

Bienvenue, bienvenue, tout le monde. Ce soir, nous allons parler de yoga. C'est un défi, parce que parler de yoga, c'est comme parler d'un menu au lieu de manger de la nourriture. Mais les gens ont confiance dans la parole et dans l'intellect, de sorte que, dans un premier temps, nous allons faire quelques contributions théoriques à titre d'introduction. Puis, à partir de demain, nous allons commencer à partager l'expérience du yoga.

Yoga commence lorsque nous nous interrogeons sur certaines des questions fondamentales de la vie.

Yoga est documenté depuis plus de 5000 ans. Mais cela ne concerne que les documents écrits, parce que le yoga n'est pas une tradition qui, à l'origine a été écrite et ses enseignements ont été transmis de générations en générations, oralement. On peut supposer que les origines du yoga sont bien plus anciennes et elles sont confirmées par les textes de yoga documentés qui affirment par le "Rishis", que les scientifiques ont reçu le corps de connaissances à travers l'inspiration divine. Alors, ce que nous vivons ce week-end est le produit des réflexions, des expériences et des connaissances d'environ au moins 300 générations de yogis.

Yoga est une science et un art. Il y a des raisons à la fois pour les deux termes, c'est que nous explorerons plus tard. Il peut également être considéré comme une philosophie ou une école de pensée. Mais il n'y a pas de mot sanskrit pour la philosophie dans la langue ancienne de l'Inde, parce que la philosophie, sans application pratique est considérée comme inutile dans l'Inde.

Le système contient beaucoup de connaissances de ce que nous appellerions la psychologie aujourd'hui. Mais il n'existe aucun mot en sanskrit pour la psychologie, comme quelque chose de distinct de la recherche spirituelle de l'expérience humaine globale et potentielle. Ils appellent leurs recherches darshana, ce qui signifie du point de vue ou une perspective. En Inde, on a développé 7 grandes écoles de pensée ou darshana à travers le temps. Les écoles de pensée en Inde, en quelque sorte, se rapportent aux questions fondamentales de la vie : de qui je suis, d'où je viens, pourquoi je suis mal, pourquoi il y a souffrance dans le monde, la manière de dire la vérité ou comment trouver un bonheur durable.

Le yoga est devenu une grande partie de Samkhya. Samkhya est le plus ancien système de recherche en Inde.

L'approche de base et la compréhension de Samkhya sont fondées sur le constat qu'il y a deux choses que nous pouvons trouver dans ce monde qui sont réelles, fiables, distinctes. Il y a un sujet et il y a des objets, il y a un voyant et il y a des choses, des objets vus autour de qui on voit. Ce sont deux groupes de choses dont nous pouvons être sûrs. Ils sont à la base de la construction de la notion de dualité, un concept qui est bien connu ici, dans l'Occident. Chacun de vous peut facilement le vérifier par vous-même.

Bien que la plupart du temps nous nous concentrons sur les objets de notre expérience ; le monde matériel, qui comprend aussi nos pensées et nos émotions, peut également être observé dans la réflexion ou l'introspection. Ceci implique un observateur qui regarde là, tout ce que vous voyez, toutes ces choses qui sont observées dans un processus d'observation.

Samkhya a identifié 24 principes de la nature, ces choses que l'on peut objectiver et qu'il nous faut comprendre. Tout cela a été fait pour comprendre comment il est possible que le sujet et l'objet soient indépendants. Pourquoi en tant qu'êtres humains, nous nous sentons seuls et sans défense. Pourquoi nous souffrons.

Pourquoi l'unité est devenue diverse et comment nous pourrions revenir à l'expérience de l'unité, pour faire face au concept de la divinité. Bien que ce soit seulement une démarche intellectuelle, il crée une perspective qui nous permet d'aller un peu au-delà des limites de la perspective humaine.

Les cinq premiers principes de la reconnaissance de samkhya sont les 5 éléments: terre, eau, feu, air et l'espace. Suivi des cinq organes des sens, puis les cinq essences de la sensation de la vue, l'ouïe, le goût, l'odeur et le toucher. Ensuite, les cinq organes de l'action telle que la marche avec les pieds, la manipulation avec les mains, de la digestion, la reproduction et la respiration. Voici les 4 différentes parties de l'esprit, y compris la fonction mentale qui organise la mémoire et la reconnaissance : l'intellect, l'ego, l'inconscient et le "concept de moi», qui est l'habitude de nous

identifier avec nos pensées. Ce principe de l'égoïsme ou de l'identification est ce qui crée l'individuation de la conscience dans un corps, la prise de conscience universelle de tout ce qui existe, qui sépare le sujet de l'objet. Samkiya dans sa formulation originale s'arrête ici. Et, tout en reconnaissant le témoin de conscience en nous, Samkiya met l'accent sur ce qui peut être expérimenté dans la nature. Cela est lié à l'enquête de la nature dans la culture scientifique occidentale.

Au cours des 500 dernières années, les sociétés occidentales ont suivi la méthode scientifique et ont aussi étudié des questions sur la nature (ce qui est "elle"), se référant aux divers phénomènes que nous voyons et que nous pouvons objectiver. Mais elles ont eu tendance à ignorer le côté de la réalité subjective, en se concentrant presque exclusivement sur ce qui est objectif, sans aborder qu'il doit aussi y avoir un observateur, un sujet, quelqu'un qui objective objets.

Ce n'est que récemment, que la physique quantique décrit l'interdépendance entre l'observateur et l'objet, qui est essentiellement créé par le sujet.

La psychologie aussi a examiné la subjectivité et la conscience (en particulier, les écoles psychanalytiques), mais elle semble s'être limitée aux questions de la personnalité et les relations interpersonnelles. L'approche systémique des questions philosophiques de la vie et de la compréhension, sont limitées à des approches d'intellectuels. L'expérience mystique est limitée à une partie de la religion, quand (alors qu'elle) est ouverte à l'exploration du potentiel de l'humanité.

Peut-être Platon pourrait (a) tracer une ouverture naturelle aux questions fondamentales de la vie, y compris les aspects transpersonnels et métaphysiques qui nous transcendent.

Parlons maintenant de Yoga:

Alors que la perspective Samkhya s'arrête à ce point, la pratique yogique étudie et développe le yoga qui découle de Samkhya comme une série de méthodes et de techniques pour réellement faire tout vous-même.

Le premier et principal objectif du yoga est la réalisation.

Le deuxième objectif du yoga est la réalisation de Dieu.

Ces deux objectifs construisent la signification de cœur de Yoga (du sens du Yoga) comme un processus et comme des moyens et des fins. Du deuxième but qui s'est développé à partir du premier, nous parlerons plus tard.

Il a été rapidement réalisé que le fait d'être n'est pas la même chose que le corps (l'organisme) ou l'esprit ou la personnalité. Être est sans forme, est au-delà du temps et l'espace, c'est le sujet pur et par rapport à cela, tout le reste est l'objet. Généralement dans notre culture matérialiste, nous ignorons le sujet.

Nous ignorons qui nous sommes, nous confondons le sujet avec l'objet.

Par exemple, si je vous demande qui êtes vous, que diriez-vous? Vous pourriez commencer par votre nom, votre lieu de résidence, votre travail, les relations importantes dans votre vie.

Si nous avions plus de temps, vous pourriez commencer à raconter et à me dire des histoires sur vous-mêmes. Mais si je vous rencontre environ deux semaines environ plus tard, vous pourriez avoir changé votre nom, ou être au chômage ou avoir changé de travail et peut-être aussi avez-vous changé de résidence et vous avez de nouvelles histoires à me raconter.

Alors, qui êtes-vous? Un jour de janvier en étant debout à l'extérieur, vous pourrez dire que vous avez froid. Alors vous allez à l'intérieur et dites que vous avez chaud. Ou si vous avez des pensées tristes vous dites que vous êtes déprimé. Ou si votre estomac gronde vous dites que vous avez faim. Vous vous identifiez avec l'objet.

Nous disons « j'ai faim, j'ai froid ou j'ai chaud, ou je suis triste ou déprimé, ou je pense.. Or, peut-être il est plus correct de dire, mon corps (l'organisme) a faim ou froid ou chaud. Mais il n'est pas correct de dire que j'ai froid, je suis triste, j'ai faim. Le yoga nous enseigne (nous apprend) à développer notre conscience et comment étendre notre conscience afin que nous puissions voir à partir d'un certain point de vue que c'est seulement le corps (l'organisme) ou l'esprit qui seule réagit à l'organisme ou l'esprit. Vous n'êtes pas l'esprit.

Ce serait comme dire: vous (cela ressemblerait à l'énonciation), vous êtes une chemise rouge. Demain vous pourriez porter une chemise bleue et votre esprit sera rempli

d'autres pensées ; pourquoi vous dites que je suis une chemise bleue ou je suis une chemise rouge, ou je suis cette pensée ou cette autre pensée. C'est la confusion du mental . C'est le problème avec l'égoïsme, quand la conscience devient contractée. C'est ça, que l'ego fait. N'importe quelle expérience qui entre en notre conscience, n'importe quelles pensées qui entrent en notre esprit (mental), toute expérience qui est en notre conscience, des pensées qui entrent dans notre esprit, l'ego les rétrécit. Par conséquent, il n'est pas seulement votre problème personnel, c'est un problème universel de la nature humaine. En ce sens, nous avons tous des travaux à faire.

