

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 13

Cher ami,

Durant ces six mois de Cours, nous avons abordé de nombreux sujets qui, bien qu'étant familiers, ont sans doute été appréhendés de façon nouvelle. Que vous soyez ancien ou nouveau, le Cours vous rendra plus flexibles. La souplesse est importante dans la sadhana et dans la vie.

De nombreux débutants trouvent que les douze premières leçons en contiennent beaucoup plus que l'esprit ne peut assimiler ; par contre, ils ont presque tous fait certaines lectures et ont eu certaines expériences sur d'autres voies, mais ils considèrent que les leçons sont d'un niveau plus avancé que ce qu'ils connaissent déjà.

Gurumayi ne commence pas par traiter les préceptes les plus élémentaires pour parvenir aux plus avancés : elle nous donne tout d'emblée ; elle nous révèle la vérité dans sa totalité, sans nous demander de *revenir plus tard pour le niveau suivant*. Il en est de même pour le Cours ; vous en recevez ce que vous êtes prêts à recevoir et ce à quoi vous êtes réceptifs. Nous n'y trouvons que ce qui correspond à notre compréhension, et ce dont nous avons besoin maintenant et non dans trois ans. Au contraire, lorsque nous relirons cette leçon dans trois ans, nous serons étonnés de voir tout ce qui nous aura échappé. Ce dont nous avons besoin *maintenant* est là *maintenant*, la Shakti y veille !

Les lecteurs nous disent parfois : *Je ne comprends rien, je viens de lire ma dernière leçon et je ne comprends pas un seul mot*. C'est parfait ! Très peu de gens en effet peuvent appréhender ces leçons intellectuellement. Pour participer au Cours, lisez simplement vos leçons et voyez ce qui se passe. N'hésitez pas à les relire, même si leur sens vous échappe, car tout n'est pas nécessairement pourvu de sens. Le mental peut contenir la Vérité.

Dans le Siddha Yoga, ce qui importe réellement est la relation avec la Shakti intérieure. Qu'y a-t-il à *votre avis* de si important dans le Siddha Yoga ? Prenez quelques minutes pour pratiquer votre Siddha Yoga. Que faites-vous ? En vérité, chacun le vit d'une manière unique. Il n'y a pas qu'une seule façon de le pratiquer, car le Siddha Yoga s'adresse à tout le monde. La seule chose que nous ayons en commun est la relation avec la Shakti et le Guru.

© Edition originale en anglais : 1984, 1990, 1993, SYDA Foundation®.

© Edition en français 1988, 1993, 1994 SYDA Foundation®.

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

Quelquefois, nous recevons des lettres qui nous disent : *" J'ai connu Baba et je pratique le Siddha Yoga depuis très longtemps. J'ai lu tous les livres et suivi tous les cours donnés à l'ashram. Vous pouvez donc voir que je n'ai pas vraiment besoin de suivre le Cours par Correspondance. J'aimerais cependant avoir les leçons pour compléter ma bibliothèque. Combien me coûterait toute la série ? "*

Bien sûr, sachez que les leçons ne sont pas à vendre et qu'elles ne sont disponibles que pour ceux qui veulent participer activement au Cours. Elles ne peuvent être lues comme les chapitres d'un livre ou une série d'articles ; la valeur du Cours ne réside pas tant dans son contenu écrit que dans le processus qui se déroule de leçon en leçon. Même si on pouvait toutes les lire en quelques mois, le processus qui se produit durant le Cours ne pourrait se développer pendant ce temps, et sa valeur en serait gâchée. En apparence, nous ne faisons peut-être que lire ces leçons, mais grâce au pouvoir de la Shakti, quelque chose d'autre se produit aussi sur les plans intérieurs.

