

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 5

Cher ami,

Une femme dit un jour à Gurumayi que depuis qu'elle pratiquait le Siddha Yoga, elle était en conflit avec son mari. Gurumayi lui répondit : *"Le but du Siddha Yoga n'est pas de créer des frictions dans les familles ; si toutefois il est à l'origine d'un conflit, abandonnez cette voie, mais ne renoncez pas à votre amour, car l'amour est l'essence même du Siddha Yoga."*

Il faut parfois beaucoup de temps pour se rendre compte de cela. En fait, nombre de gens pratiquent le Siddha Yoga pendant des années avant de s'apercevoir que l'amour est l'essence même du Siddha Yoga.

Cet enseignement n'est pas nouveau. Baba a souvent dit : *" la religion la plus parfaite, le yoga le plus parfait, la forme d'adoration la plus parfaite consistent à regarder l'autre avec beaucoup d'amour et à toujours l'accueillir avec respect. "*

Baba a dit aussi que la sensation du Soi était amour. Il est bon de réfléchir à cela : la sensation du Soi est amour. Le Soi se manifeste donc par une *sensation* d'amour ; il n'est ni froid, ni hautain, ni indifférent, ni au-delà de toute sensation ; le Soi ressent l'amour en permanence.

La sensation du Soi, cet amour intérieur, ne varie pas ; elle demeure constante. Ce qui n'est pas constant, c'est la conscience que nous en avons.

Bien des lecteurs abordent ce Cours en pensant qu'ils devront avant tout fournir un effort intellectuel. C'est aussi la raison pour laquelle beaucoup y renoncent : une étude théorique ne les intéresse guère, car ils en connaissent déjà les limites.

Dès le début, vous pouvez cependant comprendre que l'un des buts de ce Cours est de vous conduire au-delà de cette approche intellectuelle ou purement mentale. Au début de leur sadhana, beaucoup pensent que la façon de progresser est *d'apprendre* plus, d'en *savoir* plus. En fait, le savoir limité qui encombre déjà notre esprit est la source de la plupart de nos ennuis. Pour se libérer, il faut donc désapprendre toutes les choses que nous tenions pour vraies.

© Edition originale en anglais : 1985, 1988, 1991, 1993 SYDA Foundation®.

© Edition en français 1988, 1994 SYDA Foundation®.

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, DARSHAN et 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 nos prochaines leçons, nous étudierons plus particulièrement l'esprit, ce qu'il fait, comment il crée notre propre réalité, notre propre monde, et comment il joue le rôle de lien entre l'universel et l'individuel. Il est très important de comprendre l'esprit, de le discipliner et de le purifier. Gurumayi dit que le but de la sadhana est de purifier l'esprit, car le Soi est déjà atteint.

La direction dans laquelle nous nous engageons va au-delà de l'esprit. Si, grâce à une sadhana antérieure, vous avez déjà quelque peu purifié votre esprit, vous comprenez cela et êtes prêt à avancer. Si vous débutez, vous ne saisissez peut-être pas tout de suite le sens de *la purification de l'esprit*. L'esprit limité ne peut comprendre que de façon limitée.

Comme vous le savez, ce Cours s'adresse aussi bien aux nouveaux qu'aux anciens, aussi, certaines choses paraîtront parfois obscures, peu explicites aux débutants. Cependant, au fur et à mesure des leçons, tout sera expliqué et se mettra en place de façon très naturelle. Inutile de vous torturer l'esprit, d'apprendre par cœur, ou de vouloir tout comprendre sur le champ. Si, en toute sincérité, vous relisez chaque leçon aussi souvent que possible avant l'arrivée de la suivante, au moins une fois par jour, vous vous imprégnez tout naturellement de ce que vous avez à comprendre.

Sans le savoir, nous avons déjà *vécu* certaines choses, fait certaines *expériences* qu'il nous est vraiment difficile de décrire ou de définir ; mais la grâce de Gurumayi, dont la Shakti coule à travers ces lignes, peut de nouveau nous conduire vers ces états et ces expériences.

