

# À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1  
LEÇON 9

Cher ami,

Le mental est l'une des choses les plus importantes à comprendre. C'est vrai, tant du point de vue spirituel que temporel ; beaucoup insistent encore sur la distinction entre ces deux termes, mais elle sera dépassée à la longue, comme tout le reste ; vous gagnerez donc du temps et vous vous éviterez bien des tracas en l'oubliant.

La coopération avec l'esprit est nécessaire à l'accomplissement de toute chose. Si le mental n'est pas centré, s'il n'est pas discipliné, rien ne sera mené à bien, tant dans la vie de tous les jours que dans la pratique spirituelle.

Notre société est relativement avancée à bien des égards, et tout le progrès technologique, est dû au pouvoir créatif de l'esprit. C'est ce dernier qui nous a permis de maîtriser et d'utiliser l'électricité. Pensez à ce que serait notre vie sans elle, aujourd'hui. A vrai dire, nous avons peut être dépassé les limites du bon sens dans ce domaine, mais cela est une autre affaire.

Des choses qui nous auraient parues impensables il y a un siècle nous sont acquises aujourd'hui. Les changements se sont opérés grâce au pouvoir créateur de l'esprit ; celui-ci peut nous mener partout, mais nous devons reconnaître sa force et la canaliser en toute conscience, sinon il pourrait nous nuire, il pourrait nous poser de nombreux problèmes, et en perpétrer d'autres.

Bien que notre société soit avancée dans bien des domaines, il en est un qui demeure extrêmement primitif : celui de notre compréhension de l'esprit. Nous le comprenons moins que les gens ne comprenaient l'électricité il y a cent ans ! Bien que nous l'utilisions pour réussir en ce monde, nous ne savons pas d'où vient son pouvoir ; c'est pourquoi le succès est temporaire. Si nous ne comprenons pas le pouvoir sur lequel notre empire est aujourd'hui établi, celui-ci s'effondrera et tombera en ruines. C'est ce qui se produit en permanence, mais nous n'en percevons pas la cause, et les journaux n'annoncent pas : *L'empire de l'homme s'écroule par l'ignorance du pouvoir de l'esprit.*

©Edition originale en anglais : 1985, 1990, 1993 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1988, 1991, 1994 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

Dès l'instant où l'esprit sera compris, ce monde aura changé de manière bien plus radicale qu'il ne l'a été par la technologie moderne. On peut penser que pour l'instant, c'est de la science-fiction, mais attendons ! Un jour viendra où les vrais pouvoirs de l'esprit seront libérés et captés pour le bien de l'humanité.

Bien que le monde occidental soit très avancé en matière d'électronique, sa compréhension de l'esprit est, par contre, très jeune. Les psychologues et les psychiatres en ont souvent une compréhension très limitée. Les yogis l'ont compris depuis des siècles, et rien ne nous empêche de l'utiliser si ce n'est notre propre ignorance. Baba a souvent dit : *Vous avez déjà tout ; seule vous manque la compréhension.*

L'esprit crée notre *expérience* individuelle de l'univers, autrement dit, notre propre réalité. Tout ce que nous percevons et dont nous faisons l'expérience trouve son origine dans notre esprit. Tout ce qui nous affecte est le résultat de nos croyances et de nos pensées. Celles-ci sont comme des aimants qui attirent les situations et les expériences qui leur correspondent.

L'esprit est créateur ; il crée *tout ce qui affecte* l'individu. En réalité, lui seul nous affecte. Bien que nous ne soyons pas toujours en mesure de changer quelque chose de l'extérieur, nous avons toujours le choix sur la façon dont nous sommes affectés de l'intérieur. Seul notre esprit peut nous affecter. En général, nous pensons à tort que nous sommes les victimes des circonstances, des conditions ou d'autrui, mais ceci est une attitude primaire. L'homme des cavernes, lui aussi, pensait que les forces extérieures avaient un pouvoir sur lui. Vu sous cet angle-là, dans quelle mesure avons-nous réellement progressé ?

