

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 40

Cher ami,

Une fois encore, j'espère que vous avez été positif et gai durant les deux dernières semaines. Si vous vous y êtes vraiment efforcés depuis le début, cela doit vous paraître déjà plus facile. La pratique rend les choses plus aisées. Si vous persévérez dans vos efforts pour rester positifs et gais, vous développerez un grand pouvoir et une grande force, et votre récompense en sera le bonheur et la paix de l'esprit.

Si vous développez la *joie et le bonheur* au lieu du *souci et du chagrin* c'est ce que vous aurez de plus précieux en vous. Quand vous entraînez votre esprit à voir naturellement le bien en toutes choses, à percevoir spontanément ce qu'il y a de plus élevé dans les autres et en vous-même, et à ne *vous attendre* qu'au bien, vous êtes alors à l'unisson avec le pouvoir qui gouverne cet univers tout entier. Rien n'est comparable à la satisfaction de celui qui a la maîtrise de son esprit.

Ne pensez pas qu'il est difficile de changer vos habitudes mentales ou que cela va prendre du temps. C'est en fait très simple ; il suffit d'être *persévérant*. La plupart des gens ne font même pas l'essai, et ceux qui ont tenté oublient de poursuivre ce qu'ils ont commencé. Cependant, si vous êtes persévérant et régulier, vous pouvez faire de la pensée positive une habitude. Il est tout aussi facile d'entretenir une pensée plaisante que d'entretenir une pensée désagréable. Elles nécessitent la même quantité d'énergie mentale. Mais, la plupart d'entre nous avons été *conditionnés* à penser négativement. C'est devenu une vieille habitude, et cela semble tout à fait naturel. Mais il est possible d'éliminer l'ancien conditionnement et de lui substituer des tendances positives.

En ce moment même, faites cet exercice : pensez à quelque chose de très plaisant et entretenez cette pensée quelques minutes. Si vous entretenez une pensée agréable, ne serait-ce qu'un moment, vous verrez comme vous vous sentirez bien. Renouvelez cette expérience quand bon vous semble et voyez ce qu'il en ressort. Vos sentiments dépendent toujours de ce que vous pensez. C'est donc notre esprit qui détermine les *sentiments* de notre vie toute entière - qu'ils soient plaisants ou déplaisants.

©Edition originale en anglais : 1986 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

Si nous prenions l'habitude d'entretenir les pensées agréables et de chasser immédiatement toute pensée désagréable, sans même y prêter attention, tout serait différent. Celui qui nourrit des pensées agréables ne vit pas dans le même univers que celui qui nourrit des pensées désagréables. C'est pourquoi, deux personnes peuvent se trouver au même endroit, au même moment, exactement dans les mêmes conditions et les mêmes situations et pourtant, en fonction de leur état d'esprit, l'une fera l'expérience du bonheur, tandis que l'autre, celle du malheur. Tout dépend de l'état d'esprit.

Il y a trois choses importantes en ce qui concerne l'esprit et il s'ensuit trois aspects différents de la sadhana de l'esprit.

La première a trait à la qualité des pensées entretenues par l'esprit. Les situations et les expériences que l'on vit correspondent à notre attitude mentale prédominante et à nos pensées habituelles. C'est à nous de décider ce à quoi notre esprit va penser. C'est notre libre arbitre. Si nous ne maîtrisons pas notre esprit, nous ne pourrons rien maîtriser.

Donc une pensée déplaisante conduira à une expérience ou une situation déplaisante, alors qu'une pensée agréable conduira à une expérience ou à des situations plaisantes. C'est un principe très simple. Puisque la pensée est créatrice, tout ce que notre esprit tient pour vrai va apparaître et se manifester à l'extérieur. C'est pourquoi, celui qui ne pense, par habitude, que de façon négative, doit veiller à rendre ses pensées positives. C'est-à-dire qu'il doit entretenir des pensées qui le rendent heureux et chasser les autres.

