

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 8

Cher ami,

Le Siddha Yoga n'est pas tant un processus "d'apprentissage" ou d'acquisitions intellectuelles qu'une expansion de notre sensibilité intérieure. Baba a toujours beaucoup parlé de notre façon de nous sentir, disant que c'était fondamentalement notre propre sentiment intérieur que nous expérimentions dans la vie. A mesure que nous progressons dans le Siddha Yoga, nous nous sentons "mieux", plus légers, plus heureux, plus libres, plus paisibles, plus aimants, plus satisfaits et plus complets. En un sens, ce n'est pas ce que nous "savons" mais ce que nous "ressentons" qui mesure nos progrès.

De nombreux correspondants font observer à quel point ils se "sentent bien" à lire ces leçons. L'un d'eux écrit : *"Je ne comprends presque jamais le sujet de la leçon, mais je me sens tellement bien que je ne peux m'empêcher de la lire et la relire"*. Un autre dit : *"Une des premières choses qui m'aient frappé au sujet des leçons, c'est qu'en les lisant, j'étais parcouru par ces accès inexplicables d'euphorie et de profonde joie intérieure. Comment est-ce possible ?"* Le sentiment intérieur est relié à la Shakti. La Shakti procure une sensation agréable, il n'y a aucun doute là-dessus; à vrai dire, rien ne procure plus de plaisir.

Après avoir reçu Shaktipat, on se sent généralement mieux et plus en paix avec soi-même. Généralement, le fait de "se sentir bien" dépend de l'endroit où l'on se trouve, de ce que l'on fait ou de la personne avec qui l'on est. D'ordinaire, si nous ne sommes pas dans un endroit particulier, si nous ne faisons pas quelque chose de particulier, ou si nous ne sommes pas avec quelqu'un de particulier, nous ne savons pas comment nous pourrions être heureux. Nous attendons toujours que se présente quelque chose de spécial ; parce que nous ne connaissons pas le Soi, parce que, comme disait Baba, nous sommes "pauvres en Shakti", il ne nous est pas facile d'être parfaitement heureux et satisfaits de nous-mêmes tels que nous sommes, de l'endroit où nous nous trouvons, de ce que nous faisons, de la compagnie des autres ou de notre solitude.

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

©Edition en français : 1987, 1992, 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

Quand la Shakti a été éveillée et quand l'éveil est nourri d'une relation avec le principe du Guru, nous commençons à entrevoir la vraie nature de notre propre Soi, par exemple, à nous sentir joyeux sans raison apparente. Une euphorie très naturelle naît à l'intérieur alors que nous nous livrons aux activités les plus banales. Beaucoup sont surpris d'apprendre qu'ils peuvent être heureux sans raison. La nature du Soi est béatitude suprême, et cette béatitude est à l'origine de tous les bonheurs et de toutes les joies.

Baba a dit : " Il m'arrivait parfois de rencontrer de grands êtres que je trouvais toujours en train de rire tout leur saoul. Et je me demandais s'ils ne se fatiguaient jamais de rire ainsi. Maintenant, je réalise que leur béatitude était toujours renouvelée. Ils ressentaient cette félicité et ils riaient, puis, le moment suivant, c'était une nouvelle vague de béatitude qui survenait et ils riaient de plus belle ! C'était parce que leur joie était toujours renouvelée qu'ils ne cessaient de rire ainsi ; la joie du Soi est toujours nouvelle ".

Quand une personne a reçu Shaktipat et qu'elle a été en contact avec la Shakti d'un grand Siddha, sa sensibilité se développe et devient plus subtile. Plus besoin de boire quoi que ce soit, de prendre quoi que ce soit ou de fumer quoi que ce soit ! Un sentiment de bien être et de contentement surgit tout naturellement, car la Shakti est la source de tout bien-être. Quelles que soient les méthodes utilisées pour augmenter notre plaisir dans la vie courante, la Shakti en est la seule cause. C'est afin de nous relier à la source que nous faisons une sadhana.

