

ÉTABLIR L'ÉQUILIBRE ET LE CONTENTEMENT DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Levez-vous ! Réveillez-vous !
Assis aux Pieds du Maître Réalisé, connaissez *Cela* !
Réalisez *Cela* !
Tel le fil tranchant d'un rasoir, disent les sages, est le Chemin.
Étroit il est et difficile à marcher.

La Katha Upanishad

L'un des aspects les plus importants dans la pratique de techniques yogiques très mystiques comme le Kriya Ishta Yoga est de rester très ancré dans les aspects pratiques de votre vie terrestre. Au cours des années, j'ai rencontré beaucoup de gens qui ont eu des expériences mystiques étonnantes. A chaque fois que je leur demande, "Si vous êtes allés dans un niveau de Réalité si magnifique et si tranquille, pourquoi êtes-vous revenus sur le plan terrestre ?"

Leur réponse indiquaient toujours qu'ils étaient "rappelés sur Terre" par quelques aspects pratiques de leur vie qui n'avaient pas encore été complétés. C'était particulièrement vrai de gens ayant expérimenté des expériences proches de la mort. J'ai trouvé ceci extrêmement fascinant car le choix semble être : quitter les limitations d'un corps humain et se développer dans un état de conscience plus galactique ; ou, retourner à un monde plus concret avec un horizon limité de conscience. Vraisemblablement, un yogi pratique pour atteindre la conscience galactique et pourtant, beaucoup sont 'revenus' en dépit du choix de faire autrement.

L'essentiel pour moi a toujours été d'équilibrer nos vies terrestres. C'est ce que je ne cesse de rappeler à mes étudiants et disciples de faire ! Alors si vous êtes assez fortuné pour avoir une expérience mystique profonde, il n'y aura aucune raison d'hésiter, de regretter ou de retourner. Plongez simplement et abandonnez-vous au mystère.

La vie terrestre est la fondation de votre vie mystique. C'est le profond secret de l'incarnation. Une vie humaine prospère et heureuse augmente le niveau d'intensité de vos quêtes mystiques. Revoyez toutes les sections Karma yoga des Leçons précédentes et comprenez que, pendant ces trois dernières années, j'ai essayé de vous aider à voir le processus Kriya se développer même dans les tâches les plus ordinaires de la vie ordinaire. Souvenez-vous toujours de cette maxime Kriya :

*Les tâches ordinaires exécutées avec la conscience du mouvement des courants
Kriya deviennent des techniques extraordinaires pour la Révélation de Soi.*

Si vous prenez cet état de conscience dans votre méditation, il augmentera le niveau d'intensité de toutes vos pratiques ésotériques. Intensité x Durée = Force

La praticabilité de cet Enseignement se solidifia lors d'une expérience dans l'ashram de mon Guru.

PREMA YOGA

On ne savait jamais quand quelqu'un passerait par l'ashram de mon Guru ; et on ne savait jamais quelles questions sortiraient de leur mental et de leur bouche une fois reçus - toujours
Copyright © 2008, 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'Éditeur et de l'Auteur.

chaleureusement - par mon Guru Sri Shelliji. L'empreinte de ses Enseignements était l'amour désintéressé et la pensée la plus désintéressée qu'il pouvait penser était d'enseigner librement aux gens et de les aider à réaliser leurs rêves.

"Rêve le rêve de l'homme, Kriyananda et accomlis-le", disait-il, "et quelque part sur cette route heureuse où tu voyages, ton rêve humain fusionnera avec le rêve de Dieu. C'est inévitable."

Donc c'est pourquoi il essayait d'aider les nombreux visiteurs à l'ashram même si leurs demandes étaient outrageantes. C'était aussi pourquoi j'essayai toujours d'être "au premier rang" quand un visiteur arrivait. C'était toujours mon profond espoir que Sri Shelliji laisse échapper quelque délicieuse perle ésotérique !

Un jour vint un jeune homme qui apparemment coinça Shelliji. J'aurais dû mieux savoir ! J'allais une fois de plus regarder le maître détourner sans effort le pouvoir d'un autre mental sur lui-même.

D'abord le jeune homme s'enquit au sujet de formules mystiques et magiques - comme si de telles choses existaient vraiment !

"Pourquoi oui", dit Shelliji, "Nombre de formules mystiques et magiques existent et de ce que j'ai expérimenté elles fonctionnent, mais cela dépend de l'intensité du praticien et de la durée de la concentration appliquée au but désiré."

Alors le jeune homme demanda de manière un peu provocatrice,

"Je suppose que vous allez me dire qu'il y a une façon magique d'obtenir la richesse?"