Le second aspect de la sadhana de l'esprit concerne la réduction du nombre de pensées. Gurumayi a dit un jour : "*Si vous avez cinq pensées, n'en ayez plus que quatre. Si vous avez quatre pensées, n'en ayez plus que trois. Si vous avez trois pensées, n'en ayez plus que deux. Si vous avez deux pensées, n'en ayez plus qu'une seule. Et si vous n'avez qu'une seule pensée, alors ne pensez plus.*"

Beaucoup d'entre nous croient qu'il faut lutter contre l'esprit pour l'empêcher de penser, et si nous n'obtenons pas de succès immédiat nous décidons que c'est impossible et y renonçons. Mieux vaut procéder par étapes, comme Gurumayi nous le suggère. Il n'est pas si difficile d'éliminer une pensée à la fois.

Prenons de temps en temps à observer notre esprit, voyons quelles sont les pensées totalement inutiles, et chassons-les tout simplement. Si nous en prenons l'habitude, plusieurs fois par jour, nous réduirons progressivement le nombre de nos pensées. Nous pensons qu'il est impossible d'empêcher l'esprit d'avoir une pensée, tant que nous n'avons pas essayé. Si nous y parvenons pour une pensée, nous y parvenons pour une autre, et, graduellement l'esprit passe sous notre contrôle.

Moins l'esprit a de pensées, plus il devient puissant, plus chaque pensée devient puissante. Quand on a cinquante mille pensées par jour, aucune de ces pensées n'a de force ou de Shakti ; c'est pourquoi la plupart des gens ne font pas grand-chose de leur esprit. Mais si nous n'avons que dix ou vingt pensées par jour, chaque pensée est très forte. Une personne capable de contrôler son mental au point de n'avoir que dix à vingt pensées par jour, pourrait complètement transformer sa vie, car chacune de ses pensées se réaliserait. Bien sûr, si vous commencez à compter combien de pensées vous avez au long d'une journée, vous serez surpris du résultat. Cependant, le seul fait de

se *souvenir* de compter chaque pensée est déjà une grande chose en soi.

Quelques années avant de rencontrer Baba, je me souviens m'être livré à de nombreux exercices mentaux pour entraîner mon esprit et mon attention. Par exemple, un de ces exercices consistait à compter continuellement jusqu'à cent. Au début il m'était presque impossible de compter jusqu'à cent, sans que mon esprit ne dérive, et ne pense à autre chose. J'arrivais à trente ou quarante et les chiffres commençaient à m'ennuyer, je me mettais alors à penser à quelque chose de plus intéressant, par exemple à un problème ou à un conflit.

Je m'y consacrais vraiment cependant, aussi ai-je graduellement développé la capacité de compter jusqu'à cent encore et encore. Quelqu'un me parlait, et je comptais. J'étais étonné de pouvoir continuer à compter, tout en comprenant ce que l'on me disait, pourtant j'y arrivais. Je m'arrêtais parfois de compter pour me mêler à la conversation, mais je devais me souvenir de l'endroit où j'en étais, pour reprendre immédiatement après.

Bien sûr, dans le Siddha Yoga de tels exercices ne sont pas nécessaires et peuvent paraître ridicules. Compter sans cesse jusqu'à cent n'est pas un tel exploit après tout, et le mantra est beaucoup plus agréable. Cela donne toutefois une certaine idée de l'état de notre esprit. On voit vraiment ce qu'il est, quand nous ne pouvons même pas compter jusqu'à cent sans penser à autre chose.

Cependant, nous pouvons réduire graduellement le nombre des pensées. L'état le plus élevé est l'état sans pensée. Quand nous pensons, nous faisons l'expérience de nous-même en tant qu'individu. Chaque pensée nous ramène au plan individuel. Quand il n'y a pas de pensée, il n'y a plus d'individu. Essayez. Vous ne pouvez maintenir votre individualité sans penser. Si vous observez un espace entre chaque pensée, vous faites l'expérience de l'univers. Dans l'état sans pensée, vous faites naturellement et spontanément l'expérience, du Soi. Il n'y a pas de conscience individuelle en dehors de la pensée de l'individu.