Non seulement nous nous sentons en paix avec nous-mêmes, mais les autres se sentent mieux avec nous. La Shakti est très contagieuse, et quand elle agit chez une personne, son entourage peut le sentir. Les gens sont attirés vers elle et se sentent bien en sa compagnie, sans savoir pourquoi. Ils prennent plaisir à être avec elle, se sentent plus légers, et il leur arrive de rire plus facilement. Dès que nous sommes alignés sur la Shakti du Guru, celle-ci passe à travers nous et affecte notre entourage, même si nous n'en sommes pas conscients.

Si vous avez déjà été auprès de Gurumayi, vous avez sûrement ressenti que sa simple présence provoquait une sensation de bien-être. Il est absolument évident que la Shakti l'habite totalement, et l'on peut réellement la sentir irradier d'elle comme d'un soleil. Il suffit qu'elle soit assise dans le hall de l'ashram à converser de façon informelle pour que l'on sente cette aura de Shakti qui émane d'elle intensément. Si elle passe devant vous quelque part, vous ne pouvez manquer non plus d'être sensible à cette explosion de Shakti qui l'accompagne.

Il est important de comprendre que la Shakti n'est pas une chose théorique qui peut faire l'objet de débats philosophiques. Nous pouvons en discuter parfois sur le plan philosophique afin de la comprendre pleinement à tous les niveaux, mais le plus important est de pouvoir la sentir et l'éprouver de manière toute vivante. Toute la validité du Siddha Yoga réside dans la réalité de la Shakti, sans laquelle il n'y aurait aucune raison de faire ce que nous faisons. C'est à cause de la Shakti que tout ce que nous vivons a un sens, et si nous passons parfois par la tapasya, c'est-à-dire tout ce qui est à la fois difficile mais bénéfique dans la sadhana, c'est simplement pour renforcer notre connexion intérieure avec la Shakti.

La Shakti peut être comprise à un niveau très simple. Toutes les formes d'énergie et toutes les forces n'en sont que des manifestations diverses. Il n'y a pas de pouvoir séparé ou différent de la Shakti. Cependant lorsque la Shakti est filtrée par les samskaras, elle subit une distorsion. Elle est impure. Une telle expression impure de la Shakti peut conduire à un mauvais usage de son pouvoir. Par contre une expression pure de la Shakti peut conduire à l'amour. C'est pourquoi il était très facile d'aimer Baba, comme il est très facile d'aimer Gurumayi. Nombreux sont ceux qui nous écrivent pour nous dire qu'ils sont tombés amoureux d'elle dès qu'ils l'ont rencontrée. La Shakti pure est tout aussi digne d'être aimée, et quand elle se manifeste pleinement à travers quelqu'un, celui-ci devient l'incarnation du Suprême Bien-Aimé.

La Shakti est l'énergie qui crée et soutient le monde. Rien n'en est séparé, et tout existe par son pouvoir. Elle n'évoque pas quelque chose de " spirituel " exclusivement. La Shakti ne se divise pas en aspects " mondains " et " spirituels ", elle est simplement ce qu'elle est, c'est-à-dire l'Energie qui sous-tend toutes les énergies, la Force qui sous-tend toutes les forces.

Si nous nous alignons sur la Shakti universelle, il n'est rien que nous ne puissions faire, il n'est rien que nous ne puissions réussir. En vérité, nous n'avons rien à " faire " ; il nous suffit de jouer le rôle requis, et la Shakti fera tout pour nous. Sachez qu'elle a toujours tout fait pour nous, mais comme nous nous en sentons séparés, nous avons l'illusion que nous agissons seuls.

Lorsque nous réaliserons la Vérité ultime, nous verrons que nous n'avons jamais été ce que nous avons cru être. Nous étions le Soi jouant un rôle, rêvant en lui-même, faisant semblant d'être la personne que nous sommes. Toute activité est due à la Shakti, la seule force animatrice ; le prana même lui doit son existence. Rien ne bouge si elle ne bouge ; tout ce qui existe en ce monde est son jeu.