Shelliji répondit sans sourciller,

"Oh il n'y a pas qu'une formule, mais beaucoup, beaucoup de formules, chaque méthode étant conçue pour s'adapter à la personne qui travaille la magie".

Il dit ceci avec ce pétilllement caractéristique dans ses yeux - le pétilllement que je reconnaissais à cause du nombre de fois où je suis tombé volontairement et involontairement dans des pièges soigneusement tendus !

"Bon, alors apprenez-moi la formule pour devenir riche !" dit le jeune homme.

"Bien sûr", dit Shelliji avec profonde compassion et gravité. "Non seulement je vais vous apprendre une formule mais je vous apprendrai aussi la formule la plus parfaitement adaptée à vous ! D'abord, j'aurai besoin de vous poser quelques questions pour m'aider à sélectionner la formule. "Connaissez-vous la formule pour les intérêts composés ?"

"Non", dit le jeune homme.

"D'accord. Combien de livres sur le succès avez-vous lus ? Vous en avez sûrement lus quelques-uns de Dale Carnegie ou de Napoléon Hill ?"

¹ Certains grand écrits mystiques américains dérivent du mouvement de la Pensée Nouvelle du début du 19^{ème} siècle. Ces enseignements sont fondés en grande partie sur les lois du karma et de l'attraction. Le legs Copyright © 2008, Goswami Kriyananda.

"Eh bien, non."

"D'accord. Bon, et des livres d'économie : Avez-vous étudié les lois de la richesse et les mouvements monétaires à travers une société ?"

"Non."

"Bien," dit Shelliji, considérant profondément les qualifications de l'homme, je vois que votre niveau d'intensité est très bas. Souvenez-vous, en mysticisme comme en magie, l'intensité et la durée sont les facteurs que vous contrôlez et ils contribuent tous deux à la vitesse et la profondeur de votre résultat. Pourtant, j'ai une technique pour vous."

Faible lueur d'espoir - le jeune homme peu à peu découragé s'illumina un peu :
"Je suis prêt à recevoir le secret !"

Shelliji dit, "Pour vous la méthode la plus facile d'atteindre la richesse sera d'avoir deux travaux à plein temps, un travail à mi-temps et un hobby qui, une fois optimisé, peut se vendre pour quelque gain financier. En outre, vous devriez dépenser moins d'argent que vous gagnez et consulter un expert financier pour savoir que faire avec tout l'argent. Vous n'aurez pas le temps de le dépenser parce que vous serez trop occupé à travailler. D'ici vingt-cinq à cinquante ans vous serez millionnaire."

L'homme se fâcha. "Est-ce là le mieux que vous sachiez faire ?" demanda-t-il furieusement. "Vingt-cinq à cinquante années de travail éreintant et de discipline pour de la richesse ? Pourquoi voudrait-on cela ? N'y a-t-il pas des mots magiques ou quelque chose je puisse utiliser au lieu ?"

Shelliji répondit, "Je vous ai dit que je vous donnerais la meilleure formule pour vous. Si je vous avais donné le mantra magique pour la richesse basé sur votre niveau de l'intensité, cela vous prendrait 150-3000 ans pour réussir."

Intensité X Durée = Force !!!

JNANA YOGA

Dans la leçon précédente (Niveau III, Leçon #10, Jnana Yoga), vous avez appris la technique du *Pouvoir Alchimique de Reddition*. Maintenant, nous approfondirons les trois points de cette technique :

1. C'est une technique auto-initiatique pour préparer le champ du mental et du corps à des niveaux plus profonds d'expérience directe.
2. C'est une technique pour entrer paisiblement dans les états de rêve et de sommeil sans rêves.
3. C'est une technique pour mourir consciemment.

de cette école s'est transmis au 20^{ème} siècle par les écrivains de la Pensée Positive tels que Dale Carnegie et Napoléon Hill (Cf. Niveau II, Leçon #12, Karma Yoga).

Copyright © 2008, 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'Éditeur et de l'Auteur.

1. L'auto-initiation

La technique de rendre chaque pensée et action à l'Ishta, si faite régulièrement, attirera le Guru qui est bon pour vous dans votre vie. Si vous aviez choisi de ne pas chercher de Guru dans cette vie, elle éveillera le Guru intérieur. Et si vous avez déjà un Guru, elle approfondira votre rapport avec ce Guru.

Quand j'étudiais seul, longtemps avant de trouver mon Guru, je trouvai une technique et je la pratiquai. Cette même technique fut celle que mon Guru choisit des années plus tard pour m'y initier. Quand je le questionnai à ce sujet, il me répondit : "Kriyananda, le temps n'est pas ce que tu penses." Pour l'initié, tous les moments existent simultanément².

