VIVRE L'ILLUMINATION

TM

(L'évangile selon Paramahamsa Nithyananda)

Une série de discours, donnés partout dans le monde, à des Swamis et des Ananda Swamijis de l'ordre de Nithyananda.

Publie par la fondation « life bliss »

Les techniques de méditation comprises dans ce livre, sont à pratiquer sous la direction d'un enseignant agrée par la fondation « Life Bliss, » et après consultation de votre médecin personnel, afin d'évaluer votre aptitude et votre habilité à pratiquer ces techniques. Ce n'est en aucun cas, un substitut à des soins médicaux, des examens, un diagnostique, ou un traitement. Si vous essayez ces techniques sans avoir au préalable, participé à un programme de la fondation « Life Bliss, » et sans la supervision d'un enseignant agrée par la fondation « Life Bliss, » ce ne peut être que sous votre propre responsabilité. Ni l'auteur, ni la fondation « Life Bliss, » ne pourront être tenu pour responsable des conséquences de vos actions.

Publié par :
La Fondation Life Bliss, Bangalore, Inde

Copyright 2008

Première édition : décembre 2008

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, ou stockée dans un système d'extraction, ni retransmise, sous quelque forme que ce soit, par quelque moyens que ce soit, électroniques, mécaniques, photocopies, enregistrements, ou autres, sans une permission écrite de l'éditeur. En cas d'utilisation personnelle des informations contenues dans ce livre, ni l'auteur, ni l'éditeur ne sauraient assumer la responsabilité de vos actes.

Tout profit résultant de la vente de ce livre, vont aller pour le soutien d'œuvres charitables.

Imprimé en Inde par Aditya Printers, Bangalore Tel : +91 + 8026606776

Vivre l’illumination, rend réel votre potentiel sans limite, et vous permet d’expérimenter l’ultime à chaque instant, la vie déployée de nouveau.
Vivre dans cet espace divin, c’est vivre le meilleur de la vie, et rendre le plus grand des services à la société.

TABLE DES MATIERES

Préface ……. 21
Introduction……..23

I. VOUS ETES VOS EMOTIONS

DEBORDER D'AMOUR ……..40

Qu'est-ce que l'amour ?.....40.

L'amour ne peut être créé.....42

L'amour accorde un grand courage.....43

Soyez ouvert, sans philosopher.....43

L'ego déconnecte. L'amour connecte.....45

Soyez constamment amoureux 46

S'aimer d' abord.....47

Aimez l'Existence et sentez qu'Elle vous aime.....48

L'amour est différent du respect.....49.

L'amour est le fondement de toute religion.....49

Les trois types d'amour et leur intégration.....50

Entrer dans l'amour sans raison.....51

Amour, haine et besoin d'attention.....52

Aimez et libérez, ne possédez pas.....54

Amour et relations.....55

Méditation : Sentez l'amour déborder de vous.....57

IL N'Y A PAS DE QUOI S'INQUIETER 58

Qu'est-ce que l'Inquiétude? 58

Comment l'Inquiétude prend-elle racine?.....58

Voyez les choses comme elles sont et passer votre chemin 59

L'inquiétude comme héritage 61

La conscience, le virus bénin ! 63

Travaillez à l'inspiration - pas par inquiétude.....63

Refermez l'espace du souci.....64

L'Inquiétude n'est qu'une illusion.....64

Abandonnez-vous et détendez vous 65

L'ego déguisé 65

Quittez votre zone de confort 66

Lâchez l'inquiétude, choisissez la santé 67

En quoi la méditation peut-elle aider 67

SE SURPASSEZ SANS LE STRESS 68

Qu'est-ce que le stress ? 68

Le mental n'est pas une machine 69

Connectez ce qui ne l'est pas 69

Comment nous décidons ? 69

Transcendez le temps, vivez dans le présent 69

Les effets physiologiques du stress 72

Le stress est-il lié au travail ? 73

Technique de méditation 74

FAITES FACE A VOS PEURS ET SOYEZ LIBRE 76

Qu'est-ce que la peur ? 76

Big Bang et trou noir à l'intérieur de vous.....76

La lutte entre votre potentiel et votre approche négative.....77

Augmentez la possibilité de l'illumination 78

L'audace est le courage de faire face à la peur 79

Peur de perdre votre identité 79

Peur de la mort 79

La colère, une forme active de la peur 80

Les sursauts de peur 80

Comment surmonter la peur 81

Observer et accepter.....81

Le chakra swadhishtana.....81

Visualisation.....82

Technique de méditation 83

LA SOUFFRANCE EST UN GRAND MAÎTRE 84

Qu'est-ce que la souffrance ? 84

temps et compréhension 84

La souffrance et le plaisir sont les deux faces d'une même pièce 85

Libérez-vous du plaisir et de la souffrance 86

La conscience dans la souffrance ..... .87

La souffrance est un phénomène mental 87

La souffrance Fantôme.....88

L'effet placébo……..88

Le changement cognitif …….....89.

La souffrance ressentie lors de la transformation……90

Méditations …….....91

LE DESIR EST UNE ENERGIE DYNAMIQUE ……93

Identifiez vos vrais désirs ……..93

Le vrai désir d'illumination ……..93

Le désir la connaissance et l'action ……..94

Le pouvoir de l'amour ……..95

De désir à l'amour ……..96

Découvrez l'homme et la femme en vous ……..97

L'alchimie suprême ……..98

Méditation ……..99

LA CULPABILITE EST LE PECHE ORIGINEL ……101

Qu'est-ce que la Culpabilité.....101

La futilité du passé……101

Trois types de culpabilité.....102

Culpabilité crée par la famille proche……102

Culpabilité et bonheur……103

Culpabilité crée par la société……103

Paradis et Enfer.....104

La culpabilité que vous créez……105

La Pierre de la Culpabilité dans la rivière de votre Esprit.....106

Aidez vous-même……107

La porte de sortie regardez à l'intérieur……108

Moralité..... 109

Soyez conscients soyez spontanément droit..... 109

La conscience morale par opposition à la Conscience.....110

Les règlements.....111

L'excitation du non.....111

Les règles mortes par opposition à l'intelligence vivante.....113

La culpabilité Utile.....114

La culpabilité peut entrainer la maladie physique.....115.

L'acceptation : la magnifique porte de sortie.....116

Les techniques de méditation.....117

VOUS ETES LE MEILLEUR, ALORS POURQUOI VOUS COMPARER ? ..... …119

Comparaison et Jalousie.....119

Pourquoi se comparer ?.....119.

La Futilité de la Comparaison.....120..

Au dessus et en dessous de l'échelle 121

Faire, avoir et être.....122

Vous êtes unique.....122

La pression du groupe, le baton de la jalousie .....123.

Comment surrmoter la jalousie ?
.....124

VOUS N'ETES PAS CE QUE VOUS PENSEZ ETRE.....126

Le sérieux et la sincérité 126

Le perfectionnisme
.....127

La vie est au-delà de votre

logique…….....127

Qu’est-ce que l’ego ?
…….....128.

Dire « Non » procure un sentiment intense…….....129

Ordinaire et extraordinaire …….....129.

Utiliser le bon Masque …….....130..

L’ego naît du mécontentement…….....130..

La souffrance mène à l’ego…….....130..

Les identités duales…….....131...

L’ego inférieur…..
…….....131...

Les types d’ego …….....132

L’ego et le Maître…….....133

Méditations…….....133.

IL SUFFIT D’ETRE DANS LAGRATITUDE 135

Qu’est-ce que la gratitude ? 135

Soyez reconnaissant juste d’être.....136

Tout est un Cadeau.....137.

Vénérez l'autre avec Gratitude.....138

Remerciez votre Corps 139

Tout est propice, célébrer le simplement ! 140

La Gratitude peut brûler vos Karmas 143

La Gratitude - Prière suprême et Religion 143

L'attente est la Coupable. Laissez-la s’en aller ! 144
Même Votre Langage du corps peut Changer avec la Gratitude ……..145

II. LES VERITES LES PLUS PROFONDES DE LA VIE.....146

VOUS POUVEZ 'UNCLUTCHER' DU LABYRINTHE DU MENTAL……148

L'expérience de dix minutes……..148

La nature du mental……149.

La conscience……..150

Vous n'êtes pas conscients de votre vrai passé……. 151

La relation entre conscience et pensé dans votre espace intérieur……152

La chaîne qui n'existe pas…… ……..152.

La chaine de douleur attire des incidents douloureux dans votre vie……..152

Chaine de souffrance……152

Chaine de joie…… …153

Les pensées sont comme les bulles d'un aquarium……..154
Ce n'est jamais « la même chose »…… ……155

Lâchez prise et vous pouvez voler……155

La sécurité qu'offre le sangha……..157

Histoire du singe……..158
Vivre intensément l'instant présent…….158

Permettez à vos pensées d'être remplacées…….....160

Des solutions pour les problèmes physiques, émotionnels et mentaux …….161
Solutions pour les problèmes chroniques…….161

Solutions pour la dépression ……161

Solutions pour la dépendance……162

« Unclutchez », travaillez intelligemment, pas durement……164

Etes-vous utile pour conduire votre vie ?.....165
La technique « je ne suis pas celui qui agit »……..165

Unclutching - une technique d'auto purification et d'évolution ……166

Unclutchez n' importe où n'importe quand…… 167

LE CYCLE KARMIQUE PEUT ÊTRE ARRETE……..168
Qu'est ce que le karma…… **168**

Le Présent est la totalité de toutes les décisions Passées……..

Karma et N.P.S……

Le Karma - Totalité des choix conscients……

Vasana, Samskara et Karma……

Trois types de *Karma*……

Sortir de l'irritation quotidienne – Vivre votre Prarabdha Karma……

Sortir du cycle des Karmas……

Seule l'intention compte……

La présence du Maître a une incidence sur l'intention……

L'action sans intention est libérée du Karma……
Intention et action……

La puissance de l'intention quotidienne……

Mission ou machine……

Pointer la même épée vers l'intérieur……

Le Karma et le prochain corps ……

L'Illumination – Le retour à la maison……

Techniques pour dépasser le Karma……

Déités et Maîtres illuminés - votre voie pour éliminer le Karma ……

Nithyam - Dhyanam – Anandam……

LA MORT EST UNE CELEBRATION ……

Histoire de Yayati……...

Pourquoi sommes-nous effrayés par la mort ?……

Dans le mystère de la mort repose la réponse de la vie……

Entrer dans la mort……..

Mystère des mystères …….....

Mourir en ma Présence : avant l'illumination……

Mourir en ma Présence : après l'illumination……

Ce dont vous vous souvenez dans les derniers instants compte…….

Ma propre expérience de la mort…….....

Que se passe-t-il au moment de la mort ?……....

La mort survient chaque jour…….....

Monde éveillé et monde de rêve…….169

L'art de mourir…….....170

La Mort favorable……...171

La réalité est un rêve…….....171

Vie et mort - Veille et sommeil…….....172

Technique de méditation…….....175

Programme «Vivre dans la Félicité», niveau 2 - Programme «Nithyananda Spurana» (LBP niveau 2 - NSP)…….....175

VOUS ETES INTELLIGENCE ……177

L'intelligence naturelle …….....177

Les enfants naissent intelligents …….....178

Les forces agissantes de peur et d'avidité ……..178

Quelle est l'unité de mesure de l'intelligence ……179

La spontanéité, simple intelligence …….....179

La clef de l'éveil de la conscience …….....180

Au-delà des règlements, vers la responsabilité ……..181

Ici et maintenant …….....181

Au-delà de la tête, il y a l'intelligence de l'amour……..182

Comprendre, ne pas penser ……..…….....182

L'intelligence du corps …….....184

Vous n'êtes pas nécessaire pour mener votre vie ……185

L'intelligence cosmique nous répond …….....187

Dans l'espace pas de barrage …….....188

Intellect et intelligence …….....189

PRENDRE DES RESPONSABILITES VOUS GRANDI ……191

La compassion est responsabilité et énergie ……..192

Un changement cognitif …….....192

Ego et responsabilité …….....193

Confiance et patience …….....193

La responsabilité de l'illumination …….....194

Un état, pas un statut …….....194

ÊTRE LEADER EST UN ETAT, PAS UN STATUT ……..197

Le contexte.....197

Qu'est-ce qu' un leader ?.....198

Peut-on créer des leaders, ou doit-on naître leader ?.....198

Quels sont les principaux atouts de la réussite du leader ?.....199

La conscience de leader.....200

État et statut de leader.....201

La Productivité.....204

L' impact des *samsaras* sur l'intuition et la création.....207

Technique de méditation.....210

L'INTENSITE EST LA VOIE INFAILLIBLE 213

Qu'est-ce que l' Intensité ?.....213

« Etre », est intense.....215

L'intensité ne dépend pas de la nature du travail.....216

Intérêt et Intensité.....216

Soyez intense dans tout ce que vous faites.....217

L' Intensité et les quatre états de Conscience.....219

Comment atteindre l'illumination ? «Je le veux…fortement et vite » 220

L'Intensité vous prépare à L'ultime.....221

La profonde expérience spirituelle.....222

L'intensité de Bouddha.....224

L'Intensité de ma première expérience spirituelle 225

Un espace intérieur intense et innocent.....226

Le message pour vivre l'illumination : Comment le Maître se comporterait-il ?.....227

La vraie relation avec le Maître.....228

Intensité : La technique ultime.....228

Comment acquérir l'intensité ?.....229

Technique de méditation pour être intense.....229

L'INNOCENCE RETROUVEE OUVRE BEAUCOUP DE PORTES DE LA VIE

Qu'est-ce que l'innocence ?.....231

Demeurez vide.....234

Comprendre avec innocence.....237

Soyez vulnérable.....241

Abandonnez vous avec confiance.....243

La spiritualité - la voie de l'obéissance dans l'innocence.....245

Laissez tomber la ruse et devenez spontané.....247

Innocence, totalité, maturité.....250

VOUS FAITE PARTIE DE LA CONSCIENCE COLLECTIVE …255

La matière, l'énergie, et au-delà 255

La matière est de l'énergie vibrante 256

Le monde des possibilités infinies 256

La vraie nature 257

La perception de l'espace temps 260

La réalité est composée de onze dimensions 264

Le chaos est ordonné, l'ordre est chaotique 264

Le chaos est ordonné 265

L'ordre est chaotique 266

Celui qui voit - celui qui est vu - l'action de voir 266

La conscience collective ……269

LA PAIX MONDIAL COMMENCE EN VOUS ……273

La Paix mondiale – un dérivé de la Félicité Individuelle……273

Comment faire face à la souffrance dans le Monde ?……275

Des études sur les conséquences de la méditation sur la paix ……275

La méditation pour la paix mondiale ……276

Le toucher inéluctable d'amour des êtres illuminés ……276

La mission de Nithyananda ……277

La technique de méditation pour la paix mondiale ……278

SANNYAS, L'ULTIME PARI ……279

Sannyas ……279

Couler comme une rivière ……281

Être sannyas ce n'est pas renoncer ……282

Samsar et sannyas ……283

La responsabilité du sannyas ……287

L'intégrité, la caractéristique du sannyas !……288

La vie est pour l'illumination !……292

Le responsable est le conditionnement ……293

Appréciez l'éphémère ! ……296

L'abandon, l'amour, la compassion, le sannyas ……299

Quand le sannyas apparait, le moment est idéal ……303

Le vrai amour n'est pas un obstacle 305

L'ILLUMINATION EST LA CLEF DE VOTRE ROYAUME 307

Pourquoi les êtres illuminés se manifestent sur la Planète Terre 307

L'illumination Est 307

Vivre l'illumination 313

Ego et illumination 315

Par la grâce pure et la bénédiction - la profonde vonlonté, aucune qualification 315

Une société illuminée 317

L'énergie suprême faire face à l'épreuve du temps 317

Le plus grand service à rendre au genre humain,
Garder la science de l'illumination vivante 318

Les dix meilleures raisons d'être illuminé 319

III. LES VOIES POUR VIVRE LA FELICITE

POURQUOI MEDITER ? 321

Quel est le but réel de la vie ? 321

Qu'est-ce que la Félicité ? 322

Qu'est-ce que la méditation ?.....322

Qu'elle est la meilleure approche de la méditation ? 322

Pourquoi méditer ? 324

Les bienfaits de la méditation 325

Quand méditer ? 327

La différente méditation 330

La réalité en tant que rêve 331

Un aperçu des recherches scientifiques sur la méditation 333

Augmenter la puissance du cerveau 333

Méditer et dormir 334

Améliorer la concentration et la vitesse de réponse 334

NITHYA DHYAAN, LA MEDITATION POUR VIVRE LA FELICITE 337

La technique du Maître 337

La naissance de Nithya Dhyaan 337

La conscience des chakras 337

La technique de méditation Nithya Dhyaan 338

Les bienfaits de Nithya Dhyaan 343

NITHYA YOGA, POUR LE CORPS, LE MENTAL ET AU DELA 345

Qu'est-ce que le Yoga ? 345

Patanjali, le fondateur du Yoga 346

Raghupati Yogi, un maître de yoga 346

Bougez simplement le corps avec une intention, et obtenez le résultat ! 347

Une preuve scientifique 348

L'objectif du Nithya Yoga 348

HUIT ETAPES POUR UNE VIE QUOTIDIENNE DE FELICITE 351

Vivre dans la félicité 351

Le rire de félicité 351

L'affirmation de félicité 352

Le nettoyage de félicité 353

Le Yoga de félicité 354

La méditation de félicité 358

La méditation pour vivre dans la félicité : Nithya Dhyaan 358

Les outils pour la félicité 358

L'énergie de félicité 360

La mélopée de félicité 361

Méditation 363

IV. LE MAITRE : L'ILLUMINATION VIVANTE

LE MAITRE : L'ILLUMINATION VIVANTE 365

Histoire du lion et du lionceau.....366

Tu es un lion, pas une chèvre !.....371

L'importance du Maître.....372

Apprendre du Maître.....372

La relation éternelle.....374

Dieu et Maître.....376

Cinq façons d'établir un lien avec le Maître.....377

Étapes de la relation Maître-disciple.....378

Comment être avec le Maître ? Soyez ouvert ?.....380

Brûlez vos samskaras dans la Présence du Maître ! 382

L'éveil au but de votre vie, et le Maître.....383

La fin du psychodrame de la vie……384

S'abandonner, la technique suprême ……385

Trois niveaux d'abandon ……385

Effet placebo, ou plus ?……386

Le Maître est le luxe ultime……387

La Présence du Maître……387

Upanishad ……388

Comment l'Upanishad arrive-t-il au-delà de la loi de cause à effet ?……388

Votre équipement et votre logiciel changent ……389

Effet «fantôme» de l'ADN……390

L'Energie pour entreprendre la transformation……391

Vasudeva Kutumbaha……391

Questions et Réponses ……391

V . DES MEDITATIONS POUR VIVRE L'ILLUMINATION

VIVRE L'ILLUMINATION EST LA TECHNIQUE DE MEDITATION SUPRÊME ……395

Méditations Statiques……395

Méditations dynamiques ……400

Les techniques liées au souffle ……402

De puissantes méditations instantanées ……405

Le son ……409

La visualisation ……410

VI. LE TOUCHER DE L'ENERGIE DIVINE

LA GUERISON SPIRITUELLE NITHYA, VOUS POUVEZ AUSSI GUERIR …….....413

La guérison spirituelle Nithya …….....413

Qu'est-ce que la guérison ? …….....413
La santé …….....413

Les chakras et la science de guérison …….....413

Mental contre corps …….....414

Qu'est-ce que la guérison spirituelle Nithya ? …….414

Qui peut recevoir l'énergie ? Tout ceux qui ont le cœur et l'esprit ouverts ……..414

L'initiation de guérisseur spirituel Nithya ……..414

Le chakra Ananda Gandha …….....415

Les bienfaits de la méditation Ananda Gandha …….415

Les bienfaits de santé de la guérison spirituelle Nithya …….416

Le service …….....416

Appendice …….....416

FAIRE L'EXPERIENCE DU TOUCHER DE L'ILLUMINATION VIVANTE

Le Darshan Ananda …….....419

VII. PARTAGES DE FELICITE

PARTAGES DE FELICITE ……....425

Des expériences de guérisons …….....425

Des programmes de méditation …….....426

Appendice …….....I

Glossaire …….....IX0

PREFACE

Beaucoup d'intellectuels connus, comprenant des scientifiques, ont noté, depuis quelque temps, une élévation de la conscience humaine. Le sujet ici n'est ni l'ère du verseau, comme le prévoyait les groupes rock, ni la fin métaphorique du monde prévue par les Mayas.
La question est comment nous définissons la conscience. Comme un être social qui a été Guidé toute sa vie par les commandements moraux et légaux, notre balise de comportement a toujours été notre conscience. Mais une conscience ce n'est pas la conscience.
La conscience c'est savoir qu'il existe quelque chose de plus à notre vie, que les plaisirs matériels, que nous cherchons. La conscience est cette tension à l'intérieur de nous, qui nous dit qu'il existe quelque chose de supérieur, à ce que nous voyons. C'est la balise de la conscience intérieure qui nous guide vers un état d'être, où nous réalisons, que nous sommes plus que ce que nous croyons être.

Les êtres humains sont bien plus que de simples machines biologiques. C'est pour cela que même le plus puissant des ordinateurs ne pourra jamais remplacer l'humain. Il pourrait remplacer le mental et le corps, mais pas l'énergie de l'être humain. Cela peut être un fait que nous descendons de l'animal. Mais c'est la vérité, que nous pouvons aller plus loin.

Depuis des temps immémoriaux, les sages de toutes cultures, ont médité longuement sur cette simple et pourtant insaisissable question, à savoir qu'est-ce qui git au fond de nous. « Qui suis-je ? » a été le refrain de beaucoup de sages. Beaucoup ont trouvé la réponse. Leur réponse

s’appuyait sur l’expérience. Les écritures de toutes les grandes religions, sont l’expression que ces maîtres sages ont voulu nous transmettre. Quand ils sont vivants, les maîtres eux même, sont l’expérience que nous pouvons partager.

Paramahamsa Nithyananda Est-ce genre d’expérience.

Ce livre est le premier volume de l’essence de la sagesse de Nithyananda qu’il a exprimé. Nithyananda c’est exprimé dans un grand nombre de programme. Il a commenté de grandes écritures comme la Bhagavad Gita. Il c’est exprimé devant un large public et aussi devant des petits groupes privés durant ces dernières cinq années. Ce livre est l’essence de ses enseignements.

Ce livre vous conduit dans une compréhension à savoir pourquoi vous avez cette croyance et vous explique comment changer votre manière d’agir, afin d’être synchrone avec l’énergie du cosmos. Les techniques de méditation de ce livre vous aident à faire l’expérience de ce synchronisme.
Comprendre et expérimenter que nous sommes un avec l’énergie externe, fait grandir notre conscience. Nous réalisons alors que nous sommes un avec chaque autre personne, quelque soit la différence de culture, de couleur, de langage, de religion, de tribu que nous pouvons avoir. Nous réalisons que nous sommes tous des vagues dans le même océan cosmique.

Cette expérience c’est vivre l’illumination. Cette expérience est Nithyananda.

Bien qu’il y ait un certain ordre dans l’agencement des chapitres, vous pouvez aller et revenir dans n’importe quel ordre afin de lire le sujet de votre choix. Tous les chapitres sont interconnectés avec le sujet de base : vivre l’illumination. Pourtant chacun est un chemin pour en faire l’expérience, mais pas une étape consécutive. Dans ce livre, il est fait référence à des mots non français, expliqué, dans un premier temps, par des annotations, puis dans un glossaire.

Alors que vous allez plus profondément dans l’expérience, et que vous sentez le besoin de partager avec ceux qui ont eut une expérience semble, allez donc rendre visite à la section vivre l’illumination du cite www.lifebliss.org vous pouvez aussi joindre un, parmi les centaines de centres « vivre la félicité », qui existent autour du monde, et échanger avec ceux qui sont déjà sur ce chemin.

Ce livre est un extraordinaire voyage au sein des Vérités de l’Existence, et un cadeau offert par un maître illuminé de ce millénaire.

INTRODUCTION

Si vous êtes ici, c'est que l'Existence veut que vous soyez là sous cette forme ! Vous n'êtes pas un accident, vous êtes un évènement. Vous êtes un miracle conscient de l'Existence. Ne croyez pas que c'est de la pensée positive. C'est le Vérité clair et simple. Si vous faite confiance à cette Vérité, vous commencerez à expérimenter la vie à son apogée.

Comprenez, l'Existence essaie de s'exprimer à travers vous. Ce que vous appelez votre potentiel, n'est rien d'autre que l'expression de l'Existence à travers vous. Quand vous le permettez librement, vous commencez à expérimenter votre potentiel infini. Quand vous commencez à devenir la réalisation de l'Existence, vous devenez un flot d'énergie, c'est ce que j'appelle vivre l'illumination. Vivre l'illumination c'est vivre dans le flot d'énergie de l'Existence, en synchronisme avec ses évènements miraculeux.

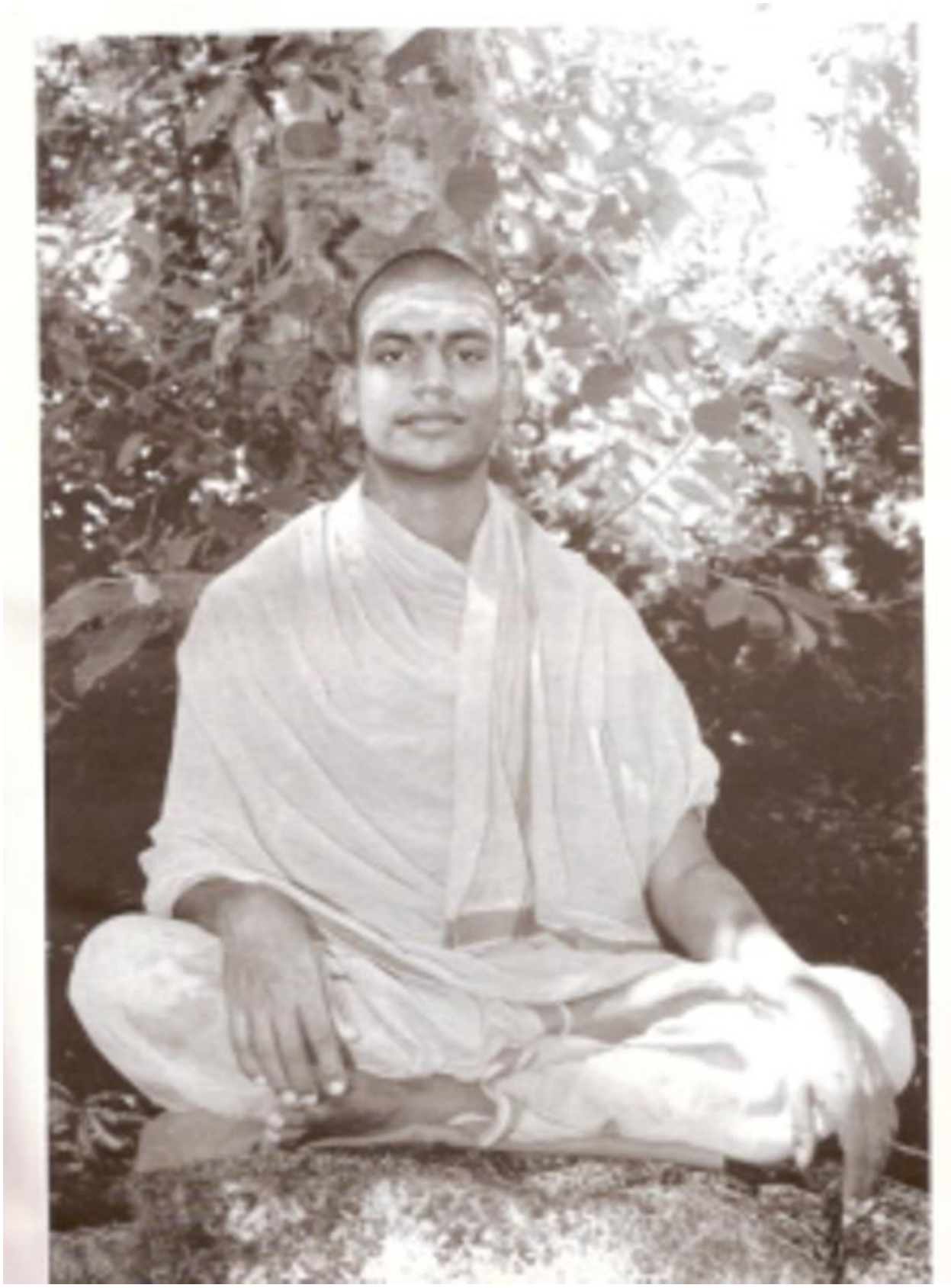
Quand vous vivez de cette manière, vous trouvez qu'il n'y a pas d'obstacle personnel, pas de bagage émotionnel, rien qui vous retienne en arrière dans la vie. La vie s'écoule alors continuellement comme une rivière, transportant la félicité et la plénitude à chaque instant.

Dans ce livre, vous trouverez des vérités plus profondes, et de puissantes techniques pour juguler les obstacles personnels, et résoudre les conflits émotionnels. Vous allez aussi trouver des vérités qui vont démystifier vos intérêts dans ce vaste cosmos, ainsi vous commencerez à

évoluer dans un plan de conscience supérieur.

Ce livre est pour tous ceux qui souhaitent vivre une vie de plénitude. Il révèle les secrets du Soi, de l'Existence, et du monde. Il est pour tout individu qui commence à expérimenter le but ultime pour celui qui prend naissance chez les humains de la planète terre. C'est-à-dire pour donner l'expérience de :
- shakti, l'énergie de comprendre et de changer tout ce que vous voulez changer dans la vie.
- buddhi, l'intelligence de comprendre et d'accepter ce que vous n'avez pas besoin de changer dans la vie.
- yukti, la lucidité pour comprendre et réaliser que quelque soi ce que vous pouvez changer, quelque soi ce que vous voyez comme étant la réalité, est un rêve changeant continuellement.
- bhakti, la dévotion, le sentiment d'une profonde connexion, à ce qui est immuable, éternel, et suprême.
- mukti, la libération suprême, dans la vie illuminée, quand ces quatre la sont intégrés.

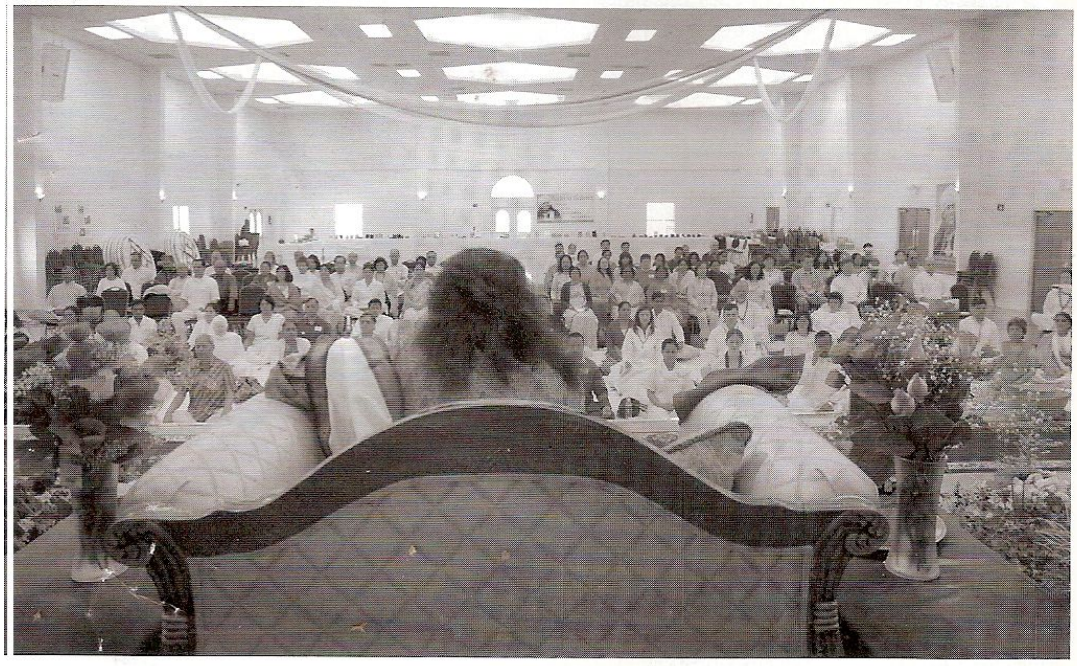
Paramahamsa Nithyananda



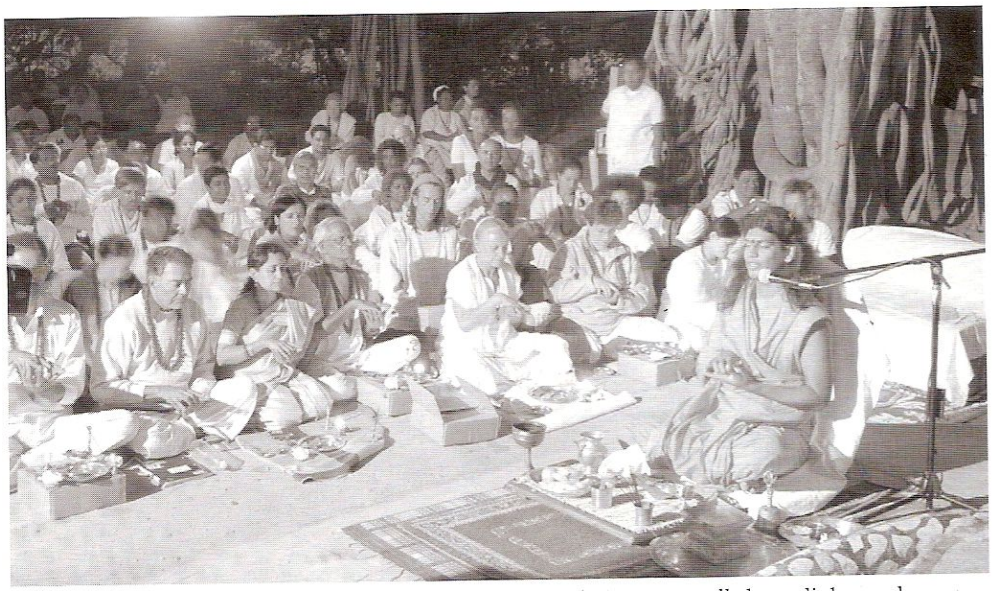
La première photo de Paramahamsa Nithyananda après son illumination



Premier programme « Vivre dans la félicité » en octobre 2002 à Bangalore Inde



Nithyananda conduisant personnellement un programme international de méditation pour des chercheurs de niveaux différents, il ordonne des enseignants, enseigne du yoga et des programmes de méditations. A ce jour il a pu toucher plus de 2 million de personnes incluant des enfants, des jeunes, ainsi qu'en zone rurale et en prison.



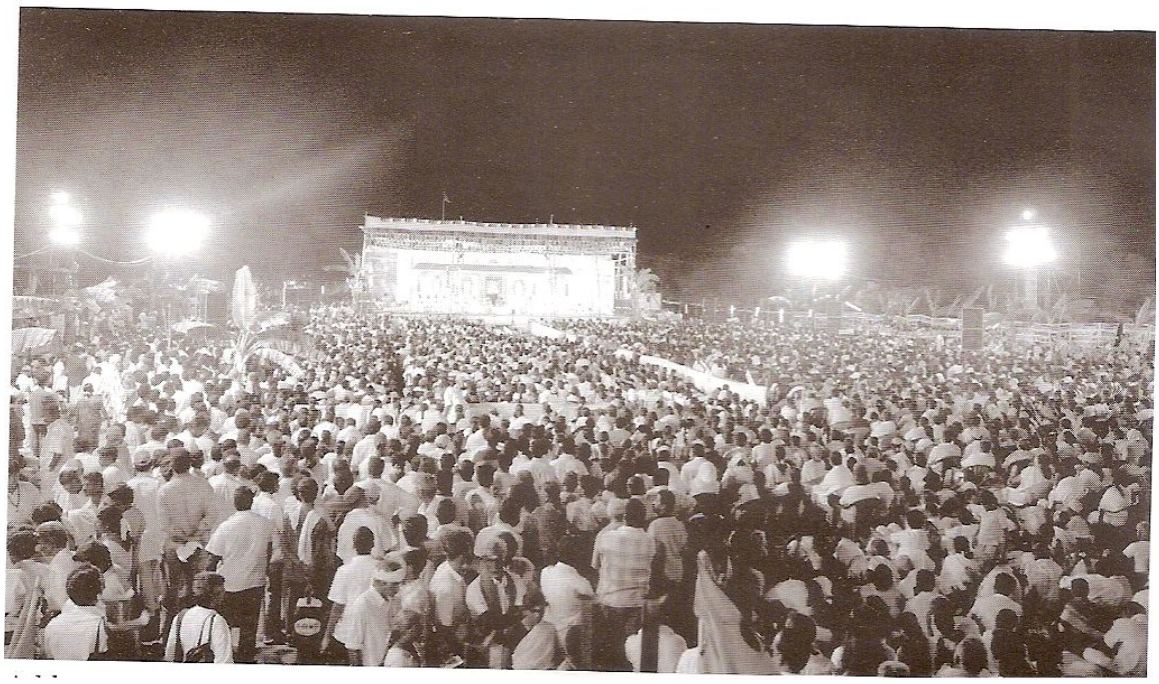
Nithyananda conduisant la Gourou pooja (obéissance à tous les Maîtres illuminés qui se sont manifestés sur la planète terre).Au cours du premier Nithyanandam, un programme avancé de méditation, à l'ashram de Bidadi en Inde en Décembre 2005.



Conférence sur « le management intuitif »à la société Microsoft, Seattle, USA.
Nithyananda a donné beaucoup de messages importants des solutions aux problèmes rencontrés dans les sociétés mondiales. Ces programmes d'entreprise ont été conduits dans des organisations d'entreprises comme Microsoft, AT & T, Qualcomm, JP Morgan, Petrobras, Pepsi, Oracle, ct.



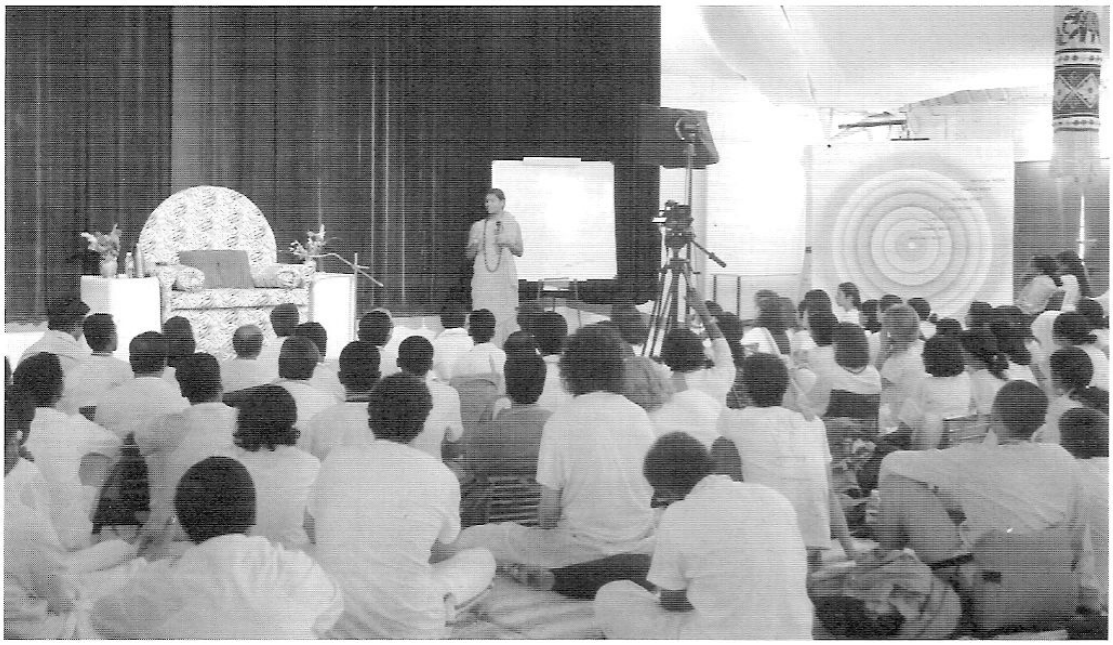
Premier programme de KALPATARU en MALAISIE, 20 novembre 2008.



S’adressant à un énorme Satsang à Tiruvannamalai en Inde le 21 Décembre 2008. Le Satsang est une réunion de personnes dans la félicité, pour les aider à grandir sur le chemin de la spiritualité.



Nithya dhyaan, un programme de méditation sur trois jours, à Bangalore Inde 2007.
Nithya dhyaan, ou la médiation pour une vie dans la félicité, est une méditation universelle travaillant sur le système esprit- mental- corps conduisant directement à l'expérience de l'illumination.



Le premier programme de Inner Awakening (éveil intérieur) , un programme de 21 jours donnant les clefs pour vivre l'illumination, tenu à l'ashram de Bidadi du 1 er au 21 Décembre 2008.

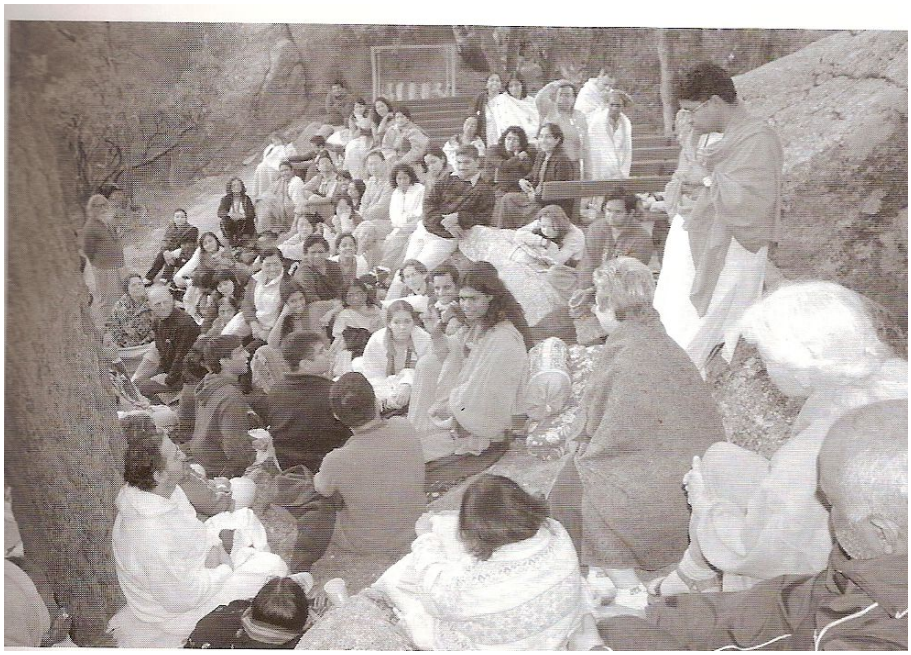


Première conférence sur le Nithya yoga présentée à la communauté de yoga de Los Angeles USA en septembre 2006.

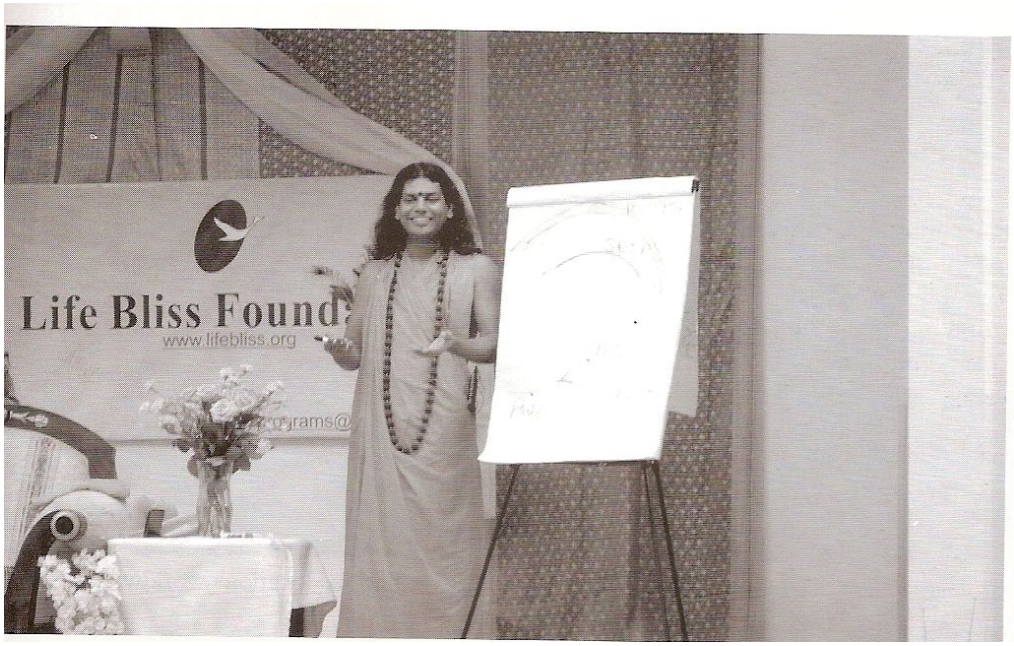
Le Nithya yoga est le yoga d'origine de Patanjali, réajusté
à l'homme moderne. Ce ne sont pas simplement
des exercices physiques, mais c'est une science
Profonde pour préparer le corps et le mental
à contenir l'expérience de l'illumination



Ordination d'acharyas Nithya yoga, point culminant
de la f**o**rmation d'enseignants Nithya yoga



Programme de formation d'enseignants à Buckhorn U.S.A
Nithyananda enseigne et ordonne personnellement les enseignants qui vont conduire des programmes de méditations et de yoga dans le monde entier



Nithyananda conduit des programmes puissants de méditations qui apportent une compréhension aussi bien intellectuelle qu'expérientielle des Vérités Suprêmes.



Entrain de donner des conférences sur la Bhagavad Gita dans le temple Indou de Malibu àLos Angeles U.S.A du 04 au 21 septembre 2005.



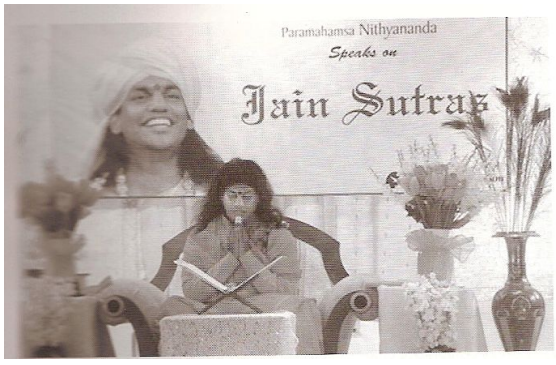
Nithyananda a tenu des conférences sur les Shiva Sutras dans différents endroits autour du monde et à l'ashram de Bidadi, Inde, en mars 2008.

Nithyananda a tenu un large éventail de conférences, tirées de l'essence des écritures, donnant des solutions de vie. Ces conférences incluaient aussi bien la Bhagavad Gita, les

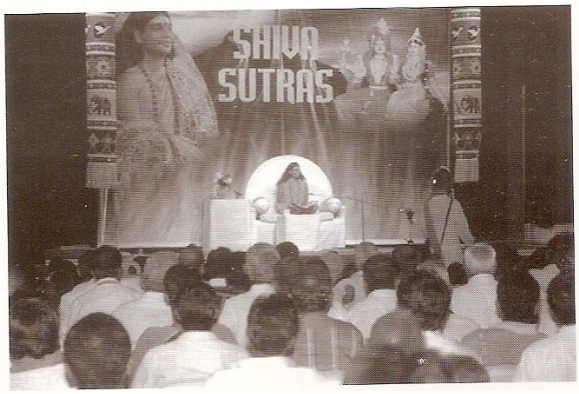
Shiva Sutras, les Jain Sutras, l'Ashtavakra Gita, que les profondes vérités des épopées de Ramayana et de Mahabharata.



Des conférences sur l'Ashtavakra Gita à Bangalore Inde en novembre 2005



Donnant des discours sur les Jain Sutras dans le temple Jain et le centre culturel du parc Beuna en Californie, U.S.A Les 6 et 7 mars 2007



Donnant des conférences sur les Shiva Sutras,

en tamil à l'Ashram de Bidadi, Inde, en mars 2008



L

Le Président actuel de l'Inde Docteur ABDOUL KALAM tenant un exemplaire d'un livre des éditions Nithyananda de New Delhi.



Rencontre avec l'astrophysicien Dr. Charles TOWNES qui à reçu le prix Nobel de 1964 pour ses recherches sur les principes du Laser et du Maser.



Rencontre avec Dr. Michael Bernard BEDWITH du centre spirituel international Agape.



A la station radio KBIS, Texas U.S.A

Nithyananda touche des millions de personnes à travers les masses médias internationales, comme la télévision et les chaines de radion en donnant des interviews et en répondant aux questions en direct du public,aussi bien qu' à travers des articles dans les journaux et les

magasines.



Le premier livre réalisé par les édition Nithyananda .



Participant à un sallon du livre à Chennai,Inde, en janvier 2008.
Les éditions Nithyananda ont publié plus de deux cent livres en trente langues
Qui transmettent les vérités immortelles et les messages universels délivrés par Nithyananda.



La galléria Nithyananda est le premier Magasin (disponible aussi en ligne et dans des voitures mobiles) fournissant des produits de la mission Nithyananda , des confèrences sur la forme de livre et de DVD,(plus de 4700 heures de conférences ont été transcrites, édités , publiés, et rendus disponibles en magasin)ciblés pour un mode de vie, et des produits ayurvédiques à base de plantes.



Un camp médical gratuit, d’une semaine, à Bidadi Inde



salon de santé en Ohio 2007

La mission Nithyananda méne différentes activités de servies pour le bient-être des personnes, comme : des programmes de méditation dans les écoles, les villages, les prisons, des camps de santé et d’éveil, des camps médicaux généraux ou spécialisés et des camps de nourritures gratuites.ect…



Un cours de LBT à l'Ashram de Bidadi Inde

La technologie pour vivre dans la félicité (LBT) est un programme unique gratuit de 2 ans et trois mois en résidence pour les jeunes qui apprennent l'ingénerie et la science de l'illumination qui les aide à grandir dans la responsabilité et la plénitude individuelle.



Des programmes de méditations en prison.



VOUS ÊTES VOS EMOTIONS

DEBORDER D'AMOUR

La psychologie explique que les pensées prennent naissance dans le cerveau et les émotions, dans le cœur. Peu importe d'où elles s'élèvent, les pensées et les émotions sont inséparables. Les anciennes écritures saintes indiquent que les pensées nous créent, tout comme le font nos émotions. Nous *devenons* nos émotions. Pour transformer nos vies, faire face à nos émotions est donc crucial.

Qu'est-ce que l'amour ?

Toutes les fois que nous regardons quelque chose, nous calculons avant tout ce que nous pouvons en tirer. Ce peut être une personne ou un objet, peu importe. Nos pensées commencent à fonctionner sous l'impulsion de la crainte ou de l'avidité et calculent ce que nous pouvons tirer de la situation. Notre attention est portée sur cet objet, ou cette personne.

Il est possible que nous tournions notre attention vers notre espace intérieur pour nous demander : " Comment puis-je collaborer ? ","Que puis-je peux apporter ?", "Comment puis-je enrichir les autres ?». Mais si notre réaction se limite à : "Que puis-je tirer de cette situation ?", nous sommes alors, poussés par la convoitise. Or, si le processus est de demander : «Comment puis-je l'améliorer ?», il est conduit par l'amour ! La convoitise est une énergie qui demande. L'amour est une énergie qui donne.

L'amour est une expérience intense en nous. Beaucoup d'entre nous pensent que l'amour est un choix. Nous pensons que l'expérience, ainsi que l'expression de l'amour sont un choix. Nous sommes persuadés que si nous le désirons, nous pouvons manipuler l'amour, ou le laisser disparaître. Non ! Il ne s'agit pas d'un choix, comme nous le pensons. Car l'amour est une nécessité basique de la vie.

Quand je dis «la vie», je ne veux pas dire uniquement respirer et rester vivant ! Je veux dire «être vivant au niveau de l'être», en tant que *conscience vivante*. Si vous pouvez exprimer l'amour, si vous pouvez faire l'expérience de l'amour, ceci est la seule façon d' être vivant en tant que *conscience*. Si vous n'éprouvez ni n'exprimez l'amour, vous respirez peut-être, mais vous ne pouvez pas dire que vous êtes un être vivant. Il existe tant d'animaux, de plantes et autres choses qui respirent jour et nuit. Vous continuerez d'exister comme elles, c'est tout.

Une petite histoire :

Un disciple demande à un maître Zen : «Un maître illuminé parle-t-il ?»*

*Zen - Pratique bouddhiste d'origine japonaise, dérivée de Dhyana, la méditation.

Si vous essayez de créer l'amour,
Ce sera, comme forcer
Les pétales d'une fleur à s'ouvrir
Pour la faire s'épanouir.

Le Maître dit : « Non ! Une personne illuminée ne parle jamais. Seule une personne qui ne connaît pas l'illumination parle. »

Le disciple demande : « Alors, un maître illuminé reste-t-il silencieux ?»
Le maître répond : «Non ! Un maître illuminé ne peut rester silencieux. S'il reste silencieux, alors il n'est pas illuminé !» Le disciple est déconcerté. Il demande :« Vous dites qu'il ne parle , et qu'il ne reste pas non plus silencieux, alors que fait-il, finalement ? « Le maître répond : « Il chante ! Son être chante! Il ne parle pas et ne reste pas dans le silence. Son être chante ! »

L'amour est l'expérience suprême de l'être humain. Lorsque l'expérience se produit, nous ne sommes pas capables de la posséder pour la conserver, elle seule nous possède ! C'est ce que le maître Zen veut dire. Lorsque l'expérience nous possède, tout ce que nous faisons résonnera comme une belle chanson. N' importe quel mot prononcé sera poésie. Notre être deviendra si léger ! Nous flotterons simplement. Notre marche ressemblera à une danse. Notre langage du corps rayonnera de grâce. Toutes nos expressions deviendront une grande aide pour l'humanité.

Tous les êtres humains sont nés en tant qu'être aimants. Un nouveau-né rayonne l'amour sans raison. Connaît-il quelqu'un autour de lui à la naissance ? Non ! Son énergie est amour sans cause. A mesure que nous grandissons, la société nous inculque la peur et l'avidité et notre amour se base alors sur l'avidité et la crainte. De ce fait, il n'est plus de l'amour sans cause. C'est de l'amour lié à une raison... Il devient suffocant. Nous commençons à ressentir d'autres émotions, telles que la jalousie, la crainte et la colère. Nous n'éprouvons alors qu'un semblant d'amour lié à une cause, à une raison. Mais, grâce à un peu de conscience et d'éveil, il est possible de réhabiliter notre amour originel.

L'amour ne peut pas être créé

L'amour ne se produit jamais simplement avec notre décision logique. Notre configuration mentale elle-même devrait être recréée de manière à devenir amour et que nos actions elles-mêmes parlent d'amour. Notre logique devrait commencer à rayonner un amour *au-delà* de la logique.

Si vous essayez de créer l'amour, c'est comme forcer les pétales d'une fleur à S'ouvrir pour la faire s'épanouir ! Et peut-on appeler cela de L'épanouissement ?

Non ! L'amour est une fleur qui s'épanouit profondément dans votre être et diffuse un doux parfum que vous partagez avec les autres.

L'amour accorde un grand courage

Un bel évènement s'est produit dans la vie de Ramanuja*. Si vous étudiez la vie de Ramanuja, vous verrez comment il utilisait chaque étape de sa vie pour aller vers L'illumination.

Quand Ramanuja reçut l'initiation de son maître, ce dernier lui donna un mantra spécial. Le maître lui dit de ne transmettre le mantra à personne, et que s' il le faisait, il irait en enfer. Ramanuja lui demanda ce qui arriverait à ceux avec qui il le partagerait. Le maître lui répondit qu'ils recevraient le salut.

Qu'aurions-nous fait dans un cas pareil ? Nous serions naturellement restés tranquilles, pensant « Pourquoi me précipiter sciemment en enfer ? »

Ramanuja se rendit immédiatement sur une plate-forme dans un temple et fit appeler tout le village, puis il prononça le mantra haut et fort, en ajoutant : « Puissiez-vous tous aller au ciel ! Je me fiche bien d'aller en enfer ! Puissiez-vous tous atteindre le paradis !»

Quand vous êtes profondément dans l'amour, vous sentez votre être entier ouvert et vous êtes prêt à aller jusqu'à n'importe quelle extrémité pour n'importe qui. Vous êtes prêt à aller à n'importe quel extrême, car vous sentez qu'il n'y a rien du tout à protéger en votre être. Votre être est totalement ouvert. Vous ne sentez pas d'insécurité, quand vous êtes dans l'amour fou. C'est pourquoi les gens amoureux font toujours des choses risquées. Ils prennent tous les risques, car ils pensent qu'ils n'ont rien à perdre. Pour eux, il n'y a d'insécurité nulle part. Ils se sentent très exaltés ! L'amour donne un énorme courage et une puissante énergie. Il vous rend réceptif à tout. Il vous rend finalement disponible pour vous-même. En général, vous n'êtes pas attentif à vous-même. L'amour peut vous rendre disponible pour vous-même.

Quand le maître vit ce que Ramanuja avait fait, il admit qu'il avait appris une leçon de son disciple et déclara que Ramanuja avait atteint de plus hautes sphères que lui. Il lui dit : " Tu es dans un espace différent, maintenant."

Soyez ouvert, sans philosopher

Le problème est que nous sommes quasiment tous devenus des philosophes. Nous ne comprenons pas que la vie n'est pas philosophie. C'est de l'énergie spontanée en mouvement. Elle est nouvelle à chaque instant. La philosophie consiste juste à répéter les mêmes vieilles choses de différentes manières, c'est tout. Il n'y a rien de nouveau là-dedans. La vie est nouvelle à chaque instant. La philosophie occulte la nouveauté de la vie.

*Ramanuja : Fondateur du Vishishtadvaita, le principe de dualité modifiée. Il est considéré comme l'un des trois grands professeurs de la philosophie indoue, avec Adi hankara et Madhva.

Une petite histoire :

Dans un pays, dix philosophes étaient emprisonnés. Ils étaient maintenus dans la même cellule. Ces derniers prirent la décision de s'échapper de prison coûte que coûte. Alors, ils élaborèrent un grand plan d'évasion. Ils réussirent à obtenir l'empreinte de la clef de la prison et s'arrangèrent pour en faire un double.
Puis, ils fixèrent la date de l'évasion. Le plan entier fut clairement passé en revue. Ils décidèrent que cette nuit-là, deux d'entre eux iraient ouvrir la porte de prison avec le double de la clef et donneraient le signal aux autres, qui s'échapperaient sur le champ et les deux suivraient après avoir verrouillé la porte derrière eux.
Le jour de l'évasion arriva, et deux d'entre eux allèrent pour ouvrir la porte. Les autres attendirent le signal. Ils attendirent, mais n'entendirent jamais aucun signal. Trois heures passèrent. Soudain, les deux hommes qui étaient chargés d'ouvrir la porte revinrent et dirent : « Nous devons reporter notre plan à plus tard. Nous devrons repousser la date de notre évasion! »
Les autres demandèrent : « Pourquoi ? Que se passe-t-il ? »
Ils répondirent : « Que faire ? Ces idiots de gardes ont oublié de fermer la porte de la prison à clef ! »

Ceux qui philosophent ne peuvent pas concevoir quelque chose de nouveau ! Ils ont toujours la même vieille configuration mentale. S'il y a quelques changements ou quelques nouvelles situations, ils ne peuvent pas penser avec créativité et s'adapter, ni innover, car ils ne sont pas ouverts à la nouveauté. Ils fonctionnent comme en circuit fermé.

Par nos agissements quotidiens, nous sommes également devenus comme les philosophes. Nous sommes coincés dans les modèles du passé. Nous ne sommes jamais dans l'instant présent. Si quelque chose de nouveau se produit, nous nous sentons perdus.

Avec la philosophie, vous avez des idées fixes, vous devenez sûr de vous. Et lorsque vous êtes trop sûr de vous, vous ne pouvez pas aimer. L'affirmation de vos idées induit une certaine agressivité, qui ne permet pas à l'amour de vous pénétrer. Lorsque vous êtes trop sûr de vous-même et rempli d'idées préconçues, où est alors l'espace nécessaire pour que l'amour vous pénètre ? L'amour a besoin d'espaces magnifiques pour s'épanouir.

Avec la philosophie, il n'y a aucune place pour que l'amour s'installe dans sa forme empirique. Cela se passe de cette manière : si vous voulez vraiment expérimenter le goût du nectar, pouvez-vous juste vous en régaler à travers un ensemble d'idées à son sujet ? Non ! Vous devez y goûter vous-même, lui laisser un certain espace, lui permettre de vous remplir et s'installer dans son état empirique. Alors seulement vous connaîtrez son goût. De la même manière, pour connaître l'amour, juste quelques idées ne vous aideront pas. Vous devez lui permettre de se développer, dans son état existentiel, dans votre espace intérieur. Alors vous le connaîtrez. Permettez-lui de se produire dans votre cœur, pas dans la tête. Décidez *d'être avec le cœur* ; alors l'amour se développera et se produira.

