

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1

LEÇON 12

Cher ami,

Cette leçon conclut les six premiers mois du Cours par Correspondance de Siddha Yoga. Si vous avez rigoureusement relu chaque leçon pendant les deux semaines qui lui sont consacrées et fait vos révisions, vous avez déjà commencé à assimiler certaines subtilités.

Ce Cours nous aide à rester centrés sur l'essentiel et à éliminer le superflu. Grâce à lui, nous établissons une relation active avec la Shakti du Guru. Nous allons franchir de nombreux niveaux de compréhension en lisant ces leçons. C'est un processus passionnant.

A présent, vous vous êtes peut-être déjà forgé une idée sur le Siddha Yoga, mais il serait bon de l'abandonner, car le Siddha Yoga ne peut-être confiné dans des mots ou des concepts. Si vous interrogiez vingt personnes différentes sur le Siddha Yoga, vous obtiendriez probablement vingt réponses différentes, et une même personne ne donnera pas deux fois la même réponse. A mesure que notre vision s'approfondit et s'élargit, notre compréhension du Siddha Yoga s'améliore.

Tout ce qui peut survenir grâce à la participation à ce Cours, est dû à la grâce, à la Shakti du Guru, et non aux mots. Les mots ne sont qu'un lien concret ; c'est la Shakti qui déclenche le processus intérieur au fil des leçons. Une chose en entraîne une autre, et il est difficile de savoir ce qui va se passer plus tard. L'avenir peut nous réserver des surprises inconcevables actuellement.

Quoi qu'il en soit, nos idées sur le Siddha Yoga sont limitées. Elles ne sont que la danse du mental. Malgré sa simplicité, le Siddha Yoga est bien au-delà du mental. Le mental est très compliqué, et il a du mal à appréhender l'ultime simplicité de la Vérité.

Les connaissances accumulées ne nous font pas progresser. Le Siddha Yoga transforme notre expérience intérieure et notre *approche* des choses. Il ne s'apprend pas comme une matière scolaire. Si nous commençons à éprouver plus d'amour, si nous avons une attitude plus légère envers les choses, si nous nous sentons devenir spontanément gais, si nous commençons à apprécier l'humour des choses, si nous sommes plus en paix, plus sereins, plus satisfaits, si nous commençons à voir que tout en *ce* monde n'est que la danse du Soi divin, et si nous sentons que le Soi de l'univers, que nous avons toujours appelé *Dieu*, est notre propre conscience, c'est que nous commençons à entrevoir ce qu'est réellement le Siddha Yoga.

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

©Edition en français : 1987, 1991, 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

Le Siddha Yoga concerne notre propre expérience. Il ne s'agit pas de comprendre la mystique hindoue, le Sanscrit ou la philosophie indienne. Bien des gens comprennent tout cela sans pourtant faire l'expérience du Soi extérieur. Ne faites pas de votre sadhana une expérience sèche et intellectuelle, n'en faites pas une répétition mécanique de rituels. La sadhana doit être concrète, légère et joyeuse. Pour connaître Dieu, nous n'avons pas besoin d'être sérieux et austères. Dieu sait comme tout le monde apprécier le rire.

Le Soi s'exprime en tant que nous, tel que nous sommes, et non une fois que nous avons fait des progrès, ou amélioré quelque chose en nous. C'est de l'ignorance que de croire qu'il faut améliorer les choses avant de pouvoir entrevoir le Soi. Le Soi s'exprime en tant que nous, avec ou sans sadhana. La sadhana n'est rien d'autre que le processus qui consiste à éliminer notre ignorance, et à devenir conscients de notre véritable nature. Mais, conscients de cela ou non, nous sommes toujours le Soi.

Que nous le croyions ou non, que nous l'acceptions ou non, chaque personne en ce monde est une expression de ce même Soi. Il n'y a pas de pluralité quand il s'agit de la Conscience ; il n'y a que l'Unique, et il en a toujours été ainsi.

Plusieurs ballons sont remplis d'air, mais il s'agit toujours du même air. Quand le ballon éclate, l'air intérieur se fond dans l'air extérieur. Il ne retourne pas à l'air du ciel ou à l'air de l'enfer selon la bonne ou mauvaise conduite du ballon ! L'air n'est jamais devenu le ballon. Il est toujours resté air. En quittant le ballon, il garde ses caractéristiques propres, et aucun des mouvements du ballon ne l'affecte. De même que l'air à l'intérieur du ballon ne fait qu'un avec l'air ambiant, de même la Conscience qui anime le corps ne fait qu'un avec la Conscience. La même Conscience existe partout simultanément.