Au cours de notre évolution, nous atteignons un stade où nous ne pouvons plus nous contenter des manifestations extérieures de la Shakti. Nous recherchons naturellement quelque chose de très profond en nous, mais par erreur, nous essayons de le trouver à l'extérieur. La vraie plénitude a lieu lorsque la Shakti est dirigée vers l'intérieur et non plus vers l'extérieur. Où que nous soyons et quoi que nous fassions, nous pouvons *constamment* avoir *conscience* du Soi intérieur. Nous n'avons pas besoin de nous asseoir et de fermer les yeux pour en faire l'expérience ; le Soi est devenu tout ce monde. La seule chose à faire est de reconnaître la Vérité, de s'établir dans la Shakti *intérieure*, et de savoir que le Soi est l'essence de " la vie spirituelle ".

Toutes les formes de l'amour et de la joie sont des manifestations de la Shakti. Plus nous sommes en accord avec la Shakti intérieure, plus nous éprouvons d'amour et de joie. L'expérience du Soi n'est ni aride ni froide, ni inaccessible, ni insensible, comme l'imaginerait un intellectuel. Le Soi est chaleureux et euphorique, c'est le sommet des sommets, c'est l'ultime bien-être.

Tout ce qui semble bon, toute autre forme de plaisir ou de joie n'est qu'une manifestation ou une modification de la joie infinie du Soi. Cette joie est sans limite. Quand on commence à comprendre que l'expérience du Soi surpasse tout ce qui a jamais été éprouvé ou espéré, l'intérêt pour la sadhana se met à croître. Alors nous saisissons pour la première fois pourquoi tant de gens rationalistes et raisonnables font une sadhana. La sadhana porte vraiment des fruits quand on vit avec la conscience de l'éternité.

Le Soi inclut simultanément toutes les formes de la Conscience, et l'univers ne contient rien d'autre que cette Conscience ; nous partageons tous le même Soi et la même Conscience simultanément. L'individu est cette Conscience vue sous l'angle de l'espace et du temps; elle imprègne tout l'univers. Elle est unique, c'est elle qui anime nos regards, c'est elle qui voit et entend ces mots.

Nous avons tous notre corps, notre personnalité et nos pensées, mais il n'existe qu'un *seul* Soi que nous partageons tous. Baba, Gurumayi et nous, nous avons tous le même Soi. C'est pourquoi nous connaissons tout le monde dès que nous connaissons le Soi ; il ne peut en être autrement. Le Soi est tout ce qu'il y a à connaître.

Et ce n'est pas tout ! Le Soi est aussi l'unique Connaissant. Nous partageons donc le même Connaissant, le même Percevant, le même Témoin, la même Conscience. Seuls le mental et notre identification au corps nous font croire que nous sommes différents les uns des autres, mais le Soi intérieur est identique en chacun de nous. Aussi sommes-nous infiniment plus proches et plus intimes que nous ne pourrions le penser, car nous sommes tous le même " Un " jouant différents rôles.

Baba, citant le Shiva Sutra " *Le Soi est un Acteur* ", a dit: *Le monde est extrêmement vaste, c'est pourquoi la scène de ce monde a besoin d'un grand nombre d'acteurs et d'actrices pour jouer tous les rôles. La Vérité suprême, qui peut aussi être appelée Dieu, le Soi ou la Conscience, joue tous ces rôles différents et porte tous ces costumes différents. Quoique Dieu soit Un, Il est devenu multiple pour son propre plaisir. Nous sommes toutes ces formes ; la Conscience Suprême " mène la danse " de tout ce monde.*

Cette Conscience Unique se manifeste sous la forme de l'univers et de tous les êtres. La même essence anime tous ces corps et se plaît à faire croire qu'elle est tous ces individus. Le Soi ou Conscience Pure, réside en ce corps, il est le témoin du film de la vie. Il ne bouge pas, ne change pas, et cependant, tout arrive grâce à son pouvoir ou Shakti.

Ainsi avons-nous deux termes, Shiva et Shakti, qui sont deux aspects du Soi parfaitement identiques. La Shakti se manifeste en tant que monde, elle est ce pouvoir qui sous-tend toute action, elle est devenue toute chose. Shiva est le témoin de la création de Shakti. Dieu en tant que Shiva est le Percevant, le Connaissant, le Témoin, il est l'aspect du Soi qui *illumine*. Shiva illumine et perçoit tout ce qui est.

