
LES TROIS CORPS

Cette leçon traite de votre corps physique puis du corps astral, puis du corps causal et des merveilleux chakras.

La plupart des gens croient qu'ils sont leur corps. Ils disent, "Oh, je suis malade. Oh, j'ai mal à la tête, Oh, j'ai mal à l'estomac." Le Guru de répondre, "Vous ne pouvez pas être malades parce que vous n'êtes pas le corps".

L'idée est de prendre l'état de corps et de le déplacer à un état mental et à la Conscience Cosmique. De passer de la conscience physique, matérielle, terrestre à la Conscience Cosmique, que vous l'appeliez Nirvana, Satori, Samadhi, Samara, le Capuchon de Bouddha, l'état Krishnique etc. L'erreur de nombre d'écoles est de ne pas croire que le corps peut affecter l'Esprit. Le corps affecte vraiment la manifestation consciente de l'Esprit.

Tout comme l'Esprit ou les forces supérieures ou les forces subtiles affectent le corps, ainsi le corps peut affecter les états supérieurs. C'est un cercle. Souvenez-vous dans la philosophie occidentale de l'idée du naga ou du serpent qui avale sa queue, le serpent-boucle, si vous êtes familiers des Indiens d'Amérique. Selon ce concept, aucune chose n'est séparée d'aucune autre. Ce que vous devez faire, particulièrement en Kriya Yoga, c'est de travailler avec le corps. Le corps est un lien essentiel vers l'Illumination. La plupart des gens et des écoles aiment bien commencer avec le corps astral. Or, cela commence simplement ici, pour la plupart des gens. Le Kriya Yoga se divise en trois sections de pratiques :

- Entraînement Kriya du corps
- Entraînement Kriya mental et
- Entraînement Kriya astral.

Certains préfèrent le terme Entraînement Kriya psychique. Je n'aime pas ce terme car psychique implique le mouvement de la conscience astrale et omet le mouvement du causal et de certains autres plans.

Nous devons former le corps physiquement. Nous devons former le mental mentalement. Nous devons former l'âme spirituellement. En Sanskrit *purusha* signifie l'Esprit. L'Esprit est ce que vous êtes. L'Esprit est l'immortel vous. L'Esprit est une non-chose et ensuite il y a votre corps et votre cerveau. Entre les deux, il y a une troisième chose appelée l'âme, qui signifie la piste mémorielle. Une grande part de ce que nous faisons mystiquement, de ce que le monde dans la tradition mystique fait, consiste à réactiver la piste mémorielle. Platon ou Socrate ont parlé de l'apprentissage comme étant une remémoration.

Le corps physique est l'endroit où la discipline doit commencer. Quand vous vous occupez du corps physique, vous vous occupez du principe N et N : nourrissez-le, nettoyez-le. Si le corps n'est pas correctement nourri, vous aurez des problèmes sérieux plus tard. Si le corps n'est pas correctement nettoyé, vous aurez un problème plus sérieux. Donc la première chose à faire est de commencer à nourrir votre corps correctement.

Commençons avec l'eau. Je sais que c'est cher de boire l'eau de source. Buvez de l'eau minérale et abstenez-vous de l'eau distillée. Elle peut être dangereuse car elle débusque les minéraux indispensables à la santé de votre corps. C'est facile de les supprimer, mais très difficile de les remplacer. La tradition yogique dit de boire de l'eau fraîche, propre. Essayez de ne pas le boire pendant l'heure des repas. Si c'est le cas, buvez très peu et à petits coups. L'eau ne doit pas être engloutie. Vous extrayez de l'eau davantage de prana si vous la buvez à petits coups. Vous essayez d'extraire plus de prana de la nourriture. Donc mâchez jusqu'à ce qu'elle devienne en liquide. Plus vous mâchez, plus elle est facile à digérer. Plus

vous mâchez, plus vous extrayez de prana de la nourriture. L'eau a plus de prana que toute la nourriture que vous mangez. Buvez votre eau à petits coups. Ne l'engloutissez pas. Si vous buvez huit verres par jour, ne le faites pas en une seule fois.

