LA792 Kriya pour la connaissance de Soi

Expérience & Extase

14 décembre 1993, Los Angeles

Source : Library of Teachings

RÉSUMÉ DE LA MÉDITATION :

« Et c'est ce qu'on appelle le Kundalini yoga. Lorsque vous déployez votre potentiel et que vous voyez la magnifique beauté de votre corps, vous êtes en mesure d'en profiter. **Vous vous ouvrez à votre potentiel et vous voyez la magnifique beauté de votre propre personne.** Les gens ne comprennent pas le Kundalini yoga, ils comprennent qu'il s'agit juste d'un type de yoga, vous mettez les jambes de cette façon, vous mettez les mains de cette façon, vous regardez de cette façon, certains disent que c'est dangereux, d'autres disent que c'est ci ou ça […]

Le déploiement de la Kundalini, c'est quand vous vous révélez à vous-même, c'est la chose la plus magnifique, c'est la plus belle des choses. S'il y a une chose qu'un humain peut apprécier à propos du Divin, c'est lorsqu'il le soulage de tous ses maux en le révélant à lui-même. Il ne s'agit pas d'être noir ou jaune ou rose ou japonais, d'avoir des yeux bruns, des yeux bleus, vous savez, vous avez des couleurs, des peaux, des coiffures et des vêtements différents, je veux dire que vous êtes différents. N'est-ce pas ? Vous êtes tous habillés différemment, vous êtes tous relatifs différemment, vous êtes tous d'un calibre différent, vous avez tous des désirs différents et vous avez tant de choses. Mais vous avez une chose très réelle, vous vous êtes trouvés ou vous êtes encore en train de vous trouver, vous vous êtes abandonnés ou vous vous maintenez. C'est la question du rapport à Soi. »

Première partie (28 minutes)

Posture : Asseyez-vous dans la position la plus confortable possible et bloquez vos trois doigts avec le pouce comme ceci et tendez l'index bien droit et asseyez-vous bien droit.

Le menton est rentré, la poitrine est sortie. Les coudes sont plaqués contre les côtes, et vos doigts doivent être très droits.

Vos yeux sont roulés vers le bas. Regardez le menton, yeux fermés. Respirez. Contemplez.

Commentaires : « S’il vous plaît, passez par cette méditation pour la connaissance de Soi. Gardez votre posture car vous le faites pour vous-même.

Soyez conscient de vous-même, soyez efficace, contrôlez-vous, personne ne le fera pour vous, vous devez le faire pour vous-même. C'est pourquoi vous devez maintenir votre position du mieux que vous pouvez. Parce que lorsque vous êtes en vous, vous avez le Divin en vous, lorsque vous n'êtes pas en vous, le Divin vous a quitté. Et vous ne vivez que de Prana.

Le corps relâchera sa tension, et le mental aussi par la même occasion. Par conséquent, les prochaines minutes seront douloureusement insupportables, non pas qu'il s'agisse d'une expérience agréable, mais c’est pour le mieux, donc vous passerez par le pire de vous-mêmes, mais rappelez-vous que c'est vous qui avez créé ce vous de vous. J'essaie simplement de vous aider à vous en débarrasser.

Alors, s'il vous plaît, méditez maintenant et pour les prochaines minutes, afin que nous puissions pénétrer et l'envoyer dans le trou noir, dans l'espace au-delà, de sorte que votre fantôme inutile ne puisse pas guider votre vie. Et gardez vos globes oculaires dans les yeux fermés vers le bas. La structure et votre stature doivent être très correctes. »

1 minute 30 : Veuillez lever les mains, les doigts tendus, en les étirant dans la posture où vous étiez, n'ouvrez pas le poing. Gardez-les en l'air, gardez-les en l'air. Étirez-les, garder l’étirement. Tout le corps bénéficie de ce que vous avez fait, gardez les bras droits, pas de coude plié, le corps droit, le menton rentré, la poitrine sortie, droit.

1 minute 30 : La partie la plus importante de cet exercice est maintenant de croiser les mains, de les croiser vraiment bien, exactement sans qu'elles se touchent. La main droite devant la main gauche. Il y a deux canaux, croisez-les et restez là, croisez, croisez. Cela ne devrait pas faire si mal, mais si ça fait mal, c'est OK. Traversez, traversez, traversez, ne pliez pas, traversez.

Détendez-vous, c'est fait. Relâchez.

Traduction / Govind Bhajan
Pour la FFKY
2023