
INTRODUCTION

Bienvenue au séminaire sur les "FONDATIONS ÉSOTÉRIQUES DU KRIYA YOGA".

LE PREMIER NIVEAU pose les bases fondamentales et traite de votre anatomie ésotérique ainsi que de l'anatomie occulte de l'univers.

Je parlerai de vos trois corps ésotériques et de vos cinq enveloppes ésotériques, et aussi de vos convertisseurs de masse énergie (les *chakras*), de vos canaux astraux (les *nadis*) et des centres inférieurs de la conscience du corps dense (les *talas*). Je décrirai les quatre univers manifestés, avec leurs sept plans.

Nous parlerons du concept d'énergie de Vie (*Prana*) et comment cette énergie de Vie affecte votre univers intérieur et donc votre univers extérieur.

Yoga et mysticisme consistent à mener la Vie spirituelle de la Joie (*Ananda*).

Je suis sincère quant au Chemin spirituel. Cependant, nous ne devons jamais confondre sincérité et sérieux. La vie n'a qu'un seul but : l'acquisition de l'Illumination (*Samadhi*).

Nous sommes tous en quête de la Réalité. J'explique juste un moyen donné de chercher cette Réalité. Il y a de nombreux Chemins. Si je reste à l'écart de toute émotionnalité, je pourrai vous aider dans votre recherche. Ainsi, il se peut que je parle plus de mysticisme que de Kriya Yoga. Cependant, la philosophie, les méthodes et la procédure sont celles du Kriya.

Puisse notre enthousiasme pour le Divin ouvrir les plus hauts canaux dans notre conscience pour que nous puissions tous en bénéficier et être bénis, afin d'être une bénédiction pour autrui.

OM

Il y a tant de personnes, toutes avec des convictions différentes. Le point de départ ultime est `la conscience de soi', votre conscience de soi. C'est avec la conscience de la conscience de soi que je vais construire tout ce cours.

Si je dis que vous existez parce que vous êtes la conscience de soi et si vous dites que ce n'est pas vrai, je réponds, "qui dit qu'il n'existe pas ?"

De nouveau, si je me dis, "je n'existe pas! 'Qui dit, "Je n'existe pas ?" Donc c'est que *la conscience (Chit en Sanskrit) est le point où tout commence.*

Ainsi dans notre recherche du Chemin spirituel, ce n'est pas une question de savoir si oui ou non nous existons. C'est plutôt une question de savoir comment et dans quelle mesure la conscience peut être modifiée. C'est *le Premier Absolu.*

La plupart des gens conduisent donc arrêtons-nous un moment et pensons à une automobile. L'automobile est inutile à moins d'y mettre de l'essence.

Et la voiture avec l'essence est dénuée de sens à moins d'avoir un chauffeur. Donc il y a trois choses :

- La voiture,
- L'énergie et
- Le conducteur.

Certains d'entre vous ont des ordinateurs et en sont familiers. De nouveau, vous avez trois composantes :

- L'instrument,
- L'électricité et
- Le logiciel.

Quant à vous, vous avez :

- votre mental (appelé *substance du mental* ou *chitta* en yoga).
- l'énergie pour la substance du mental appelée l'énergie de Vie (*Prana*).
- le Conducteur ou le logiciel, ce qui vous guide :

Ce sont les Structures du mental.

Ce qui nous occupe est cette chose appelée la conscience. La conscience est la conscience. Cependant, de l'énergie y coule. En termes simples : **Cette énergie coulant dans votre mental coule à travers des schémas avant d'entrer dans votre mental, l'induisant à se conduire d'une certaine façon. Ces schémas sont considérés comme des matrices d'habitudes ou des humeurs et le terme technique est 'Samskara'.**

En Yoga, l'idée est d'enlever l'énergie du moule d'habitudes négatives de façon à ne pas avoir de problèmes. C'est comme une automobile, quand elle manque de carburant, elle s'arrête. **La deuxième méthode consiste à changer le programme, pour changer le schéma, pour changer la matrice d'habitudes.** Cela vient plus tard car il est plus facile d'enlever l'énergie du schéma que de changer le schéma.