Toute chose est créée à partir de l'intérieur, mais habituellement, nous ne le voyons pas ainsi. A cause de Maya, il nous *semble* que le monde extérieur a sa propre réalité, qu'il existe en dehors de nous, comme lorsque nous nous regardons dans une glace et que nous prenons notre image réfléchie pour celle de quelqu'un d'autre. C'est exactement ce que nous faisons dans la vie. Nous étudierons Maya plus à fond dans les prochaines leçons, car pour le moment, nous avons fort à faire avec l'esprit.

Notre monde intérieur ou monde subjectif (qui est le monde de l'esprit) est le monde de la *cause*. Tout ce qui nous affecte y prend naissance. Malgré les *apparences*, il n'existe pas de cause dans le monde extérieur. Toutes les apparences sont dues à Maya qui nous piège, et qui nous fait croire que l'irréel est réel, et vice versa. Le monde extérieur ou monde objectif est fait d'effets, de reflets et d'ombres. L'objectif reflète le subjectif et ne possède aucun pouvoir en propre. La source de pouvoir est en nous.

Lorsque nous étions bébés, pouvions-nous reconnaître les arbres, les oiseaux et les maisons ? Pouvions-nous reconnaître une voiture ou une route ? Non ! Toutes ces choses nous ont été identifiées, définies et décrites quand notre esprit était jeune et souple. On nous a dit toutes ces choses, et nous les avons acceptées sans poser de questions. Tout ce que nous avons accepté comme vrai est devenu notre *inconscient*, de sorte que, maintenant, nous vivons dans ce monde même et le percevons tel qu'il nous a été décrit jadis. C'est l'inconscient qui doit être purifié par la sadhana pour que nous puissions goûter à la vraie liberté.

Quand nous voyons les choses d'un œil nouveau, le monde entier change, en conséquence. Baba nous recommandait toujours de changer la prescription de nos lunettes. Il est étonnant de constater comme les choses nous semblent différentes dès que nous avons changé notre façon de les voir. Bien entendu, la majorité des gens en ont la même perception et sont d'accord sur leur nature, mais cela ne veut pas dire que tout le monde les voit de façon limitée.

Il existe des êtres qui ne voient pas le monde comme nous, parce que leur perception est affinée et développée. Nous ne les comprenons pas et nous ne les reconnaissons pas pour ce qu'ils sont, tant que notre propre perception n'a pas été purifiée et élargie par la sadhana. Jusque là, nous supposons que nous avons tous la même perception limitée. Ce n'est que lorsque nous allons au-delà de notre perception que nous réalisons qu'il y a toujours eu des êtres au-delà, ce qui nous fait parfois dire *Mon Dieu ! Comme tu as changé depuis que j'ai changé !*

Dans une pièce où certains dorment, seuls ceux qui sont éveillés sauront lesquels sont également éveillés. De même, il peut y avoir parmi nous des êtres très avancés, mais encore faut-il être des leurs pour les reconnaître. Nous voyons les autres à partir de notre propre vision, de notre propre prescription. Il est présomptueux de croire que la perception ou l'expérience d'un autre est identique à la nôtre.

Surtout, ne croyez pas *tout* sous prétexte que c'est écrit ici. Croire n'a pas plus de sens que ne pas croire. N'acceptez rien de théorique ; la connaissance est vaine tant qu'elle n'est pas vécue, et la raison d'être de ce Cours est d'apprendre à mettre cette connaissance en application dans notre vie quotidienne.

Au fur et à mesure que vous avancerez dans le Cours, vous verrez comment, petit à petit, vous mettrez ces principes *en pratique* dans votre propre vie. Cela se fera très naturellement et spontanément, lorsque votre perception s'affinera et se développera. Une grande partie du Cours traite de la compréhension et de la maîtrise de l'esprit. Si vous suivez les recommandations et les suggestions qui y sont faites, c'est-à-dire si vous relisez chaque leçon régulièrement sans vous laisser arrêter par votre emploi du temps ou par votre humeur, votre esprit sera purifié par la Shakti. Vous serez surpris du peu que l'on vous demandera, mais il est absolument nécessaire de vous abandonner au processus.

