
Lettre #9

Cher Disciple,

Une fois conscient qu'un temps de tranquillité quotidien est nécessaire pour le progrès spirituel, comment faire pour trouver un moment tranquille dans un monde très occupé et très bruyant ? Vous devez considérer quatre éléments indispensables pour produire un moment de tranquillité efficace :

- Commencez avec l'attitude adéquate.
- Sélectionnez un temps défini.
- Choisissez un endroit spécifique.
- Suivez un plan simple.

Commencez avec l'attitude adéquate en comprenant que, mystiquement, la raison à l'origine de vos actions est plus importante que ce que vous faites. Le mental Divin ne regarde pas la Vie de la même façon que l'humanité.

L'humanité accorde plus d'attention à l'apparence extérieure ; le Mental Divin accorde plus d'attention à Ajna Chakra.

Mystiquement, il est tout-à-fait possible de faire la bonne chose, mais avec la mauvaise attitude. Quand vous venez Communier avec le Mental Cosmique pendant votre 'heure tranquille', vous devriez avoir l'attitude adéquate qui est triple :

1. **Révérence** - ne vous précipitez pas dans la Présence Divine. D'abord, préparez votre Ajna Chakra en apaisant votre mental et en étant silencieux avant d'entrer dans la Salle du Trône Divin. Laissez la quiétude balayer les émotions et les pensées du monde. Écoutez et soyez immobile ; soyez immobile et écoutez.
2. **Vigilance** - La clef, le secret est ceci : au cœur de votre quiétude, soyez complètement éveillé ! Pensez que vous approchez le Trône de Dieu. Vous devez être reposé et attentif. Donc, la préparation pour le temps tranquille entre 4 et 6 heures du matin commence la nuit d'avant. Reposez-vous la veille et allez dormir tôt pour être en forme pour rencontrer le Divin.

3. **Expectative** - Venez devant le Divin avec anticipation et ardeur. Attendez-vous à recevoir une bénédiction de votre temps tranquille. Au cœur de cette attente est la compréhension engrammée que le temps tranquille vise à changer votre attitude et votre mental, non à changer Son attitude ou Son mental. Le but n'est pas de chercher ce qu'Il peut faire pour vous, mais de comprendre clairement ce que vous pouvez faire pour toutes les formes de vie en souffrance.

Sélectionnez un temps défini -- Le temps spécifique se situe entre 4 et 6 h du matin. Vous devez choisir un temps initial défini dans ce champ ainsi que la durée du moment. L'idée de fond est que le meilleur temps est celui où vous êtes le mieux. Venez communier quand vous êtes au mieux de votre forme et le plus alerte. Pas de temps tranquille si vous êtes au plus bas et épuisé en fin de journée. Souvenez-vous que votre meilleur temps peut être différent de celui d'un autre. Si le service à Dieu et au Guru, au Seigneur et à la Lignée est vraiment en premier plan dans votre vie, vous devriez leur accorder la première partie de votre journée. Donc, tôt le matin est le meilleur temps quand le Soleil transite votre Maison II ou I.

Quel que soit le temps choisi, soyez constant. Combien de temps passer en temps tranquille ? Si vous n'avez jamais eu de temps tranquille régulier auparavant, je suggère de commencer avec 15 minutes et alors de laisser votre temps se déployer naturellement. Notez ici que le temps tranquille est différent du temps de méditation. Voici quelques directives supplémentaires qui vous seront utiles.

- N'essayez pas pendant des heures au début car ceci mènera au découragement. Commencez avec une période constante de temps et laissez-la se déployer naturellement. Il est préférable d'être régulier sur une courte période quotidienne plutôt que sur une longue période pendant une semaine ou deux.
- Accentuez la qualité, pas la quantité. C'est ce que vous faites pendant votre période tranquille qui est importante. Cherchez la qualité...
- Ne regardez pas l'horloge. Regarder l'horloge ruinera votre temps tranquille plus que tout autre chose.

Choisissez un lieu spécial -- Le lieu où vous avez votre temps tranquille est important. Il doit être retiré et tranquille, un endroit où vous pouvez être seul sans être dérangé. Un lieu où vous pouvez chanter ou prier à haute voix sans

déranger les autres. Cet espace doit être un lieu spécial pour la rencontre avec le Divin. Au fil des semaines, cet espace aura une grande signification pour vous.