Une autre question clé est :

Pourquoi êtes-vous ici? Que recherchez-vous? Si je vous pose une question intime comme "Pourquoi êtes-vous venus ce soir ?" Que diriez-vous ? Une personne pourrait dire, "Bien, j'ai entendu dire que le yoga pourrait m'aider à améliorer ma santé." Quelqu'un d'autre pourrait dire, "j'ai entendu dire que je pourrais apprendre la méditation et trouver la paix intérieure." Quelqu'un d'autre pourrait dire, "j'ai la crise existentielle, je cherche des réponses à la souffrance dans mon esprit." Quelqu'un d'autre pourrait dire, "je cherche Dieu, je cherche une expérience spirituelle." Ceux-ci sont toutes des bonnes raisons pour être ici ce soir. Y a-t-il un mot qui pourrait récapituler tout ce que vous tous recherche ? Ça va avec le mot Bonheur ? Mais tout le monde cherche le bonheur, même ceux qui ne sont pas ici ce soir. Ils sont à la recherche regardent juste en différents endroits et places, dans des lieux divers. Certains le cherchent dans le restaurant, dans la salle de gymnastique, certains le cherchent en regardant à la télévision, certains travaillent jusqu'à tard ce soir avec la pensée, "Quand je finis mon travail ce soir, quel bonheur !." Donc la découverte du bonheur n'est pas vraiment le problème, alors la vraie question est, pourquoi nous perdons notre bonheur? C'est comme essayer de prendre de l'eau entre les doigts. Le bonheur se trouve dans de nombreux endroits, mais il s'écoule facilement. Ce n'est pas simplement votre problème personnel. Tout être humain qui a vécu a eu le problème d'essayer de trouver un certain bonheur durable dans les choses qui ne durent pas. Les choses matérielles ne durent pas, les relations ne durent pas. Pensez aux jours et aux moments heureux de votre vie. Pourriez-vous y rester? Pourriez-vous vous accrocher à eux ? Ont-ils duré? Qu'est-ce qui les a interrompus et d'où viennent ces interruptions, d'où sont-elles venues?

Cela nous rend, nous amène à la confusion fondamentale entre le sujet et l'objet. Les objets, qui dans le Sanscrit sont appelés prakriti, sont toujours dans le temps et l'espace. Le sujet, qui est appelé purusha, sans forme (est informe), est au-delà du temps et de l'espace. C'est le seul endroit où vous trouverez le bonheur durable. Tel est l'objet de yoga : il essaie de nous montrer très clairement ce que nous sommes et il laisse partir ce que nous ne sommes pas. Le sujet n'est pas la partie d'entre vous qui sont la pensée, ou la partie de vous qui écoute ce cours. C'est la partie d'entre vous qui observe simplement, qui juste « regarde » vos pensées, en observant les sensations de votre corps. C'est celui qui voit, pas celui qui est vu. Le sujet est la conscience pure. C'est ce que nous appelons le témoin. C'est un constant tout au long de la vie, au-delà de tous les drames, tous les hauts et les bas. Il est le témoin. Le témoin s'assied et dit "Hé regarde ça." Rien ne manque pour cela. Il est complètement satisfait, dans le bonheur, dans la joie, accompli dans la paix, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, les sept jours de la semaine. Aussi pourquoi ne nous ne remarquons pas ? Pourquoi ne nous le percevons pas ? Parce que l'ego nous distrait constamment. Il contracte notre conscience autour des expériences. Le mot kriya vient du mot kriya karma. Cela signifie l'action avec la conscience, et il est un puissant antidote au karma. Karma, c'est l'action avec la conséquence. Les pensées, les paroles et les actions, lorsqu'elles se répètent souvent et créent les habitudes. Ces habitudes d'esprit tous ensemble, formant ce que l'on appelle le karma. Le karma est la conséquence des paroles, les pensées et les actions qui déterminent la vie. Non seulement les actes ont des conséquences. Les pensées et les mots ont aussi des conséquences. Par exemple si vous dites quelque chose à un ami qui le blesse, vous pourriez le perdre comme ami, parce que vous n'avez pas pensé soigneusement. Vous avez parlé et vous blessez la personne. Le karma est la somme de toutes nos habitudes mentales, que nous appelons Samskara. Chaque fois que des mots ou des actions ou des pensées sont souvent répétés, ils deviennent des habitudes. Vous pouvez remarquer ceux qui se forment dans votre propre vie. Par exemple, si vous habitez en Allemagne, vous pouvez commencer la journée à manger muesli pour le petit déjeuner. Ainsi quand vous vous êtes réveillés, vous avez pensé, où est le muesli.

Si vous avez vécu au Japon vous avez pensé, où sont les nouilles soba. Si vous vivez ailleurs vous pourriez penser, où est mon Cola de Pepsi ? Où est ma cigarette ? Nous

cultivons tous des habitudes. Et ces habitudes nous conduisent. Nous sommes assis dans le siège arrière et il y a cette personne étrange dans la place du conducteur. Nous avons créé ce pilote par le biais de tous nos rêves.

C'est pourquoi le siddhas ont dit, nous rêvons avec nos yeux ouverts. Nous nous réveillons le matin et nous commençons à rêver. Où est mon muesli ? Où est ma cigarette ? Je ne veux pas aller travailler ..Je n'aime pas ce travail. Chaque jour, la même chose. Où ceux-ci le rêvassent viennent de ? D'où proviennent ces rêveries ? Les psychologues et des yogis sont d'accord pour dire qu'ils viennent du subconscient. Le terme sanskrit pour ces mauvaises rêveries ou pour l'inconscient ? est samskaras. Pensez à un moment heureux dans votre vie. Peut-être que c'était votre jour de mariage. Quelques personnes pensent que c'est le jour le plus heureux de leur vie. Même si c'est le cas, il est probable que des questions sont venues à l'esprit. Ai-je fait le bon choix ? Puis-je passer le reste de ma vie avec cette personne ? Ainsi comme un nuage sur le soleil, vous avez perdu votre bonheur. Si vous observez votre mental, il injecte constamment ces nuages en forme de doute, de colère, de désir, de jugement, de peur... beaucoup de pensées négatives. C'est pourquoi Patanjali définit le yoga comme le processus de nettoyer le mental des samskaras, de ces mouvements qui résultent de le subconscient.

C'est-à-dire le nettoyage de l'égoïsme, cette habitude d'identification avec vos pensées négatives. Une pensée déprimante vient à votre esprit et qu'arrive-t-il ? Qu'est-ce qui se passe ? Vous l'embrassez, vous la prenez. Une certaine pensée craintive vient et vous l'embrassez aussi. Nous ressemblons des gens qui regardant la télé sont absorbés par le programme. C'est seulement après lorsque le programme est fini, que nous nous rendons compte : « Oh, nous avons une vie aussi. » Vous êtes le témoin. Non seulement de votre propre vie, mais si vous remontez plus loin, vous êtes le témoin de l'univers. Le siddhas ont non seulement diagnostiqué notre condition humaine, ils ont aussi fait une prescription pour nous guérir nous-mêmes, nous ont également donné la recette.

Ils nous ont dit que la quantité, la somme de bonheur dans la vie est proportionnelle à notre discipline. Ils n'ont pas voulu employer le mot de discipline comme nous le comprenons généralement. Ils ont utilisé le mot sanskrit sadhana. Sadhana signifie tout ce que vous faites pour vous souvenir, vous rappeler qui vous êtes, et tout ce que vous faites pour lâcher, mettre de côté ce que vous n'êtes pas. Tout dans le Kriya Yoga concerne ces deux catégories, et ce, sur les cinq niveaux de votre existence. Le yoga les développe, non seulement en le comprenant mais également en agissant avec des méthodes concernées d'aller dans l'intérieur. Particulièrement celle de comprendre le sujet. Qu'est-ce que nous éprouvons (expérimentons) quand nous disons "je suis" ? À qui ou à quoi répondons-nous quand nous disons "qui suis-je ?". Que va-t-on répondre ? Quelle est la nature de la conscience, la conscience de soi, du moi, de l'âme ? Le kriya yoga a été développé pour aller plus profondément dans cette enquête. Le premier but, le premier objectif de tout le yoga est de se rendre compte de l'être, et d'atteindre l'auto-réalisation (la réalisation de soi). Il ne s'agit pas seulement de la compréhension d'intellectuel, mais essentiellement et plutôt un changement de conscience qui commence à arriver, et à se produire lorsque le témoin est cultivé par le biais du détachement.

Quand les situations arrivent, par exemple, si quelqu'un lance une boîte de tomates pourries à votre porte, vous pouvez réagir sur la base de vos tendances passées. Vous pouvez devenir vexés, pleins de crainte ou de colère, et votre bonheur est parti. Mais si vous pratiquez Kriya yoga vous faites un pas en arrière et vous commencez à être témoin et à observer ce qui se passe. C'est ce que nous appelons la conscience. Elle arrive et se produit chaque fois que une partie de votre pensée, esprit conscience se sépare du trauma. Plus vous le pratiquez, plus vous venez au but du yoga, qui permet l'auto-réalisation (l'épanouissement ?). Et cette pratique est installée.

