

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 2

LEÇON 21

Chers amis,

Pour changer nous allons cette fois-ci répondre à certaines questions qui ont été posées lors de récents ateliers.

Q. : Que répondre aux sceptiques qui me demandent : A quoi bon avoir un Maître, un Guru qui accorde Shaktipat ? Pourquoi ne pas *prier, chanter et méditer directement sur Dieu* ?

R. : Tout d'abord, il ne doit pas subsister le moindre doute en toi, à ce sujet, si tu veux être en mesure de donner une réponse claire. Mais tu sais, j'ai passé 21 ans à tenter de faire comprendre à des gens intéressés ce qu'était un Guru ; ce n'était pas si facile et je crois que cela l'est encore moins si tes interlocuteurs sont sceptiques. Il faut avoir été touché par la grâce pour pouvoir comprendre la nécessité d'avoir un Guru ; dans ce domaine, il ne faut pas prendre les gens au mot.

Lors de cet Atelier, nous avons parlé de l'ego, de l'esprit et des samskaras que nous ne pouvons pas purifier par nos propres moyens. Nous avons besoin de Dieu pour cela. En réponse à nos prières, il nous a envoyé le Guru. Si nous sommes persuadés qu'un Guru ne sert à rien, qui fera ce travail ? Y a-t-il en nous quelque chose qui puisse nous libérer de ces choses ? C'est l'ego qui nous laisse croire que nous y arriverons seul. Nous faisons alors une sadhana et nous nous imaginons que nous sommes de grands méditants, que nous chantons à la perfection, que nous faisons beaucoup de seva et que notre compréhension est sans faille. Sans Guru, l'ego est prisonnier de telles illusions. Nous avons besoin de quelqu'un qui n'a plus d'ego pour nous débarrasser du nôtre.

Les samskaras sont extrêmement puissants. Ce sont non seulement des conditionnements psychologiques qui datent de notre enfance mais aussi des forces subtiles qui prennent des décisions, font les choix, réagissent à l'environnement et entrent en relations avec autrui, à notre place. Quand nous quittons ce corps pour un autre, c'est en fait le corps subtil qui part et se réincarne. Tous les instruments psychiques sont contenus dans ce que l'on appelle en sanscrit *l'antahkarana*, qui comprend la *buddhi* (l'intellect), l'*ahamkara* (l'ego), le *manas* (le conscient), et la *chitta* (le subconscient). L'ego et l'esprit s'en vont avec le corps subtil et revêtent ensuite un nouveau corps. Ils ne *meurent* pas lorsque nous quittons notre enveloppe charnelle.

©Edition originale en anglais : 1996, 1997 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1998, 1999, 2000 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

En vérité, ce sont tous les samskaras et les conditionnements que nous avons accumulés au cours de nombreuses vies qui choisissent nos parents ; ceux-ci ne sont pas la cause des samskaras. Les samskaras choisissent nos parents et notre milieu pour nous manipuler à leur guise, et nous n'avons aucun moyen de nous en sortir seul. Il nous faut l'aide de quelqu'un qui a parcouru le chemin et qui pourra nous libérer des samskaras dont nous ignorons même l'existence. Le Guru est nécessaire pour nous libérer de l'ego, des samskaras et purifier notre esprit, sans oublier Shaktipat.

D'après ce que j'ai vécu, j'ai pu constater que le Guru est une force qui nous maintient sur le chemin et nous guide pour nous épanouir et nous élever toujours davantage. Livrés à eux-mêmes, beaucoup risquent de s'égarer. Ils peuvent perdre leur enthousiasme et penser que le yoga et la spiritualité ne sont pas faits pour eux, ils peuvent se laisser entraîner par toutes sortes de choses qu'ils croient utiles à leur développement mais qui en réalité sont des moyens d'entretenir leurs samskaras et leur ego.

Le Guru n'est pas là pour nous faire plaisir ; elle ne va pas nécessairement nous sourire ou nous dire bonjour, et ne fait rien qui puisse conforter notre ego. Entrer en relation avec un Guru signifie que nous voulons bien perdre notre ego et que nous aspirons sincèrement à la libération. La partie ne sera pas drôle si nous voulons à la fois avoir un Guru et garder notre ego ! Un Guru est indispensable si nous voulons dépasser nos limites, vaincre notre ignorance et sortir de l'illusion ; c'est lui qui peut nous accorder la grâce et le soutien nécessaires pour nous ancrer fermement dans la conscience du Soi.