Tout ce qui se passe est la danse de la Shakti pour le plaisir de Shiva. Shakti crée ce monde et Shiva se réjouit de cette création. Donc, tout est un jeu. Une autre façon de l'exprimer est de dire que Dieu manifeste la création de ce monde et de ces existences individuelles pour sa propre joie. Les gens se demandent pourquoi Dieu fait cela. Il le fait pour son propre plaisir et pour se divertir. Cela donne une idée de Dieu légèrement différente, mais puisque c'est la vérité, mieux vaut s'y faire ! Shiva et Shakti ne sont pas différents l'un de l'autre, ils ne sont jamais séparés, ils ne font éternellement qu'Un.

Baba a dit : " Dans le Shivaïsme du Cachemire, vous rencontrez toujours ces deux termes, mais ils ne sont pas distincts. Shiva n'est pas différent de Shakti, et Shakti n'est rien d'autre que Shiva. De la même façon qu'il y a le feu et sa lumière, il y a Shiva et Shakti. Ce sont eux qui résident en chacun et font tourner l'univers. "

La Shakti s'est contractée, elle a involué pour devenir la Kundalini endormie dans l'être humain. C'est pourquoi l'être humain est le microcosme de l'univers. La Kundalini anime le corps et devient la vie telle que nous la connaissons. Grâce à la Kundalini, nous avons le pouvoir de penser, de sentir, de bouger. C'est la seule énergie, la seule force dont nous disposons, et pour vivre, tout le monde en dépend. Cependant, tant que cette énergie intérieure reste endormie, l'individu continue à se considérer comme un simple être humain.

Si vous dites à quelqu'un : *Vous n'êtes pas seulement ce que vous semblez être, vous êtes aussi le Soi, votre vraie nature est la Conscience éternelle*, il vous répondra *D'accord, mais qu'est-ce que vous en savez ?* ou *Je le sais déjà !* Peu importe comment vous l'exprimez, la logique avec laquelle vous l'expliquez, le nombre de fois où vous entraînez cette personne dans un centre ou un ashram, et le nombre de leçons que vous la forcez à lire, tant que la Kundalini est endormie, elle ne " saisira " pas.

Ce n'est que lorsque la Kundalini est éveillée que nous sommes *en mesure* de faire l'expérience de notre vraie nature. Qu'importe tout ce que nous pouvons étudier, qu'importe combien de temps nous méditons, qu'importe combien de disciplines nous nous forçons à suivre, nous ne nous engageons pas sur le chemin spirituel tant que notre Kundalini n'est pas éveillée. C'est là que commence réellement la sadhana.

Le processus du Siddha Yoga débute vraiment quand on reçoit Shaktipat. Shaktipat est l'éveil naturel et spontané de l'Énergie spirituelle. Pour cela, le Guru est nécessaire. Il est la force cosmique grâce à laquelle notre Kundalini est éveillée. C'est la Kundalini ou Shakti qui brûle nos samskaras, nos fausses identifications, notre ego limité et enchaîné ; elle dévore notre karma. Shaktipat constitue l'initiation, le début du processus menant à la libération, à la réalisation du Soi.

La plupart des gens reçoivent Shaktipat grâce à la présence physique du Guru. Ce fut le cas pour un grand nombre de gens dont la Kundalini a été éveillée simplement parce qu'ils se trouvaient auprès de Baba ou de Gurumayi. Cependant, il est important de comprendre que la Shakti du Guru n'est pas limitée à son corps physique. Le principe du Guru est partout, et c'est ce principe qui accorde Shaktipat.

Nombreux sont ceux qui ont reçu Shaktipat en lisant quelque article sur Gurumayi, en entendant parler d'elle ou en voyant sa photo. Des formes de Shaktipat très intenses ont été reçues en rêve. Des gens ont reçu Shaktipat en présence d'un Swami ou d'un autre participant, ou encore, en allant dans un ashram ou un centre. Beaucoup ont aussi reçu Shaktipat à travers ce Cours, sans même avoir rencontré le Guru physique.

