

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 2
LEÇON 15

Chers amis,

Ce ne sont ni les mots, ni les longues conversations intimes et personnelles qui nous rapprochent le plus les uns des autres. La relation s'établit presque instantanément dans l'amour silencieux, dans la joie silencieuse.

La seule vraie communication entre les êtres réside dans le seul partage de leur présence ; il arrive souvent que des gens qui travaillent ensemble, se sentent proches les uns des autres, comme s'ils se connaissaient vraiment. Leur échange n'est pas verbal, mais il a lieu au niveau vibratoire, oui, on arrive à se *connaître* les uns les autres par les vibrations que l'on émet ou que l'on reçoit.

La communication a lieu au-delà du plan verbal. Elle peut même s'établir à distance, sans qu'il soit nécessaire de se côtoyer. Certains souhaiteraient vivement passer quelque temps auprès de Gurumayi, mais en fait, nous pouvons le réaliser en pensant tout simplement à elle, en vivant dans sa présence subtile. Gurumayi peut nous envoyer ce dont nous avons besoin, en tout lieu et à tout instant. Le principe du Guru n'est absolument pas limité par l'espace et le temps.

Beaucoup pensent que s'ils pouvaient parler un tant soit peu à Gurumayi, tout s'éclairerait, c'est notre conception des choses ! Il faut en fait peu de temps et peu de mots au Guru pour faire son travail. Le Guru peut donner beaucoup plus dans un instant de silence qu'en une heure de conversation. Soyons simplement plus à l'écoute, plus ouverts à ce que le Guru nous accorde.

La véritable transmission ne passe pas par les mots, ceux-ci ne concernent que l'esprit. La transmission intérieure passe par le cœur, par l'amour, par le silence même et à distance. Quand vous êtes en compagnie de Gurumayi, vous recevez tout de son regard, quand vous voyez dans ses yeux, ce que vous ressentez dans votre cœur, sachez que le Guru intérieur et le Guru extérieur ne font plus qu'un.

©Edition originale en anglais : 1984, 1988 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1984, 1989 SYDA Foundation®. Tous droits réservés

Toute reproduction intégrale ou partielle de ce document ne peut être faite sans autorisation écrite préalable.

(Swami) MUKTANANDA. (Swami) CHIDVILASANANDA, GURUMAYI, SIDDHA YOGA, MÉDITATION SIDDHA, PERLE BLEUE et DARSHAN sont des marques déposées de SYDA Foundation®.

Imprimé et diffusé par SARASWATI, 24 rue Ste Croix de la Bretonnerie. 75004 Paris. Tel.: (1) 40 29 09 80

Dans les débuts, Baba ne faisait que de brèves interventions, jamais de longs exposés comme il en a fait plus tard ou comme Gurumayi en fait maintenant. Il passait une heure ou deux sous son porche, et les gens venaient s'asseoir auprès de lui, puis il rentrait et chacun repartait à sa seva. C'était le darshan, c'était le programme.

Puis, les gens sont arrivés de plus en plus nombreux et, comme il fallait les occuper, des programmes plus structurés et des séances de chants ont vu le jour. Pour mener à bien la sadhana, il est préférable d'être occupé. Trop de temps libre est souvent cause d'auto-destruction, de plus, les pratiques instaurées par le Guru sont très efficaces et libératrices.

Toutefois, l'essence du Siddha Yoga ne réside que dans la simple relation au Guru. Quelque soit la qualité des pratiques, la sadhana ne porte de fruits réels que lorsque s'établit une véritable relation avec le principe du Guru. Une fois que la relation est établie et maintenue, et que nous nous engageons sous une forme ou sous une autre, rien d'autre n'est nécessaire. C'est là la gloire suprême de la Voie des Siddhas.

Avoir cette relation ne signifie pas que le Guru physique doive VOUS reconnaître, vous faire signe ou vous appeler quand il vous voit. Il suffit que *vous* participiez à cette relation. A partir du moment où vous avez établi une certaine forme de relation naturelle, compatible avec votre nature, tout le reste en découle. Pour développer une relation avec un miroir, vous devez vous efforcer de comprendre ce qu'il réfléchit. Le miroir lui-même ne fait rien, si ce n'est être ce qu'il est, et le Guru est en quelque sorte un miroir qui accorde la Grâce.