Mangez des légumes de toutes sortes et de toutes couleurs. Les fruits et les légumes sont essentiels. Les fruits sont le cadeau de Dieu à la santé. Si vous ne mangez pas de fruits, vous pourriez avoir des problèmes de santé. Mangez les pamplemousses roses, les oranges sanguines, des raisins, les raisins rouges sans pépins, les prunes, les abricots, les noix de pécan, les noix de cajou, les raisins secs et les fruits rouges. Chauffer les aliments aide notre corps physique à extraire plus de prana. Quand la nourriture est trop cuite, le prana est détruit.

Les patates douces sont l'un des aliments les plus riches en fibres. La nourriture est importante pour la bonne garde de nos corps. Cependant, nous avons besoin de prana, pas de nourriture. Nous recevons le prana par l'eau fraîche, l'air propre, la nourriture correctement cuite, l'amour et le jeu.

Vous pouvez manger des aliments et mourir de malnutrition. Vous pouvez manger des aliments et ne pas être nourri car la nourriture est 'morte' ou parce que votre système ne s'ouvre pas au prana. La haine, la colère, l'émotivité et la tension ferment le système l'empêchant d'absorber beaucoup de prana ou d'énergie.

Le troisième facteur important consiste à faire de l'exercice, le corps doit transpirer. Il n'est pas bon de garder le corps physique inactif. Si vous gardiez le lit pendant un très long temps, vous devriez recommencer à apprendre à marcher.

Apprenez ensuite à aimer travailler et à travailler avec les gens. Il y a une grande différence entre travailler et être exaspéré au

travail. Travailler, c'est être productif. Pensez vraiment à votre travail du point de vue de votre existence physique. Posez-vous alors deux questions essentielles : apprécié-je mon travail ? Si vous n'appréciez pas votre travail, vous devriez en changer. Changez votre attitude et votre vision du monde.

Indépendamment de faire travailler le corps et le mental, vous devez **apprendre à jouer**. Cela paraît bête, mais la plupart des gens ne savent pas comment jouer. Ils travaillent à jouer, ne jouent pas.

Apprenez ensuite à vous détendre. La plupart des gens pensent que jouer et se détendre sont la même chose. C'est tout à fait différent.

Finalement, **faites penser votre corps**. En Yoga, vous avez un cerveau physique qui existe dans chaque cellule de votre corps physique. Vous avez la matière grise, cerveau du mental. Avez-vous déjà vu un jeune enfant essayer d'étudier ? C'est difficile parce qu'il y a tant de désirs corporels. Il est difficile pour nombre d'âmes de planifier leur vie parce qu'il y a tant de choses que votre corps veut expérimenter.

Notez tous vos besoins physiques par écrit, puis choisissez-en un. Travaillez ce besoin. Apprenez à vivre sans lui, apprenez à vivre avec lui ou apprenez à le modifier.

Je crois intensément sans cette simple direction pour trouver la vérité, qui est en moi et dans nul autre, en vous et dans nul autre, il ne peut y avoir aucune santé, aucune santé du corps, aucune santé mentale, donc aucune Illumination. Vous devez regarder votre vie et choisir une chose simple. Non l'argent ou la gloire, mais la recherche de la sagesse qui est le Chemin menant à la paix intérieure et au contentement.

Vous devez avoir **un but singulier ou un seul rêve** pour guider et centrer votre vie entière.

Au milieu d'une roue de chariot il y a un trou et de ce moyeu viennent tous les rayons. On ne peut avoir deux moyeux dans la roue (de la Vie). Tous les rayons sont merveilleux, même nécessaires, mais ils sont secondaires au moyeu : le but de votre vie.