Il est en fait extraordinaire de ne pas penser, mais peu de gens en font l'essai, même à titre d'expérience. Toute pensée est une contraction de l'esprit. Quand il n'y a pas de pensée, l'esprit retrouve son état originel, c'est-à-dire qu'il se fonde dans le Soi. L'état sans pensée est un état très élevé, plus élevé même que de penser que vous êtes dans un état élevé. Si vous pensez que vous êtes dans un état élevé, la pensée elle-même limite cet état, mais s'il n'y a plus de pensée, il n'y a alors plus de limite.

Vous désirez vous exprimer pleinement et être saturé de Shakti ? Vous désirez rayonner les vibrations d'un grand être ? Vous souhaitez être un canal pur afin que la grâce de Dieu coule à travers vous ? Vous voulez faire l'expérience du Soi ? Vous voulez aider les autres ? Vous voulez contribuer à apporter une énergie positive à ce monde ? Quoi que vous souhaitiez faire, commencez tout simplement par discipliner votre esprit, afin qu'il ne pense plus inutilement. Votre expérience de cette vie sur terre, en sera profondément changée.

Pour le commun des mortels, l'esprit est un torrent fougueux. L'idée de l'arrêter ne l'effleure même pas. Ainsi l'homme du commun n'aura dans l'esprit que ce qu'on lui aura inculqué et il fera alors l'expérience des conséquences de ses pensées. L'idée que l'esprit puisse être créatif est entièrement étrangère à la plupart des gens sur terre, bien que ce soit la chose la plus fondamentale, la plus essentielle, qui devrait être enseignée à tout homme pour vivre dans la joie

et l'harmonie sur le plan physique.

C'est pourquoi, celui qui désire pratiquer la sadhana de l'esprit doit commencer par changer ses pensées négatives en pensées positives. Une certaine *discipline* est nécessaire pour ne penser *qu'à* ce qui peut contribuer à notre bien-être et *refuser de penser* à tout ce qui peut créer un malaise en nous. Dès qu'une pensée négative surgit, nous devons immédiatement la *remplacer* par une pensée positive, ou quelque chose de plus plaisant. La plupart des gens ne savent que faire de leurs pensées négatives, aussi stagnent-elles dans leur esprit. Le secret, c'est de les *remplacer*.

Quand on a pris l'habitude de transformer toute pensée négative en pensée positive, il est beaucoup plus facile de calmer l'esprit. Les pensées positives sont plus légères, plus faciles à maîtriser. Celui qui pense positivement, n'a pas vraiment de mal à s'arrêter de penser pendant un moment. Mais celui qui pense négativement, tient à garder ses pensées afin de ne rien manquer. Il craint que le pire n'arrive, s'il ne se fait pas de soucis comme si son inquiétude pouvait empêcher que les choses aillent mal. Transformez donc les pensées négatives en pensées joyeuses, puis allez franchement au-delà de l'esprit.

Le troisième aspect de la sadhana de l'esprit est l'équanimité, il doit être très stable, contrairement à son état habituel, qui est l'instabilité même. Toute influence extérieure perturbe son équilibre et nous amène à entretenir des pensées que nous ne souhaitons pas vraiment.

C'est l'aspect de la sadhana de l'esprit en fait le plus difficile à décrire, à exprimer. Quand l'esprit se stabilise, rien ne peut l'ébranler. Celui qui maîtrise son esprit n'est affecté par rien de ce qui se passe autour de lui, il ne réagit à rien. Cela ne l'empêchera pas de communiquer sur le plan social il le fera ou ne le fera pas, mais à l'intérieur, il n'aura aucune réaction.

Une personne à l'esprit instable réagit toujours à tout. Tout l'affecte. Si tous vos amis et parents vous appelaient soudain le même jour pour vous dire ce qui se passe dans leur esprit, vous seriez surpris de tout ce qui peut affecter les gens. Une insulte les affecte, un compliment les affecte, un événement soudain ou inattendu les affecte.

Un jour à Santa Monica, il y eut un grand coup de tonnerre alors que la foudre tombait au-dessus de nos têtes ; tout le monde dans la salle sursauta, sauf Baba. Il rit et dit que notre mental était bien instable, pour réagir de la sorte à un bruit inattendu.