Dans la tradition du monde occidental, la glande pinéale est considérée comme *'l'Oeil de Dieu, l'Oeil Qui Voit Tout'* en anatomie occulte. Cet Oeil de Dieu est aussi connu, dans nombre de cercles occultes, comme *le Cône*. Parfois plus spécifiquement, mais moins exactement comme *la pomme de pin*. Il est considéré comme aussi *le Cristal*. Le cône est gris, mais quand l'énergie atteint le cône, il devient translucide. Il rayonne et certaines choses arrivent.

Voici maintenant quelque chose de symbolique :

Jadis, dans les jours anciens, cet endroit était bon et brillant. Le Cristal ancien se perdit. Ainsi la vie commença et deux nouveaux lignages apparurent : les animaux terrestres cruels et les Aigles à deux têtes. Dans le château du Cristal, les animaux prirent le contrôle. Là, dans la chambre supérieure du château, suspendue seule au-dessus d'un puits d'air frais et de feu brûlant, les animaux se réunirent : les corps et cœurs durs et tordus avec les mentaux et émotions durs et tordus se rassemblèrent dans la chambre intérieure. Les animaux gouvernèrent le château et les terres pendant une très longue période. Or dix créatures subsistèrent, chacune emprisonnée dans un corps

mourant, sur une terre mourante, gouvernée par un roi mourant. Là, dans la chambre du Cristal, au lever du Soleil, elles se rassemblèrent. Aujourd'hui elles se reconstitueront et elles tromperont la mort à cause du pouvoir du Cristal car elles avaient appris comment extraire une nouvelle vie du Soleil, via le Cristal. Aujourd'hui, elles se reconstitueront à travers leur trésor, le Cristal sombre. Aujourd'hui, cependant, la Cérémonie du Soleil ne donne aucun confort parce que le roi se meurt.

Plus tard, vous verrez pourquoi j'ai commencé ce cours avec cette histoire inhabituelle. Plus tard dans le cours, vous verrez comment tout cela se relie.

La première chose à faire maintenant est de noter un à trois buts concrets que vous voudriez atteindre dans votre vie. Rendez les buts très clairs. Qu'essayez-vous d'accomplir ? Qu'essayez-vous d'atteindre ?

La DEUXIÈME SECTION parlera de la langue mystique. En science on a un langage pour analyser des choses. On a aussi des mathématiques pour mesurer les choses. On peut mesurer un cube de glace. On peut obtenir la gravité spécifique d'un liquide. On peut mesurer la température de l'eau etc. Or, quand nous en venons à la chose la plus importante dans l'univers, votre conscience, la religion n'a aucune mesure. S'il y a une mesure, c'est si vous êtes croyant ou non. C'est pourquoi la spiritualité s'est développée il y a des milliers et des milliers d'années. C'est pourquoi spiritualité et yoga sont une Science Mystique. Une science parce qu'ils ont une langue fondamentale qui inclut aussi des mathématiques mystiques pour mesurer des expériences métaphysiques. Par exemple, si vous aviez rêvé, je pourrais vous demander, "Quelle était l'intensité du rêve ? Était-ce un rêve de type Martien de Vénusien ?"

Bref, en yoga et dans tout le mysticisme, on veut mesurer vos états de conscience et aussi les classer. Pour cela on doit apprendre une nouvelle langue. Ou utiliser d'anciens mots d'une nouvelle façon. C'est amusant. Ce n'est pas difficile. Cependant, ce sera un mode de penser différent.

En yoga, en alchimie, en philosophie Hermétique, en Astrologie et dans toutes les sciences mystiques, il y a une langue-mère commune qui s'appelle 'symbolisme'. Si vous étudiez la psychologie : Freud, Jung ou Adler, vous vous rendez compte qu'il y a une langue fondamentale à apprendre. De même dans la pensée mystique, il y a un langage fondamental à apprendre. Nous pouvons ainsi parler des choses et aussi les mesurer.

Cependant, vous devez vous souvenir que vous vivez dans trois corps :

- Le corps grossier,
- Le corps subtil et
- Le corps causal.