Trouvez ce but singulier pour le restant de votre vie. Soyez un peu prudents. Dès que vous trouvez ce point singulier, commencez à discipliner votre corps. L'exercice, la nourriture, l'eau sont le commencement. Cela finit par le nettoyage du corps, intérieur et extérieur. La matière grise dans le cerveau et la matière charnue dans le corps sont inter-reliées. Si mon mental est pollué, la nourriture que j'achète sera polluée. Indépendamment du nettoyage et de l'alimentation du corps, vous devez nettoyer et nourrir le cerveau. Le cerveau fait partie du corps. La connaissance et l'amour doivent être introduits dans le cerveau dans cet ordre. Sans la connaissance, vous ne reconnaîtrez jamais l'amour ou n'apprendrez à aimer. À part le processus de nourriture, vous devez exercer ce corps, le mettre au travail. Vous devez lui donner quelque chose à faire. Donnez-lui le temps de jouer, de se détendre et d'étudier. Ce schéma doit s'organiser sur la base de votre but.

Ne devenez pas psychotiques à propos de la nourriture. Soyez conscients de la bonne nourriture saine. Selon la loi yoguïque ultime : Mangez ce qui va se gâter, mais avant que cela ne gâte.

J'eus une merveilleuse expérience en 1952. J'étais en mer depuis sept ou neuf jours et j'avais jeûné pendant cette période, non par choix : toute la nourriture sur le bateau avait du porc en tout. Un jour un hélicoptère laissa tomber un grand ballot de rations de nourriture sur le pont. Les rations étaient

dans de petites boîtes marron. Tous s'en emparèrent, ouvrirent les boîtes et mangèrent. Il y avait des biscuits salés, du beurre de cacahuète et du corned beef. Chacun disait "Mmm - c'est bon !" Cependant, j'examinai les boîtes car la couleur ne me semblait pas catholique. Sur le fond il y avait une date - 1916. Pouvez vous imaginer cela - 1916 – presque 40 ans ! Les boîtes commençaient à décolorer. Cependant, j'admets que la simple barre de chocolat avait bon goût. Mais, ce n'était pas une nourriture yoguïque. Il n'y avait aucun prana dans cette nourriture.

Le point final concernant la nourriture est extrêmement important : **'Vous êtes ce que vous mangez'**.

Tout ce qui est mangeable non seulement a du prana, mais de nombreux types différents de prana et chacun avec un ensemble donné de vibrations.

Généralement le mystique parle de deux types importants de vibrations : **basses vibrations et hautes vibrations**. La vibration pranique dans les fruits est une vibration hautement spirituelle. Dans la viande, les vibrations sont des vibrations spirituelles basses. La vibration dans les légumes est beaucoup plus haute que la vibration pranique dans les pieds, la langue ou le foie de porc. L'expression-clé est : 'vibrations spirituelles'. La vibration des fruits, des légumes et des noix a de plus grandes quantités de prana et des vibrations supérieures.

Nous cherchons à élever nos vibrations pour devenir plus conscients des Secrets de la Vie. Nous essayons de nous tenir à l'écart des vibrations basses - pas malignes, pas mauvaises - simplement basses. Nous le faisons en élevant les vibrations du corps physique, les rendant moins basses en les déplaçant à des vibrations supérieures.

Sans quelque construction fondamentale, sans subtilité, sans haute vibration ou sans ampleur pranique du corps, nous n'allons pas affecter beaucoup le mental et sans affecter le mental à la supérieure vibration, l'âme et les souvenirs de l'âme vont devenir impossibles.

Quand vous élevez les vibrations du corps, cela vous rend plus sensibles aux plus haut vibrations dans ce monde. Les vibrations supérieures sont plus subtiles. Nous cherchons à devenir plus conscients des champs d'énergie subtils du corps. Dès que vous êtes conscients des champs d'énergie subtils, vous pouvez chercher à devenir plus conscients des champs d'énergie super-subtils.

En passant de la conscience dense à la conscience subtile aux forces super-subtiles en vous, vous êtes conscients des forces de la nature car le microcosme reflète le macrocosme et le macrocosme reflète le microcosme.

En termes simples, nous devenons point par point plus conscient de la Conscience Cosmique. La plupart d'entre nous entrent dans la bataille pour l'obtenir, mais sans préparation, c'est pourquoi la plupart des gens échouent.

