

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 2

Cher ami,

Vous êtes-vous souvenu de vous aimer ? Aimer et honorer son propre Soi est la façon la plus simple d'exprimer l'essence du Siddha Yoga. Cependant, il ne vient jamais à l'esprit de l'individu moyen, homme ou femme, de s'aimer lui-même, aussi est-ce une approche totalement nouvelle de la vie, bien qu'elle soit très simple.

Aimez-vous vous-même. Cela ne fait que peu de mots à se rappeler. Utilisez un signe, un rappel, c'est important. Toute la sadhana et même toute la vie sont fondamentalement stériles si l'on ne s'aime pas soi-même. Si l'homme pense qu'il est indigne, *c'est* sans aucun doute le problème de fond de sa vie, et de là surgissent tous les autres problèmes, mais s'il modifie son attitude envers lui-même, tout le reste change en conséquence.

Notre vie est fondamentalement le reflet de nos sentiments prédominants envers nous-mêmes. Si nous sourions, nous verrons un sourire dans le miroir mais si nous nous renfroignons, nous verrons le froncement se réfléchir. De la même façon, notre vie personnelle et notre environnement sont le miroir de ce qui existe à l'intérieur et que l'on projette à l'extérieur.

La vie coule de l'intérieur vers l'extérieur, c'est l'un des plus extraordinaires secrets de ce monde. Elle prend sa source à l'intérieur et est projetée à l'extérieur où nous la percevons comme le monde qui nous entoure. Si l'esprit est négatif, beaucoup de choses le seront aussi, si l'esprit est positif, tout paraîtra parfait.

Ainsi tout se déroule de l'intérieur vers l'extérieur. Nous ne sommes affectés ni par les autres, ni par les situations où nous nous trouvons, dans le sens où nous l'entendons normalement. *Seules* nous affectent les réactions que nous avons vis-à-vis de ces personnes et de ces situations, seuls nous affectent nos sentiments, nos pensées, notre monde *intérieur*.

Si nous avons tendance à considérer autrui ou quoi que ce soit d'autre comme la cause de nos sentiments et de nos émotions, nous devons faire une pause pour examiner et prendre conscience de la vérité. *Nos sentiments et notre expérience dépendent de nous à chaque instant.* Ils correspondent toujours à nos pensées et il ne peut en être autrement. L'habitude d'incriminer les autres et les circonstances doit cesser.

© Edition originale en anglais : 1986, 1993 SYDA Foundation®.

© Edition en français : 1986, 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, MEDITATION 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 01 80

Un verset des écritures dit : *Le yogi voit le monde comme une série de reflets dans un miroir*. Il voit que tout provient de lui-même. Tout ce qui est " à l'extérieur " n'est que le reflet de son monde intérieur. Il est possible de parvenir à vivre dans cette perspective, c'est à dire à percevoir la vie comme une série de reflets dans un miroir.

A un certain niveau de connaissance, il n'y a pas de différence entre l'intérieur et l'extérieur, mais des manières différentes et relatives de voir les choses, et si nous sentons une différence entre l'intérieur et l'extérieur, c'est en raison de notre forte identification à notre corps physique.

Dans les prochaines leçons, nous traiterons des différents véhicules ou niveaux d'existence à travers lesquels s'exprime et s'accomplit notre karma. Nous pouvons pour l'instant nous pénétrer de l'idée que nous ne sommes vraiment pas ce corps ; nous ne sommes pas " nés " lorsque le corps est venu en ce monde et nous ne serons pas " morts " lorsque la force de vie le quittera, emportée sur les ailes de notre dernier souffle.

Cependant, en général, nous nous identifions fortement à ce corps. Nous pensons que sa vie est notre propre vie, que nous faisons et éprouvons tout ce qu'il fait et éprouve. Comme nous faisons l'expérience de notre perception dans le corps, il semble logique de penser que nous nous y trouvons et qu'il est " nous ". Aussi, le monde intérieur semble se situer dans le corps tandis que le monde extérieur se situe hors de lui. Tout semble les séparer.

Le fait est que la Conscience n'a pas de forme. Comme elle est sans forme, elle n'est limitée ni par l'espace, ni par la durée. Elle est donc partout. Elle existe à l'intérieur du corps mais également et simultanément en dehors de lui. La même conscience existe aussi dans tous les autres corps. Les différences ne sont que superficielles.