Souvenez-vous de cette maxime importante des Kriya Jyothis : *Tout dans la Vie enseigne les Illuminés*. Relisez l'histoire de Dattatreya (Niveau II, Leçon #6). Tout être était un Guru pour Dattatreya. En sanskrit, ce concept est appelé l'*upa Guru* ou le *petit Guru*. Ce sont les nombreux maîtres, y compris les mères, pères, maris, femmes, frères et soeurs, enfants, amis et ennemis que nous rencontrons dans la vie. Via la pratique du mantra : *Idam na mama, ce n'est pas à moi, tout appartient à Ishvara* [Dieu], vous vous ouvrez pour apprendre complètement de chaque expérience de la Vie. Ne tenant rien comme vôtre, vous n'êtes pas pris dans l'attraction et l'aversion que Patanjali identifie comme obstacles à la Réalisation (II :3)³.

2. L'Entrée dans le Rêve et le Sommeil Sans Rêves

Le mental dans un haut état de tension a de la difficulté à s'endormir paisiblement et par conséquent ne peut pratiquer le yoga du rêve. L'insomnie est commune. C'est difficile d'arrêter le barrage des pensées et des soucis qui accostent le mental quand on tente d'entrer dans le sommeil.

Souvenez-vous, ces pensées ne sont pas les vôtres. Ce sont des pensées qui parviennent à votre mental et se collent à vous parce que vous avez développé des habitudes qui rendent les pensées relatives à votre perception. Donnez-les à votre Ishta. *Idam na mama, ce n'est pas à moi, tout appartient à Ishvara*. La prochaine pensée qui vient, offrez-la encore à l'Ishta. Visualisez un feu devant l'Ishta dans lequel vous jetez chaque pensée et souci tout en répétant le mantra *Idam na mama* comme sacrifice à ce feu. Permettez au feu de consumer toutes pensées de souci, peur ou terreur.

Les soucis et l'agitation qui peuvent inonder le mental quand vous vous couchez se produit à cause de la conscience égotique. Vous pensez que le corps et le mental sont 'vôtres'. Vous pensez que vos pensées sont 'vôtres'. Vous pensez que votre famille, votre maison et vos possessions sont vôtres. Le champ de ce qui est 'vôtre' s'expande et élargit l'étendue de ce que vous pensez mériter vos inquiétudes. Le mental résiste à entrer dans le sommeil parce que dans l'état de sommeil l'ego est supprimé et, avec lui, votre sens de la possession. Le soi endormi ne peut pas

² Dans *La Science Sacrée*, Sri Yukteswar fait référence à l'*anu*, ou *atome*, comme cause du monde manifesté. Ce monde est caractérisé par *anu* ainsi que par *kala* (le temps) et *desa* (l'espace). (CF. Sutras 3 et 4 de la *Science Sacrée*). Quand la Conscience monte pour fusionner avec le Soi, la perception du temps, de l'espace et des atomes est radicalement changée.

³ Le sutra dit: "Ignorance, égotisme, attraction, aversion et accroche à la vie de l'ego, ces cinq facteurs sont des obstacles à la Réalisation."

s'agripper au soi éveillé ; de même que le mental méditatif, immergé dans le Soi, ne peut s'agripper au soi égotique. La *Brihad-Aranyaka Upanishad* utilise cette image puissante :

De même qu'un homme dans l'étreinte amoureuse de son épouse ne sait rien de ce qui est à l'intérieur, rien de ce qui est à l'extérieur ; de même un homme, dans l'étreinte du Soi, ne sait rien de ce qui est à l'intérieur, rien de ce qui est à l'extérieur.

Quand vous rendez les pensées au Soi - symbolisé par l'Ishta - tous les soucis se dissolvent et vous pouvez entrer dans le sommeil et facilement progresser dans la pratique du Yoga du Rêve (Cf. Niveau II, Leçons #9 et #10 qui introduisent quelques-unes des pratiques préliminaires du Yoga du Rêve. À celles-ci peuvent s'ajouter la technique du Pouvoir Alchimique de la Reddition.)