Cet aspect de la Conscience dans le corps humain a un certain point de vue, une certaine manière de voir les choses et de les éprouver. Ce point de vue est ce que nous appelons l'individu. S'identifier à ce point de vue, à cette manière particulière de voir et d'éprouver les choses constitue l'ego. L'ego est le sentiment de venir au monde, de grandir, de vieillir, d'aller vers la mort, d'être un individu précis, d'avoir fait telles choses, d'avoir éprouvé telles émotions, et ainsi de suite. Dans les prochaines leçons, nous explorerons l'ego plus en détail, nous apprendrons à le reconnaître pour ce qu'il est et à nous en libérer.

Le Siddha Yoga est le processus qui nous libère peu à peu de l'ego, de notre fausse identification à un point de vue particulier. Le Soi est déjà présent ; il est déjà pleinement ce qu'il est. Nous ne pouvons pas devenir le Soi, nous sommes déjà le Soi. Notre fausse identification, notre ego, nous font croire que nous sommes un individu limité et mortel. L'ego est la cause de toutes nos souffrances. Le Siddha Yoga nous fait transcender l'ego et réaliser que nous sommes le Soi divin et éternel, qui est devenu simultanément chacun et toute chose.

Notre Conscience d'Etre est la Conscience. Rien d'autre que la Conscience ne peut être conscient. Ne pensons donc pas que la Conscience soit une chose lointaine, différente de nous ; elle est notre propre conscience. Qu'y a-t-il de plus intime que cela ? Elle est ce qui est lucide en nous ; rien ne peut lui être retranché ou ajouté, nous la partageons tous.

Le corps n'a pas de conscience propre. Sans Conscience, il ne serait qu'un amas de chair. De même, l'esprit n'a pas de conscience propre ; il n'a même pas d'intelligence ! L'esprit ne sait que penser. Conscience et intelligence sont des caractéristiques du Soi. Baba disait que la fonction de l'esprit est la pensée et le doute. L'esprit pense et doute tout au long de sa vie. Il a des croyances, des opinions, des goûts, des répulsions, mais il n'est conscient de rien. La Conscience sait ce que l'esprit pense, et l'ego s'approprie ces pensées en pensant : *Je pense ceci*. C'est ainsi que nous nous prenons pour celui qui pense.

Le mental définit, décrit et classe toutes les perceptions des organes des sens. Il traduit tout en mots, et ces mots nous font éprouver ce que nous éprouvons. La Conscience intérieure voit et sait ce que le mental pense. Grâce à la Conscience, nous savons ce que le mental fait. De même que la Conscience est consciente de nos rêves, de même elle est consciente des pensées du mental à l'état de veille.

L'individu éprouve les effets ou les conséquences de ce que pense le mental. En effet, nous ne pouvons pas penser une chose et en éprouver une autre ; c'est la pensée qui détermine l'expérience. Ainsi, notre propre mental détermine tout ce qui nous affecte. Tout ce que nous croyons est vrai pour nous. Notre vie s'ordonne autour de nos concepts. Il n'y a pas de différence entre l'individu et le mental, et si le mental cessait de penser, la sensation d'être un individu particulier cesserait aussi ; il n'y aurait alors qu'une Conscience universelle indifférenciée et immuable. Nous pouvons percevoir cela en observant l'espace entre deux pensées.

La Conscience en nous est une lumière qui illumine toute chose. C'est grâce à cette lumière intérieure que nous pouvons voir cet univers. Cette Conscience intérieure illumine le monde de la veille, l'univers physique, de même qu'elle éclaire nos rêves, c'est à dire l'univers subtil. Cette lumière intérieure s'éprouve elle-même comme de la joie. Sa sensation secrète est l'Amour.

Le Siddha Yoga est le processus qui consiste à reconnaître que nous sommes cette lumière intérieure. Tant que nous penserons être ce corps, cet esprit, il y aura des limites et des souffrances. Le véritable bonheur restera hors de notre portée tant que nous croirons être ce corps et ce mental. C'est là la source de tous nos malheurs. L'ego pense que nous serions heureux *si les choses étaient différentes*. Notre malheur n'est dû qu'à l'ignorance de notre vraie nature.