En commençant avec le corps physique, nous pratiquons Kriya Hatha yoga pour commencer à apporter la conscience au niveau physique parce qu'il est la plus grande source de la plupart des confusions et souffrances. Pensez combien d'heures par jour vous passez en faisant attention aux plaintes de votre organisme. Peut-être huit heures de repos parce qu'il vous dit qu'il est fatigué. Et peut-être huit heures de travail. Donc vous pouvez lui donner l'abri en ayant un logement, car il fait froid. Puis quelques heures par jour à faire des courses et préparer la nourriture, à l'alimenter parce qu'il est affamé. Quelques temps de nettoyage, de divertissement et d'amusement... et puis il tombe malade. Vous passez probablement 23 heures par jour faisant juste attention aux

« plaintes » demandes du corps physique. Vous allez apprendre une série de positions, de postures de yoga pour que vous puissiez exigé pour le sommeil, la nourriture et la mauvaise santé et lui donner et fournir beaucoup d'énergie, de sorte que vous pourrez vous identifier avec les dimensions et les signes plus subtils de votre être.

Quelques personnes disent : « je ne veux pas faire n'importe quel hatha yoga (postures), je veux juste la méditation ». Mais en quelques minutes, leur corps physique commence à réagir, à faire mal, ou ils s'endorment. C'est pourquoi nous commençons par la formation physique. Le but de hatha n'est pas de vous rendre capables de gagner une certaine compétition de gymnastique et de faire de nous des champions, mais de créer une base pour que vous puissiez vous rendre compte, vous réaliser que vous n'êtes pas uniquement ce corps ; c'est simplement un véhicule pour vous. Une base qui vous permettra d'approfondir ensuite dans la méditation sans distraction, aussi bien que d'ouvrir des canaux d'énergie subtils.

Imaginez que vous allez à votre première classe de hatha yoga. Qu'est-ce qui arrive ? Probablement pendant la première heure, vous êtes complètement absorbés par votre corps. Faisant probablement une certaine compétition ou concurrence avec votre voisin et vous vous sentez inadéquats et inconfortables. Mais qu'arrive à la fin de la classe ? Le professeur vous demande de vous poser et vous détendre. Et vous oubliez tout sur votre corps. Parce que votre organisme physique est détendu, vos émotions et votre esprit deviennent aussi détendus. Pendant quelques moments vous éprouvez, vous avez l'expérience de votre vrai soi de votre être véritable. Vous vous sentez, « ahhh ». Car vous revenez à cet espace qui est le soi, purusha, la conscience pure. Vous ne manquez rien, vous êtes complètement accomplis. Vous éprouvez d'ailleurs aussi la même sensation juste avant de vous endormir la nuit. Car ce qui est vécu juste avant de dormir, quand le corps se détend, quand vous lâchez de votre corps physique tout le déroulement (drame est un peu fort) de votre journée, de la vieille. C'est la raison pour laquelle tout le monde attend avec impatience d'aller se coucher, parce que pour quelques minutes avant de s'endormir, on se tourne vers notre intérieur, on est dans le soi, l'être, au-delà et loin de la fausse identification avec le corps et l'esprit. Le corps et l'esprit sont réels, ils sont vrais, comme des vêtements, comme votre voiture. Mais ils ne sont que des véhicules. Et vous oubliez généralement le conducteur. Vous êtes le soi, vous êtes le conducteur.

La deuxième phase du Yoga Kriya de Babaji a un rapport avec ce qu'on appelé le corps vital. C'est ce qui anime votre corps physique jusqu'à son épuisement. Alors votre corps physique devient juste comme un cadavre. Il est ce que vous sentez quand vous êtes très enthousiasmés ou excités, avec des troubles émotifs comme de la colère ou renversés sans émotion. Quel est la voie la plus facile d'alléger l'inconfort de votre corps vital quand par exemple, un étrange dans le supermarché se casse (comporte) grossièrement devant vous à la ligne de caisse ? Vous pouvez prendre quelques respirations profondes et ensuite automatiquement vous commencez à vous dire : « Oh cette personne a vraiment un problème ». Si vous ne prenez pas ces profondes inspirations, vous absorbez sa colère et vous vous fâchez et devenez furieux. Ainsi en plus d'aider à maintenir et garder un équilibre émotionnel, la respiration est aussi votre principale et plus importante source d'énergie. Et la technique la plus importante que vous apprendrez [ce week-end dans le Kriya Yoga de Babaji] est Kriya Kundalini Pranayama. Le mot kundalini signifie votre puissance en terme de potentiel d'énergie et de conscience. Votre potentiel est-il grand? Quelle est sa taille? Quelles sont ses limites?

Nous pourrions dire que votre potentiel est illimité. Mais pourquoi semble-t-il limité ? À cause de (en raison de) quelques habitudes de l'esprit. « Je ne peux pas le faire... je ne suis pas capable de faire cela.. », dit l'esprit comme un mantra quand il est défié ou quand il a les rêves de quelque chose de nouveau. Ainsi avec cette technique vous allez apprendre à diriger l'énergie avec le souffle par les centres de conscience. Il y en a 7, connus sous le nom de chakras. Ils sont invisibles mais eux chacun a un état psychologique correspondant.

Le système chakra ressemble à un récepteur de TV avec 7 chaînes.

Vous ne pouvez pas voir les canaux mais vous savez que si vous pressez un bouton, vous changez les chaînes. Tous les jours et tout au long de la journée, tout le monde change automatiquement de canal. Vous pouvez aussi apprendre à changer ces canaux consciemment.

Dans votre adolescence, la plupart sont collé (sont pris) sur le canal numéro 1 qui active sa chaîne. L'énergie est concentrée (collée) là, (coincé là-bas ? filant

autour ?). C'est-à-dire préoccupée par la sexualité. Lorsque le premier chakra est ou reste fermé, les gens deviennent même hantés avec le sexe, soit ils sont obsédés soit ils essaient de le supprimer. Qu'arrive-t-il à la fin d'adolescence ? Les jeunes commencent à être moins rassurés quand leurs parents disent, « Trouve un travail. Vous devez quitter la maison. » À ce moment, les gens commencent à s'occuper des produits de première nécessité de vie que veux-tu dire ? Qu'ils commencent à se trouver un toit, un travail, des moyens d'assurer leur vie(, à cette époque, les gens commencent à prendre soin des besoins de base de la vie). Puis quand le premier chakra s'ouvre, la sexualité devient une belle partie de la vie, juste une partie, pas le tout, et une grande quantité de l'énergie est libérée pour les chakras supérieurs.

Si le deuxième chakra est fermé, la vie est seulement une lutte, juste un combat pour survivre et vous vivez avec beaucoup de crainte, de peur et d'insécurité. Quand le deuxième chakra est ouvert, il libère l'énergie vers le haut et vous pouvez facilement vous occuper de vos besoins de base, répondre aux besoins fondamentaux et pouvoir réaliser les appels plus hauts de vie, et faire face à de plus grandes responsabilités. Que veulent-les gens lorsqu'ils ont suffisamment de nourriture ? Des tas de choses. Quand ils ont trop peu de nourriture, ils souhaitent un lot de denrées alimentaires. Si ils ont un petit appartement, ils veulent un plus grand. S'ils ont un vélo, ils veulent une voiture. Toujours de plus en plus et plus. Nous vivons dans une culture qui est consacrée à la multiplication, à l'accroissement des désirs. Mais pour réaliser n'importe quel désir, on a besoin de pouvoir, de puissance.

Si le 3ème chakra est fermé, vous avez beaucoup de désirs mais aucun ne se réalise. Mais lorsqu'il s'ouvre, vous devenez très puissants, très forts. Vous commencez à accumuler beaucoup de choses. C'est pour cette raison que les politiciens, les militaires, les présidents de grandes associations hiérarchiques ont des tas de pouvoirs, des tas de jouets, et aussi de gros ventres ! Mais, la vie serait très triste si c'était tout ce qu'il y avait, ou si elle se résumait à cela : la sexualité, la sécurité et la puissance). Ce serait juste seulement un grand voyage de l'ego - moi, moi-même et moi. Mais heureusement, comme les siddhas, des êtres humains réalisés dans le passé, nous avons le potentiel de vivre quelque chose de plus grand.

Lorsque vous ouvrez le chakra du cœur, vous comprenez ce qu'est l'amour. Vous allez au-delà de l'ego et vous rendez compte que les besoins des autres sont aussi importants que vos propres besoins. Cela arrive d'habitude quand vous tombez amoureux, ou lorsque vous avez votre premier enfant. Alors vous commencez à étendre votre sens d'identité. Vous commencez à vous sacrifier pour votre enfant. Comme vous vous étendez ?? comme un être humain, votre sens de moi s'étend même plus. Vous devenez intéressés par des autres, même des étrangers ou des inconnus. Vous avez plus de compassion, vous partagez votre vie davantage avec les autres. Si vous voulez plus d'amour dans votre vie, cela est facile : intéressez-vous aux autres. Si vous voulez rester seul et pas avoir d'amour dans votre vie : Soyez juste intéressant .. - Voyez-vous la différence ? La personne qui essaie d'être intéressant est axée uniquement sur elle-même. Ces personnes changent la couleur de leurs cheveux, obtiennent un doctorat à l'université, achètent une grande voiture. Elles sont très intéressantes à regarder Mais elles restent seules. Quand vous êtes intéressés par les autres, automatiquement vous attirez l'amour. Et bien sûr, vous donnez l'amour de votre cœur.