Vous pouvez dire n'importe quoi à celui qui a l'esprit stable, n'importe quoi peut lui arriver, son expression ne changera pas. Regardez ses yeux et vous verrez qu'ils gardent la même expression. Les yeux reflètent l'état de l'esprit. Si l'esprit vacille et fluctue, les yeux le traduisent ; ils changent d'expression d'un moment à l'autre. Mais si l'esprit est stable, le regard demeure imperturbable.

Au fur et à mesure de notre progrès dans la sadhana, l'esprit devient plus stable. Il ne va bien sûr pas se stabiliser en un jour, après avoir passé des années à courir après des détails. Il se stabilise par la sadhana. Le Guru renforce et teste sans cesse sa stabilité. Si le Guru nous dit tant de choses ou en dit tant à notre sujet, c'est tout simplement pour éprouver la stabilité de notre esprit. La plupart des choses qui se passent autour du Guru, sans rapport avec ce qu'elles semblent être ou ce que nous en pensons, ont pour but de rendre l'esprit plus stable.

Que l'on vous traite de fou, que l'on dise que tout ce que vous avez fait est mal, que vous allez *être éliminé* de la voie du yoga, vous demeurez imperturbable. Ces paroles n'ont aucune importance pour vous. Et de même, que l'on dise que vous êtes un grand personnage, que tout ce que vous faites est merveilleux et que vous êtes sur le point d'être réalisé, rien en vous ne bouge, vous n'en tirez aucun orgueil. Quel que soit le propos, vous ne changez pas d'expression, rien en vous n'est affecté. Quand l'esprit est stable, vous pouvez tout entendre, tout supporter, tout endurer, le bien comme le mal, l'agréable comme le désagréable.

Baba a dit un jour : *" Quand vous êtes impliqués dans vos propres pensées, vous étendez le filet de ces pensées sur les autres. C'est pourquoi vous devez les maîtriser et ne pas vous laisser prendre par celle des autres. Celui qui demeure dans le royaume des pensées gâche sa vie. Ne prêtez pas attention aux pensées qui s'élèvent dans l'esprit. Cessez de faire confiance aux pensées des autres, apprenez à vous libérer de toute pensée. Lorsque vous atteindrez le nirvikalpa, l'état sans pensée, la Vérité s'élèvera de l'intérieur.*

Ces pensées ont caché votre Dieu, elles ont masqué votre propre Vérité, elles vous ont rabaissés. Echappez leur donc tout en vous préservant du filet des pensées des autres. Tout souci, toute difficulté disparaîtront alors, et vous atteindrez le Soi pur, vous verrez en vous-mêmes votre propre divinité. Telle est la réalisation de l'être humain.

Il est vrai que vous récolterez le fruit de vos propres actions. Demeurez vigilants lorsque vous agissez, soyez attentifs à ce que vous dites, sachez ce que vous dites et faites un bon usage de la parole ; soyez conscient de vos activités. C'est le domaine du karma: toute action porte ses fruits, ne l'oubliez pas. "

Cet univers physique est en fait l'univers du karma. Ce corps n'existe que par le karma, et vous ne pourriez même pas le conserver si le karma ne vous retenait sur cette terre. Les grands êtres eux-mêmes ont un certain karma qui leur permet de garder leur corps le temps nécessaire à l'accomplissement de leur tâche. Ils ne sont pas liés par le karma ; c'est simplement le film de leur vie. Un grand être regarde le karma se dérouler comme un film, sans en être affecté.

Le commun des mortels, bien sûr, s'implique totalement dans ce film et s'y laisse complètement prendre. Les détails de sa vie extérieure vont déterminer quel sera son état, ce qu'il ressentira, s'il sera heureux ou malheureux. Il est très touché par la façon dont le film se déroule. Si temporairement le film est un film d'aventures ou un film *d'horreur*, il va s'en pénétrer et penser qu'il a un rapport avec sa vie. Si nous développons la sagesse, c'est pour voir au-delà des apparences et percevoir la Vérité en toutes circonstances.