Suivez un plan simple -- Pour avoir un temps tranquille significatif, vous avez besoin d'un plan, d'une approche générale à suivre. La règle principale est de garder votre plan simple. Vous pouvez avoir besoin d'un cahier pour écrire votre liste de prières ou pour enregistrer des aperçus et des directives qui vous viennent pendant votre temps tranquille. Souvenez-vous que les aperçus sont des états subtils de conscience et sont facilement très oubliés. Enregistrez-les immédiatement ou perdez-les.

1. Soyez détendu et patient. Pas de précipitation pendant votre temps tranquille.
2. Bien que le temps tranquille ne soit pas votre temps de prière, c'est une bonne idée de l'ouvrir avec une courte prière demandant au Seigneur, à la Lignée et votre Ishta de purifier votre cœur et de guider votre mental...
3. Lisez une petite section de la Gita ou de toute autre Écriture Sainte. Ne soyez pas pressé ; ne lisez pas en diagonale. Vous trouverez vital de lire un passage à maintes reprises jusqu'à commencer à le figurer dans votre mental. Lisez le passage juste pour la joie pure du texte, en permettant à la Vie de vous guider. Lire le passage à haute voix améliorera votre concentration et vous aidera à comprendre plus clairement ce que vous lisez.
4. Comme je viens de le dire, lisez à haute voix mais doucement, donc vous ne dérangez personne.
5. Le prochain pas est de mémoriser et de méditer sur le passage ou juste de vous souvenir et de réfléchir sur ce que vous venez de lire.

Et si vous manquez un jour ? Ne vous inquiétez pas pour cela si cela n'arrive qu'occasionnellement. Pas de culpabilité sur cela.

Selon les psychologues, cela prend approximativement vingt-et-un jours pour se familiariser avec une nouvelle tâche ou une nouvelle habitude. Que cela prend alors vingt-et-un autres jours pour que cela devienne une habitude. La raison pour laquelle nombre de gens ne réussissent pas avec le temps tranquille, c'est parce qu'ils n'ont jamais passé la barrière des quarante-deux jours.

William James, psychologue américain, avait une formule pour développer une habitude :

- D'abord, formulez un vœu, une forte résolution. Toujours commencez avec une déclaration forte. Si vous commencez sans enthousiasme, vous ne réussirez probablement pas.
- Ne laissez jamais une exception briser l'habitude que vous cherchez à former jusqu'à ce que la nouvelle habitude soit solidement formée.
- Saisissez chaque occasion et chaque penchant pour pratiquer votre nouvelle habitude. Chaque fois que vous sentez le plus léger désir ardent de pratiquer votre nouvelle habitude, faites-le ! Utilisez chaque occasion de renforcer l'habitude.

Réalisez que vous êtes dans une bataille spirituelle. Donc, priez et méditez que le Seigneur, la Lignée et votre Ishta vous fortifient...

Si vous êtes convaincus que le temps tranquille est ce dont vous avez besoin, priez la prière d'engagement suivante :

Ô Sainte Lignée Kriya,
Je m'engage à passer tous les jours
un temps défini avec Vous, peu importe combien.
Je dépends de Votre aide pour éclaircir mon Chemin
Et donc être constant dans ma présence au temps tranquille.

Shanti, Prem & Diikshaa,
Guru

Pratique du mois

Visualisez votre Ishta Devata en asana sur un lotus.
Votre Ishta est assis sur la Lune au-dessus de votre tête.
Son corps est radiant avec un sourire heureux.
Dans votre Ishta, tous les Gurus de la lignée Kriya sont présents.
Avec respect et dévotion, répétez la prière de la Lignée Kriya.

Après avoir répété la prière, dites cette affirmation :

"Ô Ishta, Ô Guru, j'implore votre bénédiction,
Pour que plus de Sagesse et d'Aperçussurviennent dans ma conscience."

Puis visualisez votre Ishta descendant à travers *Brahmarandra* et venant se reposer dans votre *Anahata chakra* avec une lumière resplendissante.

Il importe de commencer votre méditation plus profonde avec cette approche.

Om Tat Sat Om
