

NM408 A10611 Spiritualité MEDITATION TRIKITI Être constant, cohérent et

satisfait. Yogi Bhajan, Ph.D. - 11 juin 2001 - Espanola, NM, USA

À l'origine, la religion a été conçue pour aider les gouvernements et les dirigeants à maintenir les populations dans la crainte de l'inquisition et du péché. La religion n'était pas censée vous apporter la spiritualité ou une expérience de Dieu, et ce n'est toujours pas le cas, même aujourd'hui. J'étais à Londres et un vieil ami indien m'a invité chez lui. J'y suis allé et j'ai vu que c'était une personne très religieuse. Il faisait tout ce qu'il fallait. Au moment de partir, il m'a demandé ce que je pensais de lui. "Après avoir séjourné ici et expérimenté les vibrations, je pense que tu es la personne la plus stupide de la terre ! Vous n'avez pas compris Dieu !" "Mais je fais des banis et du kirtan, et je vais au Gurdwara !" "Oui, vous faites tout ce qui est bien. Et ceux qui font le mal ? Ne sont-ils pas aussi Dieu ? La peur d'être mauvais n'est pas spirituelle. Le sentiment de culpabilité est un péché." Le lendemain, il est venu me rendre visite. Il m'a immédiatement demandé : "Qu'est-ce que la spiritualité dont vous parlez ?". Je lui ai répondu : "La spiritualité, c'est quand on n'a pas peur. L'esprit n'a pas peur ! La spiritualité, c'est communiquer et être compatissant. Tu es juste, mais chaque fois que la vie juste interfère, ce n'est pas juste. Avoir peur de tout n'est pas une vie." Il m'a répondu : "Que dois-je faire ?" Je l'ai fait asseoir et nous avons médité. Ensuite, nous nous sommes serré la main. Je lui ai dit : "Vous voulez être mon élève. Mais je ne crois pas qu'il faille avoir quoi que ce soit et j'obtiens tout, ne voyez-vous pas ? Personne ne peut être mon élève. Chacun devient mon maître, parce qu'il doit porter l'ère du Verseau. Vous êtes un Poisson, et comme tous les Poissons, vous refusez d'apprendre qu'il n'y a qu'un seul Dieu, qui crée tout le monde et que tout est sa création. Tout est la création de Dieu. L'acceptez-vous, le gérez-vous, vous en souvenez-vous et le savez-vous ? Vos sentiments l'ont-ils calculé ? Votre projection de la psyché dans la micro-conscience et dans la macro-conscience est-elle vraiment une ? Êtes-vous réel ? Le processus de votre projection peut-il s'inverser au moment où vous voyez que les sentiments de quelqu'un ne sont pas également en accord avec les vôtres ? Fondamentalement, nous croyons tous en un Dieu unique, nous croyons tous que nous sommes divins et pourtant nous souffrons tous d'un sentiment de culpabilité et nous pensons que nous sommes des pécheurs - que le mal est mal et que le bien est bien. Le mal est juste et le bien est faux - parce que c'est notre pensée, c'est notre dualité qui a décidé de ce qui est juste et de ce qui est faux. Si vous ne faites pas confiance à Dieu, vous ne pouvez faire confiance à personne. Et sans confiance, vous ne pouvez pas aimer ! Sans amour, vous ne pouvez pas vous développer ! Sans expansion, vous ne pouvez pas jouir ! Sans plaisir, on n'est pas heureux. En tant qu'êtres humains, nous devons apprendre à être constants, cohérents et satisfaits.

NM0408 MEDITATION TRIKITI - Être constant, cohérent et satisfait

S'asseoir droit en position jambes croisées (les élèves doivent s'asseoir face à l'avant, en lignes droites parallèles au banc du professeur). Entrecroisez les doigts devant du centre du cœur, les pouces croisés et le bout des doigts appuyés sur le dos des mains avec toute la force possible. Les coudes sont détendus vers le bas. Les yeux sont fermés. Chantez calmement le shabd "Ik Acharee Chand" ("Ajai Alai" par Gurushabd Singh et Nirinjan Kaur. Jap Sahib, lignes 190-196). Entrez dans votre moi supérieur. Changez votre aura ! Continuez pendant 31 minutes. Pour terminer, inspirez profondément, retenez votre souffle. Expirez. Inspirez profondément, retenez votre souffle et exercez une pression sur les doigts et sur tout le système corporel pour distribuer l'énergie. Expirez. Inspirez profondément, retenez votre souffle et pressez tout le corps avec votre force toute-puissante. Expirez et détendez-vous. Faites cette méditation tous les jours. Des erreurs commises pendant toute une vie ne peuvent pas être corrigées en un seul cours. Mais avec cette méditation, les choses sont corrigées si rapidement que vous ne pouvez pas le croire. Fixez l'intention de vous projeter sans crainte. Développez votre esprit par la méditation et votre esprit par la gentillesse, la compréhension et la compassion. La bonté est fille du dharma. Là où il y a dharma, il n'y a pas de karma, et là où il y a karma, il n'y a pas de dharma.