De nombreux lecteurs sont *surpris* de voir ce qui leur arrive lorsqu'ils commencent le Cours. Même ceux qui étaient optimistes et espéraient de bonnes choses disent que leur expérience est loin d'être celle qu'ils en attendaient. Baba l'a créé pour en faire l'instrument de la Shakti d'un Siddha vivant. Par la grâce et sous la conduite de Gurumayi, il continue à servir de lien avec la Shakti de la lignée des Siddhas. La Shakti nous épanouit et nous transforme.

J'ai reçu une lettre me disant ceci : *" Comme je m'opposais à l'engagement de ma fille dans le Siddha Yoga, elle m'a offert un abonnement de six mois au Cours. Elle avait tout payé, il ne me restait plus qu'à lire les leçons. Quand j'ai commencé les deux premières, j'ai eu l'impression de ne pas comprendre un traître mot, et pourtant, un sentiment de paix et d'amour intense m'envahissait ; sans rien y comprendre, je sentais que quelqu'un connaissait et comprenait mes sentiments les plus intimes, comme s'il savait vraiment ce que je ressentais. Et à partir de là, j'ai compris ce que ma fille avait trouvé dans le Siddha Yoga.*

Cet abonnement de six mois est maintenant terminé, et je m'inscris encore pour une année. Sans trop savoir pourquoi, j'attends avec impatience chaque leçon, et plus j'avance, plus je me sens reliée à elles. Je sais qu'elles contiennent la vraie signification de la vie, dont j'ai maintenant un aperçu. Bien que je n'aie jamais rencontré Baba ou Gurumayi, ils sont devenus vivants pour moi à travers ces leçons, et je sais que j'ai reçu leur grâce "

Cette femme n'est qu'un exemple pris parmi tous ceux et celles qui ont fait connaissance avec le Siddha Yoga, parce que quelqu'un leur en a parlé ou les a incités à suivre le Cours. On n'a pas forcément besoin d'être à la recherche d'un Guru. En ce qui me concerne, je n'ai jamais recherché de Guru. Vos parents et amis vous ont-ils félicité d'avoir enfin rencontré un Guru ? Je ne le pense pas.

Si vous voulez savoir comment certaines lois universelles peuvent s'appliquer concrètement à votre vie quotidienne et à celle de votre entourage, le Siddha Yoga est tout indiqué. Si quelqu'un sent qu'il y a quelque chose de plus grand et de plus élevé dans la vie, c'est qu'il est prêt. Même si de nombreux points restent obscurs au débutant, il y trouvera toujours un écho à ses sentiments et à son état intérieur, et même si les leçons ne lui parlent pas sur le plan intellectuel, il les saisira à un niveau plus profond.

Au bout d'un certain temps, le lecteur va commencer à découvrir que chaque leçon reflète sa sadhana personnelle. Quelqu'un m'a écrit ces lignes : *Chaque leçon correspond exactement à ce qui se passe dans ma vie au moment où je la reçois. Est-ce pour cette raison que cela s'appelle un " cours par correspondance " ?*

Peut-être ! En tout cas, chaque leçon nous donne un certain champ d'action, et chacun peut faire son travail, à son niveau et conformément à sa sadhana.

Si vous faites encore une distinction entre le Siddha Yoga et le reste de la vie, vous verrez bientôt que cette distinction n'a pas lieu d'être, et qu'il imprègne " tout le reste ". La sadhana n'est pas une discipline à suivre une heure ou deux chaque jour ; elle concerne la manière dont nous vivons chaque moment de l'existence. Le Siddha Yoga est applicable à toutes les situations, à toutes les circonstances, à toutes les conditions, à toutes les relations, sans exception. C'est une voie qui vous permet de vivre chaque instant de votre vie de la façon la plus élevée qui soit.

Son but est d'éliminer nos faiblesses et nos défauts, de nous rendre forts et compétents. Par la compréhension juste, nous atteignons l'état sans peur, sans lequel nul ne peut espérer maîtriser sa vie. L'absence de peur est une vertu divine qui se développe au moyen de la sadhana. Notre peur est directement liée à notre ignorance c'est en prenant conscience de la Vérité que notre confiance grandit.

