

A la RECHERCHE *du* SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 11

Cher ami,

La " libération " dont il est question en spiritualité est essentiellement la liberté d'être pleinement soi-même. En fait, nos pensées, sentiments, actions et réactions sont généralement déterminés, ou tout au moins, influencés par les samskaras. La sadhana est pratiquement un processus qui nous libère de ces samskaras pour nous permettre enfin d'être nous-mêmes.

En ce monde, il faut respecter tant de choses, par exemple la façon de s'habiller, la façon d'agir avec les autres, sans compter tout ce qui n'est pas évident. Admettre que le monde est tel que la majorité des gens le conçoit est une vision conformiste.

Lorsque nous abordons le Siddha Yoga, nous entamons un processus qui permet petit à petit de voir le monde tel qu'il est réellement. A un certain stade, nous commençons à sentir qu'il se passe quelque chose de profond en nous, quelque chose qui n'a rien à voir avec les apparences et la comédie du monde extérieur.

Au fur et à mesure que nous voyons les choses telles qu'elles sont véritablement, et non telles que nous les imaginons ou qu'elles apparaissent, nous vivons de plus en plus conformément à notre vraie nature. Notre malheur est dû, en grande partie, à notre incapacité à être nous-mêmes en toute liberté. Quand nous sommes naturels, spontanés, sincères et décontractés, tout va bien, tout est positif ; le bonheur est alors inhérent à notre être même.

Cependant, nous sommes pour la plupart inhibés, rigides, tendus, liés par toutes sortes d'idées et de normes, essayant toujours d'être corrects et convenables, et cherchant l'approbation des autres. Nous agissons en fonction de notre éducation et de nos conditionnements. Au lieu de nous laisser porter naturellement et spontanément, nous nous appliquons à dire ce qu'il faut dire, et nous allons jusqu'à nous demander si nous avons dit ce qu'il fallait dire et si nous n'avons pas été stupides. Dans ce cas, nous ne sommes pas libres, et si nous ne sommes pas libres, nous ne pouvons pas jouir de la vie et nous nous demandons à quoi tout cela sert.

©Edition originale en anglais : 1985, 1992, 1993 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1988, 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

Méfiez-vous des groupes qui vous critiquent parce que vous êtes comme vous êtes, parce que vous faites ou ne faites pas certaines choses, ou parce que vous n'êtes pas comme tous les autres. Dieu a créé des variétés dans ce monde. En fait, Il a créé tout ce qui existe. Dieu s'exprime sous la forme de tous les êtres quels qu'ils soient et sans exception, et même si un individu est excentrique ou hors du commun, il porte néanmoins un des déguisements de Dieu.

Tout groupe ou maître qui affirmerait : "*Ceci est la voie juste*" ne mérite pas votre attention. Même dans le Siddha Yoga, il y aura peut-être des gens qui se limiteront à leur propre compréhension pour vous dire que les choses sont ainsi ou devraient être comme cela. La seule chose qui soit *juste* est la fidélité à sa propre nature. Avant de commencer la sadhana, nous nous faisons des idées sur notre propre nature ; cependant, la sadhana doit se poursuivre pendant un certain temps avant que nous soyons suffisamment clairs pour percevoir notre vraie nature. Lorsque nous la découvrons et que nous nous mettons en accord avec elle, le bonheur intérieur est indescriptible.

Nous faisons ensemble un voyage incroyable ; c'est le voyage qui nous mène de notre nature illusoire à l'espace du véritable Soi. C'est un grand jeu ; c'est la plus belle chose à laquelle nous puissions participer. Nous avons peut-être des idées bien précises sur les choses que nous aimerions mieux partager avec les autres, mais rien n'est plus satisfaisant que cet incroyable voyage de retour au Soi. Voilà pourquoi la sadhana ne se pratique pas isolément. Il y a la sadhana individuelle qui est unique et propre à chacun, et il y a aussi une sadhana de groupe partagée avec les autres. C'est pour cela qu'il existe des ashrams, des centres et ce Cours par Correspondance.

Il y a certaines choses que nous ne pouvons atteindre qu'en les partageant avec d'autres disciples. En un sens, la participation à ce Cours est un moyen de partager certaines choses. Beaucoup de gens lisent cette leçon en même temps que vous, beaucoup d'autres l'ont déjà lue et sont peut-être en train de la réviser, d'autres encore la liront bien après vous ou s'inscriront au Cours sur vos conseils. N'est-ce pas partager quelque chose de très intime ?