Le corps grossier est plus communément connu comme le corps physique, ou plus exactement le corps physique dense car les trois corps sont tous physiques. La principale différence est plus une question de densité et de subtilité. Cependant, de nouveau, le mot 'grossier' a des connotations qui ne sont pas positives. Le corps grossier est positif et très utile pour aider votre éveil spirituel. En yoga on appelle ce corps physique grossier ***l'Enveloppe de Nourriture Temporelle (Ana maya kosha).***

Nous devons le gérer. Nous devons le discipliner. Puis nous devons traiter le corps subtil (aussi connu comme le corps astral). C'est là où la plupart des gens croient que se passe la vie spirituelle. Le corps astral est important parce qu'il vit extrêmement longtemps. Il est très important parce que c'est l'un des endroits-clé où est conservé votre karma.

Dans ce Niveau de base, nous allons parler des 5 enveloppes et des **Qualités** appelées **Gunas**. Les Gunas constituent le triple mouvement de la matière (mais pas de la Conscience). Nous allons aussi discuter des **dix chakras-clés** ; pas 9, mais 10, pas 11, mais 10. Si vous avez étudié le Hatha Yoga, vous direz, "Kriyananda, il y a que sept chakras". En fait il y a 72 000 chakras. Certains chakras sont plus importants et d'autres moins. Cependant, dix chakras sont très importants.

Il y a **sept chakras-chakras**, ce qui signifie que ces chakras sont circulaires. Puis **trois chakras nommés `nadi-chakras'**. Ces chakras ne sont pas circulaires mais serpentins ou semblables à de la ficelle.

Puis nous entrerons en détails dans le **Prana** et le système pranique. Bien que le mot `Prana' signifie énergie de Vie, il fait aussi allusion aux **dix pranas** en lesquels le prana se divise. Le prana se divise en **cinq forces majeures et cinq forces mineures**. Ces dix forces stimulent les chakras, les **nadis**, induisant ainsi certaines façons de penser et rendant des choses très faciles à faire et d'autres très difficiles à accomplir.

Nous tous avons des blocages qui rendent l'accomplissement de certaines choses très difficile, sinon impossible. Nous devons débloquer ces blocages. **L'étude du système pranique, des chakras et des nadis nous aide à comprendre pourquoi certaines choses sont très faciles à faire et d'autres très très difficiles.**

Nous parlerons alors des **quatre mondes et des sept plans** qui traitent des chakras, des nadis et des planètes astrales. Puis, de façon plus intense, de la philosophie du Kriya Yoga, des **techniques de la Kriya Kundalini et des procédures**. Puis nous parlerons de **l'évolution de conscience**, de son état sub-atomique à son état super-atomique, de **la non-conscience à la conscience de soi, de la conscience de soi à la Conscience Consciente de soi Equilibrée.**

Du point de vue de la science du Kriya Yoga, nous avons ce que nous appelons les **mantras**. Le Mantra est sacré et constitue un univers à 5 niveaux, comme les 5 Eléments :

OM (1)
NAMO (2)
BHAGAVATE (4)
VASU (2)
DEVAYA (3)

Vous noterez que 12 sons représentent les 12 Disciples dans le mysticisme chrétien. Dans l'ancienne Religion d'Angleterre c'étaient les 12 Chevaliers de la Table Ronde que Roi Arthur a réunis. Ce sont les 12 tribus d'Israël, ce sont les 12 mois ou les 12 signes zodiacaux ou encore $3 \times 4 = 12$. Ce symbolisme de 12 a de multiples niveaux de significations et c'est lui que nous utiliserons pour élever et faire tourner notre conscience.