Cette confiance doit être mêlée d'humilité, sans arrogance de notre part. Etre confiant c'est être à l'unisson de la Shakti, c'est accomplir nos activités quotidiennes en se laissant guider par la force de la Shakti. Cela ne laisse aucune place à la peur, à l'inquiétude, ni à l'orgueil et à l'arrogance.

Mieux vaut faire confiance à notre propre compréhension qu'en douter. Si nous croyons en elle tout en étant dans l'erreur, la Shakti trouvera un moyen approprié pour nous le montrer, ce qui dissipera notre mauvaise compréhension et nous apprendra quelque chose de nouveau. Mais si nous doutons de notre compréhension et si nous nous trouvons stupides, nous ne pourrons jamais apprendre ce qui est juste.

Nous avons parfaitement le droit de nous tromper. Nous avons si peur de nous tromper et d'être dans l'embarras, mais, nous devenons plus forts en admettant librement nos erreurs. Si nous avons la force et le courage de dire : *Oui, j'ai mal fait cela, j'avais une mauvaise compréhension*, nous nous corrigerons du même coup, et grâce à cette simple méthode, nous nous mettrons en harmonie avec la Shakti. Si nous ne pouvons admettre nos erreurs, la correction ne se fait pas.

Au cours de la sadhana, nous entendons les autres émettre des opinions et des idées et nous avons tendance à les croire. C'est valable dans tous les domaines, et même dans le Siddha Yoga, vous rencontrerez des gens qui pensent en savoir plus et qui racontent n'importe quoi ; apprenons donc à faire confiance à la corde de vérité qui vibre en nous. Lorsque nous l'entendrons, nous la reconnaitrons car nous sentirons la Vérité en nous ; tout nous paraîtra juste, et nous en serons heureux. Si certains points ne nous paraissent pas intuitivement corrects, ne les acceptons pas automatiquement. Nombre de gens essaieront de nous convaincre que leurs illusions sont vérité.

N'oubliez pas que le Siddha Yoga est unique pour chaque individu. Votre sadhana se passe exclusivement entre le Guru et vous, entre la Shakti et vous. Vous pouvez certainement apprendre des autres et même de ceux qui disent n'importe quoi, si vous savez les écouter avec discernement. Même celui qui a une très bonne compréhension peut parfois se tromper, avec des paroles convaincantes. Chaque individu suit un processus unique, et chacun a son propre niveau de compréhension. Ne vous laissez pas influencer par les autres, ne soyez pas affectés par leurs idées quelles qu'elles soient, et quelle que soit leur situation.

Ne croyez pas sur parole tout ce qui est écrit dans le Cours par Correspondance. Rien ne doit y être accepté aveuglément. L'essence du Cours est votre propre expérience. Tout ce que vous avez à faire est appliquer les principes, voir ce qui se passe dans votre vie et ce qui s'y transforme. C'est seulement ainsi que vous connaîtrez la vérité ; elle ne viendra ni des autres, ni des mots, mais c'est par l'intermédiaire de la Shakti que vous en ferez l'expérience dans votre cœur.

Une correspondante nous a écrit qu'elle était très heureuse depuis qu'elle suivait le Cours, et que sa vie s'améliorait comme par magie ; puis, elle a entendu une émission de radio qui mettait en garde contre les *gurus*, et elle nous a dit que depuis, elle ne savait pas si elle devait continuer le Cours.

