

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 39

Cher ami,

Avez-vous pensé à pratiquer le contrôle de vos pensées ? Avez-vous pensé à avoir uniquement des pensées positives, heureuses, élevées ? Avez-vous pensé à avoir des pensées agréables sur vous et sur les autres ? Avez-vous pensé à être conscient *uniquement* de ce qui va *bien* et à ignorer consciemment ce qui paraît aller *mal* ? Il y a un grand pouvoir en cela, mais la plupart des gens en sont complètement ignorants. Cela fait une nette différence dans la vie, selon qu'on applique ou non ce principe. Si une personne change ses habitudes de penser, elle notera la différence en deux semaines. Sinon, elle ne fait que perpétuer tout ce qu'elle pense.

Même si vous n'apprenez rien d'autre de ce Cours, cela en vaudra la peine, si vous comprenez simplement que la pensée est créatrice, et que ce que vous *pensez* détermine finalement les conditions et expériences de votre vie. Ce principe s'applique à votre sadhana, à votre travail, à vos relations avec les autres, à chaque aspect de votre vie. Celui qui comprend que son esprit est créateur vit dans un royaume totalement différent de celui qui n'a pas compris cela. Une personne qui ne comprend pas cela n'ira jamais au-delà des apparences. Elle sera comme le chien dans le palais des miroirs qui aboie après ses propres reflets.

Une pensée est une vibration de conscience, et cette vibration établit une relation magnétique dans l'éther, qui attire à la personne les circonstances et situations correspondant à la nature de sa pensée. Les pensées habituelles d'une personne, et son attitude mentale prédominante déterminent les modèles de sa vie. Quand vous voyez comment travaille l'esprit de quelqu'un, vous voyez comment sera son avenir. Lorsque l'on comprend ce principe, on voit clairement ce que chacun crée pour lui-même.

Une pensée est une vibration réelle. Ce n'est pas seulement une imagination de l'esprit. La pensée irradie une énergie vibratoire qui est de nature magnétique. Elle attire à elle ce qui lui est semblable. Selon la force spirituelle de la personne, ou de son degré de concentration, la pensée sera en quelque sorte vivifiée par le *prana*, ou force de vie. Celui qui apprend à diriger et utiliser convenablement le *prana* pour *dynamiser* les pensées choisies avec le prana, et retirer le prana des pensées indésirables, celui-là est capable de créer ou d'éliminer les situations à volonté.

©Edition originale en anglais : 1984 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1987 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.: 01 40 29 09 80

Bien sûr, avant qu'une personne atteigne un certain pouvoir, elle doit développer son aptitude à ne pas utiliser ce pouvoir. Ce n'est pas qu'elle ne peut pas l'utiliser. Cela veut simplement dire que ce pouvoir de créer et dissoudre les situations ne signifie pas qu'on l'utilise pour manipuler les circonstances. Bien sûr, cela a un rapport réel avec le domaine de l'ego. Des choses vraiment tragiques arrivent quand une personne avec un grand ego parvient à utiliser la capacité créatrice de l'esprit. Aussi au cours de la sadhana, l'ego d'une personne est graduellement amenuisé, même s'il a été pénétré de ce grand pouvoir. Bien sûr, l'ego sera travaillé même sans que nous ne fassions rien pour cela, le maximum que vous ayez à faire, est de comprendre ce qui arrive. Bien sûr, cela arrivera que vous le compreniez ou non. Cependant, votre effort personnel consiste à avancer dans une direction positive.

Cela n'a aucune valeur de *connaître* la nature créatrice de la pensée. Il est stupéfiant de voir combien il y a de personnes qui *connaissent* le pouvoir créateur de la pensée et qui continuent cependant à avoir des pensées misérables et dépressives. Cela ne se fera pas tout seul. Beaucoup de choses arriveront automatiquement dans le Siddha Yoga, mais vous devez contrôler vos propres pensées. Même le Guru ne peut le faire pour vous.

