

2+0+1+9 = 1+2 = 3 : que les Nombres vous guident

Note : ceci n'est pas un texte prophétique, mais juste une offrande sur ce sur quoi réfléchir et se concentrer tout au long de l'année qui vient, fondée sur les changements de nombres.

« La seule chose dont nous avons besoin plus que d'espoir, c'est l'action.
Dès lors que l'on commence à agir, alors l'amour est partout.
Alors au lieu de chercher de l'espoir, cherchez de l'action :
Alors seulement, l'espoir viendra. »

Greta Thunberg, 2018

Une autre année qui s'en va, une autre année qui s'en vient ; mais de petits changements peuvent avoir de grandes conséquences. Le 8 (de 2018) devient un 9 (de 2019). Les deux derniers chiffres représentent le don de l'année, le potentiel latent qui attend de se déployer. Tandis que le dernier chiffre (9) est le don dans le don. Alors prêtons d'abord attention à ce 9.

Le 9 est le chiffre le plus élevé (des 9 nombres) et de lui, des bénédictions peuvent descendre. En méditant sur votre conscience la plus élevée, des trésors de vertu viennent à notre vie.

Le 9 est le nombre de la paix ou de la guerre. Dans le corps, c'est la vertu, ou le virus. Le 9^e Gurū a sacrifié sa tête et sa vie pour la paix entre tous. Cela a nécessité une immense résilience, une tolérance incroyable et une endurance intensément calme qui s'était construite pendant de nombreuses années d'une patiente méditation.

Dans sa qualité sombre, ou karmique, le 9 apporte de la frustration, de l'impatience, de la tyrannie ; l'intimidation, le sabotage et une folie fragmentaire.

L'intelligence non-rationnelle est subtile et elle a sa propre intégrité. On doit lui donner de la place et de l'expression dans nos vies. Lorsqu'elle est ignorée, elle devient de la folie malsaine qui terrorise et envahit nos vies et le monde.

Le chemin de la paix ne suit pas les routes rationnelles et raisonnables. Nous devons être prêts à abandonner les idéologies, les fixations, les croyances rigides... que nous croyions sacrées.

S'il n'y pas cette descente de la paix, comme une senteur se diffuse d'elle-même dans l'atmosphère, alors la mutualité se fragmente et on se concentre de plus en plus sur les différences. Et l'idée de paix ne sera rien d'autre que du sable qui coule entre nos doigts. Alors soyons viraux par les vertus.

Le 9 est l'expansion qui va vers la complétion et/ou la dispersion. Alors faites en sorte de vous assurer que ce qui est terminé le soit vraiment. En termes de complétion, essayez une longue liste de termes comme : « c'est fini ; j'en ai fini avec cela ; c'est vraiment fini ; j'en ai terminé avec cela ; j'en ai épuisé tous les aspects ; il n'y a plus rien pour moi dans ceci ; je le dépose pour de bon ; je le mets définitivement au repos ; c'est réduit à de la poussière qui

tombe au sol ; au nom de la paix... » Dans votre corps, cela correspond à la rate qui prend le sang épuisé et le renouvelle.

2019 est une année pour bâtir votre endurance et pour être testé-e. Atteindre ses limites mais continuer quand même un peu plus loin : voilà ce qui construit la force intérieure et la persévérance.

Telle une offrande au monde, cette année fait de vos chemins des pèlerinages pour la paix. Parcourez le chemin de la paix dans le monde, et répandez la paix alors que vous marchez à travers le monde. La joie de cette année demeure dans l'état de paix. D'abord dans votre mental. Puis faites-la descendre dans le cœur et dans tout le corps et, finalement, dans l'action. Rappelez-vous comment une pensée devient un ressenti, puis une émotion, qui devient un désir et se cristallise finalement en tant qu'impulsion qui mène à l'action.

Étant donné que le 9 est dans le 19, ce qui nous donne un 10, il y a une influence « tout ou rien », une tendance aux extrêmes. Les qualités du 9 s'intensifient d'autant plus. En d'autres mots, on aura besoin d'une extrême patience. Le 10 amplifie ou éclipse tous les nombres qui lui sont associés. Lorsque la patience s'épuise, alors c'est une extrême folie qui entre en jeu. Lorsque la tolérance est brisée, c'est la folie qui règne.