Il y a donc un aspect de la sadhana que nous partageons tous, de même qu'un aspect qui ne peut être pratiqué qu'individuellement : un équilibre doit s'établir entre les deux, car parfois, l'un des aspects prend plus d'importance que l'autre. En effet, d'un côté nous sommes heureux de partager cette même leçon, et d'un autre, chacun la voit et la comprend à sa manière. Chacun repère ce qui lui paraît important, ce qui correspond à ce qu'il vit au moment où il la lit. Quelques mois plus tard, il révisera peut-être cette même leçon et il y trouvera des points qu'il n'avait encore jamais remarqués. C'est toujours ce qui se passe. Les leçons disent des choses qui correspondent à ce que nous vivons et à notre niveau de sadhana.

Les mêmes mots ou les mêmes idées sont compris à des niveaux différents. L'idée que *le Soi est votre propre Conscience intérieure* diffère d'une personne à une autre. Bien que nous partagions tous ce même Soi, cette même Conscience, nous en avons une expérience différente selon nos idées, notre conditionnement et nos samskaras.

Pendant les six premiers mois du Cours, nous mettons en place un vocabulaire qui nous permettra de travailler. Le vocabulaire ordinaire n'est pas assez étendu pour saisir certaines vérités ; des termes tels que *karma* ou *maya* n'ont pas d'équivalents en français. Ces mots doivent être incorporés à notre vocabulaire de travail car ils nous feront comprendre certains processus cosmiques.

L'assimilation de cette terminologie nous permet de nous établir sur de solides fondations. Plus tard nous pourrions communiquer des choses que nous ne pouvons pas communiquer tant que nous n'aurons pas maîtrisé le vocabulaire nécessaire. Cette maîtrise se développera naturellement avec le temps, et si nous relisons fréquemment les leçons, ce vocabulaire deviendra naturel. Vous serez surpris de voir que vous comprendrez certaines idées chaque fois que vous les rencontrerez. Adoptons de plein gré cette relecture ; elle est très forte.

Pendant les séances de questions-réponses qui ont lieu au cours d'ateliers ou dans des groupes d'étude, il est généralement facile de reconnaître les gens qui suivent le Cours et ceux qui, de toute évidence, n'auraient pas posé certaines questions s'ils avaient lu ne serait-ce que les premières leçons. Il est en outre difficile de répondre clairement à de telles questions car tout un vocabulaire et toute une nouvelle perspective ne peuvent être enseignés d'un seul coup. Il faut du temps ; un certain processus est nécessaire. Participer au Cours, avancer lentement d'une leçon à l'autre, comprendre certaines choses qui nous permettent d'en comprendre d'autres, sont des moyens que le Guru met à notre portée pour notre évolution spirituelle. A mesure que ce processus se déroulera dans votre vie, vous le trouverez fascinant.

C'est alors que se produisent les prises de conscience et les éclairs d'intuition c'est là que nous savons des choses sans savoir comment nous les savons !

Ces leçons ne sont pas conçues pour se dérouler toujours de façon linéaire. Les mots, les phrases et les paragraphes sont parfois décousus ou paraissent incongrus sans raison apparente, mais il y a un fil qui les relie. En reliant l'ensemble de façon juste, nous dépassons les limites de l'esprit, et nous nous raccordons à la Shakti intérieure. C'est alors que se produisent les prises de conscience et les éclairs d'intuition ; c'est là que nous savons des choses sans savoir comment nous les savons

Les mots sont très puissants ; il est important de savoir les utiliser de façon juste. Dans la vie courante, les gens ne comprennent pas le pouvoir des mots ; ils ne comprennent pas d'où vient leur signification et ne mesurent pas la puissance des sentiments qu'ils véhiculent ; ils ne savent pas que les mots les affectent et influencent leur perception et leur expérience des choses.

Tout le monde ressent le pouvoir des mots, mais peu de gens le reconnaissent ou le comprennent. Par exemple, nous entendons des propos négatifs à notre sujet, nous entendons des critiques ou des insultes proférées contre nous et nous en pâtissons. Par contre, si quelqu'un nous fait un compliment, nous sommes heureux. Nos sentiments sont donc déterminés par un mot ou par l'autre. Les mots peuvent nous mettre en colère, les mots peuvent nous déprimer. N'est-il pas étrange en vérité que les mots nous rendent si vulnérables ?

Nous devons apprendre à nous libérer du pouvoir que les mots exercent sur nous. Puisque ceux-ci nous affectent, sachons les utiliser avec discernement. Nous sommes bien avancés en ce qui concerne certaines choses, mais incroyablement naïfs quand il s'agit d'accepter d'emblée les mots et les idées.