Lorsque nous reconnaissons la Vérité d'être, lorsque nous réalisons ce que nous sommes vraiment, le malheur est semblable à l'obscurité dans une pièce que l'on éclaire. Ce malheur est provoqué par l'ignorance, et l'ignorance est semblable à l'obscurité. Nous ne pouvons éliminer l'obscurité en changeant les objets de place ; il faut faire marcher l'interrupteur. De même, modifier nos conditions de vie ne transforme pas notre malheur en bonheur. Le malheur s'évanouit de lui-même quand la " lumière " de notre Conscience est éveillée.

Ce qui, en nous, comprend ce que nous lisons, est cette Conscience ; que le mental soit d'accord ou non importe peu. Le mental n'a pas la faculté de comprendre la Vérité. Le Soi est très proche et très intime ; c'est lui qui comprend ces mots. Ce même Soi existe équitablement en chacun. La Conscience est indivisible, elle emplit simultanément tout l'univers, Elle imprègne tout, rien n'est séparé ou différent d'elle.

Voilà la philosophie simple et élémentaire qu'il faut comprendre pour que la sadhana prenne un sens, et pour que le Siddha Yoga se situe dans une juste perspective. Cela étant compris, il n'y a plus rien à comprendre ; nous serons intuitivement poussés à vivre selon le dharma. Tout le reste n'est que divertissement pour l'esprit. L'ultime compréhension, l'état le plus élevé, est de voir le monde comme la danse de la Conscience, qui est notre propre Conscience d'Etre. Tout, dans le monde et dans notre vie, prend sa source dans notre Conscience d'Etre ; il n'existe pas d'exception à cela.

Etre établi dans l'état où l'on est conscient que tout est le jeu de sa propre Conscience intérieure, c'est être réalisé, c'est être un Siddha. C'est extrêmement simple le Siddha Yoga est très simple. Il consiste tout simplement à réaliser sa propre nature intérieure. Après avoir compris notre nature véritable, nous savons que notre expérience du monde se situe au sein de la Conscience. Nous comprenons que notre Conscience est éternelle, immuable, et que tout est un jeu au sein de cette Conscience universelle, qui est le Soi de tous.

Baba a dit : *La Conscience est ce qui voit aussi bien que ce qui est vu ; celui qui perçoit et l'objet perçu ne sont pas différents, ils sont une seule et même chose, c'est-à-dire la Conscience. Est lié ou ignorant celui qui ne comprend pas la Conscience et considère que son univers n'est constitué que de lui-même, de son corps, de sa maison, de sa femme, de ses enfants, de ses chats et chiens, et de ses biens matériels, et de cela seul.*

Celui qui est lié s'identifie à ce seul corps physique et s'en tient là. Il fait du Soi omniprésent une très petite chose en le réduisant à son soi inférieur. L'âme liée s'attache complètement à son corps et à sa personnalité. Comment peut-on être indépendant si l'on accorde toute l'importance à ce corps mortel susceptible de disparaître à tout moment ? Comment pourra-t-on jamais se libérer ? Seul le Soi, que ni la mort ni le temps ni aucun autre phénomène ne peuvent affecter, est vraiment libre et indépendant.

Celui qui a la connaissance du Soi vit dans ce corps en transcendant le fonctionnement des sens. Bien que ses sens continuent à fonctionner normalement, il en est détaché. Sa satisfaction totale et permanente est due à la lumière de son propre Soi, et bien que ses sens continuent d'opérer, bien qu'il recueille le fruit de ses actions, son état n'en est pas perturbé. Il accueille tout avec égalité d'humeur et de vision ; rien ne l'affecte.

Bien que l'être libéré s'implique dans les actions de ce monde, son état de Siddha n'en est pas affecté ; il n'est que le témoin ; il observe et voit tout ce qui arrive, en restant totalement affranchi de la douleur et du plaisir. Ce n'est pas être libre que d'ignorer que son propre Soi est Conscience, que son propre Soi est Dieu, mais c'est être encore très dépendant.

Les Upanishads disent : *Celui qui demeure dans tous les êtres mais qui en est séparé, Celui qu'aucun être ne connaît, Celui dont le corps est le corps de tous les êtres, Celui qui dirige tous les êtres de l'intérieur, Lui, le Soi, est le Seigneur intérieur, l'Immortel.*

Celui qui demeure dans l'esprit mais en reste distinct, Celui que l'esprit ne connaît pas, Celui qui a pour corps l'esprit et qui contrôle l'esprit de l'intérieur, Lui, le Soi, est le Seigneur intérieur, l'Immortel.