Ce que votre mental évaluait autrefois comme un échec peut s'avérer un succès du point de vue du cœur ! L'amour est vraiment un succès du cœur que chaque individu devrait expérimenter. Il est facile de rester dans le mental. L'intellect est après tout social et familier. Il vous faut du courage pour vous replacer dans votre espace intérieur, dans votre cœur, parce

que dans le cœur, rien n'est familier, tout est nouveau. Au niveau du mental, vous avez une identité solide et des modèles connus. Au niveau du cœur il n'existe aucune identité, aucun modèle, aucun schéma préétabli. C'est un espace ouvert. Il vous faut un courage énorme pour y pénétrer. C'est pourquoi l'amour est effrayant pour beaucoup de personnes. C'est une zone inconnue. Avec le mental, il n'y a que des habitudes confortables.

L'Ego déconnecte. L'amour connecte

Si le cosmos est un grand océan, nous en faisons tous partie. Nous sommes *UN* avec cet océan, et nous ne constituons donc pas des gouttes individuelles dans cet océan. Lorsque nous nous concevons comme «une goutte individuelle », nous nous sentons séparés les uns des autres par nos limites et par nos sentiments. C'est ce que l'on appelle l'ego. Nous sommes alors guidés par le « Je » et le « Mien ». Tant que cette séparation demeure, tant que notre *fusion avec l'océan* ne se crée pas, nous ne pouvons pas expérimenter l'énergie de l'océan, qui est amour. Nous n'expérimentons jamais cet amour sans cause, cet amour déferlant.

Tant que nous demeurons telle une goutte dans l'océan, nous disons « non » à la vie. Alors, nous n'aimons guère, ni ne faisons confiance. Nous ne ressentons pas la félicité non plus, car celle-ci n'est possible que pour ceux qui savent aimer et faire confiance. La félicité ne se produit que chez ceux qui savent *faire partie de l'océan*. Elle n'est possible que lorsque notre cœur dit « oui », lorsque le « non » disparaît complètement de notre être. Le « non » est obscurité, le« oui » est lumière. Le « non » est l'ego, tandis que le « oui » est l'absence d'ego.

Le« non » est la voie empruntée par la personne inconsciente. Le « oui » est la voie de la personne éveillée. Tous nos conflits, toute notre douleur dans la vie sont liés à nos « non ». Le« non » est un combat, une guerre avec l'Existence. Le « oui » est amour, paix avec l'Existence. Le « oui » est un accord profond avec la totalité de ce que nous sommes : l'océan. Le terme « félicité » désigne cette symbiose, cette harmonie.

Pour être dans la félicité, il faut se fondre dans l'océan, c'est-à-dire ne pas se concevoir comme étant une de ses gouttes, mais plutôt fusionner totalement avec lui . Se percevoir comme une goutte «individuelle» est un obstacle à la félicité, car cela signifierait qu'on fusionne avec l'ego. L'ego est à la racine de toute misère. Lorsque l'ego est absent, la félicité nous submerge de toutes parts, comme si elle attendait uniquement que l'égo disparaisse.

L'ego est un état où la conscience est obstruée, comme si toutes ses fenêtres et ses portes étaient fermées. La vie elle-même devient isolée et étriquée. En fait, notre égo nous enrobe comme une gélule ! Il est comme une gélule scellée qui n'a même pas un seul petit interstice permettant à quoi que ce soit d'entrer ! Il se ferme sous l'impulsion de la peur et s'amenuise. Voilà comment nous créons la misère en nous.

L'amour, c'est être dans le flot de l'Existence, être totalement avec Elle. L'égo est figé comme la glace. L'amour est comme une eau fluide. Nous ne pouvons fusionner avec l'océan que lorsque nous sommes limpides.

L'amour c'est être dans le flot de
l'Existence, entièrement avec Elle.
L'ego est froid comme la glace.

Alors, nous n'avons aucun but ou destination privés. Chaque instant est félicité, une incroyable extase, suivant le plan du Cosmos.

C'est une joie si simple d'exister et de se laisser porter ! *«Etre»*, c'est tout ! Mais il nous faut être sensible, pour sentir la joie d'être. Nous devons élever notre ressenti. Les ressentis sont ce que nous appelons l'amour. Or l'amour c'est la joie de simplement *être*. Quand vous élevez vos ressentis d'amour, la vie n'est plus faite de pensées indépendantes, mais devient un sentiment continu, permanent. Alors, l'égo commence à se dissoudre. Une fois que nous nous sommes déplacés de la pensée au sentiment, que nous ne sommes plus focalisés sur nos pensées, mais pleinement abandonnés à nos sentiments, il ne reste plus qu'une seule étape, celle de passer de cet état du ressenti total à celui *d'être*, simplement *être.* Et c'est très simple.

La première étape est difficile : se déplacer du niveau de la pensée vers celui du sentiment. L'égo a tellement entraîné le mental à trop penser, voilà pourquoi. La deuxième étape vient presque automatiquement. Il n'y a rien que nous n'ayons besoin de faire pour que cela se produise. Du ressenti à l'être, en fait la distance n'existe pas. Cela peut se produire à n'importe quel moment. Le poète peut devenir mystique à tout moment. L'étape est déjà présente. Le problème réel est comment sortir de nos pensées et entrer de plus en plus dans la sensation.

Suivez tout simplement votre cœur. Aimez plus, c'est tout ! Ressentez plus. Appréciez plus les choses, afin de nourrir votre cœur. Observez le lever de soleil, le coucher de soleil, les nuages, les arcs-en-ciel, les oiseaux, les fleurs, les animaux, les roches et les personnes ; regardez-les en toute conscience. L'Existence est tellement multidimensionnelle ! Examinez-en chaque dimension, tel un poète. Louez l'Existence. Sentez-La. Soyez extatique ! Développez votre conscience et faites l'expérience de chaque détail de l'Existence avec amour. L'égo perdra alors lentement son emprise et disparaîtra.

La seule barrière à l'amour c'est la peur. Lorsque les choses commencent à se produire, nous sommes effrayés parce que l'amour nous fait rentrer dans une fusion avec l'Existence. Ceci menace la base même de notre égo. L'égo est séparation, tandis que l'amour est fusion. La peur que nous ressentons n'est rien d'autre que la peur de l'égo qui se dissout. Laissez la peur *être*, laissez la peur s'installer en vous. Elle sera là pendant un moment. Et si nous l'ignorons simplement, l'égo nous quittera. C'est un grand jour, lorsque la peur de perdre l'égo disparaît ! Dès lors, notre croissance devient simple, facile et spontanée. Alors nous ne sommes plus. Seul l'amour *est.*

Soyez constamment amoureux

Embrassez n'importe quelle situation de la vie avec un amour profond. Vous deviendrez bientôt amour pur. Que ce soit une personne, votre travail, un passant, Dieu, ou n'importe quoi d'autre, rencontrez-les avec un profond amour, tout simplement, pour l'amour. Si vous êtes peintre, soyez complètement dans l'amour de la peinture. Si vous êtes danseur, soyez complètement dans l'amour de la danse. Si vous travaillez sur votre ordinateur, traitez-le avec le plus grand amour et perdez-vous en lui. Soyez complètement sincère et complètement *dans l'amour,* à chaque instant.

Si vous peignez et réfléchissez en même temps à la future galerie où vous allez bien pouvoir exposer votre œuvre, ou à son prix de vente, alors soyons très clairs, vous n'êtes pas *fondu dans l'amour,* vous n'êtes pas éperdu d'amour ! Vous n'êtes amoureux que d'une chose, et dans ce cas-là, c'est l'argent. Si vous dansez tout en calculant ce que vous allez obtenir une fois la danse terminée, alors soyons très clairs, vous n'êtes pas éperdu d'amour. Par ce genre de pratiques mercantiles, vous vous créez de plus en plus de limites.

Mais si vous vous perdez en chaque instant, vous devenez Amour. Ainsi, lorsque vous travaillez, vous travaillez avec la plus grande concentration, parce que vous êtes dans l'amour profond avec votre travail. De cette façon, votre vie même devient amour profond, contemplatif.

Alors, vous commencez à ressentir, à communier et respecter toute chose en tant qu'être vivant, tout comme vous l'êtes. Vous commencez même à ressentir les pensées de l'autre. Et au cas où il ne s'ouvre pas à vous, vous commencez tout de même à communiquer et à entrer en contact avec lui. Vous ressentez le Cosmos comme une présence translucide, toujours vivante. Vous avez une formidable intelligence. Vous savez exactement comment entrer en relation avec les choses. Telle est la puissance de l'amour !

Le mystique Soufi Jalaluddin Rumi* dit : « Où que vous soyez, quelle que soit votre condition, essayez toujours d'être un amoureux ! » La totalité de l'Existence est dans un amour profond avec Elle. Vous en faites partie. Ainsi, c'est votre nature d'être amoureux à chaque instant. Ce n'est que comme cela que vous pouvez expérimenter la vraie plénitude de votre nature première.

D'abord s'aimer

Aujourd'hui, le grand problème est que la plupart des gens ne s'aiment pas. La société n'enseigne jamais qu'il est possible de s'aimer. Comprenez cela : à moins de vous aimez vous-même, il vous sera impossible *d'aimer* véritablement une autre personne. C'est seulement quand vous vous abandonnez à vous-même que vous pouvez vous abandonnez aux autres. On nous enseigne que sans motif, nous ne pouvons aimer, et encore moins nous aimer nous-mêmes. Si nous avons de bons résultats, nous nous aimons. Si nous échouons, nous nous détestons. Nous appliquons la même logique aux autres. Nous les aimons seulement à cause de quelque chose, jamais sans raison, sans cause.

Quand vous ne vous aimez pas, vous devenez cynique et négatif envers la vie.

Pendant quelques minutes chaque jour, asseyez-vous simplement avec vous-même et sentez un débordement d'amour pour vous. Sentez quel être merveilleux vous êtes ! Sentez à quel point vous vous êtes considéré jusqu'à ce jour comme quelque chose d'acquis. Sentez que vous faites partie de l'Existence et aimez-vous pour cela. Fondez dans cet amour pour vous-même. Si vous pratiquez ceci quotidiennement vous verrez que là où autrefois vous étiez dur et égocentrique, vous deviendrez doux et aimant.

Soufi* : Partisan du Soufisme, une dimension mystique de l'Islam
Rumi* : Poète persan soufi du 13ème siècle.

Puis, quand les gens vous aimeront, vous ne vous sentirez plus coupable, ou indigne car ça ne sera pas parce qu'ils vous aiment que vous vous aimerez aussi. Quand vous vous sentirez amoureux de vous-même, sans motif, alors vous deviendrez prêt à recevoir l'amour des autres. Habituellement, quand les autres vous montrent de l'amour, vous vous sentez coupable ou indigne parce que vous ne sentez pas que vous méritez d'être aimé. Mais, une fois que vous vous installerez dans un amour profond de vous-même, vous recevrez l'amour des autres avec joie.

Aimez l'Existence et sentez qu' Elle vous aime

L'existence n'est pas une chose. C'est *un être d'énergie vivante* .Chaque arbre, chaque tige d'une plante réagit à votre amour, à votre haine, à chacune de vos pensées.

Cleve Backster*, un expert en matière de détecteur de mensonges, a entrepris plusieurs expériences pour examiner la réaction des plantes aux émotions et aux pensées humaines. Il a découvert que les plantes réagissaient à la pensée humaine comme le fait un être humain. La simple pensée de brûler les feuilles d'une plante entraînait des mouvements imprévisibles dans l'enregistrement des réactions de cette plante sur le détecteur de mensonges ! Backster a appelé cette réponse « Perception Primaire », la capacité de la plante, de l'animal et des cellules humaines de percevoir et de réagir à n' importe quelle pensée.

À une autre occasion, Backster a remarqué que des graphiques avaient enregistré une ligne plate, suggérant que les plantes étaient en état de choc. Il a demandé à leur propriétaire si elle avait fait quelque chose qui pouvait les avoir blessées. La dame répondit : «J'ai grillé quelques-unes des feuilles pour savoir leur poids à l'état sec !»

Quand vous commencez à aimer l'Existence, Elle vous répond de manières magnifiques. Vous commencez à vous élever au-delà de toutes les différences autour de vous : les différences entre les personnes, les situations, les émotions, entre n'importe quoi, entre n'importe quels éléments, s'estompent, tout fusionne dans l'unité. Et c'est la vérité ! Chaque chose est une partie d'un *Tout*. Et l'amour est la seule chose qui peut vous permettre de réaliser cette vérité.

En Inde, il y a une tradition spirituelle d'errance, où les gens parcourent le pays de long en large, à pied, visitant beaucoup de temples et de centres de pèlerinage. Je me demandais comment ils pouvaient faire cela, surtout traverser les forêts, dormir avec les animaux sauvages et mendier la nourriture. Le secret est qu'ils commencent à se sentir tellement liés à la nature que celle-ci les protège merveilleusement ! Qu'il pleuve ou qu'il fasse beau, les animaux, les arbres, tout prend soin d'eux ! Bien qu'il puisse être logiquement difficile de comprendre cela, c'est la vérité.

Cleve Backster* : Un expert en matière de détecteur de mensonges, qui a étudié le comportement des plantes soumises aux menaces et aux affections, en utilisant l'équipement du détecteur de mensonge.

Si vous commencez à vivre avec un peu de respect et d'amour pour l'Existence et toutes ses créations, vous pourrez aussi bien voir ces choses se manifester dans votre propre vie. La nature répondra simplement à votre amour par de multiples et belles manières.

L'amour est différent du respect

Très souvent l'amour est confondu avec le respect. Dès le jeune âge les enfants sont éduqués à toujours montrer du respect, mais jamais de l'amour. Vous pouvez entendre les personnes dire aux enfants : « vous devez respecter vos aînés !». Vous n'entendrez jamais : «Vous devez aimer vos aînés !» C'est ça le problème !

Le respect sème la première culpabilité en vous : vous êtes quelque chose d'inférieur. Par le respect, vous installez une séparation entre vous et la personne que vous respectez. Or, l'amour, lui, sème les graines de joie et d'unité en vous. Il vous fait vous sentir connecté à l'autre personne et à toute chose de l'Existence. Mais avec le respect, il y a la crainte. Avec l'amour, il y a respect *authentique* ainsi que la possibilité d'une compréhension profonde. Avec uniquement le respect, il y a peu de possibilité de compréhension. Avec l'amour, il y a possibilité d'émergence d'une compréhension et d'une transformation magistrales. L'amour, de par sa nature, transforme. Il vous adoucit et fait fondre vos résistances.

Le respect crée une distance entre les autres et vous. L'amour réduit la distance entre vous et l'autre. Seuls les gens qui eux-mêmes n'ont pas fait l'expérience de l'amour peuvent attribuer au respect une valeur en l'évaluant comme comportement sociétal acceptable. La déférence est plus facile à donner, mais elle n'est pas authentique. L'amour peut sembler difficile à donner, uniquement parce que peu de personnes savent comment s'y prendre avec l'amour. Mais il est authentique. Le respect qui s'exprime par l'amour est automatique et authentique. L'amour semble forcé et peut ne jamais être authentique quand c'est le pur respect qui est valorisé.

L'amour est le fondement de toute religion.

L'amour est la religion originelle. Il est à la base de toute la spiritualité. Toutes les autres religions sont ses ramifications. L'amour est la racine de l'arbre dont toutes les religions sont les feuilles ou les branches. Même les plus grandes religions sont seulement de grosses branches, comparées à la religion de l'Amour !

L'amour n'a ni temple ni écriture sainte. Il est comme les racines dans la terre, qui fournissent la nourriture à la vie. Sans elles, l'arbre entier meurt. Par l'amour, beaucoup de branches et de feuilles sont créées. Mais, que faisons-nous ? Nous nous accrochons aux branches et aux feuilles, au lieu de nous accrocher à la racine ! Quand nous nous accrochons à la racine, nous sommes nourris directement. Quand nous nous accrochons aux branches, nous n'apprécions qu'une dimension de l'alimentation. Quand vous devenez plus amoureux, vous entrez dans le temple invisible de l'amour.

Une petite histoire :

> *Un jour, un maître demanda à ses disciples comment ils pouvaient distinguer le moment précis où la nuit s'achève et que l'aube point.*
> *L'un d'entre eux dit : « Quand vous pouvez regarder au loin et dire si l'animal est une vache ou un cheval. » Le maître répondit : « Non !»*
> *Un autre disciple dit : « Quand vous pouvez regarder un arbre au loin et dire si c'est un pin ou un manguier. » Le maître répondit encore : « Non !»*
> *Finalement, ils demandèrent au maître : «Alors, qu'est-ce donc, Maître ? »*
> *Le maître répondit : «Quand vous pouvez regarder le visage de n'importe quel homme et y voir votre frère. Quand vous pouvez regarder le visage de n'importe quelle femme et identifier votre sœur en elle. Si vous ne pouvez pas faire ceci, alors peu importe quelle heure du jour il est, il fait toujours nuit !».*

Le maître peut donner quelques indices, ici et là. Ainsi, nous devons trouver notre propre chemin soigneusement, avec précaution. L'amour est juste une indication, mais si nous suivons l'amour, lentement, très lentement, nous serons étonnés de voir que Dieu devient de plus en plus une réalité. Il n'est plus une simple pensée, ou une idée, mais quelque chose que nous pouvons *sentir.* Plus nous entrons profondément dans l'amour, plus nous devenons sensibles. Lorsque nous nous fondons dans l'amour, nous fusionnons avec l'unité.

Depuis des temps immémoriaux, de nombreux mystiques ont conclus que la matière est *«agglomérée»* par l'amour. Une force invisible maintient les atomes et les molécules ensemble. C'est cette force invisible qui les empêche de se séparer. La science a maintenant découvert cette ultime énergie. Elle a détecté quelques-unes de ses manifestations, telles que la gravitation et l'électricité, mais celles-ci ne sont que des manifestations grossières. Le jour où la science découvrira l'amour, ce sera le jour où la religion et la science parleront la même langue.

Maintenant, réjouissez-vous, car l'amour est possible ! Soyez joyeux, car l'amour est votre potentiel intérieur ! Vous pouvez ascensionner le sommet suprême avec l'amour. Rien n'est impossible avec l'amour, parce que l'amour peut se transformer en Dieu.

Les trois types d'Amour, et comment les Intégrer

Beaucoup de gens confondent le désir et l'amour. C'est l'une des plus grandes tragédies. La personne qui pense que le désir c'est de l'amour reste limitée au plan physique, et ne s'élève jamais plus haut que cela, n'imagine même pas qu'il y a un plan plus élevé. Elle reste dans le «sous-sol» de sa maison. Le sexe en est le sous-sol. Certes, ce n'est pas le lieu idéal de vie. Vous pouvez l'employer pour d'autres buts, mais cet endroit ne peut pas être votre maison. Votre maison est au-dessus de lui.

Dans votre vie, vous devriez entretenir
Au moins une relation
Sans aucune raison.

L'homme a trois plans d'expression :
animal, humain et divin. Le premier plan
est celui du désir, c'est le plan animal.
C'est une forme grossière de l'amour. Cela ne signifie pas que l'amour n'y est pas présent. Mais il y est mêlé ou pollué par l'avidité brute et le désir, c'est tout.

A mesure que notre être devient plus raffiné, nous entrons dans le second plan, celui de l'amour humain ordinaire. L'amour humain est entaché de possessivité et de jalousie. Puisque l'amour humain est fondé sur une plus grande compréhension que celle de l'amour animal, on ne doit pas simplement utiliser l'autre personne pour son intérêt personnel. L'amour humain est capable de voir l'autre comme une fin en soi.

Le troisième type d'amour est l'amour divin. C'est l'amour dans son expression la plus élevée, presque comme une prière. Il n'y a pas de possessivité. Il n'y a rien de terrestre à cela. L'amour devient une force invisible et très puissante. C'est lorsque l'amour devient une prière que nous ressentons une plénitude pour la première fois. Je dis «plénitude», car les deux autres types d'amour continuent toujours à chercher plus, ou à manquer de quelque chose. Il n'y a pas de repos dans ces formes d'amours. Lorsque le troisième type d'amour se produit, même le sexe devient un acte profond et divin, au-delà des simples plaisirs physiques.

Entrer dans l'Amour, sans raison

La première chose qu'il nous faut comprendre c'est qu'une relation peut se produire sans cause, sans aucune raison. Ainsi seulement, nous pourrons comprendre que faire l'expérience de l'amour est beaucoup plus important que l'objet de l'amour.

Dans votre vie, vous devriez entretenir au moins une relation sans aucune raison. Si vous n'avez pas une relation comme celle-là, soyons clairs, même si vous avez de l'argent, vous êtes profondément pauvre.

A partir d'aujourd'hui, commencez à entretenir avec quelqu'un une relation sans aucun motif. Il ne devrait y avoir aucun intérêt, que ce soit physique ou financier. Si vous expérimentez l'amour sans cause au moins une fois, si par la suite, il y a échange d'argent, ou échange corporel, c'est bien. La qualité de cet échange se révèlera complètement différente. Je ne suis pas contre l'argent, ni contre le mariage. Je ne suis pas contre les relations physiques, mais si elles deviennent le centre de votre vie, vous manquez alors quelque chose de très important. C'est ce que je voudrais vous faire comprendre. Vous manquez une dimension majeure, un centre d'énergie de votre être.

Je dis toujours aux gens :«Faites chaque jour, pendant une demie heure, un travail qui ne vous rapporte ni argent, ni renom, ni célébrité. Juste pendant une demi-heure, allez au temple, ou à l'église, nettoyez et balayez le sol, offrez un service quelconque. Ne projetez pas de devenir un membre du comité de cet endroit ! Ne vous dites pas que cela va vous rapporter un bon

crédit, ni une place au paradis…Non ! Ne cherchez rien d'autre qu'à faire ce travail pendant une demi-heure. »

Au début, vous allez peut-être penser : «Cette demi-heure est une perte de temps !» Après quelques jours, vous allez réaliser que vous ne vous sentez vivant que pendant cette demi-heure ! C'est seulement pendant cette demi-heure que vous n'êtes pas conduit par la peur et l'avidité. Vous souriez aux gens autour de vous, sans calcul. Vous vous sentez étrangement sincère, comme vous ne l'avez jamais été auparavant.

Si vous vous observez à d'autres moments, vous verrez que vous souriez intentionnellement. Même avant de rire, vous regardez qui est la personne à côté de vous. C'est à partir de cela que vous décidez à quel point ouvrir la bouche, quel degré de politesse avoir, quelle image de vous-même projeter. Pour l'instant, chacune de vos actions est motivée par la peur et l'avidité. Vous êtes rempli de peur et d'avidité. C'est pourquoi vous vous sentez fatigué et seul.

Si vous essayez cette nouvelle technique, vous verrez soudain que votre corps et votre esprit commenceront à fonctionner sans la peur et l'avidité ! Une fois que vous apprendrez cette technique toute simple, comment bouger votre corps sans peur et sans avidité, soyons clairs, vous pourrez entrer dans l'amour. Vous apprendrez comment puiser dans cette énergie d'amour. Vous apprendrez comment mener votre vie à partir de cette magnifique énergie d'amour. Alors, seulement, vous serez en mesure de savoir ce que le mot « amour » signifie.

Un nouveau centre sera éveillé en vous. Une nouvelle énergie va commencer à rayonner en vous. Alors, vous comprendrez comment les relations d'amour inconditionnelles sont possibles.

Amour, haine et besoin d'attention

Tant que l'amour est conditionnel, l'amour et la haine sont les deux faces opposées de la même pièce. L'amour peut se transformer en haine dès l'instant où nous sentons que nos attentes sont menacées. Ce type d'amour subsiste tant que les critères espérés sont remplis. Mais au moment où les conditions changent, cet amour change aussi, il ne subsiste pas.

Dès l'instant où nous sentons nos Attentes menacées, l'amour peut Basculer dans la haine.

Souvent, ce que nous croyons être l'amour est en fait lié au temps et à l'espace. Tant que la distance entre les deux amoureux est grande et que les contacts sont infimes, ils se sentent amoureux. Cependant, une fois qu'ils se rapprochent et passent un peu plus de temps ensemble, ils pensent qu'après tout ils ne sont pas si amoureux que cela ! C'est pourquoi on dit que « la familiarité engendre le mépris ». La familiarité peut aussi transformer l'amour en haine. Pour transcender l'amour et la haine, il nous faut d'abord abandonner nos attentes. Les attentes sont le premier ennemi de l'amour.

Nous passons tous par différents types de relations dans notre vie. Si vous regardez de plus près, quel que soit le niveau où nous sommes, lorsque nous réclamons de l'amour, nous demandons en fait l'attention de l'autre personne. Lorsque nous affirmons que quelqu'un ne nous aime pas, nous voulons dire en fait que l'autre personne ne nous donne pas suffisamment d'attention. L'attention des autres est un besoin de base chez l'être humain. Le besoin d'attention, ainsi que le besoin des autres pour survivre, sont notre unique expérience de l'amour.

La dépendance aux autres peut être psychologique, physique ou spirituelle. Par exemple, lorsque vous attendez d'une personne qu'elle vous prête une épaule pour pleurer, vous en êtes dépendant psychologiquement. Lorsque vous comptez sur quelqu'un financièrement, ou pour satisfaire vos besoins physiques, vous êtes dépendant de lui physiquement. Quelle que soit la manière dont la personne répond à cette dépendance, cela se ramène à vous porter de l'attention ! D'une certaine manière, la totalité de l'idée de l'amour que nous avons n'est rien d'autre qu'obtenir l'attention de l'autre.

Lors de la première session de notre séminaire de méditation, je demande aux participants de faire une liste honnête d'au moins une ou deux personnes qu'ils aiment vraiment dans leur vie. Habituellement, au début, les gens commencent par une longue liste : mari, épouse, père, mère, frère, sœur et autres. Ils y incluent, pour être en accord avec eux-mêmes, les personnes à qui ils voudraient plaire ou devraient plaire. Quand ils m'entendent parler de l'amour véritable, ils commencent à biffer, un par un, des noms sur leur liste ! Comprenez, si vous faites une croix sur quelque chose, c'est qu'elle n'était pas vraiment à la première place !

Beaucoup de personnes incluent certaines dans leur liste d'amour parce que ces dernières leur procurent un sentiment de bien-être. Qu'est-ce que j'entends par «un sentiment de bien être» ? C'est une *attestation* disant que vous êtes bien. Vous êtes ceci, vous êtes cela, etc. Nous aimons quiconque nous complimente, n'est-ce pas ? Et nous réfléchissons à deux fois avant de discuter avec les flatteurs ! Nous entretenons secrètement notre bonne réputation grâce à eux, au nom de l'amour. S'ils reviennent sur cette appréciation, nous pourrions tomber dans la dépression, aussi continuons-nous à leur faire plaisir et à les aimer. C'est ainsi qu'il y a toujours des raisons cachées, sous-jacentes, liées à cet amour que nous exprimons.

Des gens me disent : «Mais non, Swamiji, j'aime vraiment mon fils !», ou «J'aime ma fille, mais pour aucun motif particulier !» Je leur demande alors : «Très bien, si votre fils commence soudain à prendre des décisions par lui-même, s'il ne suit plus votre plan, s'il ne suit plus vos conseils, s'il ne vit plus en fonction de vos règles, votre amour sera-t-il toujours le même ? »

Ils me disent : « Non, ça ne sera plus pareil ! Mon amour sera un peu restreint !»

Qu'est-ce que cela veut dire ? Nous aimons notre progéniture, tant qu'elle demeure une extension de nos vies. Tant qu'elle s'aligne sur notre façon de penser, tant qu'elle vit selon nos conventions, nous l'aimons. Nous satisfaisons simplement nos propres désirs à travers nos descendants. Nous réalisons nos vies à travers eux. Tout ce que nous n'avons pas pu accomplir durant notre jeunesse, nous essayons de le réaliser à travers eux. Si nous voulions être médecin, sans avoir pu le concrétiser, nous les poussons à devenir médecin. Aussi longtemps qu'ils

agissent et vivent comme une extension de notre vie, la relation est magnifique. Mais dès l'instant où ils commencent à décider par eux-mêmes, où ils sentent que nous les étouffons, où ils s'affirment et disent « Non !», alors la relation prend une toute autre tournure !

Aimez et libérez, ne possédez pas

Aussi longtemps que nous aimerons un objet en particulier, même si l'objet est une personne, nous essayerons toujours de réduire cette personne au simple niveau d'objet. C'est exactement ce que nous faisons lorsque nous devenons possessifs, ou que nous sommes attachés à une personne. Nous essayons de posséder cette personne exactement comme nous essayons de posséder du mobilier, une maison, ou n'importe quel objet. Nous voulons que la personne soit juste comme nous voulons qu'elle soit, en un sens, nous réduisons la personne à une chose matérielle.

Alors, comprenez, chaque fois que notre amour, ou notre attention est dirigé vers quelque chose en particulier, nous sommes seulement matérialistes, créant de la souffrance pour nous-mêmes et pour les autres. Nous étouffons simplement la personne, ou l'objet. A l'inverse, si nous tournons notre attention vers l'expérience de l'amour, nous libèrerons l'objet, et nous nous libérons de l'objet. C'est toute la beauté de l'amour, qui se produit juste pour l'amour et non pour l'objet.

Lorsque vous commencez à posséder quelqu'un, vous vous attachez également. Si vous marchez et tenez la laisse de votre chien, soyons bien clairs, vous êtes également attaché. Ne croyez pas que seul le chien est attaché. Vous l'êtes aussi ! Ne croyez pas que seul le chien ne peut s'enfuir, vous ne pouvez pas vous enfuir non plus ! Vous croyez peut-être que vous tenez la laisse, et le chien pense sans doute qu'il tient aussi la laisse. Qui sait...?

Rappelez-vous de pratiquer cette technique la prochaine fois que vous serez avec quelqu'un, lorsque vous serez avec un ami avec lequel vous êtes complètement sincère. Soyez juste assis à côté de lui. Ne vous inquiétez pas de ce que vous allez faire, ou ce que vous allez dire. Restez assis, c'est tout ! C'est ça la technique. En fait, parler n'est rien d'autre qu'une manière d'éviter l'autre personne. Parce que vous ne pouvez regarder l'autre personne dans les yeux, vous continuez à parler. C'est la vérité ! L'autre personne écoute, juste pour pouvoir commencer à parler dès que vous faites une pause ! Si quelqu'un vous écoute, cela veut dire, soit qu'il pense à autre chose, ou qu'il prépare ce qu'il va dire à son tour. Il s'assied là, de manière à commencer une fois que vous aurez terminé.

Maintenant, si vous essayez cette technique, elle peut vous amener à un niveau complètement différent. Lorsque vous êtes avec le Maître, votre ami, ou votre bien-aimé, quiconque avec lequel vous vous sentez connecté en toute sincérité, vous pouvez essayer cette technique. Elle vous mènera directement à l'illumination ! Soyons clairs, je ne vous enseigne pas cette technique afin que vous développiez votre personnalité, ou pour que vous ayez de meilleures relations. Non ! Je vous la donne pour expérimenter directement l'amour pur, qui peut vous mener à l'illumination.

Cette technique vous fera faire un bond quantique, de la forme au sans forme, de l'amour possessif à l'amour inconditionnel.

Lorsque l'amour survient comme un débordement sans cause, vous libérez simplement l'autre et vous-même de votre propre attachement et possessivité, car la possessivité, comme vous le savez, ne lie pas seulement l'autre personne, mais elle vous lie également. Elle torture l'autre autant que vous ! L'amour véritable vous affranchit simplement tout les deux. Il vous rend libres, vous et l'autre personne.

Lorsque je voyage autour du monde, les gens me demandent : « Swamiji, avez-vous bien dormi cette nuit ? Ici, c'est un nouvel endroit pour vous. » Je leur réponds : « Ce n'est que lorsque vous êtes attaché à une maison particulière, qu'une autre devient un nouvel endroit et une épreuve. Lorsque vous n'êtes attaché à aucune maison particulière, vous vous sentez chez vous où que vous alliez ! »

Je ne sens jamais qu'un lieu m'appartient ou pas. Je me sens parfaitement chez moi partout. L'aisance est toujours en nous, jamais en-dehors de nous. Quand il n'y a aucune aisance en nous, nous la recherchons à l'extérieur de nous. Se sentir à l'aise avec soi-même est le résultat de l'énergie de l'amour inconditionnel.

Le véritable amour est comme une Communion. C'est une sorte de résonance Entre deux êtres.

Quand nous ne nous sentons pas attachés à une maison, nous nous sentons chez nous dans le monde entier. Nous sommes totalement détendus n'importe où dans le monde.

Amour et relations

Dans la réalité, nous cherchons toujours à exprimer notre amour d'une manière tangible. De nos jours, c'est seulement s'il est exprimé sous une forme palpable qu'il est considéré comme de l'amour.

L'amour véritable est comme une communion. C'est une sorte de résonance entre deux êtres. Il peut se ressentir sans aucun geste. Il n'a pas besoin de communication, parce qu'il se manifeste déjà comme communion.

Si vous aimez vraiment une personne, alors votre langage du corps lui-même le montrera. Ce sera beaucoup trop fusionnel pour être exprimé avec des mots. Vous trouverez tous les mots dérisoires et laisserez l'amour que vous ressentez *être simplement*. Mais, si vous employez des mots, cela sous-entend alors que, quelque part, l'amour ne s'est pas vraiment manifesté. Si vous devez utiliser des mots pour exprimer l'amour, alors, d'une certaine manière, il y a en lui un mensonge ! Vous employez juste des mots pour embellir le mensonge.

L'amour véritable libère, parce qu'il ne vous pousse pas sans arrêt à l'exprimer. *Il est,* simplement. L'amour véritable vous donne également la liberté d'exprimer franchement ce que vous voulez. Vous pouvez facilement exprimer toute chose, telle la désapprobation ou la colère, sans qu'elle soit confondue avec un manque d'amour.

De plus, dans les relations de l'amour véritable, il n'y a aucune domination ni jeu de pouvoir. Chaque personne sera comme une belle fleur épanouie, répandant son parfum unique, c'est tout.

Avec l'amour véritable, il n'y a ni peur, ni insécurité. Dans l'amour conventionnel, la distance physique entre deux personnes cause beaucoup d'insécurité et un manque de confiance.

Une petite histoire :

Un jeune soldat alla voir son officier supérieur et dit : « Monsieur, mon ami n'est pas encore de retour du champ de bataille. Je demande la permission de sortir et d'aller le chercher ».
L'officier répondit : « Permission refusée ! Votre ami est très probablement mort. Je ne veux pas que vous risquiez votre vie en allant là-bas !».
Le jeune soldat s'en alla quand même et revint, mortellement blessé, portant le cadavre de son ami.
L'officier furieux, s'écria : « Je vous avais dit qu'il était mort ! Maintenant je vous ai perdu tous les deux ! Dites-moi, était-ce utile de sortir d'ici pour rapporter un cadavre ?»
Sur le point de mourir, le soldat murmura : «Ca l'était, Monsieur. Quand je suis arrivé là-bas, il était encore vivant. Il m'a dit : «J'étais sûr que tu viendrais !»
L'amour véritable ne fonctionne pas avec l'utilité, la nécessité. Il agit à partir d'une confiance pure et se positionne également au-delà de l'espace et du temps.

De nos jours, je vois les gens s'offrir tellement de choses pour montrer leur amour ! Offrir des cadeaux est devenu une expression d'amour. Si le cadeau est offert comme une offrande sans raison particulière, c'est correct. Mais si c'est une condition à remplir, cela devient un problème ! Alors le cadeau devient un pauvre substitut de l'amour véritable.

Tant que le véritable amour est là, aucune relation ne peut devenir ennuyeuse. Un des *ashramites** m'a demandé un jour : « Chaque jour, vous nous voyez tous, avec toutes nos erreurs et nos confusions. Chaque jour, c'est la même chose. Ne vous ennuyez-vous pas avec nous ?» C'était une question très honnête ! Je lui ai dit : « Pour les êtres illuminés, c'est justement en raison de leur amour qu'ils sentent que chacun est unique. Ils ne voient pas les gens comme de simples numéros : ils les voient chacun unique.»

C'est pourquoi les maîtres continuent à travailler patiemment avec tout le monde. Si c'étaient juste une question de numéro, ce serait très différent. Quand vous avez cet amour, votre espace intérieur est tel que vos actions ne sont poussées par aucune raison logique. Vous vous sentez juste connecté et vous rayonnez, c'est tout !

Ashramites* : Résidents d'un ashram

De plus, le débordement de l'amour inconditionnel est toujours total dans son expression. Il ne porte pas les perturbations habituelles, de l'avidité ou de la crainte. Ainsi, toute personne que vous aimerez, vous l'aimerez totalement sans aucune réserve. Indépendamment de sa manière d'être, vous l'aimerez. Quand vous aimez de cette façon, même si la personne disparaît de votre vie, vous ne serez pas affligé. Quand une personne disparaît, vous êtes affligé seulement parce que vous regrettez de ne pas l'avoir aimé complètement. Et vous pouvez l'aimer complètement seulement quand votre amour lui-même est complet. Cela n'a rien à voir avec l'autre personne. Cela n'a rien à voir avec le genre de personne que c'est. C'est la beauté de l'amour véritable. Il aime juste pour l'amour, pas pour l'autre personne.

Si vous êtes affligé par la perte d'une personne, soyons très clairs, vous l'êtes parce que vous ne l'avez pas aimé totalement. Si vous l'aviez aimé complètement, vous lui diriez au revoir avec une paix totale, pas avec du chagrin. Vous vous affligez seulement parce que vous avez manqué quelque chose. Même s'il s'agit de votre propre père, mari ou épouse, c'est la même chose. Si vous leur aviez exprimé votre amour inconditionnellement quand ils étaient vivants, alors à leur départ, il n'y aurait pas de regret. Mais si vous les avez aimés raisonnablement, alors quand ils partent, l'inaccomplissement de votre amour pour eux créera un atavisme, et c'est cet atavisme que vous appelez «chagrin».

Méditation : Sentez l'Amour déborder de vous

Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux.

Concentrez-vous sur la région du cœur. Excluez toute autre chose. Concentrez-vous seulement sur le cœur.

Visualisez votre cœur comme un réservoir sans fin d'où les bénédictions peuvent s'écouler.

Sentez chaque battement de votre cœur profondément. Laissez chaque battement résonner en vous.

Entre les battements du cœur, sentez l'énergie de l'amour se manifester.

Dans les parties les plus profondes de votre corps, de votre mental et de votre âme, l'énergie d'amour attend d'être reconnue.

Invitez l'énergie d'amour du cœur à couler et remplir ces parties profondes de votre corps, de votre mental et de votre âme.

Lentement, ouvrez les yeux.

IL N'Y A PAS D'INQUIETUDE A AVOIR

Jusqu'à présent nous avons parlé de l'amour. L'amour concerne nos relations avec les autres. Mais l'amour concerne aussi nos relations avec nous même. Sans amour pour nous, nous ne pouvons aimer les autres. Ce qui nous empêche de nous aimer, c'est cette constante inquiétude, cette irritation générée à l'intérieur de nous. Que les choses aillent bien ou mal, nous nous faisons du souci. Il n'y a rien de plus corrosif pour l'estime de soi que l'inquiétude. C'est quoi se faire du souci ?

Qu'est-ce que l'inquiétude?

D'abord une petite histoire :

Un homme entre dans un bar l'air triste et inquiet.

- *Qu'est-ce qui ne va pas? lui demande le barman.*
  Vous m'avez l'air bien inquiet !
- *C'est ma femme. On s'est disputé. Elle dit qu'elle ne veut plus me parler pendant un mois.*
- *Un mois, ça va, ce n'est pas si long…!*
- *Je sais. Mais le mois prend fin aujourd'hui!*

Tout le monde a son lot de soucis! Si je vous demande quels sont les vôtres, vous me direz : « Je n'ai pas de travail, voilà mon souci ». Votre voisin, lui, dira : « C'est mon travail qui me cause le plus de souci! ». Une autre personne : « Mon souci, ce sont mes enfants ». Et une autre : « Mon souci, c'est que je n'ai pas d'enfant! ». Rêve de l'un, souci de l'autre! Il n'y a guère de logique dans tout cela.

Qu'entend-on donc par s'inquiéter, ou « se faire du souci »? On s'inquiète lorsque les choses ne se passent pas comme on l'aurait souhaité. Votre inquiétude naît de la divergence entre vos attentes et la réalité. Par exemple, votre sentiment est que votre fils devrait vivre avec vous, alors qu'il a plutôt envie de prendre ses distances. Vous aimeriez que le projet du moment aboutisse au plus vite. Mais les choses se déroulent plus lentement que prévu, et il vous semble impossible d'être dans les temps. Tout cela peut être source d'inquiétude. Ou bien ce que vous espérez ne correspond pas à ce que les autres veulent et attendent.

Comment l'inquiétude prend elle racine ?

Votre inquiétude prend sa racine dans vos propres pensées et vos propres paroles. Deux choses occupent continuellement votre esprit : la première, c'est le dialogue avec les autres. La seconde, c'est le monologue interne, ce que j'appelle le « bavardage intérieur ». Lorsque vous ne parlez pas aux autres, vous bavardez sans arrêt dans votre tête. Dans les deux cas, ces mots et ces pensées sont la cause de votre inquiétude.

Tout ce que vous dites est strictement régi par les conventions sociales. Vous vous abstenez automatiquement de prononcer des mots qui sont tabous, « politiquement incorrects ». Mais vous êtes seul à savoir ce qui se dit à l'intérieur de vous. Les pensées que vous créez intérieurement constituent vos véritables soucis.

En fait, un flot ininterrompu de bavardage persiste en vous, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept. Quelques crêtes s'élèvent de ce courant verbal interne. Ces crêtes, ce sont les ressentis qui deviendront vos soucis. Ces soucis ne sont que des vaguelettes sur le courant continu de pensées qui se meut constamment en vous.

Le problème, c'est qu'il s'agit surtout de pensées négatives. Si je vous demande d'écrire votre histoire en quelques pages, vous me citerez les incidents marquants de votre vie, en précisant où et comment vous vous êtes battu avec la vie. Vous ne mettrez pas en avant les nombreux

moments de joie que vous avez connus entre-temps. L'esprit est entraîné à ne retenir que les choses négatives. Même lorsqu'un événement joyeux se produit, vous n'en retenez que la fin, vous oubliez les moments où vous avez ressenti de la joie. Même quand votre bonheur est à son comble, vous vous êtes préoccupé par le moment où il s'estompera! Dès l'âge tendre, notre esprit est entraîné à croire que la vie consiste à passer d'un souci à un autre, d'une douleur à une autre, mais jamais d'une joie à une autre.

Dans une salle de classe, la maîtresse trouvait que l'un des garçons avait triste mine.

- *Qu'est-ce que tu as, lui demanda-t-elle? Pourquoi as-tu l'air si inquiet ?*
- *C'est à cause de mes parents, répond le garçon. Mon père travaille toute la journée pour me donner de bons vêtements et une excellente éducation. Il m'achète tout ce que je veux. Ma mère me cuisine les meilleurs plats et prend soin de moi du matin au soir.*
- *Alors où est le problème? Pourquoi t'inquiètes-tu?*
- *J'ai peur qu'ils s'enfuient et me laissent.*

Le mental ne voit que la souffrance, jamais la joie! Voilà pourquoi il est si difficile de se souvenir des bons moments du passé.

La joie ne s'enregistre pas sous forme de pensées, contrairement à la souffrance.

C'est pourquoi nos enregistrements internes ne contiennent que des pensées négatives. La joie est comme un disque resté vierge! Et si on représentait votre vie tout entière par une ligne du temps, les moments de joie seraient de simples espaces vides, sans trace enregistrée. Mais les moments d'inquiétude et de souffrance seraient clairement représentés par des zones sombres.

Voyez les choses comme elles sont et passez votre chemin

Le Bouddha*, un Maître illuminé, employait le mot *tahtaha*, qui signifie « voir une chose telle qu'elle est », voir ce qui est tel qu'il est, sans ajouter de jugement.

Mais la plupart du temps c'est à travers notre inquiétude que nous voyons les choses. Comme le dit un dicton : « Nous ne voyons pas le monde comme il est, nous le voyons comme *nous* sommes ». Si quelque chose vous gêne dans ce que vous voyez, regardez en vous-même, car ce que vous voyez à l'extérieur n'est que le reflet de ce qui est en vous. Si vous ressentiez de l'amour pur à l'intérieur, vous ne verriez que de l'amour pur à l'extérieur. C'est toujours vous-même qui êtes en cause, pas ce que vous voyez.

Comment donc tenir nos pensées à l'écart de ce qui *est* vraiment? Comment apprécier chaque instant, tout le temps?

Essayez cette technique simple :

Habituellement, lorsque vous vous trouvez en face d'une autre personne, d'une situation, d'un livre ou autre chose, des pensées anciennes et des réactions familières remontent immédiatement en vous. Maintenant, détruisez instantanément ces pensées avec votre conscience, visuellement. Puis considérez la situation, la personne ou l'objet d'un œil neuf, comme si c'était la première fois que vous les voyiez.

Tout à coup, vous réaliserez tout ce qui vous échappait à cause de votre inquiétude et de vos pensées.

La prochaine fois que vous serez en face de votre mari, de votre épouse, de votre frère ou de quelqu'un d'autre, regardez la personne comme si c'était la première fois. Vous verrez que votre inquiétude ne fera plus surface. Vous verrez tout le monde de la même façon, que la personne vous soit étrangère ou familière. C'est ainsi qu'il faut voir les autres. Vous ne connaissez bien personne, car tout le monde peut changer.

Bouddha *: Maître illuminé et fondateur de la religion Bouddhiste

Vous ne connaissez pas vraiment votre époux ou votre épouse. Tout le monde change constamment, à chaque instant, tout comme l'Existence. C'est votre mental qui tend à figer une fois pour toutes l'image des uns et des autres..

Lorsque vous commencerez à voir les choses telles
qu'elles sont, toute votre énergie se réintégrera.

Quand vous commencez à voir les choses telles qu'elles sont, toute votre énergie se réintégrera en vous. Vous ne connaîtrez plus d'inquiétude ni de conflit.

Quelqu'un demandait au célèbre philosophe indien Jiddu Krishnamurti* comment on pouvait rester en accord avec ce qui *est*. Il donna cette belle réponse : « Ne donnez pas de nom à ce qui est, vous vous sentirez en accord avec tout ».

D'habitude, quand nous percevons quelque chose, nous tentons de nous y identifier, ou de condamner. Si on vous dit par exemple que vous êtes une personne arrogante, soit vous acceptez la remarque, soit vous essayez de ne plus être arrogant! Vous ne cherchez pas à comprendre ce qu'est l'arrogance, vous n'allez pas au-delà. Votre compréhension reste dans les limites du cadre de référence qui vous est familier. Vous êtes donc pris dans un filet de possibilités limitées.

Pour bien comprendre ce qui se passe, vous devez dépasser votre point de vue limité. Vous devez cesser de nommer cette attitude « arrogance » c'est tout! Il n'y aura plus d'arrogance. Vous créez le conflit une fois que vous lui donnez un nom. C'est ainsi qu'il faut voir ce qui *est* : en cessant de mettre un nom sur ceci ou cela.

Si vous comprenez que tout est opportun,
Vous laisserez tomber les attentes.

Quand vous voyez les choses comme elles sont, vous êtes aux anges. Mais quand vous voulez voir ce que vous voulez voir, vous êtes en enfer. Si vous acceptez tout ce qui arrive comme propice, vous laisserez tomber vos attentes. Vous verrez les choses comme elles sont : tout ce qui arrive est propice et prometteur.

Une petite histoire :

Un disciple ne cessait de demander à son Maître :

- *Maître, où se trouve le paradis?*

- Tu veux vraiment le savoir? finit par lui répondre le Maître un jour.

Le disciple se redressa, et répondit : Oui!

- *D'accord, dit le Maître : Hemachandra, mon premier disciple, est au paradis.*

Puis il ferma les yeux et entra en méditation.

Le disciple savait que le Maître n'ouvrirait pas les yeux de si tôt. Il alla demander à d'autres disciples s'ils savaient où vivait cet Hemachandra.

Personne ne semblait le savoir. Finalement, un disciple lui dit :

- *Je sais comment aller là où il habite, mais je n'y suis jamais allé moi-même. C'est dans une vallée profonde, derrière une chaîne de montagnes couvertes de glace.*

Le disciple nota soigneusement les indications et retourna voir le Maître. Il lui dit :

- *Maître, je souhaiterais partir rendre visite à Hemachandra.*

Le Maître était profondément absorbé dans son travail. Sans lever les yeux, il répondit :

- *Vas-y!*

Le disciple entreprit son périple. Il marcha pendant des jours sous le soleil, la pluie, la neige et d'autres intempéries. Il se sentait épuisé, sur le point de mourir. Il lui fallut cent jours pour atteindre la vallée. Il la contempla et se dit :

J. Krishnamurthi* : Célèbre philosophe Indien.

Cette vallée n'a pas l'air si extraordinaire. J'en ai vu de bien plus belles. Pourquoi le Maître a-t-il dit que c'était le paradis?
Il fit le tour, continua de marcher, et trouva finalement la hutte d'Hemachandra qui fut très heureux de le voir. Il lui donna à manger et s'enquit de la santé du Maître et de quelques disciples.
Pendant tout ce temps, le disciple se disait : « Pourquoi le Maître appelle-t-il cet endroit le paradis? Je n'arrive pas à le croire ».
Au bout d'un séjour d'une semaine, il quitta l'endroit pour retourner vers son Maître, ce qui lui prit encore cent jours.
Il alla directement voir le Maître et lui dit :
- *Maître, vous m'aviez dit que cet endroit est le paradis. Mais ce que j'ai vu n'est qu'un endroit on ne peut plus ordinaire!*
- *Oh mon Dieu! dit le Maître. Lorsque tu as posé ta question, si tu avais été plus explicite sur ton intention, je t'aurais dit la vérité.*
- *Quelle vérité? demanda le disciple.*
- *Hemachandra, dit le Maître, n'est pas au paradis. C'est le Paradis qui est en lui!*

Quand vous serez proche de l'Existence, que vous vivrez sans attente, que vous prendrez ce qui est pour ce qu'il est, en ne voyant que des bénédictions, vous aurez le paradis *en vous!*
Le paradis n'est pas un lieu géographique. C'est un état psychologique. Il n'est pas physique, mais mental. Si vous le comprenez vous pouvez être au paradis *dès maintenant.*

L'inquiétude comme héritage

L'inquiétude est un héritage non désiré que les grands-parents transmettent à leurs petits-enfants. Les enfants sont comme des éponges. Ils ne font qu'absorber le langage corporel et les attitudes des parents qui ne s'en rendent même pas compte. Ainsi, l'enfant qui entend sa mère réitérer un certain souci quatre ou cinq fois, intègre en lui cette habitude. Il grandit en répétant inutilement les mêmes mots, ce qui est une caractéristique de l'inquiétude.
Finalement, il amènera cette inquiétude dans le mariage, et son épouse et lui-même devront y faire face, bien qu'au départ ce n'était que le souci de sa mère. Ils transmettront cette inquiétude à leurs enfants, à moins qu'ils ne cessent de la nommer en apprenant à vivre plutôt avec ce qui *est.*
Un homme promenait son bébé dans une poussette. Le bébé pleurait. Sans cesse, l'homme répétait calmement :
- *Reste calme, Georges. Ne crie pas. Tout ira bien.*

Sa femme lui demanda de se taire. Une dame qui observait la situation lui dit :
- *Pourquoi êtes-vous si dure avec votre mari? Il fait vraiment de son mieux pour calmer votre fils!*

En lui jetant un regard de reproche, et pointant son mari du doigt, elle répondit :
- *Mais c'est lui Georges!*

Quand des parents expriment constamment leur inquiétude, leurs enfants grandissent avec l'idée que ce sont les soucis qui font avancer la vie!
Comprenez donc que la vie ne continue pas à cause de nous, mais en dépit de nous!
Le problème, c'est que les parents attendent des enfants qu'ils se fassent aussi du souci, sinon ils leur reprochent d'être inconscients!
Mais on peut être consciencieux sans sombrer dans l'inquiétude. Il est possible d'*être efficace* sans *ressasser.*
Ressasser ses soucis, c'est vouloir traverser un pont avant de l'avoir atteint.

Un jeune homme conduisait sa mère au village. En approchant, ils se souvinrent d'un pont qui était vieux et inutilisable.
La mère se mit à angoisser :
- *Je ne passerai jamais sur ce pont en voiture.*
- *Nous verrons de quoi il a l'air une fois arrivés devant, répondit le fils.*
- *Je suis sûre qu'il cédera si nous passons dessus.*
- *Nous ne le prendrons pas sans avoir vérifié avec soin qu'il est solide.*
- *Si quelque chose arrivait à l'un de nous, ton père ne me le pardonnerait jamais!*

Elle continua ainsi, de plus en plus contrariée.
Enfin, ils arrivèrent au pont. Il avait été remplacé par un autre tout neuf!
Il nous faut bien comprendre la différence entre la planification chronologique et l'inquiétude psychologique. La planification chronologique est nécessaire pour définir l'ordre des tâches ou des projets que nous voulons accomplir.
Tout ce que nous observons avec
Conscience va se dissoudre.
Par exemple, vous pouvez prendre cette décision : « Je vais me lever à six heures, faire ma méditation, prendre ma douche à sept heures, et partir pour le bureau à huit heures. J'aurai fini mon travail à dix-sept heures, et je serai de retour à la maison vers dix-huit heures ».
Planifier ainsi est tout à fait convenable. Mais avant même d'aborder votre liste de tâches, vous êtes anxieux. Vous pensez au pour et au contre de chaque tâche… C'est de l'inquiétude psychologique inutile. La planification chronologique est utile, mais pas l'inquiétude psychologique. C'est comme vouloir traverser un pont avant de l'avoir atteint.
On dépense tellement d'énergie à s'inquiéter. Mais cela ne sert à rien. Dans l'histoire que je viens de raconter, le fils n'est pas inconscient. Il est prévoyant, mais il n'est pas inquiet. Pourquoi être obnubiler à propos d'un pont avant même de l'avoir atteint?

Vous pouvez nettoyez les parties physiques de votre maison, vos sols, vos tapis… mais qu'en est-il de *l'espace* qui occupe la maison? Cet espace c'est l'énergie qui circule chez vous. En captant toutes les pensées que vous émettez, il crée l'ambiance même de votre domicile. Vos soucis s'installent dans cet espace comme des toiles d'araignée. C'est pourquoi en rentrant chez vous, vous ressentez une inquiétude familière. Les habitudes mentales qui quadrillent l'espace s'agrippent à vous dès que vous mettez les pieds dans votre maison. Vos schémas mentaux s'inscrivent dans l'espace.
Le gros problème c'est que vous êtes si habitué à votre type d'inquiétude que vous devenez comme une île coupée du parfum du continent. Votre inquiétude vous coupe du parfum de l'Existence qui se répand en permanence, autour de vous. Vous passez à côté des miracles qui se produisent continuellement. Oubliant d'apprécier ce qui se passe sous vos yeux, vous ne pensez qu'à vous plaindre. Vous oubliez le rire pour vivre dans l'anxiété. Vous oubliez la félicité pour ne vous brancher que sur le stress. Penser aux négativités est une habitude banale.
La conscience, virus béni !
Comment donc en finir avec ce logiciel déformé qu'est le mental?
La solution vient d'un profond éveil de la conscience. Cet éveil de la conscience est comme un virus bienveillant, si tant est que cela puisse exister! Une fois que la conscience en éveil a pénétré votre être, plus vous utiliserez votre mental, plus elle activera le logiciel du souci et le détruira!
Avoir la conscience en éveil n'est rien d'autre que diriger notre attention avec précision sur ce qui se produit en nous et autour de nous. C'est devenir témoin. Tout ce que nous regardons

avec une conscience en éveil sera dissous, que ce soit la douleur physique ou mentale, l'inquiétude, ou autre chose. Tel est le pouvoir de l'éveil de la conscience.
En voyant les choses avec une conscience en éveil, nous mettrons fin au conflit que nous portions en nous. Nous commençons à avancer avec le flot naturel des choses. En observant notre inquiétude à la lumière d'une conscience en éveil, nous concentrerons notre attention sur la manière dont elle prend naissance en nous et sur son existence. L'inquiétude commencera alors à se dissoudre et la clarté apparaîtra.
Voici une petite histoire de Bouddha et de ses disciples :
Un jour, Bouddha arriva devant ses disciples pour son discours matinal. Il avait à la main un mouchoir noué. Il montra le mouchoir à ses disciples et demanda qui pouvait venir défaire le nœud. Un disciple s'approcha et essaya. Il tira et tira tant sur le nœud que celui-ci se resserra davantage.
Un autre disciple s'approcha. Il observa le nœud pendant quelques secondes, puis le dénoua sans difficulté.
Tout ce qu'il avait fait c'est regarder le nœud, pour savoir comment on l'avait fait. Puis il fit simplement le parcours inverse et le dénoua! Le nœud lui-même lui avait montré comment le défaire. Dans la vie, les soucis sont comme des nœuds sur un mouchoir. En les regardant avec conscience, nous saurons les résoudre. Nous verrons exactement comment notre inquiétude a pris naissance, et nous saurons « dénouer » la situation. Le souci lui-même nous apprendra à le résoudre.

Travaillez par inspiration, pas par inquiétude

En observant de près ce qui se passe, vous verrez que les objectifs à atteindre sont toujours une source d'inquiétude. En progressant vers un but quel qu'il soit, nous ne ressentons que de l'inquiétude pour le résultat.
Sri Krishna*, Maître illuminé de l'Inde ancienne, fit cette belle déclaration dans la Bhagavad-Gita*, ancien texte sacré hindou* : Celui qui ne s'attend ni au gain ni à la perte en quoi que ce soit, agit avec joie, sans avoir besoin d'aucune motivation.
Si vous vous inquiétez pour les résultats, votre inquiétude agira sur ces résultats. À cause de votre inquiétude, tout ce que vous faites sera altéré. Nous devrions toujours travailler par inspiration, jamais par inquiétude. La motivation sous-jacente de tout travail devrait être l'inspiration. L'inspiration est un débordement d'énergie qui développe notre capacité à faire les choses et amplifie considérablement notre propre énergie. L'inquiétude, au contraire, rétrécit nos capacités et limite ce que nous sommes réellement capables de faire.
Si votre travail est motivé par l'inquiétude, vous vous inquiétez sans cesse du résultat. Lorsque vous travaillez par inspiration, le résultat ne vous préoccupe pas. Votre préoccupation est d'accomplir la tâche à fond.

Quand vous vivez sans attente,
vous êtes déjà comblé. Il n'y a pas
de place pour l'inquiétude.

Toute tâche accomplie avec l'énergie que procure l'inspiration est réussie d'avance. Et même si elle ne donne pas les résultats escomptés vous ne vous sentirez pas mal car vous aurez tiré satisfaction de l'action elle-même. Vous serez comblé par le fait d'avoir accompli l'action.

Krishna* : Maître illuminé de l'Inde, qui a apporté la Vérité dans la Bhagavad Gita.
Bhagavad Gita* : Ancienne écriture indienne sacrée, délivrée par le maître illuminé Krishna, considérée comme l'essence des Upanishads, ou écritures sacrées.
Hindous* : Disciples de la religion hindou, estimés à un billion de personnes.

Refermez l'espace du souci

Vivre sans attente c'est être déjà réalisé. Les soucis et le mécontentement ne trouvent plus de terrain pour prospérer. Quand on n'a plus d'inquiétude, on voit les choses comme elles sont. On ne se soucie plus de ce qui pourrait arriver ou ne pas arriver. Une caractéristique de l'inquiétude, c'est qu'elle ne se manifeste que si on lui fait de la place. Son espace, c'est le passé ou l'avenir. Le présent n'a pas de place pour elle.

Une petite histoire :

Une mère préparait à manger pour son jeune fils. Elle versa une boîte de petits pois dans une casserole et les mit sur le feu. Au même moment, le téléphone sonna.

Elle attendait ce coup de fil et elle voulut le prendre. Mais elle s'inquiéta de devoir laisser son fils tout seul en quittant la cuisine.

Elle lui dit fermement :

- *Reste ici pendant que je réponds au téléphone. Je reviens de suite. Ne fais pas de bêtise, et surtout, ne mets pas des petits pois dans ton nez…*

Nous nous inquiétons sans cesse pour ce qui arrive et pour ce qui pourrait arriver!

L'idée ne serait sans doute jamais venue à ce brave garçon de mettre des petits pois dans son nez! Mais voilà que sa mère le lui a mis en tête.