Tout karma a sa racine dans l'esprit. Ce que nous *pensons* des situations, des conditions et des autres détermine notre expérience. Nous créons dans notre propre esprit la façon dont *toute* expérience va nous *affecter*. Nous sommes affectés en bien ou en mal, ou nous ne le sommes pas du tout, selon notre façon de *penser*. Rien en soi, n'a le pouvoir d'être contre nous ou en notre faveur. Tout dépend de nous, nous seuls déterminons si les choses vont bien ou mal.

Tout jaillit de la matrice de la pensée. Tout prend forme dans le royaume mental tout d'abord, avant de se réfléchir sur le plan physique. Rien n'a son origine sur le plan physique, qui est un miroir. Nous ne pouvons pas blâmer le miroir pour ce que nous voyons, ce n'est qu'une image réfléchie. Ce monde physique est le miroir de notre propre esprit ; il reflète ce que nous

pensons.

Ceci est le *secret des temps* que seuls quelques-uns connaissent à chaque époque. La grande majorité des gens même *éduqués* et *sophistiqués* de notre prétendue société *moderne* ignore la Vérité, à cause de la nature même de ce plan physique, qui est le royaume du karma, régi par Maya.

La méprise tragique de notre époque est d'attribuer un pouvoir à des sources extérieures et aux autres. Il n'existe absolument aucun pouvoir extérieur à notre être. Rien qui soit séparé de nous n'a le pouvoir de nous affecter d'aucune façon. A vrai dire, il n'existe rien en dehors de nous. Le monde extérieur n'est qu'une fabrication de notre propre esprit, un reflet de notre propre conscience, et tout le pouvoir réside dans l'esprit.

Le commun des mortels est hypnotisé par les détails de son karma. Il s'affaire, se disant que ceci arrive, que cela arrive, et que le reste ne se produit pas. Son esprit est constamment envahi par toutes ces choses insignifiantes. Il est sans cesse à se demander comment réorganiser sa vie, afin qu'elle soit *meilleure*, comme si le domaine physique avait réellement quelque chose à offrir, ou comme s'il pouvait en quelque manière changer son karma et l'améliorer.

Il pense à tous les problèmes qu'il doit résoudre, comment obtenir plus de ceci et moins de cela. Il est obsédé par ses relations avec les autres. Ses petites entrevues avec les gens lui semblent si intéressantes, qu'il va même les raconter avec force détails à une tierce personne, disant qu'on lui a dit ceci, qu'il a répondu cela, exagérant et dramatisant, tout en profitant pour se mettre en valeur.

Les gens pourraient tout créer, tout avoir, être ce qu'ils souhaitent le plus, mais leur esprit est si mesquin ! Ils pourraient nourrir de nobles pensées dans le but de s'élever et de se grandir eux-mêmes et ceux qui les entourent, mais leurs pensées sont si étroites ! La chute d'une personne n'est jamais causée par les autres ou par les conditions extérieures, mais par la mesquinerie de son propre esprit.

A cause de l'esprit, la plupart des gens considèrent la vie comme un combat. Quel que soit son statut dans le monde, la personne moyenne ne trouve pas sa vie facile. Même ceux qui occupent des positions importantes, qui sont entourés de richesses et d'honneurs, trouvent souvent difficile d'assumer leur journée. Beaucoup n'attendent que le moment de se glisser dans leur lit, le soir. Quoi que fasse une personne, quoi qu'elle réalise, ses propres pensées la rendront toujours misérable.

Nombreux sont ceux qui pensent, "*Si seulement j'avais ceci...*" et, quand ils l'obtiennent, rien ne va mieux pour autant, car la condition de leur esprit reste inchangée. Un nouveau "*Si seulement j'avais ceci..*" remplace l'ancien. L'esprit seul peut être amélioré. Comme tout est reflet de l'état d'esprit, si l'esprit est amélioré un tant soit peu, on note une différence considérable dans la qualité de l'expérience que l'on fait de sa propre vie.