Texte mystique chinois, *La Fleur d'Or* existe aussi dans beaucoup d'autres textes et dit simplement que dans notre univers il y a **une boucle**, une roue et que cette boucle s'élève par le centre de notre colonne vertébrale jusqu'au sommet de notre tête pour redescendre dans le dos le long de notre colonne vertébrale et revenir via le centre de nouveau. Donc vous avez ce cerceau, qui ne devrait jamais être brisé, même si malheureusement il figurait dans la tradition Amérindienne et que la race a disparu. Dans ce cerceau, dans cette boucle, dans cette roue, il y a un point qui ressemble à une émeraude, à un diamant. C'est **une émeraude**, mais pour quelque raison les gens insistent que ce soit un diamant. Si vous pouviez le regarder physiquement, vous verriez que ce joyau tourne de la base de la colonne vertébrale au sommet de la tête pour redescendre le long de la colonne de nouveau. Il ressemble à un diamant, à un solitaire, donc c'est un ruban d'or avec un diamant dedans. Cette **émeraude est un Soleil, une lumière solaire**, et il tourne. Si vous vérifiez directement dès maintenant, vous constateriez qu'il est à votre nombril, et l'an prochain il sera juste là de nouveau. **Il faut un an pour que ce Soleil fasse le tour via ce pattern psychique du liquide dans la colonne vertébrale et ressorte à l'air libre. C'est une rotation de 12 mois ; en termes mystiques, chaque année de votre vie produit une rotation et une rotation produit un an de votre vie - un an plus âgé ou un an plus adulte.**

Tout le propos du mysticisme, tout ce qu'accentue le Kriya Yoga est que si nous pouvons obtenir que ce Soleil tourne plus vite, accélère la rotation, vous pourriez vous intérioriser et obtenir une accélération de la rotation en 6 mois. Dans ce cas, si je vivais 100 ans, j'aurais l'équivalence de 200 ans de croissance. A 6 ans vous étiez intelligents mais à 12 vous l'étiez plus et à 24 ans beaucoup plus... Il est intelligent, concernant la conscience des choses, de savoir ce que vous devriez faire et ne pas faire. Mais la nature de votre propre réalisation de penser, "Ah, pour moi ce n'est pas juste, pour moi ça va me donner des problèmes. Non, je ne pourrais pas gérer ça", voilà le genre de conscience de soi. Or ce cours présente une série de techniques et procédures appelées *Sadhanas, Kriyas, Shat-Kriyas* qui non seulement sont des techniques de purification, mais dont le but principal est de faire tourner cette émeraude.

L'une des techniques que nous utilisons pour la faire tourner rapidement est **le mantra à 12 lettres**. Cela pourrait être Ka-Kha, Ga-Gha, Nga ou OM-NAMO-BHAGAVATE-VASU-DEVAYA. C'est **une technique à 6 lettres**. Il y a 6 barreaux. Donc cela donne : 1-2-3-4-5-6, rétention, 7-8-9-10-11-12 ou 1-2-3-4-5-6, 6-5-4-3-2-1 ou OM-NA-MO-BHA-GA-VA, TE-VA-SU-DE-VA-YA. Sans impliquer la structure du corps, nous apprenons que cette **colonne vertébrale peut être divisée en 6 niveaux à parcourir de** en haut en bas de la colonne vertébrale.

Dans notre visualisation, en utilisant notre axe spinal, nous montons 1-2-3-4-5-6 et puis redescendons à nouveau. La plupart des techniques vous font monter mais ne vous font pas redescendre. Vous devez faire tourner les courants pour faire un cercle complet. Vous pouvez construire un schéma avec cela, reconnaissant que de cette nature particulière, vous ferez déplacer les fluides et les énergies. **Tapas**, l'intensité de votre mental est importante. Ce n'est pas la seule technique ; en Kriya Yoga, nous appelons cela **pistage**, comme une voie ferrée. Il y a un certain nombre de pistes que nous utilisons, un certain nombre de façons de pister. La meilleure voie, OM-NA-MO-BHA-GA-VA, TE-VA-SU-DE-VA-YA (avec un accent et un rythme distincts à chaque son).

Concernant Bhagavate et l'avant-dernier symbole, VA, vous m'entendez dire BA et vous demanderez, "Est-ce BA ou VA ?" C'est juste entre les deux. Ce n'est pas un W, mais c'est juste entre. En Kriya Yoga - et Yoganandaji l'a dit expressément - c'est beaucoup plus une explosion : Pa !, vous entendez l'explosion. Pas VA ! mais davantage PA !, vous entendez l'aspiration ou l'explosion. Cette force explosive est l'explosion de l'expansion du lion qui existe dans l'antre du Lion, ou c'est l'explosion de l'Ajna Chakra, il y a une énergie là. Phow !!, Pha !!, vous enflamez la flamme de l'Ajna chakra, c'est le 6ème niveau.