Nous avons donc ce corps physique auquel nous nous identifions, et cet esprit qui pense continuellement et qui crée un monde après l'autre. De plus, il y a l'ego qui s'approprie tout et qui est le sentiment d'identification avec le corps, l'esprit, les émotions et ainsi de suite. C'est l'ego qui dit : " Ceci est bien à moi, ceci m'arrive à moi ".

Ce que nous appelons liberté, libération ou réalisation, c'est l'affranchissement de l'ego, c'est-à-dire l'affranchissement de l'identification aux expériences physiques, mentales ou émotionnelles. Nous avons beau tout faire pour améliorer cette vie, pour améliorer ce corps, l'esprit et les émotions, tant que nous aurons le sentiment que ceci est notre vie, il y aura toujours un problème sous-jacent qui affectera tout le reste. Mais cette existence humaine n'est pas notre vie du tout : c'est la vie de Dieu, c'est le jeu de la Conscience et nous sommes cette Conscience.

Cette Conscience, ou Soi, ou Dieu, (ces mots sont synonymes), se manifeste à l'instant même comme le monde qui nous entoure et exactement tel qu'il est. Rien, n'a mal tourné, et l'univers existe dans toute sa perfection et son harmonie, la seule trace d'imperfection ou de disharmonie résidant dans la conscience humaine. La plupart des gens sont conscients d'une imperfection et d'une disharmonie sans jamais réaliser que c'est la conscience qu'ils en ont qui constitue cette imperfection ou cette disharmonie, et qu'ils la créent eux-mêmes.

Il n'y a pas de différence entre la conscience, l'expérience d'une chose et cette chose elle-même. Tout existe dans la conscience. Le monde est projeté de l'intérieur vers l'extérieur, il n'y a rien qui ne prenne pas naissance dans la conscience elle-même.

Comprendre la Vérité ou réaliser le Soi, c'est réaliser que nous sommes cette conscience. Tout le reste, y compris cette personne temporaire, n'est qu'un jeu qui se déroule dans cette conscience. La dichotomie apparente entre l'intérieur et l'extérieur n'est qu'une partie de ce jeu.

Toutefois, notre vie comprend ce monde, ces hommes et ces choses. Nous sentons que nous sommes un individu précis, que nous sommes dans ce corps, que nous vivons à un certain endroit et à un certain moment, que nous avons un " passé ", une " mémoire " de notre " histoire ". Nous pensons que nous avons un " futur " dans lequel des choses bonnes ou mauvaises se produiront. Nous avons une famille, des amis, des responsabilités, des relations. Ainsi, toutes ces croyances sur notre nature, sur le but de notre vie sont très puissantes.

Ce qui peut sembler obscur maintenant finira par devenir absolument clair. Vous n'avez pas besoin de vous efforcer de comprendre ces lignes, il vous suffit pour l'instant de vous y abandonner et de lire et relire chaque leçon. Cette discipline vous maintiendra en contact avec la Shakti.

Baba a dit : Le but du Siddha Yoga est d'éveiller votre Shakti intérieure et de percevoir votre propre Soi en permanence. Vous serez ainsi totalement transformés. Ce yoga vous permet de vivre l'unité avec l'Absolu, l'unité avec Dieu.

L'individu se rabaisse toujours. C'est ainsi qu'il crée ses propres problèmes. Nul n'est responsable de votre souffrance ou de votre plaisir, nul n'est responsable de votre chagrin ou de votre joie. Si vous pensez que les autres vous blessent ou vous donnent de la joie, ce n'est qu'une illusion : on crée son propre bonheur et son propre malheur, et si vous éprouvez le mal, c'est vous qui le créez.

Si vous connaissez votre propre Soi, vous connaîtrez le monde entier. Si vous ne connaissez pas votre propre Soi, vous ne connaissez rien ni personne. La Shakti divine existe en chacun, mais on la néglige au lieu de l'utiliser.

Vous n'avez pas à abandonner votre vie quotidienne, vous n'avez ni à vagabonder dans les forêts, ni à renoncer à votre œuvre ou à votre travail. Vous pouvez rester dans votre propre domaine et pratiquer cependant le Siddha Yoga. Pratiquez-le avec beaucoup de révérence, mais pratiquez-le aussi avec humour.

