

Faire l'expérience de Dieu

Conférence Yogi Bhajan - 22 août 1986

Asseyez-vous en posture facile, pliez les coudes de façon à ce que les bras soient le long de la cage thoracique et que les mains soient au niveau des épaules, les paumes tournées vers l'avant. Mettez chaque main en Surya Mudra, le pouce et l'annulaire se touchant. Gardez les trois autres doigts tendus. Méditez en silence sur Rakhe Rakhan Har de Singh Kaur. Vos mains sont en Surya Mudra et vous méditez sur un Surya Shabd. Fermez les yeux et vivez votre unité. Laissez circuler l'énergie solaire (surya).



Commencez par **11 minutes** et augmentez jusqu'à **31 minutes**.

*"Il n'y a pas de Dieu en dehors de vous. Il n'y en a pas eu, il n'y en a pas et il n'y en aura pas.
Tout est en vous. Le souffle même de la vie est divin."*

YB

LECTURE :

À ce moment-là, cette personne, à travers les crises, est devenue le Christ parce qu'elle pouvait pardonner l'impardonnable qu'on lui avait fait subir, et c'est là la réalité. Lorsque vous pouvez faire ce qui est impossible à faire, vous avez rendu l'impossible possible, c'est ce qu'on appelle le repos divin, qui n'a aucun sens. Lorsque vous pouvez prendre une coupe de poison, la boire et la transformer en nectar, quel est le remède, tous les poisons sont donnés au corps pour tuer la maladie et apporter la santé et lorsque vous prenez un poison social et que vous le transformez en excellence divine, c'est de cela qu'il s'agit quand on parle de spiritualité. Votre conception de la spiritualité peut être différente de la mienne et je ne suis pas ici pour vous imposer la mienne, pas plus que je ne vais accepter la vôtre pour moi. Je ne vous demande pas de me suivre, je ne vous demande pas de marcher avec moi, je ne vous demande pas de me respecter, je ne vous demande pas d'avoir une quelconque révérence, vous pouvez vivre dans votre nuisance le reste de votre vie, cela n'aura jamais de sens. Le sens n'existe que dans une seule vertu : lorsque l'impossible vous frappe avec le possible, vous pouvez y faire face. Suis-je clair ? Lorsque l'impossible vous frappe et que vous vous en sortez avec le possible du possible du possible et que vous y faites face et ne devenez pas un singe qui craque ou s'effondre, alors vous montrez la force de Dieu, l'infini. Lorsque le fini vous atteint et que vous montrez l'infini, c'est ce qu'est la divinité. La différence entre la dualité et la divinité est très simple : dans la dualité, lorsque le temps vous frappe, vous vous effondrez, vous vous divisez. Si vous avez une quelconque divinité, je ne parle pas de la divinité A, de la divinité B, de la divinité C, je ne parle pas de divinité, alors lorsque l'impossible vous frappe, que le temps vous frappe, que l'espace vous frappe, vous êtes simplement divin, vous n'êtes pas divisé. La dualité et la divinité sont les deux faces d'une même pièce appelée Dieu et si vous voulez y parvenir, prenez le doigt du soleil, prenez le Surya Mudra et faites comme ceci, comme je suis assis, droit et simple, calme et tout à fait droit.

Hey Rakhe Rakhan Har...

Calmez-vous, posez vos yeux, fermez-les, et passez en revue votre unité en considérant que vous êtes une figure unique. (L'enregistrement de Rakhe Rakhan Har est diffusé).

YB (sur la bande) : La beauté est de garder ces trois doigts droits et de laisser l'énergie solaire circuler, ce qui rendra les choses un peu plus difficiles, mais si vous consolidez votre énergie, tout se passera parfaitement.

Si vous perfectionnez ce mudra, on l'appelle surya mudra et c'est le surya shabad. Quand ce mot et le corps le mettent ensemble, c'est le pouvoir qu'il donnera, mettez votre main et dites " levez-vous ", le mort se lèvera, ce n'est pas impossible, c'est conquérir le souffle de la vie, l'énergie du soleil. Et pour finir, j'aimerais aborder ce sujet maintenant, certaines personnes ont des problèmes de communication et beaucoup d'entre vous en ont, et nous devons nous en

occuper. Vous voyez, ce mudra, vous ne le trouverez dans aucun livre, c'est pourquoi j'essaie d'établir une relation avec vous. Les doigts du soleil sont joints au mercure ici, mais ils ne se rencontrent pas normalement, mais c'est la bonne façon de le faire, pliez-les, gardez-les séparés, les deux doigts et la main se rencontrent droit comme ça, c'est le mudra et c'est comme ça que le cœur est. C'est bien cela ?