La véritable relation est dans ce que vous ressentez très profondément, ce n'est pas une relation avec quelqu'un qui soit séparé de vous, c'est une relation avec votre propre Soi. Elle n'a d'ailleurs d'existence que dans l'unité et non dans la dualité. Quand nous établissons en nous-mêmes ce réel contact avec le Guru, nous nous sentons envahis d'un sentiment ineffable qui nous grandit.

Des centaines de gens nous ont écrit pour nous dire tout le bienfait que leur procuraient les leçons. Peu importe le contenu des leçons, qu'elles soient compréhensibles ou non, intéressantes ou non, un grand nombre d'abonnés les lisent parce qu'ils en tirent un certain bien-être.

Pourquoi se sentent-ils si bien à la simple lecture de ces leçons ? Parce qu'elles contiennent la Shakti du Guru et qu'il est bon de s'y relier même un instant. Sans la Shakti, tous ces mots nous ennuieraient et nous paraîtraient bien ordinaires, mais en nous reliant toujours plus étroitement à elle, nous finissons par-nous y établir et par vivre en harmonie avec elle.

Nous partageons quelque chose de fascinant, directement relié à notre sentiment le plus intime et, bien qu'intellectuellement, nous ne comprenions pas ce qui se passe, le processus continue à s'approfondir et à se développer. Le tout est empreint d'une certaine beauté, d'une joie inexplicable, d'un amour sans prétention qui a l'étrange pouvoir de nous combler. Cet amour nous touche au plus profond de nous-mêmes, au cœur même de notre être. Ce peut être un sentiment très intense, très agréable, mais toujours mystérieux.

Il suffit de regarder quelqu'un dans les yeux pour se sentir plus proche de lui. Le regard transmet beaucoup de choses, et quand nous comprendrons que ce sentiment intérieur est à l'origine de toute communication, nous n'aurons plus besoin de mots.

Pour le sage, les mots ne sont qu'un divertissement, un jeu. Nous nous révélons de façon plus évidente par une simple présence que par des paroles ; le sage n'attache aucune importance à ce que l'on peut dire, tout passe par la seule présence, et par le sentiment intérieur. Nous ne pouvons pas cacher ce que nous sommes ou prétendre être autre chose en présence de la vérité, et, être auprès d'un sage, c'est être en compagnie de la Vérité.

Une partie du processus consiste justement à être plus authentique. Nous avons longtemps essayé de jouer un rôle, de donner l'illusion que nous étions ce qu'il fallait être. Mais progressivement, nous renonçons à tous ces faux-semblants. Nous acceptons cette incarnation telle qu'elle est, sans la juger ou la désapprouver, mais en réalisant que ce personnage n'est pas ce que nous sommes réellement. Nous permettons ainsi à cette personnalité manifestée d'être ce qu'elle est et de vivre harmonieusement, à l'unisson du monde environnant.

De nombreux aspects découlent de cette attitude. Nous commençons par abandonner toute tension, ce que peu de gens savent faire. Très peu peuvent rester assis sans bouger, mais est-ce possible quand on n'est pas vraiment à l'aise ? En nous abandonnant, nous nous absorbons complètement dans le moment présent, nous renonçons à tout ce qui concerne le passé et le futur, à tout ce que nous nous sentons contraints de poursuivre. Pour laisser tomber toute tension, il faut abandonner tout désir, tout attachement et aller au rythme de ce monde.

Nous nous libérons ainsi progressivement du moindre sentiment de séparation ou de disparité, nous nous immergeons dans le tout et nous nous connaissons tels que nous sommes.

Nous abordons là des points si subtils qu'il est difficile de trouver les mots pour les exprimer. Il faut comprendre au-delà des mots ou entre les lignes... et cela s'applique à la majeure partie du Cours. Les mots ne sont là que pour suggérer des impressions que nous pouvons ressentir intuitivement et dont nous faisons l'expérience à l'intérieur.

Il arrive bien souvent qu'à force de parler, nous nous éloignons de plus en plus. Baba nous racontait l'histoire d'un couple dans lequel chacun parlait une langue différente et ne pouvait donc pas comprendre ce que l'autre disait. Ils vivaient heureux ainsi, jusqu'au jour où un visiteur qui parlait les deux langues arriva. Au cours de son séjour, il leur apprit à communiquer verbalement. Quand il revint plus tard, il trouva la maison vide. Un voisin lui dit alors que c'était un couple heureux jusqu'au jour où une personne leur avait appris à se parler et que cela s'était terminé, six mois plus tard, par un divorce.

