

---

**FEVRIER 2007**

Cher Disciple,

"La gratitude révélera la plénitude de la vie. Elle change la dénégation en acceptation, le chaos en ordre et la confusion en clarté. La gratitude peut changer une maison en foyer. La gratitude donne du sens à notre passé, apporte la paix pour aujourd'hui et crée une vision pour demain."

Comme déjà dit auparavant : Le but est de secourir la vie afin que la vie puisse vous secourir, vous et d'autres âmes à travers vous.

Assoupi dans tout bois est le 'feu'. Cependant, à moins que ce bois ne soit allumé par une flamme, le 'feu' restera assoupi à jamais. Exactement de la même manière, assoupie profondément en vous gît la Flamme spirituelle du Kriya qui doit être allumée par une étincelle de Conscience Divine sinon elle restera assoupie à jamais. Ce feu spirituel peut être allumé par l'un des trois moyens suivants. L'un est par le contact fréquent avec un guru. Un autre est de réciter le Vasudeva mantra. Le troisième est de respirer le Kriya majeur.

Prenez ce mois pour sérieusement pratiquer la Technique de la Nova qui comporte deux phases : La phase de nettoyage du mental et la phase de l'explosion de la nova. Quand cette étoile intérieure explose, la lumière reste à jamais en vous, donc aucune ombre ne survit. Les ombres ne peuvent pas exister dans la lumière. Partout se remplit de lumière. Tout est rempli de lumière. Travaillez sur cette technique pendant un mois ou deux. Vous la trouverez très efficace pour enlever même les sous-associations résiduelles de votre expérience dévastatrice.

Il est préférable de visualiser le cube à environ 90cm devant vous. Le cube alors se met en mouvement, devenant un plan. Le plan commence alors à déplacer vers vous, devenant une ligne. Vous tournez alors la ligne afin que l'une ou l'autre de ses extrémités soit face à votre Ajna chakra. Puis la ligne commence à se dissoudre en un point, proche de votre chakra Ajna. Maintenant, le point commence à se déplacer vers ce chakra et quand le point, le bindu rencontre Ajna chakra, une nova se manifeste, produisant une abondance de lumière à l'intérieur de vous, enlevant toutes les personnes-ombres négatives, toutes les forces-ombres négatives et toutes les énergies négatives de ces personnes-ombres -- principalement père et mère.

Gardez les mains avec les pouces fermés pendant toute cette procédure qui prend quelque temps. Faites-la lentement et complètement. Ne vous précipitez pas. Faites-la lentement trois ou quatre fois, avec un mental tranquille, un mental paisible -- avec clarté. C'est important.

La phase 1 du processus de purification du mental veut que vous voyiez la fumée quitter votre tête. Vous devez sentir la tête s'éclaircir et se dégager de toute négativité. Sentez le mental devenir pur et comme neuf.

L'aube est le meilleur moment pour ce rituel, car toute sadhana accomplie à l'aube -- ou au crépuscule -- est toujours exceptionnellement influente. Si vous ne pouvez pas faire le rituel à ces moments -- sans précipitation ou libre de tout soucis -- faites-la quand vous êtes paisible et insouciant. C'est le point-clé. Prenez l'habitude de faire le rituel quotidiennement et délassé.

Copyright © 2007, Goswami Kriyananda.

*Tous droits réservés. Tout transfert de cet Enseignement ou toute reproduction de quelque manière que ce soit sont interdits sans l'autorisation préalable écrite de l'Editeur et de l'Auteur.*

---

Plus vous êtes délassé, plus la technique sera efficace. Les yeux sont clos tout au long du rituel, le corps aussi immobile, tranquille et apaisé que possible, en dehors des mouvements du cou et de la tête.

Encore une fois, restez avec le même moment ; si vous commencez le soir, essayez de garder le soir. Si vous commencez le matin, essayez de garder le matin. Si vous commencez à 4:30 du matin, gardez ce réglage.

[Vous pouvez essayer le rituel le matin, le soir ou l'après-midi. Une petite expérimentation est permise avant de trouver le meilleur moment.] Une fois trouvé le meilleur temps pour le rituel, gardez-le pendant deux ou trois mois.

Achever complètement la fonction du Rituel est difficile ; il y a des obstacles. Cependant, en dépit des obstacles sur le chemin, le chemin est très gratifiant et il y a de la joie à savoir que vous êtes sur le chemin. Les obstacles peuvent être adoucis de nombreuses manières ou même dissous. Voici trois d'entre elles :

- ✍ La première est la méditation.
- ✍ La seconde est de demander aux Pouvoirs qui Soient de balayer les obstacles de votre chemin.
- ✍ La troisième est de toujours être enthousiaste vis-à-vis de la Vie.

Certains peuvent se demander comment ou pourquoi être enthousiaste quand les choses vont mal. La vérité est que tout va bien conformément à votre karma. Changez votre attitude et vous changez votre karma, vous changez votre vie. L'enthousiasme est l'un des ingrédients-clés dans le déploiement de l'attitude spirituelle. Comme cela a été si souvent dit, "Tout est attitude ; l'Attitude est tout." La vérité : Toutes les choses se passent toujours à la perfection conformément à votre karma. Si vous n'aimez pas les événements, changez d'attitude avec enthousiasme et la vie commencera à changer. C'est parce que vous ne voyez pas clairement la fonction du karma que vous pensez que les choses vous lèsent. Souvenez-vous : tous les événements, tous mènent à l'Illumination et à la liberté. Donc, marchez le chemin avec enthousiasme et avec enthousiasme servez tous ceux dans le besoin -- y compris les besoins de votre propre corps et de votre mental.

Même si nous sentons que les choses ne se passent pas parfaitement, nous devons toujours maintenir notre enthousiasme en suivant la sagesse et en servant les autres.

Si vous faites un effort de vous garder enthousiaste vis-à-vis de la vie, votre conscience gagnera un yoga-siddhi qui apporte entrain et le pouvoir d'améliorer la vie et de vous mouvoir rapidement vers une évolution plus heureuse et plus harmonieuse. Le secret est de maintenir toujours cet enthousiasme et cet entrain pour vivre et expérimenter la réflexion du mental se manifestant dans le monde extérieur. Prenez refuge dans la sagesse et acceptez son conseil adroit.

Toute personne souhaitant le bonheur devrait cesser de vivre une vie centrée sur l'ego, chercher refuge dans la sagesse et apprendre à méditer profondément. Restez toujours enthousiaste en marchant le chemin de la révélation qui mène à la liberté et la libération.

---

Maintenant vous savez comment exploiter le courant de pure sagesse et comment entrer dans le courant de la Vie Divine, vous purifier intérieurement, faire émerger de la rivière sacrée, Sri Ganga, une personne nouvelle, remplie de sagesse, d'énergie et d'aperçus profonds. Trouvez votre intuition et suivez son conseil.

Shanti, Prem & Diikshaa,  
Guru

\*\*\*