Baba a dit : Nityananda m'a beaucoup aidé dans ma sadhana, plus particulièrement, en brisant mon ego. Je me considérais comme un érudit parce que j'avais lu quelques livres et acquis une certaine connaissance des Ecritures. J'étais fier de cela ; je jouais toujours les sannyasis. Nityananda a dû avoir beaucoup de mal à me mettre dans le droit chemin, mais il l'a fait.

Il me mettait à l'épreuve à sa façon. Tantôt il me permettait de venir auprès de lui, tantôt il me l'interdisait. Il distribuait des fruits et des bonbons ; je me mettais aussi dans la file, attendant de recevoir son prasad, mais, quand il me voyait, il tenait le fruit et disait : " Non pas pour toi ! " Il faisait cela devant tout le monde.

Parfois il se moquait de moi ouvertement, mais lorsque le Guru se moque d'un disciple, il le loue, en réalité, tout en travaillant sur lui. Quelquefois mon Guru parlait de mes défauts, mais il faisait cela pour que j'apprenne à supporter les critiques.

Pour vivre auprès du Guru, le disciple doit avoir beaucoup d'endurance. Tant qu'il n'a pas perdu tous ses défauts et acquis de bonnes qualités, tant qu'il n'a pas de maîtrise de soi, le Guru continue à travailler sur lui. Il est difficile de vivre avec le Guru mais, si le disciple y parvient, il deviendra aussi grand que le Guru.

Q. : Est-il vraiment important de comprendre ce qui se passe ? J'aime bien comprendre ce qui m'arrive. Récemment, j'ai eu un accident au cours duquel j'ai fait un grand plongeon en moi. Après coup, j'ai voulu en savoir davantage sur l'accident. Lorsque je suis allé chercher ma voiture

au garage, je suis rentré dans un poteau en faisant une marche arrière. Je ne comprends plus rien. Est-il bon de chercher à savoir ce qui se passe ?

R. : Cela est à la base de la philosophie qui sous-tend le Cours par Correspondance et les Ateliers. Définissant ma seva à quelques personnes, Gurumayi a dit : *Ram est celui qui explique ce qui se passe*. Il est très utile de comprendre ce qui se passe plutôt que de se limiter aux apparences ou à notre idée des événements. C'est curieux mais il faut beaucoup de temps, de sadhana et de discernement pour bien saisir cela.

Nous faisons l'expérience de notre karma. Le karma est le résultat de nos samskaras qui eux sont les graines du karma ; les accidents sont donc karmiques. Nous devons les vivre pour les expulser, en quelque sorte. Cependant, nous n'allons pas toujours savoir exactement quel samskara a été purgé ni de quelle incarnation il provient, ni pourquoi il se manifeste. Nous devons simplement considérer certaines choses en tant que karma. C'est, en bref, tout ce que nous avons à comprendre. L'analyse des détails ne fait qu'encombrer l'esprit (manas) qui est suffisamment surchargé.

Je suis convaincu que la grâce du Guru nous épargne une bonne part des effets néfastes des samskaras et de notre karma. Ainsi, votre premier accident aurait sûrement dû être beaucoup plus tragique ; quant au second, il était peut-être dû au karma résiduel d'un futur accident, plus grave celui-là, mais vous n'avez fait qu'emboutir un poteau et vous vous en êtes relativement bien sorti.

Je n'ai pas l'impression que vous soyez dans une mauvaise passe. Il semble que votre karma soit en train de se purger. Vous êtes en train de régler *l'ardoise* karmique sous la forme d'incidents relativement ennuyeux mais bénins, en fin de compte. Essayez simplement de les accepter et de les comprendre le mieux possible, mais ne vous attendez pas à voir le ciel s'ouvrir pour vous faire des révélations précises : pour cela, il vous faudra attendre un autre plan d'existence.

Q. : Vous croyez sincèrement que tout ce qui arrive est dû au karma et que la grâce nous permet d'en faire l'expérience de façon atténuée ?

R. : Oui. Après avoir étudié le Siddha Yoga et les Ecritures pendant toutes ces années, je comprends mieux comment fonctionne le karma. Il détermine en grande partie les expériences de notre vie mais il peut être modifié par la grâce, et par notre effort conscient d'aligner nos pensées, nos sentiments, nos actions, nos paroles et nos motivations sur le dharma et le discernement. Cette incarnation se compose de *prarabdha karma*, une portion de karma que nous ramenons dans cette vie-ci pour en faire l'expérience car nous avons à vivre certaines choses.