Vous vous rabaissez toujours, vous vous dépréciez toujours, vous pensez toujours que vous êtes malheureux et bon à rien, et c'est là votre malheur. Si nous sommes toujours tributaires des choses extérieures, c'est que nous ignorons notre propre Soi : pour le connaître, il est nécessaire d'observer les pratiques. "

Nos différences apparentes n'existent que dans l'esprit. Il n'y a pas de réelle différence entre l'individu et l'esprit, et en un sens, l'individu *est* l'esprit. Ainsi, notre esprit crée notre propre réalité personnelle, et c'est ce qui provoque les différences qui règnent en ce monde.

Quoi qu'il en soit, nous participons tous à la même Connaissance de l'Etre et partageons tous simultanément le même Soi intérieur. La rupture de notre unité n'existe que dans l'esprit, dans l'ego. Notre seul but véritable est de *reconnaître* que le Soi universel est devenu chacun de nous.

L'Universel et l'individuel sont identiques, c'est la plus vieille Vérité qui soit. Elle existait avant qu'aucune religion ne soit fondée ; aucun esprit, aucun individu ne l'a inventée. Ce n'est pas une théorie, une opinion ou une croyance, elle n'appartient à aucun pays, à aucune culture, à aucune époque particulière. C'est la Vérité universelle qui s'est appliquée à chacun, toujours et partout, et qui est toujours immédiatement observable.

Comment connaît-on cette Vérité ? Comment est-elle vécue ? Il ne s'agit pas d'en entendre parler, de faire des lectures ou de la comprendre intellectuellement. Cela se passe à un niveau plus profond, lorsqu'on entre en contact avec l'énergie spirituelle ou Shakti d'un être qui est déjà fermement établi dans la Vérité ou qui a réalisé le Soi. Une telle personne est un Siddha.

Il y a toujours eu, des Siddhas sur cette terre, de grands Etres qui étaient en constante communion consciente avec le Soi divin ou Dieu, et qui pouvaient élever à leur propre état quiconque les approchait. Ces Etres n'étaient pas toujours connus en tant que Siddhas ; la plupart d'entre eux n'étaient pas connus du grand public et n'appartiennent pas à l'histoire. Seules de rares personnes reconnaissaient leur état et avaient quelques relations avec eux. Toutefois, qu'ils aient été reconnus par peu ou beaucoup, qu'ils aient été connus comme " Siddhas " ou non, ils ont existé et irradié une énergie spirituelle bienfaisante sur les autres.

Le " Siddha Yoga " est le processus qui conduit à la réalisation de notre nature véritable. Lorsque vient le moment de débiter consciemment ce processus, on sera poussé à entrer en contact avec la Shakti d'un Siddha, qu'on l'ait recherché ou non. Par exemple, ces leçons vous ont peut-être été offertes par quelqu'un qui souhaitait que vous en fassiez l'essai, même si vous n'avez jamais entendu parler de Gurumayi ou du Siddha Yoga ; ce n'est pas un hasard. Le Siddha Yoga est un processus qui correspond à votre propre voyage intérieur.

Ce que votre esprit pense importe peu, mais en réalité, par le simple fait de lire cette leçon, vous *êtes* en contact avec la Shakti de la lignée des Siddhas. Il est tout à fait normal que vous ayez des doutes, tout le monde en a au début, car le doute est le propre de l'esprit. Si vous doutez un tant soit peu de la véracité de tout cela, attendez-vous toutefois à une surprise très agréable !

Gurumayi Chidvilasananda appartient à une authentique lignée d'illustres Siddhas, c'est-à-dire qu'elle a eu son propre Guru, Baba Muktananda, et que Baba avait son propre Guru, Bhagavan Nityananda, et ainsi de suite, en remontant jusqu'au début des temps. Un Guru n'invente pas sa propre philosophie, il ne lance pas son propre mouvement, il ne se proclame pas lui-même Guru. Il est *fait* Guru *par* un Guru. On ne peut se faire soi-même Guru, seul un Guru authentique peut faire un Guru de quelqu'un d'autre. La Shakti, pouvoir de la lignée, ne débute pas avec une personne particulière et n'appartient à aucune personne en particulier.