C'est l'inquiétude qui donne naissance à tout un tas de choses qui n'auraient jamais existé autrement. Et si ce garçon met des petits pois dans son nez, les soucis de sa maman s'avéreront justifiés! Elle en conclura qu'elle a toujours de bonnes raisons de s'inquiéter!

L'inquiétude n'est qu'une illusion

En regardant vos soucis de plus près, vous observerez qu'ils viennent d'une profonde ignorance du fait que c'est l'Existence qui mène toute la danse. À bien y regarder, tous vos soucis vous apparaîtront comme une simple illusion. Vous le comprendrez en observant ce qui se passe au moment de la mort. De votre vivant, vous pouvez avoir une centaine de raisons de vous inquiéter, mais supposons que vous êtes en train de mourir. À ce moment-là, à votre avis, combien de soucis aurez-vous encore en tête? Vous n'aurez évidemment qu'un seul souci majeur : le fait que vous allez mourir. Aucun des soucis passés n'aura de grande influence sur votre esprit. Les situations du monde extérieur seront les mêmes, mais votre inquiétude à leur sujet aura tout de même disparu! Il ne restera que vos pensées affectueuses envers les personnes de votre entourage qui vous sont chères.

Comment est-ce possible? C'est que, dès le départ, votre inquiétude n'a jamais fait partie de vous. Elle appartenait à votre mental. Elle n'avait aucune existence solide. Sinon, elle exercerait sans aucun doute son influence sur vous à l'heure de votre mort.

La nature de l'inquiétude est de courir après ce qui n'est pas. Si vous êtes riche, elle se portera sur vos relations.. Si vous avez de bonnes relations, elle se préoccupée de votre éducation, si vous avez l'éducation, elle se focalisera sur votre beauté physique. Et si tout va bien, ses soupçons se porteront sur *ce qui est.*

Abandonnez-vous, détendez-vous

Lorsque vous aurez compris clairement que vous faites partie du grandiose projet de l'Existence, l'inquiétude ne prendra plus racine en vous. L'Existence est un être d'énergie. Elle dispose d'une formidable intelligence avec laquelle elle régit tout le spectacle. Nous faisons tous partie de l'Existence. Son intelligence est également à notre disposition. Si nous nous accordons avec elle, nos actions deviendront fluides et spontanées, tout comme les productions de l'Existence. Sinon, nous entretiendrons l'inquiétude et la peur et nous resterons fermés.

Il y a tant à apprendre de l'Existence! Prenez les animaux, par exemple. Avez-vous déjà entendu parler d'une vache contrariée ou d'un mouton inquiet? Non! Les animaux mènent leur vie comme vous : ils prennent naissance, se reproduisent, cherchent leur nourriture, et affrontent la mort comme les êtres humains. On pourrait rétorquer qu'ils n'ont pas à relever les mêmes défis que nous. Qu'en est-il alors d'activités comme se reproduire, faire face à la mort, etc.? Sont-ils inquiets? Non! Mais ces choses leur arrivent aussi. Comprenez donc que si l'Existence fait fonctionner tout ce macrocosme, elle peut certainement prendre soin de vous! S'abandonner aux Lois de l'Existence est le meilleur moyen de vivre détendu et de chasser l'inquiétude.

L'ego déguisé

Si vous analysez sérieusement l'inquiétude qui monte en vous, vous verrez que quatre-vingt dix-neuf pour cent de vos soucis n'ont pas de fondement. Le problème c'est que l'ego ne l'accepte pas. L'ego a trop investi dans l'inquiétude pour la mettre au rebut si facilement! Essayez de dire à quelqu'un que ses soucis n'ont aucune valeur. Il sera offusqué. On pourrait penser que cette personne serait heureuse si on lui annonçait que ses soucis ne sont pas réels. Mais ce n'est pas le cas! L'ego est offensé chaque fois que les soucis ne reçoivent pas le respect qui leur est dû...

C'est l'ego qui sous-tend l'inquiétude. Les soucis naissent de l'ignorance, mais sont soutenus par l'ego. L'inquiétude devient l'axe autour duquel l'ego évolue. Dès qu'on enlève l'inquiétude, l'ego souffre. Les soucis liés à notre métier et ceux qui sont liés aux responsabilités en sont des exemples classiques.

Certaines personnes vont jusqu'à dramatiser leur situation pour prouver qu'elles ont les plus gros soucis de la planète! Si vous essayez de vous opposer à elles, elles se sentiront gravement blessées.

Même le fait de s'inquiéter de ce que les autres disent sur nous est un problème de l'ego. L'ego est sans cesse préoccupé par l'idée que quelqu'un pourrait salir son image. C'est à cause de l'ego que nous ressentons ce désir d'être quelqu'un de spécial tout le temps.

Nous passons un temps considérable à nous faire du souci pour notre propre image. Comprenez que la plus grande bénédiction consiste à n'être personne de particulier tout en vivant dans la félicité. C'est la plus haute qualification! On dit que ce qu'il y a de plus extraordinaire chez un être illuminé c'est qu'il croit être quelqu'un d'ordinaire!

Nos soucis eux-mêmes deviennent
notre zone de confort. Nous nous camouflons
en elle. Ce qui nous permet de rester paresseux.

Comprenez donc que l'illumination est un voyage qui a pour but de vous relâcher, de vous détendre intérieurement. Vous resterez quelqu'un d'unique même si vous laissez tomber l'inquiétude et l'ego.

Quittez votre zone de confort

Si vous vouliez vraiment vous libérer de votre inquiétude, vous le feriez maintenant, en arrêtant de justifier chacun de vos soucis.

Le problème c'est que notre inquiétude est devenue notre zone de confort, notre refuge. Nous dissimuler derrière nos soucis, en parler tout le temps, nous maintient dans la paresse.

Quelqu'un posa à Mahavira Jaïn*, Maître illuminé de la tradition Jaïn de l'Inde, la question suivante :

Mahavira* : Vardhamana Mahavira fut le 24ième et le dernier Tirthankara, (ou illuminé).Il a établi les dogmes de la religion Jaïnisme fondée en Inde et pratiquée actuellement par des millions d'adeptes dans le monde entier

- Qui se fait du souci?

Mahavira donna cette belle réponse :

.

- C'est la personne qui s'inquiète.
- Quelle est la cause du souci?
- La paresse.
- Et qui met fin aux soucis?
- L'homme lui-même.
- Comment? - En abandonnant la paresse.

En abandonnant la paresse vous tombez dans l'action juste. Vous lâchez alors l'inquiétude. L'impression de confort que l'inquiétude vous procure se comprend par la manière dont vous réagissez aux soucis des autres. En vous surveillant attentivement, vous verrez que chaque fois que quelqu'un parle de ses soucis, vous êtes le premier à lui dire : « Que veux-tu… C'est comme ça, c'est la vie… »., au lieu de lui proposer directement une solution. En agissant ainsi, vous encouragez non seulement la personne, mais vous-même aussi, à rester confortablement dans la zone de l'inquiétude.

À bien y regarder, nous adorons nous faire du souci et en parler. Cela nous donne l'impression de porter beaucoup de problèmes sur nos épaules. Cela nous donne un sentiment d'importance, comme si le monde ne pouvait pas se passer de nous…

Lorsqu'on est face à un problème et qu'on recherche la solution, on ne s'attardera pas sur le problème, ne serait-ce qu'une seconde. On se tournera vers la solution, c'est tout! Chaque souci possède en fait sa solution immédiate. Mais il faut le vouloir, tout est là. Or, la plupart du temps, vous préférez rester dans la zone confortable, celle des soucis. Vous y êtes bien.

Admettons que vous allez voir votre fille sur le campus de l'université. Vous observez quelques étudiants dont la chambre est en désordre ou qui échangent leurs vêtements pour les mettre. Votre esprit enregistre tout cela et vous en déduisez que c'est le mode de vie de ce dortoir. Vous conseillez alors à votre fille de ranger ses affaires, de ne pas porter les vêtements des autres. Même si elle vous assure que ses affaires sont bien rangées, qu'elle ne porte pas les vêtements des autres, vous avez du mal à effacer ou à reprogrammer ce qui s'est enregistré dans votre mémoire. Vous vous raccrochez à vos premières impressions.

Il y avait peut-être d'autres belles choses à voir dans le dortoir, la joie des étudiants, le campus lui-même... Mais chaque fois que vous repensez à votre fille, ce sont ces images qui remontent et vous vous inquiétez pour elle. De plus, vous parlez à qui veut l'entendre du désordre qui règne dans le dortoir, de la façon dont tout le monde échange ses vêtements… Le souvenir n'est pas juste. Mais vous choisissez de rester dans votre zone de sécurité, et de la renforcer.

Il en va de même de votre inquiétude pour l'argent. Si gagner de l'argent est votre souci, il est clair que quelque part la paresse vous retient dans le confort de l'inquiétude. En rejetant la paresse et en vous mettant au travail, vous gagnerez de l'argent. Il existe des milliers d'opportunités pour gagner de l'argent dans le monde d'aujourd'hui.

Lâchez l'inquiétude, décrochez la santé

En augmentant les pensées à l'intérieur de vous, l'inquiétude augmente le poids ressenti dans la région du nombril. C'est de cette région que montent les pensées et les soucis. A force de créer des pensées, on ressent une lourdeur dans l'estomac.

Le centre d'énergie de la région du nombril est appelé *Manipuraka Chakra**. Il réagit directement à l'inquiétude et agit sur l'estomac. Il se resserre sous le poids des soucis.

Voilà pourquoi quand on s'inquiète pour une raison ou une autre, on ressent un malaise au niveau de l'estomac.

Le souci c'est cette habitude
qui nous tient éloigné de notre
plein potentiel.

C'est aussi pourquoi on dit en apprenant une nouvelle choquante : « Je n'arrive pas à digérer cela… ». Toute nouvelle bouleversante vous retourne l'estomac. L'estomac est très sensible à vos pensées. Il y avait un médecin célèbre pour son traitement extraordinaire et efficace de l'arthrite. Sa salle d'attente était toujours bondée. Un jour, une vieille dame qui avait une bosse à quarante-cinq degrés arrive avec une canne. Son tour venu, elle entre dans le cabinet et ressort cinq minutes plus tard à la surprise de tous, marchant complètement droite et la tête haute.

Une femme qui attendait son tour lui court après et lui dit :

- *C'est un miracle! Il y a quelques minutes vous marchiez toute courbée et maintenant vous êtes droite! Qu'est-ce que le médecin a fait?*
- *Il m'a donné une canne plus longue, répond la vieille dame.*

Nous sommes parfois si habitués à vivre d'une certaine manière que nous n'en voyons pas de meilleure. L'inquiétude est cette habitude qui nous empêche de vivre notre plein potentiel et qui attire la maladie dans notre organisme. La maladie naît dans le mental.

Certaines formes extrêmes d'anxiété peuvent devenir habituelles et ralentir le fonctionnement de l'individu.

Le trouble d'anxiété généralisée (TAG) est plus profond que l'anxiété ordinaire. Selon les recherches effectuées par le *National Institute of Mental Health* aux Etats-Unis, le TAG touche environ 6,8 millions d'adultes américains et deux fois plus de femmes que d'hommes.

En quoi la méditation peut elle aider

Lorsque l'inquiétude nous perturbe nous allons voir le psychiatre. Mais si la cause de l'inquiétude est dans le mental et pas à l'extérieur de nous comment les médicaments pourraient-ils suffire? Dans les problèmes psychosomatiques comme l'anxiété, la méditation est aussi nécessaire.

La méditation vous radoucit. L'amour et la gratitude commencent alors à grandir en vous et laissent de moins en moins de place pour l'inquiétude. S'inquiéter est une forme subtile de violence. C'est une agitation déguisée de l'organisme.

La méditation contribue à un puissant éveil de la conscience. Cet éveil vous permet de vous investir à fond dans le monde extérieur tandis que rien ne vous touche à l'intérieur.

C'est cela, vivre vraiment sans souci.

SE SURPASSER SANS STRESS

Qu'est-ce que le stress ?

Le souci et le stress sont intimement liés, comme le parent et l'enfant. L'un ne peut exister sans l'autre. Leur fonctionnement est similaire.
Cependant le stress est actuellement considéré comme le pire ennemi de la santé et il nous sera utile d'étudier le sujet plus en profondeur.
Il y a quatre-cent ans, le philosophe français René Descartes* déclarait : « Je pense, donc je suis ». Ce célèbre aphorisme est à la base de toute la pensée moderne. Des milliards de personnes ont suivi Descartes pendant des générations, avec la conviction que celui qui ne dépasse pas l'autre en pensée n'aura pas de succès en ce monde.
Descartes avait raison, et il avait tort. Il avait raison sur le fait que l'être humain ne sait pas vivre sans son mental, sans penser. Le résultat est que les êtres humains sont devenus des esclaves de leur mental.
Cependant, des siècles avant Descartes, un Sage védique déclarait que l'homme commence vraiment à exister lorsqu'il cesse de penser.

A l'âge de huit ans, Adi Shankara* rencontra son futur Maître sur les eaux du fleuve sacré Tungabhadra, en Inde du Sud.

- Qui es-tu? lui demanda le Maître.

Shankara répondit :

- Je ne suis ni l'esprit, ni l'intellect, ni l'ego, je suis au-delà des sens. Je suis au-delà de tout cela. Je suis pure conscience.

Nous ne serons qu'une simple machine biologique tant que nous croirons n'être qu'un esprit dans un corps. Tant que nous permettrons à nos seuls sens de nous guider, nous resterons juste une marche au-dessus des animaux dont nous descendons...
Mais le véritable potentiel de l'être humain ne consiste pas seulement à penser et à se montrer supérieur aux animaux. Le but de la vie humaine est de transcender le mental pour accéder à un état de conscience élevé et à retrouver la divinité dont nous sommes issus.

Vous n'êtes pas sous tension
Vous êtes la tension.

Tant que nous ne serons pas en union avec notre vraie nature nous resterons dans la confusion. C'est cette confusion, cette opposition entre ce que nous sommes en réalité et ce que nous voulons être à tout prix, qui crée ce que nous appelons le stress ou la tension.

René Descartes : philosophe français du XVIIème siècle, connu pour son aphorisme « Je pense, donc je suis ».
Védique : en rapport avec les Vedas, base de l'enseignement des grands sages indiens de l'Antiquité.
Adi Shankaracharya : Maître illuminé fondateur de la philosophie Advaïta.

L'esprit n'est pas une machine

Selon la psychologie védique, nous ne sommes pas perturbés, mais nous sommes nous-mêmes la source de la perturbation. Comprenez bien : vous n'êtes pas tendu, vous *êtes* la tension. Vous n'êtes pas stressé, vous êtes la source du stress. Il y a une grande différence entre ces deux affirmations.
Après des années de recherches, des savants réputés et chevronnés sont arrivés à la conclusion qu'on ne saurait rendre l'homme responsable de ses actes à moins de lui apprendre d'abord à gérer ses émotions en contrôlant ce qui se passe à l'intérieur de lui.
Ce que disaient les textes védiques il y a cinq mille ans rejoint ce que constatent les savants modernes. Ces textes sacrés fournissent la solution à ce vieux problème. Ils aident à combler le fossé qui sépare la psychologie occidentale de la psychologie védique.
La psychologie occidentale nous promet un retour à la normale sans avoir à agir sur notre « je ». Si nous avons chaud, nous pouvons régler la climatisation pour rendre la pièce fraîche et confortable. Mais n'oublions pas ceci : une fois que nous avons installé la climatisation dans la pièce il nous faut l'entretenir, ce qui crée une tension supplémentaire : il nous faut de l'électricité, donc payer les factures et tous ces équipements. Quand vous partez travailler vous ne profitez plus de la pièce. Elle est là, climatisée, mais vous devez travailler ailleurs pour payer les factures!
C'est *vous en tant que tel* qui êtes la maladie. Pour la psychologie occidentale le mental est une machine, pour la psychologie védique c'est un processus continu. Le mot *manas* qui désigne l'esprit en Sanscrit signifie « qui arrive constamment ». Il désigne quelque chose qui n'est pas passif ou mort, mais dynamique et vivant.
La psychologie occidentale persiste dans l'idée que l'esprit est une machine biomécanique. Nous croyons tous inconsciemment que l'esprit est fait de matière, comme un objet ou une machine. C'est pourquoi nous relions mentalement entre eux tous les événements passés comme les maillons d'une chaîne, en imaginant que notre mental est une chose concrète.

Connecter ce qui ne l'est pas

La dépression que vous avez éprouvée il y a dix ans, celle que vous avez éprouvée il y a neuf ans, celle que vous avez éprouvée il y a huit ans, celle que vous avez éprouvée il y a sept ans et celle que vous avez éprouvée hier sont des faits complètement déconnectés et indépendants l'un de l'autre.
Ces différentes dépressions étaient dues à différentes raisons, elles ont eu lieu à différents moments, dans diverses situations. En les reliant entre elles vous en arrivez à vous dire « je vis une vie de déprime », et vous créez votre propre enfer.
Il y a trente ans vous vous sentiez de mauvaise humeur après avoir perdu vos jouets. Il y a cinq ans une rupture amoureuse vous a fait souffrir. Il y a peu, vous étiez perturbé parce que votre fils ne vous écoutait pas. Les raisons, les situations, les causes de ces émotions, étaient totalement différentes. Mais vous reliez entre eux tous ces épisodes et vous affirmez : « je suis toujours déprimé». Vous créez votre propre enfer!
Si vous croyez que votre vie est déprimante elle le deviendra car vous reproduirez dans l'avenir l'image que vous avez de votre passé. Nous savons tous que nous ne pouvons échapper à notre vécu. Comment peut-on croire qu'on échappera à l'avenir? C'est impossible. C'est l'idée que nous avons de notre passé que nous projetons dans l'avenir. Si nous trouvons notre passé déprimant nous serons inconsciemment persuadés que notre avenir le sera aussi.

En croyant que l'esprit n'est qu'un objet, une machine biologique, nous créons notre propre enfer, nous créons des problèmes qui n'existent pas. Heureusement pour nous, il y a de l'espoir. En vérité, l'esprit n'est pas un substantif, mais un verbe.

Une petite histoire :

Un homme va voir un psychiatre et lui dit : - Docteur, ma vie est bourrée de problèmes. Le docteur répond :

- La vie de tout le monde est remplie de problèmes. Ne vous inquiétez pas. Nous ferons trois séances par semaine. Cela vous coûtera 100 euros par séance.

- Trois séances par semaine à cent euros la séance, voilà qui va résoudre votre problème, Docteur. Mais qu'en sera-t-il du mien ?

Si nous pensons que notre esprit n'est qu'une machine notre cas est désespéré. Aucun psychiatre ne pourra nous aider, aucun psychanalyste, ni aucune autre méthode, car notre croyance de base est erronée et tout ce qui est construit sur cette base ne peut que mal tourner.
Nous devons comprendre cette vérité fondamentale que l'esprit est un processus. Nous ne sommes pas sous tension, nous *sommes* la tension.

Comment nous décidons

Dix pour cent seulement de ce que nos sens perçoivent reste dans notre esprit conscient. Tout le reste va tout droit à l'inconscient. C'est pourquoi il nous arrive de ne pas nous souvenir d'endroits où nous passons chaque jour. Les perceptions sensorielles qui n'ont pas d'intérêt pour nous ne sont pas enregistrées.
Voyons maintenant de plus près comment ces perceptions s'enregistrent dans notre esprit conscient. Elles sont d'abord triées par certaines parties de notre esprit, puis identifiées. Votre esprit conscient vérifie si la personne qui est devant vous est connue de vous, ou s'il s'agit d'un inconnu. Votre interaction ne dépend plus du niveau conscient, car si vous la connaissez votre attitude envers elle et vos réactions seront basées sur les souvenirs enfouis dans les sillons de votre esprit. La simple présence de la personne déclenchera en vous des réactions inconscientes.
Dans les deux cas, l'information descend dans votre inconscient qui décidera ce que vous devez faire. Chez la plupart d'entre nous, moins de dix pour cent de l'esprit est conscient. Moins de dix pour cent de ce que vos sens perçoivent est enregistré consciemment. Il est donc possible que moins d'un pour cent de vos décisions soient prises rationnellement!
Il y a deux façons de reprendre les choses en main. La première consiste à réduire le conditionnement qui nous limite : dans nos programmes de méditation, nous cherchons à enlever et à dissoudre les *samskaras** qui nous entravent.
La deuxième façon consiste à vivre le moment présent avec une conscience pleinement en éveil.

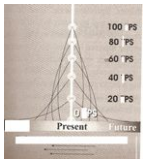
Transcendez le temps, vivez dans le présent

Vos pensées se rapportent toujours à votre passé ou à votre avenir. Vous ne pensez qu'à ce qui s'est produit dans le passé ou à ce qui se produira dans l'avenir. Vos pensées sur le passé reflètent généralement des regrets pour que vous n'avez pas fait, ou de la culpabilité pour ce que vous avez fait. Les pensées qui concernent l'avenir expriment ce que vous souhaitez faire.

Samskaras : engrammes, mémoires profondément gravées.*

Comprenez bien que ni le passé ni l'avenir ne sont réels. Le passé est mort, envolé, le plus souvent sans que nous en ayons tiré les leçons. Nous nous basons sur le passé pour orienter l'avenir, ce qui équivaut à conduire une voiture en n'utilisant que le rétroviseur! Vous savez ce qui vous attend!
L'avenir est encore plus irréel : il n'est pas arrivé. Vous avez peu de prise sur lui, car toutes vos actions sont dictées par votre esprit inconscient. Vous êtes influencé par les souvenirs enfouis du passé.

Vos pensées ne sont rien d'autre que le balancement constant de votre esprit entre passé et avenir. Votre mental ne prend jamais de repos. S'il le faisait, vous sauriez que vous pouvez fonctionner sans lui!
Si seulement vous laissiez votre esprit au repos, si vous pouviez le persuader d'être tranquille, vous entreriez dans un état de béatitude. Cet état est le moment présent. Votre avenir tout entier va se dérouler dans le moment présent. Ce que vous décidez maintenant, en ce moment présent, crée votre avenir.
Quand vous prendrez soin du moment présent, que vous le vivrez consciemment, vous n'aurez plus ni regret ni culpabilité par rapport au passé.



Sur ce schéma l'axe central représente « le temps ».
A un instant donné, plus vous avez de PPS ou pensées par seconde, plus vous êtes éloigné de la conscience du moment présent. Vous êtes préoccupé pour l'avenir et tandis qu'il se glisse dans le passé vous n'avez même pas un aperçu du présent.

Méditer désengage le mental
Ainsi le mental ne peut faire
Son jeu.

Lorsque votre PPS baisse vous êtes de plus en plus Dans le présent. Votre vision du passé et de l'avenir devient plus claire. « Mais, direz-vous, à quoi bon avoir une claire vision du passé… Je l'ai déjà vécu, pourquoi ne serait-il pas clair? ».

Vous devez comprendre que vos souvenirs du passé ne sont en fait que vos jugements sur lui. Ce n'est pas ce qui s'est réellement produit. On évoque souvent *le bon vieux temps!* On dit tant de bien des *belles années!* C'est en fait parce que nous choisissons de nous rappeler des bons moments que ces années nous semblent si dorées!
Lorsque vous passez à l'état intuitif, votre PPS chute pendant quelques instants et vous vous retrouvez totalement dans le moment.
Lorsque vous n'avez plus aucune pensée vous voyez clairement le passé et l'avenir. Le présent est le point où se croisent le passé et l'avenir. C'est là que votre fréquence mentale est à zéro, que vous êtes dans l'état sans-pensée. Vous n'avez pas contrôlé ou refoulé le mental car c'est impossible. Vous l'avez transcendé.

Vous pouvez atteindre le zéro
PPS, juste en étant dans la
Présence du Maître.

La méditation met le mental au repos. Elle le désengage de ses petits jeux.
Le Maître est toujours dans l'état sans pensée qui correspond à zéro PPS. Lorsque vous êtes relié à sa conscience, physiquement ou autrement, votre propre PPS décroît également.
On peut atteindre l'état sans pensée en étant simplement en présence du Maître. La présence du Maître est méditation. Être conscient du Maître est méditation.

Les effets physiologiques du stress

Nous avons vu ce que disent les textes sacrés et ce que je pense de la cause du stress.
Voyons maintenant ce que dit la science.
Il y a une partie de notre cerveau qui dirige les actions comme la digestion, la respiration et d'autres fonctions que le corps accomplit automatiquement. La nature a placé un système de sécurité intégrée dans notre cerveau, l'hypothalamus. Cette partie du cerveau comprend également ce que les biologistes appellent le cerveau reptilien.
La science du comportement parle de la réaction « faire face ou s'enfuir. » Quand le couple corps-esprit perçoit un risque pour notre survie, notre esprit inconscient alerte l'hypothalamus. Cette glande réagit des millions de fois plus vite que l'esprit conscient, si vite que nous nous retrouvons instinctivement en alerte avant même d'avoir pris conscience du danger.'
Hypothalamus active la glande pituitaire, la glande maîtresse qui active à son tour les glandes surrénales qui sécrètent l'adrénaline. Cette hormone est envoyée jusqu'aux extrémités du corps, dans les mains et les jambes. Nous sommes alors prêts à réagir par le combat ou la fuite, selon que l'énergie nous incite à affronter la menace ou à prendre nos jambes à notre cou.
Le cerveau reptilien décide de relâcher des substances chimiques dans l'organisme afin de nous protéger. Cela se passait bien du temps de l'homme des cavernes qui devait affronter des lions et des tigres. Il devait être prêt, avant même de penser, à combattre ou prendre la fuite.
Des expériences ont été faites sur des athlètes pour déterminer l'effet de l'adrénaline sur les êtres humains modernes. On a aligné des sprinters sur les *starting-blocks* et, peu avant de lever le pistolet pour donner le départ, l'arbitre a baissé le bras. Les sprinters devaient alors se remettre en position de départ. L'expérience fut répétée six fois. Avant d'avoir couru un seul mètre les athlètes s'effondraient sur les *starting-blocks!* Le taux niveau d'adrénaline déversé dans leur organisme était dangereusement élevé. L'adrénaline produite sans raison peut tuer.
De nos jours le risque de rencontrer un tigre ou un lion sur notre chemin est très mince. Néanmoins, notre esprit inconscient continue à émettre les signaux correspondant à ce type de danger et à créer des « pics de peur ». Les psychologues estiment que nous avons au moins une demi-douzaine de ces pics chaque jour. Cette réaction produit en nous de grandes quantités d'adrénaline.
Il est reconnu que la dépression découle directement de la production inutile d'adrénaline et qu'elle est la source principale de plusieurs maladies chroniques et mortelles.
La recherche a constaté que beaucoup de jeunes des pays riches, même adolescents, ont les artères obstruées comme celles de personnes de soixante ans! Les médecins ont établi que la condition physique n'est qu'un aspect du problème.
L'état émotionnel de l'individu est donc un facteur très important. Il est reconnu qu'une forte émotion peut être l'élément déclencheur immédiat d'une crise cardiaque, même si les prédispositions physiques existaient depuis longtemps.
Le stress tue, mais c'est dans la tête.

Le stress est-il lié au travail ?

> *Dans une société d'informatique, le directeur général reçoit une demande de renseignements pour un projet et demande à ses subordonnés de faire une proposition. L'équipe qui a déjà travaillé sur ce type de projet analyse le dossier et annonce qu'elle peut réaliser le travail en six mois pour un million d'euros.*
> *Le directeur responsable de l'équipe examine la réponse et déclare que l'équipe peut le réaliser en quatre mois, pour les trois-quarts de la somme.*
> *La proposition remonte au directeur des opérations. Ce dernier convoque tout le monde, fait un laïus d'encouragement, et leur annonce : « Nous devons réaliser ce projet pour un demi-million d'euros, et en trois mois ». Puis il envoie cette proposition au DG.*
> *Celui-ci appelle le client et lui annonce que sa société peut livrer le produit en deux mois, pour un demi-million d'euros.*

Ceux et celles qui travaillent en entreprise connaissent ce type de situation. La personne qui prend les décisions et les engagements est souvent éloignée de la réalité du terrain. Une fois les décisions prises leur ego entre en jeu. Tout peut être sacrifié, sauf l'ego!

Beaucoup de compagnies ont échoué
À cause de l'égo de leur dirigeant.

Une simple étude de l'histoire de l'entreprise montrera qu'un grand nombre de sociétés font faillite en raison de l'ego de leurs dirigeants.
Des disciples qui travaillent en entreprise m'ont parlé du *Leadership de Niveau 5*. Il s'agit de l'attitude des chefs d'entreprise qui placent leurs intérêts personnels après ceux de l'entreprise et des employés, au lieu de satisfaire d'abord leur propre ego. La recherche démontre que les PDG de certaines sociétés dont le succès ne se dément pas sont à peine connus du monde extérieur. Ces leaders sont si humbles et tournés vers l'intérieur.
Le stress au travail à sa source dans notre système éducatif. Nous classons les enfants dès leur plus jeune âge. Lorsque trois personnes d'un groupe sont portées aux nues, les autres se sentent inutiles. Très jeunes, nous sommes poussés à la compétition. L'esprit de comparaison se retrouve dans le milieu du travail et en fait un champ de bataille.
Les programmes dits de ressources humaines spécifient que les individus doivent être classés par catégorie. J'ai ouï dire que dans de nombreuses sociétés ont doit prouver que dix ou quinze pour cent des employés sont de mauvais exécutants. Les individus sont réduits à des numéros! Pour survivre on doit transformer les autres en victimes. Il n'est pas étonnant que ces bureaux soient appelés des « jungles de béton »!
Tant que les gens seront motivés par la crainte et l'avarice, ils ne pourront pas être inspirés. On pourra les contrôler et leur faire accomplir des tâches de routine, mais ils ne seront pas inspirés au point de faire l'impossible. C'est à ce dilemme que les sociétés d'aujourd'hui doivent faire face. Elles ont besoin d'exécutants efficaces, mais leur kit de motivation est insuffisant. C'est le fouet et la carotte, rien de plus.

Un psychologue bien connu a établi un modèle de l'évolution des êtres humains en fonction de leurs désirs. Ce modèle est maintenant appelé la hiérarchie des besoins de Maslow*.
Les besoins vitaux pour la survie comme la nourriture, le logement et d'autres besoins matériels essentiels forment la base de la pyramide.

Les gens recherchent ensuite leur accomplissement dans la société dans laquelle ils vivent en établissant un réseau, et ainsi de suite.
Puis ils réclament l'amour et l'attention. Et enfin le respect, le nom, la renommée.
En dépit de tout cela les gens restent insatisfaits. Ils ont le sentiment que quelque chose manque toujours à leur vie.
Ce quelque chose est à l'intérieur. Maslow l'appelle l'actualisation de soi. C'est l'espace où on se sent libres de stress, la zone de la réalisation intérieure où on fait l'expérience de l'énergie universelle. Que l'on travaille à la maison, au bureau, à l'usine où nul part, on recherche toujours cet état lorsqu'on est centré.
C'est le sujet de nos programmes de base *Life Bliss* (vivre la félicité). Les cinq niveaux de la pyramide de Maslow correspondent aux sept niveaux de notre énergie intérieure. Ces sept centres d'énergie s'appellent *chakra** dans le système védique. Chaque *chakra* représente un état émotionnel et un type de désir particulier. En satisfaisant les besoins de chaque *chakra* nous élevons notre énergie jusqu'à l'état de réalisation. C'est un processus que des dizaines de milliers de personnes ont effectué avec des résultats remarquables. Nous avons enseigné ces programmes dans diverses entreprises à travers le monde. C'est ce que j'appelle un "résultat garanti".

Une technique de méditation

Pour nettoyer le centre d'énergie du *Chakra Manipuraka*,* nous enseignons une technique d'élimination du stress simple mais puissante. Le stress prend racine dans ce chakra. Cette technique se pratique toujours l'estomac vide et plusieurs heures avant le coucher.
En position debout, criez, délirez, déblatérez des sons dans une langue que vous ne connaissez pas. Si quelqu'un vous entend, ce que vous dites ne devrait avoir aucun sens pour lui. Exprimez-vous avec véhémence, relâchez toutes les émotions et les sentiments qui surgissent en vous. Vous pouvez crier autant que vous le voulez. Roulez-vous sur le sol si vos émotions vous poussent à le faire…
Cette puissante technique de méditation nettoie l'inconscient et permet à toutes les négativités stockées à l'intérieur de se dissoudre.

Maslow : pyschologue américain connu pour son concept des cinq hiérarchies de besoins.
Chakra : centre d'énergie du corps. Le mot chakra signifie littéralement « roue », selon l'expérience des mystiques qui ont perçu ces centres d'énergie sous la forme de tourbillons d'énergie. Il existe sept chakras majeurs le long de la colonne vertébrale : muladhara, swadhishtana, manipuraka, anahata, vishuddhi, ajna et sahasrara.

Manipuraka chakra : centre d'énergie subtile situé dans la région du nombril. L'émotion négative qui s'y rattache est l'anxiété.
Samskara : engramme, souvenir profondément gravé en soi

Lors des séances de psychanalyse le patient parle à son thérapeute et va jusqu'à lancer des objets autour de lui en guise de catharsis. Le processus reste conscient, et dix pour cent seulement des

souvenirs enfouis sont ainsi éliminés. L'hypnose agit sur l'inconscient, mais le patient ne garde aucun contrôle.

Cette technique est un procédé supra-conscient qui vous permet de vous nettoyer tout en restant conscient. Pratiquez-la pendant vingt minutes. Puis asseyez-vous en silence, et laissez l'énergie se diffuser en vous pendant dix minutes.
Pendant cette phase de silence, restez simple témoin de vos pensées, sans les combattre ni leur courir après.

FAITES FACE A VOS PEURS ET SOYEZ LIBRE

Qu’est-ce que la peur ?

La peur est une dimension plus profonde du souci. Le souci peut causer des ulcères. La peur, d’un autre côté peut même détruire la vie. Cependant, à la différence du souci sans lequel la vie est possible, la peur semble inéluctable dans nos vies. Il est possible de faire face à la peur sans peur. Une personne courageuse n'est pas une personne sans peur, mais une personne qui a appris à faire face à la peur sans peur.

La peur est une forme d'énergie en nous. C'est pourquoi elle ne peut pas être détruite. L'énergie ne peut être ni créée ni détruite ; elle peut seulement passer d’une forme à une autre.

Comprenez, votre peur est directement reliée à votre énergie de vie. Toutes les fois que vous faites face à une menace, vous verrez votre peur s’élever et l’adrénaline va se dégager dans votre corps. Ce dégagement d'adrénaline vous donne tellement d'énergie que vous pouvez presque voler. Nous appelons cela réponse de combat ou de vol ; ou vous faites face à la peur et au combat, ou vous vous éloignez. Il y aura tellement d’énergie dans votre corps le moment où vous faites face à une menace de survie. Toutes les fois que cette menace est vraie, le chakra swadhishthana*, le centre de la vie se retrouve complètement secoué !

Big Bang et Trou Noir à l'Intérieur de Vous

Quand il y a pur désir ou pure avidité en vous sans objet en particulier, cela devient le débordement de l'énergie de création, ou expansion, ou Big Bang* ! Sans raison, vous explosez d’énergie. De la même manière, quand il y a une peur pure en vous sans aucun objet en particulier, cela
Devient contraction, trou noir*.

La peur est la lutte entre la croyance en soi
Et les idées négatives sur votre futur.

Comprenez : la peur est votre nature, mais ne la dirigez pas vers un objet particulier. Avoir peur est naturel. Mais lier la peur à un objet particulier est une action sociale. La peur pure aide à la survie et elle est spontanée.
Lorsqu’une énergie énorme rayonne de vous sans aucune raison, c’est de l’avidité pure. Si elle est portée vers un objet, elle devient alors une quelconque convoitise. De la même manière, l'énergie qui s’élève en vous sans raison est pure peur. Si elle est due à un objet, elle devient peur ordinaire. A moins que le trou noir ne se produise, le Big Bang ne peut pas se manifester.

Swadhishthana Chakra - centre d'énergie subtile correspondant à la rate*

Big Bang En cosmologie- modèle d’univers où ce dernier est considéré comme originaire d'un état initial fortement dense, à un moment donné du passé, et continue à augmenter à ce jour.de s’étendre.*

Trou noir - une région théorique de l'espace dans laquelle le champ gravitationnel est si puissant que rien, pas même la lumière ne peut s'échapper de lui.*

Cela fait partie de la vie, partie du drame, partie du jeu. La peur pure signifie que vous vous détendez en vous-même, vous vous installez en vous-même. C'est ce que nous appelons destruction. La naissance de ce cosmos c'est le Big Bang et sa mort est le trou noir. La naissance de votre être est le Big Bang pour vous. La mort de votre être est le trou noir pour vous. Le souffle d'inspiration est pur désir. Le souffle d'exhalation est pure peur.

Prana - l'énergie de vie qui entre avec l'air - entre en vous en raison du Big Bang. Le *Prana* qui quitte votre système avec l'air qui sort est le trou noir. Quand vous résistez ou combattez avec le Big Bang ou le trou noir, vous créez une perturbation dans votre organisme.

Lorsque la peur se produit, lorsque le trou noir se produit, cela signifie que vous vous tournez vers la paix ou que vous êtes prêt pour le Big Bang. A chaque fois que la peur pure se produit, vous vous retrouvez régénéré avec une relaxation intense qui apparaît sous forme de courage et d'énergie !

La Lutte entre Votre Potentiel et Votre Approche Négative

Toutes les fois que vous avez peur de perdre quelque chose que vous avez, ou que vous avez peur de ne pas pouvoir réaliser quelque chose que vous voulez avoir, il y a lutte entre votre potentialité et votre approche négative de l'avenir.

Si vous êtes sûr qu'il n'y a aucune possibilité de réaliser quoique ce soit, que vous n'avez pas le potentiel, vous n'aurez pas peur. Si, vous êtes sûr que vous pouvez réaliser quelque chose, alors dans ce cas là aussi, vous n'avez pas peur.

La peur est le combat entre la foi et la croyance d'une part, et d'autre part l'idée négative ou l'espérance que vous avez au sujet de votre futur. C'est littéralement un combat entre vos propres énergies positives et négatives.
Comprenez ainsi, si vous êtes très sûr que vous n'avez pas la potentialité, que vous ne pouvez pas réaliser, alors vous n'aurez pas la peur. Si vous êtes très confiant que vous allez réaliser, alors également vous n'aurez pas peur. Cependant, si vous voulez réaliser quelque chose, mais que vous n'êtes pas sur de pouvoir le réaliser, alors vous aurez peur. La lutte entre ces deux idées, ce dilemme est ce que nous appelons peur.

Il y a deux manières d'échapper à la peur. L'une, est de bloquer toute la possibilité. Ceci signifie que vous pouvez mourir ; alors il n'y aura plus de peur ! La deuxième manière d'échapper à la peur est de briser les frontières des possibilités. S'il y a des possibilités infinies, si elles sont sans limite, s'il n'y a rien qui vous limite, alors vous devenez audacieux. Juste en ayant cette compréhension, vous aurez un déclic et tellement de peurs disparaîtront de votre être !

Il y a une belle histoire :

> *Une personne a écrit sur le mur d'un temple sur lequel des enseignements sont écrits : « Soham » - « je suis cela » ce qui veut dire « tout m'est possible »*
> *Quelqu'un d'autre est venu et a écrit, « Dasoham » ce qui veut dire « rien ne peut être fait par moi. Je suis un esclave » la encore c'est d'accord.*
> *Une troisième personne est venue et a écrit, « Sadasoham » c'est-à-dire « je suis toujours cela. »*

Si vous êtes en accord avec l'idée, que « rien peut être fait par moi », vous êtes un bhakti yogi,

vous vous abandonnez. Si vous pensez, « tout peut être fait par moi », vous êtes un gnana yogi, vous explorez et expérimentez. Que vous cheminez sur un chemin ou l'autre, vous avez la possibilité d'aller au delà de la peur. Mais vous devez être totalement connecté à une idéologie ou l'autre. Vous devez être prêt à travailler avec l'une ou l'autre: tout m'est possible ou rien ne m'est possible.

Augmenter la possibilité de l'illumination

Les gens viennent et me disent : « j'ai trop de peurs. Que puis-je faire ? » Je leur dis : « si vous avez trop de peurs, la possibilité pour l'illumination est plus grande. Tant de portes sont à votre disposition ! »

Pour une personne qui n'a pas trop de peurs, la possibilité, le nombre de portes est également moindre parce qu'elle mène une vie monotone. Une personne qui mène une vie morne n'aura pas beaucoup de peur. Elle n'a pas grand-chose à perdre, à décider. Elle ne prend pas beaucoup de risques.

Tout que vous devez faire est ceci : chaque fois que vous avez peur, ne vous traitez pas sans respect. Ne perdez pas confiance, ne vous accablez pas en pensant : « quel genre d'être suis-je ? » En fait les gens qui peuvent faire face à leurs peurs n'ont pas tant de problèmes. Les gens qui ont peur de leurs peurs se créent plus de problèmes. Quand vous ruminez trop au sujet de vos peurs, vous commencez à penser avoir des problèmes.

Parfois, juste en portant votre attention sur autre chose, vous pouvez sortir de la peur. Mais ce n'est pas courageux. Le courage signifie faire un saut quantique dans la conscience où vous n'éprouvez jamais la peur de perdre quoi que ce soit!

Toutes nos peurs sont en faite
Des variantes de la peur de la mort.

Soyons clair ! les peurs que vous avez au sujet de votre vie : la peur de l'échec, peur de perdre un être proche et cher, peur de perdre votre richesse, peur de l'inconnu, chaque peur peut être utilisée comme une porte pour l'illumination.

Une autre vérité importante que vous devriez savoir :

Il y a quelque chose en vous qui ne meurt jamais ; c'est votre source d'énergie. Il y a également quelque chose en vous qui meurt ; quelque chose qui n'est réellement jamais vivante, même maintenant. La peur de la mort existe en vous parce que vous pensez qu'il y a quelque chose que vous avez maintenant qui vous sera enlevé. Non ! Tout ce que vous avez maintenant, ne peut pas être enlevé ! Tout ce qui peut être enlevé, c'est que vous ne l'avez jamais eu. Tout ce qui peut mourir n'a jamais pu occuper votre espace intérieur.

L'audace est le courage de faire face à la peur

Vous ne pouvez vaincre la peur. L'audace c'est l'intelligence de pouvoir vivre une intense peur sans la diriger sur un objet. Quand il n'y a aucun objet à craindre, la peur intense déclenche une telle relaxation profonde, et une paix !
La peur est une énergie puissante qui donne une relaxation profonde, un centrage sur le Soi. Le centre de peur est le centre de rajeunissement.
Soyons très clair : l'audace ne signifie pas la non-existence de la peur. Elle signifie que la peur est là, mais vous avez une grande énergie ou l'immense courage de vivre avec elle et de lui faire face. Être audacieux, c'est avoir l'énergie ou le courage de vivre même avec la peur maximum, en allant au delà de cette peur et en étant ni attaché, ni détaché de cette peur.

Une chose importante de plus, que vous devez savoir c'est que la peur fait partie de la nature de la vie. Vous pouvez être sans peur, si vous êtes déjà dans votre tombe ! Il n'y a alors aucun besoin d'avoir peur de quoi que ce soit, parce que vous n'avez rien à perdre ! Si vous avez quelque chose à perdre, vous aurez peur. C'est la nature même de la vie.

La peur n'existe pas quand les choses sont définies et connues. La peur existe seulement quand les choses ne sont pas définies, quand il y a simples possibilités et des inconnus. Par exemple, la mort est une possibilité. En tant qu'évènement elle est définie, mais quand et comment il pourrait se produire, ce n'est pas défini. Donc il y a toujours de la peur qui lui est associée.
Si vous pouvez juste examiner l'obscurité, la peur, avec conscience, vous vivrez à travers elle et en finirez avec elle.

Peur de perdre votre identité

La plus grande peur des êtres humains, est la peur de perdre leur identité. Même la peur de perdre la vie n'est pas aussi grande que la peur de perdre l'identité. La peur de perdre votre identité est pire que la peur de la mort.

Peur de la mort

Toutes nos peurs comme : perdre, la santé physique, la stabilité mentale, la richesse, les titres et la renommée, ou perdre ceux qu'on aime, sont en faite des variantes de la peur de la mort.

Une petite histoire :

> *Un homme c'est préparé minutieusement pour tenir une conférence à un public de fonctionnaires. Quand il a fait un pas sur l'estrade et qu'il a pris le microphone à la main, il eut soudainement un blanc. Il a été pris de panique par l'estrade ! Il est juste resté sans voix devant l'énorme foule, pendant quelques minutes.*
> *Puis soudainement, après un certain, temps il dit : « l'esprit humain est la chose la plus étonnante en ce monde. Il commence à fonctionner à partir du moment où vous naissez, et ne s'arrête jamais jusqu'au moment vous mourez, à moins que vous ayez à prononcer un discours ! »*

La peur sociale, peur d'être rejeté par la société, nous incite à faire des choses pour faire plaisir à la société, même lorsque ce n'est pas bon pour nous. Dans ce processus, souvent, nous sacrifions ce que notre être veut vraiment faire. Cette peur de ne pas être accepté par la société est juste une autre forme de la peur de la mort, la mort de l'ego.

Chacun de nos actes, est inconsciemment lié à la mort et à la peur de la mort. La compréhension de la mort peut changer votre totale perception de la vie. Elle peut simplement transformer votre manière de manier toutes vos peurs. *(Une compréhension détaillez de la peur est donnée dans le chapitre sur la Mort.)*

La colère - Une Forme active de la Peur

La peur est ce qui mène à la colère. La peur est la forme passive de cette énergie tandis que la colère est l'expression active.

> Une petite histoire :
>
> *Un homme ce précipite dans un bureau de poste très en colère avec des papiers à la main. En disant : « comment ose t-ils m'envoyer des lettres menaçantes comme celle-ci ! » Le fonctionnaire au bureau de poste déclare, alors : « oui, envoyer des lettres menaçantes est une offense légale. Savez-vous qui vous les a envoyés ? »*
> *L'homme a répondu en criant, « naturellement, que je le sais ! C'est les gens des impôts sur le revenu ! »*

Quand vous êtes fâché, examinez juste la colère. Vous trouverez à la racine, une peur profonde.

Essayez ceci pour vous-même : si vous avez peur, exprimez alors, la colère. Secouez vos mains, piétinez, exprimez cette énergie. Vous verrez que la peur disparaît. Vous verrez comment la peur peut simplement se transformer en colère. De même, la peur peut également être transformée en haine. Vous devez juste être conscience, et être témoin du changement subtil de vos émotions d'une forme à l'autre Quand vous comprenez ce jeu, vous pouvez facilement en sortir.

Les sursauts de peur

Les psychologues parlent de sursauts de peur. Disons que vous marchez dans le jardin dans l'obscurité, et vous voyez une corde enroulée, vous commencez à trembler, imaginant que c'est un serpent. Le choc soudain que vous ressentez avant de réaliser que c'est juste une corde, pas un serpent, est ce qui s'appelle un sursaut de peur. Un sursaut de peur c'est comme secouer les racines d'un rosier, si vous continuez à le secouer assez longtemps, il mourra.

On dit que nous subissons six à douze sursauts de peur jour et nuit, dans les rêves et également à l'état de veille. Imaginez ce qui arrive à notre être ! Les sursauts de peur proviennent de l'inconscience. Quand ils sont regardés avec compréhension et conscience, ils peuvent être considérablement réduits.

Comment Surmonter la Peur

Observez et acceptez

Quand vous êtes confronté à la peur, n'essayez pas de lui résister ou de la supprimer. Regardez juste la peur, notez-la et acceptez-la. L'acceptation de la peur dissout la peur. Laissez la peur vous secouer. Si votre corps tremble, laissez-le trembler. Si vos yeux sont embués, laissez les larmes venir. Soyez juste comme un brin d'herbe dans le vent, se pliant sans résistance.

Une petite histoire :

Par une nuit sombre, un homme marchait sur un chemin étroit. Soudainement, son pied a buté contre une roche, il a trébuché et est tombé. Il est parvenu à attraper une branche au-dessus de la roche. Il faisait complètement sombre. L'homme s'est étroitement accroché à la branche. Il a crié pour avoir de l'aide mais la seule réponse était sa voix faisant écho en arrière. Entendant l'écho, l'homme fut terrifié à l'idée qu'il pourrait être de la bouche d'un énorme abîme.

La nuit a semblé sans fin et l'homme s'agrippait désespérément, espérant pourvoir obtenir de l'aide. Enfin l'aube est arrivée. L'homme a regardé vers le bas, pour voir la profondeur de l'abîme, mais il n'y avait aucun abîme, juste à soixante centimètres plus bas il y avait une grande roche !

Vos peurs sont exactement comme la sienne, vous pensez que c'est un abîme mais il c'est juste quelques centimètres. Si vous pouvez faire face à vos peurs, vous voyez qu'elles n'ont aucune intensité. Par ce que vous exagérez les peurs, vous les prenez pour un abîme. C'est votre choix, de laisser aller la branche, la peur, ou continuer à vous accrocher à elle et à vous torturer.

L'acceptation est la seule manière de surmonter les choses inévitables. Quand vous l'acceptez, soudainement vous voyez, la peur disparaît. Dès l'instant où vous l'acceptez, la peur perd la puissance de vous effrayer. Quand vous ne luttez pas contre elle, vous voyez la peur comme une paix profonde. Quand le sursaut de peur se produit, vivez-le simplement. C'est la seule solution.

Quand vous avez un objet relié à la peur, acceptez-le. Cette acceptation la transforme. Plus vous combattez, plus vous grandissez la peur. Détourner votre attention de la peur n'est également pas la solution, parce qu'alors la peur demeure toujours avec vous. Cela ne signifie pas que vous êtes hors de la peur.
Permettez à la peur de se reprendre. Entrez dans la peur deux à trois fois. Vivez la peur intensément sans aucune réserve. Soudainement vous trouverez, qu'elle ne vous touche plus !

Le Chakra Swadhishthana - Siège de la Vie et de la Mort

La peur est associée au chakra* *swadhishthana*, le centre d'énergies subtiles cinq centimètres sous la région du nombril.

Un évènement de ma vie en tant que jeune garçon :
J'avais l'habitude de déambuler sur la colline d'Arunachala tous les jours. Je commençais tôt le matin à environ quatre heures, et circulait le long de la colline, chantant et psalmodiant des keertans*.*

chakra* *swadhishthana : Centre d'énergie de la rate entre la base de la colonne vertébrale et le nombril, bloqué par la peur*
Colline d'Arunachala : Une colline sacrée située à Tiruvannamalai, dans le Tamil Nadu, l'Inde du sud. On la considère comme l'incarnation du seigneur Shiva, le grand maître illuminé. .*
Keertans : chansons de dévotion*

Un matin j'ai commencé très tôt, peu après minuit. A cette époque, il n'y avait aucune route ou lumière sur le chemin autour de la colline. De toute manière, c'était une forêt dense.
J'étais heureux, chantant et marchant avec les yeux baissés. Soudainement, à un endroit, près d'une petite rivière, quand j'ai levé les yeux, j'ai vu une meute d'hyènes de féroce me regardant fixement, intensément, et prêts à sauter sur moi !

Dans cette soudaine peur profonde, j'ais juste laissé sortir, un cri perçant, des profondeurs de mon haras, le chakra swadhishthana. C'était un cri de peur pure, que je n'avais jamais expérimenté. Il était si complet qu'après cela, je n'ai plus jamais ressenti de la peur dans ma vie !*

J'ai ressenti une reddition totale à Arunachala et une confiance profonde qu'Arunachala prendrait toujours soin de moi. Soudainement, un vieux sannyasi est apparu devant moi, venant de nulle part, avec un grand bâton, et a chassé loin les hyènes. Dès que les animaux ont fuit, le vieil homme a disparu !*

Un puissant moyen de dépasser
La peur, c'est de visualiser le
Plus clairement possible que
Vous le faite.
Avec ce cri primitif, j'ai constaté que
mon corps était soudainement devenu
beaucoup plus léger. Je flottais presque plutôt
que je ne marchais, comme si la fréquence de mon être avait augmentée. Dans le traitement psychiatrique moderne, la théorie primaire, est appliquée : les patients crient comme catharsis, des profondeurs de leur haras, pour soulager la peur et supprimé des émotions négatives.

Visualisation

Une manière très puissante de surmonter la peur est de vous visualiser passer par cette peur aussi clairement que vous pouvez. La beauté de cette technique c'est qu'elle peut être employée quand vous n'êtes pas dans la situation de peur, ainsi vous pouvez être calme et gérer la situation.

Vous pouvez vous s'asseoir et visualiser la situation qui cause la peur. Sentez clairement la peur qui s'élève en vous ; faites face à la peur avec une conscience profonde. Si vous souffrez, si votre corps se sent mal à l'aise, c'est bien. Ne supprimez pas la peur, laissez la juste se produire. Quand vous expérimentez quelque chose complètement, vous la laissez tomber.

Haras : siège d'énergie et de vie selon les traditions japonaises et chinoises, situé près de la région du ventre*
Sannyasi : moine ou renonçant*

Techniques de Méditation

Le mantra Hamsa*

C'est une technique très puissante qui peut être utilisée vingt-quatre heures par jour. Toutes les fois que vous êtes attaqué par la peur, simplement arrêtez vous, reposez-vous et détendez vous.

Mettez votre conscience seulement sur l'expiration. Répétez silencieusement le mot « Sah » comme vous expirez ; c'est-à-dire, avec le souffle sortant. L'expiration est comme une détente, en laissant disparaitre tout ce qui peut mourir. Tandis qu'à l'inspiration, vous essayez constamment de vous accrocher à quelque chose. L'expiration c'est comme laisser aller ; aussi maintenant, laissez constamment aller. Concentrez-vous sur expiration sans vous inquiéter de l'inspiration. Quand vous inspirez, répétez silencieusement le mot « Ham. »

Mettez plus de conscience et d'énergie sur l'expiration. Aidez vous en expirant plus profondément. Laissez le corps inspirer automatiquement. Déployez votre énergie, votre attention et vos efforts seulement sur l'expiration.

C'est une intonation silencieuse de « ham …… sah, ham …… sah», la répétition silencieuse de ce mantra hamsa, va vous mettre dans un état de conscience, de relaxation qui ne mourra jamais. Tout ce qui peut mourir va alors quitter votre organisme, votre espace intérieur.
Cette technique peut aussi être utilisée à d'autre moment, quand vous n'êtes pas dans la peur, quand vous êtes assis, que vous parlez, quand vous marchez, que vous mangez, même quand vous dormez. C'est une technique très puissante. Constamment pendant les vingt quatre heures, portez votre attention sur l'expiration et psalmodiez le mantra hamsa silencieusement : hamsah, hamsah, hamsah. En inspirant ham et en expirant sah.

Comprenez, quand vous entonnez constamment ce mantra, il deviendra *ajapa japa,** c'est-à-dire chanter sans effort. Chanter avec effort s'appelle *japa*. Chanter sans effort c'est *ajapa*. Cela signifie qu'il continue automatiquement en vous. Vous devez juste entonner le mantra, c'est tous. Vous mettre en harmonie avec lui, c'est tout. Cela se produira toute la journée. Tout ce qui peut mourir laissera votre organisme, et vous réaliserez que tout se qui peut mourir, ne peut faire partie de vous. Si vous vous identifiez avec quelque chose qui peut mourir, cette identification sera déconnectée, vous serez unclutched.
Vous vous sentirez connecté à tout ce qui ne peut mourir. Tout ce qui ne peut mourir est votre véritable être.
Essayez cette technique pendant juste trois jours. Vous verrez soudainement que la peur de perdre : votre richesse, une partie de votre corps ou votre santé, ou quelqu'un de proche, de cher, ou la peur de l'inconnu, toutes ces peurs disparaîtront. Quand vous mettez votre conscience sur expiration, tout ce qui occupe votre espace intérieur, faisant partie de vous, qui peut mourir, va simplement laisser votre espace intérieur. Vous serez libéré.

Le mantra Hamsa : également appelée mantra soham, est pratiqué en entonnant le « hmmm » tout en expirant et « sssooo » tout en inspirant.*
*Ajapa Japa * : chantonner un chant sacré involontairement.*

LA SOUFFRANCE EST UN GRAND MAITRE

Souvent la peur se manifeste par la douleur. La chose la plus effrayante au monde est la souffrance. Tous les êtres vivants ont peur d'une chose : la souffrance. Si vous regardez plus avant, vous verrez que les gens craignent plus la souffrance et l'agonie, qu'ils devront subir au moment de leur mort, que la mort elle-même. Beaucoup ont peur de la pauvreté, de nombreux autres ont peur des relations, et d'autres ont peur des maladies. Mais la cause originelle de toutes ces peurs est la souffrance que l'on peut ressentir dans ces moments-là. Toutes les peurs de l'homme proviennent de la peur de la souffrance.

Qu'est-ce que la souffrance ?

La souffrance peut être physique, mentale ou émotionnelle.

D'une certaine façon, la douleur physique est une nécessité fondamentale pour le corps. Imaginez un peu que nous ne pouvions plus ressentir la douleur, nous pourrions accidentellement nous blesser, ou commencer à modeler notre visage, les mains et les jambes, tout comme nous modifions actuellement nos cheveux ! En fait, la douleur est une lettre de réclamation rédigée par le corps à l'esprit, l'interpellant ainsi : «S'il te plaît, accorde-moi de l'attention !» Car l'attention est énergie. Quand nous donnons de l'attention à une partie de notre corps, cette attention lui insuffle de l'énergie. Lorsque vous ressentez une douleur physique, cela signifie que votre corps réclame de l'attention, de l'énergie, pour l'aider à guérir.

La souffrance mentale ou émotionnelle est le sentiment psychologique qui se manifeste lorsque vous devez affronter une situation déplaisante. Des recherches ont montré que la souffrance émotionnelle peut profondément perturber le corps physique. Par exemple, les problèmes psychologiques dus à la répression sexuelle peuvent engendrer à long terme des dysfonctionnements dans le bas du dos. De même, avoir trop de responsabilités peut provoquer des douleurs dans les épaules.

Qu' elle soit physique ou émotionnelle, vous devez comprendire que la douleur naît toujours d'une résistance au moment présent.

Temps et compréhension

Si, dans votre vie, vous faites face à un évènement douloureux, tel que la perte d'un enfant, une rupture avec votre conjoint, ou la fin d'une longue amitié, vous souffrez, mais vous finissez par accepter, avec le temps. Vous pleurez et ressassez cette peine jour et nuit, puis vous finissez par accepter ces vicissitudes. Le temps guérit les plaies, dit-on.

Le plaisir et la souffrance

Viennent du mental. Le mental

Va d’un extrême à l’autre.

Cependant, vous devez comprendre que le temps est indispensable, uniquement parce que vous n'êtes pas prêt à affronter la souffrance et la douleur de façon consciente, au moment où l'épreuve se produit.

Si vous pouviez tout simplement observer la douleur, si vous pouviez rester témoin de votre émotion, en pleine conscience, si vous pouviez percevoir le jeu du mental lorsque vous souffrez, alors votre compréhension serait optimale et une guérison instantanée se produnirait. Guérir prend du temps parce que vous n'êtes pas prêt à comprendre les aléas de la vie. De ce fait, vous souffrez énormément, puis, petit à petit, après quelques semaines, quelques mois, voire quelques années, le désagrément s'efface de votre mémoire et devient un souvenir lointain.

Toutefois, cette douleur n'a pas totalement disparue de votre inconcient, car si vous rencontrez une personne qui, même de loin, vous rappelle votre enfant ou votre mari, si cette personne parle, marche ou rit de la même manière qu'eux, alors la blessure s'ouvrira de nouveau. Cela engendrera une souffrance, car vous portez en vous votre passé. Aussi avez-vous le sentiment que la vie est un fardeau trop pesant. Or, c'est vous-même qui choisissez de vous attacher à tout votre passé, à votre enfance, à votre adolescence, à vos débuts professionnels. Vous vous liez à toutes les étapes de votre vie et à toutes vos expériences, vos souffrances et vos erreurs. Et c’est le poids de vos émotions associées au passé qui provoque tout le temps la souffrance. Si vous décidiez de vous délier du passé et de voir chaque situation d'un œil neuf, alors vous ne ressentiriez pas autant de souffrance.Vous seriez instantanément guéri, en peu de temps.

La souffrance et le plaisir sont les deux faces d'une même pièce

Une petite histoire :

Un disciple va voir un maître et lui dit : «Maître, je n'arrive pas à méditer : j'ai mal aux jambes et cela me déconcentre.» Le maître répond : «Ça passera !»

Deux semaines plus tard, le disciple retourne voir le maître et lui dit : «A présent, j'arrive à méditer merveilleusement bien, je me sens si alerte et dans la félicité !» Et le maître répond de nouveau : «Ça passera.»

La douleur et le plaisir ont la même origine ; c'est la même sensation, mais les deux termes sont différents. Par exemple, si deux personnes se font masser par une troisième, l' une d'entre elles appréciera cette magnifique séance de rajeunissement, tandis que l'autre dira qu'elle a eu mal ! Le même massage semblera une souffrance ou un plaisir, en fonction de la personne qui le reçoit.

