

A la RECHERCHE *du* SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 7

Cher ami,

J'écris ce cours depuis dix-huit ans et j'ai toujours remarqué qu'il fallait du temps avant de bien comprendre ce qu'est un Guru, ce qu'il nous donne et ce qu'il transforme en nous.

Tout au début de ce cours on parlait très peu du Guru ; à cette époque la grande majorité des débutants n'avaient jamais rencontré le Guru. Ils avaient simplement entendu dire de bouche à oreille que ce Cours existait, qu'il enseignait la vérité de l'être et qu'il avait le pouvoir de transformer la vie de ceux qui le suivaient. Ainsi beaucoup de personnes prirent les leçons dans le but d'apprendre les enseignements mais sans avoir l'intention d'être associés à un Guru.

En réalité, il n'y a aucune différence entre le Guru et son enseignement. Si nous suivons les enseignements, nous sommes des adeptes, que nous en ayons conscience ou non, mais dans le cas contraire, même si nous pensons être d'authentiques adeptes, nous n'y sommes pas !

Le fait d'écrire un cours consacré au Guru est une chose passionnante en soi. Avant de rencontrer Baba en 1974, je ne voulais pas entendre parler de Gurus, je n'avais pas envie que quelqu'un d'autre gouverne ma vie ; j'avais médité, pratiqué divers yogas pendant de nombreuses années, j'avais suivi de nombreux enseignements, et New York offrait un vaste choix de voies spirituelles. Pendant un certain temps, j'ai tout pratiqué simultanément et j'ai atteint les sommets de l'éclectisme spirituel.

Je me suis mis à publier des articles sur le yoga, la méditation, le pouvoir créateur de la pensée, je méditais bien, les choses me paraissaient claires mais je ne voyais pas ce qu'un Guru pouvait m'offrir et je ne voulais être l'adepte de personne. J'aimais être indépendant.

Je connaissais l'existence de Shaktipat, l'éveil spontané de la Kundalini, et j'avais entendu parler de Baba. Ayant appris qu'il venait à New York, je me suis dit que j'irais faire éveiller ma Kundalini dans la foulée. Je pensais que ma sadhana avançait bien comme cela, et qu'il ne me fallait plus que Shaktipat pour atteindre le but.

©Edition originale en anglais : 1984, 1988, 1993 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1987, 1988, 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

Lorsque je suis allé pour la première fois à l'Ashram provisoire de Manhattan, je me suis dit que c'était un peu trop ! Toutes ces photos étaient exagérées. Je me suis tout de suite senti mal à l'aise. J'admire toujours les gens qui disent que leur première visite à l'ashram leur donna l'impression d'arriver *chez eux*. Personnellement, j'avais hâte de recevoir Shaktipat et de repartir.

Dans la salle de méditation, il y avait beaucoup de gens assis par terre, en train de chanter. Ils avaient tous la fâcheuse manie de s'incliner en direction d'un fauteuil vide avant de s'asseoir. Je résistais à l'envie de sourire ironiquement quand tout à coup Baba entra par la porte du fond. Son allure me surprit, il portait un *lungi* orange, un bonnet de laine et des lunettes de soleil. Je n'avais jamais vu quelqu'un habillé de la sorte. Tandis qu'il avançait, je me suis dit que c'était certainement l'homme le plus décontracté que j'aie jamais rencontré : il me faisait l'effet d'un homme entrant dans son salon en pyjama ! Et pourtant, il y avait beaucoup d'autorité et de force dans sa présence.

Il paraissait à la fois totalement conscient de chaque instant et complètement détaché de tout ce qui l'entourait. Il ne montrait ni prétention ni gêne et se déplaçait avec la souplesse d'un chat. Sans raison apparente il se dirigea vers un homme et lui donna une tape sur la tête ; je n'avais jamais rien vu d'aussi étrange. L'homme s'inclina, comme pour remercier Baba de lui avoir donné ce coup.

En se dirigeant vers son fauteuil, Baba donna une tape en passant à deux autres personnes ; ses gestes étaient spontanés, libres et sans mobiles. Il s'est installé dans son fauteuil et s'est mis à parler en hindi à quelques personnes assises près de lui. Pour lui, un des moyens d'entrer en relation avec nous tous était de parler de tout et de rien avec certains, assez fort pour que les autres entendent la conversation. Entendre Baba converser avec d'autres revenait à dialoguer avec lui.