Ainsi, devons-nous nous *exercer consciemment* à parvenir au contrôle de notre esprit. A franchement parler, la plupart des gens sont ou trop paresseux ou trop indisciplinés pour faire ce qui est demandé. La plupart des gens n'ont absolument pas la volonté nécessaire pour pratiquer suffisamment longtemps et avec suffisamment de cohérence, pour développer et actualiser les pouvoirs innés naturels qui leur sont propres. On dit : " *Vous pouvez conduire un cheval à l'abreuvoir, mais vous ne pouvez le faire boire* ".

Un étudiant a écrit que bien qu'il connaisse depuis longtemps la valeur des pensées positives, il était encore *incapable* la plupart du temps de penser positivement, et qu'en conséquence beaucoup de choses peu souhaitables lui étaient arrivées.

Il n'est pas vrai que l'on soit *incapable* de penser positivement. C'est vrai pour un enfant ou pour un déficient mental (ce qui est en général le résultat d'un ego mal relié au manas) mais tous les autres êtres humains ont *bien* la possibilité de penser positivement, s'ils en ont seulement la *volonté*. C'est une question de *volonté*, ce qui se développe par la discipline et la pratique *continue*. Cela ne peut se développer seulement à travers quelques essais de temps en temps. Cela arrive par une pratique régulière. Penser négativement est seulement une habitude et cela peut être corrigé comme n'importe quelle autre habitude destructrice. Par la volonté on peut remplacer une habitude de pensée négative par une positive et toute la vie en sera transformée.

Nous devons vouloir rester maître de l'esprit même quand cela ne nous dit rien, ou quand nous ne sommes pas d'humeur à le faire, ou si quelque inquiétude ou peur nous obsède au point que penser positivement ne nous paraît même pas justifié. Certains modèles de négativité ont un très fort impact sur nous. Quand une de nos inquiétudes préférées apparaît, nous aimons nous impliquer en elle. Cela paraît si réel et naturel de s'en inquiéter plutôt que de simplement la chasser en la remplaçant par une pensée positive. C'est devenu un très puissant samskara.

Habituellement, si un samskara est suffisamment fort, nous lui donnons la priorité sur notre intention de penser positivement et joyeusement. Ce n'est pas que le samskara nous domine contre notre volonté. Nous lui permettons seulement d'agir. Nous ne *voulons* pas quelque chose de plus positif pour le remplacer. Nous avons le pouvoir d'empoigner fermement l'esprit et de le conduire vers une direction agréable, mais peu d'entre nous avons le courage et la discipline nécessaires pour agir ainsi. Laissé à ses propres ruses, l'esprit imaginera chaque jour d'innombrables mélodrames et feuilletons à l'eau de rose. Cependant nous avons le pouvoir de penser n'importe quoi, et tout ce que nous pensons sera vrai pour nous.

Si par exemple quelqu'un se complaît dans un état de pitié pour lui-même, ce qui est le comble de la duperie pour l'ego, cela ne lui fait en général pas de bien de lui rappeler qu'une simple pensée agréable pourrait dissiper tous ses mauvais sentiments. A cause de sa propre attitude morbide, il n'est pas intéressé à penser des choses agréables ou à se sentir bien. Il peut même se mettre sur la défensive et commencer à donner des arguments logiques sur ce qu'il ressent. En général, nous sommes très attachés à nos mauvaises dispositions et nous aimons en tirer le maximum quand elles surviennent. Pour quelque inexplicable raison, on aime se sentir consciemment très mal, et c'est la source de tous nos malheurs.

Le principe de penser positivement doit être appliqué même *quand c'est difficile à faire*. C'est alors qu'il est le plus bénéfique et que la volonté intérieure se développe le plus. Le pratiquer même lorsque c'est difficile fait croître une grande force intérieure. Il nous prépare à rencontrer les obstacles avec notre plein pouvoir et avec nos doutes et faiblesses. Chacun peut penser positivement quand il est dans de bonnes dispositions, ou quand tout va bien, ou quand les gens sont gentils avec lui. Mais quand les choses sont vraiment dures, quand tout le monde est contre vous, alors on obtient beaucoup par des pensées positives. C'est alors qu'on maîtrise la vie.