En vous-mêmes, et dans le monde tout autour de vous, demandez : « est-ce un fou ou un maître qui pilote ce navire ? »

$19 = 1+9 = 10$. Le cercle du 10 représente le cercle de l'écoute. Écoute de l'Âme, de l'essence. Écoute de l'essentiel. Écoute de l'Un en tous. Écouter le 9 signifie entendre la guidance subtile qui vient d'au-delà du monde de tous les jours. L'écoute donne l'illumination du Corps Radiant. Quand on n'écoute pas profondément, l'âme est éclip­sée et commence sa descente vers l'enfer.

$2+0+1+9 = 12$, $1+2 = 3$: le nombre 3 est le Mental Positif. Pour affirmer la vraie valeur. L'égalité en est la vertu, et chaque acte compte. Être connu pour ses actions.

« **Agir et non réagir** » : c'est ce que Yogi Bhanan nous rappelle. Faites-vous partie du problème ou de la solution ? Ne vous plaignez pas, faites quelque chose. Agissez positivement. Il y a une part de nous qui veut être occupée mais qui a besoin d'être éduquée et entraînée afin d'être un soutien pour le Soi authentique. Un état d'occupation qui serve à porter notre esprit à travers le temps et l'espace et qui nous réveille à la réalité. Nous sommes ici pour jouer le jeu afin d'aller au-delà du jeu. En ce sens, jouer le jeu de la victime n'est pas une option acceptable. C'est de la négation de soi, de la diminution de soi, de la tromperie de soi, de la défaite du soi, et de la destruction de soi.

Dire « oui » : après avoir identifié ce que l'on ne veut pas, ce que l'on ne peut pas faire, ce pour quoi l'on n'est pas disponible, il est important de ne pas laisser de vide. La Nature nous rapporte les vieux fantômes que l'on avait espéré exorciser. Alors soyez proactifs dans ce pour quoi vous êtes disponible, ce que vous voulez et ce que vous pouvez faire. Et faites en sorte de le faire.

Pouvoir faire : Dans notre monde socialement sous pression, socialement éduqué et socialement contrôlé, on met trop d'accent sur ce que l'on « devrait » faire, « devons » faire et « avons à » faire. Le Mental Positif s'intéresse simplement à ce qui peut être fait et veut s'y accorder. Mais bien trop souvent, c'est hurlé par le censeur intérieur, la police, les parents, ou toute autre forme de voix autoritaire, que l'on appelle le « super ego ». Alors on en vient à se comporter et à agir pour satisfaire ce que l'on imagine être l'opinion des autres ; toujours à imaginer leur jugement sur nous.

Je me réveille le matin et je me dis : « aujourd'hui je vais faire ce que je peux ». Et le soir, je me couche en me disant : « aujourd'hui, j'ai fait ce que j'ai pu. » Cela étant fondé sur la simple réalisation que « je suis ce que je suis, et c'est comme ça. »

Je suis, j'existe, j'ai le droit d'exister
Je suis, j'aime être
Je suis, je suis ici, je suis heureux d'être ici
Je suis, et je suis ok

À partir de cette simple affirmation de soi, passez à l'action et faites ce que vous pouvez faire. Et c'est cela qui va supplanter le pouvoir du jugement intérieur qui vous surveille d'en haut. Agir, c'est important. L'action est un message puissant envoyé à l'identité construite, qui est faite d'interprétations erronées de votre expérience, de votre histoire. L'action parle plus fort que tout cela.

J'ai trouvé en moi
ce que je suis à être
cela je le suis déjà
et je serai ce que je suis
car seul moi le puis

Faire comme si : Nous sommes venus sur Terre pour représenter le Créateur. Pour incarner le Divin dans nos actes. Le monde est une scène sur laquelle nous jouons de nombreux jeux. Et pourtant nous n'avons pas toujours conscience des jeux que nous jouons, pourquoi nous les jouons et à quelles conséquences ils mènent.

Sur le chemin de la conscience, identifiez le sens de votre soi le plus élevé, le meilleur. Puis agissez comme s'il était déjà tout à fait en vie. Habillez-vous comme si vous étiez cela, parlez comme si vous étiez cela, comportez-vous comme si vous étiez cela. Cela s'appelle « créer un moule pour son âme » (Yogi BhaJan).

L'enthousiasme.