Voilà où peut conduire une langue, elle est plus souvent source de conflits que d'harmonie : l'harmonie peut régner dans le silence, mais le conflit se nourrit de mots. De nombreuses discordes n'ont-elles pas leur source parce qu'on a mal compris ou mal interprété ce que l'autre avait voulu dire ou encore, qu'on a pris quelques *généralités* à son compte personnel ? Ainsi les mots, au lieu de rapprocher, éloignent plus souvent. La seule vraie communication passe par le cœur.

Le plus long et le plus difficile au cours d'une sadhana est de se convaincre de la Vérité. Même lorsque nous comprenons cette Vérité, une partie de l'esprit se dit encore que tout irait bien si tout cela était réellement vrai.

Par contre, nous ressentons intuitivement les principes de la Vérité comme évidents, tant et si bien qu'il est étonnant que nous puissions vivre si longtemps en les ignorant totalement. L'idée, par exemple, que le monde est une création de notre propre esprit peut nous paraître de prime abord quelque chose de nouveau, de fascinant, mais avec le temps, nous faisons vraiment l'expérience que par nos pensées nous engendrons notre propre réalité et qu'elles ont *toujours* été à l'origine de ce qui nous arrive.

Gurumayi a dit : *"Toutes les écritures, toutes les philosophies nous exhortent à nous réveiller, à voir notre propre réalité car nous vivons tous dans notre propre monde. Vous avez créé votre propre monde selon vos concepts et j'ai créé le mien selon mes concepts. Le monde est tel que nous le voyons."*

Dans ce grand texte qu'est le Yoga Vasishta, un sage dit ceci : 'Le ciel, la terre, l'air et l'espace, les montagnes et les fleuves font partie intégrante de notre esprit. On a l'impression qu'ils sont à l'extérieur, mais ne croyez pas que le monde existe à l'extérieur, il n'est que le reflet de l'esprit. L'apparence du monde n'est que le jeu de l'esprit et l'esprit, lui, n'est que le jeu de l'Être infini, omnipotent. Notre esprit crée un monde, cependant l'esprit de Dieu, l'Être suprême, a créé l'univers entier.'

Le saint vit très simplement, il ne complique pas les choses. La vie est vraiment très simple, c'est nous qui la compliquons, en nous attachant à l'opinion, et aux concepts d'autrui. Bien que nous ayons déjà notre propre monde, nous réservons encore de la place aux dires des gens, ce qui est source tantôt de joie, tantôt de souffrance. Voilà pourquoi nous nous tournons vers l'intérieur et nous efforçons de découvrir notre propre Soi."

Il est dit dans le Vivekachudamani : *"Dans le rêve, en dehors de tout contact avec le monde extérieur, l'esprit seul crée l'univers et l'expérience. Le même phénomène se produit dans le soi-disant état de veille : le monde entier n'est que la projection de l'esprit."*

L'individu a pour fonction de penser et on ne peut en fait le distinguer de ce qu'il pense. Il n'a aucune pensée qui soit distincte de lui-même : l'homme est littéralement ce qu'il pense. Celui qui fait l'expérience et la pensée de l'expérience sont une seule et même chose. Sans l'esprit, il n'y a pas d'individu.

Le corps n'est pas vraiment relié à celui qui fait l'expérience, c'est un véhicule dont on se sert comme on se sert d'une voiture, on oublie tout simplement qu'on est en voyage. L'être humain fait l'expérience des pensées qui animent son esprit, c'est pourquoi celui qui maîtrise son esprit, maîtrise toute sa vie. L'ego (ahamkara) s'approprie l'activité de l'esprit et se sent concerné, c'est lui qui fait l'expérience, c'est à *lui* que les choses arrivent.

Lorsque l'esprit est sans pensée, parfaitement calme, il ne reste plus que l'expérience de la Conscience universelle. Atteindre cette Conscience cosmique semble pour beaucoup une chose extraordinaire, mais en fait, il suffit d'observer l'espace entre deux pensées. Cette expérience

relativement simple à faire est à la portée de tous, il faut pour cela maintenir l'expérience et *vivre* en elle ; un des buts essentiels de la sadhana consiste précisément à développer cette constance.