3. Le Yoga de la Mort Consciente.

... Maintenant le signe de Terre se dissolvant dans l'Eau est présent, l'Eau dans le Feu, le Feu dans l'Air, l'Air dans la Conscience..." et les mots sont parlés, "Ô Enfant de noble famille, ce que l'on nomme mort est maintenant arrivé, donc vous devriez adopter cette attitude : 'Je suis arrivé au temps de la mort, aussi maintenant, au moyen de cette mort, j'adopterai seulement l'attitude de l'état mental illuminé, de la bienveillance et de la compassion et j'atteindrai l'Illumination parfaite par égard à tous les êtres sensibles aussi illimité que l'espace⁴⁵... '"

Ces mots du *Livre Tibétain des Morts* décrivent la dissolution des Éléments qui se produit quand le corps meurt. Peut-être plus important, ils décrivent la dissolution des Éléments qui se produit quand le mental est absorbé dans la méditation et le *samadhi*. C'est le grand Feu ésotérique, *yajna* ou sacrifice : le sacrifice de l'ego au Soi supérieur. Le yoga du mourir conscient serait peut-être mieux nommé le yoga du vivre conscient. Le niveau de Conscience Consciente de Soi que l'on expérimente dans la mort ne peut excéder ce qui a été pratiqué et expérimenté dans la vie. Pour atteindre la libération dans la mort, vous devez l'atteindre d'abord dans la vie par la pratique constante et le détachement.

La *Bhagavad-Gita* décrit aussi le processus de mort consciente qui est le sacrifice voulu de l'ego :

"Au moment de la mort, avec un mental inébranlable plein de dévotion, par le pouvoir du Yoga, fixant toute la force de Vie au milieu des deux sourcils, le yogi atteint le Soi Resplendissant Suprême." (Chapitre 8 :10)

Ce passage décrit les points-clés de la vie yogique :

- Un mental stable
- La dévotion - en d'autres termes, le souvenir constant que c'est l'Ishta ou Ishvara à travers qui vous faites toutes les choses : *Idam na mama*, ce n'est pas à moi, tout appartient à Dieu.

⁴ Du *Livre Tibétain des Morts : La Grande Libération à travers l'Ecoute dans le Bardo*

⁵ En outre, ces signes de mort sont donnés : une sensation de lourdeur quand la Terre se dissout dans l'Eau ; un arrêt de la circulation quand l'Eau se dissout dans le Feu ; la perte de chaleur quand le Feu se dissout dans l'Air ; et la sensation de perdre contact avec le monde physique quand l'Air se dissout dans l'Espace. Quand cet Espace entre dans le canal central de *Sushumna* (le *chitrini*), il y a une incandescence intérieure. En termes des cinq organes des sens, apparentés aux Éléments, le premier à cesser de fonctionner est la vue puis l'ouïe puis l'odorat puis le goût et le toucher. Après la perte de la sensation tactile, la vie dans le corps décroît et toutes les fonctions des sens se dissolvent dans le souffle qui disparaît dans une conscience plus subtile.

- Le pouvoir du yoga - la force que vous gagnez des pratiques réelles faites sur une base journalière.
- Le centrage de la force de Vie entre les sourcils - c'est le mouvement qui consiste à concentrer la Conscience vers l'intérieur et vers le haut et à empêcher le mental et le corps de suivre le leurre de chaque distraction.

C'est vrai que c'est le yoga du mourir Conscient, mais ici se trouve le point essentiel pour le Kriya Jyothi, dans un précédent sutra :

"Par conséquent, à tous moments, souvenez-vous de Moi et combattez [la bataille contre l'ignorance⁶]. Avec le mental et l'intellect fixés en Moi, vous viendrez indubitablement à Moi seul." (Chapitre 8 :7).

Vous ne pratiquez pas le yoga du mourir conscient pour accomplir le parfait moment de la mort. Dans ce monde, tout est défectueux. Vous ne pouvez accomplir de mort parfaite, pas plus que votre mère put vous donner un parfait processus de naissance. Cependant, en sacrifiant constamment l'ego au Soi supérieur - symbolisé initialement comme l'Ishta - vous pourrez vous 'souvenir du Soi et combattre'. Agissez habilement et sagement dans votre vie, mes bien-aimés.

Dharma Kshetre, Kuru Kshetre⁷

Sur le champ de bataille de votre Dharma,
sur le champ de bataille de votre corps, de votre mental et de votre vie,
vous devez agir.

Dans chaque vie, vous expérimentez la naissance et la mort du corps une fois chacun. Atteindre la Conscience Consciente de Soi à ces extrêmes du cycle de la vie est assez difficile. Mais il y a de nombreuses d'occasions de succès entre ces deux extrêmes. Les yogis tibétains appellent cela le *Bardo de cette vie*.⁸

Via le véhicule de votre souffle, après la naissance de votre corps et avant sa mort, votre potentiel créatif renaît à chaque inspir et chaque expir. C'est 21 600 fois chaque jour. Vous avez 21 600 x 365 occasions par an pour affecter la libération. Soit une durée moyenne de vie de 75 ans, vous avez 21,600 x 365 x 75 occasions au cours d'une vie humaine pour atteindre la Conscience Consciente de Soi en utilisant le souffle comme agent.⁹

⁶ L'interprétation du Kriya Jyothi de ce passage est que l'on devrait être fidèle à l'Ishta, comme symbole de l'idéal choisi, et alors agir habilement et sagement sur le champ de bataille de sa propre vie et du *sva-dharma*.