Faire le choix du meilleur de soi-même demande de l'enthousiasme. On l'appelle *tapa* en termes yogiques. C'est la capacité à générer de l'intérêt actif pour un avenir qui en vaut la peine. Parfois on manque de sens ou d'objectif, et on échoue à réaliser que le sens de la vie, c'est son propre devenir. Tout au long des expériences de votre vie, que faites-vous de vous-même ? Rappelez-vous que vous n'aurez pas beaucoup d'expérience de vous-même si vous n'agissez pas. L'enthousiasme est un pas auto-initiatique vers ce qui est possible maintenant.

Qu'est-ce que vous aimez : Nous traversons tous des moments de difficulté. Et parfois, nous devons y rester quelques temps, voilà tout. Mais il arrive aussi que l'on soit coincé et que l'on oublie comment s'auto-initier et aller de l'avant. Donc à certains moments, il est tout à fait sensé de se souvenir des choses que l'on aime. La musique qui vous inspire, les gens qui vous ont touché-e, les fleurs et les parfums que vous aimez, les nourritures et les goûts qui vous font plaisir, les livres, les films ou les histoires qui vous font sourire, les endroits dans le monde qui vous apaisent et vous émerveillent.

Sourire : Faites des recherches sur les bénéfices du sourire : vous trouverez de très nombreuses preuves qui confirment que sourire est fondamentalement bon pour vous et pour le monde autour de vous. Vous n'avez pas besoin de quelque chose duquel sourire. Bien que le chapitre précédent, « Qu'est-ce que vous aimez », puisse vous y aider. Sourire simplement, sans aucune raison, est un excellent exercice aux multiples bénéfices.

On dit que c'est notre droit de naissance d'être heureux-se. Toutefois, cela ne veut pas dire que quelqu'un vous l'apportera sur un plateau. C'est plutôt quelque chose que l'on doit réclamer pour soi-même. Une sorte d'auto-permission.

Le rire : Il y a un état de bonheur qui couve sous le spectacle fallacieux que nous vivons, sous les costumes mensongers que nous portons. Un rire caché fermement attaché au nœud de notre nombril. Heureux celui qui apprend à défaire ce nœud et à libérer ce rire naturel ; léger, facile, sans effort.

Le 3^e élément : Le Feu est le troisième des Cinq Eléments. Un feu qui détruit et qui purifie. Un feu qui réchauffe et qui transforme. C'est un élément actif (*raja*).

Au niveau interne, c'est le feu digestif : celui qui réduit la nourriture en nutriments dont le corps a besoin et qui les distribue. Vous pouvez aider le 3, et votre intestin grêle, en vous assurant que vous consommez la nourriture qui est bonne pour vous.

Au niveau externe, c'est le feu des muscles qui fournissent le catalyseur pour l'action. Par exemple, l'acte de fractionner les ressources et de les partager avec tout le monde.

Au niveau émotionnel, c'est la colère, qui n'a pas besoin de devenir de la rage ou de la haine. On peut plutôt la diriger vers de l'action efficace. Alors elle devient la chaleur du souci que l'on se fait (pour les autres). Si vous vous souciez des autres, alors cela se manifestera en action.

Lorsque l'action et sa chaleur associée ne trouvent pas d'expression efficace, la colère en devient la manifestation distordue. La colère est une mauvaise gestion d'états émotionnels de souffrance et de tristesse. La colère est un refus d'être heureux et de laisser les autres être heureux. La colère est un substitut à l'action efficace. Faites que le feu du soin (que vous portez aux choses et aux êtres) vous stimule pour que vous fassiez une différence positive pour le monde. Si vous trouvez que quelque chose, quoique ce soit, manque à votre environnement, c'est parce que vous ne l'y apportez pas. Passez à l'action, et vous trouverez alors un monde en expansion, empli de joie et de la chaleur du cœur.

L'espoir là où il n'y a plus d'espoir : L'exemple du 3^e Gurū sikh, Gurū Amardās, est une inspiration à ne jamais dire non, à ne jamais abandonner, à viser l'impossible, même face aux obstacles les plus difficiles. Employer le Mental Positif à présumer du meilleur, même dans le pire des scénarios. Alors que, raisonnablement et de façon tout à fait justifiée, tout autre personne abandonnerait tout espoir, en pleines ténèbres, là où le désespoir semble être la seule perspective, Gurū Amardās est resté sur le chemin et a mené la tâche qu'il avait acceptée. C'est pour cette raison qu'on l'a appelé :

l'abri de celles et ceux qui réalisent que la Terre n'est pas leur vraie demeure
le pouvoir de celle set ceux qui réalisent les limites de leur propre pouvoir
l'espoir de celles et ceux qui ont abandonné l'espoir en Maya
l'honneur de celles et ceux qui sont sans l'orgueil de l'égo