Nous nous faisons souvent une idée fausse du but ultime de la sadhana ; nous avons tous nos concepts sur la façon dont les choses se termineront ou devraient se terminer, mais si nous comprenions réellement le but final, nous ne serions vraiment pas loin de l'atteindre. Nous pensons savoir ce que nous serons une fois réalisés au cours d'une incarnation ou d'une autre, mais nous n'en avons en réalité aucune idée.

Le Siddha Yoga est la voie qui conduit à l'illumination en cette vie même. Il ne servirait à rien si personne ne pouvait atteindre ce but en cette vie. Sa raison d'être est de faire de nous des Siddhas vivants. Si nous nous étions contentés de nous préparer à quelque expérience après cette vie, nous aurions tout aussi bien pu rester dans la religion classique qui promet une vie dans l'au-delà.

Le Siddha Yoga implique que nous *soyons* ici et maintenant. Toute *vie à venir* découlera de celle-ci, ce que nous sommes maintenant déterminera ce que nous serons alors, et ce que nous sommes maintenant est avant tout ce que nous avons conscience d'être. Nous nous manifestons, nous nous exprimons en fonction de notre Conscience d'être ; si les idées que nous avons sur nous-mêmes sont limitées, nous nous exprimerons de façon limitée, par contre, si ces idées sont inconditionnelles et stables, la pure Conscience s'exprimera spontanément en nous et en tant que nous.

Tôt ou tard nous devons fermement nous établir dans cette certitude d'être Conscience, libres de toute identification au monde objectif. Imaginons l'humanité comme un défilé de marionnettes ou de personnages de dessins animés, nous aurons alors une idée de l'existence.

Peut-être connaissez -vous "Disneyland" ? On y trouve des objets animés très sophistiqués ; que se passerait-il si vous infusiez à l'un de ces pantins une étincelle de notre propre conscience ? Si vous lui transmettiez votre capacité de penser et donniez vie à ses organes des sens ? Vous pourriez ensuite lui expliquer que vous partagez la même conscience et qu'il fait partie de votre propre Soi, mais cela peut ne pas l'intéresser ! Fasciné par ses compagnons, il préférera peut-être évoluer parmi eux plutôt que de chercher à découvrir sa propre nature. Si bien sûr un camion venait à passer et le réduisait en miettes, la *vie* qui l'animait se résorberait dans votre propre conscience. Rien ne se perdrait, il n'y aurait pas *mort*, mais un pantin de moins en ce monde, étant donné le processus inévitable de transformation physique que subit toute forme.

Notre relation à notre propre Soi est comparable à cela. Nous nous identifions à ce personnage animé, nous sommes si attachés à tous nos semblables humains, si fascinés par eux que nous demeurons complètement ignorants de notre Etre véritable. Nous sommes la Conscience qui habite cette forme physique et elle seule anime ce corps. Le corps de la marionnette ne peut s'animer lui-même, il n'a aucune *vie* propre. C'est la Conscience qui anime, qui fait respirer et battre le cœur, c'est elle qui fait fonctionner les sens.

La Conscience n'est pas *née* avec ce corps, elle existe depuis des millions et des millions d'années. L'ego ne fait que s'identifier à la mémoire associée à ce corps. Il nous est impossible de réaliser combien de fois nous avons changé ce corps. Nous ressemblons à l'arbre qui, au gré des

saisons, fleurit puis se dépouille. Notre passage dans ce corps est si éphémère que nous avons du mal à le croire.

Nous habitons ainsi cette forme humaine qui nous semble bien réelle, mais qui, sur le plan de la Conscience, n'est rien de plus qu'un dessin animé ; rien de ce qui lui arrive ne peut nous affecter, et seul l'ego prend tout à son compte. En fait, nous faisons l'expérience de notre karma, puis nous laissons ce corps comme le serpent abandonne sa peau ; notre corps se détache littéralement de nous, nous nous libérons de cette enveloppe temporaire. On ne peut pas *mourir* plus que l'on ne *meurt* au sortir d'un rêve. On devrait savoir que l'on ne peut ni mourir, ni *vieillir*, et que personne ne peut faire de mal à quiconque. On a l'impression de vieillir au cours d'une vie, mais ce n'est qu'une expérience karmique, une transformation que subit le corps ; le Soi, lui, ne vieillit pas, et la Conscience n'a pas d'âge. Aussi pourquoi nous identifier à ce corps si éphémère ? Il est utile et joue son rôle un certain temps, mais il n'est pas remarquable au point que nous ne puissions l'abandonner. Le corps est le reflet temporaire de l'Esprit éternel et indestructible.