C'est là qu'intervient la divine grâce du Guru. Au lieu de subir des épreuves franchement malheureuses, nous avons un karma allégé des drames et catastrophes qui auraient dû se produire. A ce stade de ma vie, quand il m'arrive quelque chose, je me dis que cela pourrait être bien pire et me laisse porter le mieux possible. Je me dis simplement que mon karma est en train de s'éliminer et que je finirai par en être complètement libéré, un jour.

Q. : Si je m'allonge pour méditer et que je m'endors, puis-je considérer cela comme une méditation ?

R. : Il y a deux possibilités : soit, vous êtes endormi, soit vous êtes dans l'état que Baba appelait l'état de *tandra*. C'est un stade intermédiaire entre l'état de veille et le sommeil. Dans cet état, vous ne dormez pas, même si vous rêvez ou avez des visions qui ressemblent aux rêves, mais vous faites l'expérience du monde subtil et de vos facultés supérieures.

Baba disait que c'était un excellent état de méditation, dans lequel on peut beaucoup apprendre intuitivement. Tous les visionnaires et les prophètes ont eu accès à cet état de *tandra* et ont pu ramener ce qu'ils y ont appris. Si tel est votre état, tout est pour le mieux, mais si vous vous endormez c'est autre chose. Vous vous réveillez, et vous saurez que vous avez dormi. Mais si vous vous posez la question de savoir si vous êtes endormi ou non, c'est le signe en effet que vous n'êtes pas dans l'état de sommeil.

Q. : J'apprends à méditer. Dois-je utiliser un réveil ou mettre de la musique pour ne plus regarder l'heure ? J'ai toujours envie de savoir combien de temps j'ai médité, et cela me déconcentre. J'essaie de méditer vingt minutes.

R. : Vingt minutes suffisent pour avoir une bonne méditation, le tout est de trouver ce qui marche le mieux pour vous. Si la musique vous aide, vous pouvez méditer jusqu'à ce qu'elle s'arrête ; si vous regardez l'heure sans arrêt, c'est que vous ne méditez pas vraiment. La véritable méditation est une chose très agréable que vous n'auriez pas envie d'interrompre ; vous seriez même plutôt déçu si elle s'arrête.

Si vous êtes réellement en méditation, vous ne pourrez qu'espérer que cela dure et vous n'aurez pas envie de vous lever. Il faut un certain temps pour entrer en méditation ; continuez à vous entraîner jusqu'à ce que vous trouviez le bon *sillon*. Faites les choses que vous associez à la méditation. Prenez l'habitude de vous installer chaque jour au même endroit et, si possible, à la même heure. Si vous mettez de la musique, utilisez toujours la même ; vous finirez par l'associer à la méditation.

Vous pouvez également utiliser un réveil, mais pourquoi tenez-vous absolument à arrêter votre méditation au bout de vingt minutes, si vous n'êtes pas vraiment pressé par le temps ? L'idéal serait de vous sentir libre de méditer aussi longtemps que vous le désirez, sans vous fixer de limite.

Q. : Quel est le lien entre le karma et l'idée que l'univers entier est en nous, que nous sommes libres de nos choix et que nous créons notre propre univers ?

R. : Nous avons bel et bien créé notre karma. Aucun pouvoir extérieur n'est venu nous dire : *Voilà votre karma. Amusez-vous bien !* Un jour, en Californie, Gurumayi a parlé de la différence entre le libre arbitre et le destin. Pendant le darshan, elle demandait aux gens : *Pourquoi êtes-vous ici ? Est-ce à cause de votre libre arbitre ou de votre destin ?* Elle nous a fait contempler cela très sérieusement, puis a conclu sa série de discours en disant : *Vous créez votre destin en toute liberté. Ce sont nos pensées, nos actions, nos paroles, nos motivations et nos intentions qui créent le karma.*

Nos motivations et nos intentions jouent un rôle capital. Deux personnes peuvent agir de la même façon, avec des motivations totalement opposées et les karmas engendrés seront tout à fait différents.

Une bonne part du karma vient de nos vies antérieures. Notre intérêt pour le Siddha Yoga et notre assiduité dans les pratiques indiquent que notre sadhana dure probablement depuis plusieurs vies. En effet, le Siddha Yoga n'est pas à proprement parler une chose que l'on découvre dans cette vie-ci, même si cela semble être le cas. Nous sommes tous plus ou moins pris dans une spirale ascendante, où nous essayons de nous libérer de notre karma ; nous ne sommes plus dans le processus aveugle qui consiste à créer toujours plus de karma, comme des machines.