Les deux opposés que sont le plaisir et la souffrance font partie intégrante de la vie. Tous deux proviennent du mental. Le mental alterne toujours d'un extrême à l'autre. Il est rarement dans la voie médiane. Ainsi, du plaisir, vous passez à la souffrance, et de la souffrance, vous passez au plaisir. Comme nous venons de le voir, le plaisir et la souffrance dépendent totalement de la personne, qui les ressent. Un plaisir, pour vous, peut paradoxalement s'apparenter à une souffrance, pour autrui.

Dans la Bhagavad Gita* le texte sacré qui nous enseigne les différents chemins de la réalisation, le maître illuminé Krishna* dit magnifiquement : «Celui qui considère que le plaisir est identique à la douleur, qui voit un morceau de terre, une pierre et une pièce d' or de la même façon, qui est sage et reste imperturbable face au blâme et aux louanges, qui ne change pas face à l'honneur et au déshonneur et qui traite l'ami et l'ennemi de manière identique, celui-là a transcendé les modes de la nature. Le plaisir et la souffrance ne sont pas différents pour lui et il est prêt pour l'illumination.»

Libérez-vous du plaisir et de la souffrance

Bouddha, maître illuminé, a dit : «Libérez-vous autant du plaisir que de la souffrance.» Avoir soif de plaisir ou cultiver la souffrance sont deux aspects différents de la même chose. Les deux sont des chaînes. La souffrance peut sembler être une terrible entrave, et le plaisir, une chaîne merveilleuse. La souffrance et le plaisir se suivent toujours, comme le jour suit la nuit, et la nuit suit le jour. Lorsque vous comprenez que le plaisir et la souffrance ne sont que des créations mentales, vous réalisez qu'elles sont toutes deux temporaires, elles vont et viennent comme des bulles de savon. Vous n'avez besoin de personne pour vous priver de votre bonheur, car en fait, votre mental, de par sa véritable nature, va osciller comme un pendule vers l'autre extrême appelé souffrance !

La souffrance n'existe

Qu'en l'absence de conscience.

La seule solution à ce problème est d'aller au-delà des deux, plaisir et souffrance. Cela ne veut pas dire réprimer le plaisir ou oublier la souffrance. Il s'agit plutôt d' un état de conscience qui transforme la souffrance en félicité, qui est l'énergie existant indépendamment de toute situation extérieure. La félicité est votre véritable nature et elle ne peut pas disparaître. Vous souffrez et perdez votre félicité naturelle en raison de votre résistance au déroulement des événements.

Bhagavad Gita : Une ancienne écriture sacrée indienne délivrée par le maître illuminé Krishna. Cette écriture est considérée comme l'essence des Upanishads, ou écritures sacrées.

Krishna : Un maître illuminé indien, à l'origine de la Bhagavad Gita.

La Conscience, dans la souffrance

Qu' elle soit physique, mentale ou émotionnelle, la souffrance a seulement une existence négative, tout comme l'obscurité, qui n'existe qu'en l'absence de lumière. Elle n'a donc aucune existence concrète en soi. De même, la souffrance n'existe qu'en absence de la conscience. Tout comme l'obscurité disparaît automatiquement dès qu'on allume la lumière, la souffrance disparaît automatiquement lorsque vous y amenez l'énergie de votre conscience.

En vous, toute souffrance émotionnelle ou mentale est comme le sommet d'un iceberg. Il vous faut donc atteindre la racine de cette souffrance, à son origine. Voust avez besoin d'agir sur les racines responsables de la souffrance et de les soigner. Sinon, il y a de grandes chances pour que vous vomissiez cette souffrance sur quelqu'un d'autre, ou que vous vous blessiez encore plus. Je dis toujours aux gens : «Si vous souffrez, vous devez d'abord tout lâcher et travailler sur cette souffrance.» Assurez-vous que le problème à la racine est bien guéri. Alors seulement vous serez en terrain stable. Sinon, ni vous, ni votre entourage ne serez à l'abri.

Lorsque vous faites face à une souffrance en étant en pleine conscience, vous réalisez que vous n'êtes pas seulement un corps. Vous prenez conscience qu'aucune souffrance ne peut atteindre votre véritable être . Une fois que vous avez réalisé que vous vous situez au-delà de la souffrance, vous transcendez cette souffrance pour devenir un *dukkha ateeta** (un être qui est allé au-delà de la souffrance). Vous faites l'expérience de cette liberté si rare qui se manifeste par le non-attachement au corps. Vous porterez cette liberté toute votre vie. Vous quitterez la vie ordinaire et pénétrerez dans le plan spirituel. Tout le monde matériel disparaîtra pour laisser place à un nouveau monde, d'une beauté incomparable, d'innocence, de joie et de compassion.

Il suffit de voir la nature et la cause même de la souffrance, grâce à une intense clarté intérieure, pour qu'elle s'évapore d'elle-même. En effet, la clarté élimine les causes viscérales de votre souffrance. Et cette réalisation apportera avec elle un état de félicité absolue, qui est l'état d'illumination.

La souffrance est un phénomène mental

L'accouchement sans douleur

Voici une anecdote intéressante que je voudrais partager avec vous. *Lors de mon périple spirituel à travers l'Inde, j'ai côtoyé des gens dans des villages tribaux du Madhya Pradesh. Je vivais dans un petit temple au coeur d'un village. Un jour, j'ai vu une femme enceinte entrer subitement dans une petite hutte. Une demi-heure plus tard, elle en sortait avec un bébé dans les bras ! Pas de douleurs, ni de docteur, pas d'infirmières, ni de médicaments, même pas un seul cri ! Elle est sortie une demi-heure plus tard de la hutte et marchait avec son bébé dans les bras !*

J' en étais stupéfait ! Cependant, il me fut impossible de poser des questions, par ignorance de la langue locale. Puis, un mois plus tard, ce fait se reproduisit à l'identique : une autre femme sortit de la hutte une demi-heure après son entrée, avec son nouveau-né dans les bras. Alors, cette fois-là, j'ai demandé au prêtre du temple : «Comment est-ce possible ? Ne ressentent-elles aucune souffrance ?» Il me répondit : «De la douleur ? Mais pourquoi donc ?»

J'étais stupéfié ! La notion de souffrance au moment de l'accouchement n'existe même pas dans cette société-la ! Mais ce n'est pas tout : j'appris aussi que personne en ces lieux ne souffre de problèmes gynécologiques, tels que la ménopause.

Je me suis finalement renseigné sur leur mode de vie et j'ai compris que la femme est très hautement respectée dans leur tradition. Une fille qui atteint la maturité physique est célébrée avec respect, car elle est prête à devenir mère. Les gens se prosternent à ses pieds, elle les touche et ils sont guéris ! C'est seulement parce que leur conditionnement est différent que les femmes n'y souffrent pas des douleurs habituelles de celles des autres cultures.

La souffrance «fantôme»

Des cas de «douleur fantôme» ont été rapportés, c'est-à-dire des *douleurs ressenties* dans une partie amputée du corps. Au cours de la seconde guerre mondiale, un soldat dut être amputé. Mais, une chose étrange se produisit. Après avoir repris conscience, il se plaignit de douleurs dans la jambe, alors même qu' il en ignorait l'amputation, et d' autant plus qu' une couverture le protégeait. Quand celle-ci fut retirée, le soldat découvrit avec stupéfaction que ce membre n'existait plus !

D'autres recherches ont ensuite montré que chaque partie du corps est associée à une partie du cerveau. Lorsqu' une certaine partie du corps ressent de la douleur, nous pouvons constater une activité dans la partie correspondante du cerveau. Dans le cas du soldat, la partie correspondante du cerveau vibrait encore exactement comme avant l'amputation. Il existe de nombreux exemples comme celui-ci de patients qui s*entaient encore* une douleur dans un membre pourtant amputé. Ce phénomène est appelé la «douleur fantôme.»

L'effet placebo

Le mental exerce une influence énorme sur le corps. Le mental peut même changer la perception de la douleur physique. La science appelle cela «l'effet placebo».

La perception de la souffrance

Physique, peut être modifiée

Par le mental.

Par exemple, un simple comprimé de sucre peut produire le même effet qu'un calmant, si on fait croire au malade qu' il s'agit d' un calmant !

L'autre jour, je lisais un article du «*journal of Neuroscience,»* portant sur une recherche

effectuée à l'Université de Michigan, aux Etats-Unis. Cette recherche a concerné un groupe de jeunes gens ayant préalablement autorisé les chercheurs à leur injecter un concentré d'eau salée dans les muscles de la mâchoire, afin d' y provoquer une douleur. La réponse du cerveau à la douleur fût étudiée à l'aide d'un PET scanner (Tomographie par émission de positons), qui montrait l'activité de l'endorphine, le calmant naturel du corps.

On a fait croire à un groupe d'hommes qu'on leur avait administré un calmant. Mais en fait il s'agissait seulement d'un placebo, une substance n'ayant aucune propriété apaisante. Eensuite, on leur a demandé de quantifier l'intensité de leur douleur sur une échelle de 0 à 100. Le PET scanner indiquait aussi l'activité de la partie du cerveau liée à la douleur. De ce fait, les chercheurs pouvaient étudier les deux réponses : celle du cerveau en même temps que cele de l'homme.

Les observations furent surprenantes ! Lorsque l'on administrait un placebo aux hommes - c'est-à-dire pas un calmant, mais une substance neutre- leur douleur s'amenuisait, comme s'ils avaient réellement pris un analgèsique ! Le PET scanner indiquait que le secteur correspondant à l'activation de l'endorphine (le calmant naturel) dans le cerveau était actif, simplement en ayant convaincu la personne qu' elle avait pris un calmant ! D'autre études ont montré que l'effet placebo est effectif sur plus de 70% des personnes, et que leur douleur diminue d'environ 22%. La science continue à étudier ce phénomène étonnant qui montre si clairement la connexion entre le corps et l'esprit.

Le changement cognitif

La souffrance est un chemin vers l'état sans pensée

Une petite histoire :

Un disciple marchait avec un maître Zen lorsque qu'un troupeau d'oies les survola. Le maître demanda : «Qu'est-ce que c'est ?»*

Le disciple répondit : «Ce sont des oies sauvages, Maître !»

Le maître demanda : «Où sont-elles ?» Le disciple répondit : «Elles se sont envolées.»

Subitement, le maître saisit le nez du disciple et le tordit. Le disciple cria de douleur.

«Tu dis qu'elles se sont envolées, mais elles étaient là depuis le début !» Et l'histoire raconte que le disciple atteint l'illumination à ce moment même.

Les études de l'effet placebo fournies par Endogenous Opioid Activity on µ-Opioid Receptors, Journal of Neuroscience,August 24, 2005, 25(34):7754-7762.

Neurobiological Mechanisms of the Placebo Effect', Journal of Neuroscience,November 9, 2005, 25(45):10390-10402 .

Zen : Une pratique bouddhiste japonaise, dérivée de dhyana, la méditation

Cette histoire peut sembler très curieuse, mais ce sont les voies étranges des maîtres Zen. La souffrance recèle le pouvoir extraordinaire de vous éveiller à la réalité. C'est pour cette raison que de nombreux maîtres Zen l'ont infligée pour éveiller le disciple endormi. D'habitude, que faisons-nous lorsque quelqu'un souffre ? Nous le réconfortons. Et sans le savoir, nous lui permettons de continuer à dormir. Mais le Maître n'est pas du tout enclin à vous consoler. Son seul intérêt est de vous éveiller. C'est dans les moments de souffrance intense que le mental se fige pour donner libre cours à la souffrance. La vérité vous est alors révélée en un éclair ! Dans l' anecdote précédente, la douleur avait prédisposé l'espace intérieur du disciple au point de le rendre instantanément réceptif à la vérité révélée par le maître !

La souffrance ressentie lors de la transformation

La douleur peut devenir une énergie très créatrice ; elle peut devenir un moyen de se souvenir de Dieu. Elle peut devenir une prière, elle peut devenir une méditation, elle peut devenir conscience. Elle peut provoquer une formidable transformation en vous.

Dans la vie, il vous faut comprendre quelques secrets : quand vous devenez conscient de quelque chose, vous pouvez vous en libérer facilement. Par contre, il ne vous est plus possible de vous libérer, si vous restez inconscient. La chose demeure avec vous. La souffrance n'est souffrance que parce qu'elle existe dans votre inconscient, et non dans votre conscience. C'est votre peur de l'affronter qui lui permet de se maintenir et de se développer de plus en plus, comme une tumeur. Un Maître va tout simplement extraire cette tumeur par «sa chirurgie de Maître !» Et une fois la souffrance ôtée, vous serez une toute nouvelle personne ! Un jour, un dévot m'a demandé : «Swamiji, je comprends que l*a chirurgie du Maître* soit nécessaire pour purifier mon espace intérieur. Mais, quand il opère, le Maître peut-il utiliser des *analgésiques abstraits* au cours de *l'opération chirurgicale* ?»

Quelle est l'attitude nécessaire pour gérer la douleur engendrée par la *«chirurgie du Maître»* ? Parfois, c'est la conscience elle-même qui dissoudra la souffrance. Bien souvent, je ne ferai que la désigner du doigt, rien de plus. Elle disparaîtra tout simplement, elle s'évaporera.

Maintenant, quelle est l'attitude exacte à adopter lors de ces « *chirurgies*» douloureuses ? Il faut avoir une confiance absolue dans le fait que, quelle que soit la souffrance provoquée par le Maître, ce ne sera que pour notre bien, et rien d'autre. La «*chirurgie*» en elle-même provient de son amour sans limite et de sa compassion envers vous. Quand vous comprendrez ceci clairement, alors, même si c'est douloureux, vous vivrez la transformation avec une profonde gratitude pour ce que le Maître vous fait. Je peux dire que *l'analgésique du Maître* c'est l' amour et la compassion qu'il déverse sur vous par un seul regard.

Par ailleurs, la souffrance est présente par le fait même que vous commencez à penser que c'est une souffrance, et que vous la définissez comme telle. Or, en deux ou trois secondes, le Maître peut vous enseigner quelque chose qui nécessiterait généralement toute une vie, ou quelques centaines d'années, voire quelques renaissances successives. Le Maître est vie intense. Il va tout simplement *extraire la tumeur.* Alors, même si c'est intense, il est quand même préférable de vous en remettre au Maître, plutôt qu' à la vie, car le processus est beaucoup plus rapide avec lui. Donc, si vous comprenez ce que le Maître fait pour vous, vous apprécierez cet évènement comme le summum de votre vie.

En outre, la souffrance que vous éprouvez en vivant avec ces tumeurs est bien plus grande que celle que vous ressentirez lorsque le Maître les enlèvera. Oter une tumeur prend à peine quelques minutes : le Maître l'extrait, et c'est fini.

Une fois que vous comprendrez tout cela, vous ne considérerez plus la transformation comme douloureuse, vous allez au contraire l'accueillir. Non seulement vous l'accueillerez, mais vous serez empli de reconnaissance et de gratitude, car ce qui était dissimulé, tapis, aux tréfonds de votre inconscient, aura été raclé, ramené à la surface, puIs extirpé.

Méditations

Technique de méditation n°1 :

Portez votre attention sur la douleur

En fait, la douleur est un manque d'attention. La solution est donc d' y «apporter votre présence». Il existe une belle technique de méditation toute simple pour s'auto-guérir, c'est de canaliser votre présence dans le membre malade, ou dans la souffrance mentale. Vous pouvez l'essayer la prochaine fois que vous ressentirez une douleur. Elle est une bien meilleure alternative aux analgèsiques, dont les effets secondaires sont parfois pires que le problème au départ.

Essayez simplement ceci : Imaginons que vous ayez mal à la jambe, ou bien qu'un incident extérieur vous fasse souffrir. Allongez-vous dans une pièce sombre. Faites un effort conscient pour oublier tout votre corps, et maintenez votre attention uniquement sur le point douloureux. Si c'est une souffrance mentale, oubliez alors votre corps entier et centrez-vous seulement sur l'incident qui vous occasionne cette souffrance. Pendant que vous expérimentez la souffrance, éliminez volontairement le mot « souffrance» de votre esprit.

Votre système ambulancier
Intérieur, c'est-ce que vous
Appelez la souffrance !

Votre bavardage mental continuera d'insinuer que vous souffrez. Arrêtez-le. Ressentez les choses en profondeur, faites l'expérience en gardant l' esprit ouvert. Observez ce qui se passe dans votre esprit. Rapidement, vous verrez que votre mental exagérait la souffrance. Amenez toute votre conscience au centre de la douleur, et rapidement elle diminuera, jusqu'à devenir un infime point douloureux. Concentrez-vous totalement sur ce point, et vous allez le voir subitement disparaître, et à sa place, la félicité s'établira !

Technique de méditation n° 2 :

Soyez témoin de la douleur

Cette technique peut être utilisée pour annihiler la douleur physique de n'importe quelle partie du corps.

Lorsque vous avez mal quelque part, détendez-vous et soyez témoin du sentiment de douleur dans cette partie de votre corps. Vous verrez, dans un premier temps, que vous ressentirez une amplification de la douleur, mais rapidement cette douleur se réduira jusqu'à devenir un point minuscule, puis disparaîtra. Ce qui se passe, c'est qu'au moment où vous vous blessez, l'énergie fournie par l'intelligence de votre corps se précipite vers cette partie pour la soigner. Cette afflux d'énergie est ce que vous qualifiez de «douleur». Mais si vous vous détendez et devenez témoin de cette afflux d'énergie et du soin qui s'opère, alors la douleur disparaîtra pour laisser place à la guérison. Si seulement nous comprenions cela, nous ne résisterions plus et ne souffririons plus de douleur physique. Nous collaborerions plutôt avec l'énergie naturelle guérissante de notre corps.

Je peux en parler, de par ma propre expérience. Un jour, quelqu' un a refermé la portière d'une voiture sur mon doigt. Affolées, les personnes autour de moi couraient dans tous les sens pour me procurer les premiers soins. Je leur ai simplement dit de ne pas s'en faire.

Tandis que mon doigt enflait, j'ai simplement observé avec attention ce qui se produisait dans mon corps. Je pouvais sentir l'énergie affluer depuis mon nombril jusqu' à mon doigt. Je pouvais très clairement voir l'intelligence du corps s'occuper elle-même de cette urgence. Et la blessure s'est guérie toute seule.

Ce que vous considérez comme une douleur est en fait votre propre système d'ambulance interne, d'alerte physiologique !

L'attention que vous porterez à votre douleur vous fera réaliser que vous êtes bien plus qu'un simple corps. Vous stimulerez votre énergie fondamentale et réaliserez que vous êtes bien plus qu'un simple corps et esprit.

Observez la douleur intensément, mais sans y acoler le mot «douleur» ni le terme «souffrance». Cette dernière semblera alors s'intensifier pendant un bref instant, puis elle disparaître rapidement.

En fait, le corps est assez intelligent pour permettre à l'énergie de s'écouler vers la partie du corps qui la réclame. Mais, vous bloquez ce flot en le qualifiant de «douleur». Permettez juste à cette énergie de se répandre en inondant de conscience la zone atteinte de votre corps. Regardez simplement ce flot d'énergie avec curiosité. Soyez totalement témoin, ne prenez pas part au *processus*. Laissez l'énergie s'écouler vers cette zone pour la traiter. Vous constaterez la guérison !

LE DESIR EST UNE ENERGIE DYNAMIQUE

La peur et le désir sont les énergies de base qui dirige notre vie. Nous agissons soit à partir d'un désir, pour atteindre quelque chose ou quelque part, ou à partir de la peur de ne pas vouloir vivre quelque chose. L'attraction et la répulsion, ne sont pas simplement des forces moléculaires, mais aussi une qualité essentielle du comportement humain.

Identifier vos vrais désirs

Le désir est l'une des forces dirigeantes majeures dans la vie de l'humain.si vous observez votre vie, vous pourrez voir que le plus souvent, vous êtes dirigé par le désir ou la peur.

Nous avons tellement de désirs, et souvent nous pensons ne pas avoir l'énergie nécessaire pour les réaliser. Selon la tradition du Jaïnisme, la Divinité nous a envoyé avec suffisamment d'énergie et de capacités pour accomplir nos désirs. Mais la plus part d'entre nous ne le pense pas. Pourquoi ?

Il y a une différence entre nos vrais désirs et nos désirs « empruntés. » nos vrais désirs sont appelés nos besoins. Nos désirs empruntés sont, ce que nous voulons. Nous avons suffisamment d'énergie pour accomplir nos vrais désirs, nos besoins. Que sont nos vrais désirs ?

Durant le programme « vivre la félicité » niveau 2, (Nithyananda Spurana Programm), il y a une cession où l'on demande aux participants de faire la liste de leurs désirs, de nos besoins et de nos souhaits. Ensuite ils méditent sur ces désirs. À la fin de la méditation je leur demande de se souvenir de leur liste de désirs. Généralement ils ne se souviennent que d'une partie de se qu'ils ont écrit. C'est comme si ils débutaient avec un énorme arbre rempli de feuilles, représentant leurs désires, et au cour de la méditation, l'arbre perdait ses toutes feuilles, comme si elles étaient sèches et mortes. Les feuilles qu'il a conservées, brillent comme des feuilles d'or. Si vous pouvez comprendre quels désirs sont innés, et lesquels sont accumulés, la croissance spirituelle se manifeste automatiquement.

Quand nos désirs sont nos vrais désirs personnels, quand ils sont le reflet de nos réels besoins, quand ils s'expriment dans nos énergies intérieures, nous n'éprouvons aucun désespoir en essayant de les atteindre. La réalisation arrive dans un concours de circonstances naturelles, et ces désirs sont accomplis.

Les vrais désirs pour l'accomplissement

Quand vous avez un mal de tête, vous n'êtes pas à l'aise avec cet état, par ce que vous savez que ce n'est pas votre état naturel. Votre vrai nature c'est d'être sans mal de tête. De la même manière, quand vous avez un désir, vous voulez en sortir tout de suite, par ce que l'épanouissement est votre vrai nature, et que le désir crée un déséquilibre dans cet

épanouissement.

Vous devez comprendre deux vérités importantes :

1/ toute votre vie n'est qu'une longue chaîne d'évènements, visant à atteindre un seul but, l'épanouissement. Quelque soit ce que vous pouvez faire, que ce soit manger, ou boire, ou entreprendre des relations, la recherche de l'argent, de la joie, tout cela c'est pour expérimenter l'épanouissement. Vous cherchez l'épanouissement dans différentes, au lieu de le chercher directement.

2/ l'épanouissement est à l'intérieur de vous, il est votre véritable nature. C'est pour cela que vous essayez toujours de sortir de tout ce qui n'est pas épanouissant.

Le faite de rechercher l'épanouissement, prouve que vous connaissez l'épanouissement. Autrement vous ne le rechercheriez pas ! Dès l'instant où vous avez fait l'expérience de l'épanouissement, il y a aussi l'espoir de refaire cette expérience. C'est pour cela que vous élargissez votre vie.

Le désir, la connaissance, l'action

Le désir absolu non dirigé vers un objet particulier ou une personne est simplement un débordement d'énergie que l'on appelle *iccha shakti* ou énergie désir.

L'énergie se manifeste pure, à partir du nombril. Arrivée au niveau dans la région du cœur, cette énergie est transformée en force désir. Plus loin, elle est transformée en mots au niveau de la région de la gorge. Quand cette énergie est transformée en mots, on l'appelle *vak,* ou énergie de la parole. Pour faire une analogie, l'énergie qui vient du nombril est come du coton brut. Le coton de vient fil de coton dans la région de la gorge. Ou vous pouvez le voir de cette manière : l'énergie qui vient du nombril est comme du fer en fusion, la gorge est comme une forge où le produit est manufacturé !

De toute façon, l'énergie de la parole, bouge plus loin au cerveau. Là il va rester en tant que savoir, ou il sera converti en un ordre. Dans le cerveau, l'énergie reste en tant que puissance de savoir, ou *gnana shakti.* Par exemple, l'énergie désir rattachée au corps peut devenir informations pour le corps. L'autre option, c'est que les mots convertis en ordre sont exécutés comme tel. L'ordre est donné à la totalité du corps et met celui-ci en mouvement. Ceci est appelé le pouvoir d'action, ou kriya shakti. Par exemple l'énergie du désir rattaché à votre corps peut être exprimée comme pouvoir d'action pour bouger le corps.

L'iccha shakti pure, ou énergie du désir, qui vient de l'être, est converti, dans la région de la gorge, en gnana shakti, le pouvoir d'information, et en kriya shakti, le pouvoir d'action.

Si l'énergie n'est pas traitée et canalisée correctement, l'information et l'action sont alors déconnectées du pouvoir de l'énergie pure du désir. L'information et l'action doivent être en harmonie avec l'énergie du désir. Alors se forme un cercle vertueux de désirs conduisant à une

meilleure information et action, qui vont eux même conduire à des désirs plus clairs !

Disons que vous avez un désir de faire un million de dollars. S'il est correctement converti en informations, vous aurez un plan bien établit et poserez les bonnes actions, pour devenir millionnaire. Si l'énergie désir est convertie en beaucoup trop d'informations, et moins d'actions, qui se termineront uniquement en plus et plus de pensées, et de châteaux en Espagne.

D'un autre côté, si l'énergie de désir est convertie en beaucoup trop d'actions et moins d'informations, alors vous travaillerez finalement en aveugle. Par exemple, vous pouvez réellement travailler dur, en conduisant un camion de Los Angeles à New York, mais pouvez vous de venir millionnaire de cette façon ? Il y a action mais pas la bonne information. Ainsi la conversion correcte du désir en information et action doit se manifester. Cette conversion ne se manifeste pas correctement à cause du manque de conscience.

Quand vous êtes honnête et bien intégré dans le désir, il n'y a aucun conflit et la conversion est correcte.

Le pouvoir de l'amour

Vous avez surement fait ce genre d'expérience dans votre vie : une fille, qui a peur de traverser une rue à grande circulation, si elle voit son enfant en train de traverser cette rue, va simplement se jeter à travers cette rue, pour sauver son enfant sans une seule pensée pour sa propre sécurité.

Nous devrons comprendre pourquoi elle a perdu aussi soudainement sa peur. La raison est que l'amour pour son enfant, a éveillé sa dimension maternelle. C'est la même chose pour toute relation basée sur l'amour. Si le sentiment d'amour s'épanouit en quelqu'un, immédiatement toute forme de peur va quitter son espace intérieur.

Comprenez, l'amour a un énorme pouvoir et aussi beaucoup de désir. Si vous avez beaucoup d'énergie dans votre chakra muladhara,* il va immédiatement neutraliser les autres chakras. Il n'y aura plus de peur dans votre chakra swadhishtana, et il n'y aura plus d'inquiétude dans votre chakra manipuraka. Tous ces chakras supérieurs ne fonctionnent plus quand le chakra muladhara, a les pleins pouvoirs. Sans qua la personne le sache, il va déverser le potentiel latent en elle. Il va répandre ce potentiel dans le monde extérieur aussi.

Chakra muladhara* : centre d'énergie subtil, à la racine de la colonne vertébré, lié aux émotions d'avidité et de désir.Chakras* : centres d'énergie du corps, veut dire littéralement, roues, selon l'expérience des mystiques, qui ont fait l'expérience de ces centres d'énergie, comme des tourbillons d'énergie. Il y a sept chakras majeurs le long de la colonne vertébrale, muladhara, swadhishthana, manipuraka, anahata, vishuddhi, ajna, et sahasrara.

Chakra Swadhishthana* Centre d'énergie de la rate - entre la base de la colonne vertébrale et le nombril- bloqué par la peur.Le chakra Manipuraka* Centre d'énergie subtile, situé dans la

région du nombril, lié à l’émotion de l'inquiétude.

Des gens différents vont déclencher, en vous, différentes dimensions. Si vous avez un amoureux, le sentiment d’amour va être activé en vous. Si vous avez un fils ou une fille, la dimension maternelle va être activée en vous. Si votre mental est prêt à accepter l’expérience, de dimensions différentes, ces dernières vont s’épanouir en vous.

Si vous avez un mental complètement ouvert, toute personne que vous allez rencontrer va vous permettre de vous épanouir plus profondément. Mais si vous êtes egocentrique, même votre épouse ou votre amoureux ne pourront pas vous permettre de vous épanouir. S’il vous plait comprenez, vous avez la grande responsabilité de créer un mental ouvert et non egocentrique, avant d’entrer dans une relation telle que celle entre mari et femme, ou entre amoureux. Alors le sentiment véritable va se transformer en vous éternellement. Si cette transformation éternelle ne se manifeste pas en vous, vous manquez une dimension majeure de votre vie.

Pourquoi ne sommes-nous pas capable de ressentir le véritable amour ? C’est à cause de nos samskaras,* notre attachement émotionnel aux mémoires passées. Votre espace intérieur, est rempli de beaucoup trop de choses liées au passé. De cette manière, votre espace intérieur n’est pas disponible pour l’instant présent. Vous pouvez seulement aimer ou vous sentir connecté aux gens ou aux objets en harmonie avec les mémoires passées que vous aimez. Si vous pouvez laisser tomber les attachements émotionnels du passé, vous verrez brusquement, que vous disposez de beaucoup d’espace intérieur. Vous pourrez alors, directement vous ouvrir, à n’importe qui en votre présence, sans vous questionner sur son passé.

Du désir à l’amour

Le désir est une émotion primaire, pour la continuation de l’espèce, venant de la nature. Aller au-delà du désir, est le premier pas important dans la réalisation du potentiel suprême de la vie humaine.

Les humains ont toujours confondu l’amour et le désir. Ils pensent que seuls les animaux sont libidineux. En faite seuls les animaux sont capables d’un désir pur, dans l’accouplement ! Les humains avec leur rationalisation, ne peuvent être, ni libidineux, ni amoureux. C’est pour cela qu’ils se sentent insatisfait et inaccompli.

Le sexe c’est le charbon, l’amour est le diamant. Le sexe est la boue, l’amour est la fleur de Lotus qui fleurit sur la boue. C’est la même matière, la seule chose c’est de savoir comment la transformer. Lâchez simplement vos attentes, et vous trouverez un déferlement extraordinaire d’énergie.

Samskaras* : engrammes, ou mémoires profondément gravées

Découvrez, l'homme et la femme, en vous

De nos jours, sur le plan biologique, nous savons, qu'aucun n'homme n'est à 100% homme, et qu'aucune femme n'est à 100% femme. Un homme peut être à 51% homme, et 49% femme. De même qu'une femme peut être à 51% femme et 49% homme. Une simple différence de 1%, peut être un peu plus !

Vous avez été conçu avec l'énergie de votre père et de votre mère. Alors comment pourriez-vous être uniquement mâle ou femelle ? Que nous l'acception ou pas, nous sommes une incarnation des deux énergies : mâle et femelle. Nous sommes un tout, pas divisé.

Dès l'instant où vous naissez, la société vous étiquette comme mâle ou femelle. Et elle attend de vous une attitude correspondante. La nature innée de l'Homme est la plénitude. Il commence alors à regarder le monde extérieur, pour trouver un substitut à sa moitié manquante. L'enfant de sexe masculin, va commencer à chercher, une présence féminine, et l'enfant de sexe féminin, une présence masculine. C'est là que l'idée de sexe a commencé.

Les recherches ont commencé avec l'idée de savoir comment ce que nous sommes pourrait être.

Une petite histoire :

Il y avait un vieil homme de 90 ans, qui venait tous les jours, sur la plage, du matin au soir. Regardant les gens passer. Un autre homme qui l'avait remarqué, vint et lui demanda :

« Que faite vous, en réalité, assis tous les jours, ici ? »

Le vieil homme répondit : « je cherche une femme qui pourrait m'épouser »

L'homme fut simplement choqué, par la réponse, il demanda : « pourquoi n'avez-vous pas cherché dans votre jeunesse ? »

Le vieil homme répliqua : « j'ai commencé à chercher, depuis l'âge de 30 ans ! » l'homme était sidéré, il demanda : « qu'elle genre, de femme recherchez- vous? » il répondit : « je suis à la recherche de la femme parfaite ! » l'homme interrogea : « vous n'en avez jamais trouvé une ! »

« J'ai trouvé une femme qui correspondait à ce que j'avais à l'esprit, mais cela ne marcha pas avec elle ! » répondit le vieil homme. L'homme demanda : « pourquoi ? »

Le vieil homme répliqua : « elle recherchait l'homme parfait ! »

C'est cela qui arrive, quand nous essayons d'avoir, une image trop parfaite, que nous portons à

l'intérieur de nous.

Mais après une longue recherche, une trouvons brusquement, une personne, qui semble correspondre, de loin, à notre image mentale. Ce qui se passe alors, c'est-ce que l'on appelle tomber amoureux. C'est la science derrière l'expression « tomber amoureux ». Remarquez que c'est toujours « tomber » amoureux, mais jamais « s'élever » dans l'amour ! A cause de nos besoins profonds et de nos attentes, nous voyons les choses comme nous voulons les voir. Aussi longtemps que nous maintenons cette distance, avec cette personne, les choses vont en douceur. Nous continuons à projeter notre imagination sur les autres. Mais au fur et à mesure que la personne se rapproche, nous découvrons que le phantasme et la réalité sont totalement différents.

Nous devons comprendre, qu'aucune personne vivante, ne peut être à la hauteur de l'image que nous portons dans notre esprit, tout simplement par ce que cette image n'est pas conçu avec la réalité. Aucune image ne peut correspondre à la réalité, par ce qu'en fin de compte, ce n'est qu'une image, un phantasme !

L'alchimie suprême

Qu'est-ce que l'alchimie ? C'est le processus, qui consiste à transformer, un métal d'un niveau inférieur comme le cuivre ou le fer, en or. De la même manière, quand votre être est mâture, le sentiment basique de désir se transforme en amour, la plus haute émotion dont nous sommes capables.

De la même manière, enlevez les impuretés des phantasmes, ajoutez la pureté de la cordialité dans vos relations et faite le avec patience. Au début l est possible que les autres ne comprennent pas les changements qui s'opèrent en vous. Continuez simplement avec conviction et confiance en vous. Votre sincérité et votre force ont pour but de toucher positivement votre entourage.

Ajoutez la cordialité à l 'amour. Actuellement, votre désir est profondément enraciné dans la violence à posséder les autres. Ajoutez la cordialité à vos relations. Accueillez votre Partner comme il ou elle est, ne vous contentez pas de l'accepter. Accueillir et accepter l'esprit, le corps, et l'être comme ils sont. Alors vous pourrez voir le désir se transformer en amour et votre être en félicité éternelle.

L'amour ajoute de la vie même à la personne. Avec l'amour la personne est un esprit vivant ! Sans l'amour la personne est limitée à un objet, une utilité ! Quand vous regardez, sans amour, un bel homme ou une belle femme et que vous planifiez ce que vous pouvez en tirer, vous réduisez cette personne à un objet. C'est seulement quand vous regardez cette personne avec amour, que cette personne est un esprit, un être vivant.

L'abstinence n'est rien d'autre que l'absence de besoin maladif pour votre moitié étouffée en vous. C'est tout ! Si vous êtes de sexe masculin, vous avez besoin de faire l'expérience, de la

plénitude de ne plus manquer votre moitié féminine étouffée en vous. Si vous êtes de sexe féminin, vous avez suffisamment en vous-même pour ne pas regarder à l'extérieur pour faire l'expérience de la plénitude. Quand vous atteignez cet épanouissement, que vous soyez marié ou pas, vous serez en paix. C'est alors seulement que vous pouvez être abstinent, même dans le mariage ! C'est la vraie chasteté.

Méditation

La méditation Dukkha Harana :

Durée totale : 30 minutes

Cette méditation va enlever toutes émotions refoulées en vous.

La respiration est étroitement liée au mental. Si vous pensées sont calmes, votre respiration sera détendue. Si vos pensées sont agressives, votre respiration sera excitée.

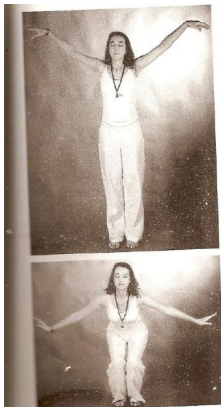
Il est souhaitable de pratiquer cette technique avec un estomac vide, de préférence le matin. 21 jours de dukkha harana vont transformer votre être et apporter un éclat particulier à votre visage et votre corps.

1ère étape : 10 minutes

Tenez vous debout, avec les yeux fermés. Dans cette première partie de la méditation, votre mental va être totalement éclairci par la respiration profonde. Cette énergie, va faire fondre toutes les émotions refoulées comme de la glace au soleil.

Respirez profondément et chaotiquement des profondeurs de votre corps, toujours par le nez, avec la bouche fermée. Bougez les mains, pliez les genoux, et courbez vous dans une posture à demi accroupi, puis relevez-vous. Bougez comme si vous étiez un oiseau en vol. Montez et descendez, les genoux se pliant et se redressant, les bras montant et descendant, au rythme de votre respiration.

Faite le mouvement doucement et synchronisez votre inspiration avec le mouvement ascendant, et l'expiration avec le mouvement descendant.



2ème étape : 10 minutes

Gardez les yeux fermés, contractez chaque partie de votre corps, l'une après l'autre, un membre après l'autre, puis détendez le. Contractez puis relaxez un membre puis passez au suivant. Commencez par les pieds, puis passez aux jambes, bougez alors aux fesses, ensuite les hanches, puis l'estomac, et le bas du dos, puis la poitrine et le haut du dos, ensuite vos bras des doigts aux épaules, puis le cou et les épaules, ensuite le visage, pour terminer par le sommet de la tête. Détendez chaque partie du corps avant de passer à la suivante. À la fin de ces 10 minutes, vous deviendrez, vacant à l'intérieur, détaché, calme, et décontracté.



3ème étape : 10 minutes

Asseyez vous gardez les yeux fermés et chantez le mantra 'hoo kara'. Simplement le mot 'hoo', il n'est pas nécessaire de chanter profondément et fort. Chantez simplement d'une manière

relaxée. En chantant soyez juste observateur de ce qui se passe à l'intérieur ou à l'extérieur de votre être.

Les deux premières parties de cette technique, sont en faite, une préparation à la troisième partie, c'est-à-dire la méditation. Quand vous arrivez à la troisième partie, vous verrez que le mental devient silencieux sans effort. Vous ne pouvez forcer le silence en vous, il ne peut que se manifester.

Demeurez dans cet état de relaxation, avec un visage souriant et dans la félicité. Durant ce laps de temps vous pouvez avoir des expériences. Regardez-les simplement comme vous regarderiez la télévision. Observez votre mental une pensée après l'autre.

LA CULPABILITE EST LE PECHE ORIGINEL

Qu'est-ce que la Culpabilité ?

Lorsque vous êtes en proie aux désirs, vous avez aussi de la culpabilité. La culpabilité est la face opposée au désir. Parfois, vous ressentez de la culpabilité en désirant quelque chose, car vous sentez qu'il n'est pas juste de la désirer. D'autres fois, vous vous sentez coupable lorsque vos désirs sont exaucés car vous sentez que vous n'avez pas mérité ce que vous recevez. Vous vous sentez aussi coupable si vos désirs ne se réalisent pas, car vous sentez que vous n'avez pas fait ce que vous auriez dû faire. Les désirs conduisent invariablement à la culpabilité.

La culpabilité n'est rien d'autre qu'une révision des décisions et actions passées, avec l'intelligence du moment présent.

Par exemple, lorsque vous étiez à l'école, il se peut que vous ayez dit à l'un de vos amis des choses qui provoquèrent une rupture de votre relation. Aujourd'hui, quelques années ont passé, est-il juste de retracer cet incident avec votre intelligence actuelle, et vous en sentir coupable ? Non ! Vous n'aviez à l'époque que l'intelligence que vous aviez, c'est pourquoi vous vous comportiez de la sorte. Aujourd'hui, votre intelligence est actualisée.

Faire l'inventaire du passé avec votre intelligence actuelle n'a pas de sens.

La futilité du Passé

Ce passé qui est passé est passé. Ce qui est fait est fait. Vous ne pouvez le défaire. Maintenant, si vous pensez constamment au passé en vous sentant coupable, vous détruisez votre présent et votre avenir aussi. Vous ne pouvez rien y faire, et se sentir coupable est inutile. Que pouvez-

vous y faire ? Tout ce que vous avez à faire, c'est ne pas répéter le même schéma du passé, c'est tout. En ce temps-là, vous avez agi avec l'intelligence que vous aviez, voilà tout.

Notre passé est toujours passé, il est toujours mort. C'est pour cela qu'il est appelé passé. Pourtant, nous le laissons toujours nous affecter. Comment le laissons-nous nous affecter ?

De deux manières :

- Si vous passez en revue les incidents ou les décisions passées en utilisant votre intelligence *présente*, vous créerez de la culpabilité en votre être.

- Si vous prenez maintenant des décisions, sur la base de vos expériences passées, vous répéterez le même passé dans l'avenir aussi, peut-être d'une façon légèrement actualisée !

Même si vous ne commettez pas exactement la même erreur, vous bougerez dans le même niveau d'expérience, dans le même plan.

Notre esprit tombe dans un sillon, un chemin, une configuration mentale qui le pousse à se comporter comme il s'est toujours comporté. Alors nous faisons toujours les mêmes erreurs.

Trois types de culpabilité

Il existe trois types de culpabilité, qui prennent racine en nous et tuent notre intelligence :

- La culpabilité créée par notre famille proche.

- La culpabilité créée par les lois sociales.

- La culpabilité créée par nous-mêmes.

La culpabilité créée par la famille proche

Avant l'âge de sept ans, la culpabilité est créée par la famille proche. Si vous n'agissez pas en phase avec les souhaits de vos parents, alors ils insufflent la culpabilité en vous. Ils vous disent que Dieu n'approuve pas ce que vous faites. Pauvre Dieu, il doit supporter tout ce que les gens disent de lui ! Ou bien les parents vous disent que vous devriez respecter leurs vœux de parents. Vous vous sentez immédiatement coupables de les rendre malheureux. De cette façon, la famille sème la première culpabilité en vous. Vous la passez à votre tour à vos enfants. Comme une couronne, passée aux autres générations.

Parce que vous n'avez pas la connaissance pour expliquer pourquoi les choses doivent être faites d'une certaine façon, vous les transformer en règles, et les imposez à votre enfant, créant de la culpabilité en lui. Par exemple, les enfants aiment tourner. Ils aiment bouger et se fondre dans les mouvements du corps. C'est un moyen naturel pour eux de centrer leur

énergie. Mais que faisons-nous ? Nous arrêtons l'enfant, créant en lui la peur de tomber. Nous n'arrêtons pas nos efforts, jusqu'à ce que nous rendions l'enfant rigide, bloqué, et ennuyeux comme nous !

L'enfant veut sortir et jouer sous le soleil, ou ramasser des fleurs ou sauter dans l'air frais. Si vous y pensez, ce n'est pas tellement ce que demande l'enfant qui est en cause. Mais la mère dit : « Non ! Il pourrait attraper une insolation sous le soleil trop chaud ». Cependant, si vous regardez un peu plus en profondeur, vous pouvez voir qu'en disant « Non », elle maintient une sensation subtile de pouvoir et de contrôle sur les choses. Elle peut bien dire que c'est le soleil, mais c'est plus subtil que cela.

Le « non » de la mère a, en fait, un impact fort sur l'enfant. Il crée chez lui de la culpabilité. Maintenant, l'enfant peut se forcer à rester dans la maison ou bien il peut échapper à la surveillance de sa mère et sortir. Mais dans les deux cas, son énergie initiale est refoulée. S'il s'oblige à rester à la maison, son énergie ne s'exprime pas. S'il sort, il va se sentir coupable, il aura peur que quelqu'un le voit. Et tout cela pour rien d'extraordinaire : juste jouer au soleil !

Comme l'enfant grandit, cet engramme profond de culpabilité va en fait s'installer en lui. Même après qu'il soit devenu un homme, et qu'il soit devenu indépendant, il va peut-être s'asseoir sur le gazon au soleil, et ces mémoires d'enfance peuvent faire surface. Il va peut-être se sentir coupable et mal à l'aise sans raison. Il n'y a aucune raison de se sentir coupable d'être assis sur le gazon, mais les vieilles mémoires vont se réveiller.

La culpabilité apparaît comme cela. De petits incidents comme ceux-là se regroupent et font de la culpabilité votre manière naturelle de vivre.

Culpabilité et Bonheur

Pourquoi ne pouvons-nous pas apprécier et encourager la joie naturelle dans laquelle nos enfants vivent ?

Si vous regardez de plus près, vous pouvez voir que la joie même est associée à la culpabilité. Un petit enfant ne connaît pas la culpabilité : il est juste sauvage et naturel. C'est pourquoi regarder un petit enfant est si captivant. Il est entier dans tout ce qu'il fait. Il n'a pas encore été soumis au masque de la civilisation. Il est encore sauvage. C'est pourquoi il est si plein d'énergie. Il déborde de joie et de curiosité ; il est vibrant de l'énergie qui bouillonne en lui.

L'enfant veut apprécier tout ce qui l'entoure, mais ses parents sont remplis du conditionnement de la société, qui est la culpabilité, le sérieux, l'hypocrisie. L'enfant veut crier, sauter, et danser, c'est son expression naturelle. Mais l'adulte l'arrête : « Ne crie pas ! C'est une mauvaise habitude. Tu devrais te comporter correctement. Tu devrais bien te comporter comme nous. »

Petit à petit, la notion d'être libre et heureux est associée à un sentiment de culpabilité.

La culpabilité créée par la société

De sept à quatorze ans, la société crée de la culpabilité en vous à travers ses règles. La culpabilité basée sur la peur est créée par les lois sociales.

Jusqu'à l'âge de quatorze ans, la famille et la société créent de la culpabilité en vous. L'une des plus importantes est la culpabilité liée à la sexualité. Ni les parents ni la famille ne s'ouvrent complètement sur ce sujet. Un changement biologique s'opère en vous, et vous sentez que votre corps est nouveau.

La culpabilité est le plus grand péché.
Le remord vous punit quand vous êtes
Vivant !

Un grand nombre de questions fait surface, et la clarté est nécessaire, mais personne n'est préparé pour cela.

Et pour ajouter à la confusion et au désir, les médias autour de vous vous bombardent constamment de fantasmes, à cet âge vulnérable de changement.

De plus, la société vous inculque le sentiment que par vous-même vous n'êtes pas assez bien. Vous vous sentez coupable de qui vous êtes, de ce que vous faites. Une fois qu'elle arrive à vous convaincre que vous êtes pécheur, vous vous retrouvez capturé dans ses pinces. Il ne vous est plus possible d'apprécier les joies de la vie.

Selon moi, la culpabilité est le péché le plus grand. Au moins avec les autres péchés vous êtes puni après la mort. La culpabilité vous punit alors que vous êtes vivant.

Le poète Tibétain, Milarepa* chantait : « Ma religion, c'est de vivre et mourir sans regrets. »

C'est la société qui vous qualifie de saint ou de pécheur ! Tant qu'elle vous qualifie de saint, vous êtes saint. Mais dès qu'elle vous qualifie de pécheur, vous devenez pécheur ! Si vous tuez quelqu'un, la société vous appelle un criminel. Vous serez puni. Par contre, si vous tuez quelqu'un sur le champ de bataille, vous serez appelé un héros et on vous donnera une grosse médaille ! Ainsi, il n'y a pas d'échelle de mesure absolue pour décider ce qui est bien et ce qui est mal. C'est la propre logique de la société.

Le Paradis et l'Enfer

Un moyen très subtil et rusé de semer la culpabilité, aujourd'hui, se fait à travers l'idée du paradis et de l'enfer. Les gens exploitent votre peur et votre avidité en vous montrant l'idée du paradis et de l'enfer. Ils créent en vous le désir du paradis et la peur de l'enfer. Ils créent une

multitude de concepts sur le paradis et l'enfer et vous les vendent. Ils disent : « Si vous pratiquez ce type de choses, vous serez récompensé par le paradis ; sinon, vous irez tout droit en enfer. » Lorsqu'on vous donne des règles basées sur l'avidité et la peur, vous commencez automatiquement à créer une culpabilité profonde.

*Milarepa : Un yogi Tibétain et disciple du Maître Tibétain Marpa

Une petite histoire :

> *Une fois, un général de l'armée demanda à un Maître Zen : « Maître, que sont l'enfer et le Paradis ? »*
>
> *Le Maître demanda : « Que faites-vous pour vivre ? »*
> *Le général répondit : « Je suis général. »*
>
> *Le Maître se mit à rire : « Quel imbécile vous a-t-il demandé d'être général ? Vous ressemblez plus à un boucher ! »*
>
> *Le général rentra dans une colère noire et brandit son épée en disant : « Je vais vous découper en morceau ! »*
>
> *Le Maître leva la main et dit : « ça, ce sont les portes de l'enfer. »*
>
> *Le général réalisa alors sa folie, et se prosterna sincèrement devant le Maître pour qu'il lui accorde son pardon.*
>
> *Le Maître poursuivit : « ça, ce sont les portes du paradis. »*

Soyez clair, le paradis et l'enfer ne sont pas des emplacements physiques. Ce sont des états psychologiques du mental. L'esprit peut être, d'un instant à l'autre, au paradis ou en enfer ; les portes du paradis et de l'enfer s'ouvrent et se ferment tour à tour à n'importe quel moment.

La Culpabilité que vous créez

Jusqu'à l'âge de vingt et un ans, la connaissance de la famille et de la société créent de la culpabilité. Après vingt et un ans, la culpabilité que la famille et la société ont semée en vous s'enracine. Alors, vous commencez à vous créer de la culpabilité sans raison. Elle devient alors, en vous, un invité permanent !

La culpabilité créée par la famille et la culpabilité créée par la société sont imposées ; elles sont

comme une couronne qui passe d'une génération à l'autre. La troisième culpabilité est la pire : c'est celle que vous créez vous-même. Lorsque vous intégrez la culpabilité basée sur l'avidité et la peur, vous vous créez de nouveaux types de culpabilité.

Du moment où vous commencez à vous sentir coupable de quelque chose, vous pouvez alors être exploité. De même, lorsque vous commencez à vous battre avec vous-même, il devient facile de vous exploiter.

Si vous regardez votre vie de plus près, vous pouvez voir qu'à chaque moment vous cherchez subtilement des raisons pour vous battre avec vous-même, pour vous sentir mécontent de vous-même. Vous ne pouvez vivre sans conflits, il vous faut toujours créer de la souffrance pour vous, car c'est ce que l'on vous a enseigné : le bonheur est un péché.

La Pierre de la Culpabilité dans La Rivière de votre Esprit - le blocage dans le flot de l'intelligence

Vous êtes fait pour couler comme une rivière libre. La culpabilité est comme un rocher sur le chemin de l'eau. La société a subtilement désigné le bonheur comme un péché. C'est le problème. C'est pour cela, vous le remarquerez, que lorsque tout va bien, et en douceur vous sentez un petit pincement de culpabilité en vous. On nous a enseigné qu'être heureux et apprécier la vie c'est quelque part, être irresponsable. Alors nous ressentons la culpabilité.

Mais quand vous êtes triste et déprimé, vous sentez-vous encore coupable ? Non !

On vous enseigne que la vie est une chaîne de souffrance et d'endurance, avec un peu de bonheur de temps en temps.

C'est aussi pour cela que les gens ont du mal à supporter de vous voir heureux et souriant tout le temps. Ils essaient de leur mieux de vous amener à la soi-disant réalité, en vous insufflant de la culpabilité.

Lorsque vous êtes joyeux, dansant ou vous relaxant sur la plage par exemple, soudain vous allez observer que la culpabilité commence à s'élever en vous, car votre travail traîne, tant de responsabilités doivent être remplies.

La culpabilité n'a pas de base, mais elle peut détruire toute votre vie. Si vous pouvez vivre sans culpabilité, vous allez apprécier chaque moment sans regret et vous remplirez tout aussi bien vos responsabilités.

Aussi longtemps que vous coulez
Comme une rivière, vous exprimez
Dans la vie, une intelligence extraordinaire.

Le problème est que votre être est une foule de voix qui ne vous appartiennent pas. C'est

l'ensemble des voix de votre mère, de votre père, de vos enseignants, de votre voisin, et je ne sais de qui encore ! Toutes ces voix sont là. S'il n'y avait qu'une voix, vous n'auriez aucun problème. Votre esprit se déplacerait comme une rivière. Mais il y a tant de voix vous disant tant de choses, et créant sur votre chemin le roc de la culpabilité.

Aussi longtemps que vous coulerez comme la rivière vous manifesterez dans votre vie une extraordinaire intelligence. Vous vivrez avec une énergie qui débordera à chaque minute. Dès l'instant où vous permettez à la culpabilité de s'installer en vous, vous arrêtez le libre flot, vous créez en votre être des caillots d'énergie.

Aidez-vous vous-même

Une fois que vous devenez conscient de la manière dont vous êtes dirigé par la culpabilité, vous pouvez commencer à œuvrer pour vous en sortir. Lorsque vous pratiquez quoi que ce soit, naturellement, vous allez chuter quelques fois. Lorsque vous essayez de vivre sans culpabilité, vous êtes destiné à retomber dans les vieux schémas de peur et d'avidité. Alors, vous allez vous rappeler soudain : « Oh, j'ai commencé à travailler en-dehors de la peur, j'ai commencé à travailler en-dehors de l'avidité ! » Alors vous recommencerez. Lorsque vous commencez à travailler, naturellement vous allez voir ces choses se produire.

Personne ne peut vous
Blesser, sans votre autorisation.
Personne ne peut vous aider,
Sans votre autorisation.

Une petite histoire :

> *Un moine d'une grande organisation spirituelle fut envoyé dans une tribu lointaine, pour rendre des services. Soudain, les quartiers généraux reçurent des quantités de lettres de plaintes à son sujet.*
>
> *Le président, après avoir lu les lettres, dit : « Nous avons désigné la bonne personne à ce poste. »*
>
> *Le secrétaire lui demanda : « Comment cela, monsieur ? Nous recevons des plaintes constantes à son sujet. Comment pouvez-vous dire que nous avons désigné la bonne personne ? »*
>
> *Le président répondit : « Si nous avons des plaintes, cela signifie qu'il a commencé à travailler, il se passe quelque chose ! »*

Lorsque vous commencez quelque chose de nouveau, vous traversez trois phases : la première est la résistance. La suivante est l'échappatoire ; les gens n'y résistent pas, ni ne s'en occupent. La troisième est l'acceptation.

De la même façon, lorsque vous commencerez à faire quoi que ce soit dans votre système, vous commencerez à grandir, mais ces trois phases seront là. La première est la résistance. Vous allez sentir que la nouvelle pratique est un changement difficile dans votre système. A cause de cela, la chose qui suit sera de commencer à éviter les opportunités où vous devriez pratiquer le changement. Vous allez retrouver vos vieilles habitudes encore et encore. Votre système résistera, il essayera de créer toutes sortes de complications, toutes sortes d'arguments possibles. Si vous laissez la résistance grandir, vous devenez votre propre ennemi.

Krishna* dit dans la Bhagavad Gita : « Aidez-vous vous-même. Si vous ne pouvez pas le faire, vous êtes votre pire ennemi. » Il est de votre ressort de vous aider comme le ferait le meilleur ami, ou de vous blesser comme le pire ennemi.

Soyez clair : personne ne peut vous heurter, à moins que vous ne lui donniez votre permission. Personne ne peut vous aider, à moins que vous ne le lui permettiez.

Si vous avez oublié la pratique, rappelez-vous en encore et encore, et relevez- vous. Ne tombez pas en dépression, n'ayez pas de culpabilité. Ne pensez pas que vous ne serez pas capable de le faire.

Si vous lisez la vie du Bouddha, vous verrez qu'à l'instant où il va quitter son corps, ses disciples lui demandent de livrer son ultime message. Il dit : « *Atma deepo bhava », «* puissiez-vous être votre propre lumière, puissiez-vous être guidés par vous-mêmes ».

La Porte de Sortie- regardez à l'intérieur

Vous sentir coupable, c'est vivre dans le péché. En fait, c'est le seul péché. L'enfer dont nous parlons ne se situe pas dans un autre espace-temps. Il est ici à l'intérieur de nous, lorsque nous nous sentons coupables, sans faire quoi que ce soit pour changer notre fonctionnement mental.

Puissiez-vous être très clair : toute votre culpabilité, toute votre souffrance, tout cela n'est qu'une chaîne imaginaire que vous créez dans votre tête. L'erreur que vous avez faite il y a dix ans, l'erreur que vous avez faite voilà sept ans, et l'erreur que vous avez faite il y a trois ans sont des incidents indépendants et déconnectés les uns des autres. Mais lorsque vous les assemblez et commencez à y penser, naturellement, vous commencez à créer de la culpabilité. Vous commencez à vous sentir comme un perpétuel pécheur. C'est une approche.

Il y a une autre approche : quand vous faites une erreur, voyez objectivement pourquoi vous

avez fait cela, comment vous avez fait cela. Regardez, tel un observateur, comment et pourquoi cela se répète. Regardez de manière scientifique dans le mécanisme de la culpabilité. Cette simple conscience va ouvrir une nouvelle porte et vous ne commettrez jamais plus la même erreur, car vous l'avez regardée, et une fois que vous avez trouvé la cause, elle va disparaître. Connaître une chose totalement, c'est s'en libérer.

Krishna * : Maître illuminé Indien qui délivra les vérités de la Bhagavad Gita.

Bhagavad Gita* : Antique Ecriture sainte Indienne, donnée par un maître illuminé Krishna, et considérée comme l'essence des Upanishad ou des écritures saintes.

Moralité

Intégrité

Comprenez que la moralité devrait se produire sur la base de votre intégrité, pas sur la base de votre culpabilité.

Qu'est-ce que j'entends par intégrité ? L'intégrité, c'est être dans le moment présent, et être seulement une personnalité solide, plutôt que plusieurs personnalités en conflit. C'est voir la réalité sans le jeu de l'esprit. Une fois que l'esprit intervient, la dualité intervient aussi. En étant juste intensément conscient du moment présent, vous pouvez atteindre l'intégrité, où il n'y a qu'une seule personnalité, mais pas deux ou trois, ou plusieurs personnalités se battant en vous. Ce n'est que lorsque votre esprit oscille entre le passé et l'avenir que vous acquérez plusieurs personnalités, et l'intégration devient difficile.

Vous ne ferai jamais d'erreur
Si vous êtes profondément conscient
Au moment de décider.

Si votre esprit est dans le moment présent, vous devenez automatiquement intégré et unifié.

Une petite histoire :

> *Un beau jour, un prêtre s'agenouilla devant Dieu, et commença à pleurer bruyamment : « Je suis un pécheur. S'il vous plaît, ayez pitié de moi, oh Dieu ! » Un homme, qui priait silencieusement non loin, se trouva inspiré et s'agenouilla aussi à côté du prêtre et commença à prier. Puis un autre homme se mit aussi à genoux commença à pleurer. En voyant cela, le prêtre poussa le premier homme du coude et dit : « Regardez, qui aurait pu penser que c'est un pécheur ? »*

Toute notre humilité, notre moralité, sont plus ou moins un faux-semblant pour les autres et pour nous-mêmes. Nous simulons, car nous ne sommes pas solidement intégrés à l'intérieur. Nous ne savons pas nous-mêmes quelle personnalité en nous est authentique et alors nous nous retrouvons piégés dans ces jeux là. Si nous sommes intégrés, nous allons être authentiques dans chaque action et automatiquement nous deviendrons vertueux.

Soyez conscient, soyez spontanément droit

Comprenez bien une chose, vous ne ferez jamais d'erreurs si vous êtes profondément conscients au moment où vous faites les choses. Si vous êtes conscients, vous aurez une personnalité solide et morale aussi. Lorsque vous vous écartez de la conscience, vous avez plusieurs personnalités, et vous êtes immoral aussi. La moralité est liée à la conscience, pas à une quelconque règle sociale. La conscience est le seul moyen d'être naturellement vertueux.

Quand vous intégrez votre
Être, vous devenez centré
Sur la conscience.

La conscience vous amène à faire spontanément l'action juste dans la bonne situation. La moralité peut vous faire faire une mauvaise chose dans la bonne situation, car elle n'a pas de base juste. Sa base n'est pas la vôtre, elle est construite par la société. Alors, vous ne vous sentez pas connecté à elle. Lorsque vous ne vous sentez pas connecté, vous ne pouvez pas agir avec confiance. Une fois que vous vous intégrez, vous serez centré sur votre conscience. Si vous restez fragmenté, il n'y aura aucune conscience et vous dépendrez de la morale pour vous guider.

La conscience morale, par opposition à la Conscience

Lorsque vous commencez à intérioriser les règles de la société, vous créez une blessure profonde en votre être. Vous détruisez votre intelligence innée. Selon moi, on peut donner initialement aux enfants un ensemble de règles, pour qu'ils ne s'écartent pas de la voie de la conscience. Mais bien vite, il faut leur donner une compréhension de la vie et du besoin d'opérer à partir de la conscience, plutôt que de la conscience morale.