Il est rare pour les personnes d'ouvrir le chakra de la gorge . La pratique de la respiration de Kriya Kundalini Pranayama est conçue pour ouvrir tout les chakras, aller au-delà des désirs limités de l'ego. Lorsque vous ouvrez le chakra de la gorge, vous trouvez un cadeau pour l'expression. Le but de la technique de respiration que vous allez apprendre, Kriya Kundalini Pranayama, est d'ouvrir tout le chakra en apportant progressivement de plus en plus d'énergie pour les chakras supérieurs. Quand le chakra de la gorge s'ouvre, vous pouvez vous trouver capable de vous exprimer par l'écriture, l'art, la musique, la conversation... D'habitude les gens ont cette expression seulement temporairement jusqu'à ce que le chakra de la gorge s'ouvre en conscience.

Encore plus rares sont les personnes qui ont ouvert la troisième œil. Lorsque cela se produit, elles ont un don pour l'intuition, c'est-à-dire la capacité de connaître les choses sans utiliser les cinq sens. Si une telle chose se produit, on peut prophétiser, et devenir clairaudiant et clairvoyant, mais on risque de ne pas être pris au sérieux. Dans notre culture matérialiste, rationaliste, on peut devenir marginal. Pourtant, nous

avons besoin de telles personnes. Elles peuvent voir les limites d'aller trop loin avec l'hémisphère gauche du cerveau.

Encore plus rares sont les personnes qui ouvrent le chakra de la couronne. Ceux qui l'ouvrent deviennent des mystiques. Mystique est le mot Chrétien pour un ou une yogi. Il y a 500 ans, l'Europe était remplie de mystiques. [Mais la Renaissance, puis la Réforme sont venues et les gens se sont orientés vers la nature objective] ? Quelle est la dernière fois où vous avez vu marcher un mystique dans la rue, avec un titre qui dit "certifié mystique" ou un diplôme sur le mur avec un degré en super conscience. Qu'est-ce qu'un mystique ? La définition commune pour mystique est une personne dont la tête est dans les nuages et qui n'est pas consciente de ce qui arrive dans le monde réel. En fait, c'est une description assez bonne pour la plupart d'entre nous. Quand vous lavez les plats, à quoi pensez-vous ? A tout sauf aux plats. Votre tête est dans les nuages, vous pensez au programme TV que vous manquez, à ce qui est arrivé au travail aujourd'hui, aux problèmes avec vos enfants, à ce que vous ferz au travail demain. ... Quelle est la pensée d'un mystique ? Il ne voit rien, rien, rien d'autre que Dieu. Quelle est la pensée mystique ? Elle ne voit rien, rien, rien de plus que Dieu. Rien que l'éternité. Que tout vient de lui et tout retourne à lui. Comme des vagues sur la surface de l'océan, le mystique voit la mer. La plupart des personnes voient seulement les vagues de la vie. Le mystique voit les plats et le savon sortant de l'infini et retournant à l'infini, comme des vagues sur la surface de l'océan. Le mystique a changé sa perspective, son point de vue. Sa conscience s'est étendue, tandis que les gens ordinaires sont contractés. Dans les gens ordinaires, la conscience est absorbée dans les pensées, les sensations et les sentiments. Tandis que le mystique a pu étendre la conscience. Le mystique n'a pas une philosophie différente ou des pensées différentes, il a une perspective différente.

Pensez à la plupart des personnes marchant dans la rue. Quelle est leur perspective? Ils voient juste la saleté sur le trottoir. Mais si vous allez au sommet du bâtiment le plus haut, la première chose que vous allez dire quand vous regardez la même rue sera : " Ahhh, regarde ça !" Vous voyez la même chose, mais la perspective a changé. La vue du sommet du bâtiment le plus haut, c'est ce que le mystique voit tout le temps. Il a changé sa perspective de vie. Il voit l'ensemble de l'image, l'image entière. Il voit que vous ne pouvez pas avoir le haut sans le bas, le bon sans le mauvais, le gain sans la perte, le droit sans le faux, le beau sans le laid, l'horrible sans le beau. La plupart d'entre nous, sommes attrapés et pris dans les dualités. La plupart d'entre nous nous allons en avant, puis retournons en arrière et sommes donc toujours pris entre les dualités. C'est la raison pour laquelle nous souffrons. J'ai chaud, j'ai froid. J'ai de l'argent, je n'ai pas d'argent, j'ai faim, je suis rassasié, je suis avec mon ami, je ne suis pas lui... en avant et en arrière. Mais le mystique n'est pas dans cette dualité, mais il vit dans l'état non-dualiste d'auto-réalisation et d'épanouissement.

Il y a un grand système de philosophie de l'Inde appelé vedanta qui est très ancien et qui souligne la nature et le caractère illusoire du monde. Advaita vedanta se concentre sur la non-dualité. Et bien sûr aujourd'hui nous avons les exposants modernes de cette philosophie qui disent que vous ne devez pas pratiquer le yoga, car vous êtes déjà éclairés, allumés, vous devez juste et seulement vous en rappeler. C'est vrai, dans le sens qu'il y a seulement l'unité, et qu'il n'y a que l'unité, cela est vrai. Mais le fait d'avoir une philosophie et une perspective comme ça ne change rien. Votre nature humaine est bloquée, elle est collée à la nature humaine. Le yoga a été développé comme un moyen pratique pour remédier à votre condition présente, actuelle, afin de comprendre que vous pouvez absolument réaliser votre état non-duel d'unité. Vous avez beau vous dire "je suis un, je suis un, je suis un" jusqu'à ce que les vaches viennent à la maison... et rien ne changera. Vous pouvez lire tout sur le yoga, tous les livres dans la librairie spirituelle du yoga et la philosophie et rien ne changera. C'est pourquoi il n'y a aucun mot dans le sanscrit qui signifie la philosophie. Le mot le plus proche qui nous avons est darshan. Darshan signifie la perspective et darshan exige et requiert aussi de la pratique.

Le yoga est une philosophie pratique. Kriya kundalini pranayama, la respiration, éclairera ouvrira les lampes des chakras, vous permettra de sortir de l'obscurité de votre condition présente, et réalisera la lumière de votre conscience. La conscience et le mental ne sont pas la même chose. D'habitude nous ignorons la conscience. Comme nous ignorons le soleil. Quand le soleil sort, lorsqu'il se lève tout le monde dit, "regarde Oh, ah le soleil, le soleil." Ensuite nous l'oublions et nous nous occupons de tous les objets reflétés par la lumière du soleil, tous les objets autour de nous, qui nous

entourent. La conscience ressemble au soleil ou la lumière et le mental est comme le reflet de la lumière du soleil. La pratique de kriya kundalini pranayama nous permettra de développer la perspective plus haute, l'amour, l'intuition, l'inspiration, la conscience de la présence du divin. Le yoga ne va pas changer votre système de croyance, votre religion, votre opinion. Les siddhas ne sont pas intéressés par cela. Il va changer votre perspective. Les religions institutionnelles sont fondées sur des systèmes de croyance. Le yoga est le côté pratique de toutes les religions, intéressées par ce qui peut être une expérience. Par exemple, si vous entrez dans un endroit sacré, vous développerez ce que vous vous ressentez en cet endroit. Ou si vous rencontrez une personne sainte, ce sera ce que vous vous ressentez quand vous rencontrez cette personne. Ou si vous faites une posture de yoga ou une méditation, cela même que vous expérimentez. Il est très empirique.