Invisible mais voyant tout, inaudible mais entendant tout, inconcevable mais concevant tout, inconnu mais connaissant tout, nul autre que Lui ne voit, n'entend, ne pense ou ne sait, Lui, le Soi, est le Seigneur intérieur, l'Immortel.

Tout ce qui n'est pas le Soi périt.

Gurumayi a dit : *Nous devons avoir connaissance de ce qui nous permettra de faire l'expérience continue du Soi en ce monde. Cette connaissance est pure innocence, pureté totale ; elle conduit à l'amour pur ; c'est pour elle que nous méditons, c'est pour elle que nous chantons.*

Il y avait un grand Saint du nom de Guru Nanak. C'était un grand être qui a parlé du Soi et de Dieu dans leur forme la plus pure.

Dans l'un de ses poèmes, Guru Nanak dit : *" Pourquoi cherchez-vous Dieu ? Pourquoi cherchez-vous cette expérience ici et ailleurs ? Pourquoi aller d'une forêt à l'autre ? Ce Dieu, ce Soi, cette expérience sont en vous. De même que votre corps est proche de vous, de même cette expérience est très proche de vous. Tout comme vous voyez le reflet de votre visage dans un miroir, Dieu réside en votre cœur. Sachez que ce qui est à l'intérieur et ce qui est à l'extérieur sont une seule et même chose. Telle est la connaissance véritable. A l'intérieur comme à l'extérieur, seul cet Un existe. "*

Gurumayi a ajouté : *Le monde est tel que vous le voyez.*

Il existe un texte remarquable, le Yoga Vasishtha, où le sage accorde à son disciple l'expérience de tout ce qu'il affirme. Il dit : " Le ciel, la terre, l'air et l'espace, les montagnes et les fleuves sont inhérents à l'esprit, et n'appartiennent qu'en apparence au monde extérieur. "

Tous ceux qui connaissent la Vérité déclarent : " Ne pensez pas qu'il y ait un monde extérieur ; sachez que le monde extérieur n'est que le reflet de votre esprit. Dans sa manifestation, il n'est que le jeu de l'esprit, et l'esprit n'est que le jeu de l'Etre tout puissant, infini. Par notre esprit, nous créons le monde, mais cependant, c'est le Grand Etre, Dieu, qui par Son Esprit, a créé tout cet univers. "

Le saint vit très simplement, sans compliquer les choses. La vie est très simple, c'est nous qui la rendons compliquée ; la Vérité est toujours égale à elle-même, elle ne change jamais.

Le Vivekachudamani dit : *" Lorsqu'un idiot voit le reflet du soleil dans un seau d'eau, il croit voir le soleil lui-même. De même, la victime de l'illusion s'identifie au reflet du Soi dans l'intellect ; l'intellect se superpose au Soi : Nous prenons un reflet pour la réalité, en oubliant*

que tout est le reflet du Soi.

Dans les rêves, nous savons qu'il n'y a pas de lien avec le monde extérieur ; l'esprit seul crée l'univers du dormeur. La même chose se passe à l'état de veille, où la totalité des phénomènes est une projection de l'esprit.

Les nuages sont amenés et emportés par le vent. De même l'homme, lié par son esprit, est aussi libéré par l'esprit. "

Ainsi, penser à une chose peut créer nos propres chaînes, et penser à l'autre peut engendrer notre libération. Etre enchaîné ou libéré ne signifie pas simplement se libérer de la naissance ou de la mort, comme on tend à le croire ; cela signifie se libérer de l'emprise de nos émotions et de nos sentiments, afin de ne pas nous y perdre au point de devenir ces émotions. Certains pleurent tant qu'ils deviennent l'incarnation des larmes !

Libérons-nous donc de tout cela ; ceux qui ne peuvent s'arrêter de rire deviennent le rire incarné ; d'autres prennent la vie très au sérieux, mais mon Guru m'a appris à la prendre avec humour et à l'aimer.

Le monde est tel que vous le voyez. Si vous voulez le voir très sérieusement, la moindre des choses peut revêtir une importance extrême, et si vous voulez le voir de façon plus légère, drôle et humoristique, toutes ces mêmes choses peuvent être considérées avec légèreté ; tout dépend donc du bateau sur lequel vous voulez embarquer !

