

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 19

Chers amis,

A présent il serait bon de faire une pause et de regarder en soi. Notre sadhana est-elle authentique ou nous contentons-nous de suivre mécaniquement toutes les tendances et les modèles qui s'offrent à nous ? Nous croyons pratiquer la sadhana, mais il n'en est peut-être rien. La vigilance est donc de mise et la clef du progrès dans la sadhana est de maintenir une certaine continuité.

Sachez voir l'ancien d'un œil neuf et entendre les mots familiers de façon nouvelle. L'esprit se fige parfois dans des structures rigides, nous donnant l'impression que nous *savons*, mais cette connaissance n'a rien de commun avec la réalité présente. En vérité, nos anciennes connaissances sont en grande partie inutiles.

Toute connaissance peut être élargie et approfondie. Si une même vérité ne pouvait être appréhendée à un niveau supérieur, ce Cours serait superflu. Nous avons déjà expliqué tout ce qu'il fallait *connaître* pour être totalement réalisé. Le Soi n'est pas si compliqué que cela. Tout ce qu'il reste encore à faire c'est assimiler à un niveau plus profond ce que nous savons déjà tout en restant fermement ancrés dans nos convictions.

Qu'y-a-t-il à atteindre par la sadhana et la voie du Yoga ? Le Soi intérieur est déjà présent dans toute sa gloire. La lumière du Soi, notre propre lumière intérieure ou la lumière de notre conscience, illumine l'univers entier et perçoit tout. Rien ne peut lui être ajouté, rien ne peut y être amélioré. On ne peut devenir plus divins, plus purs, plus parfaits que nous ne le sommes déjà. Nous *sommes* déjà la réalisation suprême, le but ultime, nous *sommes* ce à quoi nous aspirons. On dit bien : *Vous recherchez dans un pays lointain ce qui se trouve en vous* ; simplement, nous avons une fausse identité.

Le but de la sadhana n'est pas d'atteindre le Soi puisqu'il est déjà atteint ; la sadhana consiste plutôt à abandonner la confusion mentale qui nous empêche de reconnaître ce Soi déjà totalement présent, qui irradie amour et lumière dans le *monde*. Le Soi est devenu chaque chose et il accomplit toutes les actions. Il n'y a rien d'autre à percevoir ; il est la seule expérience, la seule chose que nous puissions devenir.

©Edition originale en anglais : 1984, 1990, 1994 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1984, 1988, 1993, 1996 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.: 01 40 29 09 80

Pourquoi notre expérience est-elle différente ? Qu'est-ce qui nous empêche de connaître le Soi ? Ce sont nos concepts, nos désirs, notre conditionnement et nos samskaras. Ultérieurement, nous parlerons de façon plus détaillée des impuretés de base, à savoir l'attachement, l'aversion, la fausse identification, les pulsions, les accoutumances et les inhibitions. Bien que, dans notre vraie nature, nous soyons des maîtres, ces impuretés nous asservissent.

Tant que nous serons sous leur joug, nous ne pourrions percevoir le Soi tel qu'il est. Elles sont la cause de toutes les autres impuretés, qu'elles soient physiques ou psychologiques. Le but de la sadhana est donc de nous en délivrer. Dès le début, la shakti commence à les traiter ouvertement ou plus subtilement, utilisant des moyens que nous ne pouvons reconnaître. Nous reconnaissons à peine nos problèmes et encore moins le travail de la shakti dans ce domaine !

A travers le processus de la sadhana, ces choses s'éliminent peu à peu. Dès que nous en sommes libérés, nous voyons que le Soi brille déjà en nous, que nous avons toujours été parfaits et purs ; simplement, nous n'avions pas la vraie compréhension de notre nature.

Un jour, on demanda à Baba : *Pourquoi notre esprit s'obstine-t-il à répéter : "Je ne suis pas sûr de moi, je me sens inférieur et je ne vauds rien." ? Pourquoi notre esprit nous crée-t-il tant d'ennuis ? Quel est le remède contre l'agitation mentale ?*

Baba a répondu : *C'est parce que vous n'avez pas la connaissance du Soi ; vous ne voyez que l'esprit qui masque le Soi. Si l'esprit n'est pas maîtrisé, il devient source de douleur mais si, à l'aide de la compréhension juste et de la méditation vous l'amenez sous votre contrôle, il revêt alors sa véritable grandeur et peut tout accomplir dans ce vaste univers. Sans lui, le corps ne pourrait pas fonctionner ; ce n'est qu'à travers un esprit purifié qu'il est possible de connaître Dieu. Il est donc important de l'apaiser, de le purifier.*

L'esprit détient un immense pouvoir : en méditant, vous apprenez à le connaître et à le redresser. Personne ne peut le faire à votre place, on ne peut que vous aider à comprendre ce qui s'y passe.