Nous avons ce que l'on appelle un véhicule psycho-physiologique, considéré d'habitude comme ayant trois corps : corps physique, corps astral et causal. Ceux-ci sont les trois corps ou corps triple. Ces corps triples s'entrecroisent. C'est le deuxième point important.

Au-dessus et au-delà du corps physique, vous avez deux corps plus subtils - un corps astral et un corps causal. Votre corps physique - pas vous, mais votre corps physique - mourra. Cependant, il recréera un autre corps physique et se réincarnera. Il continuera à revenir sous une forme cristalline dure pour réaliser des désirs denses. Tout le schéma de

réincarnation est fondé sur le principe du désir. Aussi longtemps que vous désirez des choses denses, concrètes, vous continuerez à revenir aux mondes denses, concrets.

Vous continuerez à revenir. Aussi longtemps que vous désirez des choses denses, vous continuerez à revenir à un corps dense pour les connaître dans un monde physique dense. Voici l'indice mystique dont peut-être vous n'êtes pas conscients : le rapport entre le maintien du désir et le contenu protéinique est une chose essentielle à se souvenir.

Il a été démontré que si vous prenez une entité et la privez de protéines, sa capacité de mémoire est lourdement diminuée. Si vous suralimentez ou nourrissez l'entité de grandes quantités de protéines, la piste mémorielle est cadenassée sur la matière protéinique. Ainsi si vous avez très peu de protéines, votre piste mémorielle ne sera pas trop bonne. Si vous avez beaucoup de protéines, votre piste mémorielle sera très intense. Mon mauvais humour, étant occidental, si vous faites quelque chose de mal, ne mangez pas de protéines. En fait, la qualité de la protéine vous donnera la qualité de la piste mémorielle. Donc, pour en revenir aux pieds de cochons conservés dans du vinaigre, la vibration est d'une nature très dense et la matière protéinique qui existe dans les pieds de cochons maintiendra très fortement le désir matériel. Si vous mangiez des amandes, la protéine d'amande qui se distingue de la protéine animale (en qualité de vibration) aura tendance à maintenir des vibrations plus haute, plus subtiles, plus spirituelles, plus nobles.

Tous les corps ont des désirs. Comme le corps désire, comme le mental désire - la protéine enfermera les désirs plus lourds et les construira directement dans nos cellules physiques. Plus les vibrations de la protéine sont lourdes, plus il est facile de cadenasser dans les cellules des corps physiques. Donc nous devrions nous abstenir de la viande lourde pour cette raison.

Shelliji dit que nous ne devrions pas manger de viande par compassion envers les animaux.

Si vous êtes un mangeur de viande, abstenez-vous de manger du porc. Non parce que le porc est méchant, mais parce que sa vibration très semblable à la chair humaine. Le problème avec le porc est qu'il ressemble au corps humain : il maintient les désirs mieux que tout autre. Les gens élèvent même des cochons pour les transplantations d'organes tellement ils sont pareils.

Dans la pensée yoguïque, il y a l'histoire du cochon : Dieu luttait avec les démons et les démons avaient trompé Dieu. Cela arrive tout le temps dans leurs histoires symboliques. Finalement, Dieu fut dupé et il perdit la bataille. Le démon avait repris tout l'univers parce que Dieu avait donné le pouvoir illimité du démon. Donc Dieu ne pouvait pas l'empêcher de reprendre le cosmos.

Les anges disaient "Dieu, change d'avis". Dieu répondait, "Je ne peux pas, une fois que j'ai donné ma parole, je ne puis la briser." Donc le démon fut sur le point de dévorer Dieu...

C'est alors que Dieu accomplit un miracle (fondé sur la Connaissance). Dieu créa le plus parfait rubis géant et dit au démon : "Au vainqueur, le butin". Il agita le rubis devant les yeux du démon. D'avidité, les yeux du démon devinrent rouges. En donnant le rubis au démon, Dieu le fit tomber intentionnellement par terre. Le rubis roula et s'en fut à l'intérieur de la bouche d'un cochon. Évidemment le démon rampa à l'intérieur du cochon pour recevoir ce beau rubis.