Le Yoga Vasishtha dit : *Le monde est tel que vous le voyez*. Notre esprit formule et décrit tout pour nous, et nous voyons et expérimentons tout en fonction de lui. Les choses que nous n'aimons guère, celles dont nous nous plaignons, les imperfections que nous voyons dans le monde, ce qui ne va pas chez les autres, ce qui ne va pas dans notre propre vie, sont des créations de notre propre esprit. Lorsque nous changeons notre esprit de façon conséquente, ce qui nous est reflété dans le miroir change aussi.

Même la personne que nous sommes est le produit de l'esprit. Nous reflétons la conception que nous avons de nous-mêmes, et c'est ce qui détermine la façon dont nous nous manifesterons dans le monde : nous créons notre propre caractère. La sadhana nous débarrasse de nos idées erronées pour que nous puissions exprimer ce que nous sommes en réalité. Toutes ces idées sur nous-mêmes sont la cause de nos tracas et de nos souffrances. Pour purifier l'esprit, nous devons nous défaire de toutes nos tendances, de toutes nos idées erronées et de tous les samskaras. Se libérer des samskaras, c'est être libre ; rester influencé par un samskara, c'est rester lié ; c'est aussi simple que cela.

En général nous avons une piètre idée de nous-mêmes, mais nous nous efforçons toujours de donner le change. Bien que nous agissions et que nous apparaissions de façon à ce que les autres nous estiment, nous ne pensons cependant pas grand-chose de nous-mêmes. Cependant, nous transmettons aux *autres* des vibrations qui correspondent à notre être, et qui en disent plus long que nos actes ou nos paroles. Nous pouvons tromper les gens quelques fois, mais nous ne pouvons pas falsifier une vibration, car en fin de compte, les autres réagissent avant tout à cela. Notre vibration correspond à notre état, et aux sentiments intérieurs que nous entretenons dans l'instant.

A vrai dire, ce que les autres pensent de nous ne nous concerne pas. La façon dont les autres nous voient ne nous affecte que si elle affecte notre façon de penser c'est alors que nous en subissons des conséquences que nous attribuons aux autres.

Seul ce qui arrive dans notre propre esprit nous touche. Un esprit calme est notre meilleur atout. Aucune personne, aucune force extérieure n'ont le pouvoir de nous affecter si notre esprit demeure tranquille. Nous devons renforcer l'esprit pour qu'il ne soit pas perturbé par tout ce qui se passe autour de nous, et par tout ce que les autres disent. Baba disait qu'il était extrêmement important de cultiver la tolérance et d'être capable d'accepter les choses et les vibrations de ce monde.

Je connais une femme qui était extrêmement jalouse sans raison. Elle était dans la rue avec son mari, et tout d'un coup, elle lui disait : *Je t'ai vu regarder cette femme. Qu'a-t-elle de si extraordinaire ?* Et il répondait : *De quelle femme parles-tu ? Je n'ai vu aucune femme !* Il ne savait pas de quoi elle parlait. Elle reprenait : *Tu nies toujours, mais cette fois-ci, je t'ai vu ! Comment peux-tu dire que tu n'as rien fait alors que j'ai tout vu de mes propres yeux ?* Et cela arrivait sans arrêt. Elle ne réalisait pas que le monde était tel qu'elle le voyait.

C'est ainsi que fonctionnent les samskaras. Ils nous montrent le monde de manière irréaliste. Si nous voyons toujours les choses d'une certaine façon au point de créer une habitude ou une tendance, elles se produiront sans notre accord. Un samskara est une compulsion intérieure qui, en général, détermine ou influence la façon dont nous percevons ou faisons l'expérience des choses. Il est important de comprendre les samskaras. Il ne s'agit pas d'un simple mot sanskrit. Sans samskaras, nous n'aurions pas besoin de faire de sadhana, car nous serions déjà développés, et déjà libérés.