Avant d'accepter ce qu'il sait, l'esprit veut savoir comment il a acquis cette connaissance, mais ce n'est pas ainsi que l'on peut aborder la connaissance supérieure. Lorsque nous commençons à nous *brancher* sur cette connaissance supérieure, nous sommes au-delà de l'esprit. Cela ne veut pas dire que l'esprit n'a plus d'utilité ; il servira toujours dans son propre domaine, mais il restera tout simplement incapable d'appréhender une connaissance supérieure.

Beaucoup de lecteurs me disent ceci : *Je ne comprends rien à la dernière leçon, mais je me sens si bien quand je la lis, ou bien depuis le début du cours, je n'ai pas compris un seul mot, et pourtant, tout dans ma vie s'est améliorée.* C'est l'œuvre de la Shakti ; il y a une certaine Shakti liée à votre participation au Cours, qui est tout à fait indépendante de ce qui est écrit et va bien au-delà des mots.

Il n'y a aucun mal à faire lire ces leçons à des membres de votre famille vivant sous votre toit. En fait, c'est excellent qu'un couple partage les mêmes leçons. Mais dans tout autre cas, il est préférable que chaque personne reçoive et étudie les siennes. Un véritable processus se met en place à mesure que nous avançons dans le Cours, et cela ne peut se faire en lisant de temps à autre une leçon prêtée.

Bien sûr, vous pouvez faire lire une leçon ou deux à une personne pour susciter son intérêt pour le Cours. Beaucoup s'inscrivent après avoir entendu parler du Cours par ceux qui le suivent, et surtout, après avoir lu une ou deux leçons. On ignore souvent la véritable valeur du *Cours par Correspondance* tant qu'on ne l'a pas suivi soi-même, et l'on ne peut se faire une idée juste de la Shakti qu'il véhicule tant que le lien n'est pas établi avec lui. Nous vous demandons donc de n'empêcher personne de s'y abonner en lui proposant vos leçons.

Puisque nous parlons du Cours, je vous signale que vous pouvez le suivre de deux façons différentes. C'est à vous de choisir : soit comme je vous le conseille, vous lisez et relisez une leçon pendant quinze jours avant de passer à la suivante, soit vous lisez les deux leçons pendant tout le mois, en les alternant.

De toutes façons, si vous suivez le Cours comme il faut, en tenant compte des différents conseils et suggestions, vous finirez par *tomber amoureux*.

Cela ne veut pas dire que quelqu'un nous est destiné et nous attend, non ! Cela veut dire que lorsque nous allons au-delà de l'esprit, lorsque nous découvrons ce qui est plus profond que nos pensées et nos émotions, nous touchons à la source infinie de l'amour. C'est au cœur de notre être que se trouve l'essence de ce que nous appelons l'amour. Nous ne pouvons pas faire jaillir cet amour à volonté, pourtant, il est toujours là, derrière toute chose ; c'est *la sensation du Soi*. Si nous continuons à nous exercer, notre expérience de cet amour intérieur va peu à peu s'étendre et s'approfondir de façon spontanée et naturelle.

Tant que nous n'aurons pas ressenti cet amour intérieur dans notre cœur, tout ce que nous aurons appris tout au long du parcours spirituel ou dans le monde n'aura aucun sens, aucune valeur, et ne sera que poussière. Sans l'amour intérieur, toute connaissance, toute pratique, tout rituel sont vains. Nous rencontrons souvent des gens qui ont médité pendant de nombreuses années, pratiqué tous les différents yogas, et qui donnent pourtant l'impression d'une grande sécheresse intérieure ; ils en viennent même à se demander si tout cela en valait la peine ! Leur doute vient de ce qu'ils ne se sont pas centrés sur cet amour.

Sans amour, le yoga est superficiel, sans amour la spiritualité est creuse, sans amour la méditation est vide. Dès que l'on a découvert cet amour intérieur, le sens et le but de la vie deviennent évidents ; tout soudain prend un sens, tout semble parfait, on n'attend plus rien, car cet amour contient tout : on ne peut rien lui retrancher, on ne peut rien lui ajouter.

Si nous observons notre vie sur une certaine période, nous voyons que les moments les plus heureux, les moments où nous avons connu le plus grand bonheur, la paix, la pleine satisfaction, sont ces moments durant lesquels nous avons ressenti intensément cet amour. Vous souvenez-vous de ces instants d'amour intense ? N'étiez-vous pas alors naturellement joyeux ? La vie n'était-elle pas tout simplement merveilleuse ? Celui qui baigne dans cet amour ne connaît ni problème, ni souffrance.