La nature du Soi transcende l'esprit ; aucun langage ne peut le décrire. Intériorisez-vous, méditez, et vous vous rapprocherez ainsi de lui. Le Soi est la vie de tous les êtres ; de lui naissent l'inspiration et le mouvement de l'esprit et de tous les sens physiques. C'est aussi un océan de joie ; on croit tirer beaucoup de plaisir de la nourriture, de la boisson et des relations sexuelles, mais en réalité, ce n'est là que l'ombre de la joie du Soi. Le Soi est un océan d'amour, un océan de bonheur éternel ; on l'appelle aussi la Conscience. L'esprit qui s'immerge dans l'océan d'amour et de bonheur sait vivre avec grand respect.

Une simple observation vous démontre que la conscience ne peut contenir qu'une seule pensée à la fois. Essayez de penser à deux choses en même temps et voyez le résultat. On peut faire une chose tout en pensant à une autre, parce que l'action est guidée par le subconscient. On peut répéter ce que l'on sait en pensant à autre chose, parce que c'est devenu une activité subconsciente mais, si on accomplit une action pour la première fois, on est obligé d'y prêter attention. Au début, il est nécessaire de faire les choses avec attention. Si vous faites une activité nouvelle tout en pensant à autre chose, vous ne la ferez pas correctement : vous manquerez de concentration ; si vous êtes incapable d'une attention soutenue, vous ne pourrez jamais rien réussir dans la vie. Votre efficacité, votre compétence, vos capacités et donc, votre succès,

dépendent de votre degré d'attention. Celui qui est capable de concentration peut tout, mais tant que le mental reste dispersé, on est comme une plume au vent.

Tandis que nous pouvons penser tout en faisant autre chose, nous ne pouvons penser à deux choses à la fois. Chaque pensée emplit totalement la conscience et ne laisse aucune place à une autre. Une pensée stupide ou insignifiante occupe autant la conscience que la pensée du Soi ; elle a autant de pouvoir et consomme autant de shakti qu'une pensée intelligente. Donc, penser à quelque chose c'est en être conscient, et être conscient de quelque chose, c'est y penser.

C'est ce dont nous sommes conscients qui détermine ce que nous allons vivre. Si nous n'apprécions pas ce qui nous arrive, pensons à quelque chose de plus élevé, de plus raffiné, de plus paisible ; ceci est en notre pouvoir. Nos pensées déterminent ce qui nous arrive. Pensons toujours au Soi, pensons toujours au Guru, pensons toujours à l'amour ; c'est de notre ressort ! C'est cela le libre arbitre, c'est cela choisir délibérément.

Cela n'est ni une opinion ni une théorie ; ce n'est pas une philosophie réservée aux yogis, aux mystiques et aux swamis ; c'est également valable pour les étudiants ou les joueurs de football. N'importe qui peut tirer parti de cette connaissance. Ce monde nous affecte en fonction de ce que nous pensons de lui. Dès que vous aurez assimilé cette vérité fondamentale, votre vie sera instantanément transformée.

Pendant la première année de Cours, il faudrait développer deux idées essentielles. Tout d'abord, comprendre que l'esprit crée l'expérience et que, par conséquent, les situations et les autres n'en sont nullement responsables. Ensuite, aimer, honorer et respecter tous les êtres vivants et vivre dans la joie, le cœur toujours ouvert.

Le cœur s'ouvrira peu à peu à mesure que nous avancerons. On ne va pas nous convaincre de le faire par des moyens rationnels ou logiques. Cela se passe à un niveau plus profond que le mental. C'est par la sadhana et la grâce que nous y parviendrons spontanément, de façon naturelle. Dans dix ans, nos expériences et notre transformation seront étonnantes. De nombreux correspondants peuvent en témoigner.

Pour le moment, comprenez simplement que chaque moment de votre vie est façonné par vos pensées. A tout moment nous pouvons en avoir la preuve en changeant le contenu de nos pensées. Ce principe que tout le monde peut appliquer est absolument infaillible. Il ne suffit pas d'y croire ou de l'accepter, il peut être mis en pratique dans notre propre vie.