Je lui ai écrit pour lui demander pourquoi elle accepterait que ceux qui expriment leur ignorance à la radio mettent en cause son expérience personnelle. Je lui ai demandé si elle n'avait pas la capacité mentale de voir par elle-même combien son contact avec la Shakti avait déjà commencé à la transformer ; qu'avait-elle à faire des idées des autres ? Cela me rappelle un étudiant qui était dans la confusion parce qu'un voyant lui avait conseillé d'arrêter le Cours. Je lui ai suggéré d'être son propre voyant et de ne plus laisser n'importe qui penser à sa place. Je suis heureux de dire qu'il a renoncé à son voyant, et non au Cours ! Quant à l'autre lectrice, elle nous dit qu'elle n'écouterait plus jamais la *voix de la radio*. Chacun de nous doit cesser d'écouter la *voix de la radio*, quelle que soit la forme qu'elle prend. Nous devons prêter l'oreille à l'intérieur, car la Vérité se révèle dans le cœur.

Notre relation avec la Shakti consiste en partie à développer notre propre discernement. Nous sommes accrochés à notre habitude de douter de nous-mêmes. Cette habitude nous affecte beaucoup plus que toutes nos dépendances physiques, dont nous nous sentons cependant plus coupables. Le doute de soi est en opposition directe avec la Shakti. La Shakti ne doute de rien, seul l'esprit doute. La Shakti inspire nos actes et nos paroles, mais l'esprit en doute. Baba a dit : *Le propre de l'esprit est de penser et de douter.*

Inspirés par la Shakti, nous agissons ou parlerons spontanément, mais l'esprit se mettra à douter, déformant et inhibant d'un seul coup. La Shakti est parfaitement spontanée. Si nous sommes en harmonie avec elle, nous ferons l'action parfaite et prononcerons la parole parfaite, sans même y réfléchir. Seul l'esprit hésite et se demande s'il a fait ou dit la bonne chose.

En vérité, c'est la Shakti qui fait tout, mais au lieu de s'exprimer de façon pure, elle est modifiée par les samskaras. L'ego revendique l'octroi de la Shakti, l'esprit se demande ensuite si c'était bien ce qu'il fallait faire. L'ego se glorifie tout aussi bien qu'il se culpabilise de ses actions ; nous nous jugeons bien ou mal en fonction de ce que nous appelons une bonne ou une mauvaise action. La sadhana nous permet d'éliminer graduellement ce processus pénible qui nous fait gâcher notre énergie ; elle nous permet également d'éliminer les samskara qui modifient

l'expression pure de la Shakti. Cependant, tout en ne nous jugeant pas, il est bon de bon de contempler nos actions et d'en tirer des leçons.

Mieux vaut faire des erreurs que d'avoir peur d'agir, car nous pouvons ainsi en tirer des leçons, grandir, devenir plus forts et nous développer ; si nous avons peur d'agir, peur de faire une mauvaise action, nous resterons tels que nous sommes : cette attitude ne permet ni l'épanouissement, ni la maturité.

La sadhana comprend en partie des défis et des obstacles qui testent notre sens de la justesse. J'ai rencontré des obstacles, des défis et de nombreuses critiques lorsque j'ai commencé à écrire ce Cours. Beaucoup avaient leur idée sur la question et se posaient même la question de savoir s'il fallait l'écrire ou non. Mais Baba me soutenait et voulait que je le fasse. Tout le reste n'était qu'un test. Compter sur le Guru a ouvert la porte à la Grâce.

A travers ce processus ; Baba m'a beaucoup appris sur la véritable relation avec le Guru. C'est dans cette relation que nous nous mettons en accord total avec la Shakti, si bien que rien ne peut s'opposer à nous ; tout le reste n'est qu'apparence, c'est à dire le Jeu de la Conscience.

La relation avec le Guru ne dépend pas de sa proximité physique. Gurumayi n'a rien à faire pour la créer, la maintenir, la reconnaître ou la confirmer. Elle n'a pas à nous connaître ; il nous suffit d'entendre parler d'elle. La relation dépend de nous, nous seuls la créons, la maintenons, la reconnaissons et la confirmons. Une fois que nous aurons établi cette relation dans notre conscience intérieure, elle se concrétisera progressivement. Nous devons abandonner toute idée préconçue sur la façon dont elle se manifesterait extérieurement. Contentons-nous de comprendre qu'elle existe déjà sur un plan subtil.