Nos propres pensées nous sont renvoyées par le monde qui nous entoure. Tout ce que l'esprit conçoit est vécu comme la réalité, et c'est ainsi que nous vivons dans notre propre monde, un monde que nous avons nous-mêmes créé. Cela s'applique dans le cas de la femme jalouse. Elle a vu des femmes que son mari n'a pas vues, projetant sur lui une attirance envers d'autres femmes que lui-même n'aurait pas imaginée. C'est dans ce sens que nous créons notre réalité. Ce sont nos concepts et nos croyances qui déterminent la manière dont nous percevons et vivons notre réalité extérieure, et non notre esprit individuel qui crée la réalité extérieure. Nous ne pouvons pas déterminer ce qui nous *arrive de l'extérieur*, mais nous pouvons déterminer ce qui se passe en nous.

Baba a dit : *" L'esprit crée sa propre réalité. Chacun crée un monde indépendant dans son propre esprit, et chacun demeure au sein de sa propre création. C'est l'esprit qui a tout créé, c'est l'esprit qui a créé le monde ; c'est à cause de l'esprit cosmique que le monde existe, et c'est à cause de l'esprit individuel que l'individu existe. Il est très important de faire une sadhana pour calmer, équilibrer, et purifier l'esprit "*.

Regardons autour de nous, et imaginons comment cet endroit où nous nous trouvons en ce moment sera dans cent ans ; nous nous rendrons compte, tout de suite, que notre réalité actuelle n'est qu'un phénomène temporaire.

Ce qui en fin de compte est réel, c'est ce qui est permanent, ce qui est éternel, ce qui ne change jamais. Ainsi, la clef du secret de la vie est de découvrir et de réaliser ce qui ne change jamais. Dans cent ans, *Cela* sera le même ; le même Percevant, le même Connaisseur subsistera, et seul le décor changera.

Le monde qui nous entoure est un phénomène temporaire. On ne peut imaginer ce qu'il sera dans deux cents ans. Les gens d'autrefois n'avaient aucune idée du monde d'aujourd'hui. Ils n'avaient pas les films de science-fiction pour stimuler leur imagination ! Tant de personnes, tant de corps sont venus et repartis ; il y a eu tant de naissances et tant de morts ; il y a tant de choses dans la vie de chacun, tant de drames, de relations, de problèmes à résoudre ! Tout n'est qu'un spectacle éphémère.

Tout ce qui existe à présent n'existera plus, un jour. Vous pouvez regarder dans toutes les directions et être assuré que dans cent ans, tout ce que vous verrez sera différent, tout comme votre environnement présent est différent de celui d'il y a cent ans, sans parler du corps que vous occupez. Tous ces phénomènes passagers ne vous affectent pas vraiment ; ce qui vous affecte réellement, c'est ce que vous en pensez.

Baba a dit : *L'esprit recouvre de sa propre création la création de Dieu, nous faisant ainsi faire l'expérience du plaisir et de la douleur.*

Pour le comprendre pleinement, il faut savoir que l'esprit n'est pas seulement le cerveau situé dans la tête. Penser que l'esprit est généré dans le cerveau est une aberration ; le cerveau est un produit de l'esprit, et non l'inverse. L'esprit continue d'exister même lorsque le corps n'est plus. L'esprit ne dira jamais : *Tiens, je suis mort !* mais seulement : *Eh bien, le voilà parti ce corps !* L'esprit n'appartient pas au règne physique ; celui-ci est le miroir de l'activité mentale. Si quelqu'un perd l'esprit, le monde n'existe plus pour lui comme il existe pour celui dont l'esprit est sain.