Dans le parcours de toute personne, il arrive un moment où celle-ci est prête à recevoir Shaktipat ; c'est une question de karma. Le moment venu, il y aura toujours un moyen pour elle de recevoir l'initiation. Le Guru peut l'atteindre à travers maints canaux. Shaktipat se produit pour celui qui est prêt à entreprendre le voyage spirituel, celui qui est prêt à entreprendre le processus

menant à la connaissance du Soi. Shaktipat peut emprunter plusieurs voies, et chacun en fait l'expérience de façon unique.

Certains correspondants écrivent parfois après quelques temps pour nous demander: *Quand recevrai-je Shaktipat ?* Cependant, pour vous épargner quelques inquiétudes, comprenez bien que vous ne pourriez pas poursuivre le Cours plus longtemps si vous n'aviez pas déjà reçu Shaktipat. Vous y perdriez tout intérêt et abandonneriez complètement. La relation avec la Shakti vous permet d'attendre avec impatience la leçon suivante. C'est la Shakti intérieure qui vous permet de retirer un bénéfice de ces leçons qui autrement ne seraient que paroles creuses. Si vous appréciez le processus, si vous trouvez que chaque leçon devient plus intéressante ou plus enrichissante que la dernière, c'est uniquement à cause de la Shakti éveillée en vous. Donc, ne vous inquiétez pas de savoir quand " cela " arrivera ; comprenez simplement ce qui s'est déjà passé et ce qui est en train de se passer à présent.

La Kundalini ne peut être observée par des méthodes scientifiques, car elle ne se manifeste qu'en tant que principe de Vie qui demeure à l'intérieur, et que nul instrument ne peut détecter. Elle se trouve dans " le corps subtil ", appelé aussi corps astral, corps lumineux, corps d'énergie, corps émotionnel, corps vital, ou corps modèle (parce qu'il contient le " schéma ", " l'empreinte " du corps physique). Le corps subtil est la matrice, le moule à partir duquel se constitue le corps physique.

L'activité mentale et émotionnelle a son siège dans le corps subtil. Elle *retentit* sur le corps physique, mais ce n'est pas là qu'elle se produit. Nos pensées et nos sensations sont des activités subtiles qui se répercutent sur notre corps et notre vie quotidienne. Nos pulsions, tendances, attirances et répulsions, nos dépendances, nos inhibitions sont des samskaras, c'est-à-dire les germes de notre Karma. Voilà pourquoi la sadhana se passe au niveau subtil, de même que les effets profonds de ce Cours. Tout au long de notre cheminement, notre vision subtile se développera progressivement, et nous réaliserons que, même sur le plan physique, les choses ne sont pas toujours conformes à leur apparence.

Dès que la Kundalini est éveillée, la Shakti commence à agir sur les samskaras ou empreintes mentales. Toute la destinée karmique est contenue dans le corps subtil. En fait, tout ce qui nous arrive est déjà en nous sous forme de germe. C'est ainsi que l'empreinte karmique de toute la vie, y compris le moment où l'on devra quitter le corps physique, mettant fin à un cycle karmique, se trouve déjà dans le corps subtil. Bien sûr, nous ne sommes pas liés au destin. Le cours de notre vie peut être modifié par nos pensées, actions et motivations, ainsi que par la grâce du Guru. Notre relation à la grâce est l'essence du Siddha Yoga.

Lorsque la Shakti est activée par le principe du Guru, elle se met à purifier les samskaras. Puisque notre karma est déterminé par nos samskaras, la Shakti efface peu à peu notre ardoise karmique en expulsant progressivement tous ces samskaras qui se manifestent alors sous forme de kriyas. Les karmas de plusieurs vies peuvent s'emmagasiner, mais après Shaktipat, tout va être rejeté sous forme de kriyas en l'espace de quelques années, et nous en serons libérés. C'est un processus magique et fascinant.

Le corps subtil contient les sept chakras ou centres vitaux d'énergie spirituelle, que la Kundalini traversera et purifiera. Il existe un canal central d'énergie qui se déploie à travers le corps subtil et les sept chakras, canal dans lequel s'élève la Kundalini. C'est la sushumna, le long de laquelle sont stockées les diverses empreintes ou samskaras. La Shakti qui s'élève dans le sushumna purifie tous les samskaras en les expulsant sous forme de kriyas.