Si nous comprenons vraiment la force des mots, nous pourrions automatiquement détecter tout ce qui peut nous rabaisser. Sachons être sélectifs et ne pas nous laisser influencer. Comprendre l'impact des mots est essentiel dans la sadhana et dans la vie quotidienne, sinon ils nous dirigeront à leur gré et nous manipuleront outre mesure.

Dans le Shivaïsme, ce pouvoir des mots s'appelle *Matrika Shakti*. Il est important de comprendre la *Matrika Shakti*. Même si nous ne la comprenons pas du jour au lendemain, nous pouvons commencer à l'aborder à notre niveau, tout en sachant qu'au fur et à mesure que nous élargirons notre point de vue, nous élargirons aussi notre compréhension.

Baba expliquant le quatrième aphorisme des *Shiva Sutras* "*Jnana dishtanam Matrika*", a dit : *le pouvoir méconnu et inhérent à l'alphabet est la racine de la connaissance limitée. D'abord on pense : "Je suis imparfait." Vient ensuite la connaissance de la dualité, la notion de différence entre les êtres et les choses de ce monde. Finalement, il y a l'idée des bonnes et des mauvaises actions. Dans le Shivaïsme, ces trois aspects sont connus sous le nom de malas, ce qui signifie impureté ou souillure.*

La source de toutes les difficultés est la connaissance limitée, la Matrika. Lorsque la Conscience universelle se limite et se contracte, elle donne naissance aux lettres. Tous nos sentiments, toutes nos émotions et tout ce qui se passe en nous est dû aux lettres.

Les lettres composent un mot. Les mots composent une phrase, et une phrase a son propre sens. A partir de ce sens, une image se crée dans l'esprit. Supposons, par exemple, les lettres m-a-n-g-u-e-. Lorsque vous combinez ces lettres, elles deviennent le mot : mangue. Lorsque vous dites "mangue", ce mot a un sens, et lorsque vous comprenez le sens de ce mot, vous créez l'image d'une mangue. Une mangue a une telle apparence, elle a tel goût, donc à partir des lettres nous avons des mots, et à partir des mots nous avons un sens. Lorsqu'il y a un sens, une image se crée dans l'esprit, puis s'y fixe. Ces images vous font éprouver divers sentiments, diverses émotions : la douleur et le plaisir, l'amitié et l'hostilité.

Quand la Conscience se contracte, elle donne naissance à différentes pensées, à différentes formes d'images. Quand il y a imagination, il y a une image dans l'esprit. Selon les types d'images, on éprouve de la joie ou du chagrin. Pensez-y, c'est votre expérience quotidienne.

C'est à cause de cette Matrika Shakti, ce pouvoir des mots, que nous sommes contractés et ordinaires. Nous pensons : "Je suis imparfait, je suis maigre, je suis doué, je suis ignorant, je suis swami, je suis prêtre, je suis ceci, je suis cela." Quelquefois nous disons : "je suis dépendant de quelqu'un d'autre." La Matrika Shakti donne donc naissance à toutes sortes de sentiments et d'émotions. Elle donne aussi naissance à la connaissance de la dualité, et c'est ce qui nous fait ressentir le plaisir, le chagrin ou encore l'étonnement, l'espoir, la colère, la peur et l'angoisse. La Matrika Shakti joue tous ces rôles en nous ; dans l'espace de l'esprit, elle donne naissance à différentes images, à différentes pensées. Nous nous éprenons d'elle, et nous jouons en conséquence.

Dans l'espace de l'esprit, la Matrika Shakti crée son propre monde, et elle nous ensorcelle par sa création. C'est elle qui vous fait pleurer ou rire, qui vous rend agités ou angoissés, qui vous fait croire que vous avez atteint quelque chose ou que vous n'avez rien atteint. Elle fait ressentir la joie, le chagrin, la peur, la colère, l'attachement et l'aversion. Jour et nuit, elle crée des sentiments, des images. Elle ne s'arrête jamais.

La source et le but de son travail est la dualité. La Matrika Shakti vous fait oublier votre véritable nature, et c'est elle qui vous fait sentir que vous êtes un être humain, et non Dieu. Elle dissimule votre vraie nature et vous montre ses propres manifestations. Tant que son jeu continuera, vous serez un être humain, mais à l'instant où vous prendrez conscience de son action, vous ne serez plus un simple être humain ; dans ce corps même, vous ne serez rien d'autre que Dieu, le Seigneur des hommes. Voilà votre sadhana ! Observez vos pensées et le filet qu'elles vous tendent, soyez-en le témoin, et ne vous laissez pas prendre dans leurs mailles.