Si vous vivez avec conscience, vous allez automatiquement acquérir le sens moral. Pour commencer à comprendre le besoin de vivre en conscience, regardez juste votre morale. La morale est très superficielle, tandis que la Conscience provient de votre être-même. Votre conscience essaie de faire une percée à travers votre conscience morale. Votre conscience se bat constamment avec votre conscience morale. La conscience morale est sociale, la Conscience est naturelle. La conscience morale est un pauvre substitut de la Conscience.

Les gens me demandent souvent : « Que se passe-t-il ? Vous mettez à bas toute la structure sociale. Alors, comment peut-on vivre de façon morale ? Je leur dis : « Soyez clairs, c'est seulement pour les enfants que vous voulez une morale imposée. Vous avez besoin de leur

dire : « Si tu te tiens tranquille, tu auras un bonbon. » Bien sûr, les enfants d'aujourd'hui diront : « Non merci, je suis heureux. Je ne veux pas de ton bonbon." Qui s'intéresse à votre bonbon ! Vous pouvez dire à un enfant que vous lui donnerez un bonbon et le restreindre. Vous pouvez lui imposer votre morale avec la peur et l'avidité. Mais pour vous, il est temps de grandir ! Vous n'êtes plus des enfants. Levez-vous en conscience. Lorsque je dis « Conscience », je veux dire « l'énergie intelligente de votre être ».

Les Règlements

L'Instinct naturel de briser les Règles

Lorsqu'une règle vous est imposée, vous essayez toujours de la contourner. Par exemple, vous accélérez toujours lorsque vous ne voyez pas de policier.

Une petite histoire :

> *Un policier arrête une voiture sur l'autoroute pour excès de vitesse. Alors qu'il demande au conducteur son permis de conduire, celui-ci répond : « Mais officier, j'essayais juste de garder une distance de sécurité entre ma voiture et celle de derrière ! »*

Lorsque vous suivez des règles aveuglément sans comprendre leur esprit, c'est ce qui se passe : vous attendez juste le moment propice pour passer outre.

Demandez-vous en toute honnêteté : S'il n'y avait pas de règles, pas d'autorité pour réglementer et vérifier ce que vous faites, seriez-vous la même personne que celle que vous êtes aujourd'hui ? Feriez-vous les choses comme vous les faites aujourd'hui ? Si votre réponse est « non », soyez clair, la règle provient de votre conscience morale, pas de votre Conscience. Vous n'avez pas intériorisé l'esprit de la règle, ou vous n'êtes pas en accord avec elle. C'est pourquoi vous ne faites pas les choses d'une manière naturelle.

L'Excitation du « Non »

Vous pouvez le voir, lorsque vous dites aux enfants de ne pas faire quelque chose, ils vont immédiatement être tentés de le faire. Tant que vous ne faites pas mention du faire ou pas, ils ne vont peut-être même pas s'en occuper. Mais du moment où vous dites de ne pas le faire, ils chercheront à le faire.

Une petite histoire :

Un homme dit : « J'ai trouvé trois moyens de faire faire les choses. » Son ami demanda : « Quels sont ces trois moyens ? »

L'homme répondit : « Premièrement, le faire soi-même. Deuxièmement, embaucher quelqu'un pour le faire. Troisièmement, dire à vos enfants de ne pas le faire. C'est tout, ce sera fait ! »

En fait, il y a une saveur, une sensation à faire ce que vous n'êtes pas supposé faire. La plupart du temps vous développez un besoin urgent de faire quelque chose si on vous demande de ne pas le faire. Vous sentez une espèce de joie ou de satisfaction à le faire. C'est une tendance de base de l'être humain.

Il y a toujours une excitation
À faire ce qui est interdit.

Une petite histoire :

Une fois, un gérant de magasin essaya d'augmenter ses ventes. Il tenta différentes techniques : les soldes, les publicités alléchantes, un bon service après vente. Mais rien ne marchait. Alors, un beau jour, il accrocha un rideau noir dans la vitrine et fit un petit trou dedans. Sous le trou, il accrocha un tableau signalant : « Epier est strictement interdit. »

Depuis ce jour, il vit toute une foule de gens se rassembler dans son magasin, chacun était curieux d'épier par le trou afin de voir ce qu'il y avait là ! Ses ventes augmentèrent alors automatiquement, car les gens voyaient maintenant toute la variété d'articles disponibles dans son magasin.

Lorsqu'on vous dit de ne pas faire quelque chose, la tendance humaine de base est de faire justement cette chose.

Quand vous êtes adolescent, lorsque vous dites « non » à vos parents, vous sentez que vous avez prouvé que vous êtes indépendant. Lorsque vous dites « non », vous sentez que vous avez prouvé que vous êtes quelqu'un de spécial, quelqu'un de différent. Tant que vous dites « oui », vous sentez que vous n'êtes qu'un enfant. Lorsque vous commencez à dire « non », vous sentez que vous êtes devenu un adulte.

Vous sentez que vous êtes un homme lorsque vous dites « non » à votre père. Jusque-là, vous vous sentez comme un enfant. Vous commencez à lui dire « non » juste pour prouver que vous êtes un homme. C'est la psychologie de base. Lorsque vous dites « non », vous pensez que vous êtes quelqu'un; jusque-là, vous pensiez que vous n'êtes personne. Alors soyez bien clair, quel

que soit ce que vous dites, votre fils en train de grandir dira « non », parce qu'il veut être quelqu'un.

Les Règles Mortes, par opposition à l'Intelligence Vivante

Au fil du temps, beaucoup de règles, qui avaient une signification auparavant, sont devenues des règles aveugles, sans signification.

En Inde, avant l'invention de l'électricité, les tailleurs cousaient à la main, avec des aiguilles, et à l'aide de faibles lanternes. De ce fait, les habits n'étaient pas cousus après le coucher du soleil, car coudre à la faible lumière des lanternes ou des bougies faisait mal aux yeux. Alors, le travail était toujours limité aux heures de lumière du jour.

Mais même encore aujourd'hui en Inde les personnes âgées dans les maisons diront : « Ce n'est pas une bonne chose de coudre après le coucher du soleil ! » Pourtant, la raison pour laquelle nous ne devrions pas coudre la nuit n'existe plus ! L'électricité et les lumières éclatantes sont là ! Mais cette remarque est devenue un rituel pour ces personnes âgées, sans connections avec le but original.

Une petite histoire :

Une fois, un parachutiste fut interviewé à la télévision. L'interviewer dit: « Votre vie doit être pleine d'aventure. »
Le parachutiste répondit : « Oui, il y a des moments effroyables. »
L'interviewer demanda : « Quel était l'expérience la plus dramatique de votre vie ? »
Le parachutiste répondit : « Lorsque je suis arrivé au-dessus du jardin d'une maison et qu'il y avait un panneau « Ne marchez pas sur l'herbe ! »

Lorsque vous n'avez pas la bonne intelligence ou la bonne compréhension, les choses deviennent des règles mortes dans votre vie.
Lorsque vous avez la compréhension, toute règle correcte peut devenir une technique amicale pour vivre une vie heureuse. Les règles et les rituels sont en fait des techniques pour votre propre illumination. Lorsque je dis « illumination », je veux dire une vie dans la félicité, pleine de clarté. Bien sûr, lorsque ce style de vie est poursuivi en profondeur, il vous mène à l'état de l'illumination.
Une petite histoire :

> *Un agent ferroviaire fait un rapport sur un crime commis dans un train : « Le criminel est entré dans le compartiment, a poignardé sa victime plusieurs fois. Puis il a quitté le train par la porte opposée, en sautant sur la voie ferrée, ce qui est interdit par les règles ferroviaires. »*

Lorsque vous n'avez pas la bonne compréhension, vous manquez toute la chose et finissez par

agir d'une manière idiote. Lorsque vous avez la bonne compréhension, vous comprenez que toute règle n'a été créée que pour vous, et les autres autour de vous, pour vivre une vie heureuse de félicité.

Lorsque l'esprit de la règle est bien compris, il n'y a aucun problème à tomber en phase avec elle. En tombant en phase, il n'y aura que le succès dans l'action ; il n'y aura qu'un engagement plein de félicité. Mais si l'esprit est raté, tout est raté, la vie va sembler fade et éteinte.

Prenez la méditation par exemple. La méditation, c'est aller à l'intérieur, peu importe les bruits et les situations extérieures. J'ai vu des gens, avant de commencer leur routine, qui vont tout d'abord créer une ambiance silencieuse autour d'eux. Ils demanderont à tout le monde de rester calme. Ils vont figer les autres dans leur routine, de manière à pouvoir méditer. Seulement lorsque l'on manque l'esprit, les choses deviennent des rituels morts, vous ratez et salissez !

Toutes les règles et les règlements ont été créés pour que la vie soit harmonieuse, avec cet accord : tu ne me tues pas et je ne te tue pas, nous vivrons tous les deux heureux. C'était l'accord tacite qui se tenait derrière ces règles. Mais au fil du temps, elles sont devenues des lois.

Toutes les règles et les règlements ont été créés pour vivre une vie harmonieuse et heureuse, mais du moment que vous intériorisez les règles sans les comprendre, vous créez de la culpabilité. Tant que vous suivez les règles avec une certaine compréhension des choses, vous serez heureux. Lorsque vous commencez à suivre les mots au lieu de l'esprit, vous allez créer de la culpabilité.
Lorsque vous voulez échapper à la loi, que faites-vous ? Vous vous attachez aux mots de la loi, et laissez tomber l'esprit qui est derrière. Alors vous travaillez légalement autour des mots, mais vous vous substituez à la loi. Lorsque vous attrapez les mots, vous devenez bureaucrate, et vous ratez l'esprit. Ce n'est que lorsque vous attrapez l'esprit que vous pouvez être un être intelligent sans culpabilité.

La Culpabilité Utile

Il existe une certaine culpabilité qui peut vous être utile, une culpabilité utilisée intelligemment peut vous aider à avancer dans la vie. Cela fonctionne comme ceci : vous voyez que vous avez le potentiel pour faire quelque chose, vous sentez que vous avez un grand potentiel que vous n'utilisez pas du tout, alors, si vous êtes intelligent, vous vous sentirez coupable. Cette culpabilité peut vous pousser à commencer à faire des choses qui mettront à jour la totalité de votre potentiel.

Parfois, nous voyons l'état des choses autour de nous, et nous savons, dans un coin de notre esprit, que nous pouvons arranger la situation. Mais, à cause de la paresse, ou de la peur de la

confrontation, ou de la peur de prendre des responsabilités, nous restons calmes, à contempler sans réagir. Ce type de situation peut provoquer une culpabilité profonde en nous. Cette culpabilité est significative. Si nous pouvons faire le pas, et corriger la situation en faisant ce que nous sentons réellement devoir faire, alors la culpabilité disparaîtra et nous pourrons avancer.

Ce type de culpabilité a la possibilité de vous pousser à faire ce qui est nécessaire. Car de part sa véritable nature, vous ne pouvez nourrir cette culpabilité longtemps. Il vous faut la transcender. Et le moyen de la transcender se produit lorsque vous faites ce qui a besoin d'être fait. Une fois que cela est fait, la culpabilité disparaît. Vous souffrirez aussi longtemps que vous retenez cette culpabilité sans faire le pas nécessaire. C'est la logique simple de cette culpabilité.

Une autre manifestation de la culpabilité se produit lorsque vous pouvez sentir que votre ego fait surface en certaines situations et que vous êtes incapable de l'en empêcher. Lorsque vous pouvez le sentir, mais que vous êtes incapable de le contrôler, cette culpabilité apparaît également. Cette culpabilité est aussi bonne, car elle est un signe de votre profonde conscience de votre propre ego. Elle vous aide à travailler sincèrement à éliminer cet ego.

La Culpabilité peut entraîner la Maladie Physique

La culpabilité est le tueur assuré de l'intelligence. Selon moi, la culpabilité est le pire tueur d'intelligence. Elle ne vous permet jamais d'avancer dans la vie.

Une de nos dévotes avait une tumeur située à la base de la colonne vertébrale. Elle en souffrait depuis vingt ans. Elle vint à moi en se plaignant : « S'il vous plaît, aimez-moi, guérissez-moi ! Je souffre de cette tumeur depuis tant d'années ! Elle est réapparue, après avoir été enlevée. »

J'ai commencé à lui parler lentement, pour définir l'origine du problème. Je lui ai posé quelques questions; à la fin, elle s'est ouverte et a commencé à pleurer. Je lui demandai : « ressentez-vous de la culpabilité envers votre énergie sexuelle ? » Elle s'ouvrit peu à peu.
Elle confessa qu'elle fut abusée sexuellement lorsqu'elle était très jeune. Une de ses relations proches avait abusé d'elle pendant plusieurs années ! Cette culpabilité restait en elle. Elle dit : « Je commençais à détester cette partie de mon corps. Je sentais que cette partie n'existait plus en moi. J'ai senti que cette partie de mon corps n'était pas mon être. Ma haine contre cette personne se dirigea contre mon propre corps. »
Sa haine était si profonde. Je continuai à lui parler. Lentement, elle s'ouvrait de plus en plus. Quand elle arriva à sortir sa culpabilité en l'extériorisant, elle sortit de la culpabilité. Psychologiquement, elle était guérie.

Je lui donnai une petite technique de méditation pour méditer sur cette partie de son corps. Je lui dis : « Exprimez votre colère envers cet homme. Pleurez, criez, hurlez,

frappez. Fermez les portes, prenez un oreiller et imaginez que l'oreiller est cette personne et exprimez toute votre colère. Après cela, asseyez-vous en silence, et ressentez cette partie de votre corps comme faisant partie de vous. Ressentez de l'amour pour cette partie de votre corps. »

Vous allez être surpris, en dix jours, la tumeur avait disparu ! Elle n'est jamais revenue. La plupart de nos maux sont dus à des problèmes psychologiques, dont la culpabilité joue un rôle majeur.

La plupart du temps, notre flot d'énergie se bloque en raison de notre culpabilité. Si vous regardez de plus près, que vous soyez bloqué, ou que vous ne soyez pas capable de prendre de décision, ou que vous ayez peur, la culpabilité menaçante est là.

L'Acceptation : La magnifique Porte de Sortie

L'acceptation est un merveilleux outil qui vous permet de vous extirper de votre oscillation entre le passé et l'avenir. Vous tombez directement dans le moment présent lorsque vous acceptez les choses. La première chose est d'accepter tout ce qui se passe dans le monde extérieur et dans le monde intérieur. Quel que soit le problème que vous rencontrez dans le monde extérieur et quel que soit le problème que vous ayez dans le monde intérieur, acceptez-les, absolument, entièrement. Résumez tout ce dont vous faites l'expérience comme étant un problème, et acceptez-les totalement.

Acceptez toute culpabilité, toute faute, tout échec, même si vous ne pouvez accepter, acceptez que vous ne pouvez accepter. Alors vous vous détendrez, la culpabilité quittera votre esprit.

Essayez cette petite expérience :

Détendez-vous complètement pendant trois jours, en toute acceptation. Si vous vous relaxez pendant trois jours, sans cette oscillation dans le monde intérieur et dans les mondes extérieurs, allez-vous perdre toutes vos richesses ? Sûrement pas ! Alors il n'y a pas de problème. Vous n'allez rien perdre en trois jours ! Pourquoi ne pas essayer ? Juste pendant trois jours, sincèrement, complètement, acceptez tout de votre vie à cent pour cent !

Si vous n'êtes pas capable d'accepter à cent pour cent, acceptez que vous ne soyez pas capable d'accepter à cent pour cent ! Même l'acceptation que nous ne soyons pas capables de nous accepter dans le monde intérieur et le monde extérieur peut nous libérer de ce va-et-vient constant entre le passé et l'avenir. Dès que nous comprenons, « je ne suis pas capable de me libérer du va-et-vient entre les désirs et les peurs, je ne suis pas capable d'accepter ma réalité », cette compréhension-même commencera à faire son travail.

Si vous pouvez tomber dans le moment présent, si vous vous détendez des choses du monde extérieur et des choses du monde intérieur, en trois jours, vous aurez un aperçu : Qu'est-ce que la vie ? Que signifie « Vivre dans le moment présent » ? Si cela vous arrive, vous ferez

l'expérience de tant d'extase, d'un espace différent, d'une vie différente dont vous n'avez jamais fait l'expérience auparavant.

Vous avez vécu votre vie basée sur la philosophie que vous avez développée ces trente dernières années. Juste trois jours, n'essayez pas d'altérer quoi que ce soit dans le monde extérieur. Vous verrez que lorsque vous faites l'expérience de telles techniques, elles peuvent opérer des miracles dans votre être. Elles commencent un grand processus alchimique en votre être. Si vous n'êtes pas capable d'être sincère, acceptez que vous ne soyez pas sincère. Cette sincérité-même suffit. Vous commencerez à voir un espace différent en vous.

Techniques de Méditation

Une technique de méditation : de la Tête au Cœur

Asseyez-vous et fermez les yeux. Inspirez et expirez profondément et lentement, pendant quelques minutes. En même temps, ressentez que votre tête est pressée sur votre cœur, dans la région de la poitrine. Devenez sans tête. Vous n'avez plus de tête.

Ressentez que vous respirez avec le cœur. Sentez que vous voyez avec le cœur. Sentez que sentez avec le cœur. Sentez clairement que vous respirez avec le cœur. Ecoutez avec le cœur, voyez à travers le cœur, sentez à travers le cœur.

Levez-vous. Ayez votre conscience dans le cœur, et laissez vos mouvements être aussi lents que possible. Ne marchez pas. Bougez juste votre corps très lentement. Rappelez-vous que vous bougez depuis votre cœur. Votre centre est votre cœur, pas votre tête. Encore et encore, oubliez votre tête. Bougez depuis votre cœur. Rappelez-vous que vous êtes un être sans tête.

Restez debout au même endroit. Maintenant, augmentez la vitesse lentement, très lentement. Rappelez-vous de bouger à partir du cœur, pas de la tête. Oubliez votre tête. Vous êtes un être sans tête qui bouge.

(Après quelques minutes)

Asseyez-vous où que vous soyez. Soyez sans tête. Soyez assis avec votre cœur. Détendez-vous.

(Après quelques minutes)

Lentement, très lentement, ouvrez les yeux.

VOUS ETES LE MEILLEUR, ALORS POURQUOI VOUS COMPARER ?

Comparaison et Jalousie

Les émotions de peurs, de désir et de culpabilité sont des émotions subjectives. Ce que je veux dire par là c'est que vous n'avez pas besoin d'une autre personne ou même d'un objet pour créer ces émotions. Imaginez que vous soyez dans une salle insonorisée avec les yeux fermés et rien à toucher, goûter ou sentir. Vous pourrez encore sentir les émotions de peur et de désir. Mais pour vous comparer à une autre personne et vous sentir jaloux, vous avez besoin de la présence d'une autre personne. La jalousie est donc une émotion objective. Elle a besoin d'un objet pour être activée.

Une petite histoire :

> *Un soir, un homme était assis avec sa femme sur un banc dans un parc. Sans les prévenir, un jeune homme et sa petite amie s'assirent à côté d'eux. Le jeune homme commença à parler à sa petite amie de façon très tendre.*
>
> *En entendant cela, la femme murmura à son mari : « Je pense qu'il va lui faire sa demande en mariage. Peut-être devrais-tu tousser ou faire quelque chose pour l'avertir ! »*
>
> *Le mari répondit : « Pourquoi devrais-je le prévenir ? Personne ne m'a jamais prévenu ! »*

La jalousie commence à partir de la comparaison. Nous nous comparons toujours avec les autres, dans différents domaines : l'apparence, la richesse, la connaissance, la réputation, la renommée et les amis, pour en citer quelques-uns. Lorsque nous nous comparons aux autres, nous sentons que quelqu'un d'autre a quelque chose de plus que nous, et nous sommes coincés dans la jalousie.

La comparaison est la graine, et la jalousie est le fruit !

Pourquoi se Comparer ?

Pourquoi exactement nous comparons-nous aux autres ?

Premièrement, nous nous comparons car nous ne nous sommes jamais compris. Nous ne sommes pas conscients de qui nous sommes et de ce que nous avons.

Deuxièmement, la société nous a conditionnés depuis notre naissance à nous évaluer par rapport aux autres. La comparaison commence depuis l'enfance. A l'école, le système d'évaluation introduit l'enfant dans la concurrence et la comparaison avec les autres.

Rien n'existe en dehors des Relations !

Il existe des critères standards pour mesurer les qualités d'un enfant, telle l'aptitude aux mathématiques, l'aptitude scientifique, la compétence artistique, les capacités sportives, le talent musical, et ainsi de suite. Mais, ce que nous ne réalisons pas, c'est que quand nous essayons de mesurer une qualité utilisant un critère standardisé, ce n'est rien d'autre que d'employer la comparaison comme échelle pour évaluer l'enfant lui-même. Nous punissons littéralement tous les enfants avec les systèmes de récompenses que nous employons dans les écoles.

L'enfant s'habitue à juger et à se connaître en regardant les autres et en se comparant à eux. Il n'a aucune compréhension de lui-même basée sur ce qu'il est réellement. Il se connaît uniquement en se référant aux autres.

Une petite histoire :

> *Un jour, un homme témoigna au tribunal à propos d'un accident de la route. Tout à coup, l'homme s'aperçut que le transcripteur du tribunal écrivait pendant qu'il parlait. Et, comme l'homme parlait de plus en plus vite, il remarqua que le transcripteur écrivait de plus en plus vite.*
>
> *Tout à coup, l'homme dit au transcripteur : « S'il vous plaît, n'écrivez pas si vite ; je ne suis pas capable de continuer à votre rythme ! »*

Chaque jugement que vous faites sur vous est basé sur la comparaison. Mais pourquoi l'idée de *l'autre* entre-t-elle dans votre mental ? C'est parce que vous n'avez pas regardé en vous-même et réalisé qui vous êtes. Vous n'avez pas expérimenté la félicité et le potentiel énorme que vous avez à l'intérieur de vous. Vous vous sentez incomplet parce que vous n'avez pas été capable de vous exprimez tel que vous êtes. Ainsi, le vide et le manque de plénitude intérieure vous donne le sentiment d'être inférieur aux autres.

La Futilité de la Comparaison

Bouddha dit : « Rien n'existe, excepté dans la relation. » Supposez que vous soyez la seule personne sur une nouvelle planète, comment pourriez-vous vous comparer à quelqu'un ? Pourriez-vous dire de vous que vous êtes grand ou petit, laid ou beau, riche ou pauvre, intelligent ou idiot ? Non ! Quand il n'y a personne avec qui se comparer, nous sommes simplement nous-mêmes !
Comprenez, même maintenant, il n'y a pas d'échelle pour vous comparer aux autres. Chaque

individu est unique.

Pouvez-vous comparer un lion à un cheval ? Nous comparons-nous jamais aux fleurs, ou aux oiseaux, ou aux montagnes ? Alors, pourquoi devrions-nous nous comparer aux autres êtres humains !

Une belle histoire Zen :

> *Un jour, un roi alla voir un maître pour lui demander une technique pour devenir plus puissant que les rois voisins. Il s'assit devant le maître et commença à lui préciser le but de sa visite. Le maître l'écouta patiemment.*
>
> *Le maître lui dit ensuite d'aller dans le jardin royal, où un rosier et un cyprès poussaient côte à côte. Il dit au roi : « Ce sont vos professeurs, ils peuvent vous apprendre ce que vous devez savoir. »*
>
> *Le roi alla dans le jardin, vit les deux plantes, mais il ne pouvait pas comprendre ce qu'il avait à apprendre d'elles. Il retourna voir le maître et demanda : « Que voulez-vous dire, Maître ? Je ne suis pas capable de comprendre ce que ces plantes peuvent m'enseigner, ni comment !»*
>
> *Alors, le maître emmena le roi voir les plantes et expliqua : « Ce cyprès pousse à côté du rosier depuis tellement d'années. Jamais une seule fois il n'a aspiré à devenir un rosier. Pareillement, le rosier n'a jamais aspiré à devenir un cyprès. Si l'homme était le cyprès, il se serait comparé au rosier et se serait senti jaloux de l'attention que les gens portent à ce dernier. Ou, si l'homme était le rosier, il aurait regardé le cyprès avec envie, pensant que l'arbre était tranquille, sans subir toute la journée la torture des gens qui cueillent des roses ! »*

Les deux plantes prospèrent car elles emploient toute leur énergie pour leur propre croissance, au lieu de l'utiliser à se comparer aux autres.

Dès l'instant où vous arrêtez de comparer, toute la jalousie disparaît. De ce fait, vous commencez à vous sentir satisfait et reconnaissant envers l'Existence, pour vous avoir tant donné, et pour vous avoir fait Unique.

Au lieu de cela, si vous vous sentez jaloux des autres, vous souffrez. Vous luttez constamment avec les autres, ouvertement ou dans votre for intérieur : si quelqu'un rit, vous pensez qu'il rit de vous ; si quelqu'un est amical envers une autre personne, vous vous sentez seul et jaloux de cette personne. En fait, vous attendez juste que quelqu'un vous blesse. La jalousie que vous autorisez à l'intérieur de vous est comme une blessure ouverte, n'importe quelle action faite sans l'intention de vous blesser touchera aussi la blessure et fera mal.

Alors, quand vous vous sentez blessé, comprenez que vous avez une blessure. Ne jetez pas la responsabilité de votre souffrance sur l'autre personne. La blessure nécessite des soins ; la jalousie doit être dissoute.

Quand vous vous sentez blessé
C'est que vous avez une blessure.

Ainsi, personne ne peut vous blesser. Que ce soit très clair, personne ne peut vous blesser sans votre permission tacite.

Vous vous comparez à chacun, parce que vous estimez que vous manquez de potentiel, d'une façon ou d'une autre. Honnêtement, vous n'avez pas idée de votre véritable et unique potentiel ! Si vous saviez, vous ne passeriez pas une seconde à chercher à l'extérieur des réponses pour savoir comment vivre une vie créatrice et épanouissante. Toute la confiance, l'intelligence et l'énergie vibrante dont vous avez besoin existent déjà en vous. Vous avez le potentiel de vivre comme des dieux sur terre. Ne croyez pas aux choses limitées que vous avez été incité à croire à votre sujet. Regardez juste à l'intérieur ! Expérimentez, explorez et découvrez la vérité par vous-mêmes. Alors, vous rayonnerez simplement de toutes ces qualités, sans effort.

Au-dessus et en-dessous de l'échelle

Supposons qu'il y ait une grande échelle et que l'on demande à tout le monde de se tenir debout sur celle-ci, dans l'ordre croissant du succès, dans des domaines tels que la beauté ou l'intelligence. Vous vous positionnerez probablement quelque part au milieu de l'échelle. Il y a beaucoup de personnes au-dessus de vous, mais il y a également beaucoup de personnes au-dessous de vous. Voir les personnes au-dessus de vous vous rend jaloux, alors vous essayez constamment de devenir meilleur qu'eux, afin de monter plus haut sur l'échelle.

Nous fonctionnons tous à
Travers le faire, l'avoir, et
L'être.

Cependant, à un certain point dans votre vie, vous réalisez l'inutilité de ce jeu sans fin. Alors vous voulez sauter hors de l'échelle. Et vous regardez en bas. Maintenant, que voyez-vous ? Il y a tant de personnes en-dessous de vous ! Tout à coup, vous commencez à vous sentir heureux en voyant qu'il y a tant de personnes en-dessous de vous et vous vous sentez plein d'espoir, parce que vous n'êtes pas aussi inférieur que vous le pensiez, lorsque vous regardiez les gens au-dessus de vous.

C'est de là que la lutte commence. Quand vous regardez en l'air, vous vous sentez misérable, mais quand vous regardez en bas, vous vous sentez heureux. Maintenant, bien que vous commencez à réaliser la futilité de passer votre vie juste à escalader l'échelle, vous ne pouvez toujours pas sauter de l'échelle, parce que si vous sautez, vous serez laissé tout seul, il n'y aura plus personne au-dessus de vous, ou au-dessous de vous.

Faire, Avoir et Être

Nous fonctionnons tous autour de ces trois axes : *faire, avoir* et *être*. Faire pour avoir, sans apprécier d'être est l'unique cause de toute notre misère. Le *faire* ne rattrape jamais l'*avoir* ! Chaque fois que vous travaillez dur et accomplissez un désir, soudainement ce désir perd son emprise sur vous.

Ramana Maharishi*, un maître illuminé, dit magnifiquement : « Le mental est tel, qu'il fait passer un minuscule grain de moutarde pour une énorme montagne, tant qu'on ne le possède pas. Et qui rend une montagne aussi insignifiante qu'un grain de moutarde une fois qu'on la possède ! »
Aussitôt que le désir est satisfait, un autre commence à vous tirailler : vous n'avez même pas le

temps d'apprécier et de vous sentir satisfait. Vous pouvez penser, « Laisse-moi aussi avoir cette chose en plus. Ensuite, je pourrai me détendre et apprécier ce que j'ai. » Que ce soit clair, votre mental ne le permettra jamais.
Le seul moyen de vraiment vivre et apprécier la vie est d'apprécier l'acte de *faire,* lui-même. Alors automatiquement, *le faire*, *l'avoir* et *l'être*, seront unifiés et se vivront pleinement.

Vous êtes unique

La nature a sa propre et unique manière de développer chacun de nous.

Prenez par exemple le bambou chinois : quand il pousse, pendant les quatre premières années il ne grandit pas tellement. Ensuite, la cinquième année, il grandit de 90 pieds (environ 27 mètres) en six semaines ! Ce n'est pas que l'arbre ne se développe pas les quatre premières années. En effet, bien que la croissance ne fût pas évidente, les racines se renforçaient pour permettre à la plante de se développer, rapidement et sûrement, en un arbre énorme !

Ramana Maharishi : Maître Illuminé, basé à Tiruvanamalai dans l'Inde du Sud. Il enseignait la méthode de l'auto-interrogation, se demander « Qui suis-je ? », comme chemin pour la réalisation du Soi.*

Comme la croissance du bambou, il n'y a pas d'échelle pour vous mesurer avec n'importe qui d'autre que votre propre être. Si vous dépensez toute votre énergie à regarder à l'intérieur et à être en concurrence avec vous-même, vous ferez des bonds en avant.

Tout d'abord, comprenez que Dieu est un artiste, pas un ingénieur. S'il était un ingénieur, il aurait fait un homme parfait et une femme parfaite, et ensuite il aurait fait des millions de reproductions à partir de ces deux moules ! Non ! Dieu a fait chacun de nous unique, de toutes les manières.

Cela n'a pas d'importance que vous soyez une rose, ou un lys, ou une fleur sauvage. La chose importante est que la fleur sauvage doit réaliser son potentiel final de fleur sauvage, juste comme la rose devrait actualiser son potentiel inhérent. Le parfum de la réalisation de votre unique potentiel est ce qui rayonne, et, sans effort, touche tout le monde autour de vous

Que ce soit dans la beauté ou l'intelligence, vous êtes unique. C'est seulement lorsque vous ne respectez pas votre unicité que vous commencez à vous comparer aux autres. Que ce soit clair, même si votre star de cinéma ou votre modèle préféré est très beau, pouvez-vous appréciez de boire, ne serait-ce qu'un verre, à partir de son corps ? Non ! Vous pouvez seulement l'apprécier en utilisant votre propre corps, qui est votre meilleur ami. Acceptez-le et accueillez-le.

La Pression du Groupe est le Bâton de la Jalousie

Il existe un beau vers dans les écritures anciennes qui expose le pouvoir de *maya** : l'énergie qui fait fonctionner l'univers emploie la jalousie comme outil pour vous faire faire ce qu'elle veut que vous fassiez.

En Inde, il y a des gens qui font des spectacles de cirque avec des singes dans la rue. Ils se munissent d'un petit bâton. Une fois qu'ils attrapent le bâton, le singe exécute tout ce qu'ils

disent. Mais s'ils font juste des gestes au singe, il n'écoutera pas. Bien qu'il sache que l'homme peut prendre le bâton à tout moment, tant qu'il ne saisit pas le bâton, le singe n'écoute pas. S'il prend le bâton et dit au singe de marcher droit, il marchera droit. Si l'homme dit au singe de sauter trois fois, il sautera trois fois.

La pression du groupe
C'est juste le jeu d'un
Gros ego. En faite ce n'est
Pas nécessaire pour vous de
Grandir.

L'homme utilisera le bâton comme le chef de piste l'emploie dans le cirque. De la même manière, la puissance de *maya** utilise la pression du groupe et la jalousie comme un bâton pour vous faire faire ce qu'elle veut. Comprenez, la pression du groupe est juste un grand jeu de l'ego. En fait, ce n'est pas du tout nécessaire pour votre développement. Il y a assez de nourriture, d'abris, de soins médicaux et de vêtements dans le monde pour satisfaire tous nos besoins basiques. Il n'est pas nécessaire d'être en compétition !

Maya : Illusion; ce qui n'existe pas, mais qui vous trouble comme si cela existait.*
.

Comment surmonter la Jalousie

La jalousie est étroitement liée à beaucoup d'émotions négatives : colère, avidité, possessivité, dépression. Toutes ces émotions se dissolvent lorsque nous cassons ce cycle de jalousie.

1. Etre témoin

La jalousie ne pourra pas être dépassée si vous la fuyez, ou si vous détestez l'objet de la jalousie. Tout ce que vous devez faire est juste être entièrement conscient quand le sentiment de la jalousie surgit. Et vous serez étonné : la, il disparaît simplement.

Le Maître illuminé Bouddha *dit : « Détruisez les racines de l'envie et appréciez la paix durable. »

Soyez juste conscient et détruisez la jalousie, la compétition, l'envie et la comparaison qui vous ont volé à votre véritable nature : la Félicité. Utilisez la lumière de la conscience pour révéler la nature sombre de ces émotions négatives. Autrement, vous êtes juste coincé, comme dans une course de rats. Je dis toujours aux personnes : « même si vous gagnez la course de rats, vous êtes toujours juste un rat !

Comprenez, la façon de sortir de la jalousie n'est pas en la réprimant ou en niant son existence. L'exprimer et l'encourager n'est également pas la solution, car ensuite vous ne serez pas prêt à faire face à la jalousie avec conscience.

Regardez simplement comment la jalousie s'élève en vous, comment elle développe la haine pour l'objet de la jalousie, comment elle crée de l'agitation et de la frustration en vous et vous fait perdre toute votre paix et votre calme.

Soyez conscient de la jalousie, au lieu de la détester, elle, ou l'objet de votre jalousie. Regardez simplement, comme si vous n'aviez rien à voir avec elle. Regardez-la avec une attitude scientifique. Qu'est-ce que je veux dire par « une attitude scientifique » ?

Pas de préjugé : l'attitude du scientifique

Lorsqu'un scientifique expérimente, il expérimente simplement, sans aucun jugement, sans aucune idée préconçue. S'il a déjà une conclusion dans son esprit, cela signifie qu'il n'est pas un scientifique, car sa conclusion peut influencer l'expérience.

Maintenant, vous êtes le scientifique dans le laboratoire de la science du monde intérieur. Soyez un scientifique de votre monde intérieur et laissez votre mental être votre laboratoire. Soyez juste conscient et témoin sans aucun préjugé.

Bouddha : Fondateur de la religion du Bouddhisme, maintenant suivi par des millions de personnes à travers le monde*

Ne condamnez pas l'émotion en disant que c'est mal, parce que c'est ce qui vous a été enseigné. Ce ne serait pas devenu votre expérience. Comprenez, si c'était votre expérience, que la jalousie est une émotion négative, vous la laisseriez tomber automatiquement. Ce n'est pas devenu votre propre expérience ; elle est seulement quelque chose que vous avez pris aux autres. À moins qu'elle ne devienne une compréhension expérimentée en vous,-que la jalousie et la comparaison sont négatives-, elle ne deviendra pas une partie de vous.

Ne condamnez pas l'objet de la jalousie. L'objet n'a pas généré l'émotion, de l'extérieur. La jalousie se manifeste à l'intérieur de *vous*.

Une fois que vous voyez votre jalousie avec conscience, vous réalisez qu'elle n'a pas du tout de base d'existence. Quand ceci se produit, la jalousie est automatiquement mise de côté. Vous n'aurez pas à la laisser tomber.

Une petite histoire :

> *Un jour, une femme employa les services d'un artiste-peintre professionnel pour peindre son portrait. L'artiste fit soigneusement un grand portrait et ensuite le lui présenta en disant : « Comment le trouvez-vous ? »*
>
> *La femme le regarda et dit : « Oui, très joli ! Mais pouvez-vous ajouter quelques petites choses ? Je voudrais ajouter un diamant scintillant à mon collier, une montre en or et un bracelet, des boucles d'oreilles en émeraude et une belle bague avec une perle. L'artiste, surpris, dit : « Mais madame, le portrait a l'air beau et simple comme il est ! Pourquoi voulez-vous ajouter tous ces bijoux et l'encombrer ? »*
>
> *La femme répondit : « Je veux que mon riche voisin voit ce tableau et devienne fou en apercevant tout les bijoux que j'ai. »*

Le feu de la jalousie peut juste vous consumer complètement, si vous ne le contrôlez pas avec l'extincteur de votre conscience.

2. L'Amour Infini

La jalousie ne vous autorise pas à expérimenter votre vraie nature d'amour et de félicité. Elle provient d'un malentendu avec la vie et avec vous-même. Vous comprenez mal l'amour, en croyant que c'est quelque chose en-dehors de vous que vous devez acquérir. Et pas seulement ça. Vous pensez que l'amour est une quantité qui a besoin d'être partagée. C'est pourquoi vous avez peur, car vous pensez que si vous partagez votre amour, votre part sera réduite.

Comprenez, l'amour est une qualité en vous. Ce n'est pas une quantité limitée. C'est un processus sans fin, débordant de votre intérieur. Il ne peut être bloqué, par rien ni personne, excepté vous, parce que c'est votre vraie nature.

Une fois que l'amour commence à couler, jalousie, possessivité et tout le reste deviennent simplement inexistants. Si vous vous acceptez juste comme vous êtes, vous pouvez aussi accepter les autres comme ils sont.

VOUS N'ETES PAS CE QUE VOUS PENSEZ ETRE !

Le sérieux et la sincérité

Tout notre processus de comparaison avec les autres débute par notre évaluation de nous-mêmes. La jalousie disparaît lorsque nous comprenons que nous sommes uniques. Mais cette conviction pourrait créer un autre problème : celui de nous croire très spéciaux, et, par-là même, nous prendre trop au sérieux.
Qu'est-ce que le sérieux ?
Le sérieux consiste à accorder trop d'importance à une chose, au détriment de tout le reste. Il naît de l'incapacité de voir toute la vie comme une pièce de théâtre qui se déroule à chaque minute. Le sérieux provient de nos attentes exagérées dans la vie.

Une petite histoire :

> *Deux garçons construisent des châteaux de sable sur la plage. Soudain, ils se disputent et l'un des garçons se fâche. Il donne un coup de pied dans le château de sable.*
> *L'autre garçon va se plaindre au roi de ce sérieux problème, mais ce dernier se moque de lui et de son énervement pour un sujet si futile. Or, le conseiller du roi, un moine Zen, se met soudain à rire du roi.*
> *Il lui demande : « Toi qui te bats, qui perds le sommeil pour des châteaux de pierres, pourquoi ris-tu de ces enfants qui se chamaillent pour des châteaux de sable ? »*

Tout notre sérieux est soutenu par des châteaux de sable ! Pour le jeune enfant, les châteaux de sable semblent précieux, alors que pour nous adultes, ce sont les châteaux de pierres qui semblent précieux, voilà tout. L'objet est peut-être différent, mais le sérieux est le même. Alors, ne riez pas des enfants qui se battent pour des châteaux de sable.

Le sérieux obstrue l'esprit et l'empêche de s'ouvrir à la liberté de la vie. Il vous rend pesant et mort. Il restreint votre manière de penser et vous fige dans les schémas familiers que vous connaissez et utilisez tout le temps.

Une petite histoire :

Un monastère Zen organisa parmi les disciples un concours sur le plus beau jardin entretenu. L'un des disciples était du genre très sérieux, et il prit donc ce concours très au sérieux. Son jardin était toujours net, propre et bien balayé, toute l'herbe taillée à même hauteur, les buissons toujours minutieusement élagués. Il était sûr de gagner le premier prix.
Le jour du concours, le maître alla inspecter tous les jardins. Puis, il rentra et commença son évaluation. Et, à la grande stupeur de tous, le jardin du disciple obtint le dernier prix. Il ne put se retenir de demander : « Maître, qu'est-ce qui ne convient pas dans mon jardin ? Pourquoi est-il classé dernier ? »
Le maître le regarda et lui demanda : « Où sont passées toutes les feuilles mortes ? Un jardin trop bien entretenu perd toute sa vivacité ! Il est déjà mort ! »

La sincérité vous donne le goût
Du meilleur, sans trop vous
Inquiéter du résultat.

Le sérieux tue la spontanéité. Il détruit la créativité.
La science a prouvé que lorsque vous exécutez une tâche de manière détendue et légère, votre capacité à penser et à prendre des décisions est automatiquement augmentée. La même tâche, lorsqu'elle est exécutée de manière sérieuse, ralentit votre mental. Lorsque vous faites quelque chose trop sérieusement, lorsque vous êtes trop orienté sur le résultat, vous ne vous permettez pas de travailler à votre niveau optimum.
Bien sûr, vous devez faire des projets, vous devez planifier votre travail. Faites-le avec sincérité, pas avec sérieux. Le sérieux est différent de la sincérité. La sincérité consiste à se centrer sur la tâche avec enthousiasme et entrain. La sincérité, c'est donner le meilleur de soi-même, sans s'inquiéter excessivement du résultat ! Lorsque vous êtes sérieux, vous n'appréciez rien, vous ne riez pas. Comment pouvez-vous rire lorsque vous êtes sérieux ?

Le perfectionnisme

Le perfectionnisme vient toujours du mental. Il devient un but pour lequel vous voulez absolument œuvrer. Or, si vous travailler pour un but, le travail devient terne, banal. Mais lorsque vous êtes entier, lorsque vous êtes établi dans votre cœur, le travail devient une profonde expérience. Le résultat ne peut qu'être beau et il vous procurer de la joie. Alors, tout ce que vous ferez sera en accord avec l'existence. Accomplissez tout à fond, totalement, alors le résultat sera complet. Vous n'aurez même pas à vous faire du souci pour atteindre la perfection.
Le perfectionnisme ne vous procure jamais de joie, il ne fait que satisfaire votre ego. Même si vous vous sentez satisfait en terminant votre ouvrage, ce ne sera que la satisfaction de votre ego, pas la satisfaction de votre être. Soyons clairs, les perfectionnistes ont les plus grands ego ! Ils ne saisissent guère toute la dimension d'être entiers, d'être totalement eux-mêmes. Or, ce n'est qu'en allant aux tréfonds de soi-même que l'on devient un être absolu. Le perfectionnisme n'est jamais possible, car il est du ressort de votre mental. Mais le mental ne cesse de remettre en question sa définition de la perfection !

La vie est au-delà de votre logique

La plupart d'entre nous croyons inconsciemment que la vie est remplie d'évènements contrôlés par notre logique. Mais la vie, elle, nous rappelle constamment cette vérité : la vie est au-delà de notre logique. La vie nous le rappelle, spécialement lorsque des amis, ou des membres de notre famille meurent, ou lorsqu' une chose inattendue se produit. Si vous perdez votre travail, soudain, vous constatez que la vie n'est pas sous votre contrôle. Vous vous éveillez brutalement à la réalité que la vie est au-delà de votre logique. Alors, vous commencez à rechercher la Vérité.

Spécialement quand vous vivez en ville, votre routine est presque immuable. Du matin au soir vous savez exactement comment vos jours et vos nuits vont se dérouler. Vous savez où vous irez, ce que vous ferez ou pas, ce que vous mangerez et quand vous mangerez.

Dans la pratique, votre ego vous donne l'impression que votre vie est sous le contrôle de votre logique. C'est pourquoi vous êtes complètement secoué chaque fois qu'arrive un incident qui dépasse votre entendement et qui n'est pas sous votre contrôle. Cela vous devient insupportable. Vous ne savez pas quoi faire. Soit vous tombez en dépression, soit vous souffrez.

Il existe une vérité importante, un secret ultime que vous devez comprendre : ne croyez jamais que les choses suivent leur cours grâce à vous. Les choses suivent leur cours *malgré* vous ! C'est un secret très important. Tant que vous penserez que les choses suivent leur cours grâce à vos efforts, vous souffrirez constamment à cause de votre ego.

Qu'est-ce que l'ego ?

Le véritable but de la vie
Ne peut être compris par
L'ego

Selon les *Upanishad**, tant que vous pensez que la vie a un but et que vous poursuivez ce but, vous êtes une personne égotiste. Lorsque vous réalisez la beauté de l'aspect sans but de la vie, vous avez abandonné l'ego. Le Maître est celui qui vous fait comprendre le caractère sans finalité de la vie. Tout ce qui vous semble digne de louanges en ce moment n'est en fait ni véridique ni louable. L'homme ayant un ego recherche la finalité en toutes choses et se ferme à la réalité.

La mort prouve clairement que peu importe le mental que vous avez eu, ce dernier n'a pas d'existence réelle. Lorsque vous réalisez le caractère sans but de la vie, une nouvelle conscience commence à s'épanouir en vous. Dès l'instant où vous faites l'expérience qu'il n'y a rien à réaliser, que les diamants que vous protégez ne sont pas des diamants, mais des pierres et que toutes vos grandes acquisitions sont de simples jouets, vous comprenez alors l'expression sans but de la vie.

L'ego ne peut saisir le vrai but de la vie. Lorsque vous l'abandonnez, vous comprenez le but Divin de l'existence, le *leela**, le jeu divin, vous appréciez alors la pièce de théâtre qu'est la vie. Vous manquerez la vie elle-même, si vous continuez à penser qu'elle a un but et si vous essayez à tout prix de réaliser quelque chose.
La vie elle-même est à la fois le chemin et le but. Lorsque vous avez un but, vous courez ; vos pieds ne touchent plus le sol et vous négligez la beauté de l'Existence et de la nature. Mais si vous abandonnez le but, si la finalité ne vous obsède pas, vous serez uniquement attentif au cheminement de votre vie.

Quand vous comprenez l'expression
Sans but de la vie, vous comprenez
La signification de la vie.

De ce fait, lorsque vous comprenez l'expression sans but de la vie, vous comprenez la signification de la vie. Mais, tant que cette compréhension ne se produit pas, vous n'êtes qu'une personne « morte-vivante ». Une personne dans le coma, étendue sur un lit d'hôpital, et une personne ordinaire, qui n'a pas réalisé la vérité, toutes deux sont identiques, car elles vivent sans véritable conscience. Le Maître est celui qui vous fait réaliser cette vérité. Vivre est la vraie signification de la vie, de l'Existence.
Abandonnez donc le but et jouissez de la vie ! Méditez sur cet enseignement sans relâche. Vous vous rendrez progressivement compte de la Vérité et alors, l'état de *nithyananda* s'épanouira en vous, cet état qui est la signification même de la vie.

Upanishad : Ecritures qui forment l'essence des textes anciens des Védas. Littéralement signifie « s'asseoir avec le Maître ». Il y a onze Upanishad principaux, qui ont été commentés par Adi Shankara.*
Leela : jeu divin, spécialement celui de Krisna*

Dire « non » procure un sentiment intense

Bien des fois, vous l'avez sans doute remarqué, dès que quelqu'un vous dit quelque chose, votre première réaction est une certaine résistance, un « Non ». Lorsque vous dites « non », votre ego est dans la plénitude. Vous vous sentez solide et déterminé. Lorsque vous dites « oui » vous vous sentez limpide et vulnérable. Votre ego se sent soumis -mais c'est inconfortable- alors vous dites « non ».

C'est aussi pourquoi vous vous sentez bien lorsque vous brisez les règles, à la maison, à l'école, sur le lieu du travail, ou en conduisant. Votre ego se sent renforcé lorsque vous dites « non » aux règles. Vous pouvez constater cela chez les petits enfants. Du moment que vous dites qu'ils ne sont pas censés obtenir certaines choses, et bien, ils ne vous demanderont que ces choses-là !

Ordinaire et extraordinaire

Chaque fois que vous essayez de vivre pour satisfaire votre ego, vous rendez votre vie et celle des autres pénibles. La plupart du temps les malheurs auxquels vous faites face dans vos vies ne sont pas créés par les autres. Ils sont inconsciemment créés par vous-même. Vous n'en tirerez peut-être même pas des bénéfices. Mais vous les créez quand même, uniquement pour affirmer votre ego.

Une petite histoire :

Un maître illuminé, Suzuki, vivait au Japon. Lorsque son propre maître mourut, il se mit

à pleurer abondamment.
Une personne s'en étonna : «Vous êtes illuminé, alors pourquoi pleurez-vous parce que votre maître est mort ? »
Suzuki répondit : « Mon maître était la personne la plus extraordinaire sur la planète Terre. » La personne fut surprise et lui demanda : « Qu'y avait-il de si extraordinaire en lui ? »
Suzuki répondit : « Je n'ai jamais vu une personne si extraordinaire qui pensait être si ordinaire ! »

Dans la vie ordinaire, toute personne moyenne pense qu'elle est extraordinaire. Lorsque vous sentez que vous avez traversé un maximum de souffrances, votre ego se sent bien, du fait que vous avez été capable de gérer une vie si difficile. Ce n'est que lorsque votre ennemi est grand, que vous vous sentez grand. Lorsqu'il est petit, vous vous sentez petit.

Pour la même raison, si votre souffrance est grande, votre ego se sent bien. Votre ego est satisfait. Vous mesurez la vie en fonction du poids de votre souffrance. Sans le savoir, vous torturez les autres autant que vous-même. Le maître de Suzuki était extraordinaire, car il pensait qu'il était le plus ordinaire, tandis que dans le monde actuel, chacun pense être extraordinaire.

Pour vérifier si vous êtes dans la moyenne ou pas, faites l'expérience. Si vous vous sentez extraordinaire, soyons clairs : vous êtes dans la moyenne. Si vous vous sentez ordinaire, vous êtes extraordinaire !

Utilisez le bon masque

Vous jouez tous différents rôles, vous utilisez des masques dans votre vie quotidienne. Vous utilisez un masque avec votre mère et un masque différent avec votre père, un autre avec votre patron, etc. Tant que vous utilisez le bon masque avec la bonne personne, tout va bien. Mais, du moment où vous utilisez le mauvais masque avec une personne, soyons clairs, cela signifie que votre ego est entré en jeu.
Il vous faut simplement changer de masque efficacement et apprécier le spectacle. Vous serez alors un observateur. Cependant, vous ne l'ôterez que par conviction d'être au-delà du masque. Dans le cas contraire, vous vous identifierez au masque et serez insensible au charme de la vie. Mais, lorsque vous réalisez que vous n'utilisez que des masques, vos désirs s'évanouissent en perdant tout attrait.
Tout comme en grandissant vous abandonnez automatiquement vos jouets, lorsque vous contemplez tous vos masques avec intelligence vous n'avez plus aucune attirance pour eux, et alors vous les utilisez juste quand cela est nécessaire.

Votre mental existe quand il frappe
Les coins de votre souffrance.

L'ego naît du mécontentement

Si vous êtes une personne très égotiste, vous portez en vous votre enfer, car le mental ne peut exister qu'à travers les conflits et le mécontentement. Donc, en ayant du contentement et de la satisfaction, vous perdez vos repères. C'est pourquoi vous refusez la joie et la félicité. S'il vous plaît, ne croyez jamais que vous voulez la félicité. Non ! En réalité vous avez peur de la joie

et de la félicité ! Observez-vous toutes les fois où vous baignez dans la paix et l'insouciance : vous sentez qu'il vous manque quelque chose, il n'y a rien à quoi réfléchir ! A moins que vous n'ayez quelque chose de fort à ressasser, vous n'avez pas de repères bien nets dans votre espace intérieur.

Votre mental existe lorsqu'il bute contre les aspérités de votre souffrance. A moins que vous n'ayez suffisamment de souffrance, vous ne sentirez pas vos limites, ni votre identité. Si vous vous observez de plus près, vous comprendrez que vous vous sentez solitaire quand vous n'avez aucun sujet d'inquiétude, ni de quoi épancher votre souffrance. C'est ainsi que vous êtes convaincu d'être, parce que, par sa nature, l'esprit ne peut enregistrer que des choses négatives. L'esprit peut s'épanouir, créer plus de pensées, s'identifier plus clairement à la souffrance, l'insatisfaction et au mécontentement. Paradoxalement, la qualité de la joie est d'être sans limites. Quand vous êtes dans la joie, vous ne sentez pas vos limites. Toutes les fois que vous ne vous sentez pas restreint, vous êtes dans un état de joie, d'humeur satisfaite et de contentement.

La souffrance mène à l'ego

Votre ego ne peut pas exister sans votre souffrance. La souffrance est la racine de l'ego. C'est une chose importante que vous devez comprendre. Nous pensons toujours que l'ego est troublé par la souffrance. Non ! L'ego est enrichi par elle. C'est très important de savoir que si votre souffrance est moindre, votre ego est réduit. Par exemple, si vous vous sentez trop médiocre, vous augmentez aussitôt votre souffrance, de sorte que vous puissiez sentir que vous devenez quelqu'un d'important.

Moins vous souffrez, moins vous avez d'ego. Plus vous souffrez, plus vous renforcez votre ego. Aussi exagérez-vous toujours votre souffrance. Le problème est qu'au bout d'un certain temps vous oubliez que vous avez exagéré, alors, vous tombez dans votre propre piège ! Vous pourriez être en désaccord et dire : « Non, vous ne connaissez pas ma vie ; vous ignorez ma douleur ». Mais soyons très clairs, au bout d'un moment vous serez rattrapé par le piège que vous avez vous-même créé !

Identités duales

Nous avons tous deux identités : d'abord, celle que nous projetons vers le monde extérieur et ensuite celle que nous pensons être, au fond de nous-mêmes. L'identité que vous pensez posséder s'appelle *mamakar** en Sanskrit. Elle sera toujours beaucoup plus restreinte que celle que vous êtes réellement, par le fait même que vous traînez le poids et le souvenir de tous vos échecs, vos erreurs passées, vos culpabilités, tout en essayant constamment d'agir sur eux.

L'identité que vous projetez vers le monde extérieur s'appelle *ahankar**. *Ahankar**, c'est votre carte de visite. Vous y imprimez tout ce que vous voulez que les autres sachent de vous. Cette carte est basée sur l'identité que vous montrez au monde extérieur. Mais elle sera toujours surfaite par rapport à votre identité réelle. Ce sera toujours une surenchère, parce que vous êtes persuadé que vous devez vous vendre. C'est un besoin fondamental, particulièrement dans les sociétés où vous devez vous lancer sur le marché.

Ahankar sera basé sur un complexe de supériorité. *Mamakar* sera basé sur un complexe d'infériorité. *Ahankar* sera basé sur la peur. *Mamakar** sera basé sur l'avarice.

La vérité de base est que vous êtes beaucoup plus que ces deux identités. Quand vous *unclutchez* de ces deux identités, vous vous rendez compte soudain que vous êtes au-delà des deux identités. Quand cela se produit, ces deux identités ne peuvent plus jamais vous lier de nouveau.

L'ego inférieur

Voici une anecdote de la vie de Ramana Maharishi*:

> *L'un des disciples de Ramana Maharishi fit la traduction d'un des livres du Maître. Son nom, comme traducteur, fut également publié dans cet ouvrage.*
> *Mais lorsque le disciple vit le livre, il fut choqué d'y voir son nom.*
> *Il se rendit chez les éditeurs et les réprimanda pour cette erreur. Puis il alla dire à Ramana Maharishi : « Bhagavan, ils n'auraient pas dû inscrire mon nom ! Mon nom n'est pas censé être rendu public. Je ne suis pas une personne vaniteuse, une personne de ce genre ! »*
> *Bhagavan répondit : « L'ego qui demande que son nom soit inscrit et l'ego qui demande que son nom ne soit pas inscrit est le même. Détendez-vous ! »*

*Mamakar * :* insinue constamment que vous êtes inférieur à ce que vous pensez être.

Ahankar : L'identification fausse de lui-même qu'un individu donne au monde extérieur ; c'est une forme d'ego qui vous incite à projeter une identité fausse de vous vers le monde extérieur.
Ramana Maharishi : Un maître réalisé qui encourageait la réalisation du soi par l'auto-interrogation, se demandant : « Qui suis-je ? »

Soyons très clairs, l'ego exprimant un complexe d'infériorité, tout en essayant de manifester de l'humilité, c'est également de l'ego.
Si vous avez un complexe de supériorité, avec un ego agressif, au moins la société vous apprendra les choses. Cet ego est très visible. Mais avec l'ego de l'humilité, vous échapperez à la perspicacité de la société. C'est une chose dangereuse. Cet ego est très astucieux, il peut se protéger très facilement. L'ego, c'est juste l'identité que vous adoptez.

Les types d'ego

L'ego actif, l'ego passif

L'ego actif est facile à reconnaître. Les gens dont l'ego est de type actif ont un style très autoritaire. Ils montrent ouvertement leur importance, ils sont arrogants. En fait, il est facile pour le Maître d'agir sur ce type d'ego. Il lui suffit de cogner dessus plusieurs fois et il se brise !

Une petite histoire :

> *Un psychiatre demande à son patient s'il souffre du fantasme de suffisance. L'homme répond : « Pas du tout. En fait, je pense bien moins à moi que je le devrais ! »*

Une personne ayant un ego actif s'y accroche coûte que coûte.
Mais l'ego passif est très subtil et rusé. Les individus qui ont un ego passif se disent très humbles, ils manquent de courage pour faire face aux gens, évitant de s'attribuer tout mérite. Le

pire, c'est qu'ils pensent être comme cela parce qu'ils ne sont pas égotistes ! En vérité, ces gens-là sont les plus égotistes de tous ! Ils protègent soigneusement leur ego des risques de blessure en adoptant tous ces comportements d'humilité !
Les personnes dont l'ego est actif sont comme la branche sèche et dure. Elle peut facilement être rompue. Les gens dont l'ego est passif sont comme la branche fraîche et verte. Chaque fois que leur ego est touché, il plie mais ne rompt pas ! Leur ego est si bien protégé qu'il devient difficile d'agir sur lui. En fait, ils font tout pour le sauvegarder, mais d'une façon douce, insidieuse et passive.

« Je » et « Mien »

« Je » c'est l'ego, la racine de la peur. « Mien », C'est «ma maison», c'est «ma voiture», ce sont «mes amis» : c'est la racine de l'avidité.
« Je » signifie faire continuellement. « Mien » signifie avoir en continu. Vous essayez constamment d'augmenter vos limites. Vous tentez perpétuellement de changer les choses qui vous entourent. Vous voulez augmenter votre « mien ». Par exemple, vous avez une voiture ordinaire en ce moment, mais vous voulez une voiture plus luxueuse ; vous pouvez même peut-être vouloir plus d'une voiture.

Si vous suivez le mental
Vous ne pouvez suivre
Le Maître.

Vous avez une maison mais vous en voulez une plus grande. Ce type de personnalité se construit sur la notion de possession. De tels gens ne sont heureux, en sécurité, rassurés et détendus que s'ils font sans cesse l'acquisition de nouvelles choses.
Le sentiment profond d'insécurité, cette peur, nous pousse toujours vers plus d'avidité, pour essayer de posséder toujours plus de biens. Essayer constamment de posséder des choses n'est rien d'autre qu'un sentiment d'insécurité profonde. Vous pouvez voir que l'idée de posséder de plus en plus de biens est due uniquement à la peur et à l'insécurité.
Nous nous sentons habituellement plus en sécurité si nous avons plus d'amis, une grande famille et plus de choses autour de nous. Avec plus de sécurité, nous sentons que nous ne serons pas soustraits à ce monde.

L'ego et le Maître

Les gens me demandent : « Pourquoi devons-nous suivre les maîtres ?» Je leur dis : « Vous *n'avez pas* à suivre les maîtres. Mais si vous ne les suivez pas, alors vous suivrez votre ego, voilà tout. Il n'y a que deux options : soit vous écoutez les Maîtres, soit vous écoutez l'ego. »
Le Maître est l'être qui a déjà réalisé la félicité éternelle, *Nithya Ananda*. Si vous le suivez, vous atteindrez également cet état. Mais, en ce qui concerne votre ego, vous savez ce qu'il a réalisé et ce vers quoi il tend ! Si vous êtes heureux, confortable, contenté sur la voie que votre ego a choisie, alors continuez à le suivre ! Il n'y a rien de mal à cela. Mais si vous êtes un peu dans l'inconfort, si vous voulez changer, alors suivez la voie que le Maître vous montre.
Il n'y a que deux choses : le Maître et le mental. Si vous suivez le Maître, vous ne pouvez alors pas suivre le mental. Si vous suivez le mental, vous ne pouvez pas suivre le Maître.
Il y a une expression magnifique en Sanskrit : « *Na maha* ». Ce qui signifie : «Pas moi» ,« Je ne suis pas», J'abandonne le « Je » et le « mien » aux pieds du Maître ou de Dieu».