Ces moments intenses d'amour sont un aperçu du Soi. Le Soi *est* cet instant ; il est toujours amour sans faille ni fluctuation. Lorsque nous sommes en harmonie avec cet amour, nous sommes en harmonie avec le Soi : ils sont une seule et même chose. Quand ceci est vraiment compris, la sadhana devient infiniment plus simple.

Si nous n'avons pas l'expérience de cet amour toutes les autres disciplines et toutes les connaissances sont sans valeur. Parfois, nous nous imaginons avoir accompli ou compris quelque chose, et nous en tirons orgueil. Nous consacrons aussi beaucoup de temps et d'énergie à nos pratiques spirituelles, et nous en sommes fiers. Mais cela n'est que fierté et rien d'autre. En amour, il n'y a pas d'orgueil.

Celui qui pense faire l'expérience du Soi sans ressentir aucun amour ne fait que l'expérience de sa création mentale, de sa propre conception du Soi. L'expérience du Soi et celle de l'amour ne peuvent être séparées, pas plus que le feu ne peut être séparé de la chaleur et de la lumière.

Bien souvent, nous sommes hésitants devant une décision à prendre : dois-je aller ici ou là, faire ceci ou cela ? La meilleure façon de choisir entre deux solutions est de considérer tout simplement celle qui comporte le plus d'amour ; ce sera la meilleure de toute évidence. Si les décisions à prendre n'ont rien à voir avec l'amour, c'est que, contrairement à ce que l'on croit, elles ne sont ni importantes, ni pertinentes.

Pour celui qui ressent cet amour à longueur de journée, la vie sur terre est un vrai paradis. Seule l'expérience continue de l'amour peut améliorer le sort de cette vie. Vous pouvez faire une longue liste de ce qui, à vos yeux, vous permettrait de mieux vivre, mais si vous êtes éclairé, c'est l'amour que vous placerez en tête et rien d'autre. Même si tous vos désirs étaient comblés, votre expérience de la vie ne serait pas pour autant plus agréable ou joyeuse, car sans amour, elle ne serait que sentiment de vide.

Si vous désirez sincèrement transformer votre vie et réaliser vos rêves les plus fous, efforcez-vous de rester toujours centré sur l'amour qui bouillonne en vous. Que cet amour soit votre première pensée le matin au réveil ; maintenez-le aussi longtemps que possible, revenez-y aussi souvent que possible, chaque jour, et immergez-vous dans ce sentiment, le soir, en vous endormant. Que l'amour imprègne votre vie, que ce soit la priorité des priorités. Si vous y parvenez, vous aurez l'impression de vivre dans un monde où la réalité prend une toute autre dimension. L'expérience de cet amour provoque le changement le plus radical qui soit dans une vie.

Bien sûr, vous pouvez à juste titre vous demander, *Comment faire cela, comment sentir plus d'amour ?* C'est là précisément la raison d'être de la sadhana et du Cours. Dans les leçons, nous vous donnerons des suggestions pour y parvenir. La meilleure de toutes est de se mettre à l'écoute de la Shakti en relisant les leçons ; la sensation d'amour sera alors inexplicablement éveillée de l'intérieur.

En faisant l'expérience de l'amour, nous faisons l'expérience du Soi, mais qu'est-ce que le Soi ? L'esprit (qui n'est qu'une contraction du Soi) ne peut pas vraiment comprendre ce qu'est le Soi. Le Soi est le Connaisseur inconnu, insaisissable par l'esprit, mais dont nous pouvons toutefois faire l'expérience : c'est notre Conscience. Le Soi est conscient de ce dont nous avons conscience, il sait ce qui est su, il voit ce qui est vu, il témoigne de ce que nous avons vécu : le Soi est Conscience.

C'est le premier des *Shiva Sutras* : " *Le Soi est Conscience* ". Lorsque nous avons compris cela, nous avons tout compris. Le Soi est la source de toutes nos expériences quelle que soit la chose dont nous avons conscience à un moment donné, c'est le Soi qui en est conscient et lui seul. Le Soi est donc la source de toute chose ; il est à l'origine de toutes nos expériences, de toutes nos perceptions, il est en tout. Notre propre Conscience intérieure crée et maintient l'univers que nous percevons et dont nous faisons l'expérience, et un jour, tout se résorbera à nouveau dans cette Conscience qui est éternelle et immuable.