Le cerveau est un centre vibratoire qui permet à l'esprit de fonctionner comme il faut ; il envoie des signaux au reste du corps, comme un tableau de bord dans un appareil complexe. Quoi qu'il en soit, le cerveau ne " pense " pas mais vibre. La pensée, ou l'esprit en mouvement, a son origine dans un règne particulier appelé manas en sanskrit, et elle se traduit par les vibrations du cerveau.

Dans le Cours, lorsque nous nous référons à l'esprit, c'est presque toujours de " manas " qu'il s'agit. Celui-ci organise, définit, et classe l'univers en catégories ; il conceptualise et décrit, et d'ordinaire, nous tenons ses concepts et ses visions pour vrais.

En sanskrit, il y a un esprit plus élevé nommé " buddhi ", qui est le siège de la discrimination. Il a la capacité de distinguer le réel de l'irréel, le vrai du faux, le temporaire de l'éternel. Dans la sadhana, nous apprenons progressivement à nous libérer de l'emprise du " manas ", et à compter davantage sur notre " buddhi ", la source de l'intuition, de la réalisation et de la reconnaissance de la Vérité. La connaissance vraie réside dans " buddhi " et non dans " manas " ; qui se rapporte généralement à ce que nous appelons l'esprit.

Si nous avons du mal à comprendre comment le monde peut jaillir de l'esprit, prenons l'exemple du rêve : dans le rêve, tant de choses existent, tant de choses se passent, tant de gens se présentent à nous ; nous avons tout notre temps, et il y a tant de lieux. Nous nous réveillons soudain, et nous nous rendons compte que tout cela se passait dans notre esprit, dans notre propre conscience.

Il en est de même pour le monde qui nous entoure. Nous croyons à son existence, nous pensons que nous sommes un petit grain de poussière insignifiant dans un coin sombre de l'univers, nous essayons de traverser la vie de notre mieux, mais en *réalité*, tout cela existe dans notre propre conscience, et nous sommes en plein rêve. Nous nous réveillerons de ce rêve mortel lorsque nous réaliserons notre Soi éternel.

La conscience ne pense pas, elle se contracte pour former l'esprit. L'esprit et la pensée sont une seule et même chose. L'esprit prend la forme de la pensée ; quand la pensée disparaît, l'esprit s'épanouit et se fond dans l'universel.

Le penseur, le Soi, est Celui qui *sait* ce que pense l'esprit. Nous ne sommes pas le penseur. Nous nous sommes identifiés à l'esprit, et nous avons des opinions dont nous sommes fiers ; nous pensons qu'elles correspondent à la vérité et qu'elles sont dignes d'une grande considération, et nous sommes prêts à donner des conférences pour transmettre nos idées au monde entier. Nous appelons nos amis et nous leur faisons part de nos opinions, comme s'ils étaient impatients de nous entendre. Et tout cela, à cause de notre mauvaise identification avec l'esprit !

L'esprit n'a ni intelligence ni conscience ; il n'a pas besoin de savoir la vérité sur quoi que ce soit, et son rôle se limite à penser. C'est la fonction de " buddhi " vers laquelle nous nous tournons lorsque nous nous libérons de l'identification à " manas ". " Manas ", l'esprit, ne peut qu'entretenir nos pensées. En sadhana, nous essayons de détruire cette fausse identification à l'esprit, et nous essayons de comprendre et de réaliser que nous ne sommes pas le penseur, mais celui qui *sait* ce qui est pensé. Nous sommes le Connaisseur de tout ce qui est connu.

L'esprit est le lien entre Dieu et l'individu. Quand Dieu pense, il devient l'individu, et lorsque l'individu se concentre sur l'espace entre les pensées, il devient Dieu. Si nous pensons que nous sommes séparés de Dieu, c'est parce que nous nous perdons dans l'activité de l'esprit. La pure conscience peut être appréhendée dans l'espace entre deux pensées. Si nous nous concentrons sur cet espace, nous sommes centrés sur le Soi.