Dieu attendit quelques minutes et dit "Hé, sors de là et viens me dévorer". Le démon répondit "Je suis occupé". Dieu attendit quelques années et dit, 'Viens !'; 'Pas encore' était la réponse du démon. Un millier de milliers d'années passa et Dieu

commença à donner un coup de pied au cochon en disant 'Viens !', Le démon n'est jamais parti. 10 000 ans plus tard, Dieu demanda, "Pourquoi ne sors-tu pas ?" Le démon répondit, "Oh, c'est si confortable ici. Qui voudrait quitter le corps de ce cochon confortable ? Dieu savait déjà cela, c'est pourquoi Il lâcha le rubis dans la bouche du cochon.

C'est une bonne histoire, j'espère que vous comprenez. Nous essayons de disparaître du corps de désir. Nous essayons de disparaître loin du lourd maintien des désirs matériels. Mais si vous avez un lourd régime carné, il est très difficile de maintenir une pensée noble ou rester sans désirs. Il est difficile de laisser ces lourds souvenirs ou émotions parce que les vibrations basses de la protéine se bloquent dans le sang. C'est là où le karma de 4 mois est conservé, dans la matière astrale de votre sang. C'est aussi là où votre mémoire 'active' est conservée. Donc l'idée est de se débarrasser des vibrations protéiniques basses de la viande et de les remplacer par vibrations protéiniques hautes des fruits. À cela ajoutez encore plus de vibrations de protéines de fruits.

Bien que le soja ait plus de protéines que le bifteck, il donne des problèmes. Gardez-vous vraiment de manger trop de protéines de graines de soja car cela pourrait provoquer des conditions de santé sérieuses. Les animaux nourris avec une nourriture à base de soja ont développé des problèmes récurrents de thyroïde et de foie. Cela provoque aussi une augmentation des réactions allergiques et de la graisse au ventre.

Nous essayons d'introduire dans notre mémoire cellulaire des **pensées positives et généreuses**. Nous essayons de bâtir une meilleure piste mémorielle pour l'année prochaine et pour la vie suivante. Pour cela, nous nous abstenons des lourdes protéines de viande en mangeant davantage de noix, de légumes et

protéines de fruits. (Les amandes, les noix et les noix de pécan sont des protéines à très haute vibrations.)

Dès que votre corps physique meurt, vous avez encore votre deuxième corps - votre corps astral. Votre corps astral ne meurt pas quand votre corps physique meurt. Votre corps astral est immortel. Les graines karmiques fondamentales sont conservées dans le corps astral, non dans le corps physique.

Donc quand votre corps physique meurt, avec le temps, vous vous réincarnez sur le plan terrestre avec un autre corps physique. Cependant, vous serez encore vous, mais vivant dans une autre de vos pistes mémorielles. En outre, quand vous revenez avec un nouveau corps, ce corps reviendra de nouveau avec certains des mêmes traits que vous avez maintenant. La mort n'est pas un schéma perturbateur de karma.

J'ai une graine, je la plante. Une plante grandit, la plante fleurit. La fleur donne des graines, la fleur meurt. Je ramasse l'une des petites graines, la garde pour l'année prochaine et la plante ensuite. Devinez ce qui advient ? Une plante : même couleur, même forme, même aspect, même parfum que celui de l'année dernière - et elle donne des graines de nouveau.

Exactement de la même façon, nous avons ce que nous appelons le *Karma Bija* ou 'karma-germe'. Ces karmas-germes existent dans vos chakras et vos globules rouges. Quand les corps physiques meurent, toutes les graines karmiques reviennent. Quand vous vous réincarnez, votre corps astral, avec tout votre karma de vie passée réapparaît dans un autre corps physique et transporte avec lui les graines d'hier.

Où que vous soyez, dans n'importe quel corps où vous vivez, quand le temps est venu, les graines se manifesteront : les graines terrestres, sur le plan terrestre, graines de rêves dans

le monde des rêves, graines astrales dans le royaume astral etc.