J'ai connu des yogis et des maîtres spirituels dont les élèves ne sont arrivés à rien car eux-mêmes n'appliquaient pas leurs enseignements. Celui qui fait vraiment l'expérience du Soi peut la communiquer à d'autres, même s'il parle de la pluie et du beau temps. Il n'a pas besoin de parler du Soi pour en transmettre l'expérience. La vraie communication, la vraie transmission s'effectue subtilement sur un plan vibratoire. C'est un processus intérieur qui ne se situe ni sur le plan verbal, ni sur le plan intellectuel.

L'intérêt essentiel de ce Cours ne réside pas dans les mots. Par exemple, quelqu'un qui ne suit pas ce Cours et qui lit cette leçon ne la ressentira pas de la même façon que celui qui le suit depuis neuf mois. Ce dernier aura établi une relation réelle avec lui alors que, pour le premier, ce ne sera qu'une simple lecture ; il se peut qu'il ressente la shakti et que sa curiosité soit

suffisamment éveillée pour qu'il s'y inscrive, mais lorsqu'il parviendra à cette leçon, son expérience sera tout à fait différente de celle qui avait excité sa curiosité.

Notre vie actuelle ne reflète peut-être pas ce qui nous préoccupe mais elle reflète certainement les pensées qui sont à l'origine des impressions et des samskaras qui ont donné naissance à notre présente incarnation. La vibration émise par une pensée fonctionne comme un aimant qui attire vers nous des conditions et des expériences qui lui correspondent.

Ce principe n'est pas nouveau. La plupart des gens ont déjà lu au moins un livre sur la pensée positive. La psychologie moderne admet que l'attitude affecte la perception. Ici, nous développons ce principe à son degré le plus élevé. Gurumayi enseigne la Vérité suprême et transmet l'expérience de l'ultime Réalité. Il n'est pas de voie plus noble pour mener à la perfection.

Les débutants s'imaginent parfois qu'ils connaissent déjà ce genre d'enseignement mais, au bout de trois ou quatre ans, ils réalisent que la grâce de Gurumayi met à leur disposition quelque chose d'incalculable. Graduellement nous assimilerons tout cela au plus haut niveau.

Baba m'a dit un jour : *Le Cours doit être très fort, si fort que personne ne puisse jamais le mettre en doute.* Et en une autre occasion, il m'a dit aussi : *Tous ceux qui suivent le Cours devraient tout en recevoir.* Une fois que nous aurons assimilé ce que la grâce nous offre, nous ne rechercherons plus de cours plus avancé. Notre Cours est un cadeau de notre Guru.

Peu après avoir rencontré Baba, j'étais persuadé que le Siddha Yoga pouvait être complété par d'autres pratiques et d'autres enseignements, mais j'ai vite appris qu'il nous offrait ce qu'il y a de plus élevé. Tout était là, à la mesure de mon ouverture et de ma capacité à assimiler.

Nos pensées sont le contenu du film de notre vie. Tout ce que nous pouvons décrire, définir, analyser, juger ou ressentir n'est qu'un jeu de l'esprit. A vrai dire, l'individu n'est pas séparé de l'esprit. Nous n'avons pas d'un côté un individu et de l'autre, un esprit. Ce que nous appelons l'individu est l'esprit. L'individu n'existe que tant que durent mes pensées ; entre chaque pensée, il y a l'expérience de l'Universel. L'espace entre deux pensées est l'espace du Soi.

Baba a dit : *Considérez-vous grands et vivez ainsi. En esprit, respectez-vous toujours avec joie. L'homme qui se considère inférieur et faible reste enfermé. Il pense toujours qu'il est insignifiant, faible, pauvre et sans valeur et ne s'attribue jamais de bonnes pensées. C'est sa propre compréhension qui cause son salut ou sa perte. Entretenez donc des pensées sublimes et idéales, ayez autant de considération envers les autres qu'envers vous-mêmes. On ne réalise jamais que le pouvoir de la pensée est immense. L'homme pense sans répit et, en vérité, ses propres pensées l'affectent.*

Du fait de votre imagination et de vos pensées, vous vous jugez tantôt bons, tantôt mauvais, tantôt supérieurs, tantôt inférieurs ; vous éprouvez de la joie et vous souffrez ; c'est le lot de tout un chacun. Vous n'avez besoin d'aucune preuve : si vous modifiez vos sentiments à votre égard, vous vous sentirez bien. Ayez une juste compréhension des choses, pensez du bien de vous-mêmes et n'entretenez que des idées positives. Les convictions que l'homme entretient ont un grand pouvoir, une grande influence. Malheureusement, il perd son temps en pensées négatives et n'a plus foi en rien.