Apporter de l'aide : Gurū Amardās a correspondu à cette description par l'action tout à fait concrète de laver les intouchables, de leur apporter des vêtements et de les nourrir de sa propre main. Il a aussi encouragé les femmes à se considérer comme des êtres égaux (aux hommes), avec les mêmes droits et les mêmes libertés. En leur disant qu'elles n'avaient plus besoin de se cacher de quelque façon que ce soit. Alors soyez proactifs en apportant de l'aide partout où vous le pouvez.

Demander de l'aide : Quand vous avez fait tout ce que vous pouviez faire, et que vous ne pouvez pas faire plus, alors il n'est que justice de demander de l'aide. D'appeler les autres à l'aide, mais aussi d'en appeler à votre connexion à l'Infini, au Divin, au Cosmos, à la Conscience Universelle que l'on appelle aussi Dieu. Demander de l'aide nous rend visible au monde. Ce n'est pas un signe de faiblesse ou d'échec. Et ça ne doit pas venir du jeu de la victime. Cela devient une offrande, un exemple aux autres, celles et ceux qui ont besoin de demander, et une chance pour les autres de se montrer prévenants. Cela exprime le soin que l'on a pour soi et cela invite les autres à partager leur propre sens du soin pour les autres.

Démontrer, ne pas déclarer : Être visible par nos actes. Le 3, c'est le Mental Positif. Il sert à affirmer notre propre valeur, notre propre appréciation, notre respect de soi. Des moments extraordinaires et de grandes réalisations arrivent dans notre vie qui méritent qu'on leur donne une voix. Ces moments servent à faire de nous des êtres plus radiants, plus légers. Vous n'avez pas besoin de cacher votre lumière. Pas besoin non plus de déclaration spéciale. Elle a plutôt besoin d'être partagée et démontrée aux travers d'actions positives.

Habillez-vous de votre plus belle robe et allez dans le monde.

Connaissez le contexte (les règles du jeu), et jouez suffisamment bien pour aller au-delà du jeu.

Faites en sorte que les autres bénéficient de votre contribution positive.

Bâtissez votre succès en aidant les autres à trouver leur chemin vers le succès.

Faites le compte de vos bénédictions et non de vos malédictions : c'est là le chemin qui consiste à nourrir le feu de la Félicité.

Le dernier *paurī* du Chant de la Béatitude, l'Anand Sāhib de Gurū Amardās (le 3^e Gurū), déclare ainsi l'accomplissement :

Le Pārbrahm/Prabhu/Dieu suprême a été atteint/réalisé,
et toutes peines et toutes souffrance ont été éliminées et oubliées.

SGGS Ang 992

Le rythme : 3 est le premier nombre où la répétition et les schémas sont manifestes. Il nous fait prêter attention au rythme et aux routines de notre vie. La qualité de nos habitudes, les habitudes que nous servons et les habitudes qui nous servent. Rendez-vous attentifs aux multiples niveaux de rythme en vous et autour de vous. Appliquez-vous à vous harmoniser intuitivement à votre propre rythme, au rythme de votre environnement et à la Pulsation Cosmique.

Les Trois Domaines : $9 = 3 \times 3$, alors cela mérite de mentionner les 3 psychés et les 3 vérités. Le tableau ci-dessous est une bonne base de départ. Et on pourrait ajouter bien d'autres niveaux.

Animal	Humain	Ange/Esprit
Conscience individuelle	Conscience de la communauté	Conscience Universelle
Vérité personnelle	Vérité circonstancielle	Vérité universelle
Psyché personnelle (en vous-même)	Psyché de l'environnement	Psyché universelle

La vertu de l'Égalité : Enfin, on doit prêter attention à la vertu associée au Mental Positif, le nombre 3 et l'exemple du 3^e Gurū. Identifions les trois façons de vivre la vertu de l'égalité.