Les graines karmiques denses ne peuvent se manifester que sur le plan terrestre. Les graines karmiques subtiles ne peuvent se manifester que sur le plan astral et les graines karmiques super-subtiles ne peuvent se manifester que dans le monde causal.

Votre corps est mort, il s'altère et il est incinéré, quel qu'il soit, vous avez toujours votre corps astral. Ce n'est pas vous ; vous avez toujours votre corps astral. Dans ce corps astral sont des poches entières de graines karmiques - Bija Karma - et à un moment donné l'une de ces graines voudra fleurir et la seule façon de fleurir, parce que c'est un désir dense, est de s'accomplir dans un monde dense.

Le seul moyen de se réaliser dans un monde dense est dans un corps dense. Donc le corps astral avec le mécanisme et l'aide du corps causal vous construit un tout nouveau corps, un nouveau corps dense tout et devinez quoi ? Vous prendrez nombre de corps physiques mais la plupart des philosophies n'impliquent qu'un corps astral. L'astral ne meurt pas, en soi, mais il change radicalement.

On essaie d'atteindre une conscience subtile de la Conscience de Dieu, des lois subtiles du monde, des expériences plus subtiles et nous ne pouvons le faire qu'en activant et en utilisant la sensibilité du corps subtil ou le corps super-subtil, le corps astral ou le corps causal. Ce qui nous en empêche est notre corps dense avec ses désirs grossiers. J'aime le pop-corn, j'aime la pastèque et j'aime les cerises. Ce n'est pas mauvais mais quelque part nous devons être capables de tourner un bouton, de lâcher le corps physique et devenir plus sensibles au corps astral. Si en tant qu'homme, je désire avoir un bébé,

donner le jour hors de mon corps - le seul moyen est d'entrer dans mon corps astral et d'obtenir de lui un corps physique féminin pour la vie suivante.

Exactement de la même façon, tout ce que je veux connaître ne se manifestera que par l'activation du corps astral. Chaque désir, aussi subtil qu'il soit, est conservé dans le corps astral. Quand le corps physique meurt, vous avez encore toutes ces graines de désir dans le corps astral. Tôt ou tard le karma trouvera le bon moment pour se manifester.

Ce n'est pas si différent dans cette vie. Selon le Kriya Yoga, vous entrez dans le sommeil aujourd'hui et quand vous vous réveillez demain, vous reprendrez votre voyage à peu près là où vous l'avez quitté la veille. Oui, il y a des changements en nous, mais ils sont si légers et nous sommes si inconscients des forces subtiles en nous que nous sommes inconscients de ces changements.

De la même façon, un de ces jours vous laisserez votre corps physique, le Grand Sommeil vous prendra. Quand vous vous réveillez dans l'incarnation suivante, avec un tout nouveau corps, vous reprendrez la vie terrestre presque là où vous l'avez quittée.

Donc commencez à discipliner le corps avec une nourriture convenable, des protéines convenables, une santé convenable, une stabilité convenable pour construire de bons désirs. Il doit y avoir une construction lente mais confortable d'un style de vie pour construire dans le corps astral.

Grâce aux protéines supérieures, nous construisons une conscience subtile plus forte qui se cadennassera dans le corps astral et garantira l'Illumination dans l'une des vies suivantes.

Dans l'Hindouisme, cette piste mémorielle et l'âme vivent dans le *Kuru Goka*, le coeur. Les Hindous se trompent, les Yogis ont raison. Le mot 'coeur' ne signifie pas le coeur physique car l'âme vit dans l'*Ajna chakra*. Le coeur est la *glande pinéale* située dans la tête. Quand ils traduisent le terme 'coeur' des *Upanishads*, les traducteurs signifièrent à tort le coeur biologique.

Toute la littérature ancienne des Upanishads a nombre d'interprétations occidentales telles que le coeur est le siège de l'âme. Leur argument est que quand l'âme quitte le coeur, le corps meurt.