Nous allons vous donner les outils nécessaires pour vous permettre de résoudre vos problèmes, de chercher et peut-être trouver une source d'inspiration, donc vous pouvez faire vos propres contributions au monde et aider résoudre les nombreux problèmes que nous voyons aujourd'hui. Pourquoi le monde est-il dans un tel désordre ? Je sens que c'est parce que nous avons séparé le sujet et l'objet. Nous sommes dans une boîte de type schizophrénie, notre vie spirituelle n'a pas été intégrée avec notre vie matérielle. Quel est le but de la religion, d'une religion ? Commençons avec ceux qui nous sont le plus familiers dans l'Occident, le christianisme, le judaïsme, l'islam. Quel est leur but ? Aller au ciel. Où est-il ? Certainement, pas ici. Il arrive après notre mort. Et quel est le but des religions orientales ? L'hindouisme, le Bouddhisme... le but est ce qu'ils appellent "moksha". La libération du cycle de renaissance. Pour eux la chose la plus évidente de la vie ce sont les désirs. Tant que vous avez des désirs vous devez continuer à revenir sur la terre pour essayer de résoudre le problème de vos désirs. Plus de désirs apportent plus de désirs ! À un certain point ils se rendent compte que nous voulons nous débarrasser de tous les désirs, et c'est ce qui est appelé moksha ou la libération. Il y a des similitudes entre les religions Occidentales et Orientales. L'objectif est essentiellement sortir de ce monde, le but est hors de ce monde. C'est comme s'inscrire dans une chambre d'hôtel, faire du désordre, régler et ensuite quitter. Laisser le désordre et le mess ? pour la génération suivante. Alors je suggère que le monde est dans un tel désordre parce que nous tous le traitons comme une chambre d'hôtel. Le seul problème est, nous devons continuer à revenir à notre propre désordre. Ramana Maharishi avait atteint l'illumination mais son corps était en train de mourir du cancer, quand ses disciples lui ont demandé de ne pas partir, ne pas mourir, ne pas les laisser, il a dit, "Ne soyez pas idiots, où pourrais-je aller ?" C'est comme dire que Dieu n'existe pas. Il semble être partout, sauf ici. C'est la confusion de l'esprit.

Le but du Kriya Yoga de Babaji n'est pas de sortir, de quitter ce lieu. C'est pour ça que Babaji est toujours ici, c'est pourquoi ses gourous sont toujours ici. Ils se rendent compte qu'il n'y a pas d'autre endroit où aller. Mais nous avons à apporter quelque chose ici. Qu'est-ce qu'il manque ? Tout d'abord, la conscience spirituelle. Tous les saints réalisent la présence du seigneur. Ils le décrivent de différentes façons. C'est un état très bienheureux, l'état de transcendance. C'est un état tellement heureux qu'ils ne veulent pas rester. Donc ils partent. Parce que les religions disent "le Corps, le monde, c'est mal. Le Spirituel, c'est bon." De nouveau, schizophrénie.

Ces saints qui étaient très sages ont commencé à se rendre, à se livrer dans la totalité de leur être et ils ont développé la sagesse. Au niveau intellectuel, ils ont livré tout leur ego. Ils pourraient s'exprimer sur n'importe quel sujet intellectuel même sans préparation (éducation). Ils étaient non seulement les saints qui étaient dans la communion avec Dieu, ils sont devenus aussi les sages qui pourraient exprimer la nature de réalité dans n'importe quel champ ou domaine scientifique. Quand ces sages se sont rendus sur le niveau de l'esprit, ils sont devenus ce que nous appelons siddhas, et ils ont développé les pouvoirs plus hauts de l'esprit. Patanjali identifie 65 pouvoirs, ou siddhis, dans le yoga sutras. Par exemple, le pouvoir de soulever par lévitation, la capacité de faire des choses se matérialisent, devenir infiniment petit ou grand, pouvoir mesurer la distance entre les planètes, savoir le monde au niveau des atomes... Quand ils se sont rendus, livrés au niveau du corps vital, le siège, la place des émotions, des siddhis, pouvoirs encore plus grands ont été manifestés, par exemple, matérialiser ou dématérialiser le corps, ce que nous appelons aujourd'hui des miracles, pouvoir être à plusieurs endroits à la fois, pouvoir aller à l'avenir ou le passé...

Siddhis, pouvoirs, encore plus grands sont réalisés quand on livre les cellules physiques du corps. Pouvons-nous atteindre la perfection ou de l'illumination de dans un corps malade ? Le corps physique est-il intéressé par votre recherche de l'éclaircissement ? Est-il même intéressé par le cours ce soir ? Il tolère la séance ici à cause de votre volonté. Mais il a un ordre du jour, un programme différent. C'est pourquoi nous disons que l'esprit est prompt et fort mais le corps est faible. Dans la plupart des traditions spirituelles le corps est traité comme l'ennemi. Mais dans le yoga Kriya Yoga de Babaji, le corps n'est pas l'ennemi. C'est votre potentiel, il est divin, mais il est endormi. C'est-à-dire il a une conscience très limitée. Dans le dernier chapitre du Yoga sutras, Patanjali parle de kaivalya - la finale, ou la liberté absolue.

Quel est le but du yoga?

Patanjali donne à penser que l'objectif ultime du yoga n'est pas encore écrit. Les gens sont toujours en essayant de définir ce qui est l'illumination. Lorsque vous définissez quelque chose, vous le limitez. Ainsi même Babaji, qui a pu apporter dans le corps physique l'état le plus haut de conscience, il était lui-même comme Mataji (Annai) et ses gourous dans un processus d'évolution. Patanjali qui est aussi un siddha nous a dit que les possibilités d'évolution humaine sont illimitées. Ainsi pourquoi limitez-vous-même à une certaine conception limitée de ciel ?

Personne ne peut vous donner l'illumination. Ils peuvent seulement vous encourager de tant de façons. Vous devez nettoyer votre propre samskara. Même si vous réalisez le samadhi, que vous ferez dans le troisième initiation ou séminaire, ce n'est que le début, il vous reste encore à faire de le samadhi un état constant. Une expérience de samadhi est seulement une expérience qui a un commencement et une fin. Si vous êtes ici pour avoir des expériences spirituelles, c'est très limité. Après que vous avez ces expériences, alors que ? Notre but n'est pas ici l'expérience spirituelle. Pas même l'état spirituel, mais la transformation à tous les niveaux. C'est pour ça que nous avons tant de techniques dans le Kriya Yoga de Babaji. Vous allez apprendre 7 techniques de méditation différentes pour 7 niveaux différents.

La troisième phase du Kriya yoga de Babaji est la méditation. Kriya Dhyana Yoga, l'art scientifique de la maîtrise de l'esprit. Si vous demandez à la plupart des personnes ce qu'est la méditation, ils diront, "Oh c'est essayer de faire que votre esprit soit transparent blanc, essayer de vider l'esprit, faire le vide de l'esprit..." Si c'est ça qui se passe vraiment, nous vous donnerions à chacun un marteau et nous vous demanderions de vous frapper sur la tête, et le succès serait assuré. Nous n'essayons pas de vous faire l'inconscience, mais plutôt aider à vous prendre conscience de votre esprit par la méditation. Souvenez-vous, selon le point de vue du samkiya, qui est à la base du yoga, l'esprit est un objet d'expérience. De même que le corps est un objet d'expérience. Mais vous êtes le sujet, vous êtes le témoin. Pourquoi est-il nécessaire de maîtriser l'esprit? Pourquoi devrions-nous maîtriser l'esprit? Combien d'entre vous pensez que vous êtes déjà maître de votre esprit ? Quand vous commencez à pratiquer la méditation, il peut venir comme un choc pour se rendre compte que vous n'êtes pas le maître de l'esprit, mais son esclave, Cela peut être choquant ! Les gens parlent de la liberté. Liberté personnelle, liberté politique. Mais presque tous nous sommes encore esclaves de nos samskaras, ces habitudes de notre esprit qui déterminent notre karma. Quand une pensée triste vient à notre esprit, avec elle arrive la dépression. Quand une pensée contrariante fâchée vient à notre esprit, nous nous mettons en colère. Si une pensée de crainte vient, nous l'accueillons, nous l'étreignons, nous disons « Oh que j'ai peur ». C'est notre esprit humain normal. Lorsque vous commencez à pratiquer le Kriya yoga, vous commencez à lâcher les fausses identifications, à les mettre de côté. Vous reculez de ces pensées et réactions et les regardez aller partir.

La méditation est une science et un art. Si c'était seulement une science, nous serions tous illuminés ce soir, après que avoir appris à méditer. Mais malheureusement notre

nature humaine, conduite par son samskaras, résiste. Même si votre intellect comprend le dilemme dans lequel vous êtes et comment le résoudre, comment rester dans un état de bonheur parfait en tout temps vingt-quatre heures par jour, sept jours par semaine, en quelques minutes, une dépression ou des pensées douteuses viennent à l'esprit, entreront dans esprit et ils vous emporteront. Donc, nous avons besoin de l'art de yoga, qui comprend une pratique et une capacité à cultiver la conscience. La conscience arrive chaque fois que la partie de votre esprit reste vigilante se sépare et recule, « un pas arrière ». Car la plupart du temps votre conscience est absorbée complètement dans ce que vous faites ou vous pensez. Mais quand vous méditez, la partie de votre conscience recule et observe les pensées, regarde ce que vous faites, observe les sentiments.

Vous apprendrez sept différentes méthodes de méditation dans ce week-end. Ainsi, parce que votre esprit est très large et est en pleine évolution.

Vous allez apprendre 7 différentes techniques pour pratiquer la méditation ce week-end. Cela est ainsi parce que votre esprit est très large et il est en pleine évolution. L'esprit s'étend du subconscient (le « lieu » des habitudes et des mémoires et qui est associé au cerveau reptilien, les instincts de base de vie), jusqu'au niveau supérieur de super-conscience. Au milieu on trouve: les cinq sens, l'imagination, l'intellect et l'intuition. Nous allons cultiver l'esprit à tous ces niveaux donc vous pouvez le maîtriser pour toutes ces qualités et aptitudes.