Tant que nous resterons attachés à ce rêve, à ce monde de *personnages animés*, la vie ne sera qu'un lourd fardeau et nous vivrons dans l'angoisse. Seul se sent libre et léger celui qui découvre son véritable Soi et qui réalise qu'il est la Conscience derrière ce rêve.

Il vit de façon joyeuse et spontanée, il regarde se dérouler avec plaisir, la pièce de théâtre en sachant que tout passe et que rien ne peut l'affecter. Si vous *comprenez* vraiment combien tout est éphémère, vous considèreriez certainement les choses différemment.

Alors que la vie lui semblait terne et maussade, il s'est maintenant immergé dans l'océan d'amour. Tout plaisir physique ou psychologique, tout état de transe n'est rien comparé à l'amour intérieur. Celui qui atteint cet amour est comblé, un seul regard dans les yeux des autres suffit à lui donner l'expérience de ce seul amour : il n'y a rien d'autre à découvrir dans un regard, les yeux réfléchissent le Soi et il est tout naturel d'aimer le Soi. On perçoit cette étincelle de Conscience en chacun et on la vénère en silence. Seul celui qui fait l'expérience de cet amour connaît le vrai bonheur.

Baba a dit : *"Ne commettez pas l'erreur de rabaisser les autres, de penser qu'ils sont petits, mesquins et méchants, car ces pensées ne font que vous affecter vous-mêmes. Si vous ne voulez pas souffrir, comprenez que les autres aussi sont bons."*

L'homme pense en général que celui qui perçoit est distinct de ce qui est perçu et c'est pourquoi il souffre ; alors que l'être éclairé réalise que celui qui perçoit et ce qui est perçu ne font qu'un, il fait l'expérience de l'unité et par suite celle de la joie. L'état de samadhi n'est rien d'autre que l'expérience de cet amour.

Toute joie, tout amour jaillit du Soi intérieur ; celui qui voit que cette Conscience imprègne toute chose fait l'expérience de la félicité suprême, celui qui vit dans l'état de Conscience équanime voit sa vie entière se transformer et atteint la plénitude du Soi intérieur.

L'amour est cette sensation subtile ressentie à l'intérieur, par le coeur, c'est le véritable échange qui s'opère dans le silence, les mots sont impuissants à l'exprimer, il ne peut être perçu qu'en dehors des sens. Pour connaître le vrai bonheur, immergez-vous dans le flot d'amour du

Soi intérieur. Quand vous aurez atteint cet amour suprême, plus rien en ce monde ne vous attirera vraiment.

Celui qui baigne dans cet amour divin n'aura pas l'idée d'en demander plus encore, toujours plus. Il ne hait personne, modère son enthousiasme et ne s'attarde pas aux choses insignifiantes. S'il a atteint l'océan, pourquoi s'arrêterait-il aux fleuves, aux cours d'eau et aux mares ? Celui qui vit dans cet amour voit son propre Dieu en chacun et il n'est rien en ce monde qu'il n'aime pas.

Dans la Gita, le Seigneur dit : 'Le vrai disciple ne se passionne pas pour de petites choses et il n'est rien qu'il n'aime pas. Il ne connaît ni l'angoisse, ni l'inquiétude, il rejette toute idée de bien ou de mal. Il demeure complètement absorbé dans son propre Soi.' "

Au lieu de rester centrés sur cet amour qui nous comble, nous nous intéressons à tant de choses insignifiantes. Il nous faut nous soucier du futur, pleurer notre passé raté, protéger nos biens, faire tout durer le plus longtemps possible, accumuler toujours plus, acquérir ceci, puis cela...

L'homme a dans l'ensemble une étrange façon de vivre : ses placards débordent, son grenier et sa cave regorgent de biens et cependant il souhaite plus de placards, un grenier et un sous-sol encore plus vastes. Jamais il n'en a assez, jamais il ne se dit satisfait de ce qu'il possède et il se sentirait vraiment humilié, s'il ne pouvait accumuler davantage. Bien qu'il en ait trop fait et qu'il regorge de tout, il fait encore des plans pour acquérir et entreprendre toujours plus de choses. Il n'est jamais content, jamais heureux, il n'apprécie rien et n'a aucune reconnaissance, en fait, il ignore pratiquement tout ce qu'il a reçu.