Et mettez Peace lagoon d'une certaine Kaur.

Étudiant : (---)

YB : Non, c'est la première chanson de Peace lagoon. Vous avez cette version ? Étudiant : (---) D'accord, c'est très bien, ils peuvent le faire.

Concentrez-vous, prenez une posture, calmez-vous, laissez-vous aller, les doigts du soleil ne se rencontrent pas, l'index et le doigt de Saturne ne se rencontrent pas, ils sont séparés, seul les auriculaires se rencontrent.

(L'enregistrement est diffusé).

YB : C'est très bien, il s'agit d'impliquer en nous le pouvoir de Mercure, la communication qui, si elle est utilisée et exercée de manière pénétrante, vous permettra de faire beaucoup de progrès et de vous réveiller Har Har Mukunde, vous l'avez ? .

Si vous n'êtes pas en mesure de résoudre ce problème et que vous ne savez pas quoi faire, c'est ce qu'on appelle le point zéro de la confiance en soi, pour revenir à la normale. Fermez les yeux, concentrez-vous sur votre nombril et allez-y. (L'enregistrement est diffusé).

YB : (Sur l'enregistrement) Pompez le nombril au son de Har, quand vous l'entendez. Cela suffit.

(Fin de l'enregistrement)

Nous essayons donc de vous donner différents mudras pour permettre à l'énergie de se régénérer dans un état différent de stress et de lutte dans la vie, de triomphe dans les épreuves pour éviter les tragédies, c'est le but du Kundalini Yoga, pas de vivre très longtemps, pas de vivre très sainement, pas d'être très excellent, pas d'être très bas, juste d'être prêt quoi qu'il en coûte. C'est un concept très important, très mal compris par les étudiants et les praticiens du yoga qui ne savent pas ce qu'est la Kundalini. La Kundalini est très simple : quand le moment le veut, l'énergie s'élève et vous oblige à l'affronter et vous l'affrontez bien. Ainsi, l'excellence humaine dans la performance, dans l'accomplissement est appelée conscience de la Kundalini, conscience, divinité, pitié, quel que soit le nom que vous voulez lui donner, mais c'est la réalité de base, elle ne peut pas être changée. Et c'est de cela qu'il s'agit, c'est la science dans laquelle vous pouvez vous équilibrer le plus rapidement possible pour aller de l'avant, aller de l'avant, suivre le rythme. Tenir le coup ne signifie pas se tirer vers le haut. Non, se maintenir est un équilibre absolu dans la confrontation, c'est ce qu'on appelle se maintenir. Tenir le coup, c'est ne pas céder. Si quelque chose ne va pas et qu'il faut céder, on cède, mais on ne cède pas à une pression stupide. Tu ne cèdes pas au mal, tu ne cèdes pas à la trahison, tu ne cèdes pas à la tragédie. Si tu ne cèdes pas à l'exploitation, tu ne cèdes à rien, tu es toi-même. Tu veux donner, tu veux donner. Tu as donné, tu as donné. C'est une vie consciente. Ces enregistrements durent environ trente et une minutes, vingt-sept à trente et une minutes, quelque chose comme ça, et avec cette musique, ces mudras, cette stimulation et cet équilibre, essayez-les un jour par vous-même. Si cela fonctionne pour vous, partagez avec d'autres, si cela fonctionne pour d'autres, dites-leur de partager avec tout le monde, il n'y a pas de secret, il n'y a pas de possibilité de réaction et donc pas de possibilité de danger ou de dommage, tout le bien en sortira.

J'espère avoir couvert le maximum de choses dans le temps le plus court possible, ce sont les choses dont vous avez besoin dans la vie, si Dieu le veut et si l'espace permet à l'humanité de vivre, nous nous reverrons.

La classe chante : Que le soleil éternel....

Traduction Param Prakash Kaur