Méditations

La méditation du Troisième Œil :

Durée : 25 minutes
Il s'agit d'une technique extrêmement puissante, plus efficace encore lorsqu'elle est pratiquée en présence du Maître, ou devant une image des yeux du Maître.
Étape 1 :
Durée : 5 minutes
Vos yeux étant fermés, regardez à travers les paupières, regardez les images que vous voyez les yeux fermés.
Étape 2 :
Durée : 5 minutes
Ouvrez maintenant vos yeux, regardez à travers votre troisième œil, fixez intensément l'image du troisième œil du Maître. Regardez à travers vos yeux.



Étape 3 :
Durée : 5 minutes
Fermez les yeux, regardez juste à travers vos yeux, regardez les images que vous voyez derrière vos yeux fermés.
Étape 4 :
Durée : 5 minutes
Ouvrez maintenant vos yeux et à travers le troisième œil, regardez intensément le troisième œil du Maître sur la photo. Regardez à travers vos yeux.

Étape 5 :
Durée : 5 minutes
Les yeux fermés, regardez à travers vos yeux, regardez les images que vous voyez derrière vos yeux fermés.
Vous pourriez peut-être voir des visions de vos déités préférées pendant cette méditation, ou vous pourriez constater que la forme du Maître est remplacée par un faisceau de lumière. Parfois, vous pouvez voir le vide total là où se trouvait son image . Ne soyez pas alarmé, et ne perdez pas votre conscience à ces moments-là. Il ne s'agit pas d'hypnotisme ! En fait, c'est un processus de «dés-hypnose ». La super-conscience est éveillée. Si vous ne voyez seulement que de la lumière, ou que le vide, alors c'est un signe que vous avez effectué la méditation avec une sincérité profonde. C'est la vérité de notre nature. Nous ne sommes rien d'autre que de l'énergie. En regardant à travers les yeux fermés, vous pouvez atteindre le «Je». Actuellement, vous composez votre propre réalité. Si vous voyez à travers les yeux, vous vous réveillerez de cette réalité que vous

composez et verrez la réalité comme elle est !

IL SUFFIT D'ETRE DANS LA GRATITUDE

Qu'est- ce que la Gratitude?

Lorsque nous reconnaissons que nous faisons partie de la totalité du plan de l'Existence, qu'elle prend affectueusement soin de nous à chaque minute, nous sommes submergés de gratitude. Nous sommes alors remplis de reconnaissance pour ce que nous recevons à chaque moment, même le simple fait d'utiliser nos membres et nos sens nous remplis de gratitude.

La gratitude est votre manière de reconnaître l'abondance de l'Existence. Cette gratitude est une énergie merveilleuse qui s'épanouit en vous.

S'il existe une énergie qui prend soin de tout dans votre vie, c'est l'énergie de la gratitude! Si jamais vous estimez que quelque chose manque à votre vie, c'est parce que vous avez moins de gratitude.

La gratitude devrait devenir votre souffle même. Elle est une énergie de transformation, elle transforme les événements en vous et autour de vous. C'est une énergie qui vous met en harmonie avec l'énergie de l'univers et vous apporte une grande prospérité. En en faisant l'expérience, vous allez comprendre que l'Existence vous répond, comme le ferait un être

vivant. En fait, la gratitude est le canal de communication avec l'Existence !

Quand la gratitude se produit, elle travaille merveilleusement à travers la loi de résonnance et attire à vous une grande prospérité. Comment est-ce possible ?

Une petite histoire :

> *Un jour, Akbar*, le grand roi de l'Inde ancienne et Birbal*, son conseiller qui était un homme sage, marchaient ensemble dans la rue.*
> *Ils passèrent près d'un marchand de bois de santal et Akbar dit à Birbal, « Je ne sais pas pourquoi mais j'ai envie de faire pendre cet homme.»*
> *Un mois plus tard, tous deux marchaient au même endroit, et dépassèrent le même marchand de santal.*

Akbar * *: Empereur* Moghol.
Birbal * : Conseiller de l'empereur Moghol Akbar que l'on considère être très intelligent, il y a Un grand nombre d'histoires autour de lui et d'Akbar.

> *Cette fois Akbar dit, « C'est étrange, mais aujourd'hui j'ai envie de faire un don à cet homme ! Comment est-ce possible ? Birbal répondit, « Oh Roi ! Il y a un mois, les affaires*
> **la gratitude vous met en**
> **Résonnance avec l'Existence**
> **Et vous transforme en un**
> **Bel être humain.**
>
> *De ce marchand souffraient énormément, et quand il vous a vu passer, il pensa, « si le roi mourrait, les courtisans viendraient chez moi se ravitailler en bois pour fournir le bûcher funéraire. »*
>
> *Il envoya ces vibrations négatives, qui vous ont incité à ressentir de la haine envers lui. C'est pourquoi la dernière fois, vous aviez envie de le pendre sans raison apparente. Je lui ai immédiatement acheté une grosse quantité de bois pour fabriquer des tables et des chaises pour notre royaume. Ce geste l'a rendu très heureux. Aujourd'hui, il est plein de gratitude envers vous. Vous êtes maintenant touché par ces vibrations positives et donc vous avez envie de lui faire une dotation! »*

Selon la loi d'attraction, l'énergie attire une énergie similaire. Comment peut-on appliquer cette loi à la gratitude ? Comprenez bien ceci : quand vous sentez de la gratitude envers tout, cela signifie que vous vous sentez accompli, vous ressentez la félicité. Ainsi, quand vous rayonnez la

gratitude, cette énergie de plénitude attire la plénitude à vous sous forme de gains matériels, de relations épanouissantes, de bonne santé et ainsi de suite, voilà comment cela fonctionne.

Vous voyez, la gratitude vous met en résonnance avec l'Existence et vous transforme en un magnifique être humain.

Les psychologues ont étudié les effets du sentiment de gratitude sur les personnes. Les deux chercheurs, Dr. Michael Mc Collough de l'Université Méthodiste de Dallas, Texas, et Dr. Robert Emmons de l'Université de Californie à Davis, Californie, dans leur première étude, ont conclu que la gratitude joue un rôle important dans le bien-être d'une personne.

Les résultats de l'étude ont indiqué que les exercices quotidiens de gratitude peuvent apporter des niveaux plus élevés de vigilance, d'enthousiasme, de détermination, d'optimisme, d'énergie, et moins de dépression et de stress. Ils ont suggéré en plus, que n'importe qui pourrait augmenter son sentiment de bien-être et créer des effets sociaux positifs, juste en comptant ses bénédictions.

Soyez reconnaissant juste d'être

Quand je dis aux gens de vivre avec un sentiment de gratitude, ils commencent immédiatement à rechercher des raisons. La vraie gratitude ne peut jamais avoir de raison. Elle se produit en vous comme un épanouissement sans cause. La fleur fleurit-elle pour une raison? Non! Elle fleurit parce que c'est sa nature même. La gratitude est notre vraie nature. Elle a été couverte par des couches de conditionnements sociaux.

Le problème est que la société ne connaît pas le langage de la gratitude. Elle ne connaît que la langue de l'utile. Elle instille très vite l'avidité et la crainte en vous de sorte que vous lui donniez les résultats nécessaires. La société ne sait pas qu'il existe un chemin de gratitude qui donne des résultats bien meilleurs que les chemins de la crainte et de l'avidité.

Il n'y a une infinité de raisons de ressentir la gratitude. Cette vie elle-même est un cadeau que nous avons reçu. Y en a-t-il qui ont travaillé pour l'avoir et l'ont reçue? Non. Etre né avec la conscience humaine est la première bénédiction que nous ayons reçue. Notre gratitude devrait commencer directement de là. Nous devrions nous sentir reconnaissants juste pour le fait d'*être*.

> *Une jeune fille s'est assise à la table du dîner pour manger. Elle commence à manger quand sa mère l'arrête soudain. Elle lui demande « As-tu rendu grâce avant de manger? »*
> *La fille répond, « Mais il n'y a rien sur cette assiette pour lequel je n'ais rendu grâce au moins une fois. »*

Comprenez, si jamais vous sentez que la vie est morne, qu'elle n'est pas aussi jouissive qu'elle devrait l'être, c'est parce que la gratitude ne s'est pas produite en vous. La gratitude est l'énergie qui rend votre vie intense et excitante à chaque moment. C'est un secret de base de la vie.

Tout est un Cadeau

La raison principale pour laquelle vous ratez l'expérience de la gratitude, c'est que vous prenez tout pour un du. Vous estimez que tout ce que les gens font pour vous, est un droit de naissance. Comprenez que les gens pourraient faire autre chose au lieu de faire des choses pour vous. Aussi c'est vraiment un cadeau de leur part. Vous devez les remercier pour cela.

Recevez chaque petite chose de la vie comme un cadeau. Quand vous vous asseyez pour manger, avez-vous jamais remercié vos doigts? Il y a des gens qui n'ont pas de doigts avec les quels manger ! Avons-nous jamais pensé à cela? Jamais! Nous regardons seulement ceux qui ont une bague de diamant au doigt. Nous ne regardons jamais ceux qui n'ont pas de doigts.

Quand nous commençons à nous sentir reconnaissants pour de petites choses, notre sensibilité entière augmente. Nous devenons plus affinés.

Une petite histoire :

la raison principale pour laquelle
Nous ne pouvons expérimenter
La gratitude, c'est que nous prenons
Tout pour acquit.

> *Un homme racontait à son ami comment il s'était un jour perdu dans un désert.*
> *Il dit, « En plein désespoir, je me suis mis à genoux et j'ai prié pour être guidé hors du désert. »*
> *L'ami était stupéfait par l'histoire et demanda, « Alors, Dieu a-t-il répondu à tes prières ? »*
> *L'homme répondit, « Oh, non ! Avant cela, un explorateur est apparu de nulle part et m'a montré le chemin. »*

C'est comme cela que nous sommes insensibles dans la vie ! Nous continuons à prendre tout pour quelque chose qui nous est due. Si nous nous sensibilisons avec la gratitude, nous ne prendrons jamais tout pour un du - ni nos doigts, ni notre richesse, ni l'opportune bienveillance de l'Existence. Quand la sensibilité se produit, chaque moment est passé dans la plus profonde admiration du fonctionnement de l'Existence.

Vénérez l'autre avec Gratitude

La première chose que nous devons comprendre, c'est qu'aucune personne n'a pris naissance uniquement pour nous servir. Chaque autre personne est également sur le chemin de la vie juste comme nous. Ils font des choses pour nous par amour.

Particulièrement entre partenaires, beaucoup de choses sont prises pour dues. D'une certaine façon, cette idée c'est enracinée très profondément en notre société. Beaucoup de mariages se désagrègent aujourd'hui pour cette raison. Je vous le dis, même lors d'un rapport physique, il peut y avoir tant de profonde gratitude pour le corps de l'autre. Cette gratitude, peut faire de toute chose une expérience divine, au lieu d'un simple plaisir physique.

Dans une relation, chaque fois
que vous ressentez une réelle
Gratitude, envers l'autre, vous n'essayez
Jamais de le posséder.

Quand vous pouvez obtenir tellement de plaisir grâce à l'autre, pourquoi ne pas sentir de la gratitude envers l'autre pour cela? Si l'autre est profondément respecté depuis le début, beaucoup de mariages pourront être sauvés.

Une petite histoire:

> *Un homme priait Dieu, « Oh Seigneur, s'il vous plaît, ayez pitié de moi. Je travaille tellement dur tandis que mon épouse reste à la maison. Elle reste à la maison alors que je travaille toute la journée. Veuillez m'accorder une grâce, où je deviendrais elle et elle deviendrait moi. Je veux lui donner une leçon sur la dure vie d'un homme.*
>
> *Dieu lui accorda son souhait.*
>
> *Le lendemain matin, l'homme qui était maintenant devenu sa femme, se réveilla tôt le matin, emballa le déjeuner des enfants, fit le petit déjeuner, prépara les enfants et les conduisit à l'école. Elle revint alors, mit les vêtements dans la machine à laver, alla à la banque et encaissa les chèques, paya les factures d'électricité et de téléphone. Après elle alla au marché et acheta quelques provisions, mit les vêtements dehors à sécher, reprit les enfants de l'école, écouta tous leurs problèmes, les aida à faire leur devoir, regarda la télévision tout en repassant les vêtements. Alors elle prépara le dîner, nourrit les enfants, les mit au lit, dîna et alla au lit.*
> *Le lendemain matin l'homme pria à nouveau Dieu, "Oh Seigneur, je ne pense pas pouvoir supporter ceci demain. S'il vous plaît, rendez-moi mon corps d'homme.*
> *Dieu répondit, «Bien sur, je vais te le rendre, mais tu devras attendre neuf mois parce que tu portes maintenant un enfant ! »*

Chaque individu joue un rôle égal dans la vie. Personne ne devraient être pris pour un du. Il doit y avoir de la gratitude pour chaque personne sur terre. Je dis toujours aux personnes que même si les choses ne marchent pas entre vous et votre épouse et que vous devez vous séparer, séparez-vous avec gratitude.

Le problème est que quelque part, nous sentons que les gens attendent l'occasion de nous blesser. Ce n'est pas le cas. C'est seulement notre propre insécurité que nous projetons sur les autres.

Tant de personnes ressentent de l'ingratitude envers leurs parents et la société pour les avoir conditionnés d'une certaine manière. Veuillez comprendre qu'avec l'intelligence que vous avez maintenant, vous pouvez voir que vous n'avez pas reçu le mentale adéquat dans votre enfance. Ceux qui nous ont donné ce corps et ce mental n'avaient pas l'intention de nous priver ou de nous déranger de quelque façon. Tout ce qu'ils connaissaient de mieux, ils nous l'ont simplement donné ; c'est tout. Nous allons au delà de cela maintenant parce que nous sommes devenus plus intelligents. Sentez-vous simplement reconnaissant envers eux, c'est suffisant.

De plus : tant que vous vous sentirez vraiment reconnaissant envers les gens dans vos relations, vous n'essayerez jamais de les posséder. Vous les regarderez comme de beaux individus et en resterez là. La Possessivité se manifeste seulement quand vous voyez l'autre comme un objet et non pas comme un individu. Avec la gratitude, vous permettrez à la personne d'avoir son propre espace.

Décidez consciemment que vous répondrez avec pur amour et gratitude, quelque soit la situation, durant les deux prochains jours. Automatiquement vous commencerez à voir chaque personne comme une création unique de l'existence, comme une réflexion du Divin.

Non seulement cela, vous éprouverez une compassion énorme envers chaque chose autour de vous. Si vous étiez une personne qui se fâche facilement, vous remarquerez que la colère disparaît. Toute l'énergie qui était investie dans d'autres émotions négatives sera libérée avec cette gratitude croissante. Vous serez une personne compatissante et affectueuse.

Remerciez votre corps

Une petite histoire :

> *Une femme d'âge moyen fit une crise cardiaque et fût conduite à l'hôpital.*
> *Sur la table d'opération, elle eut une expérience proche de la mort. Pendant l'expérience, elle vit Dieu. Elle lui demanda si c'était la fin de sa vie.*
> *Dieu répondit qu'elle avait encore trente ou quarante ans encore à vivre.*
> *Une fois guérie, elle décida de rester à l'hôpital pour subir de multiples opérations chirurgicales esthétiques, telles qu'un lifting, une reconstruction de la mâchoire, un travail sur le nez et une liposuccion. Elle changea également la couleur de ses cheveux.*
> *Elle pensa que puisqu'elle allait vivre pendant trente ans supplémentaires, elle devait recommencer avec un nouveau look.*
> *Elle avait terminé avec la chirurgie et était sur le point de sortir de l'hôpital quand elle fut renversée par une ambulance de l'hôpital et tuée.*
> *Elle arriva devant Dieu et lui demanda, « Dieu, je pensais que vous m'aviez dit que j'avais encore trente ans à vivre. »*
> *Dieu répondit, « Désolé, mais je ne vous avais pas reconnu ! »*

Chaque être humain est un chef d'œuvre unique de Dieu. C'est pourquoi deux corps ne sont pas identiques. Dieu n'est pas un ingénieur. IL EST un artiste. C'est pourquoi chacun de nous semble différent. S'il était un ingénieur, il nous aurait faits tous dans le même moule, comme sur une chaîne de production! IL a créé individuellement chacun de nous. Mais nous n'estimons jamais que nous sommes assez beaux. Nous nous comparons constamment aux autres et essayons de leur ressembler. Nous ne laissons jamais notre corps se sentir beau.

Notre corps est influencé par les pensées que nous entretenons à son sujet. Chaque cellule répond à nos pensées et sentiments la concernant. Si nous sentons de la gratitude envers notre corps, notre corps répond en améliorant notre santé. Si nous détestons notre corps, le corps répond par la maladie. Dans la tradition Soufi*, la gratitude au corps est pratiquée comme méditation journalière en elle-même, et chaque partie du corps est ressentie avec amour et remerciée.

Tout est propice, Célébrez le simplement!

Une chose doit être comprise très clairement : la totalité de l'existence est un événement propice. Vous faites partie de l'existence, ainsi tout qui se produit autour de vous est également propice. C'est la vérité de l'existence. Rien de ce qui se produit dans l'existence n'est inopportun. Tout est seulement une bénédiction, pour laquelle nous devons nous sentir reconnaissant.

Si ceci est compris clairement, il n'y a à se plaindre de rien dans la vie. Si ceci est compris clairement, votre œil même devient un œil reconnaissant. Il voit tout comme extraordinaire. Rien ne semble ordinaire. Toute devient un miracle.

Une petite histoire:

> *Un jour, un chasseur de canard alla au marché acheter un chien de chasse. A sa stupéfaction il trouva un chien qui pourrait marcher sur l'eau ! Il le ramena immédiatement à la maison.*
> *Il invita l'un de ses amis à chasser le jour suivant et prit le chien. Quand une bande de canards s'approcha, il visa, fit feu et regarda silencieusement. Le chien marcha sur l'eau et rapporta l'oiseau. Il regarda son ami pour voir sa réaction mais l'ami resta silencieux. Il lui demanda « As-tu remarqué quelque chose d'inhabituel au sujet de mon chien ? »*
> *L'ami répondit, « oui, ton chien ne sait pas nager. »*

Les miracles se produisent constamment sous nos yeux. Mais nous les ratons sans arrêt! Simplement parce que nous les ratons, la vie elle-même semble être morne parfois. Quand nous commençons à les percevoir, notre vie entière devient un miracle. La vérité est qu'il y a, dans nos vies, trop de miracles se produisant

Acceptez et célébrez simplement l'existence avec toutes ses dimensions différentes et ses paradoxes. Ne jugez rien. Vous jugez sans arrêt tout ce qui se passe: quelque chose est juste ou quelque chose est faux, quelque chose devrait s'être produite de cette façon ou quelque chose ne devrait pas s'être produite de cette façon.

Soyez conscient que tout ce qui se produit dans l'Existence est propice. Dans le monde entier il y a seulement deux genres de personnes. La première sorte estime que tout ce qui se produit dans le monde est de bon augure. La deuxième sorte pense que tout se produit contre leur volonté et que les choses doivent tout le temps être modifiées. De telles personnes essayeront de changer, juger, critiquer et modeler les choses se produisant dans le monde selon leurs idées. Ces personnes souffrent continuellement parce qu'elle essaye tout le temps de changer les choses.

Comprenez : tout a un message pour nous y compris la mort et la maladie. Tout a quelque chose à nous enseigner. Chaque incident élève notre intelligence, élève notre fréquence de conscience.

Vous devez savoir une chose importante: il n'y a aucune différence, qualitative ou quantitative, entre vous et un Etre Illuminé, en dehors du fait, qu'il se sent satisfait dans les mondes extérieurs et intérieurs, alors que vous non. Vous avez toujours l'impression que quelque chose vous manque. Comme l'Existence veut que celui-ci soit ici, sur cette planète, Elle veut aussi que vous soyez ici. Vous n'êtes pas un accident ; vous êtes un évènement. Vous êtes un miracle de l'Existence. C'est la vérité simple et directe. Ne pensez pas que c'est une pensée positive. Non. C'est la vérité totale. Si vous faites confiance à cette vérité, vous deviendrez automatiquement positif, c'est tout.

Comprenez que vous êtes une réalisation pour l'Existence. Si vous n'êtes pas ici, l'Existence vous manquera. Toute votre richesse, toutes vos relations etc. ne sont pas un accident. L'existence veut que vous ayez tout ceci, elle veut vivre par vous, s'accomplir à travers vous! Comprenez ceci.

Une petite histoire :

Il y avait un village isolé et entouré par des acres de champs de maïs. La ville était très loin, ainsi il restait très tranquille.
Un matin les villageois virent un sage qu'ils n'avaient jamais vu auparavant dans le village. Il était assis sous un arbre banian. Ils lui demandèrent d'où il venait. Il leur dit, « Je suis venu pour passer quelques jours avec vous tous que je considère comme mes propres frères. »

Les villageois étaient heureux d'apprendre cela et ils construisirent une petite hutte pour lui. Bientôt le sage commença à guérir et à résoudre beaucoup de leurs problèmes.
Un jour une épidémie frappa le village et tua de nombreux oiseaux. Les villageois racontèrent ceci au sage. Il dit, "Il est regrettable que vous ayez perdu tant d'oiseaux, mais si vous avez foi en l'Existence et priez, la perte peut réellement être matière à gain. »
Les villageois n'étaient pas entièrement d'accord avec lui mais puisqu'ils le respectaient, ils partirent tranquillement.

La semaine suivante, brusquement, tous les chiens du village s'enfuirent. Les villageois furent à nouveau désemparés parce que les chiens avaient l'habitude de garder le village contre des cambrioleurs. Ils allèrent voir le sage et lui rapportèrent les faits. Il répéta son message, "si vous avez foi en l'Existence et priez, même cette perte peut s'avérer être un gain. »

Quelques jours plus tard, une chose très étrange se produisit. A cette époque, il n'y avait aucune boîte d'allumettes. Les gens utilisaient deux pierres frottées l'une sur l'autre pour faire le feu ou maintenaient un feu vivant dans leurs fours, sans interruption. Un jour, tous les feux, dans tous les ménages s'éteignirent. Ils essayèrent d'allumer un feu en frottant des pierres mais rien ne se produisit. Ils étaient très perturbés.

Ils allèrent à nouveau voir le sage et lui indiquèrent ce qui se produisait. Le sage leur dit, « Il semble que des phénomènes spéciaux se produisent. »
Les villageois commencèrent à douter du sage. Ils commencèrent à se demander de

quelle manière le sage leur était supérieur et s'il était de quelque façon qualifié pour leur dire de telles choses. Certains des villageois allèrent au village voisin pour obtenir du feu mais le sage les arrêta, disant sévèrement qu'ils ne devraient pas y aller.

Tôt le lendemain matin certains des villageois commencèrent à cheminer quand même vers le prochain village. Soudain, ils virent au loin, quelque chose comme une tempête de sable. Après quelques instants, ils purent voir que c'était réellement une grande armée d'envahisseurs à cheval. Ils étaient sur leur chemin, pillant la ville et les villages aux alentours. Les villageois se cachèrent derrière des arbres et les observèrent. L'armée s'arrêta devant leur village et l'un d'entre eux cria : "Nous allons envahir ce village aussi ! »

L'Existence n'est pas un accident,
C'est une intelligence indépendante.

Une autre personne dit, « Il ne nous sera d'aucune utilité. Il n'y a aucun oiseau qui y gazouille tôt le matin, aucun chien qui aboie, pas de fumée sortant des cheminées. Il ne semble pas qu'une seule âme vive là. »
L'armée fit demi-tour et s'en alla.
Les villageois cachés revinrent au village et racontèrent aux autres ce qui s'était produit. Ils se rendirent soudainement compte combien le sage avait dit vrai ! Ils allèrent à la hutte du sage pour tout lui raconter, mais la hutte était vide. Le sage était partie. Personne ne sut où il était allé.

L'existence n'est pas un accident. C'est une intelligence libre. Quand vous comprenez que c'est une intelligence libre, quand vous comprenez que c'est un mystère profond, non résolu, à expérimenter, tout dans votre vie s'ouvrira et vous révèlera la leçon qu'il a apportée avec lui.

Certains me demandent, « Swamiji, comment vous exprimer notre gratitude profonde ? »Je leur dis que la seule manière d'exprimer leur gratitude est de vivre l'illumination de la manière dont je vous l'ai décrite. C'est la meilleure chose que vous puissiez faire pour moi et que je puisse faire pour vous.

Les gens me demandent, "Quel service peut-on rendre à la mission ? » Je leur dis, « Le plus grand service qu'on puisse faire pour le monde, c'est travailler pour l'épanouissement de sa propre conscience. Une fois que ceci se produit, automatiquement, vous servirez quand c'est nécessaire, pas par l'ego, ni pour gagner du crédit, mais parce que vous rendez grâce et débordez. Alors ce sera le vrai service. Ce sera juste un débordement. C'est la manière dont le service devrait se produire. Pas comme un don, mais comme un partage spontané.

La gratitude peut brûler vos *Karmas*

Le Soufisme est une religion entièrement basée sur la gratitude. Si je dois ramener la totalité du Soufisme à un mot, c'est Gratitude. Vous pouvez le voir dans toutes les poésies des grands maîtres Soufi comme Jalaluddin Rumi* et d'autres. Vous pouvez voir l'énergie débordante de la gratitude dans leurs mots. La gratitude fait de vous une personne simplement débordante d'énergie.

La gratitude est comme un petit feu qui peut brûler tout vos *karmas**. Qu'est-ce que le *karma* ? C'est une action non terminée de votre chemin, qui vous pousse s'en arrêt à la reproduire. Afin d'accomplir et d'épuiser tout ces *karmas* que nous avons accumulés, nous prenons naissance à plusieurs reprises sur cette planète. Juste en étant avec l'énergie de la gratitude, ces *karmas* sont brûlés ! Telle est la puissance de la gratitude.

La Gratitude - prière suprême et religion

Quand votre prière devient gratitude, vous attirez plus de bienveillance à vous. La gratitude est la prière fondamentale qui peut nous apporter plus que nous ne pouvons imaginer. La vraie prière ne consiste pas à lire des livres de prières, ce n'est pas offrir des choses matérielles à Dieu, ce n'est pas donner de l'argent aux temples, c'est une profonde et silencieuse Gratitude envers l'Existence entière, pour ce qu'elle est. C'est la confiance sans découragement que l'Existence prend soin de nous.

Beaucoup de personnes pensent que la prière et la gratitude sont limitatives. Non. Elles sont les plus grands libérateurs. Elles vous libèrent de l'esclavage du mécontentement. La prière devrait être, en vous, un débordement de gratitude et de plénitude.

Jalaluddin Rumi* : poète soufi perse du 13ème siècle
*Karmas** : Concept védique : nos actions libres de volonté décident de notre destinée
Certains demandent :
«Alors, pourquoi allons-nous au temple prier ? » Comprenez, la prière est une célébration de la bienveillance de l'existence. Quand nous prions de cette façon, l'Existence répond. Quand l'Existence répond, elle vient à vous sous forme de bienveillance dans votre vie. C'est le cycle vertueux de la prière et de la bénédiction!

Je raconte toujours aux gens l'histoire merveilleuse d'un saint Soufi.
Le Soufisme est une religion enracinée dans la gratitude. Elle n'est rien d'autre que de la gratitude envers la totalité de l'Existence.

Un saint Soufi et ses disciples effectuaient leur quête spirituelle.
Ils marchaient sans manger depuis au moins trois jours. Le quatrième jour, ils furent même chassés par les villageois, et ainsi ils dormirent dans un cimetière cette nuit là.
Le lendemain matin, le Saint, comme d'habitude, commença par dire sa prière de Remerciement à Dieu. Ses disciples n'en croyaient pas leurs yeux. Ils avançaient Sans nourriture ni abri depuis tant de jours, et leur maître remerciait Dieu. Ils Refusèrent d'en faire autant.

La prière est une célébration de la Bienveillance de l'Existence.

Les disciples demandèrent au Saint, « Pourquoi devrions-nous remercier Dieu, Alors que le gîte et le couvert nous ont été refusés pendant trois jours ? »
Le Saint répondit, « Vous avez été nourris et logés pendant trente ans. L'avez-vous

Remercié pour cela ?

La prière est la gratitude pour la grâce continuelle que l'Existence déverse sur nous.

L'attente est la coupable. Laissez-la s'en aller !

Essayez de vous asseoir et faites deux listes : une de toutes les choses que vous avez et une de toutes les choses que vous n'avez pas. La première liste devra inclure chaque chose simple que vous avez, en partant de vos yeux, oreilles, mains et jambes, parce qu'il y a des gens qui n'ont pas cela. Incluez toutes vos facultés physiques et mentales avant de passer aux choses matérielles. Si vous écrivez très sincèrement, sans oublier quoi que se soit, vous ne pourrez pas finir la première liste ! C'est la vérité. Si vous trouvez que vous ne pouvez pas achever la première liste, cela signifie que la gratitude a commencé à se produire en vous !

Le problème est qu'il y a en nous, à tout moment une exigence continue. C'est pourquoi la gratitude n'apparaît pas facilement. Travailler aves des exigences, des attentes, c'est comme verser du beurre clarifié sur le feu pour l'éteindre. Pouvez-vous éteindre le feu en y versant du beurre clarifié ? Jamais ! De la même manière, vous ne pouvez jamais vous sentir comblés si vos actions sont enracinées dans l'exigence. Vous fatiguerez seulement vos sens.

Vous pouvez vivre dans l'exigence ou dans la gratitude, jamais dans les deux. Avec l'exigence, il y a un désir de posséder des choses. Vous devenez le propriétaire. Avec la gratitude, vous devenez le jouisseur. Quand vous êtes le propriétaire vous appréciez seulement le peu de choses que vous possédez. Quand vous êtes le jouisseur, vous appréciez tout en l'Existence. Quand vous vous tournez vers la possession, rien ne semblera assez. Quand vous appréciez, tout semble en surplus ! C'est la différence.

Une petite histoire:

> *Dans un village, le garde de nuit faisait ses rondes, donnant un coup de sifflet périodiquement.*
> *Il avait une pipe en terre qu'il fumait. Il la remplit de tabac et cherchait une boîte d'allumette. Il n'en avait pas.*
> *Il alla à la hutte voisine où vivait une vieille dame et lui demanda si elle pouvait lui donner un peu de braise de son four. La vieille dame dit que son fourneau n'avait pas été allumé depuis les trois derniers jours et qu'elle-même se débrouillait avec le peu de nourriture qu'on lui avait donné au temple.*
> *Il essaya dans plusieurs endroits mais sans résultat. Il alla finalement à la maison du chef de village et demanda aux servantes, du feu pour allumer sa pipe.*
> *Une des filles le regarda et demanda, « du feu pour allumer votre pipe? Pourquoi n'utilisez vous pas la lanterne que vous portez? »*
> *La garde n'en croyait pas ses yeux. Il avait porté une lanterne tout le temps qu'il cherchait une boîte d'allumettes!*

Quand nous croyons que ce dont nous avons besoin est toujours à l'extérieur de nous, nous

vivons dans l'attente éternelle et nous continuons à chercher, comme le garde de nuit! Quand nous croyons que l'Existence nous donne toujours ce dont nous avons besoin, nous trouvons tout en nous tout le temps.

Même Votre Langage du corps peut Changer avec la Gratitude.

Quand nous travaillons dans l'attente tout le temps, nous portons une violence subtile dans notre langage du corps ; violence non délibérée, mais violence inhérente. Si nous devenons sensibles à notre langage du corps, nous pouvons le voir.

Observez-vous quand vous tapez sur l'ordinateur, quand vous traitez des appels téléphoniques, comment vous déposez le combiné téléphonique sur son support, avec quelle agression vous marchez… tout. Vous verrez que tout laisse paraître une subtile violence.

Avec la gratitude, votre langage du corps tout entier change. Quand vous commencez à éprouver une profonde gratitude, vos réponses aux situations changent. Vous commencez à résonner avec l'Existence. Votre corps va se fondre dans cette résonance, avec une grâce et une douceur nouvelle. Toutes vos actions proviendront de cette grâce. Il n'y aura aucune violence, seule la joie s'exprimera. Alors, tout ce que vous ferez rendra la vie plus douce.

LES VERITES PROFONDES DE LA VIE

VOUS POUVEZ UNCLUTCHER DU LABYRINTHE DU MENTAL

LE CYCLE KARMIQUE PEUT ÊTRE ARRETE

LA MORT EST UNE CELEBRATION

VOUS ÊTES INTELLIGENCE

LA RESPONSABILITE VOUS EVEILLE

ÊTRE UN LEADER EST UN ETAT, PAS UN STATUT

L'INTENSITE EST LA VOIE INFAILLIBLE

L'INNOCENCE RETROUVEE OUVRE BEAUCOUP DE PORTES DE LA VIE

VOUS FAITE PARTIE DE LA CONSCIENCE COLLECTIVE

LA PAIX MONDIAL COMMENCE AVEC VOUS

SANNYAS, L'ULTIME PARI

L'ILLUMINATION EST LE CLEF DE VOTRE ROYAUME

VOUS POUVEZ UNCLUTCHER DU LABYRINTHE DU MENTAL

Nous avons ainsi regardé les émotions de base, qui nous dirigent. Quand ces émotions sont exprimées négativement, nous détruisons l'énergie en nous, et nous bloquons la réception d'énergie externe. Si vous avez pratiqué les techniques qui ont été données avec chacun des chapitres précédents, vous avez ainsi pu voir comment vous pouvez vaincre ces énergies négatives et vous débloquer.

Regardons maintenant quelques autres solutions, qui bien comprises, peuvent changer notre façon de vivre. Cette compréhension peut nous transformer.

Commençons par quelque chose de très simple, quelque chose que nous prenons tous comme acquis. Regardons la manière dont travaille réellement notre mental.

L'expérience de dix-minute.

Essayez une expérience toute simple pendant dix minutes.

Prenez une feuille de papier et un crayon. Asseyez-vous seul. Ecrivez toutes les pensées qui vous viennent en tête, un peu comme si un logiciel de transcription était branché à votre mental, transcrivez mot à mot ce que vous pensez. Ne corrigez, ni ne supprimez aucune pensée. Cette expérience n'est destinée qu'à vous seul. Personne ne va regarder ce que vous avez écrit. Si vous faite cette simple expérience pendant dix minutes, vous comprendrez mieux tout cela. Asseyez vous et écrivez tout ce qui se passe dans votre mental. Ne corriger pas, ne supprimez aucune pensée. C'est une expérience uniquement pour vous. Ne la montrez à personne d'autre, au moins pas aux membres de votre famille. Visualisez qu'un logiciel de transcription a été connecté à votre mental. Juste comme le logiciel de transcription qui est connecté à une cassette d'enregistrement, transcrit tout, transcrivez mot à mot se qui passe dans votre mental. A la fin des dix minutes, lisez ce que vous venez d'écrire, juste une fois. Vous allez être surpris ! Vous pouvez constater très clairement, qu'il n'y a pas de logique dans la manière dont vos pensées se forment dans votre mental !

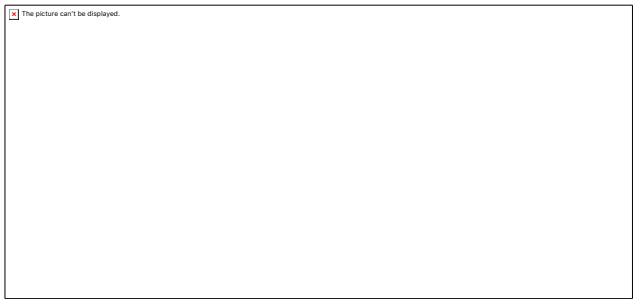
Par exemple, si vous voyez un chien dans la rue, vous allez immédiatement vous rappeler du chien qui vous a fait peur lorsque vous étiez enfant, ou bien le chien qui jouait avec vous quand vous étiez jeune. La pensée suivante pourra être liée à votre enfance. La troisième se portera peut être sur votre instituteur et la salle de classe où vous aviez l'habitude de vous asseoir. La quatrième pourra se rapportez à la maison où vivait votre instituteur.

Chaque pensée est totalement indépendante,
Totalement déconnecté, de la suivante.

Il n'y a pas de connexion logique entre le chien que vous avez vu récemment dans la rue et l'instituteur qui vous a enseigné à l'école primaire. Mais en quelques secondes, vous avez tout simplement sauté de la vision du chien à l'instituteur de l'école primaire. Vous pouvez voir que vos pensées bougent et dérivent d'un sujet à l'autre. En fait, on ne peut même pas appeler cela « penser ». Il s'agit juste 'd'association' d'idées, c'est tout. Vous associez le chien à votre enfance, votre enfance à l'instituteur etc.…
En fait, si vous faites cet exercice ne serait ce qu'une seule fois, la compréhension qu'il vous apportera, transformera votre façon de vous voir, votre façon de vous traiter et de traiter les autres également.
Il va transformer toute votre vie.
Comment fonctionne notre mental ?
Comment nous créons les pensées et comment nous leur donnons une signification ?
Comment nous faisons l'expérience de la vie ?

La nature du mental

Laissez-moi vous présenter un diagramme simple pour comprendre comment les pensées affluent dans votre mental et comment vous les connectez.



Chaine de souffrance

Chaque pensée qui apparaît dans votre mental est ici symbolisée par un carré ou un rectangle, chacun de taille, de forme, et de couleurs différentes. Des pensées diverses affluent en vous à chaque instant. Une peut être en relation avec la douleur ou une expérience douloureuse. Une autre peut être reliée à la joie ou à une expérience joyeuse. La suivante peut être liée à la joie, mais vous les percevez comme étant douloureuse. Sur le diagramme ci-dessus, elles sont enregistrées sous le terme de JD, ce qui signifie expériences de joie avec impression douloureuse. De la même façon, vous avez peut être une pensée qui est liée à une expérience douloureuse, mais vous pouvez la ressentir comme une joie. Nous l'appellerons DJ, expérience de douleur, avec impression de joie.

En général, toutes vos pensées sont liées à quelque chose ayant trait au passé ou à l'avenir. Il est impossible d'avoir des pensées au sujet du présent. Dans le présent, il ne peut y avoir que la conscience, pas de pensées. Les pensées sont soit liées à des expériences de joie que vous avez eues dans le passé et voulez avoir dans l'avenir, soit liées à des expériences douloureuses que vous avez eues dans le passé et que vous ne voulez plus avoir.

Même quand vous avez un problème sérieux, vous aurez soudain une pensée positive. Même au comble de la joie, vous aurez des pensées négatives non connectées. Chaque pensée est complètement indépendante, complètement déconnectée de la pensée précédente. C'est pourquoi vous pouvez très bien avoir une pensée de joie au beau milieu de pensées tristes, et vice versa.

Comprenez bien : deux pensées ne sont jamais connectées de manière logique. Aucune pensée n'est responsable de la création de la suivante. Elles apparaissent au hasard, de manière indépendante et illogique.
Comment pouvez-vous « unclutch » de ce flot continu de pensées ? Nous utiliserons encore et encore le terme « unclutch ». Définissons clairement ce que veut dire « unclutch »
Lorsque nous changeons de vitesse en conduisant une voiture, nous passons de la première à la seconde, de la seconde à la troisième, ou toute autre changement de vitesse, nous devons passer au point mort à chaque fois.. Il nous faut débrayer, ou *unclutcher,* passer par le point mort, et alors seulement nous pouvons passer la vitesse suivante, vrai ? De la même manière, nous connaissons dans le mental, un espace neutre entre deux pensées. Cet espace neutre, ce silence qui existe entre deux pensées, est paix, et félicité. Quand nous ne nous emparons plus des pensées pour les connecter au passé et au futur, nous restons « unclutched ». En étant « unclutched » de nos pensées, nous devenons plus conscients des espaces neutres entre les pensées. L'espace entre les pensées augmentera automatiquement quand nous restons « unclutched » du flot de pensées. Nous pourrons demeurer dans l'espace neutre plus longtemps et éprouver de plus en plus de paix et de félicité.

La conscience

La clef suprême

Lorsque vous devenez soudain conscient, toute pensée qui passe en face de vous, devient votre vie à cet instant précis. Vous commencez à lui porter attention, soit pour l'accomplir, soit pour y échapper. C'est comme une diapositive devant un projecteur. Toute diapositive mise devant la lumière du projecteur est projetée et perçue comme une réalité sur l'écran. Mais le problème, c'est que la lumière du projecteur n'est pas continuellement allumée dans notre espace intérieur. Lorsque je parle de la lumière du projecteur, je parle de votre conscience. Elle va et vient, vous n'êtes pas pleinement et continuellement conscient.

Souvent, même si vos yeux sont ouverts, et que votre corps bouge, vous n'êtes pas conscient de votre existence. Vous pouvez l'observer dans votre vie quotidienne quand vous montez dans votre voiture, conduisez pendant 30 minutes jusqu'à votre bureau. Ce n'est qu'après avoir atteint le bureau, garer la voiture, et en êtes descendu, que vous réalisez subitement, « Oh, Je suis arrivé au bureau ! » Cela signifie qu'alors que vous conduisiez, la lumière du projecteur était éteinte la plupart du temps.

N'importe quelle diapositive qui est placée en face du projecteur pendant que le projecteur, votre conscience, est éteinte, ne fait pas partie de votre vie. Vous ne vous en souvenez plus du tout. Lorsque la lumière se rallume, lorsque votre conscience est à nouveau opérationnelle, toute pensée que vous avez à cet instant, devient une partie de vous. Comprenez bien cela, c'est une vérité très subtile. Votre vie est la totalité de toutes les pensées que vous avez quand vous êtes conscient et inconscient.

Malheureusement, souvent, il y a des décisions majeures, des pensées et des incidents qui surviennent lorsque vous n'êtes pas conscient. Ils font aussi partie de votre vie, partie de votre biographie.

Vous ne pouvez vous souvenir de votre
Biographie comme elle est. Vous ne vous
Souvenez que de ce que vous voulez vous
Souvenir.

Malheureusement, vous n'êtes pas conscients de ces situations, décisions, et pensées quand elles surviennent. Sans que vous le sachiez, elles ont contribué à votre vie de façon significative.

Soyons clairs, tout moment qui se produit dans votre vie, sans que vous en ayez conscience, sans votre présence, est une souffrance. Vous créerez directement ou indirectement des situations pour souffrir. Votre conscience clignote tout comme les clignotants de votre voiture. Mais à cause de votre manque de conscience, vous ignorez quand ils sont allumés ou éteints.

J'ai lu une blague l'autre jour :

> *Un homme rentre dans sa voiture et démarre le moteur. Il allume les clignotants et demande à son fils de voir s'ils fonctionnent à l'arrière de la voiture.*

Son fils s'écrie « Oui, ça marche…Non, ça marche plus… Oui, ça marche… Ca marche plus ! »

Si vous voyez le flot de pensées devant vous, soudain vous allez réaliser, « Oh mon Dieu, il se passe toutes ces choses en moi ! Je ne sais pas où cela peut me mener. Je ne sais pas ce qui se passe en moi! »

Vous n'êtes pas conscient, mais vous croyez constamment, que vous l'êtes. C'est la première illusion.
Si vous devenez continuellement conscient, vous vous ouvrez tout simplement à la réalité pour la première fois. Ce sera peut être un peu intense la première fois, car jusqu'à aujourd'hui, vous avez passé le plus clair de votre temps dans l'inconscience. Ultimement, cette conscience vous guidera uniquement vers la joie et la félicité.

Vous n'êtes pas conscient de votre vrai passé

La première vérité : vous n'avez pas conscience de toutes les choses qui se passent devant vous. Vous ne vous rappelez pas de votre biographie comme elle s'est produite. Vous vous en rappelez uniquement comme cela vous arrange.

Prenez un exemple tout simple. Votre vie est remplie de différents incidents liés à la joie, à la souffrance, à la culpabilité et la dépression. Vous ne regardez pas la vie comme elle est. Que faites-vous d'ordinaire ? Vous rassemblez tous les incidents qui ont provoqué la souffrance, et créez une chaîne connectant uniquement ces idées entre elles, et vous pensez que votre vie n'est que souffrance. Vous pensez que votre vie est une longue chaîne de souffrance.

Très rarement, vous créez une chaîne de joie. Il est très rare, que vous collectiez des incidents heureux, créez une chaîne de joie et ressentiez que votre vie est une joie. C'est rare pas seulement au niveau du nombre de chaines de plaisir mais également au niveau de leur qualité. La plupart du temps, vous rassemblez toutes les mémoires et incidents douloureux, et créez l'idée que la vie n'est que souffrance. Dès que vous pensez que la vie est une continuité de souffrance, vous essayez inconsciemment de renforcer cette croyance, même si en surface, au niveau conscient, vous essayez de briser cette chaîne. S'il vous plaît comprenez bien une chose : votre idée que la vie est une chaîne de joie ou une chaîne de souffrance, subsistera tant que vous serez inconscient. Pas quand vous êtes conscient.

La relation entre conscience et pensées dans votre espace intérieur

Si normalement vous prenez plaisir aux pensées lascives, alors à chaque fois que ces pensées lascives traversent votre système, vous reprenez conscience, ' J'existe'. Si normalement vous aimez les pensées violentes, à chaque fois que des pensées violentes entre dans votre système, vous reprenez vie et savez que vous existez. C'est ce que j'appelle un cercle vicieux : vous donnez du pouvoir à la négativité, et la négativité vous ramène à la vie ; vous donnez encore plus de pouvoir à la négativité et encore plus de négativité vous ramène à la vie et vous stimule.

La chaîne qui n'existe pas

La chaîne de douleur attire des incidents douloureux dans votre vie

Ramana Maharishi, un Maître illuminé Indien, a fait une très belle analogie :

Un chien veut mordre un os sec. Alors qu'il le mastique, l'os va s'enfoncer dans sa bouche et le faire saigner. Le chien pense que le sang provient de l'os, et il apprécie le sang. Il continue à mordre l'os car il aime le sang! Il ne réalise pas que le sang provient de sa gueule et pas du tout de l'os.

Si la violence vous excite, vous attendez ce genre d'incident dans votre vie. Si la douleur vous excite, si vous croyez que la vie est une chaîne de souffrance, vous attendez ce genre d'incident dans votre vie pour renforcer cette croyance. C'est la psychologie humaine générale. Bien que les gens clament vouloir briser la chaîne de violence ou de douleur, ils la nourrissent secrètement.

Chaîne de souffrance

Laissez-moi vous le dire de manière un peu plus profonde. La dépression que vous avez ressentie il y a dix ans, la dépression que vous avez ressentie il y a neuf ans, la dépression dont vous avez souffert il y a sept ans, la dépression dont vous avez souffert il y a trois ans, et la dépression que vous avez sentie hier sont toutes des évènements indépendants, individuels et déconnectés. Mais vous commencez à toutes les connecter, et créez une chaîne de douleur. Vous connectez toutes ces chaînes de pensées en une grande. Vous commencez à penser et à croire, 'ma vie est souffrance ». Est-ce vrai ? Non ! Qu'est-il arrivé à tous les évènements agréables que vous avez connus entre temps ? Il y a certainement eu au moins quelques moments de joie entre temps ? Ils sont tout simplement oubliés. Ils ne sont jamais sélectionnés pour former une chaîne. Alors la chaîne, n'importe qu'elle chaîne, n'est jamais authentique, car elle se focalise sur une seule partie de votre biographie totale.

Tout d'abord, vous commencez à archiver les souffrances dans un but utilitaire. Vous archivez toutes vos souffrances, probablement pour le suivi médical, ou pour le dire à votre docteur. Petit à petit, vous commencez à croire que toutes ces souffrances qui se produisent dans votre vie, sont connectées. Vous décidez que votre vie même est douleur, votre vie est souffrance. Vous créez votre propre enfer dès l'instant où vous prenez la décision que votre vie est une souffrance.

Par exemple, jusqu'à hier, vous ne faisiez que marcher, vous n'étiez pas capable de voler. Vous savez que par le passé vous n'avez jamais volé, vous avez seulement marché. Pouvez-vous croire que vous pourrez voler dès demain ? Vous ne le pouvez pas. Vous savez que demain aussi, vous ne ferez que marcher. Vous comptez uniquement sur les souvenirs des expériences passées pour prévoir votre futur, éliminant ainsi de nombreuses nouvelles possibilités.

Chaîne de joie

La joie dont vous avez fait l'expérience il y a dix ans, la joie que vous avez ressentie il y a neuf ans, la joie que vous avez expérimenté il y a trois ans, et la joie que vous avez sentie il y a un an sont toutes des chaînes de pensées indépendantes, individuelles et déconnectées. Maintenant, vous connectez toutes ces pensées, et créez une grande chaîne de joie.

Vous allez peut être identifié votre joie à un objet ou une personne ou un endroit particulier, comme un centre de villégiature. Maintenant, vous allez essayer encore et encore de ramener cela dans votre vie, de ramener cette personne, cet objet, cet espace, ce même incident dans votre vie. Essayez autant que vous le pouvez, vous serez incapable de faire l'expérience de la même joie à nouveau. Cela vous plongera encore plus dans la souffrance !

Chaîne de joie ou chaîne de souffrance - toutes deux conduisent à la souffrance

Dans la vie, nous créons constamment des chaînes de souffrance ou de joie. Une fois que vous créez une chaîne de souffrance, vous essayez de la briser. Si vous créez une chaîne de joie, vous essayez de l'allonger. Mais vous ne comprenez pas que vous ne pouvez ni allonger la chaîne de joie, ni briser la chaîne de souffrance, simplement parce que cette chaîne elle-même n'existe pas. C'est juste une mémoire sélective. La chaîne est votre imagination.



Les pensées sont comme les bulles d'un aquarium

Il n'existe pas de connexion linéaire entre une pensée et une autre pensée. La seule relation entre les pensées est qu'elles proviennent de la même source. Mais nous connectons constamment une pensée à une autre pensée, de manière linéaire.

Nos pensées s'élèvent, juste comme les bulles qui s'élèvent du fond de l'aquarium. Lorsqu'une bulle s'élève et atteint la surface de l'eau, la bulle suivante s'élève aussi, puis la troisième bulle s'élève à son tour. Mais parce qu'elles s'élèvent très vite, elles ont l'air d'être un courant continu ! Mais en réalité, il y existe toujours un espace entre deux bulles.

Comme les bulles, nous faisons aussi l'expérience d'un espace neutre entre deux pensées. Comme l'intervalle ou l'espace neutre entre deux pensées est trop petit, nous pensons que toutes les pensées sont connectées et forment une chaîne. Mais il existe toujours un espace entre deux pensées.
Laissez-moi vous parler d'un incident qui s'est produit :

> Un homme d'âge moyen est venu à moi et m'a dit, « Maître, je demande le divorce, s'il vous plaît, bénissez moi ! » Je lui ai dit, « Je bénis seulement les gens pour les mariages. Pourquoi voulez-vous que je vous bénisse pour votre divorce ? » Il répondit, « Non maître, vous devez me bénir car j'ai trop souffert. »
>
> Je lui répondis : « La souffrance est toujours un échange. Ce n'est jamais juste une personne qui reçoit. Vous devez avoir causé beaucoup de souffrance à votre femme aussi. Alors, s'il vous plaît, dites-moi la vérité sur ce qui s'est passé, et alors nous analyserons la situation. »
> Il répondit, « Comment puis-je décider quel incident vous raconter, et quel incident

laisser de côté ? Il y en tellement ! Elle me torture depuis le premier jour. Vous ignorez combien elle a pu me torturer ! »

La seule relation entre les pensées c'est
Qu'elles ont la même source.

Il commença à raconter un incident qui remontait au jour de son mariage ! Dans les villages indiens, lorsqu'il y avait un mariage, le nouveau couple de mariés participe à des jeux après la cérémonie de mariage. Durant l'un des jeux, une bague est placée au fond d'un pot rempli d'eau. Le mari et sa femme mettent la main à l'intérieur et rentrent en compétition pour attraper la bague. Le premier qui l'attrape est le gagnant. Ces petits jeux ont été créés pour briser la glace, car dans les mariages arrangés, les mariés se rencontraient pour la première fois durant la cérémonie de mariage.

L'homme dit, « A ce moment là, elle m'a blessé la main. Avec ses ongles , elle m'a griffé la main! » Et il commença à raconter une grande histoire sur tout ce qu'elle lui avait fait depuis ce jour !
Après deux ou trois incidents, je lui ai dis, « S'il vous plaît, arrêtez ! Si c'est le cas, elle devrait être plus heureuse que vous de se séparer. C'est difficile de vivre avec quelqu'un qui garde un dossier de reproches si grand et si détaillé dans sa tête ! »

Alors, il me donna la raison immédiate de son divorce. Il dit, « Elle a renversé du café sur mes habits ! » je lui dis, « Renverser du café sur vos habits n'est pas une raison valable pour divorcer ! »

Il dit, « Non, maître, vous ne savez pas. Aujourd'hui elle a renversé du café, demain elle renversera de l'acide ! »

Cela peut sembler extrême et vous allez peut être rire en lisant ceci. Mais regardez juste un peu vos vies de plus près: vous faites aussi la même chose, vous êtes constamment en train de créer des connexions illogiques. Vous oubliez de voir que ces incidents sont indépendants les uns des autres. Vous oubliez de voir que ces pensées sont indépendantes.

Si vous apprenez cette simple technique d'*unclutching*, vous serez capable de retenir une quantité significative d'énergie dans votre système, dans votre être. Vous serez alors bien plus productif et créatif. Vos relations seront plus amicales, car vous ne connecterez pas les incidents qui ne sont pas reliés. Vous ne vous sentirez pas étouffé par les gens ou par leurs attentes. Vous bénéficierez d'un énorme espace intérieur, disponible pour satisfaire vos besoins, ainsi que ceux des autres. Vous aurez aussi une immense compassion en comprenant pourquoi les autres souffrent. Vous êtes durs avec les autres uniquement parce que vous ne comprenez pas leur souffrance. Lorsque vous *unclutchez*, vous devenez capable d'adapter ces personnes à votre espace intérieur. Vous rayonnez automatiquement la compassion. Votre qualité de vie elle-même est différente et vous devenez une nouvelle personne dans le monde.

Ce n'est jamais « la même chose »

Tout ce qui se passe dans nos vies, même nos activités quotidiennes, comme manger et boire, sont déconnectés. Chaque expérience est indépendante. L'eau que vous avez bue hier et l'eau que vous buvez aujourd'hui sont deux choses complètement différentes. La nourriture que vous avez mangée hier, et la nourriture que vous mangez aujourd'hui sont différentes, même si elles

semblent à priori être identiques ! Mais votre esprit créé une chaîne entre ces deux incidents et dit, « Je mange la même nourriture tous les jours. »

S'il vous plaît soyez bien clair, vous ne mangez pas la même nourriture tous les jours. Vous utilisez peut être le même mot « manger » pour les deux expériences mais elles ne sont pas similaires. Ne trichez pas avec les mots que vous utilisez. La nourriture d'hier, la nourriture d'aujourd'hui et la nourriture de demain sont des éléments séparés, des expériences séparées. Elles sont complètement indépendantes et libres.

Un bel incident s'est produit dans la vie d'un maître illuminé du centre de l'Inde :

> Pendant les dix dernières années de sa vie, les docteurs demandèrent au Maître de manger une nourriture particulière. Il n'était pas autorisé à manger quoique ce soit d'autre. Il devait manger la même nourriture trois fois par jour, tous les jours.
> Après deux ans, la personne qui cuisinait pour lui vint se plaindre, « Maître, cela m'ennuie de cuisiner la même nourriture. Comment pouvez-vous manger la même nourriture tous les jours ? »
> Le maître rit et dit, « Je ne mange pas la même nourriture tous les jours. Comment puis-je manger la même nourriture tous les jours ? Je mange seulement cette nourriture aujourd'hui ! La nourriture de demain est complètement différente ! »

La vie se renouvelle à chaque instant. C'est le mental qui la fait sembler répétitive, ennuyeuse et banale.

Lâchez prise…et vous pourrez voler !

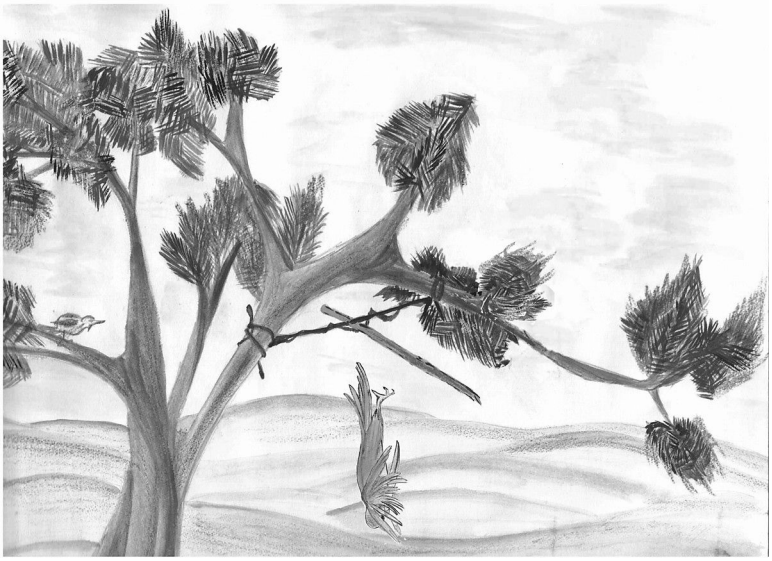
J'ai vu cela lors de mes voyages spirituels. Dans les forêts du nord de l'Inde, les chasseurs utilisent un piège pour attraper les oiseaux. Ils attachent une corde entre deux arbres. Ils nouent un bâton au milieu de la corde. La corde est attachée au point médian du bâton. C'est en fait un piège utilisé pour les oiseaux.
Vous allez peut être, penser « Comment un oiseau peut-il se retrouver piégé par un petit bâton ?

Comment cela est-il possible ? » En fait, tout ce qu'ils font, c'est juste attacher le bâton entre deux arbres à l'aide de la corde, c'est tout. Lorsque l'oiseau arrive et se pose sur le bâton, le bâton se retourne sous le poids de l'oiseau ! Maintenant, l'oiseau se retrouve pendu la tête en bas.



La vie est inexplorée à chaque instant. C'est le mental qui en fait une chose répétitive, monotone et trivial.

Dès l'instant où il se retrouve tête en bas, il perd le sens de l'équilibre, il est totalement secoué et s'accroche au bâton. Il s'accroche au bâton comme si sa vie en dépendait. Parce qu'il est la tête en bas, il pense, « Que va-t-il se passer si j*'unclutch* du bâton? Je vais tomber et mourir. »



Aucun témoignage n'a jamais rapporté qu'un oiseau soit tombé et se soit fait mal à la tête ! Mais l'oiseau n'a pas l'intelligence de le réaliser. Il reste accroché. En ne lâchant pas, non seulement il perd sa liberté, mais sa vie aussi, car à la fin, le chasseur le prend.
Tout comme l'oiseau, vous ne réalisez pas que si vous laissez juste tomber le mental, vous pouvez devenir un *Paramahamsa* * .A ce moment précis, vous pouvez être libéré et commencer simplement à voler.

Paramahamsa * : veut dire littéralement cygne suprême. Titre accordé aux êtres illuminés.



Actuellement, vous avez les mêmes peurs que l'oiseau quand il s'accroche au bâton. Votre peur et la peur de l'oiseau sont les mêmes. L'oiseau croit qu'il ne peut lâcher et que s'il lâche, il mourra. Vous vous accrochez de la même manière à votre mental, et vous dites, « Je ne peux pas lâcher. Si je commence à avoir confiance et croire que je suis pensées déconnectées, *unclutched*, indépendantes, et illogiques, je vais peut être me perdre. »

Le chasseur reviendra nonchalamment 4 ou 5 heures plus tard, prendra l'oiseau et le mettra en cage, et partira. Le perroquet n'a plus la liberté de voler, ni le bâton pour s'équilibrer. L'oiseau insensé ignore qu'il aurait pu tout simplement s'envoler s'il avait lâché le bâton. »
De la même manière, vous vous accrochez à tout ce que vous pensez être votre identité, votre sécurité, votre éducation, votre mental, votre vie, vos relations, ou votre compte en banque. *Yama*, le Dieu de la mort, revient finalement enlever le bâton de votre identité. Alors, vous n'êtes ni un *Paramahamsa,* une âme libérée, ni êtes capable de retenir l'identité que vous avez. Vous n'aurez ni la liberté, ni le bâton de votre identité que vous retenez, car le bâton même est une illusion.

Laissez-moi vous dire quelque chose, si l'oiseau lâche le bout de bois et se détend, il va peut être battre des ailes quelques secondes pour retrouver son équilibre, mais il ne tombera pas et ne mourra pas. Au moment où il lâche le bâton, il tombera peut être pour quelques secondes, mais il prendra son envol naturellement dès qu'il se retournera. Soyez clairs, lâchez, vous ne tomberez jamais, ni ne mourrez. Vous deviendrez un *Paramahamsa*!

