

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 15

Cher ami,

Une fois de plus, nous voici à lire ces mots imprimés sur ces pages. Ces leçons ont l'apparence de pages en effet, mais lorsque nous sommes en harmonie avec elles, elles nous conduisent à l'espace intérieur, à l'espace du cœur où nous nous rencontrons.

Que nous soyons près ou loin les uns des autres, nous pouvons toujours partager cet espace qui est au-delà de l'espace, cet espace qui n'occupe aucune place. Bien qu'il vibre au plus profond du cœur, il sature toutes choses : c'est l'espace de notre conscience que nous pouvons appeler le Soi. Baba disait toujours : *L'amour c'est ce que le Soi ressent.*

Traditionnellement, quand un chercheur vient trouver un guide spirituel ou un enseignant, une des premières choses que ces derniers doivent faire, c'est détruire l'idée que ce chercheur se fait du monde. Beaucoup de choses dans le Siddha Yoga ont pour but de détruire notre vision rigide et limitée. Le Guru établit avec nous un mode de relation qui tend à changer notre manière de voir et qui élargit notre perspective.

Bien sûr, l'esprit interprète les choses à sa façon, et l'ego réagit à sa manière à tout ce qui semble se produire. Même en lisant ces leçons, vous avez probablement diverses réactions ; vous pouvez être d'accord ou non avec leur contenu, mais il se passe toujours quelque chose au-delà de votre activité mentale.

En général il faut un certain temps pour se rendre compte que le Cours ne se situe pas seulement au niveau intellectuel. Bien sûr l'esprit a de quoi s'amuser, il a de quoi réfléchir et ruminer, mais le processus qui se déroule derrière les apparences se situe à un niveau plus profond. Votre vision des choses s'élargit par la grâce, et elle n'a rien à voir avec les mots que vous lisez ; cependant, en faisant cet effort de lecture, vous acceptez déjà de participer au processus.

Dans sa compassion, Gurumayi nous a donné ce Cours par lequel nous participons à la sadhana à notre propre rythme, à notre propre niveau, au moment et à l'endroit qui nous conviennent. Au lieu de nous faire gravir les pentes des Himalayas pour parvenir à elle, elle nous envoie sa grâce par la poste. Elle déverse tant de compassion et de grâce sur nous !

©Edition originale en anglais : 1986, 1992, 1993 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1986, 1995 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

L'idéal est de reprendre votre leçon du mois chaque jour, et de faire vos révisions au moins une fois. Mais bien sûr, faites ce qui vous paraît naturel et confortable. Avec le temps, vous découvrirez la valeur de la reprise des leçons, si ce n'est déjà fait. Si nous pouvions goûter aux délices du Soi en en entendant parler une seule fois, nous serions réalisés à l'heure actuelle.

Ces mots engagent l'intellect pour que quelque chose de plus profond puisse se passer. Voilà pourquoi il importe peu que ce soit un débutant ou un "vieux habitué" qui lise ces leçons, car on peut les lire et en faire l'expérience à n'importe quel niveau de compréhension. Une seule Conscience perçoit et comprend ces mots, et nous partageons la même Conscience.

Il existe un espace que nous partageons tous simultanément. Cet espace est "conscience", et nous pourrions aussi l'appeler "amour". Il n'y a qu'un seul amour. Nous en avons des aperçus de temps à autre lorsque nous sommes amoureux, mais c'est toujours ce même amour qui est pleinement présent, même si nous n'en sommes pas conscients. Nous avons en nous la capacité d'être amoureux en permanence, au sens *extraordinaire* du terme, dirais-je.

Si nous comprenons la Vérité des choses, nous savons que nous ne sommes pas vraiment isolés ou séparés les uns des autres. De même qu'un dormeur ne voit pas que son rêve est un rêve, de même celui qui n'est pas conscient de la Vérité ne peut pas voir que nous sommes une seule et même entité. C'est un point trop subtil pour être enseigné ou transmis de façon intellectuelle. *L'expérience* ou la *reconnaissance* de cela ne peut se transmettre que grâce à la Shakti et non aux mots, car les mots, en eux-mêmes, ne peuvent contenir la vérité.