Notre relation avec le Guru n'est pas aussi vague que nous le pensons. Sachez simplement qu'elle est réelle, que nous sommes aussi proches d'elle que vous le sentez dans votre cœur. Le Guru existe à l'intérieur de nous, en tant que notre propre Soi, c'est l'un de ses enseignements. Tout ce que nous avons à faire est de mettre cela en pratique.

Quels sont les enseignements ? Baba a dit : *Selon le Seigneur, si on accomplit une action dans son propre domaine, dans sa propre maison, avec la conscience que cette action appartient à Dieu, on atteindra Dieu dans sa propre maison, dans sa propre action, et dans son propre monde. Il y avait un Siddha du nom de Sena ; il était barbier. C'est en coupant les cheveux qu'il atteignit Dieu. Il y avait un cordonnier nommé Ravidas, c'est en réparant les chaussures qu'il atteignit Dieu. Il y avait une sainte nommée Kanopatra qui, bien que prostituée, atteignit Dieu en faisant son travail. Tukaram Maharaj était un fermier. Hanuman était un valet.*

Le Shivaïsme dit : " Faites votre sadhana en étant conscients que vous êtes Shiva. Shiva accomplit la sadhana, Shiva est la sadhana, et l'auteur de l'action est aussi Shiva. Bien que tout semble différent, comprenez que toutes les différences ne sont encore que Shiva ". Un grand être a dit : " Ne voyez plus la diversité, comprenez que tout est Dieu et aimez-Le passionnément. "

Abandonnez la dualité créée par Maya, ayez la vision égale, voyez le même " UN " en chacun, voyez le même Seigneur dans les jardins et les forêts, dans les foules, dans les cimetières et même sur le champ de bataille. Si vous avez cette conscience, vous pourrez vivre correctement dans le monde, et qui plus est, vous pourrez atteindre Dieu dans votre propre domaine. Si vous avez cette conscience, il n'y aura aucune mésentente entre les membres de votre famille. L'amour

entre mari et femme grandira de plus en plus, et vous n'aurez pas à compter les jours qui vous séparent de votre divorce. Le même Dieu est devenu deux, il est devenu homme, et son pouvoir est devenu femme.

N'abandonnez pas votre maison, ne vous séparez pas de votre mari ou de votre femme, ne vous laissez pas de votre travail, car Dieu est en tout. Si vous travaillez avec la conscience que Dieu existe même dans votre travail, vous ferez spontanément l'expérience du bonheur et de la paix. Si vous voyez la dualité, si vous sentez que tout est différent, vous tomberez dans les difficultés.

Kabir était un grand Siddha qui atteignit Dieu en tissant ; il disait : " 0 Dieu, tu emplis ce monde. Tu es en moi et je suis en toi. Toi seul existes. Tu es dans le ciel, dans l'eau, dans la terre et dans le feu. Tu es le pouvoir du tonnerre et des éclairs, tu es dans la pluie et dans l'orage. Tu es dans le pardon, dans la dureté, dans la fortune et la calamité. Tu es dans un sourire, dans la paix, dans l'agitation et dans l'insupportable tourment. Tu es dans celui qui recherche les femmes, aveuglé et enivré de luxure. Tu es dans l'ignorant et dans le génie. Tu es dans la vertu comme dans le péché. Tu imprègnes le monde. 0 Dieu, tout est Toi ".

Donc, tout en restant dans votre monde, dans votre domaine, dans votre maison, allez de l'avant et atteignez Dieu. Percevez-Le dans tout ce monde et comprenez que c'est Lui qui existe en chacun. Si vous vous établissez dans cette conscience, vous atteindrez la félicité du Samadhi ici-même. Tels que vous êtes, devenez conscients de Dieu et atteignez Dieu ici-même. C'est là la vraie spiritualité.