Après quelques minutes, j'ai ressenti quelque chose dans ma colonne vertébrale une sensation de picotement, de feu, qui s'élevait jusqu'à ma tête et la traversait. Cela ressemblait tellement à toutes les descriptions de la Kundalini que je crus qu'il s'agissait là d'un effet de mon imagination, mais la chose était trop forte et trop vivante pour *n'être que* le fruit de mon imagination.

Le lendemain, j'ai réussi à voir Baba en compagnie d'une vingtaine d'autres personnes. Nous étions assis par terre, attendant son arrivée. La porte s'est ouverte, je me suis retourné pour voir si c'était lui quand, du plat de sa main, il m'asséna une grande claque sur l'épaule, me faisant presque perdre l'équilibre. Tout en riant, il est allé vers son siège. J'ai senti l'énergie s'élancer dans ma colonne vertébrale comme le soir précédent, mais cette fois-ci mon cœur a chaviré, comme lorsqu'on tombe amoureux, et je fus envahi d'une incroyable euphorie.

De nouveau, son manque total de prétention s'imposa à moi. Il ne marchait pas les mains jointes et l'air pieux pour afficher sa sainteté, mais il était l'homme le plus vrai que j'aie jamais vu. Dire qu'il ne se souciait pas de ce que les autres pensaient de lui était un euphémisme : il était totalement détaché des autres, bien que par ailleurs, il fût très vigilant et conscient du moindre détail.

Pendant des années, j'ai été fasciné par ces deux aspects de Baba : d'un côté il donnait l'impression de tout connaître, d'avoir toujours une longueur d'avance sur les autres, et de l'autre, il semblait très ouvert et innocent. C'était à la fois un enfant et un grand père cosmique.

Finalement, on m'invita à m'asseoir près de lui. En le regardant dans les yeux, je fus surpris qu'il me laissât plonger dans son regard aussi profondément que je le voulais. Il n'y avait plus de barrières ou de gêne. Généralement, lorsqu'on regarde les autres dans les yeux, il y a toujours un stade au delà duquel on ne peut continuer à pénétrer, comme un voile de gêne. Mais avec Baba, j'ai plongé si loin dans son regard que j'ai eu la sensation de *ressortir de l'autre côté*, à un endroit où j'avais l'impression de m'observer moi-même ou de me contempler dans un miroir parfait.

Ce fut ma première expérience de l'aspect *miroir* du Guru. Il faut bien comprendre cette qualité particulière du Guru pour éviter les erreurs : puisque le Guru est sans ego, puisqu'il n'y a personne *en lui* au sens propre du terme, nos humeurs, nos sentiments, nos pensées et nos attitudes peuvent nous être reflétés. Un exemple commun et important est celui du manque d'estime qui nous sera reflété par la façon dont le Guru nous parle ou nous traite ; alors que si nous nous aimons et si nous nous respectons, le Guru semble nous aimer et nous respecter aussi.

Puisque le Guru établit avec chacun une relation appropriée à ses besoins, il peut nous paraître très différent avec les uns et les autres. Observer Gurumayi accueillant les gens les uns après les autres pendant le darshan est une chose fascinante ! Toute son expression peut changer en fonction de la personne qui s'avance vers elle. Elle réagit à quelque chose de très profond en nous, et cette réponse diffère pour chacun. Elle donne à chacun ce dont il a besoin, au moment où il en a besoin, qu'il soit ou non conscient d'en avoir besoin.

De ce premier darshan avec Baba, je me souviens aussi d'une voix qui me disait : "*Ne te concentre pas sur son corps physique ! Prête attention à ce qui se passe à l'intérieur de toi*". J'avais l'impression que le premier enseignement intérieur prodigué par Baba était que le Guru n'est pas ce corps, mais une Force Cosmique qui se manifeste par le canal de ce corps. La forme et la personnalité du Guru physique ne sont que les instruments de cette énergie divine. J'ai senti une grande énergie émaner de Baba, mais j'ai eu la nette impression que son corps n'était pas la source réelle mais une station de transmission de cette énergie.