Certains paragraphes peuvent paraître décousus ou sans structure apparente. Nous devons apprendre à relier les idées d'une façon nouvelle. Nous devons apprendre à relier les choses subtilement, et à établir les rapports justes entre elles. Apprendre cela nous amène au-delà de l'esprit ordinaire, que nous devons dépasser pour être libres.

Lorsque nous comprenons que nous sommes tous identiques, nous avons une nouvelle approche de la vie. Notre relation avec les autres devient totalement différente si nous la voyons autrement.

Celui qui se voit dans les autres ressent autrui comme son ami secret. Personne ne lui est réellement étranger, parce qu'il *sait* vraiment ce que chacun *est* à l'intérieur. En un sens, il est amoureux de tout le monde, et voit chacun comme son bien aimé, même si, de l'extérieur, il ne partage pas avec eux beaucoup de karma ; mais cela ne l'empêche pas d'être proche des autres.

Il y a un plan d'existence composé de diverses personnalités, qui feraient penser à des personnages de dessins animés. Cependant, nous considérons généralement ces différentes personnalités comme la vraie nature des gens, et nos relations sont fonction de ces personnalités. Certaines d'entre elles nous impressionnent, d'autres nous intimident, d'autres encore nous mettent mal à l'aise ou nous amusent, nous attirent ou nous repoussent.

Celui qui commence à percevoir la Vérité peut être amené à voir progressivement au-delà de ce monde de personnalités. Bien qu'il voit celles-ci en pleine action, il ne leur accorde aucune importance. Il ne réagit plus en fonction d'elles, il ne les déteste plus et ne se laisse plus emballer par elles. La personnalité des autres ne l'intéresse plus, car il sait qu'elle n'est qu'un véhicule que le Soi emprunte pour s'exprimer dans le monde des formes. Il va au-delà de la personnalité et s'adresse au Soi de tous.

Généralement, nous pensons que nous sommes un individu donné, et que notre personnalité particulière constitue notre vraie nature. Nous pensons que nous avons agi ainsi, que nous avons accompli de mauvaises ou de bonnes actions, que nous avons fait des erreurs et pris de mauvaises décisions, que nous souffrons des conséquences de tout cela. Nous pensons que tout ce qui nous arrive doit être *important*, et que tout doit être pris au sérieux.

En plus de tout cela, nous pensons que nous sommes ce corps précis, né à tel moment, de sexe défini, d'une taille et d'un poids donnés, destiné à *mourir*. Nous croyons aussi que nous sommes ce que nous pensons et ce que nous sentons. C'est l'état normal de la conscience individuelle.

C'est tout cela qui constitue l'ego, car au fond, l'ego est ce qui s'identifie à cet individu particulier, avec toutes ses caractéristiques, y compris ses défauts, ses imperfections et ses limitations. L'ego s'approprie tout ce qui concerne l'individu et dit : *Ça, c'est moi !* C'est lui qui se sent déprimé, qui se met en colère, ou se sent joyeux. Il aime certaines choses et en déteste d'autres ; il juge les autres et lui-même comme s'il savait ce qui est le mieux, ce qui est juste, et ce qui est faux. Bien sûr, l'ego croit toujours qu'il a raison et qu'il détient le juste point de vue. En fait, il croit que, sous prétexte qu'il *pense* une chose, celle-ci est nécessairement *vraie*. Voilà pourquoi l'arrogance, la fierté et la fatuité sont l'apanage de l'ego.

Il faut du temps pour cerner la vraie nature de l'ego, et particulièrement, pour le reconnaître dans ses actes, au moment où il les accomplit. A l'instant même nous comprenons mieux l'ego que lorsque nous avons commencé le Cours. Mais dans un an, si nous jetons un oeil sur notre compréhension actuelle, nous réaliserons qu'elle est tout à fait primitive. Plus nous nous libérons de l'ego, plus il devient évident.

Notre point de vue s'élargit au fur et à mesure que l'ego s'amenuise. Quand l'ego est fort et maîtrise bien les choses, tout est vu et compris à travers son filtre. Quand on fait sa sadhana et que l'ego commence à rétrécir quelque peu, la perspective s'élargit et s'approfondit ; c'est ainsi que nous comprenons les choses différemment, et que nous comprenons l'ego de façon juste.