Le Siddha Yoga est très simple ; même les enfants le pratiquent. Les adolescents suivent ce Cours, l'apprécient et n'ont pas de difficulté à s'y établir. Tout est simple, c'est nous qui créons les complications, les contradictions et les objections.

Supposons que mille personnes écoutent un discours du Guru : si vous leur demandiez ce qu'est le Siddha Yoga, vous entendriez des choses étonnantes, et vous auriez mille réponses différentes. Tous les gens échafaudent leur propre conception du Siddha Yoga et s'en font une idée en fonction de ce qui les entoure. Le Siddha Yoga est conçu pour épuiser ces projections qui sont notre fait et que nous plaquons sur lui. La pratique de la sadhana nous purifie de ces concepts, et nous parvenons ultimement à une compréhension très simple des choses.

Nous comprenons par exemple, et c'est l'essence du Siddha Yoga, que la Conscience unique se manifeste en tant que tout ce qui existe. Au sein de la Conscience se trouvent l'écran, le film, le projecteur et le spectateur. A l'intérieur de la Conscience, tout le film se déroule exactement comme un rêve, sauf que ce film réel inclut la forme, l'espace et le temps. C'est le film des circonstances, des expériences et des relations karmiques, qui n'est pas séparé de nous. Bien que finalement nous soyons le Spectateur impassible de tout ce qui arrive, tout ce que nous voyons est notre propre rêve.

La Conscience ou Soi participe allégrement à ce film cosmique. Le Soi ne prend rien au sérieux, il n'est pas pesant. Il est la lumière même. Notre esprit se préoccupe vertueusement des crimes, des viols, de la guerre, des meurtres et de toutes les horreurs ; chacun a son idée sur les choses que Dieu n'aurait pas pu créer tout seul. Il fallait bien qu'il fût aidé par le mal pour en arriver là !

Cela revient à s'indigner devant un rêve ! Une chose est sûre : nous ne pouvons blâmer personne de ce qui se passe dans nos rêves. Nous ne pouvons pas nous réveiller fous de colère envers quelqu'un pour ce qu'il a fait en rêve, mais c'est ainsi que nous réagissons dans la vie. Du point de vue du Soi, il n'existe rien de tout cela. Le spectacle est temporaire, c'est une illusion produite et dirigée par la maya. Si nous sommes fermement ancrés dans le Soi, l'illusion ne nous touche pas, même quand nous regardons le film karmique. Seul notre ego peut être perturbé, seul notre ego peut se plaindre. Le Soi éternel est éternellement serein.

Gurumayi a dit : *Le message de Baba est très simple ! Méditez sur votre Soi, agenouillez-vous devant votre Soi, respectez votre Soi, comprenez votre Soi. Votre Dieu réside en vous en tant que vous. Le Soi est pur, il est net, et si nous ne sommes pas toujours plongés dans nos pensées, nos problèmes et nos négativités malgré leur grand nombre, c'est en raison de la présence du Soi qui surpasse tout ; le Soi est pur, le Soi est Conscience.*

Au début, vous ne pouvez confondre le corps avec le Soi : le corps est une chose et le Soi en est une autre. Au début, le chercheur, ou celui qui se dit sur le chemin spirituel, absorbe la nourriture et les boissons appropriées, il entretient de bonnes pensées en préparant son corps à l'expérience du Soi. Le Soi brille toujours, et si son éclat et ses rayons nous sont invisibles, c'est qu'ils sont recouverts du voile de nos pensées et des impuretés de notre corps.