Dans une véritable lignée, la Shakti se transmet du Guru au disciple comme la flamme passe d'une chandelle allumée à une chandelle éteinte, et celle-ci à son tour étincelle grâce à son propre pouvoir intérieur. En réalité, c'est toujours le même feu qui a été transmis depuis la nuit des temps. Aucune des chandelles particulières ne change, n'altère ou n'atténue le feu, elle ne lui ajoute ni ne lui ôte rien. Chacune devient l'instrument de ce même feu qu'elle a reçu du Guru, aucune ne peut fabriquer son propre feu à partir de rien.

Ainsi, la même Shakti, ou Energie Spirituelle, a été transmise de générations en générations dans cette lignée particulière. C'est cette Shakti qui a le pouvoir de nous transformer, de nous éveiller, de nous élever, de nous épanouir et de nous libérer. Elle est le vrai Guru. Le Guru n'est pas vraiment une personne ; sa forme physique n'est qu'un instrument, un canal pour cette divine Shakti.

Cette Shakti est le pouvoir qui nous permet de comprendre le Soi. Nous pouvons lire des livres, écouter des conférences, suivre des cours, fréquenter des temples, des ashrams et des églises, mais si la Shakti n'est pas là, vivante, nous n'aurons pas *d'expérience directe* du Soi. Beaucoup d'écrivains et d'orateurs sont capables d'exprimer clairement de nombreux aspects de la Vérité, mais s'ils n'ont pas de lien direct avec une lignée authentique ; leurs mots seront vides de Shakti, et ceux qui les liront ou les écouteront n'auront pas l'expérience de leur véritable contenu. A ce niveau de communication, " l'accord " ou le " désaccord " avec les mots n'a rien à voir avec le Soi.

D'autre part, celui qui est un véritable instrument pour la Shakti peut faire progresser les autres, et ses remarques les plus futiles peuvent servir d'enseignement. La relation individuelle n'est pas indispensable, car toute forme de rapport fera passer la Shakti.

Nombre de grands saints ont affirmé des choses simples et élémentaires, et cela constituait tout leur enseignement formel. D'autres n'ont rien affirmé du tout. Certains vivaient comme tout le monde, d'autres comme des personnages étranges et mystérieux. Cependant, ceux qui sont entrés en contact ou ont établi quelque relation avec eux ont vu leur vie transformée, car tel est le pouvoir de la Shakti.

Nous avons tant de doutes et de résistances parce que nous nous laissons prendre au jeu des apparences extérieures. Une bonne partie de ce qui se produit dans les ashrams, les centres, et même ce Cours, n'est qu'une comédie extérieure provoquée par la Shakti pour nous préparer à un processus intérieur plus profond, à un travail avec lequel il nous faudra être en harmonie. Lorsque nous nous heurtons aux choses, lorsque nous leur résistons ou que nous les repoussons, réfléchissons pour savoir s'il ne s'agit pas du piège des apparences extérieures.

L'esprit se laisse facilement tromper par les apparences et les mots, aussi ne reconnaît-il pas toujours ce qui se joue vraiment. La plupart du temps, il ne peut pas voir au-delà de ses propres opinions et de ses projections. Toutefois, la Shakti fait son travail intérieur, quel que soit notre degré de lucidité. Il faut du temps pour reconnaître ses moyens subtils, pour voir toutes les connexions et les relations qui s'établissent entre les choses, et pour saisir leur vraie signification.

La plupart du temps, nous ne réalisons pas que tout ce qui arrive fait partie d'un processus unique et que tout se tient harmonieusement. Il faut du temps pour le comprendre. Toutefois, sachons que la Shakti a déjà commencé à œuvrer en nous : ce n'est pas par hasard que vous lisez ces lignes.

Chaque yoga, chaque voie a sa pratique ; la plupart des gens *en* ont besoin pour demeurer centrés, et les pratiques que Baba nous a données sont la répétition du mantra et la méditation.

Le mantra est la vibration sonore du Soi. En lui accordant une attention toute particulière, nous sommes naturellement entraînés vers l'espace du Soi.