Nous sortons un coeur humain et nous installons une valve mécanique, complètement mécanique, et le corps vit n'est-ce pas ? Donc il est évident que ce n'est pas du coeur dont ils parlaient, mais du cône gris ou de la glande pinéale qui est dans la tête. Le siège de l'âme dans le corps physique est dans le cerveau, dans la glande pinéale, la pomme de pin – non dans le coeur. Le siège de l'âme est non seulement dans le coeur ou si vous voulez la glande pinéale, mais il est dans le corps astral dans la glande pinéale. Aussi longtemps que la glande pinéale ou le Lotus aux Mille Pétales ou le Troisième Oeil sont ouverts dans le corps astral, il y aura la vie dans le corps astral et le corps physique. Si l'un ferme, l'autre ferme. Nous nous approchons de l'Illumination en essayant de rendre le corps physique plus sensible par les protéines convenables.

Ou simplement en disant au corps, "Tais-toi" ou comme m'a répondu ce beau Moine bouddhiste quand je quittai Kita Kama Kura, Japon, à ma question, "Monsieur, je ne vous verrai de toute évidence jamais plus de nouveau, à mon grand découragement, me laisseriez-vous avec une pensée mystique profonde, une technique, une vérité importante que je puisse porter pour le reste de ma vie ?" Il m'a regardé et dit, "Fermez votre bouche et gardez-la fermée".

En ouvrant la bouche, nous laissons sortir trop de prana dans notre corps. Le corps physique est le siège de vos expériences d'éveil. Votre corps astral est symboliquement le siège de vos expériences de rêves et votre corps causal est le siège de vos expériences spirituelles. Vous avez trois corps et trois ensembles d'expériences et trois mondes où les connaître. C'est un monde physique et donc pour expérimenter dans le monde physique, nous devons avoir un corps physique. Si nous avons des désirs physiques, nous garderons ou reconstruirons un corps physique pour connaître ces expériences physiques dans le monde physique. Si nous avons des désirs astraux nous renforcerons ou construirons ou activerons notre corps astral pour connaître la conscience astrale. Si vous ne cessez de dire, "Je veux une expérience astrale, je veux une expérience astrale", vous allez renforcer votre corps astral pour l'activer et pour connaître quelque chose dans le plan astral. Le seul moyen de connaître quoi que ce soit dans le plan astral est par le corps astral. Tout comme le seul moyen normalement de connaître une expérience physique est par votre corps physique. Et le seul moyen de connaître une chose spirituelle est par le corps causal.

Vous avez ces trois corps, ils fonctionnent tous mais le corps physique surpasse les deux autres. En fait le siège de la conscience est si fort dans notre état de veille quotidien que nous ignorons que nous avons un corps astral ou un corps causal et donc nous n'avons aucun contrôle sur eux. S'ils ne sont pas morts, ils dorment. Et donc le troisième point important est d'essayer de calmer le corps physique, de le discipliner, de jouer, d'organiser votre vie, d'équilibrer votre style de vie assez pour qu'il ne vous tracasse pas. Vous pouvez alors faire une merveilleuse chose : méditer. La beauté du corps astral ressemble vraiment à la femme dans la robe fluide comparée au vieux jean sale ou quelque chose de cette nature. Le corps astral est très beau, ovoïde, de couleur claire, il coule, c'est un fluide et n'est en rien comparable à l'autre. Où vos

désirs sont, le corps sera plus fort. Selon les Upanishads et la Gita, ce qui est le jour pour nous est la nuit pour le sage et ce qui est la nuit pour le sage est le jour pour nous. Certaines âmes sont le maître du royaume extérieur, mais quand elles ferment leurs yeux, elles réalisent : "C'est sombre ici!!"

Cela ressemble à la discussion que j'eus il y a très longtemps avec un homme. Nous parlions des rêves

"Oh ouais, j'ai fait un rêve une fois".

"Qu'avez-vous rêvé ?"

"Il y avait la tête de ce grand cheval.

"Oui, quoi d'autre ? Les yeux ont-ils bougé, a-t-il montré sa langue, la tête a-t-elle bougé ?"