Se libérer de l'ego est un processus progressif qui peut prendre un certain temps. Si quelqu'un était tout à coup dépossédé de son ego, il pourrait paniquer et perdre ses repères. Il faut donc que le processus soit progressif, car réaliser brusquement que nous ne sommes pas ce que nous croyons être pourrait nous perturber profondément. C'est pourquoi tout se passe comme si les diverses couches de l'ego étaient retirées les unes après les autres. Tout cela est sous le contrôle de la Shakti.

La plupart du temps on ignore ce qui se passe et pourquoi cela se passe. Ce n'est que par la suite que l'on réalise les effets réels qui ont pu se produire. Les effets sont bien plus réels que ce qui a pu les provoquer, ou ce que l'on en a *pensé*. Nous pensons parfois qu'une chose est stupide ou sans intérêt, mais plus tard, nous nous apercevons qu'elle a déclenché en nous une transformation capitale et une meilleure compréhension. Si nous pensons parfois que ce qui nous arrive est terrible, nous voyons après coup que, tout compte fait, les conséquences nous ont été profitables.

Nous ne savons pas ce qu'il nous faut pour corriger notre mauvaise compréhension et notre vision limitée. Si nous le savions, la question ne se poserait pas. Nous passons donc par le processus de transformation. Les choses nous arrivent, nous subissons des expériences, nous entrons en relation avec certains êtres, et tout cela nous affecte à notre insu. On s'attend à quelque chose, alors que c'est tout le contraire qui se produit.

Seul celui dont la compréhension est très affinée voit les choses telles qu'elles sont en vérité. La plupart d'entre nous, même certains vétérans, sont encore pris par le monde des apparences et le jeu des personnalités. Nous sommes perdus dans un monde en perpétuel changement, sans être conscients de l'immuable, et si nous participons à ce Cours, c'est en partie pour aiguïser notre compréhension et nous libérer de tout cela. Celui qui veut continuer sur ce chemin doit accepter de changer sa manière de penser et de sentir, ou tout au moins, de suivre la Vérité où qu'elle le mène.

Aucun progrès n'est possible tant que nous pensons que nous détenons déjà la vérité sur tout. Au lieu de compter sur nos pensées et nos sentiments (qui n'ont rien à voir avec notre vraie nature), nous avons besoin de reconnaître et de comprendre ce qu'il y a au-delà de toutes ces pensées et sentiments, c'est à dire ce que nous partageons tous simultanément et équitablement.

On pense peut-être que la sadhana consiste à méditer, à chanter et à répéter le mantra, mais la vraie sadhana consiste à faire ces expériences nécessaires et inévitables qui nous permettront progressivement de nous libérer des limitations de l'ego. On ne peut rien faire par soi-même pour se libérer de l'ego, car se serait l'ego lui-même qui ferait l'effort de le faire. Il dirait : *Bon, je vais faire ma sadhana et me libérer de mon ego*. C'est pourquoi le Guru est nécessaire. A partir du moment où on entre en relation avec le Guru, sous une forme ou une autre, la Shakti devient active. Le seul effort que nous avons à faire est de mettre en pratique ses enseignements, au jour le jour.

La conscience du Soi intérieur est la seule vie spirituelle qui soit. Les gens se démènent et se torturent de maintes manières au nom de la spiritualité, mais la seule chose qui soit véritablement spirituelle est la conscience du Soi. Nous pouvons observer des rites et des pratiques, mais sans la conscience du Soi, ces actions sont vides de sens. Si nous voyons le Soi en chacun et en tout, tout est spirituel. On spiritualise son univers à travers la pureté de sa propre vision ; indifférents à ce que les gens pensent, nous nous délectons continuellement dans le Soi. La spiritualité n'est pas une question d'actions ou de croyances, c'est une question de prise de conscience intérieure.

La véritable vie spirituelle n'a ni forme, ni rituel, ni tradition à suivre, ni précédent auquel se conformer. Ce n'est pas un style de vie, une manière de faire ou de ne pas faire les choses, une forme particulière de comportement requise pour être considéré comme *spirituel*, car ce serait alors une autre forme de société.