Nous sommes bien conscients de ce qui nous manque, mais rarement conscients de ce que Dieu nous a déjà accordé. Jamais il ne nous vient à l'esprit que les choses pourraient être bien pires, jamais nous ne reconnaissons ce que Dieu a fait pour nous. C'est comme l'histoire de Sheik Nasrudin qui a perdu sa bourse : il implore Dieu de l'aider à la retrouver et est prêt à faire don de la moitié de l'argent au temple. A ce moment, il la retrouve, sur quoi il s'empresse de dire à Dieu de ne pas s'inquiéter, qu'il avait retrouvé sa bourse lui-même. C'est ainsi que nous nous conduisons dans la vie.

Même celui qui possède tous les biens matériels n'est pas satisfait et trouve encore le moyen de se plaindre, il recherche l'amour. Le riche peut se permettre de faire le difficile, il vit successivement avec plusieurs personnes avant d'en épouser une, puis au bout d'un certain temps, les choses ne vont plus et c'est le divorce, mais il recommence, il peut se permettre plusieurs divorces. Ainsi donc, même celui qui possède tout est en quête d'autre chose. Le manque engendre toujours la douleur et il y a manque quand il n'y a plus d'amour.

La prochaine fois qu'un désir viendra troubler votre paix, dirigez-le vers le Soi, le Soi intérieur ne vous décevra jamais, il ne vous abandonnera jamais. Vous pouvez faire l'expérience du Soi en tant qu'amant, en tant que mari ou femme, mère ou père, enfants, Guru ou Dieu. Le Soi est toute chose et si nous ressentons un manque, c'est par ignorance du Soi.

N'attendez pas d'avoir fait tout le reste avant d'atteindre le Soi, tout ce que vous espérez accomplir avant de connaître le Soi est illusoire. Même si vous obtenez ce que vous désirez très fort, cela disparaîtra un jour et vous n'y attacherez plus d'importance, vous vous étonnerez même de lui avoir accordé tant d'attention. Peu importe que vous soyez jeune, peu importe tout ce que vous pouvez faire d'exaltant en ce monde, vous ne serez heureux que lorsque vous connaîtrez votre Soi. Voyez le Soi en toute chose et aimez le Soi en chacun.

Il n'est rien de plus simple que le Soi. C'est ce sentiment profond que vous aviez de vous-même en tant qu'enfant et qui n'a pas changé au cours des années. Tout le reste s'est transformé, mais cette profonde sensation intime est demeurée la même, c'est l'aspect le plus simple de vous-mêmes et non votre côté *éduqué, sophistiqué*. Le Soi réside dans l'enfant, le chiot, le petit chat, la fleur, il est aussi dans le rire spontané, il est si subtil, si léger et, bien qu'omniprésent et infini, il peut également être très petit, c'est l'aspect prédominant et à la fois extrêmement simple qui régit chaque instant de votre vie.

Gurumayi a dit : *"Si la séparation engendre la peur, le sentiment d'unité engendre la joie, cependant chacun pense que Dieu ne peut résider en lui, d'où cette souffrance, cette douleur permanente. Et cette ignorance fait que les désirs se succèdent, que les pensées se succèdent, qu'un sentiment fait place à l'autre, qu'une action mène à l'autre."*

Si vous êtes riche, vous voulez être pauvre, si vous êtes pauvre, vous voulez être riche. Enfant, vous souhaitez être adulte, plus vieux, vous aimeriez encore être un enfant. Le moine souhaiterait être chef de famille et celui qui a des enfants voudrait être moine. Où est la paix ? Où est la sérénité ? Où est Dieu ? Où est l'expérience de la Vérité ?

La séparation engendre la peur et nous donne l'impression que nous n'avons rien, même lorsque nous possédons tout. C'est par la méditation, la contemplation que vous pouvez connaître votre propre Soi et trouver en vous-mêmes la paix véritable. Vous cesserez alors de "papillonner" et de vous agiter. La peur provoque cette agitation fébrile, vous perdez l'équilibre, vous tombez, vous perdez connaissance, et vous tombez dans la torpeur, cette torpeur que les Ecritures appellent "ignorance".

Les sages disent : 'La matière est impérissable et immortelle, l'unique Dieu régit à la fois ce qui est périssable et l'âme. Lorsque vous méditez sur Dieu, que vous vous unissez à lui et que vous vous immergez toujours plus en son être, l'illusion du monde prend fin.' "

avec amour