Certes, nous allons devoir vivre certaines expériences karmiques, mais nos pensées et nos actes présents (nos motivations, notre sens du service, de l'altruisme et de la gentillesse, notre sens de la seva, nous libèrent du karma ou créent du *bon* karma, si vous préférez. A l'heure actuelle, très peu de gens dans le Siddha Yoga continuent à se créer du *mauvais* karma ; il semble que ce stade soit dépassé. Comprenons simplement que notre karma actuel provient de nos actes passés ; c'est ce que nous faisons aujourd'hui qui détermine notre avenir.

Q. : Je comprends que certaines personnes entrent dans notre vie pour nous aider à nous débarrasser d'un samskara comme la colère, par exemple. Ma question est la suivante : une personne nous aide-t-elle en étant bienveillante à notre égard ou plutôt, en donnant à nos samskaras toutes les occasions de s'exprimer ? Est-ce une voie à double sens ?

R. : Les relations sont des routes à doubles sens ; elles sont karmiques et tout ce qui est karmique provient des samskaras. Beaucoup de relations se nouent parce que les samskaras d'une personne attirent ceux d'une autre. Si une personne très sensible à la colère rencontre quelqu'un qui s'empporte facilement, leur regard va se croiser et ils penseront : *Ouah ! comme il (elle) est mignon(ne) !* Et leurs samskaras reprendront leur danse effrénée, jusqu'à ce que la personne sensible à la colère apprenne à s'endurcir et à ne plus réagir, et que la personne trop colérique devienne plus sensible et se contrôle. Les relations sont des moyens d'en finir avec nos samskaras.

Gurumayi considère une relation durable comme une grande sadhana en soi, à cause de tous ces samskaras qui se complètent. Beaucoup ne supportent pas cette interaction, d'où le grand nombre de divorces et de séparations. Mais si deux personnes sont sur la voie spirituelle et ont la volonté d'accomplir une sadhana et d'y intégrer leurs conflits relationnels, elles peuvent se libérer de beaucoup de choses. En un sens, nous éradiquons ce qu'il y a de pire en l'autre. Deux personnes très proches l'une de l'autre peuvent mutuellement faire ressortir certains aspects invisibles à quelqu'un d'autre. Nous disons par exemple : *Je ne t'ai encore jamais entendu parler comme cela ; pourquoi me parles-tu ainsi ?* Si nous sommes fermes envers nous-mêmes, (et si nous nous efforçons de l'être), nous en sortirons purifiés et fortifiés.

Théoriquement, la personne qui va vous aider à surmonter votre colère est quelqu'un qui va la comprendre et vous confronter avec elle ; celui qui ne cherchera pas à contrecarrer votre colère mais lui donnera l'occasion de se débrider ne vous sera pas d'un grand secours. Personnellement j'évitais une telle personne. Les gens colériques ou qui font ressortir votre colère ne peuvent que vous apporter davantage de souffrances et de difficultés.

Q. : J'ai besoin d'éclaircir un point. Je suis plutôt heureux en ménage (quoique moins ces derniers temps). Sans le vouloir, je suis soudain et inexplicablement tombé amoureux d'une autre femme. Je suis très perturbé et je ne sais que faire. En ce moment, je suis bien plus heureux avec l'autre femme qu'avec mon épouse. Cela veut-il dire que cette situation peut durer à jamais et que dans mon intérêt, je dois songer à passer ma vie avec cette nouvelle femme ?

R. : Quelle question ! C'est une vraie bombe ! Est-ce que l'une des deux est ici ? Non ? Tant mieux. J'ai cru un instant, qu'elles pouvaient être ici, toutes les deux.

En fait, la situation est plus complexe que vous ne l'imaginez. Il faut bien réfléchir et contempler cela. Etre heureux avec votre nouvelle femme ne signifie absolument pas que vous le serez toujours quand elle sera devenue l'*ancienne*. Pensez à ce qui se passera quand vous aurez vécu avec elle aussi longtemps qu'avec votre épouse actuelle. Ce sera peut-être mieux, peut-être identique ou peut-être bien pire.