Le *Bhagavatam* dit : " *De même que l'araignée tisse le fil qui sort de sa bouche, joue avec, et le réabsorbe, de même, le Seigneur éternel et immuable, sans forme ni attribut, qui est connaissance et félicité absolues, fait jaillir de lui-même l'univers entier, se divertit en lui et le réabsorbe de nouveau en lui-même.* "

Et dans le *Yoga Vasishtha*, le sage dit : " *L'esprit suprême, qui n'est limité ni par le temps, ni par l'espace, de Sa propre volonté et par le pouvoir de Sa toute puissance, prend sur lui-même les formes limitées du temps et de l'espace. Sachez que le monde, bien qu'apparemment concret, n'a rien de concret : ce n'est que du vide, une illusion créée de toutes pièces par l'imagination et les fantasmes de l'esprit ; le monde n'est qu'une scène enchantée née de la magie de la maya.* "

L'essence du Siddha Yoga est de s'établir fermement dans la Conscience du Soi. Celui qui s'est fermement établi dans cet état est un Siddha. Nous pratiquons le Siddha Yoga pour devenir Siddha. Toutes les pratiques suggérées par le Siddha Yoga sont des méthodes qui nous conduisent vers cet état d'ancrage dans la Vérité. Elles ont pour but d'éliminer ce qui nous empêche de voir la Vérité et d'en faire l'expérience, à savoir, l'esprit impur, l'ego, la fausse identification avec toutes ses limites.

Ceux qui reçoivent Shaktipat ont souvent un bref aperçu du Soi, que l'esprit en soit conscient ou non. Le Soi n'est ni étrange ni extraordinaire ; c'est ce que nous ressentons de plus profond, de fondamental en nous. Le Soi existe dans l'espace entre deux pensées ; lorsque l'esprit est immobile, on a pleinement conscience du Soi, que l'esprit lui-même le reconnaisse ou non. Comment l'esprit peut-il savoir ce qui se passe entre deux pensées ?

Le but de la sadhana est d'éliminer ce qui nous empêche de faire *constamment* l'expérience de la Vérité. Il n'est pas difficile de faire cette expérience ; tout le monde peut en avoir un aperçu un certain temps, mais voir le Soi constamment en toute chose est une autre affaire. Le but de la sadhana est de développer et de renforcer cette persistance.

Rien ne peut faire perdre à un Siddha ce contact avec la Vérité. Rien ne peut troubler sa sérénité intérieure, qui demeure inébranlable. La seule différence entre un Siddha et nous, c'est que nous oublions la Vérité alors qu'un Siddha ne l'oublie pas. Il peut ressembler à n'importe qui, il peut agir comme tout le monde, avoir ses fantaisies et ses faiblesses comme tout un chacun ; on peut même le trouver un peu bizarre selon nos critères habituels et voir qu'il subit son karma comme tout le monde ; cependant, son expérience intérieure se traduit par un amour constant et par la conscience permanente du Soi divin en toute chose. Sa joie ne dépend pas des autres, sa paix ne vient pas de ce qui arrive à son entourage ou à lui-même. Un tel être vit en harmonie consciente avec l'unité des choses.

Dans le *Vivekachudamani*, Shankaracharya dit : " *Celui qui connaît le Soi est libre de tout lien ; les choses perçues par les sens ne lui causent ni plaisir ni chagrin ; il ne s'identifie pas à son corps, mais y demeure comme à l'intérieur d'un véhicule. Il ne porte pas les marques d'un saint. Il semble parfois insensé, parfois raisonnable ; on l'honore parfois profondément, parfois on l'insulte, ou encore, on l'ignore ; c'est ainsi que vit une âme illuminée, en permanence dans la félicité suprême.*

Dans ses vies passées, alors qu'il était encore dans l'ignorance, il a accumulé un certain karma et en ressent, les effets heureux ou malheureux, effets qu'il semble vivre comme s'il était encore ignorant. Cependant, il est établi en Brahman et n'habite son corps qu'en spectateur calme et détaché. Tout en étant dans son corps, il est éternellement libre. Un acteur reste lui-même, même lorsqu'il a revêtu un costume de scène. Celui qui connaît Brahman reste à jamais Brahman et rien d'autre. "