Connaître le Soi, c'est devenir plus clairs envers nous-mêmes. Baba n'a jamais dit : " Pratiquez la méditation Siddha et vous irez au ciel, sinon vous irez en enfer. " Il n'a jamais dit cela, jamais ! Si quelqu'un lui disait : " Baba, je ne peux pas pratiquer la méditation Siddha, mais la méditation soufi me convient parfaitement, " Baba répondait : " Très bien ". Vous n'êtes pas obligés de faire telle ou telle pratique. Chacun fait les choses en fonction de son tempérament. Néanmoins, contemplez votre Soi, comprenez votre Soi ; le message simple de Baba était, est, et restera : " Méditez sur votre propre Soi. Adorez votre propre Soi. Inclinez-vous devant votre propre Soi. Respectez votre propre Soi. Votre Dieu demeure en vous en tant que vous. "

Les voies, les méthodes et les yogas sont multiples, et pourtant, quelle que soit la pratique et le système adopté, le but ultime ne peut être que le Soi. Tout autre but est éphémère. De tout ce qui s'accomplit, seul le Soi ne tombera pas en poussière, seul le Soi demeurera éternellement. Il n'est pas de connaissance plus sublimée et de but plus élevé que de s'établir dans la conscience sereine de ce qui ne change jamais.

Notre approche dans ce Cours sera la plus directe. Au lieu de commencer par l'élémentaire pour aller progressivement vers un niveau plus avancé, nous aborderons d'emblée le point de vue le plus élevé ; et si cela ne peut être compris, nous continuerons peu à peu à examiner des détails plus ténus et plus subtils, jusqu'à comprendre. Des gens qui suivent le Cours depuis près de dix ans nous écrivent que tout était contenu dans la première année, mais qu'il faut maintes répétitions et approches avant de comprendre la Vérité.

Nous nous préoccupons d'abord d'appliquer ces principes à notre vie. Ne vous attendez pas à un cours théorique et intellectuel. Il est bien plus important d'être *conscient* du Soi que de connaître toute autre chose. La Conscience ne requiert ni éducation, ni élaboration. Elle ne nécessite que l'initiation, l'éveil que l'on obtient grâce au regard, au toucher ou à la parole du Guru. Aucune connaissance préalable n'est demandée. Nous n'avons qu'à ouvrir notre cœur, avoir la volonté de vivre dans la vérité et de nous rencontrer dans l'espace de l'amour. C'est ce qui se produit peu à peu lorsque le processus du Siddha Yoga est déclenché.

Chaque leçon correspond à un niveau de sadhana. Pour avoir un aperçu de ce qui se produit, relisez les quatre premières leçons. Vous comprendrez certaines choses que vous n'aviez même pas remarquées pendant les deux semaines où vous les relisiez. N'est-ce pas surprenant ? Cela est dû à l'expansion de notre perception ; après six mois de lecture et de révision assidues, vous êtes capables d'appréhender différemment les premières leçons.

J'espère que vous avez désormais pris l'habitude de relire régulièrement chaque leçon. Le correspondant moyen met à peu près deux ans à réaliser la valeur des relectures ; soyez au-dessus de l'élève moyen, et n'écoutez pas votre mental qui vous souffle qu'il sait déjà le contenu des leçons, car il ne s'agit pas du tout du contenu des leçons ! C'est la participation active et le développement de la relation qui importent. Nous nous branchons de façons répétées sur un certain espace, et chaque fois que nous reprenons notre leçon en cours, cet espace nous est rappelé.

Des correspondants de longue date sentent que nous sommes une grande famille où nous partageons tous ce processus. J'espère que vous vous sentirez à l'aise à mesure que le Cours avancera. Le Cours par Correspondance est une source de joie, d'amour et de consolation depuis des années. Nous avons beaucoup partagé, et ce n'est pas fini ! Grâce à lui, nous sommes parvenus à bien nous connaître et à nous sentir intimement liés les uns aux autres, même si dans la plupart des cas, nous ne nous sommes jamais rencontrés physiquement.