Je n'avais pas préparé la question que je voulais poser, mais j'ai lâché : "*Comment puis-je rester conscient de Dieu totalement et en permanence, à chaque instant, chaque jour ?*"

Et Baba répondit : "*Pourquoi désires-tu ce que tu n'as pas ? Si tu obtiens ce que tu n'as pas déjà, tu peux aussi bien le perdre ! Réalise ce que tu as déjà en permanence, ce que tu ne peux perdre, qu'on ne peut te prendre, et tu seras conscient de Dieu en permanence.*"

Ce n'était pas le genre de réponse que j'attendais. Depuis, je me suis aperçu que le Guru ne donne pratiquement jamais le type de réponse que nous attendons et qu'en fait, ce n'est pas vraiment le rôle du Guru de combler nos désirs. Les réponses du Guru changent toujours quelque chose en moi, me donnent toujours une perspective nouvelle.

L'apparente simplicité des paroles du Guru se révèle souvent trompeuse. Nous devons apprendre à écouter Gurumayi en profondeur, même lorsqu'elle aborde des sujets très terre à terre. Par ailleurs, sa notion du temps est plus élargie que la nôtre. Elle dira peut-être une chose qui semblera hors de propos aujourd'hui, mais qui aura tout son sens dans trois mois ou trois ans. Elle nous donne ce dont nous avons besoin pour le reste de la vie.

J'ai également remarqué que nous comprenons rarement du premier coup la signification et l'impact réels des paroles du Guru ; c'est plus tard que nous en saisissons le sens. Sur le moment, ces paroles semblent inadaptées à la situation, puis, des mois ou même des années plus tard, nous réalisons qu'elles étaient des plus importantes. Bien souvent je suis revenu sur ce que Gurumayi m'avait dit dans le passé et j'ai pensé : "*Ah oui ! C'est donc cela qu'elle voulait dire ! Oui, voilà pourquoi elle m'a dit cela !*"

A la fin du darshan, Baba s'est levé et a quitté la pièce, puis nous l'avons suivi. Il était dehors et nous regardait. En passant près de lui, il m'a empoigné par le bras et, tout en me tenant très fermement, il s'est mis à parler en hindi. Je pensais qu'il me sortait quelque bonne plaisanterie car il riait, ses yeux pétillaient, et il avait l'air de bien s'amuser.

Je ne comprenais pas un mot et je me suis contenté de hocher poliment la tête et de sourire en essayant de garder une contenance. Son contact et son regard produisaient une sensation très agréable dans tout mon être. "*Baba me dit alors d'aller à la prochaine Intensive*". C'était une subtile suggestion.

J'ai fait l'Intensive et toutes celles qui ont suivi, sans pouvoir me l'expliquer. A la seconde Intensive, Baba m'a demandé d'ouvrir un centre de méditation. Souvenez-vous bien, j'étais simplement venu recevoir Shaktipat, et je n'avais nulle intention d'animer un centre pour un Guru, et pourtant, je lui ai dit que je tiendrais un centre pour lui, et c'est ce que j'ai fait pendant trois ans.

Il m'est impossible d'expliquer en une seule leçon comment ma vie a changé. Dès le début, quelque chose a bougé très loin, à l'intérieur de moi, et plus tard, les changements se sont manifestés à l'extérieur. Je me suis mis à *voir* les choses différemment, à les *vivre* différemment, à les *sentir* différemment, cela n'avait rien à voir avec un changement d'idées ou de croyances, les choses ne se produisaient pas du tout à ce niveau là.

Environ un an avant ma rencontre avec Baba, un magazine avait acheté un de mes articles : *Vous êtes ce que vous pensez*. Cet article fut publié six mois après cette rencontre. J'ai reçu de très nombreuses lettres me demandant d'écrire un cours par correspondance sur ce sujet, et c'est ainsi que je me suis mis à dispenser un cours sur la force de la pensée créatrice.

Bien que les premières leçons ne mentionnaient nullement Baba ou le Siddha Yoga, les premiers correspondants se mirent à me poser ce genre de question : *Lorsque je lis ma nouvelle leçon, j'ai une sensation de picotement le long de ma colonne vertébrale, et ma tête se remplit de lumière ; que se passe-t-il en moi ?* J'ai alors compris que ce n'était pas mon cours. De toute évidence, l'énergie de Baba me parvenait très fort à travers les leçons. C'est ainsi que je me suis mis à parler du Guru, de Shaktipat et de Kriyas, et que le Cours est progressivement devenu un cours sur le Siddha Yoga.

En ce qui me concerne, dire que ma vie a changé après avoir rencontré le Guru n'est pas purement théorique. En l'espace d'un an, *tout* a changé dans ma vie ; je n'étais plus la même personne, j'avais l'impression d'avoir sauté d'une incarnation à l'autre, et au fil du temps, j'ai eu plusieurs fois la même impression.