Les sons sont des sons astraux et ils sont approximatifs seulement. Quand vous l'entendez le son OM dans votre oreille droite, vous savez que ce n'est pas OM. Mais si quelqu'un vous demande comment le prononcer, vous direz, OM. C'est aussi proche des sons astraux que purent le faire les sages. Je vais vous conter une histoire pour que vous sachiez que plus important que le son est l'intensité de votre mental dans ce son. J'utiliserai un mauvais mot, la force dévotionnelle, la force de l'accord méditatif :

Il était une fois en un temps Yogi un Swami qui marchait de long en large de la plage en disant, "Ô Seigneur, vous êtes si bon de me rendre intelligent et sage". Voilà ce qu'il pensait tout en marchant de long en large de la plage quand soudain il entendit, "Auw, Auw, Auw".

Apercevant un marin il demanda

"Quel est cet étrange son ?"

"Oh, il y a un Yogi illettré sur l'île là-bas qui fait sa Sadhana, ses pratiques yogiques"

"Oh le pauvre ignorant. Je vais l'instruire."

Il demanda un bateau pour aller l'aider. Il atterrit. Il trouva le petit Yogi disant en effet, "Auw, auw, auw". Le yogi ouvrit les yeux et reconnut immédiatement que l'homme était Swami.

Donc touchant ses pieds avec grand respect, il dit,

"Ô Swamiji, comme c'est gentil de votre part de venir bénir mon petit lopin de terre".

"Je ne pus m'empêcher de vous entendre prononcer le son sacré, dit le swami, mais la prononciation correcte est 'Om'.

Et de retourner au bateau et de ramer vers le rivage en pensant, "Quelle grande chose j'ai faite pour ce pauvre type !"...

Soudain, entendant 'Plouf Plouf', le swami se retourna pour voir ce qui se passait. Et là, le petit Yogi de courir sur la crête de l'eau, de s'arrêter et de dire,

"Ô Maître, qu'avez-vous dit qu'était la bonne prononciation ?"

Le Swami le regarda se tenant à la surface de l'eau et dit, c'est 'Auw' !

Donc l'intensité du mental est le secret. Quand vous parlez de mantra et de *mantra-kara*, le faiseur de mantras, le son est vrai, mais la concentration est tout. Avant n'importe quelles prières ou rituels, dites :

"Seigneur redresse ce que j'ai fait par erreur ou mal prononcé,

Comme la pureté de mon coeur, faites que le rituel soit pur et fructueux, OM NA-MO-BHA-GA-VA-TE."

Quelqu'un demandera toujours, "Que signifie ce mantra ?" Un mantra signifie ce qui vous est révélé quand chantez le mantra ardemment, pendant un certain temps.

L'un des mots à élucider est **Deva et Devi**. Le mot *deva*, malheureusement, a été traduit comme Dieux ou Déesses, mais cela signifie **céleste, créature céleste, celui à l'immense Lumière ou Celle à l'immense Lumière**. Dans un sens cela fait grand tort de parler de Dieux et de Déesses, juste au moment où nous dans la tradition occidentale parlons beaucoup des anges, d'archanges et parfois même plus d'archanges que d'anges. De la même façon, le yogi parle de devas, de **deva-loka, le plan des êtres célestes, des êtres d'en haut**.

Vasu est l'être du souffle, l'entité. Si vous avez déjà vu une personne mourir et faire, *Hh-hha*, vous dites, "Oh, il est mort". Le **Souffle de la mort** que nous connaissons en médecine. Vasudeva est une force vivante. Nous avons cette tendance d'en faire une entité, mais c'est une force vivante, **Vasudeva est une entité vivante**. Sans Vasudeva, sans la force céleste du souffle sacré, vous êtes morts physiquement et à mon opinion, morts tout court ; Bhagavate, le Seigneur Vasudeva. Le Seigneur signifie le Seigneur du manoir, si vous venez d'une famille anglaise. Om Namō Bhagavate Vasudeva est à chanter **la colonne vertébrale droite, les muscles de l'estomac rentrés et mentalement, OM-NA-MO-BHA-GA-VA, TE-VE-SU-DE-VA-YA**.