Ce moment même, faites-vous confiance, n'ayez pas peur de perdre votre identité, ayez juste confiance en vous et lâchez votre identité. Vous deviendrez *Paramahamsa* instantanément, et vous serez libéré.
Tout ce qu'il vous faut, c'est avoir confiance dans le fait que vous êtes *unclutched*. Et même si vous n'avez pas confiance en cela, cela reste tout de même une vérité !

La sécurité qu'offre le *sangha*

Une révolution se produit dans votre vie, dans votre mode de pensée quotidien, votre processus de prise de décision, votre routine quotidienne, votre style de vie lorsque vous *unclutchez*. Faire face à cette révolution avec courage, traverser cette transformation qui prend place en vous, c'est ce que j'appelle *tapas* : les austérités.
A de rares occasions pendant mes errances, j'ai vu un oiseau accroché au bâton. Un autre oiseau qui jadis était dans la même situation, mais qui a eu le courage de lâcher et de s'ouvrir revient. Il pousse l'oiseau accroché et dit : « Hé, lâche tout ! Relax! J'étais comme toi. J'avais le même problème. Lorsque je me suis détendu, j'ai commencé à voler. Il faut juste deux ou trois secondes

pour retrouver son équilibre. Lorsque je me suis ouvert, je ne suis pas tombé ni heurté, ni mort. J'ai tout simplement atteint la libération. Je suis devenu un oiseau libre. Vas-y… » Mais l'oiseau qui s'accroche ne veut pas y croire.
Comprenez bien une chose : la responsabilité de l'oiseau libre, c'est de libérer les autres oiseaux. Sa responsabilité est d'aller et de donner un coup à l'oiseau piégé, et de lui dire « Libère toi. » Je suis cet oiseau libre et j'ai créé un filet de sauvetage : même si vous tombez, vous ne vous ferez pas mal. Détendez-vous ! Laissez-vous aller et vous allez tout simplement voler ! Vous voyez, le filet dont je parle est la *sangha*, la communauté qui vie autour du maître. Même si vous tombez, vous ne vous ferez pas mal.
Premièrement, vous ne tomberez *pas*. Mais pour vous donner une plus grande assurance, la *sangha*, la communauté spirituelle est créée. Alors, je vous invite tous à venir faire l'expérience de la *sangha*.
Comprenez : c'est la responsabilité de l'oiseau de libérer tout les autres oiseaux qui sont piégés, de les aider, de les inspirer à se libérer.

L'histoire du singe

Tout comme pour les oiseaux, les chasseurs ont aussi inventés un piège pour attraper les singes. Ils utilisent une petite boîte en guise de piège. Ils placent des sucreries dans la boîte, qui a une petite ouverture. Le singe passe la main dans la boîte, et attrape les sucreries. Maintenant, le poing du singe est plus gros que l'ouverture de la boîte, il n'est donc plus capable de retirer sa main du piège.

Tout ce que vous avez besoin de faire
c'est de croire que vous êtes unclutched,
même ci vous ne croyez pas que c'est la vérité.

Si le singe lâche les sucreries, il peut libérer sa main du piège immédiatement. Mais le singe n'est pas assez intelligent pour réaliser cela. Il s'accroche aux sucreries, et juste parce qu'il s'accroche, il n'est pas capable de libérer sa main ! S'il lâche les sucreries, il peut reprendre sa main et être libre. Si vous laissez la compréhension de cette histoire se produire en vous, vous 'unclutcherez' immédiatement de vos chaînes et serez libre à l'instant même.

Vivre intensément l'instant présent

De par votre véritable nature, vous renoncez à chaque instant

Heureusement, de par votre nature même, vous ne pouvez avoir qu'une seule pensée en même temps. Dès qu'une nouvelle pensée s'élève en vous, cela signifie que la pensée précédente a perdu son influence et son pouvoir sur vous. Si une nouvelle pensée est entrée, cela signifie que vous avez renoncé à la pensée d'avant, car vous ne pouvez avoir deux pensées en même temps. Vous ne pouvez avoir qu'une pensée en même temps. Si vous dites que la pensée précédente est aussi présente, cela signifie qu'en ce moment, vous avez renoncé à cette nouvelle pensée !

Il existe une très belle histoire racontée par Paramahamsa Ramakrishna* :

Un roi qui vivait à l'intérieur d'un grand fort fut attaqué par une armée d'une force de deux millions. Le roi qui n'avait que deux ou trois personnes autour de lui fut effrayé et dit à son conseiller, « Deux millions de gens et je suis tout seul…Ils vont me tuer ! »
Le conseiller du roi dit, « Ne vous faites pas de souci Roi. Ouvrez seulement une porte. A travers une porte, pour sûr, seule une personne peut entrer à la fois. Alors qu'ils entrent un par un, restez sur le pas de la porte et tuez les uns après les autres, c'est tout ! N'essayez pas de vous battre avec toute une foule d'un coup. »

Si vous pensez que tous vos ennemis se sont rassemblés, vous allez commencer à avoir des peurs inutiles. Vous ne pouvez avoir deux pensées en même temps. Cela signifie que chaque pensée est remplacée par la suivante.
Je vais répéter : la première chose est que vous ne pouvez avoir qu'une pensée à la fois.
La deuxième chose est que tant que la vieille pensée n'est pas poussée dehors, la deuxième pensée ne peut arriver.
La troisième chose est que si quelqu'un peut me pousser et s'asseoir ici, il est surement bien plus puissant que moi ! Toute pensée qui arrive et pousse la précédente est plus forte que l'ancienne. Cela signifie que toute pensée qui arrive maintenant est enracinée dans le moment présent. Elle a plus de pouvoir que la pensée à laquelle on vient de renoncer, quelque soit cette pensée.

Votre nature est de renoncer. Il n'est pas nécessaire d'apprendre la renonciation. Vous renoncez à chaque instant. Qu'est ce que je veux dire par le mot 'renoncer' ici ? Je veux dire qu'à chaque instant, vous lâchez une pensée après l'autre. Alors seulement il est possible de permettre aux nouvelles pensées de s'élever en vous. A chaque instant, votre espace intérieur est nettoyé des vieilles pensées.

Les pensées sont constamment en train de renoncer d'elles mêmes. Le seul problème, est lorsque vous créez la croyance que vos pensées sont connectées, vous développez et nourrissez une chaîne de souffrance. Votre croyance que vous avez un problème est votre seul problème.

A chaque moment, votre espace intérieur est nettoyé par les nouvelles pensées qui entrent. Si vous permettez à ce processus de continuer, il se produira de lui-même et se nettoiera de lui-même aussi. Il n'est pas nécessaire de nettoyer votre mental. Tout ce qu'il vous faut faire, c'est juste de sortir- juste sortir du système afin que le système agisse de lui-même.

Une vérité importante que vous devriez savoir est que même si vous voulez, même si vous essayez consciemment, vous ne pouvez pas posséder ou vous cramponner à votre souffrance.
Même si vous essayez de le faire, vous ne pouvez pas retenir votre souffrance parce que continuellement, votre pensée qui crée la souffrance est également remplacée par de nouvelles pensées ! En fait, s'accrocher à la souffrance demandera beaucoup d'efforts de votre part, car les pensées sont constamment en train d'affluer.

Ramakrishna Paramahamsa* : Maître réalisé Bengali, en Inde. Swami Vivekananda était l'un de ses principaux disciples

Permettez à vos pensées d'être remplacer

Soyez bien clairs, votre pouvoir d'apporter une nouvelle pensée prouve que vous avez le pouvoir de laisser tomber la dernière pensée. Mais le problème c'est que, au lieu de regarder le nouveau flot de pensées en vous, vous essayez de ramener de vieilles pensées dans votre système. C'est un peu comme récupérer les messages e-mails que vous avez envoyés à la poubelle pour les ramener dans votre boîte de réception. Est-ce vraiment nécessaire? Non ! Si vous cherchez constamment à ramener de vieilles pensées, vous ne ferez que créer de nouvelles souffrances.

Comprenez que si vous nourrissez le fait que toute pensée peut être remplacée par un flot de nouvelles pensées, alors cela devient une réalité pour vous. La souffrance n'aura plus de raison d'être. Mais si vous encouragez la pensée : « Non, malgré mes efforts pour la remplacer, la souffrance revient toujours » alors vous transformerez *cela* en réalité.

Si vous entretenez la pensée que la souffrance va réapparaître, elle réapparaîtra. Si vous entretenez la pensée qu'elle s'en va, alors elle disparaîtra.
Tout ce qu'il vous faut bien comprendre, c'est que même si une seule fois, vous remplacez une pensée dans votre espace intérieur sans revenir à la pensée précédente, alors vous gagnerez confiance : « Je l'ai remplacé une fois, je peux le refaire. » Donc, vous pouvez vous dire, « Si l'ancienne pensée revient encore dix fois, je la remplacerais dix fois ! » C'est tout. Bientôt vous verrez, la vieille pensée ne reviendra plus.

A chaque instant votre espace intérieur, est nettoyé de vos vieilles pensées.

Il y a une très belle histoire dans la vie de Bouddha :

> *Bouddha dit, « A chaque fois que j'ai dit en méditation,' je me lèverais après quelques heures', je n'ai jamais atteint l'illumination. Une fois que j'ai pris la décision : « si je n'arrive pas à atteindre l'illumination, je ne me lèverai pas. Tant que je n'ai pas atteint l'illumination. Que ce corps se dessèche ici-même. Je ne vais pas bouger jusqu'à ce que j'atteigne l'illumination ! »*

Bouddha dit qu'à partir de l'instant où il créa cette forte intention, un sankalpa* authentique- un vœu ; la seconde d'après, il atteint l'illumination !

Quand vous vous asseyez pour remplacer votre souffrance en pensant, aujourd'hui je la remplacerai dix fois. Si elle revient une onzième fois, j'essaierai encore demain, alors, il ne se passera rien. Vous n'aurez aucune transformation. Décidez très fortement, je remplacerai les pensées négatives, jusqu'à ce quelles arrêtent de se présenter. C'Est-ce que j'appelle du courage.

Sankalpa*: Vœux ou promesse

Des solutions pour les problèmes physiques, mentaux et émotionnels

Lorsque, nous *unclutchons*, la première chose qui va se manifester c'est la guérison intérieure, le silence et la paix profonde.
La deuxième chose, cette guérison intérieure va commencer à rayonner en tant que bien-être physique, ce qui est notre santé.
La troisième, elle va naturellement commencer à rayonner dans nos relations aussi.

La quatrième, nous devenons créatifs et productifs parce que ces trois choses sont en parfaite symbiose !

Solutions pour les problèmes chroniques

Les gens viennent me voir et me disent, « Maître, j'ai mal au genou depuis les vingt dernières années. » Non, cela ne peut pas être vrai ! S'il vous plaît comprenez bien une chose, cela n'est pas possible. Je n'essaie ni de vous manquer de respect, ni de vous faire souffrir en disant que tous vos problèmes ne sont que dans votre tête. Je vous annonce simplement la vérité : tous vos problèmes *sont* dans votre tête ! Je ne fais que déclarer une vérité.

Le mal de genou que vous avez eu il y a deux ans, le mal de genou dont vous avez souffert il y a une année, le mal de genou que vous avez senti il y a deux mois, et le mal de genou ressenti il y a deux heures sont toutes des expériences indépendantes. Ce n'est que parce que vous les connectez les unes aux autres, que vous arrivez à la conclusion que vous avez mal au genou depuis vingt ans. Est-il vrai que vous avez mal aux genoux continuellement depuis vingt ans ? Qu'en est-il des moments où vous n'aviez pas mal au genou ?

La chose importante que vous devez comprendre, c'est qu'en voyant et en connectant tout ceci comme un incident continu, vous bloquez la possibilité d'auto-guérison.

Solution pour la dépression

La dépression qui s'est produite il y a un mois, la dépression ressentie il y a un an, et la dépression sentie il y a trois ans sont indépendantes, individuelles, déconnectées et *unclutched*. Le problème est le même qu'avec les douleurs physiques. Vous commencez à les connecter et concluez que vous souffrez continuellement de la même dépression. Vous créez l'idée que votre vie est une dépression. Alors vous commencez à vous battre avec elle, ce qui renforce encore plus ces pensées de dépression.

Quand vous croyez fermement que vous dix dernières années étaient souffrances et dépressions, vous créé à ce sujet, un fonctionnement solide du mental. Naturellement vous commencez à penser que votre futur va être aussi douleur et dépression.

Supposons qu'une personne soit assise devant vous et que vous pensiez qu'elle soit votre ennemi. Soudain, si vous remarquez que sa tête, ses jambes et ses mains sont séparées du corps, aurez-vous toujours envie de lutter avec elle ? Non ! Ce n'est même plus la peine de chercher à vous battre. Elle n'a même pas l'existence concrète que vous aviez imaginée. Alors, pourquoi se battre?

De la même façon, ce n'est que lorsque vous imaginez avoir un gros problème devant vous, qu'une grosse personne est en face de vous, que vous commencez à vous battre et à générer plus de problèmes. Votre dépression n'est pas l'ennemi gigantesque que vous imaginez. Elle est un peu comme cet ennemi aux membres disloqués. C'est vous qui avez reconstitué les différentes parties et lui avez donné vie. Votre lutte avec la dépression est la racine de votre dépression.

Il y a une très jolie histoire dans le *Ramayana**, quiconque se tient devant le roi singe *Vali** et se bat avec lui, lui confère la moitié de son pouvoir. De la même manière, quiconque se tient devant une chaîne de pensées, et commence à se battre avec cette chaîne, perd la moitié de son pouvoir.

Quand vous *unclutchez* de la chaîne, vous faites l'expérience de l'espace neutre, et une guérison intérieure se produit. Dès que la guérison intérieure se produit, alors vous êtes guéri physiquement aussi.

N'essayez pas de renoncer à votre dépression, car de par votre nature même, elle est éliminée automatiquement, elle vous quitte. De part votre nature, de la même manière dont la joie disparait de votre mental, la dépression aussi disparaît. Par contre, vous allongez et dynamiser votre dépression chaque fois que vous essayez de l'éliminer.

Vous voyez, si vous êtes en dépression profonde, allez-vous cesser d'aller au bureau pour autant? Non ! Vous allez peut être porter la dépression dans votre mental mais votre corps est capable de bouger. Vous travaillez. Vous n'allez peut-être pas être aussi productif que d'habitude, peut-être moins efficace, mais votre corps bouge toujours.

Plutôt que de « vivre en dépression », il vaut mieux « vivre unclutched ».

Lorsque nous vivons déprimés, nous n'avons pas toutes ces questions, « Si je suis déprimé, comment mon corps peut-il bouger ? » Nous n'avons pas de telles questions ; la dépression devient une partie de notre vie. De la même manière, au début, vous allez peut être avoir quelques interrogations, « Comment vivre *unclutched* ? Comment vais-je bouger mon corps ? » Comprenez bien une chose : se remémorer constamment *d'unclutcher* n'interférera pas avec les mouvements de votre mental et de votre corps. Cette méthode ne fera que dissiper votre dépression car les pensées s'élèveront sans que vous vous y connectiez.

Solution pour la dépendance

Qu'est-ce que la dépendance ? C'est une attitude ou une activité qui, si elle n'est pas accomplie, va vous rendre mal à l'aise, parce qu'il vous manque quelque chose. Mais si vous l'accomplissez, vous ne sentirez aucune joie non plus, ce ne sera qu'un processus mécanique. La dépendance signifie croire que la joie et l'extase se produisent en raison d'un objet ou d'une situation.
Comprenez cette définition de la dépendance : essayer d'allonger la chaîne de joie en la recréant. Vous ramenez les mêmes personnes, situations, incidents ou événements encore et encore dans votre vie, en sachant pertinemment que cette même joie ne va pas se produire à nouveau. Des gens sont dépendants à la fête, certains sont dépendants à la cigarette, certains sont accros à l'alcool, il existe tant de dépendances.

Ramayana : Conte épique Hindou, histoire du prince Rama. La version originale a été écrite par le sage Valmiki.*

Vali : Le roi singe dans l'épique Hindou de la Ramayana. Il est tué par le prince Rama

Au lieu de vivre la dépression, je
Vous dis, soyez unclutched !

Rappelez-vous cela : tout ce que vous essayez de ramener encore et encore dans votre vie ne vous donnera pas la même excitation qu'elle vous a donnée la première fois. Cette chose ne peut que vous conduire à la dépendance, pas au bonheur. La première fois que vous appréciez un bonbon, c'est une très belle expérience. L'excitation est complètement différente. Mais si vous continuez à manger le même bonbon, la même expérience n'est plus là. Éventuellement si vous en manger suffisamment vous ne voudrez plus les voir. Vous les regarderez en disant, « oh non pas ces bonbons ! Ils me font me sentir mal ».

De la même manière, lorsque vous rencontrez quelqu'un pour la première fois, l'excitation est complètement différente. Plus tard, l'excitation n'est plus la même.

Soyez bien clair, la cigarette que vous avez fumée il y a deux jours, il y a dix ans, vingt ans- Tous ces trois incidents sont complètement indépendants. Ils ne sont pas connectés. Lorsque vous commencez à connecter mentalement, lorsque vous commencez à croire que vous avez l'habitude de fumer et que vous y êtes dépendant, alors cette croyance crée la chaîne. Alors, vous commencez à lutter avec elle. C'est ce que je veux dire lorsque je dis le, « Je » doit être abandonné. C'est votre croyance qui en fait une habitude. Si vous laissez tomber la croyance, l'habitude disparaît.

Si vous croyez que c'est une expérience de joie, vous allez continuer à fumer de plus en plus. Si vous croyez que c'est une expérience douloureuse, vous commencez à vous battre avec cette chaîne. Dans les deux cas, vous ne gagnez pas. Même si vous croyez que fumer est agréable, essayez de fumer sans restriction et voyez un peu comment vous vous sentez. Lorsque vous fumez et inhalez la fumée, cela ne peut jamais être une expérience plaisante. Ce n'est jamais vraiment agréable en soi.

A ce moment là soyez conscient de ce qui se passe en votre espace intérieur. Vous n'appréciez rien du tout, vous essayez juste de fuir quelque chose. Votre idée que fumer est agréable est une croyance. Même si vous ne ressentez pas de plaisir à ce moment là, vous essayez tout de même d'y trouver de la joie.
Si vous regardez votre vie de plus près, vous comprendrez que, que ce soit pour la cigarette, l'amour, l'argent, ou d'autres plaisirs, même si vous ne ressentez pas la joie éprouvée la première fois, vous essayez d'en extraire tout de même du plaisir. Vous essayez de vous consoler « Non, c'*est* de la joie. Quoi d'autre peut être de la joie ? » Vous essayez de cacher votre frustration en croyant à la joie. Vous voulez croire que c'est de la joie.

Essayez de votre mieux de laisser tomber votre dépendance. Vous n'y arriverez jamais. Même si vous l'abandonnez, vous allez le faire par peur ou par avidité, ce qui est une bien plus grande dépendance! Si vous arrêtez de boire et de fumer par peur ou avidité, vous ne faites rien de bon à votre conscience, à votre espace intérieur. Vous ne faites que vous faire plus de mal.

Vous avez peut être arrêté de fumer, mais la peur qui vous a permis d'arrêter de fumer va s'inscrire dans votre espace intérieur. Au moins, avec la cigarette, vous ne détruirez que votre corps. Avec la peur et l'avidité, vous détruirez votre être tout entier, vie après vie ! Vous n'allez, peut- être pas, transporter votre habitude de fumer dans votre vie suivante, mais par contre, vous porterez encore ces émotions et ces peurs dans votre nouveau corps. Alors, le meilleur moyen est

d'abandonner l'idée que vous avez une dépendance, et elle vous abandonnera.

« Unclutchez »- Travaillez intelligemment, pas durement

Dès que je vous dit vous êtes *unclutched* , la première peur qui s'élève en vous, c'est : « Si je commence à vivre sans connecter mes pensées, qui va payer mes factures ? Je vais peut être perdre toute ma richesse, je vais peut- être oublier où j'ai mis mon argent. Je ne vais pas être capable de vivre avec succès dans la société. Comment vais-je travailler ? Comment vais-je m'occuper de mes affaires ? Ne vais-je pas juste rester coucher sans rien faire ? Pourquoi devrais-je aller au bureau ? »

Je demande, « Pourquoi ne devriez-vous pas aller au bureau ? » Lorsque vous posez cette question, cela signifie que vous avez un petit peu de haine ou de rancune envers votre bureau ! C'est pourquoi dès que vous trouvez une excuse, vous voulez vous enfuir de votre travail. En posant cette question, vous ne faites qu'exprimer votre colère, votre violence envers votre routine, rien de plus ! La question n'a rien à voir avec le fait d'être *unclutched*.

Abandonnez l'idée d'avoir une dépendance, et vous allez la perdre.

Je vous le dis, si vous avez de telles questions, *unclutchez* seulement, et dormez pendant dix jours, rien de mal. Prenez des vacances pendant dix jours. Décidez, « Je vais me déconnecter de mes deux identités. » Combien de jours pensez-vous que vous allez dormir ? Combien de jour pensez-vous que l'arrêt des activités va se produire en vous ? Seulement jusqu'à ce que *tamas*,* la léthargie qui est en vous soit épuisée. Après cela, vous allez automatiquement commencer à faire quelque chose.

Alors, même si vous sentez que c'est un manque de responsabilité ou une attitude défaitiste, soyez *unclutched* pour quelques jours. Vous allez alors comprendre et savoir que si vous êtes *unclutched*, vous n'aurez pas d'attitude passive ou paresseuse. Mentalement, vous serez silencieux, mais physiquement, vous serez actif et vivant.

Quand vous êtes dans cet espace d'irresponsabilité ou dans cette attitude défaitiste, mentalement vous serez très actif, mais physiquement, vous êtes fatigué. Lorsque vous *unclutchez,* physiquement vous êtes actif et vivant, mais mentalement, vous êtes dans le silence. Vous voyez, 33% de votre corps est constitué de *sattva**, pur silence. 33% de votre corps est composé de *rajas**, d'agitation et 33% de *tamas**, c'est-à-dire de sommeil profond, de paresse. Pour l'instant, la première peur qui se manifeste en vous, c'est la peur de devenir *tamasic*, paresseux.

Tamas : L'un des trois *gunas* ou attributs de la nature. L'attribut de l'inaction

Sattva : L'un des trois *gunas* ou attributs de la nature. L'attribut de l'action passive
Rajas : l'un des trois attributs de la nature. Attribut de l'action et de l'agressivité.

Unclutch. Ces 33% de paresse vont alors se dissiper très vite. Ils vont tout simplement disparaitre de votre système en quelques jours. Alors, automatiquement, vous commencez à opérer depuis la dimension de votre intelligence innée. Vous n'avez pas à être motivés par les peurs et l'avidité pour vivre votre vie de tous les jours.
Je ne vous dis pas que vous devriez arrêter de penser complètement. Je dis simplement, lorsque vous êtes *unclutched*, les pensées qui doivent se manifester se manifestent automatiquement. Au début, lorsque vous êtes *unclutch*, vous sentez comme si aucunes pensées ne se produisaient. Plus tard, vous allez comprendre, même après le processus *d'unclutching*, dès que la pensée est nécessaire, le mental est *clutched*. Mais dès que penser n'est plus nécessaire, il redevient *unclutched*. Votre mental devient alors votre instrument, non plus votre maître.

Nous pouvons vivre d'inspiration pure. Mais le problème est qu'on ne nous a jamais donné cette confiance, on ne nous a jamais donné le courage de penser que nous pouvons vivre simplement par inspiration. Parfois, vous pouvez le voir, vous êtes excité sans raison, vous rayonnez l'intelligence sans raison. C'est ce que j'appelle l'inspiration. Cela ne dure peut être que quelques instants, mais ces quelques instants peuvent devenir votre vie toute entière. Si nous restons *unclutched*, alors une inspiration continue va commencer à se produire dans nos vies. *Unclutcher* ravive automatiquement l'énergie de l'être. Cette énergie est l'énergie même de l'inspiration.

Êtes-vous utile pour faire avancer votre vie ?

Comprenez bien une chose importante :
Nous possédons une intelligence automatique qui est à même de guider notre vie, qui peut prendre soin de notre vie de tous les jours. Non seulement, elle peut mener notre vie, elle peut également la maintenir et la développer.

Mais la société nous conditionne depuis le plus jeune âge. On nous enseigne que nous ne pouvons aucunement mener notre vie sans faire de plan, sans peur et sans avidité. Petit à petit, nous perdons notre respect envers nous-mêmes. Nous perdons confiance en notre capacité à mener notre vie spontanément, sans peur et sans avidité. C'est pourquoi nous essayons continuellement de nous nourrir de peur et d'avidité. Nous les utilisons comme source d'énergie pour faire avancer notre vie, pour nous rendre vivant.

Soyez bien clairs, vous ne pouvez mener votre vie sur la base de la peur et de l'avidité. Si vous agissez à partir de la peur et de l'avidité, vous porterez une irritation constante en vous. Du matin au soir, dès que vous vous levez jusqu'au moment où vous allez au lit, vous allez souffrir d'une irritation constante. Vous attendez juste une bonne raison pour exploser. Un rien et vous êtes prêt à bondir sur l'autre. Il n'a même pas besoin de faire une erreur, se tenir devant vous suffit pour vous énerver ! Cela se produit en raison de l'effort accompli pour mener votre vie au travers de la peur et de l'avidité.

Si vous pouvez juste vous détendre, l'intelligence automatique de l'Existence va merveilleusement diriger votre vie pour vous. Vos actions seront automatiquement motivées par l'énergie de l'Existence.

.

La technique : « Je ne suis pas celui qui agit »

Ashtavakra* dit :

Toi qui a été mordu par le grand serpent noir de l'égoïsme : « Je suis celui qui agit »
Boit le nectar de la foi : « Je ne suis pas celui qui agit » et soit heureux.

Ashtavakra* délivre cette technique au roi et chercheur spirituel Janaka*. Comprenez bien que, avoir cette foi, ou cette simple pensée :« je ne suis pas celui qui agit », ne vous libérera pas directement. Cette technique en elle-même, ne va pas vous libérer. Elle va juste vous épuiser ! Car vous êtes incapable de vous rappeler de manière continue que vous n'êtes pas celui qui agit. Dès l'instant où vous comprenez que vous êtes incapable de vous rappeler constamment « je ne suis pas celui qui agit », vous devenez complètement frustré et en réaction à cela, vous abandonnez votre mental ! Lorsque vous abandonnez votre mental, cette vérité que vous n'êtes pas celui qui agit va tout simplement devenir une réalité ! Voilà la technique suggérée ici.

Techniques de méditation :

Unclucher : une technique d'auto purification et d'évolution

Voici une explication toute simple pour *unclutcher*. Tout ce qu'il vous faut faire, c'est vous rappeler *d'unclutcher* à chaque fois que vous commencez à donner de l'importance à vos vieilles pensées, ou à chaque fois que vous vous connectez à ces pensées, et les laissez vous déranger.

Si vous êtes conduit par la peur et
L'avidité, vous allez avoir une irritation
Constante.

Ne créez, ni maintenez ni détruisez de pensées. Si vous ne faites aucune de ces trois actions, vous êtes le Soi Suprême : *Parabrahma** !
Unclutcher est comme une méthode d'auto purification. Pour qu'une technique, soit purificatrice et libératrice, il faut une évolution de concert entre la technique et vous-même dès l'instant où vous devenez plus astucieux, la technique devrait aussi devenir plus fine par elle-même. *Unclutcher* est une telle technique.
La technique qui ne devient pas plus subtile par elle-même ne travaille que sur le niveau physique. Et si elle n'est pas capable de se transformer puis de disparaître par elle-même, si la technique n'est pas capable de se suicider, elle vous tuera ! Ce qui est beau avec cette technique, c'est que au fur et à mesure qu'elle s'affine, vous devenez vous-même, avec des sens de plus en plus aigus. Pour finalement se dissoudre.

Ashtavakra : Un sage védique illuminé né avec huit déformations. Il est l'auteur de l'Ashtavakra Gita.*
Janaka : Un roi Indien du royaume de Videha, dont la capitale est Mithila, il est connu pour sa*

droiture.
Parabrahma : L'être suprême.*

Unclutcher, n'importe où, n'importe quand

Lorsque vous êtes assis, des pensées viennent naturellement. Lorsque vous voyez une pensée venir, ne lui octroyez pas de signification particulière. Vous donnez une signification seulement si vous la connectez à votre passé. Sans lui donner de signification, rappelez-vous juste *d'unclutcher* et voyez ce qui se produit. Dès que vous vous rappelez, « laisse moi *unclutched* de cette pensée; je ne lui donne pas de signification particulière » pendant quelques secondes, il y aura un petit espace de silence. Dès que vous êtes conscient qu'il y a un silence, cela devient une nouvelle pensée. Alors, *unclutchez* de cette pensée également. Alors, encore, il y aura un nouvel espace de quelques secondes. Une nouvelle pensée émerge, « il y a un silence » ou « je suis en train d'*unclutcher* ». Déconnectez-vous de cette pensée également, l'espace ou le silence devrait devenir de plus en plus long. C'est le principe de cette méditation.
Naturellement, de par sa nature même, après quelques minutes, le mental va se mettre à tournez en rond. A partir du moment où vous vous rappelez ou devenez conscient que le mental s'est déplacé : *unclutch*. Pas besoin de vous sentir coupable ou de vous agiter parce que votre mental s'est mis à errer. Dès que vous vous rappelez, *unclutchez*, c'est tout.
Au début, vous allez avoir sans doute l'impression de lutter intérieurement. Vous allez peut être devoir prononcer le mot *unclutch* comme un *mantra**. En quelques instants, vous allez voir que cela devient comme un processus subtil.
Avec *l'unclutching*…

Chaque instant sera nouveau.
Chaque instant sera extase.
Chaque instant sera joie.
Chaque instant sera enthousiasme.
Unclutcher est une source infinie d'enthousiasme - *nithyananda spurana**.

Mantra : Signifie littéralement « qui montre le chemin ». Des syllabes sacrées dont l'effet vibratoire est positif.
Nithyananda Spurana : L'épanouissement éternel de la félicité.

LE CYCLE KARMIQUE PEUT ÊTRE ARRETE

Si nous sommes capables de diriger notre mental, avec la compréhension que c'est lui qui associe les pensées pour former des chaînes de souffrance ou de plaisir, et si nous restons «unclutched», nous pouvons demeurer dans ce que Bouddha appelle *l'état conscient*. Nous pouvons rester dans la conscience et dans le moment présent. C'est notre processus de pensée qui constamment nous balade du passé au futur et ne nous permet pas de rester dans le moment présent.

Comprenez ceci clairement, quand nous sommes dans le moment présent, nous pouvons demeurer sans problèmes, sans crainte ni désir. Nous pouvons agir sans crainte ni désir. Vous allez vous demander comment? Comment puis-je trouver la motivation nécessaire pour faire quelque chose que je ne désire pas vraiment ? Aucune motivation n'est requise. Pensez-vous que ce soit la motivation qui vous fasse respirer ou digérer votre nourriture ? C'est l'intelligence de l'énergie qui est en nous et autour de nous, qui nous permet de vivre et de nous développer. Nous ne vivons pas grâce à nous, mais en dépit de nous.

Quand nous agissons sans attachement, il n'y a aucune conséquence à nos actions. Il n'y a pas de karma résultant de nos actions.

Qu'est-ce que le Karma ?

Il y a un très beau verset dans *l'Isa Vasya Upanishad* :

Om poornamadah poornamidam
Poornaat poornamudachyate
Poornasya poornamaadaaya
Poornamevaavashishyate

Du Tout provient le Tout. Si vous enlevez le Tout du Tout, seul le Tout demeure. De par notre véritable nature, nous cherchons l'intégralité. De par notre véritable nature nous cherchons la plénitude.

Notre être aspire à faire l'expérience totale des activités que nous avons, que ce soit manger, boire, sauter, lire, parler, dormir, ou méditer, il veut être entièrement impliqué en elles. Sommes-nous pleinement conscients de chaque action que nous engageons ? Sommes-nous conscients à chaque instant de notre vie ?

Isa Vasya Upanishad : L'une des écritures védiques majeures les plus anciennes.*

Une petite histoire :

La totalité de vos décisions
Passées est votre présent.

Un homme voyage en taxi jusqu'à l'aéroport. Le conducteur conduit très rapidement, même dans les carrefours et les virages. Le passager est terrifié par sa conduite.

Finalement, le conducteur de taxi voyant le passager terrifié, lui dit : «Pourquoi ne faites-vous pas ce que je fais quand je prends les virages? Fermez juste les yeux !»

Quand vous n'êtes pas complètement conscient et impliqué dans l'action que vous exécutez, votre être demeure insatisfait de cette expérience. L'expérience non comblée demeure à l'intérieur de vous et continue à vous inciter à la refaire avec intensité et en être satisfait. C'est ça le *karma*.

Le *karma* est la collection d'expériences inaccomplies, qui subsistent en nous et nous poussent constamment à chercher à les satisfaire.

Toute chose que nous faisons et expérimentons, intensément et profondément, va toujours quitter notre système. Nous allons en être libérés. Par contre, toute expérience que nous n'avons pas vécue complètement, que nous n'avons pas réalisée totalement, qui n'a pas bénéficié de toute notre énergie, de notre attention et de notre conscience, reste en nous sous forme de *karma*.

Même si nous avons du karma, fondamentalement, nous sommes totale plénitude, intégralité. Alors, tout *karma* insatisfait ne peut rester en nous trop longtemps. Il fera tout son possible pour être satisfait. Il nous conduira encore et encore à effectuer la même activité, afin d'être satisfait. Tout désir, toute expérience qui n'est pas arrivée à la plénitude dans notre système, perdurera sous la forme du *karma* et nous poussera encore et encore à refaire la même expérience, jusqu'à ce qu'elle soit pleinement accomplie.

Nous pensons, parlons et faisons les choses sans lucidité, sans satisfaction et avec une profonde ignorance. Toutes ces pensées, ces mots, ces actions contribuent, ensemble, à alourdir notre bagage *karmique,* parce qu'aucun d'entre eux ne nous apporte de satisfaction. Quand ils n'apportent pas de satisfaction, notre *karma* nous pousse à les réaliser d'une façon ou d'une autre.

Nos propres pensées, mots et actions deviennent notre *karma* et nous poussent à atteindre la réalisation, d'une manière ou d'une autre.

Le présent est la totalité de toutes les décisions passées

Comprenez clairement que, maintenant vous lisez ce livre, grâce à toutes vos décisions passées. Vous avez décidé de prêter attention au livre sur l'étalage. Vous avez décidé de l'acheter. Vous avez décidé de vous asseoir et de le lire maintenant. L'ensemble de toutes ces décisions a contribué au fait que vous soyez assis là.
L'ensemble de toutes ces décisions passées est votre instant présent. Maintenant, en appliquant la même logique, on peut en déduire que la totalité de vos décisions actuelles sera votre futur. La totalité de votre passé est le présent, et la totalité de votre présent est votre futur: c'est l'essence de la théorie du *karma*.

La totalité de tout votre passé est le présent. La totalité de votre présent sera votre futur. Le problème est que nous prenons la plupart de nos décisions inconsciemment. Nous prenons des milliers de décisions de façon inconsciente. C'est la raison pour laquelle nous ne sommes pas capables de lier les causes aux effets.
Inondez votre système de pensée de plus de conscience, de plus d'intelligence. Submergez votre processus de prise de décision, de plus de conscience, de plus d'intelligence.

A tout instant, le futur est prédestiné, mais *conditionnellement*. Il se définira en fonction de la totalité des événements qui ont eu lieu jusqu'à maintenant - c'est un avenir prédestiné, mais conditionnel. Il y a un facteur important qui peut et doit le changer – c'est votre conscience, votre volonté.

Une petite histoire :

> *Un jour, deux frères rencontrèrent un sage qui était connu pour sa capacité à lire l'avenir. Les frères présentèrent leur respect au sage et demandèrent s'il pouvait prédire leur avenir. L'ermite les avertit: «connaître votre futur peut ne pas être une bonne chose pour vous. En outre, il peut changer plus tard, même si je vous en parle maintenant.»*
> *Les frères insistèrent pour connaître l'avenir. L'ermite regarda le frère aîné et dit : «Vous deviendrez roi dans un an.» Regardant le jeune frère, il dit : «Vous êtes destiné à mourir des mains d'un meurtrier d'ici un an.» Les frères retournèrent chez eux. Le frère aîné était exalté, tandis que le plus jeune était déprimé.*
> *Alors, le frère aîné commença à créer son monde imaginaire, rêvant toujours de devenir un roi. Le jeune frère, qui était destiné à vivre moins d'un an, investit tout son temps dans des activités spirituelles. Il passa son temps à servir les autres et sortit bientôt de sa Dépression.*
>
> ***Mettez plus de connaissance, plus***
> ***D'intelligence, plus de conscience,***
> ***Dans votre système de prise de***
> ***Décision.***
>
> *Onze mois passèrent. Un jour, le frère aîné invita chez lui le plus jeune. Il voulait trouver une terre pour y construire un grand palais, puisqu'il allait devenir roi très bientôt. Ils marchaient tous deux sur une grande parcelle de terrain quand le jeune frère trébucha*

sur un pot à moitié enterré. Les frères le déterrèrent. C'était un pot énorme, rempli de pièces d'or.
Le frère aîné était ravi et se mit à crier : «Ce trésor est pour moi ! C'est pour moi, pour que j'installe mon palais et mon royaume !» A ce moment précis, un bandit bondit hors d'un buisson, frappa l'aîné à la tête, et essaya de s'octroyer le pot. Le jeune frère se jeta sur le bandit pour protéger son frère du mieux qu'il put. Mais le bandit l'attaqua avec le poignard qu'il brandissait. Pendant la lutte, le bandit laissa tomber le pot et s'enfuit.
L'aîné fut très reconnaissant envers son jeune frère, car il lui avait sauvé la vie, alors il lui offrit la moitié des pièces d'or. Le plus jeune refusa poliment, disant qu'il n'allait de toute façon pas vivre encore très longtemps. Le frère aîné, avec son nouveau trésor, commença à vivre une vie somptueuse, à manger, boire et à être joyeux.
Un an passa. Il n'y avait aucun signe de couronnement en vue. Le jeune frère était également en bonne santé. Ils décidèrent de visiter le sage encore une fois. Ils le rencontrèrent et lui demandèrent: «Comment se fait-il que vos prédictions soient fausses ?» Le sage était également étonné et entra en méditation. Il expliqua alors: «Je vous avais dit que votre destin pouvait changer.»

Votre destiné dépend de votre
Manière de réagir à chaque situation
De votre vie.
Il regarda le frère aîné et dit : «Votre destin a changé en raison de vos actions irresponsables au cours des mois passés. La couronne que vous deviez obtenir a été réduite à un pot d'or.»
Il regarde le jeune frère et dit : «Votre vie spirituelle, votre confiance et votre abandon au divin a changé votre destin également. Votre mort des mains d'un meurtrier a été réduite à seulement être blessé par lui.»
Comprenez, la destinée n'est pas quelque chose de gravée dans la pierre. Elle dépend beaucoup de la manière dont vous choisissez de répondre à chaque situation que la vie vous présente. Votre conscience vous donnera l'intelligence et le courage de changer le déroulement des événements de votre vie.

Karma et N.P.S.

Si vous ne connaissez pas complètement votre passé, vous répèterez les mêmes choses dans votre futur. Si le nombre de pensées par seconde (N.P.S. = nombre de pensées par seconde) peut diminuer et que vous connaissez votre passé comme il s'est déroulé, alors vous ne répéterez pas le même passé dans l'avenir. Vous deviendrez alors un *karma mukta**, libéré du karma. Pour l'instant, vous êtes un *karma bandha**, c'est-à-dire vous êtes prisonnier de votre *karma*, parce que vous n'avez pas vécu votre passé complètement.

Karma mukta : Libéré de ses actions, parce qu'elles sont exécutées sans attachement.

Karma bandha : Limité par ses actions, parce qu'elles sont exécutées avec attente.

Par exemple, votre enfance semble toujours dorée. C'était vos «belles années». Vous sentez que votre vie d'étudiant était magnifique, mais lorsque vous étiez à l'université, vous ne ressentiez pas ça. Pourquoi ? Parce que votre souffrance est bien plus grande que jadis, maintenant le passé semble très agréable, comparé à aujourd'hui ! Vous attribuez maintenant la joie à votre passé et si vous en aviez la possibilité, vous auriez essayé de le répéter. Quand vous le viviez, l'avez-vous vraiment expérimenté ? Non !

Si vous pouvez vous détendre dans le moment présent, à zéro N.P.S., pendant au moins onze *kshanas**, alors vous pénétreriez l'axe du temps. Si vous pouvez rester à zéro N.P.S. pendant vingt et un *kshanas,* vous pénétreriez l'axe du temps et pourriez changer l'avenir. Vous pouvez le faire.

Toutes les techniques de méditation sont des moyens pour réduire votre N.P.S., de sorte que vous puissiez pénétrer l'axe du temps.

Kshana

Il est important de comprendre le concept de *kshana*. Il n'existe aucun équivalent de ce mot dans la langue. Alors, laissez-moi vous expliquer ce que signifie *kshana*. *Kshana* est une mesure de temps. Ce n'est pas une seconde ou une minute, contrairement à ce que l'on croit.
Un *kshana* est l'espace qui existe entre deux pensées. Nous sommes habitués à concevoir le temps dans un sens absolu. Mais un *kshana* est absolument relatif ! Les pensées de chaque personne et la fréquence à laquelle elles se produisent sont dépendantes de cette personne. Le *kshana* varie d'une personne à l'autre.
Si une personne est agitée et a trop de pensées dans un intervalle d'une seconde, alors son *kshana* est plus court, parce que l'espace entre deux pensées est moindre.
Si une personne est calme et centrée, comme l'est un méditant, elle aura moins de pensées dans un temps donné. Son *kshana* est plus long parce que l'espace entre deux pensées est plus grand.

Karma – la totalité des choix conscients

Votre vie n'est rien d'autre que la totalité des choix conscients que vous faites sans interruption. Que vous le vouliez ou non, directement ou indirectement, vous choisissez tout. Personne d'autre ne choisit pour vous. C'est vous qui choisissez.

Kshana : L'intervalle entre deux pensées

Une petite histoire :

> *Un employé alla voir son patron:« Monsieur, mon épouse dit que je devrais vous demander une augmentation.»*
> *Le patron répondit : «Oh, je demanderai à mon épouse ce soir si je dois vous donner une augmentation !»*

Comprenez, c'est continuellement votre choix, votre décision. Vous pouvez penser que quelqu'un d'autre décide. Mais c'est seulement vous qui décidez.

Un petit exemple peut vous faire comprendre cette vérité de base. Si quelqu'un vous critique, vous choisissez d'être offensé. Si quelqu'un vous félicite vous choisissez d'être flatté. A cause de vos habitudes, vous pouvez choisir inconsciemment. Ce n'est pas quelqu'un d'autre qui choisit, c'est vous qui choisissez. Puisque c'est devenu une habitude de penser que quelqu'un d'autre influence vos décisions, vous avez oublié que vous avez choisi.

Vous choisissez d'être bouleversé chaque fois que quelqu'un vous critique. Chaque fois que quelqu'un vous félicite, vous choisissez d'être flatté. Ce n'est pas le choix de quelqu'un d'autre, mais le vôtre. Vous pouvez décider l'une ou l'autre option. Quand quelqu'un vous critique, vous pouvez choisir de ne pas vous sentir offensé et vous pouvez choisir de rester calme et détendu. Vous sentir offensé ou pas, c'est votre choix.

Ce sont tous vos choix continuels, de chaque minute, qui mis ensemble décident de votre vie. Si vous ne prenez pas de décisions et permettez aux évènements de décider de votre vie, alors vous entrez dans un mode « d'immobilisation». Vos vies jusqu'à maintenant ne sont rien d'autre que de l'immobilisation. Vous décidez réellement de vivre, quand vous décidez de le faire sans vous laissez imposer par des évènements extérieurs, des situations, ou des décisions.

Tant que vous ne comprenez pas que votre vie est votre choix, votre vie est juste une immobilisation.

Vasana, samskara et karma

Il existe trois concepts interdépendants, nommés en Sanskrit *vasana*, *samskara** et *karma*.

Vasana

Vasana est la graine du désir. Par exemple, vous marchez et vous voyez un collier superbe dans la vitrine d'un magasin, vous désirez le posséder. C'est *vasana*.

Samskara

Le samskara est la plante qui se développe une fois que la graine du *vasana* pousse. Quand vous voyez ce collier à plusieurs reprises, le désir de le posséder devient plus fort. Quand vous nourrissez le désir de posséder le collier, c'est comme fournir de l'eau et de la nourriture à la graine du *vasana*.

Samskara :* Engrammes ou mémoires profondément gravées.

La corruption qui se produit dans l'espace intérieur est ce que j'appelle le *samskara,* ou les mémoires gravées. Ce sont les mémoires qui entrent et s'assoient dans votre espace intérieur et vous poussent à reproduire la même expérience à plusieurs reprises. Elles vous attirent et vous font faire le même genre d'actions à plusieurs reprises, vous influencent à passer par les mêmes schémas de pensées, même si vous ne le voulez pas. Ces mémoires sont ce que j'appelle des *samskaras*.

Tout *samskara,* qui fonctionne au niveau conscient ou inconscient, n'est rien d'autre qu'un obstacle à l'accomplissement de votre vie. Il n'y a ni bon, ni mauvais *samskara*. Aucun *samskara* n'est bon. Un espace intérieur rempli de *samskaras* est un enfer. Un espace intérieur sans *samskaras* est un paradis. N'essayez pas de classer les *samskaras* comme bons ou mauvais. Un *samskara* par lui-même, de par sa nature même, est négatif. La nature intrinsèque d'un *samskara* est dépressive.

Toute chose soutirée par un samskara va se réduire à un vide ennuyeux. Toute chose qui se produit avec une compréhension profonde, qui est une expression directe de votre espace intérieur pur, vous donne de la valeur. Toute chose accomplie en raison des *samskaras* vous asservit de plus en plus.

Dès notre jeune âge, nous rassemblons, de multiples façons, tellement de samskaras différents. Nous les accumulons et les reproduisons également. Les *samskaras* se reproduisent, même sans aucune action supplémentaire de notre part.

Ils se renforcent de différentes manières. Il y a certains *samskaras* qui se renforcent seulement par l'action, quand vous répétez l'action. Il y a certains *samskaras* qui se renforcent juste en recevant une information en rapport avec eux. D'autres *samskaras* n'ont besoin ni d'action ni d'information, juste s'en souvenir est suffisant, et ils sont renforcés !

Nous rassemblons ces différents niveaux de *samskaras*, de mémoires gravées, puis les stockons dans notre système et les renforçons.

Karma

Finalement, une fois que vous êtes poussé par le désir, vous exécutez l'action et elle devient *karmique*. La puissance du désir vous conduit à acheter finalement le collier. Ceci est l'action - le *karma*.

Toute chose à moitié réalisée laisse un *samskara* (mémoire gravée) dans votre être. Toute chose, qui n'est pas vécue entièrement, laisse une empreinte, ou *samskara,* dans votre être, qui vous pousse à maintes reprises, vous influence à refaire le même chemin et le réaliser complètement.

La cause des dépendances est également liée aux *samskaras*. Selon mon expérience, ayant travaillé avec des millions de personnes, pas moins d'un millier de cas de dépendance ont été guéris par la méditation. La vérité fondamentale au sujet de la dépendance, c'est que vous vivez votre vie distraitement, pas pleinement, ni de tout votre être. Les désirs insatisfaits créent en vous un *samskara,* qui vous pousse de nouveau à accomplir le désir en ré expérimentant encore et encore le même désir.

Vous êtes libéré de toute émotion vécue intensément, que ce soit la colère, la crainte, le désir de manger, ou l'attachement à un objet ou une personne. Vous êtes complètement libéré de toute chose que vous vivez entièrement. Si une personne fait continuellement face au même problème, cela montre seulement qu'elle n'a pas vécu le problème entièrement.

Quand nous vivons à moitié, notre esprit est ailleurs. Patanjali* dit merveilleusement : «Plus grande est la quantité, moins grande est la qualité.»

Toute émotion vécue intensément vous
Libère simplement de cette émotion.
Soyez la colère, la peur, le désir afin
De vous libérez de l'attachement à tout
Objet ou toute personne.

Du moment où la qualité du plaisir apporté par n'importe quel objet augmente, sa quantité diminue proportionnellement, de son plein gré. Par conséquent, c'est la qualité qui doit augmenter.
La vie n'est pas une courte bougie. C'est une torche brillante et lumineuse. Faites-la brûler aussi joyeusement que possible dans votre vie.

Trois types de karma

Il existe trois types de *karma* - *agamya, prarabdha*et sanchita.*
Le *karma sanchita* est comme une banque, une banque de réserves. Comprenez, ce ne peut pas être la première fois que vous prenez un corps et que vous venez sur la planète Terre. Vous pouvez avoir pris des millions de corps avant ! Dans ces millions de corps, quelles que soient les pensées que vous ayez eues, quel que soit ce que vous ayez dit, quel que soit ce que vous ayez fait, toutes ces expériences inassouvies sont devenues vos engrammes -vos mémoires gravées. Mises ensemble, elles sont comme une banque appelée *sanchita karma.* Quand je dis «banque», ce n'est pas de l'encaissement ou de l'épargne, c'est une dette ! Vous devrez rembourser tous les prêts !

Le type suivant de *karma* est le *karma prarabdha*. *Prarabdha* signifie : de la banque de *karma sanchita ;* vous prenez quelques *karmas* à partir desquels vous créez votre corps actuel. Vous décidez alors d'apprécier et d'épuiser tous ces *karmas* que vous avez apportés avec vous au travers de ce corps. Ainsi, le *prarabdha* est juste une petite partie du *karma* accumulé sur le compte de *sanchita,* que vous avez apporté dans cette vie. Vous avez prévu d'apprécier ou d'épuiser ces derniers grâce à votre corps.

Le troisième type de *karma* est le plus mauvais. C'est le *karma agamya,* le *karma* que vous commencez à accumuler après être descendu sur la planète Terre, à cause de vos nouvelles pensées, de vos mots et de vos actions.

Patanjali* : sage de l'inde ancienne et auteur des Yoga Sutras, considéré comme le fondateur de la méthode du Yoga.

Agamya* : Les actions que nous refaisons constamment en dehors de notre liberté, après avoir

pris naissance sur la planète .Elles ne viennent pas de nos vrais désirs, mais de désirs empruntés à la société, en regardant les autres.

Le prarabdha est juste un
Petit morceau de karma
Sanchita que vous avez
Ramené dans cette vie.

Quiconque existe sur la planète Terre doit épuiser son *Prarabdha* avant de mourir. Par exemple, disons que vous ayez mille *karmas* sur votre compte de *sanchita*. De ces mille *karmas*, supposons que vous ne choisissiez que dix *karmas* avec vous en tant que *prarabdha* quand vous prenez corps en disant : «Je vais cette fois en finir avec ces dix *karmas*.» Cependant, après être descendu, au lieu d'épuiser vos propres karmas *prarabdha*, vous commencez à observer les autres et à rassembler du *karma* basé sur leurs désirs. Ce sont des désirs que vous avez empruntés aux autres autour de vous. A cause de ces désirs empruntés, vous créez certaines pensées, mots et actions.

Par exemple, si vous voyez quelqu'un de plus beau que vous, vos pensées se multiplient en raison de la comparaison et de la jalousie. Vous créez le karma basé sur des pensées. Parfois, vous dites du mal des autres, sans connaître les faits véritables. Quand vous faites cela, vous accumulez du *karma* basé sur des mots.

Sortir de l'irritation quotidienne – Vivre votre karma prarabdha

Laissez-moi expliquer les trois types de *karma* sous un angle différent.

Vous voyez, si vous prenez toutes les possibilités dont vous êtes conscient et qui sont à votre disposition dans le cosmos, nous appelons cela *agamya*. Il y a toutes sortes de possibilités. Vous pouvez devenir un poisson, vous pouvez devenir un serpent, vous pouvez devenir un homme, ou vous pouvez devenir un dieu. Tous ça sont des possibilités. Nous appelons cela *agamya*.
Il y a également d'autres possibilités qui sont à votre disposition. Celles-ci ne sont pas seulement dans le champ de votre conscience, comme les choses que vous connaissez, le poisson, le singe, le chien, l'âne et l'homme, mais également beaucoup d'autres possibilités qui vous sont inconnues. Celles que nous appelons *sanchita* sont la gamme entière des possibilités connues et inconnues.

Le tout est *sanchita* et les possibilités qui se trouvent en face de vous sont *agamya*. Vous décidez alors de jouer seulement avec certaines limites de ces possibilités quand vous entrez dans ce corps. C'est ce que nous appelons le *prarabdha*. Voyez, quand vous êtes descendu, vous avez décidé de jouer à l'intérieur de certaines limites. Cette limite est ce que nous pouvons appeler *prarabdha*.

Prarabdha* : La façon de voir les choses et les désirs que nous apportons, en venant au monde.
Sanchita* : Banque de karma accumulé, dans laquelle nous choisissons quelques uns pour les

amenées dans cette naissance, prarabdha karma.

Après être venu ici vous voyez de nombreuses possibilités devant vous, que vous essayez d'accumuler, que vous essayez d'acquérir. Ces possibilités peuvent être nommées *agamya*.

Ce *prarabdha* que vous avez apporté avec vous a l'intelligence pour mener votre vie. Une grande difficulté est que vous voyez tellement *d'agamya*, tant de possibilités devant vous. En raison de cela, votre confiance en votre *prarabdha* ou vos propres possibilités présélectionnées se réduit. Vous pensez que votre *prarabdha* peut ne pas avoir la puissance suffisante pour diriger votre vie en raison de *l'agamya*, des possibilités, qui sont devant vos yeux.

Laissez-moi vous dire ceci. Faire confiance au *prarabdha* est puissant. Réaliser votre *prarabdha* vous libérera d'un aspect très négatif de votre vie - l'irritation continue. L'irritation constante que vous portez du matin au soir est le cadeau *d'agamya*.

Du matin au soir, de l'instant où vous sortez de votre lit jusqu'au moment où vous tombez dans le sommeil, vous éprouvez une irritation constante. Il suffit juste de trouver quelqu'un qui fasse une erreur et nous sautons sur lui ! Nous sommes justes en attente. Quiconque vient près de nous recevra notre «bénédiction»! Cette irritation constante est due au fait que nous soyons centrés sur *agamya*.

Si notre énergie, notre espace intérieur est centré sur *prarabdha*, nous ne porterons pas l'irritation constante que nous portons maintenant. Ce n'est pas que nous ne travaillerons pas ou ne nous relierons pas aux possibilités.

Déplacer le corps physique au-delà
De la peur et de l'avidité, c'Est-ce
Que j'appelle, avoir une vie basée
Sur agamya

Dans le monde entier, il existe seulement deux types de personnes, celles dont l'espace intérieur est centré sur *agamya* et celles dont l'espace intérieur est centré sur *prarabdha*, c'est tout. Les gens dont l'espace intérieur est centré sur *prarabdha* vivent leur vie dans une conscience sereine.

Le mental qui est basé sur *agamya* sera inspiré seulement par la crainte ou l'avidité. Vous pouvez voir cela quand vous vous réveillez. Vous sortirez de votre état de rêve seulement si vous avez un désir ou si vous êtes saisis par une crainte. Par exemple, vous pouvez vous sentir poussé à vous réveiller parce que vous souhaitez envoyer votre enfant à l'école de manière à ce qu'il obtienne une bonne éducation et ait un avenir brillant. Ou vous pouvez vous lever avec la crainte d'être en retard au bureau parce que vous avez peur de perdre votre travail.

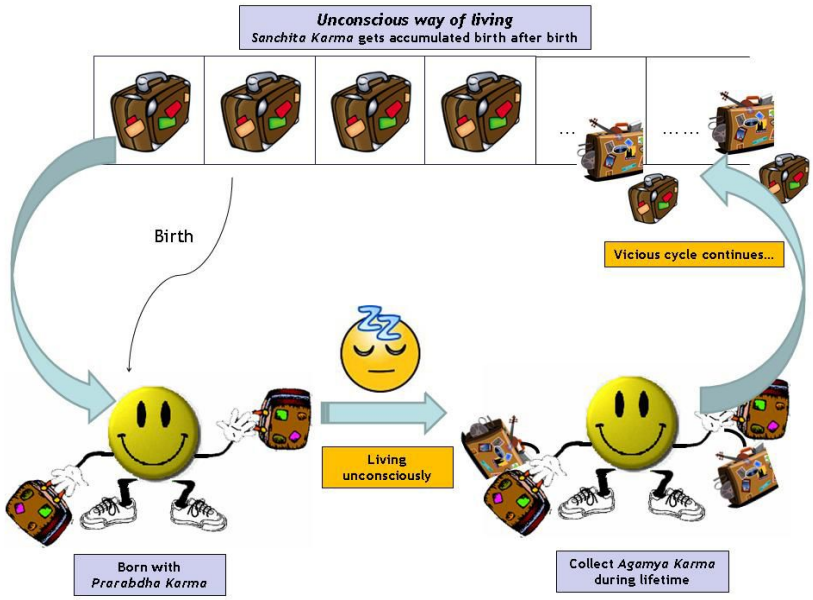
Bouger votre corps physique sous l'impulsion de la peur ou de l'avidité, c'est ce que j'appelle vivre une vie basée sur *agamya*.

Sortir du cycle des Karmas

Toutes vos actions sont invariablement conduites par l'avidité ou la crainte et finissent donc par être des actions superficielles, s'ajoutant à votre *karma*.

De cette façon, vous finissez par accumuler plus de *karma*. Que se passera-t-il quand vous reviendrez ? Le solde de votre compte *karma* aura augmenté en raison du nombre de votre karma *agamya* !
Admettons que vous soyez descendu avec dix *karmas*, vous n'avez pas éliminé ces dix *karmas* avec lesquels vous êtes venu, mais vous en avez collectés deux cents de plus !

Que se produira-t-il la prochaine fois que vous prendrez un corps ? Votre *sanchita* est maintenant à mille, plus les deux cents nouveaux *karmas agamya* que vous avez ramassés cette fois. Vous avez maintenant deux cents karmas de plus que lors de votre dernière naissance. A nouveau, vous en prenez dix sur cette collection et descendez sur terre avec un nouveau corps. Mais vous en ramassez seulement un peu plus et repartez. Ceci devient un cercle vicieux. C'est ce que nous appelons le *janma marana chakra*, le cycle de la vie et de la mort, en prenant constamment un corps et en mourant, encore et encore.

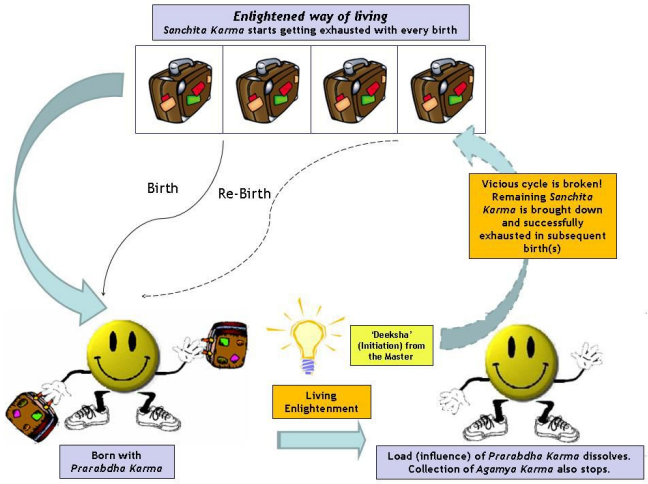


(Manière inconsciente de vivre
Le karma sanchita accumulé vie après vie)
(Vie)
(Cercle vicieux continue)
(vivre inconsciemment)
(Naissance avec karma parabdha)(Le karma agamya accumulé pendant la vie)

Au lieu de cela, si pendant que vous vivez quelqu'un vous apprend que vous n'êtes pas simplement le corps ou le mental et que c'est le *karma* qui vous influence, alors l'influence de

ce *karma* commencera à diminuer. Vous commencerez donc à épuiser le *karma prarabdha* avec lequel vous êtes descendu.
Disons que vous avez apporté dix *karmas prarabdha* avec vous quand vous avez pris ce corps. Supposons que dans ces dix *karmas prarabdha* vous avez trois *samskaras,* ou trois engrammes qui ont le pouvoir de vous rendre dépressif. Si vous continuez à obéir à ces engrammes et à tomber dans la dépression, ils ne resteront pas seulement trois, mais deviendront probablement dix. Les sept *karmas* de plus sont les *karmas agamya*. Si au lieu d'épuiser votre *prarabdha* vous décidez de rester avec eux, vous collectez de *l'agamya*.