Si l'on vous donnait une machine qui crée la vie pour vous, ne voudriez-vous pas la surveiller pour voir ce qu'elle fait ? La laisseriez-vous faire à son gré ? Probablement pas. Cependant, c'est ce qui se passe, votre attitude mentale prédominante, et vos pensées habituelles, créent la matrice à partir de laquelle votre futur prend forme. Pourtant nous laissons notre esprit

nourrir les pensées les plus folles, les plus stupides sans même réaliser ce que cela entraîne.

Nous ne regardons jamais ce que l'esprit fait, ni comment il se comporte, et s'il crée des choses horribles. Nous récoltons les fruits de ces pensées, et nous nous demandons, "*Pourquoi ai-je mérité cela, je n'ai jamais rien fait à personne.*" Nous ne réalisons pas que tout cela arrive parce que nous ne maîtrisons pas notre esprit.

Une vigilance constante améliore instantanément la qualité de nos pensées. Quand l'esprit est contrôlé, il ne pense pas à tant de choses horribles. Il est embarrassé, quand il est *pris* en train de penser à quelque chose de stupide. Donc si vous faites réellement l'effort de surveiller votre esprit pour voir ce qu'il fait, il se conduira de mieux en mieux. Le pire, c'est quand il sait que vous ne prêtez pas attention à ce qu'il fait. S'il se sait surveillé, il essaiera de vous impressionner et d'attirer votre bienveillance à son égard.

Quand on surveille l'esprit constamment, celui-ci se calme. Quand il sait qu'il est sans cesse surveillé, il finit tout simplement par ne plus penser. Dans les *Yogas Sutras*, Patanjali commence en disant : "*Le yoga est l'inhibition des vagues de pensées ou des tendances de l'esprit.*" Quand l'esprit se calme, résultat obtenu naturellement après un certain contrôle, le Soi intérieur se révèle spontanément. Point n'est besoin de le prier. Inutile de pratiquer des exercices, des techniques ou des rituels, de prendre quoi que ce soit pour élever notre état, et de dépendre plus longtemps des autres.

Nous avons fait tant d'efforts pour trouver la joie, le bonheur et la satisfaction, nous avons essayé tant de choses. Nous avons acquis de l'argent, des possessions, la sécurité, nous avons participé à tant d'événements sociaux, établi tant de relations, nous avons fait l'expérience de drogues ou autres stupéfiants, nous avons cherché la réponse dans la sexualité. Cependant, seul celui qui s'est libéré du fardeau de son propre esprit, connaît la vraie joie et la sérénité.

La liberté de l'esprit s'obtient graduellement, elle ne s'acquiert pas en un jour. Nous faisons une sadhana pour purifier l'esprit. Au fur et à mesure que l'esprit subit ce processus de purification, comme guidé par la Shakti, nous pouvons y contribuer en améliorant la qualité de nos pensées, en pensant de moins en moins et en gardant l'esprit calme à travers les vicissitudes de la vie. L'esprit est purifié par la grâce, cependant, il nous faut aussi fournir un certain effort.

Chaque pensée est accompagnée d'une certaine vibration. Nous émettons cette vibration et notre entourage la reçoit. (En fait, les pensées peuvent être transmises à distance comme les ondes de radio ou de télévision, et être reçues télépathiquement ou affecter l'inconscient de quelqu'un d'autre. Cela demande toutefois une certaine maîtrise. Les vibrations de nos pensées affecteront les gens autour de nous que nous le voulions ou non.)

N'avez-vous jamais côtoyé quelqu'un dont la pensée était vraiment négative, et constaté combien cela vous *vidait*, et affectait votre propre état ? Les pensées négatives sont si puissantes qu'une personne déprimée peut porter ombrage à toute une assemblée de gens heureux. D'un autre côté, des pensées légères, gaies, peuvent au moins momentanément soulager quelqu'un de son fardeau mental et lui rendre un moment la vie plus facile. Si nous voulons sincèrement aider les autres, le mieux est d'entretenir des pensées gaies, des pensées qui élèvent, quand nous sommes près d'eux.