"Hé, c'est un rêve. Les choses ne bougent pas dans les rêves!"

Où notre conscience se concentre dans cette expérience du dense, du subtil ou du super-subtil, du monde physique, du monde astral, du royaume spirituel, ce corps sera plus efficace. Où sont vos désirs se trouve votre attention. Où se porte votre attention, le corps sera le plus actif. Selon le yoga, vous êtes censés élever les trois corps tous ensemble. Élevez et disciplinez votre corps physique, élevez et disciplinez votre corps astral, élevez et disciplinez votre corps causal.

Pour la plupart d'entre nous, le corps physique est si lourdement pris dans le filet des désirs du passé et si confus avec aujourd'hui que nous ne rêvons même pas la nuit. Nous devons **apprendre à rêver**. Vous devez apprendre à commencer à rêver.

Le point suivant consiste à **fermer votre bouche**. Si vous devez désirer, désirez des choses sages comme la sagesse, la sagesse, la sagesse, la sagesse et la sagesse. Commencez ce processus en vous asseyant tous les jours en silence, dans l'obscurité, en regardant vos pensées. C'est une pratique significative.

Vous devez voir ce qui arrive à l'intérieur de votre tête, à l'intérieur de notre mental. La technique que nous utilisons, quand nous voyons tous ces désirs pointer est, "NETI, NETI, NETI" - Je ne veux pas ce désir. Je ne veux pas ce désir. Je ne veux pas de désir.

Je ne suis pas ces désirs. Je ne suis pas cette pensée disant que je ne veux pas de désir. "Neti, Neti, Neti". Je ne suis pas cette pensée-ci. Je ne suis pas cette pensée-là. Je ne suis pas la pensée. Dans le processus du Neti, nous brisons psychologiquement la prise des pensées sur nous ...

Dans la majorité des cas, dès qu'un désir survient dans la tête, le mental s'empresse vers lui avec une force quasi irrésistible. Aussitôt qu'un désir entre dans leur tête, ils l'accomplissent, comme un petit enfant. La solution est à simple : dire 'Non'. Nous devons casser le pouvoir fascinant de pensées émotionnelles sur nos vies. Cela s'appelle croître, devenir adulte. C'est le stade fondamental d'évolution. C'est le premier vrai critère de l'acquisition dans l'apprentissage. Vous devez calmer votre corps. Vous devez refroidir votre mental. Soyez plus content de vous, plus de content des pensées et des ressentis, que des choses à l'extérieur de vous. Trouvez la dignité à partir des idées et des pensées et de la conscience. Ne vous appuyez pas sur les choses extérieures pour vous donner de la dignité. Éloignez-vous des choses. Avancez vers les pensées. L'Illumination survient comme résultante de trois pratiques :

- L'accomplissement du détachement,
- La suppression de fait de désirer et
- Le dépassement du karma passé.

Ces trois stades sont accomplis par la pratique constante et la dispassion continuelle. La pratique constante des techniques yogiques, des techniques mystiques et de la dispassion

continue, tel est le Chemin. Il y a deux voies à l'Illumination. Le réveil instantané, qui est rare, puis atteindre l'Illumination par les stades lents d'éveil. C'est cette lente ascension qui permet à la plupart des êtres humains de la gagner.

Cependant, dès qu'une personne a eu une nanoseconde d'Illumination, dès que vous montez, l'Illumination est enfermée dans votre piste mémorielle. Dès que vous voyez le monde et la structure de terriens, vous êtes conscients que personne n'est perdu. Chacun fait exactement ce qu'il ou elle veut faire, de son subconscient le plus profond. Vous ne devez pas vous inquiéter au sujet du monde. Il est en pleine forme. Il est comme il est et comme il est, il doit être. Donc souvenez-vous de l'expérience.

Donc l'Illumination se manifeste lentement, mais sûrement quand vous construisez sur cette piste mémorielle – ce qui est incontestable. Chacun d'entre nous mène sa vie selon sa sagesse intérieure inconsciente, et non selon ses valeurs conscientes et désirs.

*** OM Shanti ***