Sans éprouver le besoin d'avoir un Guru et sans y croire, ma vie fut malgré tout transformée. La Shakti a fait son travail sans moi. J'ai réussi à comprendre le pouvoir du Guru par *expérience* réelle, en dépit de mes doutes et de mes résistances. C'est pourquoi on vous demande de vous centrer sur ce qui vous *arrive* véritablement. Il n'y a rien à croire aveuglément, rien à accepter sur parole. Votre propre expérience et votre propre transformation sont vos seules preuves.

Il est dit : "*Vous ne faites pas de Siddha Yoga, c'est le Siddha Yoga qui vous fait*". Dès que votre Shakti est éveillée par le Guru, elle guide votre sadhana de l'intérieur. La Shakti éveillée attirera dans votre vie toutes les conditions et les circonstances nécessaires au progrès rapide de votre sadhana. De nombreux faits qui ont l'air d'être des coïncidences ou de purs hasards sont dus en réalité au travail de la Shakti.

Toutes les informations et tous les conseils dont vous avez besoin vous parviendront des sources les plus inattendues. Certaines personnes peuvent apparaître dans votre vie, vous aurez peut-être à vous créer certaines relations : c'est la Shakti qui vous guidera en tout cela. Certaines expériences sont nécessaires pour obtenir compréhension et force, ou parfois, pour consumer le karma, dont on parlera dans les prochaines leçons. On peut penser qu'il s'agit d'événements et de relations ordinaires, mais une fois la Shakti éveillée, elle travaille sans cesse pour amener dans notre vie ce dont nous avons exactement besoin, que nous en soyons conscients ou non.

Le Siddha Yoga n'est pas un système rigide imposé à tous de façon uniforme. C'est un Yoga personnalisé, taillé à la mesure de chacun, différent et unique pour chaque individu. Je n'ai jamais entendu parler de deux personnes dont la sadhana se déroule exactement de la même façon. La sadhana de chacun est déterminée par son karma, ses samskaras, son tempérament et ses besoins ; elle est entièrement guidée par la Shakti intérieure et non par des règles ou pratiques extérieures.

C'est pourquoi il y a toutes sortes de gens dans le Siddha Yoga ; personne n'en est exclu. Il n'existe personne qui ne puisse s'adapter au Siddha Yoga si le désir de connaître le Soi est sincère. Chacun fait sa sadhana à son niveau, à sa façon. Nous n'avons pas à nous conformer à un dogme ou nous adapter à des normes de groupe.

J'ai beaucoup voyagé dans le monde, avec Gurumayi ou sans elle, pour animer des ateliers, et j'ai pu me rendre compte combien nous formions un groupe hétéroclite. Des gens de tous les styles participent au Siddha Yoga, et si nous nous retrouvions tous au même endroit, nous constaterions une incroyable variété.

Certains sont très yogiques, d'autres très mondains. Les uns apprécient beaucoup les Ashrams, d'autres préfèrent vivre dans le monde comme tout un chacun, et voient peut-être le jeu de la Conscience dans les situations et les gens qui les entourent. Personne ne devinerait leur état intérieur à leur aspect, leur conduite ou leur style de vie.

Il n'existe pas vraiment de bonne ou de mauvaise manière de pratiquer le Siddha Yoga. La seule chose que nous ayons tous en commun est la relation avec le Guru, avec la Shakti. Cette relation prend autant de formes qu'il y a de gens, et personne ne devrait comparer sa relation à celle des autres. L'essence de la relation est la même dans tous les cas, et toutes les formes qu'elle prend sont tout aussi valables et efficaces. Certaines personnes ont pour karma de passer plus de temps auprès du Guru, mais le Guru octroie équitablement à tous la même divine énergie.

Il faut un certain temps avant de réaliser que cette relation *existe vraiment* de façon intense et intime, et de reconnaître la forme particulière qu'elle prend pour les uns et les autres. On s'en fait une idée et du coup, on passe à côté de ce qu'elle est vraiment. Le Guru travaille subtilement sur nous et avec nous ; il le fait de manière plus directe et plus proche que nous le pensons. En fait, nous pensons que le Guru est limité par certaines choses, qu'il dépend de notre proximité ou d'autres facteurs, alors qu'en réalité, rien ne le limite et il ne dépend de rien.