La première technique de méditation s'adresse à la programmation de base de votre esprit. Apprendre à méditer ressemble au retour à l'intérieur d'une maison abandonnée depuis plusieurs années, un tas de poussière. Vous trouverez la même chose quand vous retournez à l'intérieur de vous même après une absence prolongée. Depuis que vous avez cinq ans, vos parents, vos professeurs vous ont dit que vous trouveriez le bonheur à l'extérieur. Beaucoup d'années plus tard vous retournez à l'intérieur et vous-même et vous trouvez un tas de poussière. À votre première session de méditation, peut-être vous attendrez vous à ce que tout soit agréable, propre et très paisible dans cet intérieur. Mais au contraire vous risquez de trouver toutes les sortes de pensées, des mémoires et des souvenirs de trauma, des craintes, de la peur, de la souffrance, du désir, les résidu et déchets des expériences de vie. Les gens sont d'habitude très étonnés et surpris quand ils trouvent tout cela et en général nous essayons d'y échapper. Il s'agit d'une bonne stratégie pour les personnes qui n'aiment pas faire le ménage. Ils disent : « je ne veux pas faire tout ce ménage ! Je veux juste aller sur le toit de la maison et aller au-delà, dépasser, transcender tout. Je vais ignorer toutes mes névroses, toutes les peurs et toutes mes souffrances passées. C'est ce qu'on appelle la méditation transcendantale. Et ça marche. Sauf que : que se passe-t-il en fait ? Après avoir fini, rien n'a changé. Toute la poussière est toujours là. Vous êtes aussi névrosés qu'auparavant, avec même moins de désir d'être dans le monde réel qu'auparavant.

C'est ce qui arrive souvent quand les gens entrent à une tradition spirituelle. Ils veulent sortir de ce monde. Ils ne veulent pas faire face aux déchets à l'intérieur. Ils pourraient entrer à un monastère. Et le monastère a une règle qui leur dicte par exemple: ne pensez pas aux éléphants roses. Et ils passent toute la journée avec leur pensée du jour : ne pas penser aux éléphants roses, ne pas penser aux éléphants roses. Et qu'arrive-t-il quand vous essayez de ne pas penser à quelque chose ? Vous devenez obsédés par cette pensée : des éléphants roses.

Ou ils pourraient penser, je voudrais laisser mon corps et j'irais au plan astral ou je développerais des pouvoirs psychiques par le biais de la méditation. Après dix ans vous pourriez devenir un maître de pouvoirs psychiques ou de voyage astral. Et si vous vivez seuls vous pourriez penser que vous êtes presque parfaits. Et vous commencez à attirer des disciples, parce que Dieu a le sens de l'humour. Vous attirez une femme ou un mari ou quelques étudiants. Et ils découvrent votre sous-sol. Ils découvrent tous les déchets et la poussière à votre intérieur laquelle vous n'avez pas nettoyé encore. C'est pourquoi nous avons eu tant de scandales dans le domaine du yoga. Quand le yoga a été d'abord présenté à l'Ouest, beaucoup de maîtres étaient venus de l'Extrême-Orient. Ils étaient les maîtres du plan spirituel mais ils n'avaient pas nettoyé le sous-sol. Nous

avons été très naïfs. Nous n'avons pas même su qu'il y avait un sous-sol. Alors plus tard, nous les avons tirés de leurs piédestaux. C'est pourquoi le gourou est un gros mot à l'ouest. C'est pourquoi nous rejetons les gourous. Si c'est pourquoi vous ne devriez pas donner votre pouvoir à personne. Mais vous devriez encourager vos professeurs à faire ce que vous faites, ils doivent nettoyer leur sous-sol.

Une autre approche est appelée tantra. Tantra a grandi des premiers efforts du yoga il y a environ 2000 ans. Le yoga classique a été formulé par Patanjali il y a environ 2000 ans, basé sur l'expérimentation par les yogis pendant mille ans avant cela. Mais alors il a été prouvé ? ou montré ? que nous étions dans une période si sombre dans l'histoire que nous avions eu besoin de méthodes plus puissantes. Donc de nombreuses expérimentations ont eu lieu. Elles ont impliqué les cinq sens, le corps, la respiration, même des cérémonies, en Inde, le Tibet et la Chine. Le mot tantra signifie tissu, réseau ou enseignement. Il se réfère au tissu ou réseau des enseignements qui lient la matière avec la tradition spirituelle. Le Kriya Yoga de Babaji implique une synthèse tant de yoga classique que de tantra, basé sur ce que Babaji a appris de ses propres professeurs pendant cette période.

La première technique que nous allons vous enseigner vient du yoga classique et elle traite avec l'esprit subconscient. Selon la définition de Patanjali, le yoga est le processus de nettoyer les fluctuations qui arrivent du subconscient. C'est comme aller au sous-sol et ouvrir des fenêtres et de l'étude pour lâcher de la poussière se partir. Apprendre à purifier notre esprit de sa fausse identification. Le nuage de poussière du sous sol commence à monter et nous commençons à voir la lumière de conscience. C'est comme un jour de printemps. Pendant les mois de temps nuageux de déprime vous êtes identifiés avec votre dépression. Finalement en méditant le soleil sort et vous pensez, "Oh, c'est ça qui je suis." Ce vrai « moi » ressemble à une lumière dans vous, une métaphore de la conscience et il commence à éclairer votre chemin. Vous commencez à voir votre voie à travers le monde. Pourquoi vous êtes ici, ce que vous devez accomplir.

Mais votre esprit ressemble à un petit chien, un chiot, un petit chiot. Il aime errer. Si vous lui dites le premier jour d'école de dressage de chiens, "assieds-toi" qu'est-ce qu'il arrive ? Il vous ignore. C'est la même chose pour le premier jour de méditation. Si vous dites à votre esprit, "sois tranquille, reste calme... », votre esprit, tout comme le chien, vous ignore complètement. C'est un grand choc. Vous avez pensé que vous étiez le maître de votre esprit. Vous allez apprendre à vous concentrer dans la deuxième méditation. Elle est très importante. Vous devez avoir des muscles dans vos jambes avant de pouvoir marcher, vous devez avoir une certaine volonté. Dans la deuxième méditation, vous allez apprendre à vous concentrer, pour que vous puissiez commencer à dominer votre esprit.

Le troisième méditation

Dans la troisième méditation, vous vous trouvez devant le besoin d'apprendre à voir clairement où vous voulez aller, transformer vos rêves dans (à ?) des visions. Pour devenir un visionnaire, et pas simplement un rêveur. Quelle est la différence ? Un visionnaire reste fidèle à leur rêve. Quelle est votre vision de votre vie ? Parfois peut-être vous considérez qu'il y a une grande ambition que vous avez, quelque chose que vous voudriez vraiment faire. Nous l'appelons à ça, votre dharma. Mais chaque fois que vous y pensez, quelques pensées négatives viennent et vous découragent et vous dissuadent. Ainsi dans la troisième technique vous allez apprendre à trouver votre vision et la cultiver et développer. Ce qui est le plus important pour vous, ce qui est cela que vous voulez accomplir, votre mission dans la vie, quel est votre dharma (sagesse, savoir) ? Maintenant surtout vous vivez votre karma, les réactions et les conséquences d'actions passées. Quand vous trouvez votre but, tout le reste commence à le servir.

Dans la quatrième technique de méditation vous apprendrez à maîtriser votre intellect, que nous appelons la réalisation de la vérité, ou Jñana (connaissance) Yoga. Si toute la

recherche scientifique, ou tout ce que nous avons dit ici dans cette conférence ce soir a comme objectif l'élimination de la souffrance humaine, donc la connaissance humaine la plus grande sera ce que enlève la souffrance complètement. Vous apprendrez à cultiver une telle connaissance dans la quatrième technique. Malheureusement vous ne pouvez pas résoudre tous les problèmes avec l'intellect, autrement les scientifiques auraient fait un monde parfait. Heureusement, vous avez des facultés plus hautes, mais malheureusement vous ne les utilisez pas. Vous avez l'intuition, (le psychique, le médium ?) qui est la faculté de votre âme et la super-conscience.

Dans la cinquième, la sixième et la septième techniques de méditation, vous allez apprendre à utiliser ces facultés supérieures. L'intuition est un sixième sens dans lequel vous recevez de nouvelles informations sans utiliser les cinq autres sens. Nous l'ignorons d'habitude, sauf après le fait. L'intuition (le médium, le psychique ?) est la voix de votre âme, qui vous permet de communiquer avec la source la plus haute. Toutes les connaissances doivent avoir une source. Toutes les causes doivent avoir une cause ultime. Mais pour saisir cette connaissance ultime, cette cause suprême, notre conscience doit s'étendre au-delà des limitations intellectuelles ordinaires. La faculté « psychique » de votre esprit vous parle aux moments très importants dans votre vie. Il pourrait arriver, par exemple, quand vous regardez un lever de soleil ou vous examinez les yeux de votre enfant. Ou les yeux de votre bien-aimé. Ou vous avez une expérience spirituelle et vous réalisez soudainement la vérité de choses. Vous éprouvez soudainement l'unité, l'amour pure, la beauté. Et vous vous sentez, "ahhh", vous vous sentez, je veux savoir la vérité, je veux connaître l'amour inconditionnel, je veux connaître la beauté, je veux connaître la joie inconditionnelle. Je ne suis plus satisfait avec de substitutions, avec des faussetés, avec des succédanés .