Les kriyas sont les différents processus qui interviennent chez un individu sous l'effet de la Shakti. Il en existe de nombreuses sortes, à divers niveaux. Il est essentiel de comprendre les kriyas lorsqu'on subit ce processus, afin de savoir ce qui se passe en soi-même. Presque tout ce que nous rencontrons après Shaktipat (les fantômes, les réactions et les manifestations émotionnelles) constitue diverses formes de kriyas ; la compréhension des kriyas clarifie tout ce qui pourrait nous sembler déroutant.

Dans le Siddha Yoga, il arrive souvent que l'on entende ce genre de remarque : *Oh, ce n'est qu'un kriya, ne t'inquiète pas, elle se sentira mieux après.* Le terme de kriya vous permet de comprendre que la Shakti est en train de nettoyer les samskaras. Il peut y avoir des kriyas physiques, émotionnels, mentaux ou extra-sensoriels.

Les kriyas physiques sont parfois différents mouvements du corps qui surviennent spontanément durant la méditation : secousses, tremblements, balancements, rires ou pleurs. Une montée soudaine d'énergie sexuelle peut-être un kriya, de même qu'un rhume ou un mal de tête. Dans tous les cas, la Shakti nettoie des samskaras qui auraient pu conduire à de graves maladies. Tous les kriyas physiques sont bénéfiques car ils purifient le corps.

Les kriyas émotionnels peuvent être encore plus courants. Diverses cicatrices émotionnelles jalonnent la sushumna sous formes de samskaras qui sont à l'origine de nombreuses émotions désagréables, et qui surgissent en nous constamment. Des expériences de profond chagrin, de crainte, de détresse, de colère, de jalousie, d'envie, d'irritation, d'anxiété, de dépression ou d'inquiétude proviennent de ces samskaras. Généralement, nous les mettons sur le compte des circonstances, des autres et de la mauvaise humeur. Quand elles sont comprises en tant que kriyas, il devient plus facile de les appréhender.

Par exemple, alors que la Shakti brûle le samskara qui correspond à la dépression, vous pouvez faire l'expérience de courts accès de dépression. D'habitude, nous pensons : *Je suis dépressif*, mais la compréhension juste nous fera penser : *Ah, un kriya dépressif, la Shakti est en train d'éliminer ma dépression !* Souvenez-vous que la Shakti ne vous fera rien éprouver qui ne soit déjà en vous. Elle se contente de brûler toutes les graines karmiques existantes.

Il en est de même en ce qui concerne les kriyas mentaux. Toutes sortes de choses vont et viennent dans l'esprit, parce que la Shakti est en train de purifier l'esprit. On peut parfois se dire : *Oh ! Mon Dieu, je dois être fou de penser cela !* Mais non, il s'agit tout simplement de kriyas mentaux. Il existe également des kriyas extra-sensoriels tels que les visions, les lumières, les sons et la musique que l'on perçoit à l'intérieur. Ces kriyas peuvent être fascinants et réjouissants, mais ils ne sont qu'une partie du processus de purification de la Shakti qui agit dans le corps subtil. Aussi exquis soient-ils, on ne peut cependant les comparer à la pure extase du Soi.

Beaucoup de choses qui se produisent au cours de la sadhana sont des kriyas à un niveau ou à un autre. Des situations, conditions, circonstances, événements, expériences et relations peuvent aussi être diverses formes de kriyas. On a fait beaucoup de chemin dans la sadhana quand on commence à les reconnaître. Ce que nous vivons en tant que kriyas est une version édulcorée, facile et rapide de ce qui autrement aurait été éprouvé comme karma. Un kriya peut libérer un samskara en quelques jours ou quelques semaines, alors que ce même samskara aurait duré des années s'il s'était manifesté pleinement comme karma.

Voilà donc ce qu'il est essentiel de comprendre quand la Kundalini a été éveillée. Tout cela sera expliqué plus amplement dans les prochaines leçons.