Le tout est de rejeter ou abandonner les pensées et sentiments négatifs dès qu'ils s'élèvent. Nous ne devons même pas prendre le temps de les examiner pour voir ce qui les a produit, ou pour voir s'ils sont *vrais*. Nous ne devons les prendre en compte en aucune façon ni pour aucune raison, on ne gagnera rien à contempler une inquiétude ou une crainte ou tout autre pensée qui correspond à un sentiment désagréable. Nous devons nous *forcer* simplement à *laisser tomber* toute pensée de ce type dès que nous en prenons conscience. De cette façon, elles perdent tout pouvoir sur nous. Tant que nous les prenons en considération, elles maintiennent un pouvoir sur nous, et nous en sommes les jouets.

Ceci doit être *pratiqué consciemment*. Vous ne devez pas le faire uniquement parce que vous l'avez lu ici. Vous devez *le faire* réellement. Vous devez vous *rappeler qu'il faut vous forcer* à abandonner toute pensée négative dès qu'elle apparaît. Vous serez étonné de voir combien quelques unes de ces plus misérables pensées peuvent être intéressantes, séduisantes et fascinantes, aussi cela demande une certaine force de volonté pour pratiquer cette discipline. Autrement, vous pensez bien que vous le ferez, mais quand la première pensée négative arrivera, vous commencerez à vous inquiéter, et vous inquiéter, à trouver ça tout à fait affreux et à oublier tout ce que vous alliez faire jusqu'à ce qu'il vous arrive de reprendre votre leçon.

C'est un peu comme lorsqu'on apprend à conduire. La première fois que nous conduisons réellement une voiture nous pensons consciemment à tout ce que nous faisons. Nous sommes très concentrés sur la correction de la conduite, sur le moment où il faut appuyer sur l'accélérateur et où il faut freiner. La première fois que nous prenons un virage toute notre attention est dirigée sur ce que nous faisons. Ensuite, après un certain temps le processus est assimilé par le subconscient. Ensuite, nous avons l'impression de conduire automatiquement, sans y penser. Nous pouvons conduire sur la route et écouter la radio, et avoir en même temps une discussion philosophique avec quelqu'un à l'arrière. Nous avons à peine à penser à la conduite, et malgré cela, la conduite se fait parfaitement... si nous avons établi de bonnes habitudes de conduite.

Le même processus se passe quand nous apprenons la dactylo, la danse, ou le basket. Nous commençons d'abord à le faire consciemment, avec une grande concentration, et ensuite par une répétition constante, par une pratique répétée. Le processus est progressivement transféré au subconscient et nous n'avons plus à y penser consciemment.

C'est ainsi que l'esprit doit être maîtrisé. Nous avons à faire un effort conscient pour remplacer chaque pensée négative par une pensée positive. Vous ne pouvez pas seulement forcer la pensée négative à s'en aller. Vous ne pouvez pas simplement la dissiper parce que vous ne l'aimez pas. Mais vous pouvez toujours la remplacer par une pensée positive. L'esprit ne peut penser qu'une pensée à la fois. Si vous remplacez consciemment une pensée désagréable par une pensée agréable, alors vous créez votre propre sentiment de satisfaction... et une vie correspondant à ce sentiment.

Ainsi devez vous commencer consciemment, et à travers une pratique répétée et durable, cela deviendra petit à petit une activité subconsciente. Vous aurez remplacé l'habitude de penser négativement par l'habitude de penser positivement. Ce changement d'habitudes est une des choses les plus significatives et les plus valables qui puisse jamais vous arriver. Il viendra un jour, si vous persistez à développer votre nouvelle habitude, où il vous semblera tout à fait anormal de penser négativement, et où vous demanderez pourquoi vous avez bien pu persister si longtemps dans une telle habitude de négativité.

La pensée et l'esprit ne sont pas des choses séparées ou différentes. L'esprit devient la pensée, et la pensée est une forme contractée de l'esprit. Il n'y a pas l'esprit qui pense, qui est une chose, et la pensée, qui est une autre chose. L'esprit prend la forme de la pensée. Ils sont identiques. Si on élimine la pensée, on élimine aussi l'esprit. L'esprit purifié est l'esprit qui par l'absence de pensée, se déploie jusqu'à son véritable état ou retourne s'immerger dans le Soi. L'esprit purifié reflète le Soi.

