

## S'abandonner à un maître Surrendering to a master

Yogi Bhajan, Ph.D. - 16 juillet 2001 - Espanola, NM, USA

« Comment pouvez-vous projeter que vous êtes un enseignant ? Vous devez trouver un maître par l'étude et finalement, par la grâce de l'idée que vous vous faites de vous-même, vous abandonner. Pourquoi se rendre à un maître ? Parce que si vous vous rendez, vos élèves se rendront à vous. Si vous n'avez pas fait l'expérience de ce qu'est l'abandon et de ce qu'il signifie, vous n'apprendrez jamais rien.

Lorsque l'homme a été soumis à l'épreuve du temps et de l'espace, l'âme a refusé d'être envoyée sur Terre. Dieu demanda : "Qu'est-ce qui se passe ?" L'âme répondit : "Je veux avoir l'assurance de ne pas être piégée par le karma. Je veux pouvoir trouver rapidement le chemin du Dharma." Dieu dit : "Je ne peux pas te le promettre. Mais je peux te promettre que chaque âme à qui l'on donne un mental trouvera son maître... pour un moment. Si tu le reconnais et que tu t'y investis entièrement, je serai à tes côtés pour t'aider."

Qui est le maître ? Personne ne peut vous le dire.

C'est dans le concept de ton être total que vous trouverez le maître.

Et quand vous aurez trouvé le maître, vous trouverez facile de vous sacrifier et de servir.

C'est un sentiment de foi sophistiqué.

La religion ne peut pas vous aider. La seule chose qui puisse vous aider à ce moment-là, c'est votre conscience.

Il y a une certaine faculté et facilité de vie qui n'arrive qu'une fois dans une vie. Ne la ratez pas, si vous ne l'embrassez pas, elle n'existera plus. »

### MÉDITATION - Pas d'imagination - Toute la réalité ! (62 minutes)

#### 1ère partie :

La main droite est posée sur la main gauche,

créant un triangle parfait devant le corps,

les bras parallèles au sol.

Les deux paumes sont tournées vers le bas.

Les yeux sont fermés.

Déplacez les mains de haut en bas (20 cm en tout).

Mettez-y tout votre être.

Chanter à partir du nombril "Wa-he Guru, Wa-he Jio".

(Extrait de "Raga Sadhana" de Sangeet Kaur et Harjinder Singh).

Continuez pendant **11 minutes**.



« Le premier jour où j'ai rencontré mon maître, il m'a dit : "Assieds-toi et mets-toi dans cette posture. Tiens bon en conscience."

Il s'est ensuite éloigné. Cinq heures plus tard, il est revenu et m'a dit, "Oh, tu t'en sors bien. Nous n'avons pas besoin de changer. Continue !"

*J'ai alors réalisé que je n'étais pas dans l'imagination, mais dans la réalité. »*

2ème partie : Placez les deux mains sur le centre du cœur.  
Continuer à chanter pendant **11 minutes**.



3ème partie : Posez les deux mains sur vos genoux.  
Continuez à chanter pendant **37 minutes**.



4ème partie : Respirez longuement et profondément.  
Soyez ferme, régulier, complet.  
Faites preuve de patience.  
Continuez pendant **3 minutes**.

Pour terminer, inspirez profondément, tenez et étirez les bras vers le haut.  
Répétez encore 2 fois. Détendez-vous.

*« Si vous bougez votre corps, rien de bien compliqué, juste des mouvements simples, et que vous méditez sur un objectif, vous serez étonné de constater que l'objectif de la vie devient le vôtre. Vous vous sentirez à l'aise. La chose la plus pure, la plus pieuse et la plus précieuse que vous ayez sur cette planète, c'est vous, et vous seul. Croquez ! Craquez !*

*Dès que vous trouvez un professeur, vous savez que vous avez trouvé la bonne personne.*

*Certains d'entre vous peuvent avoir cette expérience, d'autres non.*

*Certains enseignants sont comme Milaropa et moi. Ils sont gentils et compatissants, mais cette nature de croqueur ne disparaît pas. Parce que lorsque vous voyez que votre élève n'est pas sur la bonne voie, vous tirez un coup de canon.*

*Parfois, l'élève dit ; "Je n'en veux pas". Ce n'est pas grave. Si vous n'achevez pas vos karmas, vous vivrez encore et encore.*

*On peut vivre à travers des rêves, des incidents et des accidents, et traverser beaucoup de tourments, tout en se sentant parfois très heureux.*

*Une fois que vous réalisez la volonté de votre Créateur, tout va bien. Vous vous sentirez alors très bien.*

*Comment trouver son véritable chemin de vie ? Marchez vers le soleil et vous trouverez la vallée. Vous savez tous quand vous trouvez votre professeur, vous savez tous quand vous trouvez votre amour, vous savez tous quand vous trouvez la lumière. À ce moment-là, vous êtes idiot si vous l'ignorez !*

*C'est comme l'histoire d'un aveugle : il y avait 84 portes et une seule était ouverte. À un moment donné, il s'est gratté le cou et a raté une porte. À la fin, il a dit : "Pas une seule porte n'est ouverte !".*

*C'est notre histoire. La chance doit vous être donnée. Elle est promise par Dieu à ton âme. »*