Où pouvons-nous commencer notre quête pour la Réalité, pour le bonheur ? Toujours par vous - le soi.

Vous trouvez beaucoup de personnes modernes, Est et Ouest, pensant "Oh, je ne sais pas si Dieu existe ou non. Je ne sais pas si la vie existe après la mort ou pas". Il n'y a rien mal à douter ; mais cela peut vous mener à un point de stérilité, un point de non-mouvement. La conscience existe. Cogito ergo sum". Je connais donc la cognition existe. Ou je suis la cognition – que suis-je d'autre ?

En Sanskrit et nous seuls pouvons le dire, vous seuls pouvez le dire pour vous, "**Aham Brahmasmi**". Deux traductions,

- je suis Dieu, ce qui n'est pas le vrai sens.
- Je suis le principe créateur.

Non seulement j'existe - mais aussi je crée. Nous créons tous, que nous en soyons conscients ou non. Nous créons, que ce soit harmonieux ou très peu harmonieux.

Nous cherchons les limites, les paramètres de nos pouvoirs créateurs. Nous l'apprenons par l'introspection. C'est le premier point.

Le deuxième point : la Conscience change. Le schéma de la conscience change, c'est une courbe sinusoïdale.

Troisièmement : l'intensité de la conscience change. Vous êtes-vous déjà réveillé en disant, "Oh, non, pas encore une autre journée". Un autre jour vous vous levez en disant, "Wow ! Quelle magnifique journée!" L'intensité change.

Donc nous avons une conscience, la conscience change, c'est intense parfois et parfois ennuyeux. Cela change dans ce que nous appelons la conscience des choses. Cela change certainement dans les émotions. **Donc le changement est le changement en intensité, dans la conscience des choses, dans la conscience de pensée, des objets intérieurs/extérieurs.**

Le mantra nous rend à nos pensées, ce qui est le but. Hai ram, jai ram jai jai ram. C'est un processus d'intériorisation. Cela nous détourne des extérieurs ; cela nous amène plus profond en nous-même.

N'oubliez pas l'expression la 'force des choses'. C'est très semblable au concept allemand de la 'malignité des objets', de la croyance que les objets se lèvent et mordent de temps en temps. Nous voulons, via l'utilisation du mantra, revenir à la pensée ; nous voulons nous éloigner des choses. Nous voulons revenir à la conscience de soi.

Nous voulons aller aux pensées qui ne soient pas reliées aux choses. L'un des buts de ce mantra, de tout mantra, est de vous rendre à vos pensées. Par exemple, souvent une femme sensée entre dans un magasin de vêtements et son mental est dispersé, tous les objets l'affectent, la désorientent. Puis quelqu'un arrive impliquant qu'elle ne peut rien se permettre dans le magasin... donc elle achète l'article le plus cher du magasin.

Le pouvoir que les choses ont sur nous est celui de la manière dont les choses affectent nos pensées émotionnelles. Donc d'abord avec le mantra, nous voulons revenir à la pensée, puis nous voulons nous éloigner des objets.

Puis là, nous réalisons que les pensées sont des choses et nous voulons éloigner la conscience des émotions de ces objets. Nous voulons revenir à la conscience de soi.

Il y a 4 concepts dont nous nous occuperons.

L'un est la loi de causalité universelle, personne ne se suicide simplement, personne ne meurt simplement et personne ne devient chanceux simplement. Tout l'univers est gouverné selon la loi, appelé science, nous avons la physique et la chimie, les mathématiques et l'astronomie. Pourtant, dès que nous en venons aux humains, à nous, nous disons, "Non, non, non, je ne suis un agent libre. Je ne suis pas gouverné par la loi de causalité universelle".