Les Ecritures disent : " Le Soi est éternel, car il est existence absolue ; le corps est temporaire et périssable, mais les gens les confondent et les considèrent comme une seule et même chose. Existe-t-il pire forme d'ignorance ? "

Lorsque nous confondons le corps et le Soi, nous souffrons au moment où nous souffrons, nous sommes heureux au moment où nous sommes heureux, et rien ne dure. Nous oublions que la vraie félicité est immortelle. La nature du corps est de mourir, de ne durer qu'un temps. Lorsque nous faisons du Soi et du corps une seule et même chose, nous ne comprenons pas cela ; voilà pourquoi nous pleurons lorsque quelqu'un meurt, nous rions et sommes heureux quand quelqu'un naît. Quand nous sommes en bonne santé, tout va bien, quand nous sommes malades tout va mal, et nous pensons que c'est la vie, que c'est le monde et que c'est ce que nous sommes. Faites donc la distinction entre le corps et le Soi. Baba disait toujours : " Le Guru n'est pas le corps, il est la Shakti, son principe, son pouvoir ; de même, le Soi n'est pas un être humain, il est cette forme divine qui existe en nous tous. "

Penser que nous sommes les auteurs de nos actions nous rend heureux, mais à long terme, cela n'apporte que tristesse et souffrance, car si nous faisons quelque chose de bien, nous obtenons de bons résultats, et si nous faisons quelque chose de mal, nous en obtenons de mauvais. Ainsi, sans cesse, l'émotion monte et se calme, usant le pouvoir de l'esprit qui s'affaiblit. Voilà pourquoi nous méditons sur le Soi et devenons de plus en plus forts, sans pour autant nous endurcir. Au contraire, nous restons extrêmement sensibles tout en devenant très forts.

Comprenez donc le pouvoir du Soi : il est indestructible, éternel, il est la félicité. Quand nous ressentons le Soi de cette façon, nous n'avons plus de désirs ; généralement, nous voulons tant de choses, et si ces désirs ne sont pas satisfaits, nous devenons très irritables. Dans la Bhagavad Gita, il est dit : " Vous avez un désir, et si vous n'êtes pas satisfaits, vous vous mettez en colère. Dans cet état, vous perdez le pouvoir de la mémoire et vous tombez dans l'erreur ; ce faisant, vous provoquez votre chute. " Et la Gita ajoute " Vous vous tuez vous-mêmes, vous provoquez votre propre destruction. "

Il est dit que Dieu crée cet univers à partir de Son Etre propre, et qu'Il le manifeste sur Son propre écran. Tout est issu de son Etre, et c'est pourquoi nous sommes Lui. De même qu'une graine contient tout, de même l'âme individuelle contient tout.

Baba disait toujours : "Ne vous contractez pas, détendez-vous et méditez en paix, détendez-vous dans votre sadhana. Ne vous inquiétez pas de votre méditation, faites-la sans ignorance, faites-la avec la connaissance juste. " Beaucoup pensent que pour être spirituel il faut avoir les cheveux longs, une barbe longue, les yeux mi-clos perdus dans le vague, un sourire béat, et s'en aller bénir les pauvres âmes à la ronde !

C'est parfait si vous aimez le théâtre et la pantomime, mais c'est le Soi qui est le meilleur acteur. C'est de Lui que procèdent toutes nos actions, Il est transcendant. Aussi, pour en faire l'expérience, nous devons défaire tout ce que nous faisons.

La sadhana nous permet de découvrir que le corps et le Soi sont une seule et même chose. Le pouvoir du Soi circule dans le corps ; c'est ce pouvoir qui est devenu le mental, l'intellect et le corps. Le Soi est tout ce qui existe.

Voir le Soi partout, voir le Soi en chacun, c'est jouir d'une grande félicité, mais il faut du discernement. La faculté de discerner est aussi le pouvoir du Soi ; ce discernement porte des noms différents, selon sa fonction. Baba disait toujours qu'il faut faire l'expérience du Soi en tout, mais qu'il faut continuer à porter des chaussures aux pieds et un chapeau sur la tête. Quels que soient vos progrès spirituels, ne perdez pas la faculté de discerner. Quel que soit le moment, le lieu, et les personnes, c'est le même pouvoir qui alimente toutes les facultés de ce monde.

avec amour