Observez tranquillement le jeu de la Matrika Shakti ; voyez comment elle donne naissance aux lettres, comment les lettres composent les mots, comment les mots prennent un sens et comment ce sens crée dans l'esprit une image dans laquelle vous vous impliquez complètement. C'est de la vraie psychologie, c'est ainsi que vous connaîtrez votre esprit ; si vous ne savez pas ce qu'est l'esprit, comment pouvez-vous lui prescrire quelque chose ? Il faut parfaitement connaître l'esprit pour être heureux.

Nous nous attachons à ce monde en tombant amoureux de notre propre Shakti. Nous tombons amoureux de notre propre Matrika Shakti qui crée toutes ces choses, tous ces sentiments et toutes ces images. Aucune autre cause, aucune autre action, aucune autre destinée n'est responsable de cela. C'est nous, en personne, qui sommes responsables de cela. Nous créons les pensées et les images, et nous leur donnons une forme dont nous tombons amoureux. C'est cela l'attachement au monde.

Lorsque nous laissons se déployer cette même énergie, elle nous fait prendre conscience que nous sommes la Conscience même. Observez la source de toutes vos pensées. C'est une grande sadhana, c'est ce qui s'appelle la connaissance, la méditation, la réalisation. Il n'y a rien de plus. Observez-vous, comprenez vos pensées, alors vous ne serez plus troublés. L'endroit où les pensées meurent et s'élèvent constitue l'espace de la Vérité suprême. Alors le pouvoir et la force de votre esprit augmenteront, et non seulement vous aurez la tranquillité et goûterez à la paix, mais encore, vous réaliserez votre propre Soi.

Ce sont de grands enseignements que Baba nous a donné la dernière fois qu'il est venu en Occident. Nous sommes nombreux à connaître le pouvoir de l'esprit et les bienfaits de la pensée positive, mais combien d'entre nous se rendent compte que les textes anciens du Shivaïsme ont vraiment souligné et expliqué la totalité du phénomène ? La Bible dit : " *Au commencement était le Verbe et le Verbe était Dieu* ". Vous êtes-vous jamais demandé comment le Verbe était Dieu ? Avez-vous vraiment compris le pouvoir des mots, et l'importance de bien choisir ce que vous laisserez entrer dans votre conscience ?

Baba a expliqué la Matrika Shakti au cours de nombreuses Intensives données en Occident. Il en soulignait toujours l'importance. Depuis 1979, la Matrika Shakti est traitée à la leçon 11 du Cours par Correspondance. Les réactions à cette leçon ont été assez remarquables au cours de ces années. De nombreux lecteurs ont trouvé les enseignements de la Matrika Shakti sublimes, et d'autres nous ont dit qu'ils n'avaient pas compris un piètre mot de cette leçon. Certains ont avoué que c'était " leur plus belle leçon jusqu'à présent ", mais d'autres encore ont pensé laisser tomber le Cours après l'avoir lue !

Quelle que soit la façon dont vous appréhendez cette leçon, la Matrika Shakti vous fera comprendre bien des choses. Par ailleurs, il n'est pas nécessaire de la maîtriser intellectuellement pour connaître le Soi, et un examen dans cette discipline n'est pas requis pour la réalisation ! Si votre sadhana est surtout axée sur le cœur, la dévotion et l'amour, et non sur le mental, c'est parfait, mais quelles que soient vos préférences ou vos inclinations, il est bon de comprendre l'impact des mots. Les mots affectent *vraiment*, même si nous avons du mal à le reconnaître.

Si les mots ne vous affectent que dans la mesure où vous *le voulez bien*, vous n'avez aucun besoin de comprendre la Matrika Shakti. Votre compréhension est déjà parfaite. Par contre, si vous êtes remués, en colère ou déprimés à cause de ce que l'on dit ou de ce que vous entendez ou lisez, vous devez comprendre ce qu'est la Matrika Shakti, et comment elle agit dans votre vie. Sans cela, vous serez manipulé par les mots, à votre insu.