La spiritualité n'impose pas de règles absolues, même s'il y a certaines choses à respecter. Nous avons des idées étroites à ce sujet, mais la scission entre le spirituel et le profane n'existe que dans l'esprit.

Le Kularnava Tantra dit : *Celui qui se voit comme le Soi n'a besoin ni de contrôler son souffle, ni de se boucher les narines. Il n'a que faire de la pratique du yama et du niyama, ni de la posture du lotus, ni de la concentration sur son bout du nez. Le yoga est l'union du jiva, l'âme individuelle et de l'Atman. Lorsque cette union est réalisée, les disciplines qui préparent ou contribuent au yoga ne sont plus nécessaires.*

Un véritable yogi passe inaperçu ; il demeure en tous lieux et peut porter n'importe quel déguisement. Il va ainsi parmi les hommes, sans être reconnu, enivré, muet et terne. Il peut se montrer grossier, ignorant ou se conduire basement.

De tels yogis agissent ainsi pour ne pas attirer les foules. Ils ne parlent de rien. Bien que réalisés dans la liberté, ils jouent comme des enfants ; ils peuvent aussi ennuyer leur entourage ou parler comme s'ils étaient ivres. Vivant ainsi, ils sont la risée des hommes qui les méprisent ou s'en écartent. Ainsi, ils peuvent prendre l'apparence de grands hommes ou d'êtres déchus, de fantômes ou de démons.

Le Guru, bien sûr, nous prescrit des pratiques efficaces pour brûler les samskaras qui composent l'ego : nous méditons, nous chantons, nous répétons le mantra et nous faisons d'autres choses, parce que ce sont des méthodes éprouvées pour purifier et stabiliser l'esprit. Leur pratique a donc une grande valeur, mais elles ne rendent pas les gens *spirituels*. Celui qui tire une grande fierté de toutes ces pratiques ne fait qu'écouter les fantasmes de son ego.

On ne devient spirituel que lorsqu'on abandonne l'orgueil de ses actions. Dans de prochaines leçons, nous verrons qu'il est essentiel de dépasser la notion de bonnes ou de mauvaises actions, ainsi que l'orgueil ou la culpabilité associés à ces actions. On peut devenir yogi de la même manière que l'on peut devenir ingénieur ou footballeur. Devenir un yogi n'est pas une fin ni un but en soi.

Rien ne sert de bien méditer ou de bien chanter si on ne voit pas le Soi en tout. A un stade ultime, il faut même dépasser l'idée d'être un yogi ou le yoga lui-même. La spiritualité requiert un esprit égal. Le même Soi demeure équitablement en tout ; il ne se limite pas aux choses " spirituelles " car tout est spirituel quand on connaît le Soi.

Pendant les deux premières années de la sadhana, la fierté de faire du *yoga* est très courante. Il n'y a aucune raison de s'enorgueillir de faire une sadhana. Si nous pensons que nous sommes quelque peu meilleur ou plus avancé que ceux qui ne font pas de sadhana, c'est à cause de l'ego ; il s'agit là de fierté spirituelle. Mieux vaut rester humble, car l'humilité peut être le meilleur de nos atouts ; elle permet de traverser tous les obstacles et de devenir un très grand yogi, et sans elle, on s'expose à la chute. A quoi bon être un yogi arrogant ?

Notre sadhana doit être équilibrée ; au début, on a tendance à penser qu'elle ne consiste qu'en pratiques, mais la véritable sadhana est la façon dont nous vivons chaque moment de la vie. A quoi bon méditer chaque jour si nous ne faisons pas l'effort de tout voir comme le jeu de la Conscience, et de voir le Soi en chacun ? A quoi bon le yoga si nous n'avons pas d'amour ?

Gurumayi a dit : *A travers cet amour-là, nous existons ; c'est lui qui nous donne tout. Il est si facile de tisser une toile et de vivre dans ses illusions. Le plus dur est d'en sortir. Se libérer de l'illusion est très difficile, donc ne créez pas plus d'illusions.*

Quand vous vous asseyez pour méditer, méditez pour avoir cet amour-là, méditez dans cet amour-là ; alors, quelle que soit la position de votre corps, votre expérience sera celle de cet amour incroyable ; l'amour est le but. Quand vous méditez avec amour, il n'y a plus de questions, il n'y a plus de problèmes, et il n'y a plus de souffrance car chaque question, chaque problème et chaque souffrance sont devenus cet amour-là.