C'est un jour très significatif dans votre vie quand vous le faites. Vous commencez à avoir ce qui est appelé l'aspiration. L'aspiration est votre appel à l'univers. Quand vous appelez l'univers, il répond. Il répond par ce que nous appelons la grâce. Il y aura une réponse. Il peut entrer dans beaucoup de voies différentes. Une lumière qui brille soudainement par le voile autour de vous. Votre esprit cache maintenant cette grande lumière à cause de toute son obscurité, doute, la crainte, le désir, la peur. Rappelez-vous ces moments de la grâce. Ceux-ci sont très importants. Et continuez à les chercher, les cultiver. Comme vous faites, le percement du voile viendra plus souvent. La grâce entrera en votre vie de plus en plus lorsque vous commencez à vous sentir, « Seigneur, je veux seulement à vous. Je ne suis pas satisfait avec les jouets. Je veux me rendre, je m'abandonne à vous. Je veux réaliser la vérité entière de choses. Je veux arriver au-delà de la perspective limitée de l'ego. Je veux livrer cette perspective d'ego à la conscience plus haute, à mon être divin moi. » Mais vous devez être très clairs de ce que vous voulez. Vous voulez quelque chose de limité, quelque chose de limité dans le temps ou l'espace, ou le faites qui est illimité, éternelle ? Si vous ne pouvez pas aspirer maintenant, aspirer un peu. Allumez vous un allumette et commencez à alimenter la flamme de l'aspiration. De plus en plus, la lumière de la conscience viendra. Le seigneur n'est pas absent, vous êtes absentes ou perdus dans vos rêveries.

Le deuxième objectif du yoga est de réaliser le Seigneur. Le siddhas ont refusé de définir Dieu. Ils n'ont pas été intéressés par de telles descriptions parce qu'un Dieu défini était Dieu enfermé et limité. Pour eux, le Seigneur était l'abstraction suprême (ou suprême abstraction ?), l'omniscience, la source du être, de la conscience et du bonheur. Mais grâce à l'approfondissement dans l'intérieur, ils ont été capables de devenir un avec le Seigneur. (Là où l'âme et le seigneur n'existe pas ?) Le siddhas, dans la référence au Seigneur et l'âme individuelle ont dit, ils ne sont pas deux. Comme la vague sur la surface de l'océan, la vague et l'océan ne sont pas deux.

Selon le samkhiya ou le yoga, chacun a une âme individuelle, ou purusha. Tandis que votre âme individuelle ou conscience doivent traiter avec cette incarnation, ce n'est pas séparé de l'océan de divinité. Dans l'auto-réalisation, d'abord on se réalise comme le témoin, le voyant, la pure conscience individuelle. Et quand cette réalisation s'approfondit, on se réalise comme le voyant, le témoin de l'univers. Derrière chaque conscience individuelle est la conscience cosmique. Patanjali appelle cette conscience ishvara, parce qu'ishva signifie shiva, qui est le terme que les siddhas ont donné au Seigneur. Pas le Seigneur dans un sens mythologique, mais comme l'abstraction suprême, l'existence absolue, la conscience absolue, et le bonheur absolu, sans aucune limitation. Et le mot svara signifie son propre moi (être). Patanjali nous dit

qu'ishvara est le "moi-spécial " qui ne change pas, qui n'est pas affecté par le karma ou n'importe quel désir. Contrairement à notre être individuel, qui doit passer par tous les drames (tu trouves ce mot un peu dur, bon, les circonstances) de votre vie et porte les dépôts de karma d'incarnations précédentes. À l'intérieur de vous il y a un moi-spécial (un être) qui peut être réalisé comme le Seigneur.

C'est le deuxième but du yoga. Et est très important parce que si vous voulez surmonter toutes les limitations de votre karma, vous devez aller très profondément et identifier la source de tout, la cause première ou l'origine. Donc le yoga n'est pas simplement une philosophie, mais surtout une pratique. Parce que la science ne suffit pas pour changer la nature humaine. Même si vous comprenez parfaitement la philosophie derrière le yoga (samkhiya), votre nature humaine résistera au changement. Votre karma vous conduit. Donc le yoga est aussi un art. Et comme tout art, il exige et demande la pratique.

Quel est votre but dans la vie a été ma première question à vous était ce soir, pourquoi êtes-vous venus ici ? Que cherchez-vous ? C'est la question la plus importante. Une fois que vous le savez, vous pouvez commencer à faire quelques choix. Si votre but est seulement le ciel, quelle est votre conception de ciel, votre idée du paradis ? Je pense à un certain point qui ne serait pas le ciel. Ne limitez pas vous, donc en termes de vos buts. Le yoga ressemble à un grand supermarché. Vous pourriez juste chercher un litre de lait. Vous pourriez juste vouloir vous relâcher et vous sentir un peu mieux. C'est une bonne chose. C'est excellent. La plupart des centres de yoga sont juste consacrés à ça. Ce soir j'ai essayé de vous donner une perspective de quelque chose un peu plus grande pour aspirer. Cultivez s'il vous plaît l'aspiration. Patanjali nous dit que le Kriya yoga peut être récapitulé en 3 éléments. La pratique constante, qui est la culture du témoin, en lâchant aller ce que nous ne sommes pas, en cessant d'identifier avec l'esprit et le corps, se souvenant qui je suis. C'est la pratique constante. Le deuxième élément est l'auto-étude, ça y est se rappeler qui je suis par l'étude des textes sacrés, par la méditation sur la nature de l'esprit et la nature du monde. Le troisième élément est la reddition et la dévotion au Seigneur, à la source absolue qui est en vous.

Le yoga est notre plus grande héritage. C'est le fruit de plus de 300 générations de yogis. Une science et un art qui nous a été transmis pendant plus de 5000 ans. Ici en Occident nous commençons à peine à le découvrir. Nous ressemblons aux enfants qui ont juste marché dans le premier couloir d'un supermarché. Nous l'avons converti dans un produit matériel. Maintenant il y a des vêtements de yoga, des livres de yoga, des blocs de yoga, des appuis verticaux, des tapis de yoga. Ceux-ci sont juste les choses matérielles. Ne devenez pas à confondre. Ne soyez pas satisfait avec juste un litre de lait. Allez profondément dans le champ. (Allez en Inde. Étude là.) Étudiez les textes antiques du yoga. Dans un état de transcendance, on se rend compte que l'univers entier est en soi-même et au sein de tous. Cela ne peut pas être décrit en juste proportion par des mots, donc les siddhas mettent des méthodes, des moyens pratiques pour atteindre cet état de conscience. Nous n'avons pas de temps pour vous enseigner tout sur le Kriya yoga dans un week-end. Vous débuterez ce week-end. Vous allez apprendre les 18 positions (postures). Les six phases ou étapes de l'exercice de respiration appelé kriya kundalini pranayama. Les sept techniques de méditation. Cela vous permettra de pratiquer la respiration et la méditation 20 minutes le matin et 20 minutes en soirée. Et d'une demi-heure à une heure les postures (positions) si vous le désirez. Cela vous permettra progressivement d'étendre ou d'élargir votre conscience au-delà de la perspective limitée de je suis le corps, je suis l'esprit, et de vous réaliser comme la conscience pure.

À un certain point vous pouvez vouloir faire plus. Au deuxième séminaire, à un cadre résidentiel au cours d'un week-end, vous apprenez à pratiquer le yoga dans votre travail, dans votre vie quotidienne, dans vos activités ordinaires, courantes, même le pratiquer 24 heures par jour. Vous apprenez plus de techniques de respiration et de méditation. Vous apprenez le quatrième et le cinquième phases du Kriya Yoga de Babaji, Kriya Mantra Yoga et le Kriya Bhakti Yoga, qui va ouvrir votre corps intellectuel et votre corps spirituel. Et vous allez faire le yoga pas quelque chose simplement pour votre développement spirituel, mais quelque chose que se va intégrer horizontalement dans tous les aspects de votre vie.

Donc notre but n'est pas de sortir de ce monde, mais vous faire maîtriser votre vie ici. Il y a un troisième séminaire, que vous pouvez venir pour après au moins une année

de pratique régulière, où vous allez apprendre une variété riche de techniques pour éveiller les chakras et développer les facultés subtiles et vous entrerez à l'état de samadhi, l'état à bout de souffle et de communion avec Dieu, où vous allez prendre conscience de ce qu'est conscient. Vous allez prendre conscience ce qui est votre vrai moi et vous apprendrez à rester dans cet état. Quelques personnes disent, "nous ne pouvions pas l'apprendre d'abord ? Pourquoi devons-nous apprendre toutes ces 18 postures, pourquoi devons-nous passer tous ces niveaux différents de formation ?" C'est parce que nous sommes très honnêtes avec vous, Bien sûr je pourrais expliquer vous tous ces techniques avancées. Cela vous donnerait la science. Mais pour profiter de la science vous devez aussi obtenir l'art. Vous ne pouvez pas courir le marathon à moins que vous n'ayez des muscles solides dans vos jambes, à moins que vous ne puissiez marcher. Si maintenant nous sommes comme de petits bébés rampant sur le plancher. Dans ce premier séminaire, vous apprendrez à marcher. Dans le deuxième vous apprendrez à courir. Dans le troisième vous apprendrez à faire un marathon. Donc c'est une formation systématique et progressive.

