

## KRIYA SAMADHI - QUESTIONS AND ANSWERS

Q 1. Pendant la méditation, est-il préférable de chercher à visualiser les yantras pleins ou seulement leurs contours ? Avec une couleur spécifique ?

*Kriyananda : Au début, il est préférable de voir juste leurs formes - incolore, ou blanc.*

Q 2. Pendant la méditation, quand on a une pensée relative à son corps physique (par exemple, que les muscles de l'estomac ne sont pas rentrés), est-il préférable : 1/ de rentrer les muscles et de revenir à la méditation, 2/ d'écarter la pensée et de revenir à la méditation ?

*Kriyananda : Ne laissez pas ces conditions physiques vous distraire, remontez gentiment les muscles vers le haut et continuez votre méditation.*

Q 3. Pendant la méditation, doit-on à la fois et en même temps : visualiser le yantra, penser le mantra et penser aux 3 corps et aux 5 enveloppes, pour chacun des 6 symboles et le faire autant de fois que l'on peut ?

*Kriyananda : Non, ne faites pas cela. Dans la méditation Vasudeva, ressentez juste le mantra.*

Q 4. Dans un rêve, au moment où l'on prend conscience que l'on est en train de rêver (astral), que faut-il faire ou pas : 1/ pour continuer à rester le plus longtemps possible dans le rêve, 2/ pour accéder aux Annales Akashiques ?

*Kriyananda : Quand vous êtes conscient que vous rêvez, il y a deux choses vitales à faire :*

*(1) Essayez de ressentir ce qui vous rend conscient que vous rêvez. Cela révélera beaucoup de mystères.*

*(2) Affirmez votre besoin spirituel le plus important. J'ai dit, besoin spirituel, et non pas souhait ou désir.*

Q 5. Comme environ 97% de ce que nous faisons dépend de notre karma passé (vies antérieures), quand ou comment sait-on que quand nous sommes dans le 3% de karma créé ?

*Kriyananda : Vous êtes ce que vous êtes, que vous soyez conscient ou pas, que vous répondiez au karma passé, ou utilisiez votre libre-arbitre.*

Q 6. Peut-on savoir que l'on a mis définitivement fin à des séries de pensées, rêves, d'événements ?

*Kriyananda : Ne vous inquiétez pas, dans cette vie aucun d'entre nous ne mettra définitivement fin à une quelconque série. . .*

## KRIYA SAMADHI - QUESTIONS AND ANSWERS

Q 7. Quelle est la différence entre un but et un désir ? La différence par exemple entre projeter d'avoir un bébé et désirer avoir un bébé ?

*Kriyananda : Désirer avoir un bébé, c'est juste cela : un désir. Avec plus de conscience, on en vient à comprendre la nécessité de quelque type de planning. En Kriya yoga, un désir se réfère à des émotions de vies passées... nous sommes poussés dans ce désir. En yoga, nous avons davantage de conscience, et nous nous fixons donc un but.*

Q 8. Si j'ai comme objectif d'être "riche financièrement" à telle période de ma vie, cet objectif est-il un frein à l'atteinte de l'illumination ? Puis je atteindre l'illumination tout en conservant cet objectif ?

*Kriyananda : Oui, cela vous ralentira parce que vos énergies sont mises dans deux buts au lieu d'un.*

Q 9. Puis je atteindre l'illumination tout en conservant cet objectif ?

*Kriyananda : Vous pouvez avoir des buts matériels, aussi longtemps que ces buts n'entravent pas votre objectif du samadhi.*

Q 10. Que sont les 13 Portes de la Cité, où sont-elles localisées, et quel est leur symbolisme ?

*Kriyananda : Ce sont les ouvertures du corps physique, oreilles, yeux, nez, etc. Ce sont les organes des sens qui nous permettent d'avoir une idée de notre place dans l'univers.*

Q 11. Quelle technique la plus simple et la plus efficace via l'utilisation de la rétention de souffle pour éveiller la chaleur du corps astral ?

*Kriyananda : La simple rétention de souffle ne génère pas la 'chaleur'. Retenir le souffle trop longtemps peut être très néfaste pour votre coeur.*

Q12. Le tattva Mercure est représenté plus comme un ovale ou une sphère ?

*Kriyananda : C'est indiscutablement un ovale !*

Q13. Quand nous atteignons Ajna chakra en chantant BA, est-ce que nous pouvons tenir le son plus longtemps que trois comptes ? Que recommanderiez-vous ?

*Kriyananda : NON! Chaque mantra a la valeur d'un compte. Seuls trois comptes à l'Ajna chakra. Le but n'est pas d'augmenter la durée, mais d'augmenter l'intensité (pas le vouloir, ni la volonté). Pour ouvrir Ajna chakra, le corps et le mental doivent être totalement et complètement détendus. Tenir le souffle plus longtemps entrave l'ouverture du chakra au moins pendant les trois premières années.*

## KRIYA SAMADHI - QUESTIONS AND ANSWERS

Q 14. Quel tattva visualiser en chantant TE à Chandra chakra ?

*Kriyananda : Le même tattva que pour le centre Solaire, le centre ' BAA '. Souvenez-vous que Soleil et Lune sont le même chakra... juste des pôles différents.*

Q 15. Où se situe l'apex du triangle ? A Ajna chakra?

*Kriyananda : Le point culminant de tout triangle est l'angle supérieur. Pensez au triangle au chakra Mars. A gauche et à droite de la base vous avez 2 angles et l'apex est au sommet du triangle (comme le sommet d'une montagne).*

Q 16. Où se situent "les Ethers d'existence" au chakra Mercure ou à Ajna?

*Kriyananda : Lecteur, réfléchissez sur ces deux concepts: 'Ethers d'Existence' et 'Eaux de Création)... Oui au chakra Mercure et au chakra Jupiter.*

Q 17. Où exactement baigner les 5 tattvas ?

*Kriyananda : Dans les symboles des 5 chakras inférieurs, du carré du chakra Saturne à l'ovale du chakra Mercure.*

OM TAT SAT OM