⁷ Ce sont des mots d'ouverture de la *Bhagavad-Gita*, quand Krishna, le Conducteur du char Divin, conduit Arjuna au milieu d'un champ de bataille. *Dharma-Kshetre* signifie le champ du dharma, *Kuru-Kshetre*, le champ de bataille du mental et du corps. Ici il y a un long discours yogique où Krishna enjoint Arjuna d'accomplir son dharma avec détachement. C'est le chemin à l'Illumination.

⁸ Cf. l'Introduction à cette Leçon, ce bardo est l'un de six principaux. Les autres sont le bardo du rêve, le bardo de la méditation du samadhi, le bardo du moment avant la mort, le bardo de la Réalité sous-jacente et le bardo du devenir. Pour le yogi, les espaces entre les souffles, les pensées, la veille et le sommeil ; et de nouveau le sommeil et la veille sont tous des bardos. Les espaces avant et après tout événement-clé de la vie tel que mariage, accouchement, la mort d'un aimé et ainsi de suite sont aussi des bardos. Cela signifie qu'il y a des occasions innombrables de re-pister et de se mouvoir vers la libération dans cette vie.

⁹ Pour cette raison, les Kriya yogis du considèrent le Hong-Sau Kriya d'une importance essentielle. Cf. Niveau I, Leçon #5.

Copyright © 2008, 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'Éditeur et de l'Auteur.

La technique donnée dans la leçon antérieure, *Le Pouvoir Alchimique de Reddition*, peut être intensifiée en utilisant Yoni mudra comme aide au retrait des sens. Revoyons la technique de Yoni mudra :



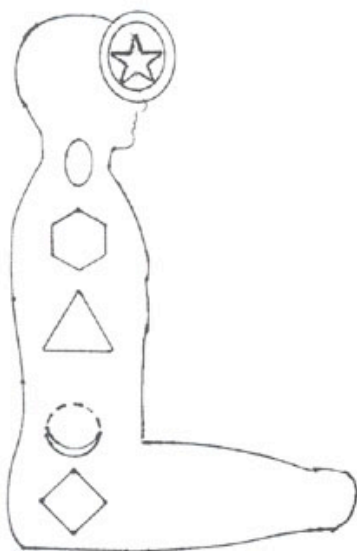
- Asseyez-vous dans une posture méditative.
- Placez vos pouces dans les oreilles.
- Tournez les yeux vers le haut, paupières closes, et placez les index doucement sur les paupières.
- N'exercez pas de pression excessive sur les yeux.
- Placez les majeurs sur les narines.
- Placez les annulaires et les petits doigts au-dessus et en dessous de la bouche.

Tout en engageant ce mudra pour aider à l'intériorisation des sens, exécutez les six *chakra yajnas* que vous connaissez déjà :

- Visualisez la colonne vertébrale comme un tuyau creux.
- Visualisez clairement chaque chakra comme un lotus de la couleur du tattva apparenté, dans le tuyau creux.
- Voyez l'Ishta projeté devant vous en un angle de 45°.
- Relâchant les doigts près du nez, inspirez du lotus à quatre pétales jaune à la base de la colonne vertébrale. Élevez un carré de ce lotus jusqu'au Troisième Oeil.
- Tenez le souffle et placez les majeurs pour fermer le nez. Mentalement dites, *Idam na mama*, ce corps ne m'appartient pas, tout appartient à l'Ishta.
- Relâchant le majeur, expirez en envoyant le carré hors du Troisième Oeil en un angle de 45° et laissez-le fortifier les jambes de l'Ishta.
- Relâchant les doigts près du nez, inspirez à partir du lotus blanc argent à six pétales au niveau des organes génitaux. Élevez un croissant du lotus au Troisième Oeil.
- Tenez le souffle et fermez le nez avec les majeurs. Mentalement dites, *Idam na mama*, ce plaisir ne m'appartient pas, tout appartient à l'Ishta.
- Relâchant le majeur, expirez en envoyant le croissant hors du Troisième Oeil en un angle de 45° et laissez-le fortifier le bassin de l'Ishta.
- Relâchant les doigts près du nez, inspirez à partir du lotus rouge à dix pétales au niveau de l'abdomen. Soulevez un triangle du chakra au Troisième Oeil.
- Tenez le souffle et fermez le nez avec les majeurs. Mentalement dites, *Idam na mama*, cette activité ne m'appartient pas, tout appartient à l'Ishta. Relâchant le majeur, expirez en envoyant le triangle hors du Troisième Oeil en un angle de 45° et laissez-le fortifier l'abdomen de l'Ishta.
- Relâchant les doigts près du nez, inspirez le lotus vert à douze pétales au niveau du coeur. Élevez un hexagone du lotus au Troisième Oeil.
- Tenez le souffle et fermez le nez avec les majeurs. Mentalement dites, *Idam na mama*, cette pensée ne m'appartient pas, tout appartient à l'Ishta. Relâchant le majeur,