Cela s'appelle *Karma, Karma-dharma*, la loi du karma ou simplement la loi de causalité universelle : il n'y a pas d'accidents, il n'y a pas de fautes, il n'y a pas de bonne et de mauvaise fortune, il n'y a qu'une chaîne, un mala, un fil de causalités universelles dont nous sommes part, coulant à travers lui et pressurisé par lui.

Deuxièmement, en nous tournant vers la conscience de soi, nous commençons à voir la loi de causalité universelle, autour de nous aussi bien qu'à l'intérieur de nous. "Pourquoi étais-je morose hier, pourquoi suis-je joyeux aujourd'hui ? Pourquoi étais-je si fatigué le week-end dernier et pourquoi suis-je si plein de vitalité aujourd'hui ? Pourquoi quand je dors ai-je de si magnifiques rêves spirituels et parfois, des cauchemars ?

Dans cette loi de causalité universelle, il y a un processus, le processus de l'éternel retour. Jusqu'à St Augustin, tout le monde savait que la vie était un cercle. Il décida que

la vie allait être une ligne droite. Ces 20 ou 30 dernières années, la science nous dit de nouveau qu'il n'y a rien de tel qu'une ligne droite, elle se déforme à cause du temps et de beaucoup d'autres forces en formation subtile. Elle fait une boucle en revenant sur elle. Le processus de l'éternel retour, tel est le processus, *Maya* en Sanskrit, ne confondez pas, cela ne signifie pas illusion !!

Troisièmement, en plus de la loi de causalité universelle et de l'éternel retour, est la conscience de Réalité éternelle, *Atma*, l'Esprit, la Réalité, *Brahman* en Sanskrit.

On m'a enseigné, "Kriyanandaji, tu n'as qu'un destin, qu'un but, qu'un dessein : connaître Brahman". Si c'est extérieur à moi d'une façon ou d'une autre, cependant c'est Brahman, et si c'est extérieur à lui d'une façon ou d'une autre, cela/il/elle, comme vous voulez, est à l'intérieur de moi, c'est Atma. L'Esprit au-dedans, l'Esprit au-dehors, la vie au-dedans, la vie au-dehors, la Réalité au-dedans, la Réalité au-dehors. Atma est Brahman ; ils sont un et le même.

Finalement le 4ème point est la méthode, la méthode pour atteindre cette Réalité ; on l'appelle en Sanskrit, le *Yoga*. La loi, le processus, la conscience, la méthode - la loi, le processus, la conscience, la méthode - la loi, le processus, la conscience, la méthode. La loi de causalité universelle, le processus de l'éternel retour, la conscience de la Réalité absolue et la méthode pour atteindre la Réalité.

Ce cours parle de vous, vous en tant qu'Esprit, vous la Réalité, vous l'Atma. Vous allez découvrir comment vous êtes arrivés là où vous êtes. C'est *l'histoire d'Humpty Dumpty* qui était assis sur un mur. Humpty Dumpty fit une grande chute, tous les hommes du roi et tous les chevaux du roi ne purent rassembler Humpty Dumpty de nouveau. C'est l'histoire mystique de l'Oeuf Cosmique. Dans nombre de systèmes de l'Europe du Nord, l'oeuf est le grand symbole de l'univers - l'Oeuf Cosmique. Dans la philosophie indienne, nous avons l'oeuf et le *Garba* d'or, l'utérus en or.

En fait cela signifie qu'Humpty Dumpty est tombé dans le temps. Une fois qu'Humpty Dumpty, qui est immortel, est tombé dans le temps, il est né dans la mesure où est concernée la piste mémorielle d'existence. Évidemment, il s'est désintégré dans tous ces morceaux, 3 corps, 5 enveloppes, 7 chakras, 3 nadis et tous les chevaux du roi et tous les hommes du roi, tous les anges de Dieu (les chevaux) et toutes les entités de la terre (les hommes du roi) ne purent remettre Humpty Dumpty ensemble de nouveau. C'est l'histoire de la Genèse. D'une façon ou d'une autre, ainsi nous sommes tombés. Nous sommes tombés dans *Kala*, nous sommes tombés dans le Temps, c'est tout ce que cela signifie. Ce que nous devons faire est de nous retirer hors du temps. Si nous nous retirons hors du Temps, nous reviendrons unis de nouveau, ce que les anges ne peuvent faire ni tous les hommes et les Gurus, pardonnez-moi Seigneur et Guru. Nous seuls pouvons le faire et ce en nous retirant du Temps.