Toute personne émet une certaine vibration, correspondant à son attitude mentale prédominante et à ses pensées habituelles. Celui qui pratique sa sadhana depuis un certain temps en ayant affiné son corps subtil, devient très sensible aux vibrations des autres. Il ne se laisse pas tromper par des mots, des actions ou des apparences. Il ressent simplement ce qui se passe. Il sait immédiatement quand quelqu'un ment. Rien ne peut le convaincre si ce n'est la Vérité.

Nous connaissons réellement les autres, non pas à ce qu'ils disent ou font, mais aux vibrations qu'ils émettent. C'est pourquoi il est possible de connaître très rapidement une personne de façon intime. La façon dont nous *connaissons* les gens au fil du temps est plus superficielle et sujette à changement de toute façon. La relation que le Guru établit parfois avec une personne semble contraire à sa personnalité ou à ses besoins apparents, car le Guru répond aux vibrations subtiles.

Une vibration-pensée possède une certaine quantité d'énergie magnétique. Elle attire ce qui correspond à sa nature. Continuellement, nous attirons dans notre vie, les conditions, les expériences et les relations qui correspondent à la nature de nos pensées. Cela se fait de façon si naturelle qu'en principe nous ne le remarquons même pas, nous n'établissons pas le rapport. Pourtant toute personne vit dans le monde créé par ses propres pensées.

La sadhana de l'esprit n'est ni difficile, ni facile. L'effort personnel seul n'y suffit pas, mais il est nécessaire. Il n'y a réellement aucune différence entre l'esprit et l'individu. Quand il n'y a pas de pensée, seule la Conscience universelle existe. C'est presque trop simple à saisir, et c'est pourtant la plus grande Vérité. Si l'esprit doit penser, assurez-vous qu'il ne pense que pour votre bien-être, sinon maintenez l'esprit très stable, très calme.

En 1986, à South Fallsburg, Gurumayi a dit : " *La peine et la joie ne sont que les différentes saisons de notre coeur. Baba disait toujours de considérer le corps comme un champ ; quoi que vous semiez dans ce champ, vous en cueillerez les fruits. L'expérience est parfois pénible, parfois joyeuse. Elle n'est que le fruit de nos semences. C'est cependant une expérience extatique, une merveilleuse expérience, un miracle de Dieu.*

Un jour, Mark Twain et son ami allaient à l'église. Au moment où ils sortaient, il commença à pleuvoir si fort que l'ami demanda : ' Penses-tu que ça va s'arrêter un jour ? '

Mark Twain répondit : ' Cela s'est toujours arrêté. '

De même, tout ce qui arrive doit s'en aller, cela s'est produit tant de fois. Maintes fois nous avons fait l'expérience de la joie, et maintes fois celle de la douleur; elles vont et viennent. Elles ne viennent que pour s'en aller; elles ne s'en vont que pour revenir.

La Bhagavad Gita dit : ' Vous naissez pour mourir, et vous mourez pour renaître. C'est la raison pour laquelle les saints, les connaisseurs de la Vérité, ne se réjouissent, ni ne pleurent à propos de tout cela. Ils demeurent dans l'extase.

Bien des gens ne comprennent pas comment on peut faire l'expérience de l'extase, quand il y a tant de souffrance autour de soi. Pour cela, comprenez ce qu'est la souffrance. Khalil Gibran a dit : ' Votre souffrance vient de ce que la coquille qui enferme votre compréhension se brise. '

Chacun a sa propre compréhension, et chacun pense que la sienne est la meilleure. Et quelqu'un arrive et dit : ' Mais non, ce n'est pas ainsi ! Voici comment il faut faire '. Et à cet instant, vous ressentez une grande douleur. Vous ne comprenez pas ce qui ne va pas dans votre façon de penser et vous commencez à souffrir.

Quand la coquille de votre compréhension se brise, cela fait mal ; et c'est cela la souffrance. Néanmoins, c'est une bonne souffrance, car la compréhension n'a pas besoin de coquille. La compréhension est libre ; elle plane continuellement dans l'espace intérieur, comme un oiseau libre. S'il y a une cage, cette compréhension privée de liberté se corrompt. Vous faites donc l'expérience de la souffrance quand cette coquille se brise. "

avec amour