expirez en envoyant l'hexagone hors du Troisième Oeil en un angle de 45° et laissez-le fortifier le coeur de l'Ishta.

- Relâchant les doigts près du nez, inspirez à partir du lotus à seize pétales au niveau de la gorge. Élevez un ovale du chakra au Troisième Oeil.
- Tenez le souffle et fermez le nez avec les majeurs. Mentalement dites, *Idam na mama*, cette connaissance ne m'appartient pas, tout appartient à l'Ishta. Relâchant le majeur, expirez en envoyant l'ovale hors du Troisième Oeil en un angle de 45° et laissez-le fortifier la gorge de l'Ishta.
- Relâchant les doigts près du nez, inspirez de toutes les énergies vitales dans le lotus à deux pétales au niveau du Troisième Oeil. Maintenez toute l'énergie vitale là.
- Tenez le souffle et fermez le nez avec les majeurs. Mentalement dites, *Idam na mama*, ces énergies ne m'appartiennent pas, tout appartient à l'Ishta. Relâchant le majeur, expirez en envoyant la balle bleue de conscience hors du Troisième Oeil en un angle de 45° et laissez-le fortifier Troisième Oeil de l'Ishta.



Commençant avec le carré jaune, chaque tattva est amené en haut de la colonne vertébrale puis envoyé au Troisième Oeil pour fortifier le lien avec l'Ishta. Le carré fortifie le rapport aux jambes ; le croissant au pelvis ; le triangle à l'abdomen ; l'hexagone au coeur et à la poitrine ; l'ovale à la gorge ; l'étoile au Troisième Oeil de l'Ishta.

Dans la seconde partie de l'exercice, l'Ishta irradie de son corps un arc-en-ciel totalisant, englobant tout, pénétrant et purifiant chacun de vos chakras et illuminant votre axe vertébral cérébral.

Via cette technique, vous commencerez à transformer votre vie. Mes bien-aimés, pratiquez avec enthousiasme et dévotion envers l'Ishta, vous détachant des fruits de votre pratique. Souvenez-vous, en exhaussant votre conscience, vous exhaussez aussi celle de tout le monde. En sanskrit il y a deux mots importants : *vyashti* et *samsthi*. *Vyashti* fait référence au microcosme et *samsthi*, au macrocosme. En soulevant les vibrations de votre microcosme, vous affectez le macrocosme. Vous avez déjà rencontré ce concept de plusieurs façons.

La sagesse alchimique d'Hermès Trismégistes dit, *En haut comme en bas*. Ce qui est vrai au ciel l'est aussi sur Terre. Sachez-le et réjouissez-vous.

La sagesse du *mahavakyas* (Cf. la technique dans Niveau III, Leçon #5, Fiche Pratique) nous dit : *Ayam Atma Brahman*, l'âme individuelle est de même nature que la Réalité Ultime.

Chaque fois que vous pratiquez et chaque fois que vous méditez, prenez conscience que votre pratique bénéficie à tous les êtres. Sachez ceci et réjouissez-vous !

RAJA YOGA

Sadhana Courte

Le Rituel d'Éveil de l'Ishta est un Processus en Seize Étapes qui peut être accompli pour entamer une nouvelle période de sadhana ou aider consciemment à marquer une transition de vie majeure telle que mariage, naissance, fausse couche ou la mort d'un aimé. Pour ceux sur le chemin du chef de famille, les devoirs domestiques ou familiaux peuvent rendre la sadhana en seize étapes difficile à pratiquer sur une base journalière. Quand vous avez accompli la sadhana une fois, elle peut être ré-initiée à la fois par la mémoire et par une forme beaucoup plus courte. Une fois vous avez optimisé la version longue, même une sadhana très courte vous permettra d'expérimenter l'éveil de l'Ishta.

