

## **Vous êtes gracieux et non coupable · Intuition et force de l'excellence.**

Yogi Bhajan, Ph.D. - 4 septembre 2001 - Espanola, NM

Si nous ne parvenons pas à nous libérer de nos émotions, nous sommes incapables d'utiliser notre intuition pour prendre conscience de notre avenir. Tous les conseils donnés dans le Siri Guru Granth Sahib permettent de comprendre qu'il n'y a ni paradis ni enfer, ni culpabilité ni absurdité. Tout ce que vous avez à faire, c'est de vous donner un sens à vous-même. En donnant un sens à tout le monde sauf à nous-mêmes, nous devenons les victimes de notre propre concept, de notre attachement, de notre avidité et de notre colère. Il n'y a pas de Dieu en dehors de vous. Votre Dieu commence avec vous, va avec vous et finit avec vous. Mais vous êtes coupable ! Vous ne pourrez donc jamais être vous-même. Sauve-toi de toi-même - laisse tomber cette culpabilité ! C'est la raison pour laquelle nous sommes une communauté. Chaque chef de communauté sait comment donner, car donner est le seul moyen. Ne vous contentez pas de donner à ceux qui vous le demandent. Donnez à ceux qui ne demandent pas, et continuez à donner. Votre faculté et celle de Dieu deviendront les mêmes. Vous est-il déjà arrivé de vous asseoir avec quelqu'un et de manger dans la même assiette ? Non ? Et vous vous dites humain ? Combien de personnes avez-vous aidées ? Avec combien d'enfants avez-vous joué ? Vous cherchez la romance, mais vous n'avez aucune romance avec la nature, Prakirti. Êtes-vous devenus un avec l'autre au nom de Dieu ? Combien de proximité avez-vous produite ? Êtes-vous détendus lorsque quelqu'un commet une erreur ? Partagez-vous la bonté et la compassion ? En socialisant et en étant gentils les uns avec les autres, nous développons notre aura ultime. Si une personne est tombée, relevez-la. Si les gens ont faim, nourrissez-les. Si les gens sont malheureux, dansez avec eux. Rappelez-vous simplement que vous êtes gracieux et non coupable ! La tension subconsciente que nous créons n'est pas nécessaire. La vie est comme un cheval magnifique et merveilleux qu'un infirme monte, avec des problèmes et des attachements inutiles. Dieu fait tout, mais vous ne pouvez pas y croire ou vous y fier. Il donne le souffle de vie et vous faites des commentaires et créez des drames. Voilà ce qu'est la maya ! Vous savez que ce n'est pas réel, mais vous avez l'impression que c'est réel. Guidez votre ego vers la force de la franchise. Sentez le vrai "réel". Vous souvenez-vous quand vous vouliez venir en classe et que vous ne pouviez pas ? Vous souvenez-vous quand vous vouliez vous lever le matin et être avec votre Dieu et que vous ne le pouviez pas ? Te souviens-tu quand tu voulais aimer et être avec quelqu'un et que tu n'y arrivais pas ? Tous les problèmes de cette planète viennent du "je n'ai pas pu". Cela nous éloigne de notre dharma, de notre destin. Nous devons faire en sorte que notre volonté soit si propre, si claire et si positive que le "je n'ai pas pu" ne touche pas nos rivages. Le Kundalini Yoga nous débarrasse de ce "je ne pouvais pas" et nous donne l'excellence. En créant un caractère excellent, il ouvre la voie au sacrifice essentiel, qui donne le maximum de bonheur. Si nous ne pouvons pas sacrifier notre ego, nos attachements, notre colère, notre désir et notre avidité, que pouvons-nous sacrifier ? Ces caractéristiques nous imposent notre "ne pas pouvoir". Les choses ne changeront pas tant que vous ne les changerez pas par le biais du Vous divin en vous, qui vous permet de vous sacrifier. La réalité en vous vous fait réaliser. C'est la loi du Seigneur, Purkha, et de la Nature, Prakirti, et elle ne changera jamais. Vous devez changer avec elle. Une séquence a une conséquence. Lorsque nous commençons une séquence, la conséquence sera là. Si vous ne voulez pas de conséquences, ne commencez pas la séquence. Ayez le contrôle ! Contrôlez votre "je ne pouvais pas" ! Méditons pour nous débarrasser de ce "je ne pourrais pas".

## MEDITATION - Intuition et force de l'excellence

S'asseoir droit en posture jambes croisées.

Enroulez le doigt de Saturne (majeur) autour de l'index (Jupiter). Tendez. Les deux autres doigts sont repliés et verrouillés vers le bas par les pouces. Amener le mudra au niveau des oreilles, les coudes pliés. Les yeux sont fermés.

Chanter à partir du nombril le mantra "Har, Har, Har, Har..." ("Tantric Har" par Simran Kaur et Guru Prem Singh).

Asseyez-vous comme si vous étiez le Seigneur Bouddha.

Soyez constant et cohérent.

Continuez pendant **11 minutes**.

Pour terminer, inspirez profondément, retenez le souffle et laissez-le se multiplier dans l'être. Expirez. Répéter une fois de plus.

Puis inspirez profondément et puissamment. Suspendez le souffle et rentrez le nombril.

Expirez et détendez-vous.

Pratiquer un kriya comme celui-ci avec un mantra, vous donne un rythme. Lorsque la vie est rythmée, le « je ne pouvais pas » disparaît.



Traduction Param Prakash Kaur