Méditer, c'est cesser d'entretenir ses illusions. La méditation n'est pas seulement faite pour supprimer le stress de votre esprit ou de votre corps. Elle supprime le stress de tout votre être à la fois, et elle vous en libère. Méditer, c'est cesser d'entretenir ses illusions.

Quand vous mettez fin à vos illusions, c'est l'amour que vous éprouvez, parce que vous n'êtes plus prisonniers. Vous n'êtes plus étranglés, vous n'êtes plus étouffés par votre intellect, votre mental ou votre corps ; vous en êtes libérés. Quand vous êtes libres de tous ces états, vous faites l'expérience de la vérité, et vous ressentez un grand amour à l'intérieur.

Pourquoi faut-il si longtemps pour faire l'expérience de l'amour et de la vérité ? Un célèbre écrivain a dit : " c'est parce que nous aimons les étiquettes ; nous les aimons plus que ce qu'elles désignent. " Il a ajouté " La vie ressemble à un vin capiteux ; tout le monde s'intéresse à l'étiquette sur la bouteille, mais presque personne ne goûte au vin. "

C'est pourquoi il faut du temps avant de connaître la Vérité et l'amour. Nous sommes surtout intéressés par l'étiquette et les indications extérieures, par ce que l'œil voit, ce que les oreilles entendent et ce que les mains touchent ; tout cela devient une barrière que nous prenons pour un véhicule.

Même quand une chose émeut notre cœur, nous lui disons : " Minute ! Je veux d'abord comprendre ! " Ne vous êtes-vous pas cent fois donné cet ordre ? Vous vous dites : " Attends, mon cœur ! Je veux d'abord comprendre, ensuite je te ferai savoir si tu peux y aller ou non. "

Donc, n'attendez pas. Lorsque l'expérience est là, profitez-en. Tout ce qui doit arriver arrivera de toute façon. Alors pourquoi ne pas en faire l'expérience quand c'est là ? Nous risquons d'attendre une éternité, des siècles et des siècles. Et dans l'attente, sachez qu'il y a l'oubli. Vous risquez de vous retrouver sur une voie de garage, donc allez-y ! Quand c'est l'amour, c'est l'amour, et quand c'est la vérité, c'est la Vérité. Rien ne peut vous tromper.

L'approche de Gurumayi est très simple, c'est le chemin de l'amour. Si nous vivons dans cet amour, tout le reste est sans importance. Le dharma ou action juste s'élève spontanément et naturellement de l'espace de l'amour. C'est uniquement parce que nous n'y sommes pas encore établis fermement que tout le reste est nécessaire.

Le but des pratiques et des techniques est de brûler les samskaras, les conditionnements subconscients qui nous empêchent de voir spontanément et naturellement la Vérité, et d'éprouver cet amour. L'amour *est* déjà en nous, il n'a jamais été absent. Cependant, les samskaras et l'ego nous empêchent de faire l'expérience de cet amour en permanence. Nous sommes conditionnés à penser que l'amour ne peut s'éprouver que dans certaines circonstances alors qu'en réalité, l'amour est suprêmement indépendant et suprêmement inconditionnel. C'est notre conditionnement erroné qu'il faut purifier.

Le mot " impur " peut prêter à confusion car il implique une impureté fondamentale en nous. Or, notre essence est parfaitement pure. Cependant, il ne faut pas perdre de vue ce à quoi il se réfère.

On peut substituer à *impuretés*, le terme sanscrit de *samskaras*, qui permet d'avoir une idée plus claire des choses. La seule *impureté* est ce qui nous empêche de voir et de connaître notre propre Vérité ; elle est éliminée par les pratiques ; la sadhana va nous libérer des samskaras. Le processus de purification par lequel nous passons dans la sadhana consiste à dégager ce qui obstrue notre vision et notre compréhension ; c'est comme si on nettoyait une vitre pour y voir plus clair. Pourtant, la fenêtre est toujours ce qu'elle est, elle ne devient jamais impure.