Notre existence séparée se met en place avec chaque pensée, mais n'existe pas entre les pensées. Si nous explorons l'espace entre deux pensées, nous faisons l'expérience du Soi. Généralement, c'est l'ego qui nous donne le sens de la continuité et qui s'identifie au penseur. Nous cherchons rarement à savoir ce qui existe entre les pensées, parce que nous sommes généralement concentrés sur elles et en sommes fascinés. Si nous cherchions à le savoir, nous

ferions l'expérience du plus grand bonheur. Un être réalisé est *fermement* établi dans cet état, et ne se laisse plus entraîner par les ruses et les pièges de l'esprit.

Baba a dit : *Nous ignorons le pouvoir de nos pensées ; c'est un pouvoir absolument réel, dont les grands êtres se servent pour dispenser la Shakti. Partout où va l'esprit, la Shakti l'accompagne.*

*L'esprit crée ce divertissement, cette pièce théâtrale, cette danse, et vous, vous cherchez le bonheur dans ce monde créé par l'esprit. Chercher le bonheur dans ce monde revient à chercher le bonheur dans un rêve. L'homme passe la plupart de son temps dans un monde créé par son propre esprit. Seul celui qui est absorbé dans le nectar de son Soi intérieur, goûte au véritable bonheur.*

*L'eau n'a pas de couleur ; elle prend la couleur que vous voulez bien lui donner. Il en est de même pour l'esprit qui n'a pas de couleur propre non plus, mais qui prend celle que vous lui donnez. L'esprit superpose sa propre création à celle de Dieu, et nous fait vivre la douleur ou le plaisir. Si vous voulez le bonheur, clarifiez et purifiez votre esprit ; ramenez-le sous votre contrôle en déracinant l'attachement et l'aversion. Tout ce que l'homme fait avec coeur constitue son expérience permanente. Si vous nourrissez des pensées horribles, votre esprit sera à l'agonie, mais si vous entretenez des pensées joyeuses, vous ferez l'expérience du bonheur.*

*L'esprit prend toutes les formes que nous lui donnons et se déplace à notre gré. Ne nous impliquons pas dans l'esprit, mais dans la source dont il tire toute son énergie. Dans les Upanishads la question suivante est posée : " Qui est Dieu ? " La réponse est donnée en ces termes : " Dieu est le témoin de l'esprit, Il est au-delà de l'esprit, mais Il l'active ". C'est la suprême Vérité, et c'est là où l'esprit se fond dans sa source et trouve le vrai repos.*

*Nous entretenons une multitude de pensées et laissons toutes sortes de choses nous traverser l'esprit : des pensées d'infériorité, d'insécurité, de faiblesse et de dévalorisation de soi. Au lieu d'avoir une telle attitude, nous pourrions avoir une haute opinion de nous-mêmes et penser au Soi intérieur, qui est notre vraie nature. Sachons bien que nous ne sommes pas l'esprit, mais le témoin qui observe son mouvement. La connaissance n'est qu'un autre nom pour la compréhension juste de l'esprit.*

*Un aphorisme du Pratyabhijnahridayam dit : " Chiti elle-même, descendant du plan de la pure Conscience, devient l'esprit en se contractant, selon l'objet perçu. " Ce précieux aphorisme est la clef de la sadhana. Si le chercheur pouvait comprendre ne serait-ce que ce seul aphorisme et y croire, méditation et connaissance se révéleraient à lui spontanément. Il deviendrait Shiva. Chiti descend de sa vraie condition qui est pure conscience, se contracte et devient l'esprit. Chiti palpite en permanence et offre d'innombrables variations. Cette création infinie est son merveilleux divertissement. Le vrai yogi voit dans les pensées et les fantasmes infinis de son esprit, l'expression de son Soi. Il est ancré dans l'état de divinité suprême, même en pleine activité mentale.*

Le monde de chacun, ainsi que tout ce qui lui arrive, se déroule dans sa propre conscience. L'individu crée sa propre vie à chaque instant avec ce qu'il *pense*. Saisir cela est capital. Si nous pouvions comprendre que nos conditions de vie sont le résultat de nos pensées habituelles et de notre attitude mentale prédominante, notre vie serait totalement transformée. C'est le secret que seuls quelques-uns parviennent à percevoir, à chaque époque.