Si nous sommes déjà naturellement le Soi, pourquoi ne pas en avoir toujours conscience ? Nous étudierons cette question plus en détail dans les prochaines leçons. Notre ignorance est essentiellement le fruit de notre fausse identification au corps et à l'esprit, c'est ce que l'on appelle l'ego. Au lieu de comprendre qu'il est le Soi éternel et omniprésent, l'ego pense qu'il est limité et mortel. Si nous avons un Guru, c'est pour nous aider à nous libérer de cet ego.

En Sanskrit, l'ego est appelé ahamkara. L'ahamkara est l'un des *tattvas*, des niveaux de manifestation nécessaires à la création de ce monde tel que nous le connaissons. S'il n'y avait pas d'ahamkara, il n'y aurait pas de monde du point de vue de l'individu ; il n'y aurait que la Conscience universelle.

En un sens, l'ahamkara représente le point de vue individuel ; nous ne pouvons pas vraiment nous en débarrasser, mais par la sadhana, nous pouvons le transformer et le purifier. L'ego est en général l'identification à toutes nos limites : *" Je suis ainsi, je suis né en telle année, je vais vieillir puis mourir dans un certain temps ; j'ai fait tout cela, voilà tout ce qui m'est arrivé. "* Toutes ces définitions et descriptions particulières de nous-mêmes sont ce que Baba appelait le *mauvais ego*.

Baba a dit que le *bon ego* s'exprimait ainsi : *" Je suis Dieu, Je suis la Conscience, Je suis le Soi, Je suis beau, parfait, divin "*. Voilà la bonne façon d'utiliser l'ego, l'ahamkara : il s'agit tout simplement de nous identifier correctement. C'est reconnaître la Vérité, reconnaître que nous *sommes* vraiment le Soi. Tout ce que nous croyons être, par ailleurs, n'est qu'identification temporaire de l'ego. Ce que nous *sommes* vraiment, nous le serons encore dans cent ans ; seul changera ce que l'ego croit être.

Lorsque nous parlerons de l'ego dans les différentes leçons du Cours, il s'agira presque toujours du *mauvais ego*. Lorsque l'ego est purifié et que nous avons constamment conscience d'être le Soi, il n'y a plus de problèmes : le bon ego a une très bonne opinion de nous-mêmes ; alors que le mauvais ego nous rabaisse, nous réduit à l'état de pécheurs, d'êtres indignes, le bon ego pense : *Je suis pur, je suis parfait et divin dans tout ce que je fais*.

L'ego et l'esprit ne sont pas exactement identiques, mais dans notre optique, on peut souvent utiliser l'un pour l'autre. L'esprit crée les conditions et les expériences par des mots et des images, tandis que l'ego s'identifie à ce que l'esprit a créé. L'ego prend tout personnellement ; il relie tout à sa propre personne et ne considère les choses que dans la mesure où elles l'affectent personnellement.

Nos seuls problèmes dans la vie n'ont d'existence que dans l'ego et dans l'esprit. Nous pouvons penser à tort que c'est notre karma qui est un problème, mais notre karma est parfait tel qu'il est. C'est pourquoi presque tout dans le Siddha Yoga contribue à nous aider à purifier l'ego et l'esprit. En fait, si vous vous souvenez que *tout* dans le Siddha Yoga a pour but de purifier l'ego

et l'esprit, vous vous épargnerez bien des soucis et bien des doutes, dans les années à venir. Malheureusement, beaucoup de ceux qui lisent ces pages vont l'oublier lorsque les choses vont mal tourner pour eux, et les erreurs et les défis vont frapper à leur porte.

Au cours des années, ces idées et concepts s'affinent ; il est bon de ne pas avoir d'idées préconçues ; la Shakti nous en libère. Seuls, nous sommes impuissants, et la seule chose que nous puissions faire c'est coopérer avec la Shakti.