Nous ne devons pas nous culpabiliser pour nos actions passées. Baba disait que le sentiment de culpabilité était pire que ce qui lui a donné naissance. Le passé est fini, c'est un karma qu'il faut oublier. La culpabilité se perpétue et nous affecte dans le présent. Nous devons nous défaire de deux choses : la culpabilité et la responsabilité que nous rejetons sur les autres ; elles nous enferment dans notre propre prison.

Par ailleurs, le remords purifie. La culpabilité s'adresse à l'auteur de l'action tandis que le remords s'attaque à la tendance à répéter l'action. Il est bon de faire amende honorable ou de demander pardon lorsque nous savons que nous avons blessé quelqu'un, ou lorsque nous savons que nous avons ignoré ou défié le dharma.

Baba a dit : *Rien ne purifie mieux que le repentir ou le remord sincère, pas même les bains ou les rituels sacrés. Dans la Gita, le seigneur dit : " Même ceux qui sont littéralement indignes ne font qu'un avec moi lorsqu'ils se repentent ".*

Nous ne sommes pas infaillibles. Nous pouvons commettre des erreurs et cependant être bons. Nous devons être convaincus de ce que nous sommes vraiment. Gurumayi a dit : *Sachez que vous êtes bons malgré ce que les autres disent, et non à cause de ce qu'ils disent.*

Elle a également dit : *Vous ne faites pas plaisir à Dieu quand vous faites plaisir aux autres ; vous lui faites plaisir lorsque vous vous faites plaisir à vous-mêmes.* Il y aura toujours quelqu'un pour vous critiquer ou vous défier, quoi que vous fassiez. Plus vous êtes fidèles à votre propre nature, plus les autres vous désapprouvent. Nous sommes mis à l'épreuve de bien des façons, mais nous reconnaissons rarement les tests pour ce qu'ils sont. De nombreux grands êtres furent rejetés par notre société, et il en est plus d'un qui en fût persécuté.

Vous traverserez certainement des périodes où tout le monde sera contre vous. A de tels moments, contemplez vos actions et corrigez-vous en toute humilité. A d'autres moments, suivez votre conviction et faites ce que vous dicte votre cœur, malgré tout ce que l'on dit. Ne laissez pas toutes ces paroles déformer votre opinion sur vous-mêmes, et comme l'a dit Baba : *Laissez les chiens aboyer !*

Le monde extérieur est un phénomène étrange et mystérieux. On croit voir la multiplicité, mais en vérité c'est le même Soi qui joue tous ces rôles à la fois. Quand nous voyons le même Soi en chacun, nous pouvons nous divertir avec amour et joie avec les autres, sans nous sentir *déplacés* ; et même si nous sommes l'objet de critiques et de désapprobation, nous pouvons toujours continuer le jeu. Il est inutile de se fâcher et de réagir, il est inutile d'en faire tout un plat. Nous n'avons pas besoin de prouver que nous avons raison, car cette attitude peut provoquer notre chute. Nous n'avons rien à prouver, ni personne à convaincre. Tant pis si on nous prend pour quelqu'un d'étrange ou de bizarre. L'important c'est d'être fidèle à notre Soi. C'est alors que nous jouerons le rôle qui nous revient dans cette comédie. Voilà ce qu'est le dharma, voilà ce qui s'appelle vivre une bonne vie.

Baba a dit : *Vivez dans la joie et l'amour, oubliez la notion de supérieur et d'inférieur. Le monde entier est le jeu de la Conscience universelle. Lorsque vous comprendrez que chacun est vous, vous verrez partout la lumière de la Conscience.*

Perdez l'habitude de contempler la vie des autres. Contemplez votre propre vie, percevez votre propre joie intérieure. Le Soi, l'Acteur est en chacun. Quand vous percevrez cette vérité, vous ressentirez une grande légèreté et vous abandonnerez les fausses thérapies, les améliorations fictives, et les jeux de l'esprit. Partout où vous porterez votre regard, vous verrez votre propre image se refléter dans le miroir de l'univers et vous direz "Je suis le Tout". Comprenez que toutes ces formes ne sont rien d'autre que votre propre Soi, c'est ce que vous avez recherché de naissance en naissance.

avec amour