Notre *expérience* de ce monde extérieur et objectif est le karma. Le karma fait partie de ces mots sanskrits pour lesquels il n'y a pas de traduction. Sans la compréhension du karma, la vie n'aurait aucun sens. Le karma est ce qui se passe dans la vie de chacun, à tout moment. Chaque instant est karma. Tout ce qui nous arrive, tout ce qui nous affecte est karma. Le karma est l'étoffe dont sont tissées nos vies personnelles. Toutes les situations, conditions de vie, relations, expériences, et personnes qui nous *affectent*, constituent notre karma.

Lorsque nous disons : *C'est à moi que cela arrive*, nous faisons l'expérience de notre karma. Rien n'est le fruit du hasard. Etant donné que le karma inclut l'expérience du temps, tout ce qui compose chaque moment fait partie de la toile karmique. L'incarnation est en quelque sorte un film karmique qui se déroule comme au cinéma.

Dans le "Jeu de la Conscience", Baba a dit : *Chiti devient l'esprit pour que l'âme individuelle puisse faire l'expérience des fruits de son karma. Dieu réside en vous sous la forme de l'esprit, et Il vous apporte le fruit de vos actions.*

La conscience pure sait ce que l'esprit pense ; elle est consciente d'être indéfinie et immuable. La méditation la plus élevée et l'état le plus élevé consistent à vivre dans cet espace entre les pensées, tout en effectuant nos activités quotidiennes et en communiquant avec les autres. Nous pouvons aussi le faire lorsque des pensées envahissent notre esprit. Il n'est pas question d'éliminer l'esprit mais de s'en libérer. Nous devons en être le maître et non l'esclave, et c'est alors que nous resterons établis dans l'état le plus élevé.

Gurumayi a dit : *Nous devons développer notre sentiment profond ; c'est notre pouvoir magique, le pouvoir de méditation, le pouvoir de la force divine, le pouvoir de notre vie, le pouvoir de notre esprit et de notre intelligence, le pouvoir de l'ego, le pouvoir de notre inconscient, le pouvoir qui sous tend tout l'univers.*

*C'est étonnant ! Ce pouvoir qui réside en vous, en moi, en cet endroit, en chaque chose, en chacun et en tout ce qui est animé ou inanimé, est un seul et même pouvoir. C'est grâce à lui que la Terre tourne ; ce pouvoir derrière l'univers est le même que celui qui est caché en nous tous. Lorsque nous faisons l'expérience de notre propre amour, nous vivons ce qui peut nous arriver de mieux. C'est si merveilleux de reconnaître notre grandeur, notre divinité, et de comprendre que nous n'avons pas besoin de plaire aux autres, mais à nous-mêmes.*

Un écrivain célèbre a dit : *" Je ne peux pas vous donner la formule du succès, mais je peux vous donner celle de l'échec : essayez de plaire à tout le monde. "*

*Penser qu'il faut plaire à tous est le signe de l'échec absolu, mais décider de se plaire à soi-même est le signe du plus grand succès. C'est là que le pouvoir de l'univers se révèle à vous, car il sait que si vous en faites bon usage, vous pouvez le transmettre aux autres. Voilà le signe du succès intérieur comme extérieur.*

*Quoi que vous fassiez, que vous cuisiniez, dessiniez, écriviez ou chantiez des poèmes, que vous parliez à quelqu'un, si cela vous procure du bonheur et si vous en êtes contents, cela vous accordera de la grâce, à vous et à votre entourage. C'est cette grâce même qui sous-tend l'univers et qui nous permet de vivre. Plus que tout, nous devons découvrir notre propre Vérité et notre lien avec la grâce. Alors nous vivrons dans une grande joie, en permanence.*

*avec amour*