L'ego aime l'austérité et la rigidité, il prend tout très au sérieux, y compris lui-même. Le Soi, lui, ne prend rien au sérieux, et celui qui connaît le Soi est tout naturellement plein d'humour, joyeux, enjoué ; il voit le jeu en toute chose et s'en amuse, alors que l'ego croit qu'il se passe quelque chose de grave et d'important. Lorsque nous devenons irrésistiblement sérieux, nous pouvons voir l'ego à l'œuvre. Quand nous ne sommes plus prisonniers de l'ego, nous subissons tout avec une grande légèreté.

L'ego se manifeste par une certaine rigidité, à tous les niveaux. Sur le plan physique, il se manifeste par des tensions et de la raideur ; à un niveau plus subtil, il se manifeste par une certaine façon d'agir, de voir, de sentir, de penser et de réagir. Tout ce comportement rigide fait partie intégrante de l'ego. Aussi, une grande partie de la sadhana consistera à devenir plus souples. Nous nous sentons liés par une façon d'agir stéréotypée et contraignante, par contre, nous sommes libres si nous sommes dégagés de nos préjugés, et nous agissons spontanément de façon juste.

Nous aborderons cela plus en détail dans quelques temps ; il nous suffit pour l'instant d'avoir une vue globale de ce qui se passe. Beaucoup de gens pratiquent la sadhana pendant longtemps avant de comprendre de quoi elle retourne. L'un des buts du Cours est précisément de vous aider à saisir, dès le début, la véritable essence de ce qui arrive.

L'individu fait *l'expérience* de ce que *pense* son esprit : c'est l'une des réalités les plus surprenantes. C'est *le secret des âges* et la clef de la maîtrise de la vie ; c'est si simple et pourtant, très peu de gens le comprennent. En vérité, nos pensées créent le monde et la vie tels que nous les voyons, tels que nous les ressentons. Les circonstances et les événements qui nous *affectent* ont leur origine dans l'esprit. Nous ne pouvons peut-être pas toujours contrôler ce qui *nous* arrive, mais nous pouvons toujours contrôler ce qui se passe en nous. Selon ce que nous *pensons* des choses, nous en sommes plus ou moins affectés. En fait, rien ne peut nous toucher en dehors de nos propres pensées.

Nous pratiquons le Siddha Yoga pour purifier l'ego et l'esprit, et non pour devenir *spirituels*. En fait, je n'ai encore jamais rencontré d'êtres dits *spirituels*. Pratiquer le Siddha Yoga ne veut pas dire adopter une certaine façon et rejeter toutes les autres ; son but est de nous amener à nous réaliser tels que nous sommes, naturellement. Celui qui devient naturel vit avec un sentiment de légèreté dans le cœur et demeure constamment centré sur l'amour intérieur ; il pratique vraiment le Siddha Yoga.

Gurumayi a dit : "*Devenez plus grands que ce que vous pensez être. On peut toujours tendre vers quelque chose de plus élevé, de meilleur, de plus grand. Quel que soit le degré déjà atteint, cherchons à atteindre quelque chose de plus divin encore. Ne laissez pas l'ego prendre le dessus, ne laissez ni les planètes, ni les autres gouverner votre vie. Cherchez toujours la divinité au-delà des planètes, au-delà des gens, au-delà de vos propres idées. Lorsque vous aurez trouvé*

la divinité au-delà de tout cela, vous verrez, à votre grande surprise, qu'elle est dans les planètes, qu'elle est dans les autres, qu'elle est dans vos idées. Dépassez l'ego, et vous découvrirez quelque chose de vraiment beau.

Le Vivekachudamani dit que tant qu'il y a une trace de poison dans le corps, on ne peut espérer guérir. Si à son tour un yogi retient une trace d'ego, comment peut-il espérer atteindre la libération ? L'ego est comme le poison, il est l'ennemi de notre grande liberté. Comment guérir s'il reste une trace de poison ? Comment guérir s'il reste un tant soit peu d'ego ?

Ayez des idées plus larges sur la vie, la liberté, la poursuite du bonheur. N'enfermez pas tout cela dans une idée, un concept, une façon d'agir ou une autre, mais que cela demeure à jamais libre. "

Ne vous contentez pas de lire cette leçon une fois ou deux en pensant que vous en connaissez le contenu. Revenez-y aussi souvent que possible avant de passer à la suivante.

avec amour