Bien sûr, une personne peut vivre dans cet état tout en paraissant quelqu'un de normal. Ou bien elle peut paraître un peu étrange, ou comme ne se souciant pas de ce qu'on pense d'elle. Sans tenir compte de son aspect ou de son comportement, ou de ses paroles ou même de son éventuelle inaction totale, c'est une véritable bénédiction d'être dans l'entourage de quelqu'un dont l'esprit est pur. Toute sa présence irradie la joie du Soi. Passer du temps avec un tel être est le moyen le plus rapide et le plus facile pour calmer notre propre esprit.

On a dit que le plus sûr moyen de reconnaître un siddha ou un être illuminé était que votre esprit se calme en sa présence. C'est tellement facile de faire l'expérience de l'unité avec un tel être, parce qu'il n'est pas occupé à être *quelqu'un d'autre* dans son propre esprit. Il demeure seulement dans la pure Conscience, qui est exactement la même Conscience que votre propre Soi intérieur. Ainsi, devant un grand être l'esprit s'arrête et on fait l'expérience du Soi. C'est ainsi que l'on reconnaît Un tel être. On ne peut le reconnaître par ses actes ou ses paroles.

Bien sûr, quand vous entrez en contact avec le Principe du Guru, votre esprit peut devenir calme, ou il peut s'emballer follement parce que la Shakti active tous vos kriyas mentaux. L'esprit doit être purifié avant de devenir complètement calme, et nous appelons sadhana cette purification de l'esprit.

La plupart des pensées sont simplement des mots dans l'esprit. Ces mots nous affectent... que nous les éprouvions bons ou mauvais, agréables ou désagréables, désirables ou indésirables. Le résultat correspond au sens que nous donnons aux mots. A cause de notre ignorance fondamentale nous ne réalisons pas normalement que ces mots nous affectent. Le pouvoir de ces mots est la Matrika Shakti.

En Amérique durant son dernier tour du monde, Baba a dit : *" Le Shivaïsme dit : ' Quand cette Conscience Universelle se contracte, quand vous avez la connaissance limitée de la Matrika Shakti, vous devenez une personne dans le monde. Vous êtes enveloppé de ces trois différentes impuretés... les malas '. Au lieu de la laisser couler vers l'extérieur, si vous dirigez la Matrika Shakti vers l'intérieur, alors cette Matrika Shakti vous aide à vous élever à nouveau au statut de cette pure Conscience et à devenir cette pure Conscience. Aussi la Matrika Shakti, l'esprit, a un grand pouvoir.*

Contemplez la Matrika Shakti, et comprenez ce qu'est la Matrika Shakti, et en faisant cela, en méditant sur cela, l'esprit devient très fort et vous devenez puissant, aussi. Votre propre esprit est la cause de votre esclavage aussi bien que de votre libération. Votre propre esprit est cause de souffrance aussi bien que de plaisir. Si votre esprit est très pur alors vous atteindrez tout.

L'esprit est une partie de Dieu. Les Upanishads disent : ' Un être qui recherche l'esprit avec la conscience qu'il est l'Absolu suprême, devient l'Absolu '. Le Shivaïsme dit : ' L'esprit n'est pas un objet, il n'est pas médiocre. Il est cette Chitti, il est la Conscience Universelle qui devient l'esprit sous une forme contractée. Quand Chitti oublie sa véritable nature, quand elle devient ce monde, elle devient l'esprit sous sa forme contractée. Quand la même Chitti se tourne vers l'intérieur, quand elle se sépare elle-même de toutes activités, encore une fois elle devient cette véritable Conscience. '

Ainsi la même Conscience Universelle devient d'une part le prana, la force vitale, et d'autre part devient l'esprit. Par conséquent toutes ces sadhanas, toutes ces pratiques existent à cause de l'esprit, non pour atteindre Dieu puisque nous l'avons déjà atteint. Dans le monde il existe tant de techniques, des milliers et des milliers. Elles vous disent de répéter tant de mantras, de japas et aussi d'observer tant d'austérités. Et les sages ont prescrit tant de choses différentes. Et tout cela existe uniquement pour purifier l'esprit, non pour atteindre Dieu, uniquement pour purifier l'esprit.