1. Ekongkar. L'Un étendu à toute la Création. *Kar*, c'est aussi l'action. Faire que notre action se déploie également à partir de la même impulsion de l'âme en soi-même. Donner à chaque action, à chaque parole prononcée, la même valeur. Se connaître soi-même en tant qu'extension de l'Un. Se donner la même valeur, le même respect, et la même place que l'on donnerait aux autres. Se mettre sur l'image avec la même égalité. C'est équivalent à l'affirmation mantrique : « Dieu et moi, moi et Dieu, sommes Un. »

Cet aspect d'égalité implique également que la mesure que vous faites de vous-même ne soit ni plus élevée ni plus basse que celle de qui que ce soit, du statut le plus royal à celui du plus humble mendiant. Soyez vu-e-s et inclus-e-s. Si vous ne pouvez pas prendre cet espace pour vous-même, alors comment pouvez-vous honnêtement inviter les autres à prendre la leur ?

2. Considérer toutes les expériences, toutes les possessions, tous les événements, et leur donner la même importance. Richesse ou pauvreté, peine ou plaisir, calomnie ou louanges, statut élevé ou bas, avoir ou ne pas avoir : tout cela est d'égale valeur. Le pain sec est égal à la friandise la plus alléchante. Trouvez ce qui est égal dans tous les cas. Quelque soit la forme que prend la vie, la source est la même et tout retourne à la même source.

L'égalité nous rappelle de ne pas nous attacher à la forme. Ne pas comparer une forme à une autre. Ni entrer en compétition pour une meilleure forme car ultimement, une telle chose n'existe pas.

3. Traiter tous les êtres avec égalité. Avec le respect égal que vous souhaiteriez pour vous-même. L'égalité n'a pas de préjugés et elle n'est pas trompée par les apparences extérieures. Nous sommes tous faits de la même argile, des mêmes Cinq Éléments. Nous marchons sur le sol de la même planète. Nous respirons le même air. Notre sang et nos os sont de la même couleur, quelle que soit l'apparence extérieure. Le vent souffle, le soleil brille et la pluie tombe sur tous, indépendamment des différences prédéfinies physiquement, socialement ou psychologiquement. Nous sommes tous également soumis au souffle de la Mort. C'est le même Un que l'on adore et que l'on se rappelle dans tous les lieux sacrés de toutes les religions, même si la forme et les noms varient.

La même lumière brille dans tous les cœurs.

Chaque manifestation est Dieu qui dit : « j'existe ».

Le Mental Positif est donné pour affirmer l'Un en tous. Et pour le mettre en action, dans nos actes de chaque jour. C'est ce qui est condensé dans le *sutra* suivant : « si vous ne pouvez pas voir Dieu en tout, vous ne pourrez pas voir Dieu du tout » (Yogi Bhajan).

La Trinité Aquarienne

Étant donné que l'Unique Divin est souvent décrit en tant que nature triple, voici une bonne opportunité de revisiter l'idée de Dieu en tant que « 3-en-1 » :

- **Le Transcendant**, sans forme, sans nom, qui fut, qui est et sera, au commencement et à la fin de toute chose.

C'est l'Un dont on doit *se souvenir*. D'où nous venons et où nous retournons.

- **Qui nous entoure**, présent en toute chose, imprégnant tout ; tout est le corps de Dieu.

C'est ainsi que l'on *sert* l'Un : en servant l'Un en tous

- **En soi-même** ; profondément en son être intérieur. Cela qui respire en soi-même, la petite voix en vous, « moi en moi-même ».

C'est au travers de son corps physique que l'on peut faire *l'expérience* de l'Un et connaître sa vraie identité.

La 4^e compréhension de l'égalité est extraordinaire. On la connaît par référence à l'Unique Conscience Créative Universelle (appelée aussi Dieu) qui est le principe actif en tous et en tout, la grande force égalisatrice dans tous les domaines, toutes les facettes et toutes les directions de la vie.

La réalisation et l'incarnation de l'égalité sont la fondation du Mental Neutre et le cœur ouvert à l'amour inconditionnel ; mais cela concernera plus 2020 dont la somme fait 4. En attendant, souvenons-nous du nombre 9 et soyons patients.

Le Royaume Divin (de l'Un/Dieu) est ferme, stable et éternel.
Il n'y a ni seconde ni troisième classe : là, tous sont égaux.

Bhagat Ravidas, SGGS Ang 345

Une chanson pour le 3-en-1 : nous terminons chaque cours de Kundalini Yoga par cette belle chanson, cette prière qui couvre les trois psychés et le chemin 3-en-1 pour connaître Dieu :

Que le Soleil Éternel brille sur vous
Tout l'Amour autour de vous
Et la Lumière pure qui est en vous
Guide votre chemin

Triple bénédiction à tous. SCS