Pour l'instant, il importe de comprendre qu'il est impossible d'être à la fois engagé dans le Siddha Yoga et de *ne pas* avoir de relation avec le Guru. Le Siddha Yoga *c'est* la relation au Guru. Cette relation peut prendre plusieurs formes y compris la participation à ce Cours.

Un véritable Guru ne se limite pas à une méthode d'enseignement traditionnelle ou conventionnelle. Gurumayi utilise les moyens adaptés à chaque cas. Sa façon de vivre, d'être, d'appréhender les événements, et d'établir une relation avec nous et avec les autres sont un véritable enseignement. Le Siddha Yoga se déroule sur un plan si élevé que l'enseignement verbal du Guru n'est plus un problème. Ce que Gurumayi a vraiment à nous donner n'a rien de commun avec les mots ou les enseignements : qu'elle parle ou qu'elle bouge, nous sommes transformés en sa présence.

Elle peut nous libérer de l'esprit en le déroutant pour nous obliger à le dépasser. Elle peut nous libérer de notre façon limitée de concevoir ce qui est juste ou meilleur. Elle nous délivre progressivement de notre intellectualisme en nous rendant plus mystiques. Elle ne répond pas à nos attentes. Elle peut être très enfant, très naïve et faire semblant de ne rien savoir, mais elle est très subtile. Apprenons à reconnaître les vrais rapports entre ce qui arrive et ce qui se dit, car les choses ne sont pas ce qu'elles semblent être.

Gurumayi est presque toujours plus consciente de nous, plus au courant de nous-mêmes qu'elle ne le laisse voir. En fait elle doit dissimuler son savoir pour être efficace. Elle pourra par exemple agir comme si elle ne savait rien de ce que nous vivons ou de ce que nous ressentons. Elle nous permet de nous ouvrir progressivement à elle à notre propre rythme et de la façon la plus commode, pour nous permettre d'apprendre ce que le Guru a toujours su de nous-mêmes.

Le pouvoir de contagion de la Shakti est extraordinaire, surtout au début, et ce n'est pas une simple croyance. Dès que la Shakti œuvre en nous avec force et que nous commençons à être en harmonie avec elle, elle affecte ceux qui nous entourent par le biais de leur relation ou de leur contact avec nous. On remarque bien vite que les gens qui ont longtemps travaillé avec le Guru ont *beaucoup de Shakti*. Vous remarquerez aussi qu'à mesure que vous absorberez la Shakti, les gens la sentiront autour de vous, même s'ils ne savent pas ce que c'est. Ils se sentiront simplement bien avec vous, ou se mettront à rire sans raison apparente.

Puisque la Shakti travaille intensément à travers les disciples du Guru, chacun de nous bénéficie de la sadhana des autres en travaillant ensemble, en groupe. Nous fréquentons les Ashrams et les Centres, nous participons aux Intensives et aux Ateliers, parce que le travail en commun intensifie notre expérience de la Shakti. Le séva commun est une pratique très puissante. Lorsque les adeptes du Guru se rassemblent dans un but commun, la présence subtile du Guru devient réelle et forte. Gurumayi se manifeste à ceux qui ont amour et dévotion pour elle.

Travailler avec les autres finit par nous aider à ne plus faire attention aux autres. Nous finissons par atteindre un stade où nous nous absorbons dans le Soi intérieur. A ce niveau là, nous voyons le Soi en tous et entrons en contact avec lui, même si notre comportement extérieur est normal. Ne croyez pas que si nous voyons le Soi partout, nous allons entrer en transe et ne plus reconnaître personne. Gurumayi ne semble pas avoir de problème à nous reconnaître. Nous voyons le même Soi simultanément en chacun, et notre état intérieur ne change pas en fonction des allées et venues des autres.

Baba a dit : *" Il y a deux choses qui conduisent un chercheur à l'enfer : la première est le sentiment de fatuité et la seconde, le désir de la bonne opinion des autres. "* Au cours des ans, j'ai découvert que c'était une des déclarations les plus profondes et les plus utiles que Baba ait jamais faites. Il est bon d'y réfléchir et de la contempler de temps à autre.

Un bon moyen de mesurer vos progrès en sadhana est de voir à quel point vous êtes conscient des autres ; c'est un bon baromètre pour savoir où vous en êtes. Etes-vous préoccupé de ce que les gens font et pensent ? Vous souciez-vous de la façon dont ils vous voient ? Etes-vous conscient d'être *" celui qui est vu "* ? Les Ecritures disent que nous sommes toujours celui qui voit, jamais celui qui est vu. Nous devenons celui qui est vu en étant plus conscient des autres que du Soi intérieur.