Gurumayi a dit : *" Ce pouvoir est appelé Shakti la Force Divine. C'est la Conscience Universelle qui a donné naissance à l'univers dans sa manifestation. Ce pouvoir existe en chacun de nous. Chez certains, il est endormi, chez d'autres, il est éveillé. Tant qu'il est endormi, nous ressentons à quel point nous sommes liés, à quel point nous sommes limités, mais une fois ce pouvoir éveillé, nous ressentons la liberté et la félicité. Le pouvoir de la Kundalini se trouve à la base de la colonne vertébrale. Quand cette force est éveillée, elle monte le long de la sushumna, nerf subtil central, jusqu'au sommet de la tête, et de là, elle s'étend à tout le corps. Alors, on fait l'expérience d'une grande félicité et d'une grande joie, nous unissant à la beauté de Dieu.*

Baba disait toujours : *" Ce n'est qu'après l'éveil de cette force que ce que vous faites prend réellement un sens pour vous comme pour les autres ". Sans cela, tout ce que vous pouvez faire dans votre vie ne vous mènera nulle part; ce n'est qu'après l'éveil de ce pouvoir que vous comprendrez l'importance de vos actions dans ce monde, sans cela, vous irez continuellement d'une action à l'autre en vous demandant toujours : " Pourquoi est-ce que je ne récolte aucun fruit ? Pourquoi est-ce que je continue à ne rien ressentir ? " Cela se produit parce que nous ne sommes pas en contact avec cette source, or, seul ce contact nous permet de donner un sens à notre vie et à nos actes.*

Quand vous recevez Shaktipat, il arrive aussi que le nœud du cœur soit percé ; il se peut alors que vous vous mettiez à rire, à chanter, à pleurer ou à danser. Quand la Shakti est éveillée avec force, elle monte le long de la sushumna et heurte le chakra du cœur qui s'ouvre brusquement ; alors, vous faites l'expérience de votre propre beauté, de votre propre amour et de votre propre réalité, et vous êtes amenés à comprendre le sens de la vie.

Quand ce pouvoir est éveillé, nous comprenons enfin ce qui fait notre vie. Il dénoue aussi les liens de notre karma. Nous ne réalisons pas à quel point nous sommes prisonniers de nos actions, au travers de ce que nous voyons, de ce que nous entendons ou de ce que nous disons. Nous ne comprenons pas que nos actions puissent nous lier, pourtant, c'est ce qui se passe. Vous voyez par exemple quelque chose de magnifique et vous êtes complètement ensorcelés ; vous entendez quelque chose d'incroyablement beau, vous êtes sous le charme et vous voulez en voir et en entendre toujours davantage. Par nos actions, nous nous attachons à toutes sortes de choses, et en recevant la Shakti, nous sommes libérés des limitations inhérentes à ces actions.

Il est possible de faire, de voir, ou d'entendre sans nous impliquer et nous perdre dans nos sens. C'est une grande réalisation que de se libérer des actions que ce corps accomplit, après l'éveil de l'énergie intérieure. Baba a toujours dit que tant que ce pouvoir n'était pas éveillé, tout serait vain, car si l'on ne ressent pas en soi la totale satisfaction, à quoi bon tout le reste ? A quoi cela sert-il de plaire aux autres ?

C'est cela l'éveil de la Kundalini, c'est cela Shaktipat. C'est l'expérience de la Vérité, et en cela, il y a une sérénité totale, une tranquillité totale, une paix totale. Dans le calme, il y a mouvement, et tout ce mouvement contient le calme. Dans le calme, vous voyez le mouvement, et dans le mouvement, vous voyez le calme. C'est le plus beau cadeau de Dieu, le plus beau cadeau du Guru ".

N'oubliez pas d'aimer et d'honorer votre Soi, tel que vous êtes ; n'oubliez pas de voir tous les autres comme des reflets de votre propre Soi. Si vous avez une mauvaise opinion de vous-même, vous aurez du mal à faire l'expérience de votre propre divinité. Dieu s'exprime à travers vous en tant que vous. Apprenez à honorer Dieu en vous. Le même Soi, le même Dieu, la même Conscience existent équitablement et simultanément en chacun. Reconnaissez le divin dans toutes ses manifestations. Si vous apprenez à voir le divin, le Soi, en vous et dans les autres, vous transformerez votre qualité de vie.

Veillez revoir la leçon 3, tout en relisant celle-ci.

avec amour