Tout d'abord, il est des mots qui naissent dans l'esprit. Si nous pensons "*je suis heureux aujourd'hui*", nous ferons jaillir un autre type de sentiments, mais si nous pensons : "*Je suis seul, je m'ennuie, personne ne m'aime, la vie n'en vaut pas la peine*", nous ferons jaillir un autre type de sentiments. D'une façon générale, nous ne réalisons pas que nos sentiments naissent des mots. Nous croyons plutôt que les mots viennent exprimer des sentiments qui sont déjà là pour une bonne raison. Mais nous ne comprenons pas la Matrika Shakti, nous ne savons pas comment agir ; elle nous leurre.

Tous les mots qui naissent dans l'esprit ont leur propre sens et leur propre effet. Si nous pensons "*je me sens formidable*", alors nous nous sentirons formidable ; si nous pensons "*j'ai très mal*", alors nous ferons l'expérience de la douleur. Une personne avisée comprend ce processus de cause à effet, tandis qu'un ignorant refusera de croire que les mots puissent être à l'origine des sentiments, des perceptions et des expériences. Cependant, en, observant bien la relation entre les choses, la vérité devient évidente.

Avec le Siddha Yoga, nous apprenons à utiliser la Matrika Shakti de façon correcte ; c'est un outil puissant qui nous permet d'assimiler la Vérité. Selon le Shivaïsme, la Matrika Shakti peut aussi bien nous lier que nous libérer.

Nous apprenons également à ne pas en être affectés. Pourquoi les mots devraient-ils automatiquement continuer à nous toucher ? Certaines paroles nous bouleversent. Ne leur permettons plus de nous atteindre quelle que soit leur origine. Pourquoi se laisser si facilement émouvoir ? Pourquoi nos émotions seraient-elles tributaires des mots ? Pourquoi être si vulnérable ? Nous le sommes la plupart du temps, sans savoir pourquoi. Nous passons notre temps à geindre à cause de ce que quelqu'un nous a dit, sans réaliser pourquoi !

La Matrika est une sorte de voix qui nous parle de l'intérieur. Elle ne résonne pas et pourtant nous l'entendons continuellement ; nous la connaissons bien car nous l'avons entendue toute notre vie. Si on y réfléchit bien, nous dirions que nous pensions à quelque chose, mais quoi que nous pensions, le manège continue, et la voix parle toujours, donne son avis, donne des conseils, réagit à telle ou telle chose. Elle fait peut-être semblant de parler à quelque interlocuteur, retrouvant tout ce qu'elle aurait pu et dû dire. C'est un flot incessant de paroles, un dialogue perpétuel. On peut facilement observer cette voix qui forme continuellement des mots, et on peut également observer qu'elle n'est pas *inoffensive*.

Que dire de la Matrika extérieure ? Les gens échangent des propos en permanence, s'offrant ainsi matière à réflexion. Le sage apprend à écouter d'une certaine manière, il cherche à saisir le sens des mots sans se laisser affecter, sans réagir, sans prêter le flanc aux coups. On ne peut l'influencer, l'insulter ou le bouleverser aisément. Il se contente d'écouter, il pèse les mots avec détachement, accepte ce qu'il considère vrai et écarte le reste. Accepter sans retenue tous les mots qui viennent à nous, c'est ouvrir la porte aux ennuis inutiles.

Les mots jaillissent de toute part. Notre expérience du monde est en moyenne constituée des mots que nous entendons, chez les autres, à la radio, à la télévision, des mots que nous voyons écrits sur les panneaux, les magazines ou les livres. Réfléchissez ! N'est-ce pas à travers les mots que nous connaissons le monde ? Que nous savons ce qui s'y passe ? Notre réalité est en moyenne constituée de mots. Il nous est difficile de dire s'ils expriment la vérité ou s'ils sont déformés. Nous pouvons voir cela dans la seule mesure où nous sommes

conscients de certaines choses, au moment où l'on essaie de contrôler nos pensées.

Les mots nous contrôlent. La force de la suggestion, le lavage de cerveau, la propagande et la publicité doivent leur existence au pouvoir des mots. On peut manipuler toute une société en déterminant simplement les mots qu'elle devra voir ou entendre. Savons-nous d'où viennent tous les mots que nous entendons ? Savons-nous ce qu'ils cachent ?

Combien de croyances et d'opinions nous sommes-nous forgé à partir des paroles des autres ? Ces croyances et opinions n'ont pas été vérifiées par notre expérience et notre observation, mais elles sont le produit d'influences extérieures qui nous atteignent généralement sous la forme des mots. Nous pouvons aimer quelqu'un ou le haïr simplement à cause de ce que l'on dit de lui. N'est-ce pas étrange ? Qui sait si ce que nous entendons est vrai ? Qui sait si les mots ne relèvent pas de la pure imagination ? Nous sommes pour ou contre les choses, nous les apprécions ou les rejetons, nous adoptons certains points de vue et écartons les autres, à cause des mots, tout simplement ! Ce monde est entièrement gouverné par la force des mots, par la Matrika Shakti.