Le *Japa* ou répétition du mantra n'est pas un élément nouveau pour la plupart de nos nouveaux correspondants ; c'est une ancienne technique qui s'est transmise depuis des siècles en Orient, et qui s'est popularisée en Occident, grâce à certains yogis et à l'enseignement de la méditation. Pour d'autres, c'est une nouveauté qui peut sembler bizarre ou saugrenue. Comme toujours, il faut aborder ce Cours avec un esprit ouvert à tout ce qui est nouveau, et accepter au moins de *faire l'expérience* pour en vérifier les résultats sur soi-même. N'acceptez rien aveuglément, mais ne rejetez rien aveuglément non plus.

Le mantra que le Guru nous a donné est OM NAMAH SHIVAYA. C'est une louange silencieuse, une adoration de son propre Soi intérieur. On pourrait le traduire par : *Je m'incline devant mon propre Soi, devant la Conscience divine qui est en moi*. Le mantra se dit en sanscrit parce que les sons sanscrits ont une vibration qui correspond à leur signification. Ainsi, la répétition du mantra ne se limite pas à un exercice mental ; elle a un *effet vibratoire* à tous les niveaux de notre être physique, mental, émotionnel et psychique.

L'efficacité de la pratique peut être intensifiée si on y met du cœur. Le *sentiment* d'amour, d'adoration, de vénération ou de louange nous affecte profondément, alors que la simple considération mentale aura des effets très limités. Sachons bien que le mantra nous a été donné par un grand maître de méditation ; c'est un don précieux qui transmet l'état du Guru et que le Guru charge d'une force particulière.

La pratique est simple : répétez silencieusement le mantra sur un rythme naturel, par exemple, une fois à l'inspir et une fois à l'expir ; c'est une merveilleuse discipline. Bien sûr, au début, l'esprit résistera à une telle pratique, car il est fasciné par ses propres pensées, et la répétition du mantra sera extrêmement ennuyeuse. Toutefois un peu de pratique vous démontrera que le mantra raffermi, renforce et purifie l'esprit. Nos pouvoirs mentaux sont affaiblis par nos conditionnements, mais le mantra va les régénérer, les rajeunir et les intensifier.

On peut pratiquer la répétition du mantra à n'importe quel moment, en n'importe quel lieu, en faisant n'importe quoi. Au début, on ne peut le faire que lorsque l'attention n'est pas occupée ailleurs, c'est-à-dire pendant la méditation, assis ou en marchant. Toutefois, avec la pratique, vous verrez que cela n'exclut aucune autre activité. Vous pourrez constater avec le temps que vous pourrez agir avec *plus* de compétence et d'efficacité en répétant le mantra, ce qui ajoute une certaine Shakti ou puissance à tout ce que vous faites.

Si la répétition du mantra peut se pratiquer partout et accompagner toutes nos actions, elle est surtout un grand outil pour la méditation. La méditation n'a rien de compliqué, elle n'est qu'un moment d'absorption dans le Soi.

Pour méditer, asseyez-vous confortablement, détendez-vous, redressez la colonne vertébrale et fermez les yeux. Détendez votre corps et essayez de répéter le mantra aussi longtemps que possible. Si des pensées viennent, écartez-les en douceur, et essayez de reprendre le mantra. Commencez par vous asseoir vingt minutes ou une demi-heure, et augmentez progressivement la durée jusqu'à une heure environ. Vous verrez que plus vous le ferez, plus cela deviendra facile ; ce sera une des choses les plus agréables de votre vie.

Rappelez-vous que la méditation ne se borne pas aux pensées, mais qu'elle vous mène à l'espace entre deux pensées et même au-delà. Le mantra centre l'esprit et lui évite de s'égarer dans son flot habituel de pensées. Vous ne pouvez empêcher l'esprit de penser, mais vous pouvez déterminer ce à quoi il va penser. Ce mantra Om Namah Shivaya, ce mantra de la lignée des Siddha, a le pouvoir de nous conduire au plus profond, car il est chargé de la Shakti du Guru.

Un homme a confié à Baba qu'il avait répété Om Namah Shivaya en vain pendant vingt ans, avant de le rencontrer. Baba lui dit simplement d'aller s'asseoir un moment à la cave (qui est une pièce de méditation), ce qu'il fit. Dès qu'il commença à répéter le mantra, il eut de profondes expériences et de grandes prises de conscience. Ainsi, ce n'est pas seulement le pouvoir du mantra mais le pouvoir que le Guru y insuffle qui produit une transformation. Lorsque le mantra est donné par un Guru vivant, il contient la grâce.