Lorsqu'il se transforme, tout change en conséquence. Sa vision et son attitude sont déterminantes. S'il change son cœur, s'il change son attitude, le monde changera aussi.

Tout ce que l'homme pense se réalise pour lui. L'homme devient ce qu'il pense et il ressent sa vie telle qu'il la conçoit. Celui qui maîtrise son esprit maîtrise tout puisque tout s'accorde avec ses pensées. Il maîtrise les situations et les circonstances parce qu'il sait comment les choses vont évoluer. Il n'espère rien, il ne dépend de rien ; en revanche, s'il se fait du souci, s'il a peur, s'il doute, tout peut arriver car l'esprit n'est plus maîtrisé. Il se demande ensuite pourquoi tant de choses se dressent contre lui et il blâme les autres de ce qui lui arrive !

L'homme sage ne reproche jamais rien aux autres, car ils n'ont pas le pouvoir de provoquer les événements de sa vie. Tout ce qui peut lui arriver c'est son karma. Les autres peuvent lui servir de canaux par lesquels le karma se manifestera, mais il ne peut réellement les blâmer de ce qui lui arrive. Il est nécessaire qu'ils jouent ce rôle ; ces expériences sont inscrites dans ce karma. Les autres ne sont jamais l'origine ou la cause, ils sont des instruments utilisés par la loi du karma. C'est ce dernier qui nous affecte et lui seul. L'esprit est le seul coupable ; c'est à cause de lui que la roue du karma s'est mise à tourner.

Diverses personnes nous aident à vivre notre karma. Plusieurs vies nous sont nécessaires pour harmoniser toutes nos relations et ne plus percevoir que le Soi en chacun. Donc, au lieu de blâmer les autres, remercions-les ; ils nous permettent de brûler un certain karma. Même un ennemi peut jouer un rôle crucial dans notre libération finale.

Notre esprit détermine les qualités et les traits de caractère que l'on attribue aux autres et se projette en eux ; on croit les voir agir, se comporter, avec telles motivations, telles attitudes mais, en réalité, ils reflètent nos pensées, nos attentes et nos hypothèses. Dix personnes peuvent être témoins d'une même scène et en rendre compte de dix façons différentes ; chacun voit ce qu'il pense.

Les gens se demandent souvent où ils en sont dans leur sadhana. L'un des critères les plus sûrs de juger de vos progrès est de voir combien la personnalité des autres vous intéresse encore. En progressant dans la sadhana, nous sommes amenés à comprendre que les autres sont les expressions diverses du même Soi divin. Les différentes personnalités ne sont plus que de simples déguisements, des rôles temporaires assumés par l'Unique. Gurumayi a dit : *C'est notre dharma de voir la Vérité en chacun.*

Dans notre société, tout est fondé sur la relation avec l'aspect extérieur des autres. Nous ne voyons pas le Soi car nous ne connaissons pas le Soi. Pour percevoir une chose, il faut d'abord la connaître ! L'inconnu ne peut être appréhendé mais celui qui connaît le Soi finit par le voir partout et en chacun. C'est le secret d'une relation harmonieuse avec tout ce qui vit. Sachant que nous sommes toujours en relation avec la Conscience divine qui a assumé un certain rôle, notre relation avec les autres est spontanément appropriée.

Un des plus grands écueils de la sadhana est de détecter des fautes chez les autres. Le fait de leur chercher des défauts, de voir ce qui *ne va pas* en eux, de les voir accomplir des actions *néfastes* n'est que le jeu de notre propre mental. L'esprit pur ne voit que la perfection tandis que l'esprit impur voit le mal. Il faut bien sûr développer le sens de la discrimination afin de voir les

choses telles qu'elles sont. Voir la perfection ne signifie pas qu'il faut tout accepter et il faut aborder ce qui doit être transformé, avec un esprit rationnel.