Soyons francs : tout le monde aime ce genre de nouveauté ; vous n'êtes ni le premier ni le dernier à en faire l'expérience, mais c'est une chose qui se fait clandestinement et que même notre meilleur ami peut nous cacher. Il suffit qu'une inconnue vous apprécie et se montre agréable avec vous, pour que vous vous sentiez *plus heureux*. Brusquement, vous vous sentez aimé et respecté. Mais, cette personne a sans doute des samskaras cachés, si horribles que même dans vos pires cauchemars, vous ne pourriez les imaginer. Nous ignorons ce que sera cette personne dans dix ans, car en dix ans, tout le monde change de façon assez spectaculaire. Il faut donc réfléchir à ce facteur de *nouveauté* qui, à lui seul, contribue à tout embellir.

Votre situation devient encore plus complexe à cause du karma. Vous pourriez rencontrer une femme qui a été votre épouse dans des vies antérieures ou que vous avez profondément aimé ; quelque chose en vous la *reconnaît* et ressent le même amour et la même proximité. Ainsi, nous avons été amoureux à de multiples reprises et parfois, nous tombons sur des êtres avec lesquels nous avons déjà été karmiquement liés, même si leur rôle est mineur dans cette vie-ci. Cependant, si nous les avons *rencontrés*, c'est parce qu'ils font partie de notre karma, sinon, nous ne les aurions jamais croisés.

Votre situation se complique d'autant plus que votre karma et votre dharma semblent aller à l'encontre l'un de l'autre. Le dharma du mariage est basé sur la fidélité et la loyauté. Toutes les relations que nous avons dans cette vie sont dues au karma. Il semble cependant contradictoire que notre karma soit d'agir de façon non dharmique. La réponse à votre question doit donc se situer à un niveau de compréhension supérieur, impersonnel et universel (applicable à tous, de tous temps, quelles que soient les cultures et les sociétés).

Voilà ce qu'il faut retenir : tout ce qui est arrivé dans le passé était karma, mais nous ne pouvons pas prétendre que tout ce que nous faisons maintenant est karmique. Le karma ne contrôle ni nos attitudes, ni nos décisions et ne nous impose pas nos choix. Nous avons donc notre libre arbitre. Nous ne pouvons pas nous justifier en disant : *Ce doit être mon karma ; alors autant continuer à agir.*

Observons notre passé et considérons que tout ce qui nous est arrivé était dû à notre karma, et que certains de nos actes étaient non dharmiques. Si nous optons pour cette perspective, si nous nous pardonnons et si nous éprouvons du remords, nous serons purifiés. La culpabilité et la honte ne nous mèneront pas bien loin, il n'y a rien de pire que cela. Le remords, lui, est différent, car nous ne nous dénigrons pas, comme dans la culpabilité ou la honte. Le remords vise nos actions elles-mêmes, et non pas notre valeur humaine.

Une autre façon de considérer le passé, est de voir le dharma, à un niveau plus subtil. Dieu est omniprésent, et comme Baba l'a dit : *Rien n'arrive sans la volonté divine*. Mais cet enseignement peut être facilement détourné ou mal appliqué ; c'est pourquoi je ne pense pas qu'il faille y recourir cette fois, sauf si c'est pour le présenter comme un point de vue possible. On peut l'utiliser pour justifier n'importe quoi. Nous ne pouvons pas dire : *Rien n'arrive sans l'autorisation divine, mais si je fais cela, c'est que Dieu le veut*. Un tel raisonnement risque d'engendrer un terrible karma. Avant même d'adopter une telle approche, nous devons comprendre le dharma et le discernement, et permettre à notre ego d'être sapé.

Nous avons donc, d'une part, le passé qui nous a amenés à l'instant présent, et, d'autre part, les décisions et les choix actuels qui modifient notre karma à venir. Si nous prenons nos décisions en fonction de nos impulsions, nos samskaras penseront à notre place. Tant que nous n'interviendrons pas en toute conscience, nos samskaras choisiront et décideront automatiquement à notre place ; ils sont ravis de vivre notre vie tandis que nous restons assis à regarder le film, que celui-ci nous plaise ou non. Des samskaras puissants *influenceront* chacune de nos décisions mais, avec la volonté, du discernement et le respect du dharma, nous pourrons neutraliser cette influence.