- Assis dans une posture méditative, visualisez chaque tattva de votre corps.
- Visualisez la balle bleue de conscience à un angle de 45° du Troisième Oeil.
- Amenez le carré jaune en haut la colonne vertébrale et projetez-le hors du Troisième Oeil. Permettez-lui de devenir les jambes de votre Ishta.
- Amenez le croissant blanc argenté en haut la colonne vertébrale et projetez-le hors du Troisième Oeil. Permettez-lui de devenir la région pelvienne de l'Ishta.
- Amenez le triangle rouge en haut la colonne vertébrale et projetez-le hors du Troisième Oeil. Permettez-lui de devenir l'estomac de votre Ishta.
- Amenez l'hexagone vert en haut la colonne vertébrale et projetez-le hors du Troisième Oeil. Permettez-lui de devenir le coeur de l'Ishta.
- Amenez l'ovale pourpre en haut la colonne vertébrale et projetez-le hors du Troisième Oeil. Permettez-lui de devenir la gorge de l'Ishta.
- Propulsez le jais de votre Ajna chakra et laissez-le entrer dans le coeur de votre Ishta.
- Voyez l'Ishta qui s'anime.
- Observez que les yeux de l'Ishta s'ouvrent tandis que l'Ishta s'éveille.
- Vous pouvez maintenant communiquer avec l'Ishta dans la langue de votre coeur exprimant tous besoins, soucis ou équilibrages dont vous pensez avoir besoin.

La partie finale de la version courte consiste à Construire l'Arc-en-ciel. À travers l'arc-en-ciel l'Ishta reconnaît que vous avez été entendu et vous envoie Ses Bénédiction.

- Votre Ishta est maintenant projeté à un angle de 45° de votre Troisième Oeil.
- Du chakra-couronne et du Troisième Oeil de l'Ishta, voyez une ligne de lumière d'or se relier à votre chakra-couronne et votre Troisième Oeil. Sentez les bénédictions de l'Ishta toucher chaque secteur de votre vie.
- Du chakra Éther de l'Ishta, voyez une ligne de lumière violette se relier à votre chakra Éther. Sentez les bénédictions de l'Ishta sous forme de parole mélodieuse et de sagesse.
- Du chakra Air de l'Ishta, voyez une ligne de lumière verte se relier à votre chakra Air. Sentez les bénédictions de l'Ishta sous forme d'amour désintéressé pour tous les êtres.
- Du chakra Feu de l'Ishta, voyez une ligne de Feu rouge se relier à votre chakra Feu. Sentez les bénédictions de l'Ishta sous forme d'énergie et d'enthousiasme.
- Du chakra Eau de l'Ishta, voyez une ligne de lumière blanche argentée se relier à votre chakra Eau. Sentez les bénédictions de l'Ishta sous forme de créativité, d'expansion et d'amour de la vie.
- Du chakra Terre de l'Ishta, voyez une ligne de lumière jaune se relier à votre chakra Terre. Sentez les bénédictions de l'Ishta dans la forme de stabilité, de discipline et richesse.
- Voyez les yeux ouverts et brillants de l'Ishta qui envoient une lumière vers vos yeux. Sentez les bénédictions de l'Ishta sous la forme de voir le monde tel qu'il est.
- Sentez les bénédictions de l'Ishta sous forme de compassion pour tous les êtres pendant que vous vous chauffez dans la lumière de l'arc-en-ciel.

Ainsi s'achève la sadhana courte de Construction de l'Arc-en-ciel.

Om Tat Sat Om

KARMA YOGA

Mon Guru enseigna que l'Intensité x la Durée = la Force. C'est l'une des formules mystiques les plus importantes que je connaisse. Si souvent j'entends les gens dire, "Si seulement je pouvais..." La réponse mystique est toujours la même, avec le temps, ils peuvent accomplir chaque désir et ils le feront. Il est sage de réfléchir profondément à ce que vous désirez et ce que vous dites désirer. Le montant de temps que cela prend pour amener à terme vos rêves dépend de votre niveau d'intensité.

Observez-vous attentivement ainsi que votre parole. Avez-vous un "Si seulement je pouvais..." mantra ? La plupart des gens en ont un. Identifiez-le puis demandez-vous alors combien vous mettez d'intensité en lui. Quel que soit votre rêve, donnez-vous le test des six chakras :

1. Avez-vous entrepris toutes les disciplines ou actions concrètes en rapport avec votre rêve ?
2. Avez-vous invité généreusement d'autres gens dans votre rêve ? Consulté des experts ?
3. Avez-vous accordé temps et énergie au rêve ?
4. Avez-vous lu tous les livres sur le sujet ?
5. Rêvez-vous de lui ? Ou l'avez-vous communiqué à haute voix à des gens ?
6. Voyez-vous votre but dans toutes les choses que vous faites ?