Gurumayi a dit : *Chaque fois que nous reculons face à notre devoir ou à notre dharma, notre but devient flou, et nous sommes incapables de décider où nous voulons aller. En conséquence, le Seigneur Krishna dit : " On atteint la perfection en offrant son devoir en adoration à Celui qui est la source de tous les êtres et qui sature tout ce monde. "*

Si vous accomplissez votre devoir quel qu'il soit, vous y gagnerez à coup sûr. Cela prendra peut-être du temps, mais au bout du compte, votre devoir deviendra votre déité. Lorsque vous êtes complètement centrés sur votre devoir, vous ne manquez pas votre but. Le Karma Yoga devient votre but, le Karma Yoga devient votre déité, le Karma Yoga devient votre devoir. Avec une telle unité, on n'a pas besoin d'autre sadhana. Tout ce que vous faites est action juste, que vous ramassiez les feuilles tombées ou fassiez une dissertation philosophique, que vous parliez à quelqu'un de simple ou à quelqu'un de très éduqué. L'unité n'est jamais rompue.

Nous voyons les autres faire leur travail, nous voyons comme ils le font bien, nous voyons comme ils prospèrent, et nous voulons faire comme eux. Mais si nous échouons, nous disons que le travail n'en vaut pas la peine. Alors, nous passons à autre chose, nous allons ailleurs, nous changeons de voie, nous changeons de rôle. Nous devons comprendre ce qui se trouve déjà dans notre propre nature, car c'est cela seul qui nous montrera notre vrai chemin et notre vrai devoir.

Nous croyons que notre vie continue grâce à nous, car nous sommes persuadés que nous sommes l'auteur de nos actions. Nous pensons que si notre corps est fort, c'est grâce à nos exercices et à notre régime alimentaire. Nous pensons non seulement que notre vie dépend de nous, mais que celle des autres dépend aussi de nous. Nous croyons que nos actions ont le pouvoir d'attrister les uns ou de réjouir les autres. Nous nous entretenons avec quelqu'un, et si les choses vont bien pour lui, nous nous en attribuons le mérite en disant : *"J'ai beaucoup fait pour lui"*. Si quelqu'un souffre de ce que nous lui avons dit, nous sommes au pire et nous n'osons plus nous montrer. Mais comment pouvez-vous infuser la joie ou la tristesse ? Chacun est heureux ou triste de son plein droit. Pourquoi nous réjouir ou nous blâmer de tout ce qui nous arrive à nous et aux autres ?

Les yeux voient, les oreilles entendent, la langue parle, le nez sent, les mains prennent, les pieds marchent d'eux-mêmes. Ils font tout le travail ! Mais le Seigneur Krisna dit que c'est l'ego qui s'écrie : *"C'est moi qui fait tout, sans moi, tout cela ne peut se faire !"*

Nous pouvons beaucoup apprendre des grands êtres. Baba disait toujours : *"C'est mon Guru qui fait tout."* Il ajoutait : *"Je suis assis sous l'arbre à souhait de mon Guru, Bhagawan Nityananda. Tout ce qui m'arrive est dû à cet arbre, à cet être."* Devant toutes les expériences que les gens avaient de par sa grâce et sa Shakti, il disait : *"C'est à cause de mon Guru."*

La Shakti est l'auteur, quoi qu'on pense et quel que soit le corps qu'elle assume. C'est la volonté de Dieu qui fait tout. C'est cette seule énergie qui fait le travail depuis des années. Tout en accordant toute notre attention à cela, tout en contemplant cela, nous pouvons accomplir notre devoir et être libre de notre attachement et de notre ego.

Dès que vous déposez le fardeau de la responsabilité, vous commencez à faire l'expérience du Soi en permanence. Tant que vous porterez l'univers sur votre dos, il sera difficile de connaître le Soi. Dès que vous réalisez que c'est le Créateur qui porte l'Univers, vous êtes libérés de ce fardeau.

Lorsque vous comprenez cela, vous êtes libres de tout. Alors vous pleurez et vous riez dans l'amour, vous vivez dans l'amour. Alors que l'amour suprême se manifeste, tous les fardeaux disparaissent. Vous êtes dotés d'un corps, mais vous n'avez pas de corps ; vous êtes dotés d'un esprit, mais vous n'avez pas d'esprit. Vous prononcez une parole, mais il n'y a pas de mots. Vous n'êtes rien et pourtant vous êtes tout. Tout en étant tout, vous n'êtes rien. C'est là la vraie méditation ; vous pouvez la pratiquer seuls ou parmi les autres. Votre vie n'est plus écartelée, et où que vous soyez, vous vous sentez complets, vous vous sentez parfaits. Cette expérience est réelle.

avec amour