Dans la sadhana, le passé n'est ni *bon* ni *mauvais*. Ce n'est pas non plus une question de morale. Nos choix et nos décisions sont totalement fondés sur ce qu'il y a de mieux pour notre sadhana, mais contribue-t-il à nous approcher du Soi ou, au contraire, nous en détourne-t-il ? De même, par notre compassion, nous pouvons trouver ce qu'il y a de mieux pour chacun. Nos décisions ne doivent pas dépendre de notre confort et de nos désirs personnels. Cette motivation engendre du mauvais karma. Nous devons donc penser au bien de tous avant de prendre une décision.

Il faut comprendre aussi le grand pouvoir de l'infatuation. C'est un des samskaras les plus forts. Dans la psychologie du yoga, on lui accorde une grande importance.

Souvenez-vous des cinq premiers tattvas (niveaux ou principes de création), dominés par celui de Shiva/Shakti, ce sont des tattvas *purs* car ils exempts de toute dualité. Ils représentent l'expérience suprême et l'unité. Ensuite, le sixième tattva, celui de Maya, sépare le *sujet* de l'*objet*, le faisant paraître multiple. C'est l'origine de la dualité, du sentiment de différence, de notre impression d'être séparés les uns des autres.

Maya est séduisante, elle charme et fascine. Peut-être réalisera-t-elle tous nos rêves, mais ceux-ci finiront par s'effondrer, il n'en restera plus rien et nous nous demanderons ce qui s'est passé. En vérité, il n'y avait rien au départ. Maya est l'illusion, l'apparence, elle est irréelle et sans substance.

Nous tombons amoureux de personnes qui incarnent nos rêves et qui nous semblent parfaits sous tous rapports. Quand nous sommes pris dans les filets de Maya, notre vision de la réalité est complètement déformée, il ne faut pas s'attendre non plus à ce qu'une personne amoureuse voie la vérité en tout. Si une personne mariée tombe amoureuse, elle ne voit plus sa vie de couple, mais uniquement ce que lui projette ce sentiment créé par maya.

L'infatuation a le pouvoir de se consolider et de se perpétuer. Tout indique que cette nouvelle voie est ce qu'il y a de mieux pour nous. Nombreux sont ceux qui ont gâché leur vie à cause de ce sentiment ; même de grands yogis se sont égarés sur le chemin à cause de cela. Il ne faut pas sous-estimer l'infatuation ni la prendre à la légère.

J'espère que tout cela vous donnera matière à contempler, et vous aidera à mieux comprendre votre situation. Vous seul pouvez prendre la décision appropriée. Chaque situation est unique, même si certaines présentent des points communs. Contemplez tout cela et prenez votre décision en fonction du dharma et en usant de discernement.

Il est bon de rester centrés sur l'essence de la sadhana. Parfois, nous avons l'impression de suivre une voie aride, qui nous limite et nous enferme alors qu'en réalité, le but de la sadhana est de nous libérer totalement de nos concepts, de nos croyances, de nos façons étreintes ou déformées de voir et de vivre nos expériences. Nous devons nous ouvrir à une vérité nouvelle. Si nos prétendues connaissances ne laissent aucune place à la nouveauté, tout progrès devient impossible. Nous progresserons très vite si nous laissons tomber tout ce à quoi nous nous sommes accrochés, et si nous savons nous ouvrir à une nouvelle vérité.

Citant Kabir, Gurumayi a dit : *" Tu es jeune, mais tu es fier de ta jeunesse et de ton corps. O mon cher ami, comprends que ton corps est périssable et que ton orgueil est éphémère ! Déchire le voile de ton ego, et tu trouveras ton bien-aimé. "*

Restez éveillé dans cet espace, dans cette lumière, c'est le véritable état d'attention. Quels que soient vos sentiments, quelles que soient vos émotions, quelles que soient les personnes auxquelles vous vous adressez, que votre vie soit en plein épanouissement ou qu'elle parte à la dérive, ne perdez jamais de vue ce qui est à l'intérieur, ce qui maintient votre corps, votre esprit, votre âme et votre vie en ce monde.

Ne pensez pas que votre sadhana va rendre votre vie merveilleuse. Ne vous créez pas de concepts à ce sujet. La sadhana est libre. Elle a ses limites mais elle est libre. Elle est protégée par le grand pouvoir, la grande Shakti, la grande force divine. Alors soyez heureux et vigilants, mais ne soyez pas anxieux. Ne soyez pas durs envers vous-mêmes. Soyez extatiques, soyez spontanés, et apprenez à suivre le courant de la Shakti.

Veillez revoir la leçon 3 du volume 2.

avec amour