En réalité, chacun est parfait en étant ce qu'il doit être et en faisant ce qu'il a à faire. Tout est le jeu que le Soi joue pour son plaisir et son divertissement. Quiconque connaît le Soi éprouve aussi ce plaisir et se réjouit de ce divertissement. Le monde occidental n'a pas coutume d'associer la spiritualité avec le plaisir et le divertissement et pourtant, ce sont des qualités divines. Un grand être se délecte et s'amuse de tout, même s'il ne le montre pas toujours. Il peut parfois exprimer de la colère ou relever des erreurs, mais son état équanime est inébranlable.

Quelles que soient nos actions et nos attitudes, c'est toujours le Soi unique qui agit et existe; la shakti provoque tout ce qui se produit, rien n'arrive sans sa volonté. C'est l'ego qui s'attribue le mérite de ses actes. En réalité, seule la shakti agit ; aucune activité n'est possible sans elle. Il n'y a que le jeu du Soi.

Bien sûr, nos samskaras s'exprimeront et se manifesteront en ce monde, sous l'effet de la shakti. La sadhana nous permettra de nous libérer des samskaras. Nos paroles et nos actes ne seront plus que l'expression spontanée de la pure shakti. Néanmoins, si notre vision est pure, nous pourrions voir le Soi, même dans un samskara. Baba disait toujours : *Le même Soi demeure équitablement en tout.*

A Los Angeles, des acteurs et actrices célèbres sont venus écouter un discours que Baba fit à leur intention ; il déclara notamment : *Ceux qui ont une compréhension juste savent que le même Dieu existe en chaque être humain. Cet être unique s'appelle le Soi et il est l'acteur, l'artiste, auteur de la création et chorégraphe de ce monde. L'acteur suprême revêt de multiples formes, il emprunte divers costumes et accomplit cette comédie étrange qu'est l'univers. Il est Conscience et, en définitive, tout est le jeu de la Conscience.*

Le Soi crée la comédie de ce monde ; il est la scène fascinante et envoûtante du Seigneur de l'univers. Tel Hollywood, il se joue différents rôles sur l'écran de son être. Pour jouer sa pièce, il n'a pas d'autre scène sinon Lui-même.

Les sages qui réalisent que l'acteur, ou le Soi, demeure en tous et en tout, sont libérés de la peur. Ils vivent dans ce monde sans souffrir et comprennent que Dieu lui-même se joue ce drame. Donc, avant toute chose, apprenez à connaître et à comprendre votre Soi. Filmez votre propre Soi et découvrez qui vous êtes ; vous ne filmez que les autres, vous ne regardez que les autres. C'est une erreur que de ne jamais se regarder soi-même.

Si vous ne vous comprenez pas vous-mêmes, vous ne pourrez pas comprendre les autres. Si vous vous comprenez, vous réaliserez alors que vous êtes la flamme de Dieu. Le Soi est la joie de toutes les joies ; il est la beauté de la paix, la beauté du cœur. Un grand être a dit : "Le Soi est le bonheur suprême, c'est un océan de bonheur, il est la source de toutes les joies."

Celui qui connaît le Soi devient le centre de son univers. Conscient que tout surgit et se développe du fait de sa propre Conscience, il devient naturellement fort et sans peur. Quand on sait que ce que l'on pense se manifeste, on réalise que son propre Soi est le Créateur éternel. On est alors suprêmement libre et suprêmement indépendant ; un simple contact avec une telle

personne est très bénéfique ; la Shakti émanant de ses paroles et de ses actes a un effet apaisant et stimulant sur son entourage.

Sans ce centre, on devient dépendant d'autrui, on recherche les autres pour en obtenir de l'amour, on s'accroche à eux pour se sentir en sécurité et briser sa solitude. Toute la vie tourne autour des rencontres avec les autres et ce que l'on en obtient revêt une importance démesurée. Voilà pourquoi on ressent frustration, vide, solitude et manque d'amour. La souffrance et le malheur existent car nous croyons à tort que quelque chose peut provenir des autres. Cette croyance est la cause de notre pauvreté intérieure. Dépendre des autres, c'est s'appauvrir en shakti.

Celui qui n'a pas développé son propre centre se tourne toujours vers les autres ; il recherche sans cesse leur compagnie dans l'espoir d'intensifier son expérience mais, en retour, cela produit une vibration inverse, qui a un effet de répulsion. Il est difficile de se sentir à l'aise avec une personne insatisfaite et dans l'attente. Celle-ci se demande pourquoi les autres ne semblent pas apprécier sa compagnie, sans réaliser que ses propres demandes les éloignent subtilement.