Vous créez votre propre ciel et votre propre enfer ; vous créez votre propre souffrance et votre propre plaisir selon votre compréhension. Personne d'autre n'est responsable de votre expérience. Une personne recueille les fruits de ses propres actions. Vous devez supporter les conséquences de votre propre karma. Même si vous avez une profonde amitié, même si vous avez une relation réussie quand les karmas sont épuisés, c'est fini. Si vous pensez que quelqu'un d'autre vous tourmente, cela est dû à votre mauvaise compréhension. Quelques actions que vous accomplissiez, le fruit de cette action est inscrit dans votre destinée. Dieu vous a donné entière liberté. Nous créons notre propre joie et notre propre misère.

L'esprit de chacun crée son propre univers. Chacun crée un monde indépendant dans son propre esprit. Et ensuite chacun habite dans sa propre création. C'est l'esprit qui a tout créé, qui a créé le monde. Aussi l'esprit n'est-il pas quelque chose d'ordinaire. Si vous amenez votre esprit sous votre contrôle, alors vous pouvez devenir très fort. Sans le contrôle de l'esprit, il n'y a pas d'issue. Quand l'esprit devient très fort, vous pouvez tout accomplir. "

Ainsi la pensée de chacun est très puissante. Si vous pensez que la vie est bonne, si vous appréciez et avez quelque réelle gratitude pour tout ce que Dieu vous a donné, alors les choses iront bien pour vous et vous serez pourvus de tout ce dont vous avez besoin. Le sentiment de gratitude a un pouvoir spécial, parce qu'il correspond à la conscience d'être relié à la source. La reconnaissance pour ce que nous avons déjà, tend à développer la voie du don. Le ressentiment et l'amertume pour *ce qui ne va pas* et la plainte forcenée conduisent à éloigner les occasions possibles et les chances d'amélioration.

La plupart des gens ne comprennent pas que s'ils avaient à décrire leurs *problèmes*, ils ne feraient que décrire ce qui est dans leur esprit. Ce que nous pouvons verbaliser ne fait qu'illustrer notre état intérieur. Quand une personne nous parle d'elle, en réalité, elle ne nous parle que de l'état de son esprit. Et tous ces mots influencent notre perception et notre expérience des choses.

Contempler un *problème* ne fait que le perpétuer. Essayer de *résoudre un problème* en se concentrant dessus dirige seulement l'énergie de la Shakti sur la condition ou situation même dont vous voulez vous débarrasser. La Shakti suit notre attention. Quand nous prêtons attention à ce que nous n'avons pas, ou ce qui nous fait mal, alors nous lui donnons notre Shakti. Nous *donnons* littéralement au *problème* le pouvoir d'exister et de nous affecter. Nous utilisons notre propre pouvoir à travailler contre nous. Baba avait l'habitude de dire : " *Une personne est trompée par sa propre Shakti, et c'est avec sa propre Shakti qu'elle se crée tant de souffrance* ".

Baba disait : " *Votre propre esprit est à l'origine de tout, et de ce point de vue l'esprit est le Seigneur* ". L'esprit est le Seigneur parce qu'il crée notre monde personnel pour nous. Ne disons-nous pas toujours que Dieu a créé ce monde ? Dieu crée notre monde à travers notre propre esprit. Nous utilisons notre esprit pour dire à Dieu ce qu'il faut créer. Dieu crée tout ce que nous pensons. L'esprit fournit l'ébauche ou le projet et Dieu fournit la Shakti, ou la grâce qui le rend réalisable.

Une lettre d'un étudiant de l'ashram de Oakland disait : " *Qui contrôle les choses, la Shakti ou le subconscient ? Si nos pensées, etc ... créent notre karma, alors comment chaque détail peut-il être une partie du projet parfait de la Shakti ? Est-ce que la Shakti a conçu toutes nos vies pour nous laisser penser ensuite que c'était nous qui l'avions fait Ou bien la Shakti est-elle le pouvoir derrière l'esprit et observe t-elle les esprits limités créant d'étranges situations ?* "

La Shakti est le pouvoir derrière les pensées. La Shakti est ce qui permet à l'esprit de créer. La relation de cause à effet est possible à cause de la Shakti. La Shakti est le pouvoir qui crée pour l'individu tout ce que pense l'esprit. La Shakti crée aussi l'esprit et l'individu. Ainsi finalement la Shakti contrôle tout. Nous ne pourrions même pas jouer ce jeu s'il n'y avait la Shakti. A cause de la Shakti, ce jeu tout entier est possible.