A mesure que vous ferez moins attention aux autres, vous deviendrez plus léger, plus libre, plus chaleureux, plus compatissant, plus affectueux. Vous jouerez à être vous-même sans prendre ce jeu trop au sérieux, sans être aussi impliqué et identifié à tout ce qui arrive. Vous verrez votre vie comme un jeu, un film, sans en être intérieurement affecté. Vous resterez centré sur l'amour intérieur et verrez votre propre Soi partout et en chacun.

Gurumayi a dit : *Regarder à l'intérieur réveille la joie. Lorsque nous sommes vraiment fatigués, nous nous relaxons en fermant les yeux, et nous nous sentons bien. C'est alors qu'une chose jaillit, qui nous fait comprendre ce que nous sommes. Tous les saints, tous ceux qui connaissent la Vérité ont dit : " La vie humaine est précieuse. Si vous voulez réaliser quelque chose, faites-le dans cette vie, dans ce corps. "*

Toutes les Ecritures et toutes les philosophies, nous disent : Réveillez-vous, il est temps à présent, réveillez-vous ! Contemplez votre propre réalité. Vous vivez tous dans le monde que vous vous êtes créé à l'aide de vos concepts. Le monde est tel que vous le voyez.

Dans un grand texte appelé Yoga Vasishtha, le sage Vasishtha instruit le Seigneur Rama. Il dit : Le ciel, la terre, l'air, l'espace, les montagnes et les rivières, font tous partie de l'esprit, et leur présence à l'extérieur n'est qu'apparente. Ne croyez pas que le monde existe à l'extérieur ; il n'est qu'un reflet de votre esprit, un jeu de votre esprit, et l'esprit n'est rien d'autre que le jeu de l'Etre infini et tout puissant. Nous créons tout un monde au moyen de l'esprit. Cependant, le grand Etre, Dieu, a créé cet univers tout entier au moyen de Son esprit.

Le saint vit très simplement, sans compliquer les choses. La vie est vraiment très simple, mais nous la rendons compliquée car nous dépendons de l'opinion, des concepts et des pensées d'autrui. Bien qu'ayant notre propre monde, nous nous sommes arrangés pour y faire une place aux autres : leurs bavardages y vont bon train ; ils nous réjouissent ou nous attristent. Voilà pourquoi nous regardons à l'intérieur, voilà pourquoi nous essayons de découvrir notre propre Soi.

Dans le Vivekachudamani il est dit : Dans l'état de rêve, il n'y a pas de véritable contact avec le monde extérieur ; l'esprit crée à lui seul tout l'univers du rêveur et le monde rêvé. Il en est de même dans le prétendu état de veille : tout l'univers phénoménal est une projection de l'esprit.

Si souvent vous vous sentez triste devant quelqu'un de très beau car vous pouvez lire le malheur sur son visage, et parfois, quelqu'un de très laid mais heureux provoque la joie et non la répulsion. Baba avait coutume de dire que la beauté réside en chaque chose, mais qu'il faut embellir l'intérieur, c'est-à-dire votre façon de penser, d'entendre et de parler. Le monde est tel que vous le voyez. Si vous comprenez cela, vous pouvez transformer toute votre vie ! "

Exercez-vous à voir la beauté et la perfection dans les autres et dans le monde. Selon les écritures et le Guru, le monde est le jardin de Shiva. Ce monde est un terrain de jeu qui existe pour le plaisir du Soi. Ce n'est qu'en raison des samskaras et de notre conditionnement que nous portons notre attention sur les horreurs et les tragédies. C'est notre vision imparfaite qui rend le monde et les autres imparfaits. Lorsque nous purifierons notre vision, ce monde aussi nous paraîtra pur.

Continuer à pratiquer régulièrement la méditation et la répétition du mantra. Ce sont deux des pratiques fondamentales que le Guru nous a prescrites pour la purification. Qu'est-ce qui est impur en nous ? Les samskaras. Notre soi intérieur est éternellement pur, mais dans la mesure où nous sommes influencés par les samskaras, nous nous exprimons de façon impure. Par conséquent, nous faisons une sadhana pour nous en libérer. La méditation et le Japa sont d'un grand secours dans ce processus.

Veillez revoir la leçon 1, et relire celle-ci.

avec amour