

## Message 313

Beaumont, Ardèche, Sud de la France  
30 Novembre 2015

Sur les cinq mouvements des énergies subtiles (*Pancha Praan-Vaayu*)

En termes généraux, qui sont communément compris, nous disons que la pratique du *Pranaya* apporte équanimité dans la respiration ce qui en résulte l'équanimité du mental; que le *Navi Kriya* réduit la pollution de la peur dans le corps et que la pratique de *Maha Mudra* dilue la pollution des plaisirs.

La compréhension selon la Bhagavad Gita et des perceptions *Shankhya* du sage Kapilacharaya est que nous sommes disponibles pour 5 énergies subtiles --- *Praan-Apaan-Samaan-Vyaan-Udaan*. La pratique du Kriya yoga harmonise le mouvement de ces 5 énergies dans le corps humain. *Pranayam* apporte de l'harmonie dans *Praan-Apaan*, *Navi kriya* dans *Samaan* et *Maha Mudra* dans *Vyaan-Udaan*. Cette profonde harmonie transforme l'intelligence du mental dans une profonde perspicacité de la dimension du "non mental" ou la vie et l'ego-émotion du mental en une énergie existentielle éclairée de la vie ! Tel es le souffle de "Buddhi-Ahamkaar" dans la dimension de "*Prakriti-Purusha*"!

L'indication de ce phénomène se trouve dans le verset 29, chapitre IV de la Bagavad Gita :

*Apane Juhvati Pranam*

*Prane Panam Tathapare  
Pranapanagati Ruddhva  
Pranayamaparayanah.*

Cela signifie "neutralisation de l'inhalation par expiration, ou vice versa, pour être disponible à un état presque sans souffle, qui est l'équanimité la plus profonde dans la respiration conduisant à l'évacuation de l'entité ego-mental se dissolvant dans l'océan de l'omniscience, l'omnipotence et l'omniprésence".

Note : Un *Swadhyay* extrait du message 310 reçu d'un Kriyaban en totale dévotion est également ajouté au présent message, ci-après :

*"Personne ne vous parle du fond de leur être, du fond de leur coeur, qu'il vous aime, ni vos parents, vos frères et soeurs, vos fils ou filles, votre femme, vos amis; personne ! Personne ne veut vous voir tel que vous êtes. Tout le monde demande que vous deveniez quelqu'un qu'ils imaginent en accord avec leurs attentes, obsessions, spécifications, normes et cynisme. Ils deviennent cyniques, car eux aussi, ont été trompés de cette même façon !"*

- 1. Nous ne voyons pas ce qui est; nous créons seulement des image de ce qui devrait être. Ainsi l'amour est pour l'image et pas pour la Vie dans l'autre corps.*
- 2. En conséquence il existe une demande pour l'accomplissement des attentes.*
- 3. Chaque fois que nous demandons à notre soi disant "bien aimé" de faire quelque chose pour son bien, est-ce vraiment ce que nous pensons ou est-ce que nous disons " s'il-te-plaît, sois conforme à 'mes' attentes" ?*

4. *Quand la vérité de l'énoncé ci-dessus est même entrevu, il y a une explosion immédiate et une profonde reconnaissance de la dépravation de l'esprit qui manipule constamment et interfère avec la vie.*
5. *Et cela se passe tout le temps car chaque mental humain fonctionne en interférant avec la vie des autres humains créant ainsi une société de mort et de décadence. Cette compréhension de cela nous rend bouche bée avec horreur (dans le sens de très choqué)!*

Jay mouvements de l'énergie