Toutefois, la Shakti coopère avec l'esprit et crée tout ce que pense l'esprit. La Shakti a plein pouvoir pour tout créer. Cependant elle donne à l'individu tout ce qu'il veut. Du point de vue de la Shakti, ce que *veut* l'individu est ce qu'il *pense*. L'être humain moyen est comme l'homme sous l'arbre à souhaits (voir leçon 21). Tout ce que nous pensons deviendra, mais nous ignorons cette vérité de base et nous nous permettons de penser aux choses mêmes que nous ne voulons pas. Pour cette raison nous créons notre propre souffrance et notre propre peine. Nous ne réalisons pas le pouvoir de l'esprit.

Dieu n'accorde pas une attention particulière à ce que nous créons. Il voit chaque chose identique, n'est affecté par aucune d'elle et est parfaitement heureux de tout ce qui existe. En aucune façon, Dieu n'a de jugement. Le jugement est uniquement en fonction de l'ego humain. Dieu crée simplement ce que nous pensons. L'esprit est l'instrument que Dieu nous a donné pour créer notre vie personnelle. Dans " Le jeu de la conscience " Baba a écrit : " *La Conscience devient l'esprit pour que l'âme individuelle puisse expérimenter le fruit de son karma* ", aussi Dieu n'est-il pas responsable de ce qui nous arrive. Il est tout à fait prodigue, en sa générosité. Nous soulignons seulement les mauvaises choses. Le problème se situe dans notre attitude mentale.

Dieu est uniquement le pouvoir, ou la Shakti derrière notre propre esprit, derrière nos pensées. Il nous donne généreusement tout ce que nous demandons. Et nous demandons à travers une pensée affirmative. Tout ce que nous affirmons être vrai est notre *prière* et Dieu répond toujours à nos prières en créant ou manifestant tout ce que nous avons cru vrai dans nos esprits. Prier en vérité n'est pas *demander* quelque chose, ou plaider auprès de Dieu pour qu'il nous donne quelque chose. Votre prière est ce que vous croyez. Le jeu est tel que vous ne recevez pas ce que vous demandez, vous recevez ce que vous croyez. Le Christ a dit : " *Quoique vous puissiez désirer, quand vous priez, croyez que vous le recevrez, et vous le recevrez.* "

Notre propre conception du monde se manifestera sous nos propres yeux. Baba avait toujours l'habitude de dire : " *Le monde est tel que vous le voyez* ". Aussi sommes nous responsables de ce qui est projeté sur l'écran que nous percevons et expérimentons comme le monde. L'extérieur (objectif) est un reflet de l'intérieur (subjectif). Nous percevons comme réel ce que nous concevons et croyons. C'est très facile et banal pour quiconque de croire quelque chose sur une autre personne, ou de croire que cette autre personne fait quelque chose qui n'existe même pas dans la conscience de cette autre personne. Ainsi même les autres reflètent votre propre imagination.

Ainsi chacun vit dans un monde issu de sa propre imagination. Maya est ce qui *fait croire* que nous vivons dans le même monde, puis que nous sommes tous incarnés en un même endroit au même moment, mais ce n'est qu'une apparence physique. Chacun expérimente sa propre réalité. Nous partageons le même cadre, la même scène, mais nous surimposons nos propres pensées sur cet arrière plan. Nous présumons que nous connaissons ce que voient ou expérimentent les autres, mais c'est notre propre projection.

Aussi vivons nous dans notre propre monde, et nous expérimentons notre monde comme nous le visualisons dans notre esprit. Beaucoup *d'enseignants* ont emprunté et popularisé certains aspects de cette vérité avec le prétendu projet d'enseigner aux autres comment *obtenir ce qu'on veut*. Bien sûr, une personne enseigne à partir de son propre niveau, aussi soyez sûr que vous comprenez bien son état avant d'essayer de suivre ses enseignements.