Évaluer ces questions avec une profonde réflexion sur soi et honnêteté peut être une expérience très spirituelle d'ouverture. Généralement vous trouvez l'une des deux choses suivantes :

1. Vous êtes fragmenté par trop de rêves, vous laissant avec seule une petite quantité de pouvoir et d'énergie à diriger envers chacun.
2. Votre déclaration "Si seulement" est fondée sur l'habitude ou sur le ressenti que vous devez vouloir cette chose et non sur un rêve ou désir sincère.

Si vous découvrez que vous êtes fragmenté par trop de rêves, vous devez ralentir. La concentration et la patience sont deux des plus grandes compétences qu'un yogi puisse cultiver.

Ne laissez pas l'avidité saper le meilleur de votre capacité à vous concentrer sur votre but unique, singulier. Lâchez tous les "devrais" qui remplissent votre mental en versant la totalité de cette énergie dans la concentration sur un but singulier, bien conçu.

Beaucoup de gens me disent, "Kriyananda, il y a tant de choses dans ma vie dont je dois m'occuper, comment ne choisir qu'un but ?" La réponse est, si votre rêve est celui qui vaut la peine d'être rêvé, que tous les buts mineurs servent à nourrir ce rêve et il se manifestera. Aussi un but clairement défini vous donne deux pouvoirs presque immédiatement :

- Les actions qui nourrissent le but deviennent immédiatement apparentes.
- Les actions qui l'en détournent deviennent immédiatement apparentes.

Souvenez-vous de la maxime de Sri Shelliji :

Rêve le rêve de l'homme et quelque part sur le chemin de l'accomplissement, ton rêve fusionnera avec le rêve de Dieu.

CONCLUSION

Les techniques formelles de Kriya Yoga sont toutes conçues pour vous éloigner de l'émotivité et vous diriger vers La Conscience Consciente de Soi Équilibrée. Parfois elles choisissent de travailler sur le corps d'énergie subtil et de rôtir les graines karmiques ; parfois de donner au mental une tâche qui soit à la fois neutre et engageante afin de briser le courant cyclique de pensées.

Le progrès en yoga se mesure par l'intégration. Pratiquer les techniques avec ferveur mais avoir une vie terrestre misérable, du point de vue du Kriya yoga, il n'y a eu aucun gain. Parfois les meilleures techniques sont celles des actions quotidiennes - souriez plus, soyez généreux, soyez gentil, soyez patient. Évaluez votre vie. Évaluez ce que vous savez. Si vous l'utilisez bien, vous réalisez que vous possédez déjà tout ce qui est requis pour mener une vie heureuse, équilibrée, pleine de sens et de joie. Mon Guru, Sri Shelliji avait une maxime :

"Jouez votre rôle magnifiquement tout en regardant patiemment la cérémonie de la Vie se déployer."

Que dire d'autre, mes bien-aimés -- jouez votre rôle magnifiquement...

Om Tat Sat Om

Copyright © 2008, 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'Éditeur et de l'Auteur.

Vocabulaire Sanskrit Utilisé dans cette Leçon

Samshti : Macrocosme.

Sva-dharma : Le but de la vie et le rythme qui peuvent être mis en accord avec le Dharma.

Vyashti : Microcosme

Yajna : Sacrifice des Éléments inférieurs, constrictifs au profit des Éléments supérieurs expansifs. Comme le mot paraît au Niveau I, Leçon #12, cinq *yajnas* sont identifiés. Dans le contexte de cette Leçon ils peuvent être compris comme les cinq sacrifices de l'ego en tant qu'acteur au profit d'une réalisation plus profonde.

- *Sva-dhyaya yajna* : l'offrande de pensées inférieures au Mental supérieur.
- *Yoga-yajna* : l'offrande de dualité à l'Unité.
- *Tapomaya-yajna* : l'offrande de l'énergie de Vie à la transformation de soi.
- *Abhisheka-yajna* : l'offrande de l'impur au Pur.
- *Dana-yajna* : l'offrande de vous-même au service désintéressé aux autres.

Lectures Recommandées Basées sur les Travaux Cités

Carnegie, Dale. *Comment se faire des Amis*. Hachette, 1990.

Hill, Napoléon. *Réfléchissez et Devenez Riche*. Ed. l'Homme, 2007
New York: Jeremy P. Tarcher: 2005.

Renou, Louis. *La Katha Upanishad*; Ed Adrien-Maisonneuve, 1943

La Bhagavad-Gita.

Le Livre Tibétain des Morts : La Grande Libération à travers l'Écoute dans le Bardo. Traduit par Chogyam Trungpa et Francesca Fremantle. Berkeley : Shambala, 1975.

Les Yoga-Sutras de Patañjali.