Pour méditer, répétez calmement le mantra mentalement en le substituant à vos pensées habituelles. Ainsi, votre esprit trouvera progressivement le calme, la stabilité, et le pouvoir du mantra commencera à œuvrer en vous avec sa force subtile, pour vous éveiller, vous épanouir et vous transformer.

Lorsque l'esprit cesse son activité habituelle ou qu'il est pacifié par le mantra, la connaissance a une occasion de connaître la Connaissance, la conscience devient consciente de la Conscience. C'est la vraie méditation, et la connaissance du Soi intérieur est son vrai but. Nous méditons pour connaître Celui qui connaît, pour percevoir Celui qui perçoit, pour voir Celui qui voit. Lorsque nous allons au-delà de l'esprit, nous atteignons Cela qui connaît l'esprit, qui voit comment l'esprit crée une pensée après l'autre. Celui qui voit et connaît l'esprit est le Soi.

Gurumayi a dit : " *Si vous ne faites que discuter sur la nature de Dieu, de la Vérité et du Soi, vous n'atteindrez ni Dieu, ni la Vérité, ni le Soi. Vous avez aussi besoin de l'aspect pratique de la sadhana, et cet aspect pratique de la sadhana est la compréhension directe de Dieu, de la Vérité, du Soi. Sans elle, il n'y a pas de réalisation, sans elle, la théorie est peu efficace* ".

Baba a dit : " *La méditation sur le Soi n'est pas une théorie, c'est une expérience. Tant que vous n'aurez pas fait cette expérience, vous ne saurez pas méditer sur le Soi* ", et la méditation sur le Soi est une expérience. La méditation sur le Soi n'est pas une méditation sur le corps ; il ne s'agit pas de méditer sur son bout du nez ou sur ses oreilles. La méditation sur le Soi est au-delà du transitoire, mais toutefois, elle peut se produire au moyen des éléments transitoires.

Vous pouvez méditer sur une goutte de rosée ; elle est transitoire ; cette méditation vous révélera les secrets de l'océan ; méditez sur une étincelle, et cette méditation vous révélera les secrets de la pure Conscience. Ainsi, la méditation sur les éléments transitoires peut vous conduire au plus haut, mais si vous êtes bloqués, c'est là que réside le problème.

Aussi, méditez sur le Soi qui est éternel ; quels que soient vos doutes, le Soi n'a aucun doute, quelles que soient vos négativités, le Soi n'a pas de négativités, quel que soit votre degré de fatigue physique, le Soi n'est jamais fatigué. Méditez donc sur le Soi !

Quelqu'un m'a demandé récemment : " Comment puis-je méditer sur la Vérité alors que je ne sais pas ce qu'est la Vérité ? " Si vous ne savez pas ce qu'est la Vérité, méditez sur une fleur, méditez sur une particule de poussière, méditez sur une étincelle, méditez sur une feuille, méditez sur les motifs du tapis. Méditez sur n'importe quoi, et vous irez plus loin. Votre foi et votre patience porteront fruits ; n'ayez aucune idée préconçue sur la méditation, respectez-la sans condition, alors elle façonnera votre vie.

Quelqu'un a demandé à Baba : " Etes-vous Dieu ? " Baba a répondu : " Je le suis autant que vous l'êtes. " C'est non seulement vrai au niveau du corps, mais c'est surtout ce que chaque personne atteint intérieurement, et qui n'est rien d'autre que la Vérité. Voilà pourquoi les paroles des êtres illuminés sont les mêmes, quels que soient leur pays ou leur époque.

L'objet de la quête réside dans la quête même, et le chercheur lui-même est l'objet de sa quête. Notre vie changera dès le moment où nous accepterons la Vérité. La Vérité est sans forme, elle est ce que vous êtes. Si vous acceptez cela, vous pourrez méditer sur votre propre Soi, vous pourrez vous agenouiller devant votre propre Soi, vous pourrez respecter votre propre Soi, et vous vous rendrez compte que " Dieu demeure en vous en tant que vous. "

avec amour