Il est vrai que vous pouvez diriger la Shakti avec l'esprit et accomplir ou acquérir ou devenir tout ce que vous voulez. Au travers de la pensée, vous avez accès à tous les pouvoirs. Votre esprit est relié au pouvoir illimité de la même façon que le robinet d'eau est branché sur une réserve d'eau illimitée. Bien sûr, la plupart des gens usent de ce pouvoir à leur propre désavantage. En raison de leurs habitudes de penser ignorantes et négatives ils créent constamment pour eux mêmes toutes sortes de malheurs. Quand une personne acquiert le contrôle de son esprit, ce qui est depuis toujours le secret et la clef du succès dans toute tentative ou dans tout domaine, alors c'est elle qui peint sa propre réalité.

Il est vrai que tout peut être créé. Une personne peut être, ou faire, ou avoir n'importe quoi. Il n'y a pas de pouvoir pour l'arrêter une fois qu'elle a maîtrisé son propre esprit. Cependant, après avoir accompli la dernière de ses fantaisies, elle ne sera pas plus près du bonheur qu'au début. Une personne peut passer la moitié de sa vie à lutter pour obtenir ce qu'elle veut, et lorsqu'elle l'a enfin, elle n'en est pas plus satisfaite. C'était seulement un rêve de son propre esprit qui ne correspondait à rien. Il y avait beaucoup de gens riches et puissants qui venaient voir Baba : malgré tout ce qu'ils avaient, ou tout ce dont ils jouissaient, toutes les ressources du monde, ils venaient voir Baba et s'inclinaient humblement devant lui. Ayant découvert que rien d'autre ne pouvait les satisfaire, ils venaient à Baba pour la connaissance la plus haute, pour la Conscience du Soi.

La connaissance supérieure, bien sûr, est qu'il n'y a rien de mieux, ou rien de plus élevé à être ou à devenir, que notre véritable Soi. Vous ne pouvez pas atteindre votre Soi, vous pouvez seulement *être* votre Soi, vous *êtes* déjà le Soi. La chose la plus importante est de vous comprendre vous-mêmes correctement. Alors seulement, joie et amour sont possibles. Alors seulement, il y aura cette paix, ce contentement, cette satisfaction intérieure.

Cela peut paraître d'abord un peu gênant de sentir que vous êtes déjà parfait et pur. Vous pourriez vous dire que vous êtes vraiment dans l'illusion si vous vous *mettiez* à penser que vous êtes parfait exactement tel que vous êtes. Quand une personne a passé la plus grande partie de sa vie à penser que quelque chose en elle ne tourne pas rond, elle se sent bien avec cette idée là. Si une personne a porté toute sa vie des vêtements vieux et quelconques et qu'on lui donne un beau costume neuf, fait des plus beaux tissus, elle se sentira d'abord mal à l'aise. Cela lui prendra du temps pour commencer à se sentir à l'aise dans les nouveaux vêtements. Bien sûr, quand elle en

aura pris l'habitude, elle s'étonnera d'avoir persisté si longtemps à ne porter que les habits vieux et ordinaires.

De la même façon, nous sommes tout à fait habitués à nous dévaloriser. Aussi nous nous demandons qui nous essayons de tromper en pensant que nous sommes absolument parfaits tels que nous sommes. Cela ne nous paraît même pas possible. Cela prend du temps pour se sentir à l'aise ainsi. Quand nous avons porté cette nouvelle image de nous-même un certain temps, cependant, cela commencera à devenir très naturel et nous nous demanderons comment nous avons pu nous rabaisser si longtemps.

Pourquoi dire : "*Il y a encore tant de mal en moi*". Devons-nous être négatifs juste parce que nous pensons que nous devons être honnêtes ? Honnêtes pourquoi ? La *reconnaissance honnête* de nos limitations ou imperfections est seulement une autre pensée négative créant et perpétuant l'entière illusion. Nous devrions être positifs, même si cela nous paraît d'abord *malhonnête ou faux*. Puisque nous devenons ce que nous pensons, alors ce que nous pensons deviendra finalement *vrai*. Ce qui était *sincère* avant deviendra faux. Si une personne se considère elle-même d'une manière très élevée, si elle *sait* que sa propre connaissance intérieure est Dieu, et que sa propre conscience pénètre et imprègne tout l'univers, alors rien d'autre n'a d'importance.