Nous sommes très honnêtes, (akhoum, rire !) nous n'allons pas vous dire, "prenez mon séminaire, lisez juste mon livre et vous serez illuminés." C'est à vous de décider. C'est votre choix. À quelle distance voulez-vous aller ? J'apprécie beaucoup le fait que vous êtes tous venus ici ce soir. Il n'est pas facile de commencer quelque chose de nouveau. Casser les vieux modèles, les habitudes de l'activité et de l'action, pour surmonter les craintes et les doutes. Ainsi, la raison pourquoi vous êtes ici, c'est que vous avez un bon karma, et certains samskaras positives qui vous ont amené ici. Ainsi si vous revenez demain ou pas, continuez à vous encourager ces choses dans l'intérieur de vous. Il y a beaucoup de chemins pour l'auto-réalisation. Le Kriya yoga de Babaji est seulement un jeu d'outils (instruments ?). C'est une très grande boîte d'outils. Vous pouvez construire une maison avec un ou deux outils. Mais c'est beaucoup plus facile avec une très grande boîte d'outils, des outils électriques et d'une grue. Donc c'est ce que le siddhas ont préparé pour vous. C'est ce que nous allons partager avec vous ce week-end. La conversation sur cela ressemble à la conversation sur un menu. Comme parler sur la crème glacée. C'est beaucoup mieux le goûter. Et vous allez non seulement apprendre à le goûter, vous allez apprendre à le faire. Si je vous donne seulement des expériences spirituelles, donc vous deviendrez dépendant de moi. Ce week-end que je vais vous enseigner comment faire cuire, à cuisiner, donc vous allez pouvoir jouir du yoga quotidiennement, de votre propre façon. Maintenant, je voudrais que vous vous leviez et vous vous étireriez. Nous honorons notre corps physique qui a été si patient. Merci, dit-il. Étirez vos mains sur votre tête. Étirez vers le haut. Maintenant, pliez lentement en avant. Commencez un petit mouvement en haut et en bas pour masser les organes internes, et stimuler le plexus solaire. Arrêtez-vous alors et essayez de garder le dos droit. Ensuite, laissez aller vos mains, vos bras et la tête en avant. Prendre vos chevilles ou vos mollets et pliez vos genoux et commencez à respirer lentement et profondément et vous commencez à lentement redresser vos jambes. Ne forcez pas les muscles. Respirez où vous vous sentez la tension derrière les jambes. Et exhalez la tension. Poussée vers le bas avec vos talons. Soulevez votre coccyx pour éviter la tension dans le dos. Cela active le plexus solaire et détend la tête, et apporte beaucoup de circulation au cerveau. Maintenant, lâchez des chevilles et se lèvez vous lentement et soulevez lentement vos bras au dessus de votre tête. Abaissez vos mains à votre coeur ensemble.

Centrez maintenant vous dans votre poitrine derrière le coeur, comme le témoin. Le témoin ne pense rien; le témoin observe les pensées. Le témoin n'estime pas quoi que ce soit dans le corps, le témoin observe les sentiments. Placez vos mains derrière votre dos et continuez vous à être le témoin, tourner lentement votre corps vers le droit et vers le gauche avec vos yeux entrouverts. Continuez à être le témoin, remarquant le monde tournant autour de vous. Vous restez dans le centre. De cette façon vous équilibrez les hémisphères gauches et droites du cerveau, le système nerveux sympathique et parasympathique et vous constatez que l'état d'équilibre, où vous êtes calmement actifs et activement calme. Comme le témoin. Le monde tourne autour comme un ouragan, mais vous êtes dans l'oeil calme de l'ouragan. Arrêtez maintenant le mouvement. Maintenant que nous avons détendu le corps et nous sommes concentrés, nous allons nous asseoir. Je voudrais partager avec vous une brève méditation.

Respirez profondément plusieurs fois. Quand vous inspirez, vous sentez vous remplis de l'énergie. Quand vous expirez vous sentez vous-même lâchant les tensions et la fatigue. Commencez maintenant à respirer normalement et commencer à répéter les mots « je suis » plusieurs fois, suivi d'une pause. Chaque fois vous dites que « je suis »,

remarque de quoi vous prenez conscience. Peut-être d'abord, des sensations physiques. Alors peut-être quelques émotions. Alors peut-être quelques pensées, quelques réflexions. Chaque fois vous dites que « je suis » son comme le réglage de la lentille d'un microscope et vous êtes au-dessous du microscope. À un certain point vous remarquez que toutes ces pensées, ces émotions et des sensations apparaissent et disparaissent sur une sorte d'écran. Comme les images d'un écran de télévision. Vous remarquez que l'écran est composé de particules. Quand vous allez plus profondément et en vous disant « je suis », vous remarquez que ces particules se déplacent. Les particules de lumière sont partout, à l'intérieur de vous, autour de vous, se déplaçant à travers vous. À ce niveau il est difficile de distinguer où vous finissez et où commencent d'autres choses. Il y a un grand espace, il existe un large espace entre les particules.

Maintenant si je vous demande qui êtes vous, que diriez-vous. Il n'est plus adéquat de se référer à votre nom ou à quelque souvenir ou sur certaine sensation. Maintenant comme le mystique, vous pouvez dire que « je Suis cela ». Cet infini état d'où tout vient et où tout retourne. Comme un océan énorme où tant de vagues apparaissent sur la surface. Jusqu'à maintenant vous avez vécu seulement sur la surface de votre être. Votre conscience a été concentrée sur les vagues individuelles, des pensées, des sentiments, des émotions. Maintenant votre conscience s'est étendue et vous êtes conscients de cet océan qui vous dépasse, qui est infini et éternel. "Je Suis Cela," dit le mystique. Je n'ai jamais été né. Cela que je suis vraiment toujours existait. « Je Suis Cela », dit le mystique. Tout est dans moi. Je suis dans tout. Tout vient et tout va, des pensées, des sensations, les émotions viennent et vont mais je reste.

Comment faire pour rester dans cette perspective. Votre souffle vous donne un rappel naturel. Pendant l'inhalation il fait un son comme "ham", qui signifie dans le sanscrit "je suis." Pendant l'exhalation il fait un son comme "sa", qui dans le sanscrit signifie « cela ». Chaque fois que vous remarquez l'inhalation, dites mentalement « ham » et vous souvenez "je Suis." Chaque fois que vous remarquez l'exhalation, dites mentalement "sa" et vous le rappelez « cela ». Ne faites aucun effort de contrôler le souffle, le suivre simplement. Si d'autres pensées viennent, n'essayez pas de les chasser. Juste retour à "ham'sa". Progressivement comme votre respiration ralentit, les pensées deviendront plus tranquilles. Cela souligne subtilement le côté subjectif de réalité absolue. « Je Suis Cela ». Si vous le renversez, il souligne le côté objectif de réalité : « Cela, je suis ». Deux côtés d'une pièce de monnaie. « Je suis cela je suis cela je suis... » Ainsi pour les dix minutes suivantes, restez vous très calmes, concentrez-vous sur votre souffle et répétez "ham" quand vous inspirez et « sa » quand vous expirez . Et souvenez-vous, « je suis cela ».

10 minutes.

Lorsque nous revenons à nouveau dans notre cinq sens, nous voulons partager notre expérience. Ceux qui ont remarqué un ralentissement de la respiration, levez la main. Si vous avez remarqué vos pensées devenant moins, ou plus tranquille, lever votre main. Nous l'avons seulement fait pour dix minutes, donc je voudrais vous encourager à le pratiquer chez vous. Il vous amènera finalement à la réalisation du soi!

Si vous êtes intéressés par Babaji et ses gourous, le siddhas, lisez "Babaji et la 18 Tradition de Yoga Siddha," nous n'avons pas parlé beaucoup de Babaji ce soir. Il préfère adopter une attitude discrète, rester à l'arrière-plan. Si vous êtes intéressés par la pratique de hatha yoga, vous trouverez une vidéo agréable sur la table et je recommande à vous tous à étudier le yoga sutras de Patanjali.

Combien d'entre vous ont déjà pris la première séminaire? Bien venues à nouveau. Demain nous allons commencer à neuf heures, venez donc tôt en apportant un bloc-notes et un stylo, et de l'eau. Il y aura une pause du déjeuner autour... La formation finira à (5:30...) Vous devez suivre les deux jours, samedi et dimanche. Si vous avez un peu de conflit de calendrier, doutes, des problèmes personnels, s'il vous plaît consultez-moi ensuite et nous essayerons de trouver une solution. Si vous ne pouvez pas venir ce week-end, mais voudriez assister un autre moment, vous pouvez laisser votre nom, adresse et courrier électronique...

Merci beaucoup. OM.