Que disent les gens ? "Je veux aller dans un monde immuable, Dieu est immuable". Comment peut-il être immuable, à moins de ne pas exister dans le temps. S'il existe dans le temps, il change. Ce que cherchent les gens, c'est l'absolu, la Réalité, l'immuable, *l'akala*, l'éternel ; et donc ce que nous essayons de faire, c'est de nous retirer, par un processus mystique, un processus très facile, de nous retirer, de *nous remettre dans le schéma d'éternité, où nous nous trouverons nous-mêmes, l'Atma, la Réalité. Moksha est le but.*

Vous êtes l'étincelle de vie, *Moksha* est cette étincelle retournant au Feu Cosmique. Vous êtes la goutte de rosée de vie. Moksha est la goutte de rosée retournant à l'océan cosmique. Vous êtes la *Kundalini*, l'énergie féminine divine de vie.

La seule manière de revenir en arrière est de sortir hors du temps. C'est compliqué car il y a plus d'un temps, mais c'est ce que nous devons faire. Il ne s'agit pas d'arrêter le temps, bien que ce soit vrai symboliquement. Arrêter le temps, c'est le transcender, aller au-delà du temps, en constatant que l'étincelle a toujours été le Feu Divin.

Il n'est pas question de volonté, il est question de rediriger la Kundalini, de la soulever. Voici les points-clés pour commencer:

- S'asseoir immobile
- Rester tranquille
- Visualiser un cercle.

1^{ère} chose : Chaque jour, au moins une fois par jour, prenez votre corps et asseyez-le. Rendez-le immobile. Allongez-vous sur le sol ou asseyez-vous sur une chaise. Gardez le corps immobile, mais sans tensions. Peu importe, au début, si le temps est de 5 secondes ou trois minutes.

2^{ème} : rendez votre mental immobile.

3^{ème} : à la racine du nez, entre les sourcils visualisez un cercle.

C'est le début de la *sadhana* de base des pratiques du corps, des pratiques du mental et des pratiques Kriya.

C'est la partie facile. La partie difficile est de le faire au même moment, au même endroit, avec la même posture et avec la même attitude - jour après jour. Le même endroit, choisissez un endroit ; ne le choisissez pas trop rapidement. Le même moment, la même posture et la même attitude. Choisissez la durée, disons 5 secondes. Le point-clé est d'arriver à faire cela, chaque jour *au même moment*.

Le problème n'est pas d'être immobile et de visualiser un cercle - le problème est que le mental pensera à mille choses à faire ou à vouloir faire... Quand vous vous réalisez cela, dites-vous, "Oui, je ferai ces choses plus tard, mais maintenant je fais ce qui est le plus important : éclaircir mon mental et gagner plus d'énergie pour faire les choses plus facilement et avec plus de joie..."

Nous n'essayons pas d'obtenir quelque chose ! Nous recherchons à apaiser le mental pour nous débarrasser des pensées excessives sous forme de soucis, de peurs et de désirs.

Si vous ne pouvez pas vous asseoir tous les jours au même moment, alors il peut y avoir un problème important. Si vous ne pouvez pas le faire, peut-être que vous vous leurrez et que vous ne voulez pas vraiment atteindre une plus grande liberté. Ces trois petits pas sont le tout début !

Ensuite, nous entamerons une technique purifiante en utilisant *Kapalabhati* et le *pranayama* : la *Respiration alternée*.

*** OM ***

LE MANTRA A DOUZE LETTRES

La prononciation exotérique :

OM NAMO BHAGAVATE VASU DEVA YA

La prononciation ésotérique :

OM NA MO BHA GA BA TAY BAY SU DA Ba YA

*** OM Shanti ***