Il est important de la reconnaître, de la comprendre et de s'en libérer, car nous en sommes inconsciemment contrôlés. Baba avait coutume de dire qu'elle nous fait danser. Libérons-nous des mots ! Dépassons leur pouvoir afin de nous établir dans notre propre état intérieur.

Lors d'une Intensive en Amérique, Baba a dit : "*Il existe trois malas ou impuretés : anava, mayiya et karma trois sortes d'impuretés qui contractent notre connaissance. La première est anava mala. Anava mala vous fait penser que vous êtes imparfaits. Au lieu de nous sentir purs, nous nous considérons comme des êtres impurs, des pêcheurs. Vient ensuite mayiya mala qui nous fait voir la diversité dans l'univers ; elle est à l'origine de la connaissance de la dualité. Quant à la troisième impureté, karma mala, elle donne naissance à notre idée du bien et du mal. C'est à cause de ces trois malas que nous sommes enchaînés au monde.*

Ces trois malas ont pour origine la Matrika Shakti qui est aussi source de tous les sentiments. Si vous dites : " Je suis contrarié ", c'est en raison de la Matrika Shakti ; c'est elle qui vous rend agité et qui vous fait éprouver toutes sortes d'émotions.

La louange et le blâme naissent de la Matrika. Si quelqu'un vous traite d'imbécile, cela vous affecte et, si quelqu'un vous fait un compliment, cela a un effet contraire. Chaque mot a donc sa finalité et son effet, et crée en nous l'image correspondante.

Je dis, par exemple " Cette fille est idiote. " Lorsque cette phrase est prononcée, elle affecte la fille en question celle-ci éprouve le sentiment douloureux qu'elle est idiote. Ainsi la Matrika qui est née de l'esprit a tout manifesté à l'extérieur ; elle crée toute une imagerie qui engendre la douleur, le plaisir, ou le chagrin. C'est l'expérience de chacun ; la Matrika Shakti est la cause du plaisir et de la douleur.

Elle est non seulement la cause de notre plaisir et de notre douleur, mais encore, la cause de tout l'univers. Elle provoque notre contraction, mais elle contribue aussi à notre épanouissement. En se contractant, elle vous fait dire : "Je suis imparfait, je suis un pécheur, je suis un homme, je suis une femme, je suis petit, " et vous vous sentez alors de plus en plus petit. La Matrika vous fait dire aussi : " Personne ne me prête attention, personne ne se soucie de moi, je suis seul, je suis isolé. "

La Matrika crée divers mondes dans lesquels vous aimez à vous installer avec complaisance. Vous vous entichez de ces mondes trompeurs qui vous font faire n'importe quoi. Elle crée tous ces sentiments de contraction tels que l'attachement, l'aversion, la colère, l'étonnement, la douleur, le plaisir et ainsi de suite. Nuit et jour, elle crée ces choses.

C'est à cause de cette imagination et de ces pensées que l'individu est enchaîné. Tant que l'homme ne se libérera pas de la Matrika Shakti, il devra danser au rythme du pouvoir des lettres. Les yogis la pourchassent, ils l'observent et apprennent à la calmer et à la réduire pour cesser d'en être les victimes et ne plus agir selon sa volonté.

Comprendre le jeu de la Matrika Shakti et le calmer, c'est transcender la douleur et le plaisir qu'elle engendre. Voilà pourquoi il est dit que l'esprit est à l'origine à la fois de la servitude et de la libération. Observez la Matrika Shakti, essayez de calmer vos pensées et empêchez-les de naître en permanence.

Les Ecritures du yoga disent : " Tant que vous ne serez pas conscients du témoin, tant que vous ne calmez pas les tendances de l'esprit, vous ne pourrez ni voir le Soi, ni jouir du sommeil profond. " Contemplez l'aphorisme Jnana dishtanam Matrika : le fondement de la connaissance limitée est le pouvoir du son inhérent à l'alphabet. La Matrika est la cause de votre douleur et de votre plaisir, de votre joie et de votre avidité. Chaque fois qu'un sentiment naît, laissez-le se réduire et disparaître. Connaissez la Matrika Shakti, comprenez votre esprit, et forts de cela, calmez-le.

avec amour