Peu importe ce que les autres peuvent penser, ou la façon dont ils nous voient. Si tout le monde pense que nous sommes fous, cela n'a pas d'importance. Comme le disait Baba : "*Une personne qui connaît la Vérité, sait qu'elle est la Vérité*".

Osez penser des pensées élevées, des pensées exaltantes, des pensées magnifiques. Osez penser *uniquement* ce qui vous rend heureux à l'intérieur. Cela demande un grand courage de penser réellement positivement après avoir pensé négativement pendant des années, parce que nous croyons naturellement en la réalité de nos schémas antérieurs, et nous pensons avoir simplement raison de penser ainsi. Ainsi une pensée positive peut-elle d'abord paraître totalement fausse. Il semble que penser ainsi n'est pas raisonnable. On a l'impression de se tromper soi-même. Cependant, à travers le changement de ses habitudes et façons de penser, une personne peut changer sa réalité entière. Elle peut littéralement modifier son karma. Ce qui paraissait vrai auparavant se dissipera et ce qui paraissait impossible auparavant se manifestera de la façon la plus naturelle. Vraiment, quand quelqu'un maîtrise son esprit, il maîtrise sa vie entière.

A Ganeshpuri en 1984, Gurumayi Chidvilasananda a dit : "*L'une des plus grandes écritures est le Vasishta Yoga. C'est un dialogue qui a lieu entre un grand sage appelé Vasishta et le Seigneur Rama. Imaginez que vous ayez un dialogue avec le Seigneur Rama. Et Vasishta lui a donné réellement des instructions. Cela semble un jeu. Dieu lui-même se fait petit et il apprend des autres sages. C'est une grande leçon pour nous tous. Le Seigneur Rama, qui était le Seigneur en personne, qui était conscient aussi d'être Dieu, étudiait cependant sous l'égide de Vasishta. Ainsi le Seigneur lui-même a enseigné qu'une fois dans le monde, vous avez besoin d'un Guru.*

Dans le *Vasishta Yoga*, Vasishta dit : '*Le Ciel, la terre, l'air et l'espace, les montagnes et les rivières, font tous partie de l'esprit. Ils paraissent seulement être à l'extérieur. Le monde apparent n'est rien d'autre que le jeu de l'esprit, et l'esprit n'est rien d'autre que le jeu de l'Etre infini et tout puissant*'.

Ainsi bien que tout soit seulement le jeu de l'esprit, nous ne devons pas oublier d'où est venu l'esprit. L'esprit est venu de cet Etre unique, ce seul Dieu. Aussi, en réalité tout est Son jeu. C'est l'esprit seul qui est à l'origine de tous les objets dans le monde. Quand l'esprit s'évanouit, le monde s'évanouit aussi. Ainsi tout est création de l'esprit. Aussi longtemps que l'esprit vit dans sa propre limitation, il voit les choses de manière très limitée. Il perçoit tout de façon très contractée.

Ainsi, toute chose paraît tellement petite, même si elle est si grande, et il y a une véritable impression de limitation ; aussi y a-t-il un monde réduit. Cependant, quand l'esprit devient un avec cette Conscience, tout à coup, il y a un monde différent. Alors ce n'est plus un monde, mais le véritable jeu de la Conscience.

Les particules de Conscience ont la possibilité de prendre toutes les formes que vous voulez qu'elles prennent. Elles semblent être très concrètes. Selon l'endroit où elles sont à un moment donné, vous pensez que c'est là que vous êtes. Vous créez une pensée et vous pensez qu'elle est tellement réelle. La minute suivante vous vous demandez comment vous avez bien pu avoir une telle pensée ? Ainsi tout est fait à partir de cette Conscience, ce monde entier, que vous y croyez ou pas. Ainsi Vasishta dit : ' Tout comme le rêve est expérimenté uniquement par le rêveur, cette création est expérimentée par celui dans l'esprit duquel elle s'élève'. "

Veuillez revoir les leçons 9 et 19.

avec amour