En revanche, il est très agréable d'être en compagnie de celui qui est pleinement satisfait et n'a besoin de personne pour se sentir comblé et heureux. Une telle personne constate qu'elle attire les gens, même si elle tente de les éviter. Elle émet des vibrations positives, sa compagnie est stimulante et agréable.

Baba a dit : L'être libre de toute attente et aimant son prochain accueille chacun avec amour et respect. Quand vous aimez quelqu'un, ne faites pas de projets d'avenir tels que vivre ensemble et accomplir de grands projets. La pire chose, c'est la crainte des autres : ce concept de la dualité, de 'l'autre' génère la peur. Dès l'instant où vous ne vous croyez pas seul, la peur surgit. C'est l'Unique, c'est Dieu Lui-même qui imprègne tout l'univers, mais quand on a le sentiment qu'il existe autre chose que Dieu, quand on croit à la multiplicité, la peur s'installe. La perception de l'égalité fait disparaître toute crainte. On est plein d'amour et on peut vivre heureux. N'insultez jamais votre Soi ; insulter son Soi, c'est insulter Dieu. Il est primordial que vous considériez chacun comme le Soi.

Souvenez-vous que les autres sont les reflets de votre Soi et que votre monde est le miroir de votre conscience. Tout est le jeu de votre propre être. En tant qu'individu, vous faites l'expérience de votre propre karma ; ce que vous éprouvez n'est jamais dû aux "autres". Vous n'êtes pas seulement un individu, vous n'êtes pas seulement un être humain, et ce jeu du karma n'est pas le but ultime de la vie.

La vie est brève. Pourquoi s'identifier à ce corps qui devra retourner aux éléments qui lui ont donné naissance ? D'innombrables incarnations ont eu lieu sur terre. Où sont-elles à présent ? Ne sommes-nous rien d'autre que ce corps qui n'existe que le temps d'une vie ?

A vrai dire, nous sommes la Conscience éternelle et omniprésente d'où tout jaillit et où tout finira par se fondre. Nous sommes la Conscience immuable de tout ce qui change. La sadhana et le Siddha Yoga nous permettent de comprendre cela.

Gurumayi a dit : *Le Yoga Vasishtha est un grand texte sur l'esprit. C'est le père de la psychologie. La psychologie ne peut se suffire à elle-même, elle a besoin de la philosophie. Dans ce texte, il est dit : "L'esprit est issu de la nature tranquille du Soi et se transforme en agitation telle les vagues de l'océan. Il devient bien vite une force puissante qui fait couler les flots constants des désirs et étale devant nous la scène magique de ce monde."*

Lorsque nous oublions notre tranquillité et notre nature paisible, nous sommes pris par les tours de l'esprit. Si nous nous concentrons sur notre douleur, notre souffrance et nos problèmes, il n'y a plus qu'eux au monde. De la naissance à la mort, la vie n'est qu'un long problème.

Le sage Vasishtha dit : "Le monde est un produit de l'esprit, il ressemble aux eaux d'un mirage. Il se manifeste sous la forme de pensées aussi illusoires que le reflet de rayons de lune sur l'eau." Lorsque l'on considère tout cela avec recul, on comprend clairement que tout est créé par l'esprit.

A travers l'esprit, nous pouvons voir que tout est transitoire. Hier n'est pas aujourd'hui et aujourd'hui n'est pas demain. Tout n'est que mirage. Il ne faut rien pleurer, rien négliger. Avec l'expérience de la grandeur de l'esprit, nous sommes libérés de tous les problèmes. Etre libéré ne signifie pas quitter le monde. Etre libéré ne signifie pas rabaisser les autres. La liberté est possible, dans ce corps même, avec la compréhension juste.

Un célèbre philosophe a dit : "Vous devenez ce que vous pensez. C'est la pensée, et elle seule, qui différencie le bien et le mal ; c'est la pensée, et elle seule, qui élève ou dégrade les actions et les désirs humains."

"Vous devenez ce que vous pensez". Si vous pensez à la grandeur, vous deviendrez grands, si vous pensez en termes d'infériorité, vous serez inférieurs. Plus les pensées sont élevées, plus vous êtes libres. Plus les pensées sont viles, plus vous êtes enchaînés. Si vos pensées sont mauvaises, elles vous font dévier ; les déviations mentales sont de véritables obstacles, non seulement dans le yoga, non seulement en méditation, mais dans la vie même.

avec amour