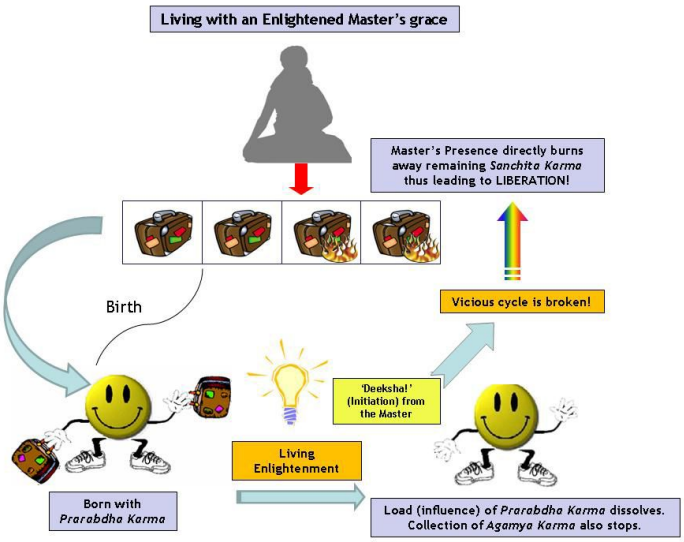
Si d'une autre manière, chaque fois que ces trois engrammes vous mettent dans la dépression, vous apprenez certaines techniques pour sortir de celle-ci, alors ces trois engrammes commenceront à perdre leur pouvoir sur vous. Ainsi, avec le temps, sur les dix *karmas*, trois vont vous quitter. Quand vous réduisez l'influence du *prarabdha* sur vous, non seulement le *prarabdha* est brûlé, mais les possibilités d'accumuler du nouveau *karma*, du *karma agamya*, seront réduites également.
Vous cessez d'accumuler *agamya* quand *prarabdha* perd son influence sur vous. Quand l'emprise de ces dix *prarabdha* engrammes s'arrêtera, l'accumulation *d'agamya* s'arrêtera également, parce que ce sont ces dix engrammes qui sont responsables de l'accumulation des engrammes ou *karmas supplémentaires*.



(vivre dans l'illumination - le karma sanchita commence à être épuisé à chaque naissance)

(Naissance) (Renaissance) (le cercle vicieux est brisé - le karma sanchita restant a baissé et s'est épuisé avec succès au cours des vies consécutives)
(Beeksha l'initiation du Maître)
(vivre l'illumination)
(naissance avec karma parabdha) (L'influence de la charge du karma parabdha est dissoute - l' accumulation du karma agamya est stoppée)

Maintenant venons-en au *karma sanchita*. Comprenez, vous ne pouvez rien faire directement avec votre banque de *karma* sanchita. Pour que le sanchita brûle, seul le gourou Krupa, la grâce du Maître, pourra agir. Seule la grâce du Maître peut faire quelque chose pour brûler votre



sanchita.

(vivre dans la grâce d'un Maître illuminé)

(la présence du Maître brûle directement le karma sanchita restant et mène à la LIBERATION)

(Naissance) (le cercle vicieux est cassé)

(beekcha, l'initiation du Maître)

(vivre l'illumination)

(Naissance avec karma parabdha) (L'influence de la charge du karma parabdha est dissoute - l'accumulation du karma agamya est stoppée).

Seule L'Intention Compte

Une belle histoire issue des écritures sacrées du *Bhagavatam**:

> *Krishna atteignit les berges du fleuve Yamuna*avec les gopis*, ses amies vachères.*
> *Elles voulaient traverser le fleuve, mais il n'y avait aucune façon de le franchir.*
> *Krishna déclara: « Si je suis un vrai brahmachari* (celui qui marche avec la vérité), alors, que la Yamuna s'ouvre et nous laisse traverser !».*
> *Le Yamuna se sépara en deux.*

Extérieurement, il peut sembler que Krishna se comportait comme un homme ordinaire avec les filles. Mais Krishna était au-delà du corps et du mental. Ses actions n'avaient pas l'intention d'un homme ordinaire. Ce qui importe, ce n'est pas l'acte en soi, mais l'intention.

L'intention est le bagage - le *karma* - pas l'action. Si l'action crée l'intention, elle devient le bagage. L'action pure sans but objectif n'est pas *karmique*.

Bhagavatam : c'est la première épopée de la religion indoue décrivant les incarnations de Vishnu, particulièrement son incarnation en tant que Krishna. Elle a été écrite par Vyasa, qui était également l'auteur de l'Itihasa, ou du Mahabharata épique.*

Yamuna : Un fleuve indien sacré associé au Maître Illuminé Krishna.*

Gopis: Les femmes qui gardaient les vaches et qui étaient des dévotes du Maître Illuminé Krishna.*

Brahmachari : Un étudiant védique, se référant habituellement à un jeune moine célibataire*

L’action sans intention
C’est l’illumination

La présence du maître affecte l'intention

Voyez, quoi que vous fassiez en présence du Maître, vous le faites pour le Maître. Vous savez qu’en aucune façon cela ne va développer votre succès ou votre renom. Ainsi, l'action se produit sans intention. Il n'y a aucune intention. L'intention est celle du Maître. L'action est vôtre. L'intention est dans l'être de la personne qui n'a aucune intention !
Vous voyez, la totalité du karma sanchita peut être la vôtre ou la mienne. La mienne est un jeu divin. La vôtre est souffrance. Quand il a commencé, votre karma sanchita a également commencé comme un jeu divin. Mais, après avoir accumulé de plus en plus de karma agamya, il est devenu sale.
Puisque je n'ai aucun *karma*, quand vous avancez avec moi, vous agissez également sans intention. L'action sans intention c’est vivre l’illumination.

L'action sans intention est libérée du karma

Si une personne a commis dix meurtres, la quantité de meurtres ne sera pas enregistrée. Mais l'intensité du meurtrier sera enregistrée. C'est la qualité, la mentalité, et l'attitude, qui porte le fardeau karmique.
C'est pourquoi Krishna dit à plusieurs reprises dans la Bhagavad Gita que l'intention est beaucoup plus importante que l'action. C'est le message de toute la Gita. Il dit: «Quand vous serez sans intention, je serai attentif.»
L'action n'est pas enregistrée. Seule l'intention est enregistrée.

Le Mahabharata* nous raconte la belle histoire d'une courtisane et d'un moine :

Il y avait un moine qui vivait en face de la maison d'une courtisane. Il avait l'habitude de comptabiliser les hommes entrant dans sa maison et d’imaginer toutes sortes de choses sur son style de vie. La femme passait tout son temps libre à prier Krishna de lui pardonner sa vie misérable.
Un jour, ils moururent tous les deux en même temps. Tous les deux atteignirent la cour de Yama, le dieu de la mort. Yama regarda l’enregistrement de leurs vies et donna sa décision : le moine devrait aller en enfer et la femme devrait aller au ciel. Le moine fut choqué et commença à protester : «j'ai vécu une vie si pieuse, tandis qu'elle vivait une vie tellement immorale ! Comment puis-je être envoyé en enfer et elle au paradis?»
Yama répondit:: «dans mon tribunal, vos actions sont sans valeur, seulement vos intentions comptent. Vous avez porté les robes longues d'un moine et avez vécu une vie extérieurement bonne, mais votre espace intérieur était rempli de concupiscence. Ainsi dans le monde extérieur, votre corps est maintenant enterré avec honneur mais vous devez souffrir l'enfer. Le cœur de la femme était pour toujours avec Krishna, même pendant qu’elle vendait son corps aux hommes. Ainsi, son corps n'a personne pour faire les derniers rituels, mais elle va au ciel.»

Mahabharata : l'Ithihasa ou l'épopée indou dont les personnages centraux sont les cinq princes de Pandava, leurs cent cousins Kaurava et le maître illuminé Krishna .*
Yama : dieu indou de la mort et de la justice.*

C'est l'intention et l'attitude qui comptent.
Un être illuminé - une incarnation - est Un avec l'Existence. Un être illuminé ne peut fonctionner qu'en accord avec l'Existence. Il ne peut jamais être en dehors de l'Existence. Les actions d'un Maître illuminé ne peuvent jamais être sans conscience et compassion.

Tant que nous n'avons pas la conscience ou l'intelligence, nous ne pouvons pas justifier nos actions en disant qu'elles sont semblables à celles d'un être illuminé. Soyez très clair, l'action peut sembler identique de l'extérieur, mais l'intention, l'espace intérieur, l'attitude, sont complètement différents.

Une belle histoire de la vie de Adi Shankara* :

Un jour, pendant que Shankara errait avec ses disciples, il eut soudain soif. Ils étaient au milieu de nulle part. Ils voyagèrent plus loin et finalement arrivèrent près d'une boutique. Shankara alla vers l'homme dans la boutique et demanda de l'eau à boire. L'homme dit: « je suis désolé, mais je n'ai rien à vous offrir, excepté de l'alcool. C'est tout ce que j'ai.»
Shankara répondit : «Bien, s'il te plaît, donne m'en un peu». Il but un verre d'alcool et remercia l'homme. Les disciples étaient choqués de voir leur Maître boire de l'alcool ! Les disciples assoiffés décidèrent de suivre le Maître et burent tous de bon cœur la boisson alcoolisée.

Un être illuminé n'a pas
D'intérêt personnel, car
Son identité c'est dissoute
Dans l'identité de l'Univers.

Quand ils reprirent leur voyage, Shankara continua à marcher normalement, mais les disciples sous l effet de la boisson alcoolisée ne purent pas atteindre l'étape suivante correctement.
Ils s'en allèrent plus loin mais après une certaine distance, ils arrivèrent prés d'un forgeron.
Shankara alla vers l'homme qui versait le fer fondu dans la fonte. Il demanda un verre d'eau. L'homme lui dit en s'excusant, qu'il n'avait pas la moindre eau à lui offrir.
Shankara dit : « bien ! Donne-moi du fer fondu alors ! »
L'homme et les disciples de Shankara furent tous choqués.
L'homme donna à Shankara le fer fondu chaud, qu'il versa dans sa bouche comme si c'était de l'eau !
Il se tourna alors vers ses disciples et dit : « vous pouvez également boire maintenant. »Les disciples se tinrent têtes baissées Shankara alors expliqua « ne faîtes pas ce que je fais. Faîtes ce que je dis .autrement vous choisissez jute de suivre ce que votre mental vous indique. »

Adi Shankaracharya : maître illuminé*

Comprenez, le plan sur le quel les êtres illuminés existent est différent du plan humain normal d'existence .Ainsi ils n'ont pas besoin et ne peuvent pas faire les choses selon la logique habituelle leur intention est ce qui est important, ce qui ne peut pas être expliqué en terme de logique ordinaire.

Un Etre illuminé n'a aucun intérêt personnel, parce qu'il n'a aucune identité individuelle - son identité est dissoute dans l'identité de l'univers entier.

Intention et action

Si la profondeur de l'intention est plus grande que celle de l'action, la personne est paresseuse, ou dans «tamas*.»
Si la profondeur de l'intention et de l'action est la même, la personne est dans l'agitation, ou «rajas*».

S'il n'y a aucune intention mais seulement l'action, il est dans l'action sans but, ou «sattva*»
C'est pourquoi Krishna dit dans le Bhagavad Gita : « combat O Arjuna*.»Ce n'est pas l'acte de tuer qui sera enregistré, mais l'intention. L'intention d'Arjuna* est l'intention de Krishna, qui est un être sans intention, car il est Un avec le cosmos !
Quand vous agissez en accord avec le cosmos, le cosmos entier vous bénit. Vous attirez toutes sortes de coïncidences positives autour de vous. C'est pourquoi quand les gens contribuent même un petit peu à la cause d'une telle personne, l'abondance se déverse sur eux, de tous côtés.

Tamas : un des trois gunas, ou attributs de la nature. Attribut de l'inaction.*
Rajas : un des trois gunas, ou attributs de la nature. Attribut de l'agressivité*
Sattva : un des trois gunas ou attributs de la nature. Attribut d'action passive*
Arjuna : prince guerrier et le troisième des cinq frères de la famille de Pandava, dans la grande épopée indienne du Mahabharata. Il était un disciple du Maître illuminé Krishna, dont il reçut, dans la Bhagavad Gita, la sagesse.*
Pranique : lié au prana, ou énergie de vie.*
Nirvanique : relié au Nirvâna. La couche nirvanique est la septième et dernière couche d'énergie du système corps-mental.*

La puissance de l'intention quotidienne

Nous avons sept couches ou sept corps d'énergie, qui sont: le physique, le pranique*, le mental, l'éthérique, le causal, le plaisir et le nirvanique*. Comprenez s'il vous plaît, dans la couche causale notre accumulation ou karma agamya nous est complètement disponible. Voyez, dans le corps causal, vous pouvez avoir les qualifications pour jouer au cricket, au golf et au tennis. Mais si vous vous réveillez d'un sommeil profond avec la volonté ou l'intention de jouer au cricket, alors vous pourrez également apportez du corps causal l'intelligence pour jouer au cricket. Vous serez tout naturellement dirigé vers les situations, l'atmosphère, et l'intelligence pour cela. Si vous allez dormir avec une solide intention de jouer au golf, et que vous vous réveillez au matin avec la solide intention de jouer au golf, vous apporterez alors avec vous cette intelligence pour y jouer !

La couche causale est un lieu d'échange. Elle est comme l'échange monétaire. Dans la couche causale vous pouvez échanger n'importe quoi. Quand vous allez dans la couche causale le karma de cette naissance-ci peut être changé, si vous avez cette forte intention quotidiennement. C'est une vraie liberté. .

Une solide intention a la capacité de changer l'accumulation de karma agamya et le karma prarabdha de cette naissance. Elle ne peut pas changer tout le karma sanchita. Le karma sanchita peut seulement être changé par la grâce du maître – quelqu'un qui est sans karma.

.Mission ou machine ?

Allez vers le Maître, faire ce que dit le Maître et agir sans intention, c'est cela tout le jeu de la vie.

L'action sans intention c'est la mission. Si vous agissez avec intention, vous êtes comme une machine.

Si vous agissez sans intention, vous êtes la mission. Machine ou mission, le choix vous appartient. Jusqu'à ce que vous agissiez avec mon intention sans ajouter la vôtre, je continuerai à vous former. Faites juste ce que je dis, sans demander l'inspiration à votre intention, votre avidité et votre crainte. L'action pure sans intention mènera à la réalisation.

Diriger la Même Epée vers L'Intérieur

Le karma n'est pas une loi de récompense et de punition. Ce n'est pas un moyen que Dieu utilise pour punir les personnes qui commettent des péchés. C'est une pensée de votre propre état mental qui vous donne l'expérience de « l'enfer » et du « paradis ».

Une petite histoire :

Un policier arrête un individu pour excès de vitesse. Il est sur le point de rédiger le procès verbal.

Soudain, une femme commence à crier, depuis la banquette arrière : « Tu vois, je t'avais dit que tu te ferais prendre ! Qui t'a demandé de conduire aussi rapidement ? Et quand je te dis de faire attention, de ralentir et de regarder dehors, tu me réponds « tais-toi ! »Tu vois, maintenant tu t'es fait arrêter !»

Le policier demanda au conducteur : « C'est qui ? » Le Conducteur soupira : « Ma femme ! ».

Le policier déchira alors l'amende et dit : « Vous avez déjà été assez puni ! »

Quand vous êtes fâché, ce n'est pas que vous encourrez le péché et payerez celui-ci dans votre prochaine vie. Vous souffrez de votre colère maintenant. C'est l'enfer dont vous souffrez ! Vous souffrez à l'intérieur, de la même manière que vous torturez la personne après qui vous êtes en colère.

Le feu que vous crachez à l'extérieur va brûler avec la même intensité à l'intérieur de vous. Qu'importe qu'il brûle ou pas l'autre personne, le feu de la colère va sûrement vous brûler. L'épée utilisée pour couper quelqu'un à l'extérieur, va vous couper intérieurement avec la même intensité. Souvenez-vous, c'est une épée à double tranchant.

Une belle histoire de la vie de Bouddha :

Un jour, un homme vint et cracha sur le visage de Bouddha. Bouddha essuya son visage et demanda à l'homme:« Avez-vous quelque chose à rajouter, ou est-ce tout ?»

Ananda, son proche disciple fut très fâché. Il fulminait qu'un homme soit venu cracher sur son Maître, et ceci sans aucune raison du tout. Il dit à Bouddha: «Maître, si vous me donnez la permission, j'arrêterai cet homme !».

Bouddha répondit:: «As-tu oublié que tu es un moine, un sannyasi (renonçant) ? Ce pauvre homme souffre déjà de sa colère. Regarde son visage en colère, son corps tremblant de colère. Et avant de cracher sur moi, penses-tu qu'il était en train de célébrer et danser ? Sa propre colère l'a rendu fou. Dans cet état de folie, il est venu cracher sur moi.*

Quelle plus grande punition pour lui que de demeurer dans un tel état ? Et quel mal m'a-t-il fait ? J'ai juste dû essuyer le crachat sur mon visage. Maintenant, ne soit pas agité, sinon tu établis la même colère à l'intérieur de toi. Pourquoi te punis-tu? C'est de la folie. Eprouve plutôt de la compassion pour ce pauvre homme.»

L'homme écouta et fut étonné et confus de voir Bouddha réagir de cette façon. Il s'attendait à ce que Bouddha soit en colère. C'est ce qu'il voulait. Au lieu de cela, la compassion et la compréhension manifestées par Bouddha étaient trop surprenantes pour lui !

Bouddha lui dit : « Rentre chez toi. Tu sembles fatigué, tu t'es assez puni. Oublie ce que tu m'as fait. Tu ne m'as pas blessé. Ce corps reviendra à la terre et les gens y feront toutes sortes de choses comme cracher. Rentre à la maison et détends-toi.»

L'homme fut complètement secoué par la réponse de Bouddha.

Sannyasi : quelqu'un qui a renoncé, un moine.*

Il rentra chez lui. Il revint dans la soirée, se jeta aux pieds de Bouddha et pleura : «S'il te plaît, pardonne-moi !»Bouddha calmement répondit : « Je n'étais pas fâché, dès le début. Comment puis-je te pardonner ? Mais je suis heureux de voir que tu es libéré de ta colère et dans un état harmonieux. Rappelle-toi seulement : ne fais jamais de tels actes à nouveau, c'est comme cela que tu crées l'enfer pour toi-même.»

Le Karma et le prochain corps.

Comment choisissons-nous la prochaine naissance ?

Une fois que la force de vie quitte le corps, en moins de trois kshanas* elle choisit le prochain corps.

À l'heure de la mort, les trois expériences les plus appréciées de cette vie sont mises en évidence comme une dernière pensée. Le choix du prochain corps résulte de notre façon de voir les choses fondées sur ces trois expériences.

Ces trois pensées seront basées sur l'une de celles de la totalité du karma (le karma sanchita), du karma de cette dernière naissance (le karma prarabdha) et du karma collecté (le karma agamya). Basé sur cela, le karma prarabdha se formera pour la prochaine naissance.

La pratique de méthodes spirituelles, au cours d'une vie, réduira l'accumulation du karma sanchita de cette vie, parce que cette connaissance nous aidera à vivre en conscience.

La méditation aide à réduire le karma prarabdha. Elle agit non seulement sur les niveaux conscients et physiques, mais a également la capacité de pénétrer et nettoyer l'inconscient au niveau physique, mental et de l'être.

Cependant, la plus grande partie du solde de la banque du karma, la totalité du karma sanchita, ne peut être dissoute que par la grâce du Maître.

Plus ces trois karmas sont réduits, moindres seront les contraintes du choix pour le prochain corps. Puisque chacun des trois karmas imposera une expérience intense, équivalente à vivre, le prochain corps devra créer un espace d'expression pour ces expériences.

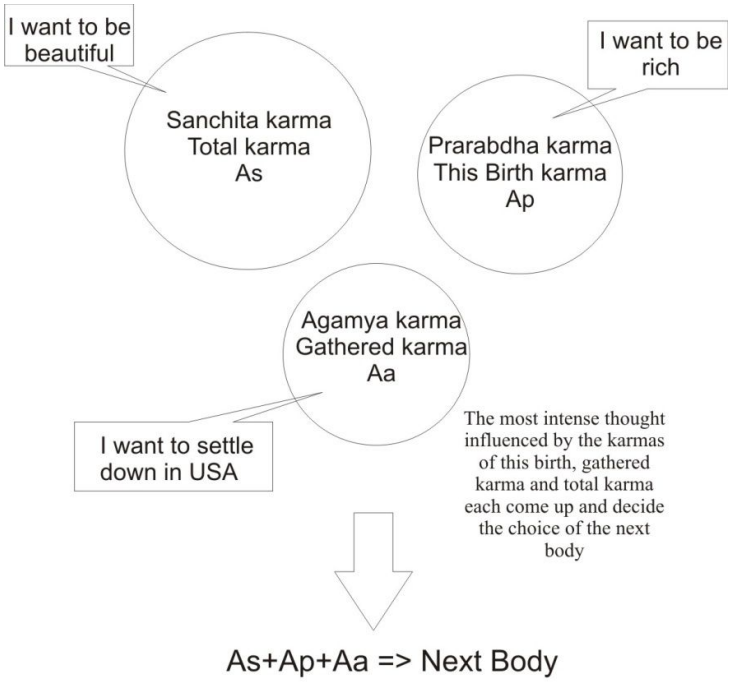
C'est comme cela. Si je dis : «Laissez-moi rencontrer une personne qui sait parler anglais», j'ai plus de possibilité que si je dis : « laissez-moi rencontrer une personne qui peut parler anglais, espagnol et allemand.»

De même, si vous avez tous les trois types de karma, il y a plus de contraintes pour votre prochaine naissance.

Si vous avez les trois types de Karma, il y aura plus de Contraintes à votre prochaine Naissance.

Par exemple, le désir influencé par la totalité de votre karma sanchita peut être « je veux être beau.» Le désir influencé par le karma de cette naissance, le karma prarabdha, peut être « je veux être riche.» Le désir influencé par votre karma

collecté ou karma agamya, peut être « je veux m'installer aux Etats-Unis.»



(Je veux être beau)(Je veux être riche (Le karma sanchita, totalité du karma : As)(Le karma prarabdha, karma de cette vie : Ap) (Le karma agamya, karma accumulé : Aa)(Je veux m'installer aux USA) (La pensée la plus intense influence le karma de cette vie, le karma accumulé, et la totalité du karma; chacun se présente et décide du choix du prochain corps) (As+AP+Aa = prochain corps)

Il est plus difficile d'obtenir un corps, pour votre prochaine naissance de votre vie d'énergie, qui vous mènera à la satisfaction des trois désirs, dans le court espace de trois kshanas. Ainsi, le choix final portera sur un corps qui satisfait le désir le plus profond des trois. Le vasana, ce sont les désirs combinés et la mentalité avec lesquels l'énergie de vie laisse le corps précédent, les graines du désir dont nous avons parlé précédemment.

Ces trois désirs, ces trois pensées seront vues comme un vasana, dans un flash de trois kshanas. Le vasana est comme une chaîne de télévision et le corps qui attire le vasana est comme le téléviseur connecté à ce canal. La profondeur du vasana et le corps qui correspond au vasana attire l'énergie de vie. Juste comme un téléviseur accordé à la fréquence du canal satellite reçoit les ondes électromagnétiques correspondantes, de la même manière, le vasana est attiré par le corps.

L'énergie de vie, l'esprit, quittant le corps précédent, entre dans le nouveau corps qu'il a choisi, au moment où le corps quitte l'utérus de la mère. il entre dans le corps par le canal de naissance.
C'est l'enfant qui choisit ces
Parents.

L'obscurité de la couche causale qu'il
abandonne dans le corps précédent, correspond à l'obscurité du canal de naissance de la mère. Puisque le corps a été préparé par les énergies des parents, l'énergie de vie choisit les énergies combinées des parents basées sur les désirs, les vasanas, l'attitude mentale avec laquelle il laisse le

corps précédent. Ainsi, les parents ne choisissent pas l'enfant. C'est l'enfant qui choisit ses parents.

Ayant choisi un corps particulier, l'esprit ou force de vie doit satisfaire les deux autres désirs qu'il a eus, mais sans pouvoir choisir un corps qui leurs correspond. Cependant, durant sa transition de la couche causale du corps précédent, dans le nouveau corps, la douleur profonde éprouvée par l'esprit efface toutes les mémoires du vasana qu'il portait avant d'entrer. La nouvelle entité ne se souvient plus des désirs avec lesquels elle a quitté le corps précédent. Au lieu d'accomplir les désirs avec lesquels elle a laissé le corps précédent, puisqu'elle les a oubliés, l'énergie de vie dans le nouveau corps cherche de nouveaux désirs et rassemble encore plus de karma.

Maintenant, des trois types de karma, si l'un d'entre eux a disparu, les contraintes de choix sont moindres et la force de vie peut davantage être focalisée sur les choix. Le nettoyage du karma agamya et du karma prarabdha de cette naissance peut être fait par l'individu, grâce à la compréhension de la vie et en méditant. La grâce du Maître réduira tout le karma sanchita.

Une fois que tout le karma sanchita est nettoyé, il n'y a aucune raison de prendre un autre corps. Alors, si une prochaine naissance se produit, c'est sans raison, mais par débordement de joie et de félicité. La naissance est ainsi choisie consciemment parce qu'il n'y a aucune attraction du karma. La vie vécue est « leela », ou le jeu sans raison d'un avatar ou d'une incarnation.

Comment le cycle de la naissance et de la mort a-t-il commencé ?

Pour nous tous, le karma sanchita était au commencement un jeu divin. Pour un maître illuminé, c'est toujours un jeu divin, étant donné qu'il n'a pas du tout de karma. Jouer parce que vous le pouvez est un jeu divin.

Nous naissons par choix. Nous avons oublié notre karma prarabdha, avons commencé à recueillir du karma agamya et avons augmenté notre karma sanchita. Alors, pour éliminer l'augmentation de la charge, nous devons prendre une nouvelle naissance, où nous ramassons plus de désirs et de karma .c'est ainsi que le cycle de vie et de mort continue.

S'il vous plait, comprenez, votre accumulation de karma agamya est votre servitude. La totalité de votre karma et celui de cette naissance peuvent être un divin jeu. Le résultat de ce jeu est le karma de cette naissance. Après la naissance, si nous jouons sans accumuler de karma, le jeu continuera à être divin. Les limites surviennent avec l'accumulation de karma.

Un humain peut il se réincarner en animal, oiseau ou insecte ? Ou peut- il renaître en tant qu'être humain à la prochaine naissance?

C'est une très bonne question. Laissez-moi honnêtement vous parler de ces vérités et éclairer tous les mythes qui ont entouré cette seule question sur la roue du karma !

Si un être humain prend naissance pour la première fois en tant qu'humain, il continuera à prendre vie humaine, à moins qu'il n'agisse contre sa conscience, en torturant les autres ou en commettant des actes violents contre l' Existence, exprimée sous la forme du Maître, de la Nature et de la conscience humaine, sous formes physiques, mentales ou verbales. L'intensité de ces actes est ce qui est enregistré dans le disque cosmique, karmique. Comprenez, ce n'est pas l'acte lui-même, mais l'intensité de l'acte qui importe.

Quand une personne passe sa vie entière dans la conscience inférieure, elle peut renaître en tant

qu'animal. Par exemple, si elle passe sa vie entière à seulement manger ou dormir, elle peut renaître en tant qu'animal.

Voyez, si la personne n'a pas éprouvé les qualités humaines, uniques, comme être amoureux, cherchez l'illumination, même une fois dans sa vie, elle renaîtra en tant qu'animal. Elle aura un corps humain, mais les canaux de l'expérience humaine n'auront pas été éveillés.

Devons-nous attendre la prochaine naissance, si nous cherchons intensément quelque chose, mais qui n'est pas notre Prarabdha ?

Non. Vous pouvez changer votre prarabdha par une simple et forte volonté ou sankalpa*. La force du sankalpa* peut causer en vous une renaissance dans cette naissance même. La prochaine naissance peut se produire d'elle-même, maintenant. Par exemple, une personne - particulièrement parmi les disciples maîtresses de maison, qui sentent qu'elles sont prises dans leurs responsabilités- me demande : « Maître, s'il vous plaît, bénissez-moi pour que je sois avec vous, au moins lors de ma prochaine naissance !». Il y a tant d'exemples où elles ont pu venir et vivre à l'ashram* juste quelques mois plus tard. C'est juste la force de la volonté.

Illumination – le retour à la maison

Vous êtes comme une vague dans l'océan de l'existence. La vague s'élève de l'océan, mais elle est encore reliée à l'océan. Elle peut penser qu'elle a une existence individuelle, mais c'est juste un mythe. Qu'elle s'élève au-dessus de l'océan ou retombe, elle est toujours une partie de l'océan.

A elle seule, à cause de la joie, quand la vague prend le corps, il n'y a aucune accumulation de karma agamya. Quand le karma agamya est acquis, il va corrompre tout le karma sanchita qui était pur. Ce karma sanchita doit être épuisé lors de la prochaine naissance. Le karma sanchita corrompu génère le cycle de vie et de naissance - c'est ainsi que la roue du karma démarre.

Sankalpa : vœu ou décision.*
*Ashram * : un monastère pour les indous, ou les moines bouddhiste.*



Le nouveau corps que l'énergie vitale occupe ne se souvient pas du karma prarabdha que l'énergie vitale a apporté avec elle, quand elle a pris corps. Ainsi, vous ne vous rappelez pas les désirs avec lesquels vous avez quitté votre corps précédent.

Se rappeler encore de ses désirs et les réaliser dans cette naissance est ce qui s'appelle faire tapas (pénitence) et devenir illuminé en est le but.

Ainsi, que se produit-il quand vous oubliez à la naissance que vous êtes venu à travers le jeu divin ? Quand le poids de la totalité du karma devient excessif, vous réalisez « il y a un problème quelque part.» Immédiatement vous vous réveillez et êtes à nouveau illuminé. Rembobiner et revenir, c'est l'illumination.

Parfois, si vous avez un rêve vraiment mauvais, seule une pensée comme «Je suis en train de rêver» viendra en premier. Puis, vous vous réveillez réellement. Cette pensée «Je suis en train de rêver» déclenche le mouvement vers l'éveil. S'éveiller c'est s'illuminer.

Cette pensée « je rêve» -et ce monde entier- est un rêve. Alors, renoncer au faux monde et se saisir de la réalité, c'est l'illumination. Dans ce monde, les mêmes expériences qui se répètent vous fatiguent et vous ennuient. Cela donne naissance à la suspicion « je rêve !». Puis, vous commencez à douter du monde, douter des promesses que vous fait le monde.

C'est comme les publicités dans les journaux sur certains hôtels face à la mer, qui montrent la mer, la table, la nourriture, comme un paradis, une promesse de luxe. Vous doutez de cette promesse, parce que vous vous rendez compte que si cent personnes voient ceci et y vont, peu d'entre elles sentiront réellement l'extase promise. De même dans la vie, vous doutez des promesses que votre mental fait tout le temps, mais qui ne se réalisent jamais.

Techniques pour surmonter le karma

Se libérer en revivant

Jusqu'à maintenant, ce dont nous avons discuté était une mesure préventive pour le karma engagé. Pour la guérison du karma, je vous donnerai une technique simple. Dès cet instant, essayez de vous souvenir de tous les évènements de votre vie. Commencez à aller à rebours, à partir de ce moment jusqu' à votre enfance. Rappelez-vous ce que vous pouvez.

Ne vous tracassez pas au sujet de ce dont vous ne pourrez pas vous rappeler. Comprenez : ce dont vous ne pouvez pas vous rappeler ne concerne que des vestiges, qui ne vous ont pas touché profondément. C'est pourquoi ils ne sont pas restés dans votre mémoire. Essayez cette technique pendant une année. Revivre est une manière merveilleuse de se libérer.

Notre second niveau du programme vivre dans la félicité - le programme Nithyananda Spurana (N.S.P.) est focalisé sur cette méthode d'épuisement du karma. C'est comme un bain spirituel complet en présence d'un Maître illuminé.

Déités et maîtres éclairés – votre voie pour éliminer le karma

Il y a une manière de se rappeler encore et encore de ne pas accumuler de karma et de vivre sans l'influence du karma contracté plus tôt. La première étape est d'avoir une compréhension claire que le karma est impuissant en présence d'une conscience élevée.

Il y a une différence importante entre les êtres humains normaux et les Maîtres éclairés. Une personne normale n'a pas la capacité de rendre son corps vivant en dehors de sa volonté. Son corps est ou vivant ou mort, c'est tout. Ce n'est pas sous son contrôle.

Mais pour une personne éclairée, c'est sous son contrôle. Elle peut aussi bien rendre son corps vivant, ou détendu. En raison de cette capacité, elle peut également rendre un autre corps vivant ! Quand un Maître illuminé choisit de rendre une pierre ou du métal vivant, cette pierre ou ce métal devient une représentation de son véritable soi.

Dans la majorité de nos temples traditionnels, toutes les déités ont été chargées d'énergie par des Maîtres éclairés. Des Maîtres comme Arunagiri Yogeeshwara* de Tiruvannamalai*, Patanjali* de Chidambaram*, Karurar* de Thanjavur*, Konganavar* de Tirupati* et Meenakshi* de Madurai* ont activé les déités dans des ces temples.
Les déités sont donc considérées comme étant les véritables corps des Maîtres éclairés. Les disciples continuent de servir les déités, même après que les Maîtres aient quitté leur corps physique. Le corps de la déité est considéré comme étant le corps du Maître lui-même. C'est la raison pour laquelle les déités reçoivent le même respect que celui offert à un Maître illuminé. Par exemple, tous les disciples initiés par Arunagiri Yogeeshwara adoreront ensemble le temple d'Arunachala, pour des générations. Vous verrez que tout ce qui est offert au Maître le sera également à la déité.

Les Maîtres, même après avoir décidé de quitter leur corps, sont continuellement disponibles aux disciples à travers les déités qu'ils ont chargé d'énergie. Par exemple, même pendant ma vie, ma présence physique n'est pas possible partout en même temps. Ainsi ces déités sont programmées pour effectuer mon travail là où je ne suis pas présent physiquement ! Elles sont mes représentantes.
Les déités possèdent une intelligence indépendante. Charger les déités d'énergie est un énorme processus. C'est comme donner naissance à un enfant. Ces déités chargées d'énergie répondront directement à vos prières. Elles se mettront directement en rapport avec vous si vous êtes ouvert à cette relation.

Arunagiri Yogeeshwara : le temple d'Arunachaleswara à Tiruvannamalai est construit sur le tombeau de l'énergie vivante d'Arunagiri Yogeeshwara, qui est considéré comme une incarnation du Maître illuminé Shiva.*
Tiruvannamalai : ville temple où Paramahamsa Nithyananda est né et a grandi.*
Chidambaram : un lieu célèbre de l'Inde du sud pour son temple antique consacré à Shiva, dans sa forme dansante Nataraja, et où il est représenté comme l'énergie de l'espace.*
Karurar : saint mystique d'Inde du sud, sur les restes immortels duquel le temple à Tanjore est censé avoir été construit.*
Thanjavur : ville célèbre, de l'Inde du sud pour son temple massif et son héritage culturel et universitaire.*
Konganavar : saint Indien, disciple de Bogar, sur les restes immortels duquel on dit que le temple de Tirupati a été construit.*
Tirupati : temple célèbre dans l'Andhra Pradesh, Inde du sud, dédié à Vishnu, dans son incarnation de Venkateshwara ou de Balaji.*
Meenakshi : la déesse de Madurai en Inde du sud. Elle serait une sainte, sur les restes immortels de laquelle le temple a été construit.*
Madurai : ville temple en Inde du sud. Un centre important de pèlerinage, avec le temple de Meenakshi et son époux Sundareshwara, un aspect du Maître illuminé Shiva.*

Si vous voyez notre puja* (offrande) et notre routine à l'ashram*, vous verrez que le matin, on joue la chanson pour réveiller la déité principale. Alors on lui donne une petite tasse d'huile pour ses cheveux et une petite tasse de poudre dentifrice pour qu'elle se brosse les dents ! Puis, on lui donne un bain et on lui offre des vêtements frais et repassés, de la même la façon qu'on les offre au Maître. On lui offre de la nourriture et on exécute l'arati* dans la soirée (lampes allumées et d'autres objets, cérémonieusement exposés en face des Déités). La nuit, on met à nouveau la déité au lit, cérémonieusement.

Comprenez, tout ceci n'ajoute rien à la déité ou au Maître. Cela n'apporte qu'à vous ! C'est cela vivre avec Dieu. C'est, cela pratiquer la présence de Dieu. La pratique de la présence du Maître c'est la puja*. La Puja* est faite chaque jour parce que c'est une technique pour se rappeler la présence de Dieu chaque jour.

Nithyam - Dhyanam – Anandam

Ce qui est nécessaire pour ne pas collecter de karma agamya, ce sont des solutions de vie, ce que j'appelle nithyam (éternel) parce que vous les pratiquez quotidiennement. Pour dissoudre le karma de cette naissance, vous avez besoin de méditation, ou dhyanam. C'est pourquoi vous voyez que la plupart de nos méditations sont basées sur la respiration, en modifiant la respiration, en la rendant plus rapide lente, silencieuse, etc. c'est ce que sont nos techniques de méditation. La seule chose qui peut dissoudre tout le karma est la grâce du Maître ou anandam (félicité).

Donc comprenez, le karma est simplement le résultat des pensées, des mots et des actions qui proviennent de l'ignorance profonde et qui vous font, encore et encore, marcher dans les schémas familiers de la misère. Pour casser ce cycle il faut s'accorder aux déclics reçus du Maître et vivre dans une zone élevée de conscience.

Puja : culte, rituel indou.*
Ashram : un monastère pour les moines indous ou bouddhistes*
*Arati *: Le rituel du feu- exécuté à la fin de la plupart des cultes védiques- fait avec des lampes ou du camphre, accompagné souvent de chants de dévotion.*

Mythes sur le Karma

Q : Notre karma peut-il être épuisé grâce à du service charitable ?

Vous devez considérer votre motivation à effectuer un service social. Regardez-vous en face, honnêtement. Que voulez-vous, en accomplissant ce service ?
Vous sentez-vous motivé par la crainte de devoir aller en l'enfer si vous ne faites pas de bonnes actions ? Est-ce le désir d'avoir une renommée et une bonne publicité ? Ou est-ce juste pour faire quelque chose, pour vous maintenir occupé ? Est-ce par avidité pour obtenir une bonne vie après la mort ? Est-ce pour une meilleure prochaine naissance ?
Si vous êtes conduit par la crainte ou l'avidité, vous pouvez ne jamais avoir de plaisir intense à faire du service. Une partie de vous va rendre ce service. Une autre partie sera occupée par la pensée des avantages qu'elle pourra tirer du service. Ainsi, vous n'êtes pas intégré à cette action. Vous n'êtes pas complètement rempli par elle.

Cette action également vous attache. Extérieurement, socialement, elle semble bonne et exempte de limite. Mais dans votre espace intérieur, vous pouvez voir qu'il n'en est rien. Toute l'humanité tourne autour de l'action orientée vers le résultat. Ceci est étendu même au service. Au moins dans le service, vous ne pensez pas aux dollars ou à la renommée. Ne prévoyez pas d'impressionner. Ne prévoyez pas de faire une présence feutrée.

Effectuez le travail pour le travail lui-même ! Ne prévoyez rien. Faites juste n'importe quel service n'importe où. Ce type de service infusera une puissance énorme dans votre être. Pendant au moins une demi-heure par jour faites quelque chose de désintéressé, sans penser aux résultats ou aux avantages que vous pourriez en tirer. Vous pourrez ainsi expérimenter la vraie joie du service.
Le karma peut être épuisé seulement par la compréhension profonde, la conscience et au moins un aperçu de la connaissance.

Q : Que se produit -il quand quelqu'un a une mort prématurée, comme dans le suicide ou l'accident ?

Dans le cas de la mort prématurée, l'âme doit attendre le temps qu'elle a été destinée à vivre, avant de prendre un nouveau corps. Dans le cas du suicide, la douleur est beaucoup plus intense que ce qui aurait été si l'esprit avait continué à vivre. C'est comme quand vous avez un plat de nourriture devant vous, mais vous n'avez pas de mains ou de corps pour l'apprécier ! Dans le cas des accidents, l'esprit doit être sans corps. Mais il n'y a aucune douleur comme dans le cas du suicide. L'esprit vit dans la même conscience qu'il aurait eue s'il était resté vivant. Il attend juste pour obtenir le prochain corps.

Q : Les régressions sur les vies passées sont-elles utiles et sûres ?

La régression sur la vie passée ne devrait être faite que par un être illuminé. Elle a une influence si forte qu'elle peut affecter cette naissance. Par exemple, si vous aviez été une personne aveugle dans une vie passée, quand la régression se produit, vous pouvez devenir aveugle

dans cette naissance !
Un être non éclairé faisant la régression souffrira également des karmas de la personne pour qui il fait la régression.
Pour nettoyer, par la régression, la vie passée, on devrait savoir la manier, nettoyer les samskaras passés et refermer la vie passée.

Q : Quand le maître nettoie les karmas, devons-nous passer par la douleur ?

Quand le maître enlève le karma, vous appelez cette sensation douleur. En fait, le Maître devrait enlever en une seconde la douleur de beaucoup de naissances, qui aurait autrement pris de nombreuses vies pour se dissoudre. Ainsi, c'est en comparaison, pratiquement sans douleur.

Sharada Dévi dit que le Maître nettoyant les samskaras, c'est comme si au lieu de souffrir d'une fracture, vous fassiez juste face à une piqûre d'épine !

La mort est une célébration

Notre conception du Karma est enracinée dans notre peur de la mort. C'est la peur primale, celle de l'inconnu. Nos actions dans cette vie sont, pour la plupart, conduites par le désir d'être à une meilleure place après la mort, ou par la peur d'être à une plus mauvaise place après la mort. Cette peur de quitter le corps et le mental a existé de tout temps.

L'histoire de Yayati

Il y a une jolie histoire dans le «Mahabharata», la grande épopée indienne :

Il était une fois, un roi qui s'appelait Yayati. Il vécut extrêmement bien pendant cent ans, jouissant de son royaume et de tous les conforts physiques et mentaux de la vie. A la fin des cent ans, Yama, le seigneur de la mort, vint le chercher, car c'était l'heure pour lui de quitter la terre. Le roi fut choqué de voir Yama et s'écria : «Pourquoi es-tu venu si vite et si soudainement, sans aucun préavis ? Je n'ai pas encore vécu ma vie pleinement. S'il te plaît, donne-moi un peu plus de temps à vivre !»

Yama expliqua qu'il n'y avait aucune prolongation de vie possible. Mais Yayati l'implora tellement de lui accorder un peu plus de temps, que Yama finalement consentit que si un de ses fils était prêt à renoncer à sa vie pour Yayati, alors le roi pourrait vivre pour cela plus de temps.

Yayati appela l'un de ses fils. Le fils donna son accord : «Je renonce à ma vie, laissez mon père vivre !» Il renonça à sa vie. Alors Yama prolongea la vie de Yayati de cent ans.

Yayati continua de jouir de la même manière de tous les conforts matériels comme avant et il vécut à nouveau cent ans. A la fin de cette période, Yama retourna le chercher. Cette fois encore Yayati fut choqué de voir Yama si tôt. Il sentait qu'il avait à peine vécu et supplia Yama, disant qu'il ne s'était pas préparé à mourir et voulait encore un peu plus de temps.

Yama lui donna une autre chance; un autre des fils de Yayati offrit sa vie à son père, et Yayati obtint encore un autre bail de cent ans de vie.

Nous avons peur car
Instinctivement nous résistons
Aux changements et la mort est
Un changement brutal.

Yayati pris de nouveau plaisir, pendant cent ans et à nouveau à la fin de cette période, Yama revint le chercher. Encore comme avant, Yayati lui demanda plus de temps, mais cette fois Yama refusa de jouer au même jeu.

Au lieu d'accepter les excuses du roi, cette fois Yama demanda avec compassion à Yayati : «O roi, penses-tu pouvoir éteindre un feu en y versant de l'huile ? Penses-tu pouvoir satisfaire tes désirs en les vivants encore et encore ? En quelques merveilleux mots Yama expliqua à Yayati tout le but de la vie. Yayati réalisa enfin la Vérité, suivit Yama et demeura aux pieds du Divin.

Vous ne pouvez vous sentir satisfait en offrant des plaisirs sensuels aux sens. Vous ne pouvez pas vous sentir prêt à mourir si vous ne vivez jamais intensément. Essayer de satisfaire les sens, déverser des plaisirs dans vos sens, ou vivre comme vous voulez, ne veut pas dire vivre intensément. Quand vous vivrez vraiment intensément, automatiquement vous serez libéré.

Pourquoi avons-nous peur de la mort ?

Nous avons peur, car instinctivement nous résistons au changement, et la mort est un changement brusque dans la vie. Le maître Chuang Tzu dit merveilleusement : «La soif de l'homme pour survivre dans le futur le rend incapable de vivre dans le présent.»

Nous avons peur, car nous ne savons pas qui nous sommes. Nous gardons en nous une identité de nous-mêmes, fondée sur notre famille, nos relations, le travail, la richesse, l'image sociale, etc. La mort établit ses fondations mêmes à partir de ce qui compose notre identité, aussi avons-nous l'impression que la mort prend tout ce qui est à nous.

Notre compréhension de la mort, (ou plutôt notre incompréhension de la mort), en fait une expérience affreuse et effrayante. L'homme qui résiste à la mort meurt même pendant qu'il vit. Il meurt à chaque instant car il est torturé par l'idée même de la mort. Quand je dis «la mort», je ne veux pas dire seulement la mort physique. Car perdre n'importe quoi est aussi une forme de mort. Perdre votre vie confortable est une forme de mort, perdre vos relations en est une autre. Comprenez, s'il vous plaît, la perte sous toutes ses formes n'est rien d'autre que la mort.

Il y a deux possibilités : l'une est l'incident de mort qui arrive à la fin de notre vie, l'autre est la mort psychologique. La vraie mort arrive une fois, mais la mort psychologique -la peur de la mort- imprègne notre vie. L'idée et la peur de la mort règlent toute la structure de notre vie.

Chaque partie de votre corps est liée à l'un ou à l'autre. Votre être n'est pas individuel, vous n'êtes pas seul, pas séparé, comme vous le pensez. Nous sommes tous interconnectés. C'est pourquoi nous subissons de terribles souffrances quand nous perdons quelqu'un ou quelque chose. Toutes les absences que nous expérimentons, qu'importe qui ou quoi, c'est cela que j'appelle la mort. La peur de la mort est juste la peur de la permanence et de l'instabilité. Nous avons peur du «Qu'y a-t-il après ?».

Dans le mystère de la mort repose la question de la vie

Un jour, aux Etats-Unis, une jeune femme interrogea le grand moine indien Vivekananda : «Maître, qu'est-ce que la vie ?»

> *Vivekananda dit : «Viens avec moi en Inde, je t'enseignerai.»*
> *Elle répondit : «Que m'enseignerez-vous ?»*
> *Il dit: «Je vais t'enseigner comment mourir.»*

La question porte sur le but de la vie, mais la réponse porte sur la mort ! Cela semble étrange ! Ce que Swami Vivekananda disait, c'est que si vous connaissez le secret de la mort, la qualité de votre vie sera différente. Votre compréhension même et votre attitude envers toutes choses changeront.

Nous pouvons en fait utiliser nos vies pour nous préparer à la mort, nous n'avons pas à attendre de voir la souffrance de quelqu'un qui meurt -ou le choc de faire face à une maladie critique- pour nous obliger à examiner le sens de la vie.
La mort n'est pas un simple incident à la fin de la vie. C'est un savoir profond. Si vous savez comment mourir, vous savez comment vivre. *Vivre* et *partir* sont les deux aspects d'une même chose. Votre vie sera totalement différente une fois que vous comprendrez la mort.

Entrez dans la mort

Presque toutes les traditions ont essayé de vaincre la mort, de survivre à la mort. Mais un groupe de gens véritablement intelligents, intuitifs, a compris, après beaucoup de luttes, que nous avions approché la mort dans une direction totalement erronée. Ces êtres ont donc décidé de prendre un virage à 180 degrés. Ils commencèrent alors à faire des investigations sur le concept de la mort, d'une manière très différente.

La seule manière de briser
Le cercle vicieux de naissance
Et de mort et de vivre
L'illumination.

Ils utilisèrent la méditation comme une technique pour les amener là où les autres n'avaient pas osé aller jusqu'alors. Ces quelques personnes intelligentes étaient les rishis (les sages) de l'âge des Upanishad. Les écrits qu'ils ont produits, à la suite de leurs investigations sur le phénomène de la mort, est appelé le K*athopanishad*.

Ces rishis ont fait des recherches approfondies sur la mort et sont arrivés enfin à la conclusion que la mort ne pourra jamais être comprise ou surmontée par la résistance. En résistant à la mort, vous ne pourrez pas aller au-delà d'elle. La seule manière de se libérer du cercle vicieux de naissances et de morts, c'est de devenir illuminé. Entrez dans la mort, lâchez la peur ! Comprenez, s'il vous plaît, que la mort a du pouvoir à cause de vos croyances, votre foi en elle, c'est tout. C'est juste une question de foi. Si vous prenez un peu de temps pour analyser votre peur de la mort, vous verrez que cela a le pouvoir de transformer votre vie de façon très positive. Vous verrez que ce n'est pas en contradiction avec la vie, mais complémentaire à la vie. Quand vous croyez que la mort est terrifiante, elle le devient. C'est comme un miroir qui réfléchit fidèlement tout ce que vous projetez sur lui.
Votre choix de tout recommencer
Encore et encore, c'est-ce qu'on appelle
La mort.

La mort est une profonde relaxation. C'est l'ultime «laisser-aller». C'est l'abandon de l'ancien, et le commencement du nouveau. Quand votre être reconnaît qu'il ne pourra pas atteindre ce qu'il veut grâce à ce corps, il décide de s'en aller. Ce «mouvement», ce «Passage», est ce que nous appelons la mort.

Quand votre nouvelle maison devient vieille après l'usure des années, soit vous essayez de la réparer, ou si c'est trop difficile et frustrant, soit vous décidez de la vendre et partez vous installer dans une neuve.
De la même manière, si vous sentez que vous n'avez pas vécu votre vie pleinement de la façon dont vous le vouliez, vous quittez ce corps pour en prendre un nouveau. Votre choix de tout recommencer encore une fois est ce qui est appelé *la mort.*

Le Mystère des mystères

Dans la grande épopée indienne, Mahabarata, il y a une belle histoire :

> *Un Yaksha (demi-dieu) demanda au prince Yudhishtra : «Quelle est chose la plus mystérieuse sur la Terre ?»*
> *Yudhishtra répondit : «Chaque jour, tant de gens partent à la demeure de Yama, le seigneur de la mort ; pourtant, ceux qui restent pensent qu'ils vont vivre éternellement.»*
> Nous pensons toujours que c'est quelqu'un d'autre qui va mourir, pas nous. La mort est vraiment le Mystère des mystères.
> Il n'y a que deux choses certaines au sujet de la mort : l'une est que nous mourrons à un moment donné. L'autre c'est que le *«Quand ?»* et le «C*omment* ?» sont incertains.
> Toute chose qui naît doit mourir, c'est la nature de la vie.
> Voici une belle histoire de la vie de Bouddha :
>
> > *Un jour, une femme s'approcha de Bouddha en portant son fils mort dans ses bras. Elle était folle de chagrin du trépas de son fils unique. Elle cria à Bouddha : «Maître, s'il te plaît, donne-moi un médicament qui ramènera mon fils à la vie !»*
> >
> > *Bouddha répondit : « Donne-moi une poignée de graines de moutarde.»*
> >
> > *La femme se leva immédiatement et se précipita pour trouver une poignée de graines de moutarde.*
> >
> > *Mais Bouddha ajouta : « Les graines de moutarde doivent provenir d'une maison où personne n'a perdu d'être cher : enfant, mari, parent ou ami.»*
> >
> > *La femme chemina de maison en maison. Pris de pitié pour cette mère désespérée qui hurlait, les gens lui offraient les graines de moutarde de leur maison, mais quand elle demandait s'ils avaient perdu un être cher, ils avaient les uns et les autres tous déjà eu un mort chez eux.*
> >
> > *Elle se rendit de maison en maison, jusqu'au coucher du soleil, mais ne trouva aucune demeure où il n'y eut pas de décès. Lentement, la vérité commença à s'élever en elle : la mort est inévitable.*
> >
> > *Elle enterra finalement le corps de son fils et retourna vers Bouddha. Elle tomba à ses pieds et lui demanda : «Maître, s'il te plaît, enseigne-moi la vérité. Qu'est-ce que la mort ? Qu'y a-t-il au-delà de la mort ?»*
> >
> > *Elle devint un disciple de Bouddha et le suivit le restant de sa vie.*

Un merveilleux proverbe dit : «Demain, ou la prochaine vie, qui viendra en premier ? Nous ne

savons jamais.»

Le sujet de la réincarnation n'est pas très populaire, car il ne peut pas être prouvé scientifiquement. Bien sûr, de nos jours, les expériences proches de la mort (NDE) sont devenues un sujet brûlant, étant donné que beaucoup de médecins et de psychologues ont enregistré leurs expériences. Il y a d'ailleurs beaucoup de gens qui ont enregistré des milliers de NDE, presque tous ont abouti à des scénarios identiques, tous ont revécu les évènements de leurs vies. Certains hypnotiseurs ont même fait régresser des gens dans leurs vies antérieures et ils en sont venus aussi au même scénario, identique à celui que décrivaient les rishi*s il y a 5000 ans, au sujet de ce qui se passe quand vous mourez. Leurs observations ont été précieusement consignées dans le Kathopanishad.

Mourir en ma présence, avant mon illumination

Cet incident est tiré de mon voyage spirituel avant l'illumination:

> J'étais à côté d'un petit village du Nord de l'Inde appelé Ghaziabad, un endroit près de Varanasi, le quartier général spirituel hindouiste*. Traditionnellement, les Indiens visitent Varanasi au moins une fois dans leur vie. La ville a une rotation de population de deux cent mille personnes par jour.
>
> J'étais là avec un vieux sannyasi,* qui avait été hospitalisé dans une unité de soins intensifs (ICU). En accord avec la tradition védique, les jeunes moines prennent soin des anciens moines et sannyasi. En tant que jeune moine restant dans ce village, je commençai donc à prendre soin du vieux moine.
>
> Un jour, tandis que je le soignais, il fut soudain évident que l'homme dans le lit d'à côté était en train de mourir. Je pouvais voir clairement ce qui se passait en lui. A cette époque, j'avais déjà eu ma première expérience (satori), mais je n'étais pas complètement illuminé; la réalisation du but de ma vie ne s'était pas encore révélée. J'étais seulement un chercheur, et mon corps se préparait pour l'explosion d'énergie qui allait survenir après l'illumination.
> A l'hôpital, plusieurs médecins avaient déjà essayé de donner des soins et de l'aide au mourant. L'homme respirait avec peine. Je pouvais percevoir clairement comment la mort fondait sur lui. Je voyais clairement comment la source de vie s'en allait de son corps.
>
> C'est l'expérience la plus forte qui se soit produite dans ma vie, en-dehors des propres expériences de mon corps. Dans mon corps, la plus forte expérience survenue a été de réaliser ma mission !
>
> J'étais capable de voir ce qui survenait, mais je n'étais pas capable de le supporter. Une chose importante que vous devez savoir, c'est que si vous voyez quelqu'un souffrant d'une douleur physique, cela ne vous affectera que pour 30 ou 40%. Mais si vous voyez quelqu'un en dépression, et que vous pouvez vous reliez à cette personne et sentir sa dépression, celle-ci vous affectera bien plus, disons, autour de 60%. Plus la douleur est subtile, plus vous en serez affecté.

Rishis* : sage védique
Sannyasi* : celui qui renonce, un moine.
Hindouiste* : partisan de la religion hindou, ils sont estimés à au moins un milliard

Je n'ai pas seulement vu la douleur physique, mentale et émotionnelle du mourant ; j'ai perçu aussi la douleur de tout son être en lui-même. C était presque comme si j'entrais moi-même dans cette douleur. Alors, j'ai voulu juste m'enfuir de là, mais mon vieux moine était effrayé et il me tenait fermement la main, me suppliant de rester !
Je prenais soin de lui depuis deux ou trois mois, et il était vraiment attaché à moi.

Depuis mon jeune âge, j'ai aimé servir les moines. J'avais l'habitude de prendre de la nourriture et des vêtements à la maison et de les offrir aux moines ! Servir les moines a toujours été ma passion. J'ai toujours senti que toute la tradition védique est vivante jusqu'à aujourd'hui, grâce à de tels moines. Ils ont su préserver intacte cette science vivante.

Pour faire des recherches sur n'importe quelle science, vous avez besoin de grands soutiens dans de nombreux domaines. Par exemple, en Occident, un grand nombre de recherches se produisent dans le monde extérieur parce qu'il y a des gens et des organisations pour les soutenir. Si ce sont des recherches en médecine, une compagnie pharmaceutique pourra soutenir la recherche. Si ce sont des recherches en relation avec l'espace et l'astronomie, le gouvernement peut les sponsoriser et les financer.

De la même manière, en Inde, le pays entier soutient et sponsorise la recherche en science spirituelle. Le pays entier a pris la responsabilité de soutenir les scientifiques du monde intérieur en leur procurant de la nourriture, un abri, des vêtements, afin qu'ils puissent continuer leurs recherches sans perdre de temps pour les exigences basiques du monde extérieur. Ainsi, j'ai toujours senti qu'il est de ma responsabilité de prendre soin des moines et des scientifiques du monde intérieur.

Le vieux moine -dont je prenais soin dans l'unité de soins intensifs- ne voulut pas me lâcher, parce qu'il était effrayé de voir l'homme à l'agonie près de lui. L'épreuve du mourant était extrême. C'était comme si la totalité de son corps était déchiquetée, en pièces ! Imaginez la douleur que vous ressentez lorsque vous avez une simple coupure au doigt. Or, quelle douleur cela serait-il si toute la peau de votre corps était pelée ? ! Ce serait une douleur identique à celle infligée pars les morsures de milliers de scorpions en même temps ! Je pouvais clairement voir la souffrance de l'agonisant.

D'un côté, son âme individuelle -associée à toutes les émotions non réalisées, comme le désir, l'avidité, et la culpabilité- subissait de terribles souffrances. Cette âme individuelle voulait rester dans le corps et réaliser ces émotions, mais le corps, lui, était trop las et voulait se reposer ! C'était un combat entre le corps et l'âme individuelle. C'était comme si le corps voulait s'en aller, mais que l'âme essayait de le retenir. Si la main droite s'en allait, l'âme essayait de retenir la gauche. Si la jambe droite mourait et partait, l'âme essayait de s'accrocher à la jambe gauche. Quelle que soit la partie du corps qu'elle pouvait tenir, l'âme individuelle essayait de la retenir !

Partie après partie, le corps mourait. Je voyais que le corps inférieur ne luttait presque plus. Mais quand l'âme parvint au corps supérieur, le corps tout entier vibra et pulsa douloureusement.

Doucement, l'âme individuelle commençait à sortir du corps physique. Comprenez, quand la respiration s'arrête, c'est à ce moment que l'âme quitte le corps physique. Il y a en vous sept couches, ou corps. Le corps de chair, d'os et de sang que vous voyez est le corps physique. L'énergie qui bouge en vous, le *prana*,* ou énergie vitale, est le corps *pranique*. Il existe cinq sortes de *prana,* ou mouvements d'air, qui se produisent dans le corps : l'air qui entre dans le corps, l'air qui circule dans le corps, l'air qui diffuse dans tout le corps l'énergie vitale, l'air qui sort du corps, et l'air qui nettoie. Ceci forme le deuxième corps, ou corps *pranique*.*

Le troisième corps est le corps où se produit le perpétuel bavardage intérieur. Le bavardage intérieur n'est rien d'autre que le flot continu de mots et de pensées qui bouge en vous.

Le quatrième corps est fait d'émotions, comme la peur, la colère et l'avidité, qui répandent leurs sensations dans tout le corps, même sans faire jouer les mots. Une émotion par elle-même peut tout simplement vous secouer. C'est la couche émotionnelle.

Le cinquième corps est le corps que vous expérimentez pendant le sommeil profond. C'est là que toutes les mémoires gravées, tous les engrammes, sont stockés dans le germe, ou niveau causal. Les engrammes ne sont pas actifs, mais ils ne sont pas morts non plus. C'est comme un profond coma où vous ne vivez jamais ce que vous voulez, et où vous n'êtes pas mort non plus. Vous êtes juste pétrifié à ce niveau.

Depuis le corps causal, l'âme se déplace vers le corps cosmique. Le sixième niveau est le corps cosmique, où vous expérimentez la félicité. C'est celui qui continuellement vous incite à être un chercheur. Si vous êtes un chercheur, comprenez que ce niveau est renforcé chez vous. Si vous enrichissez ce niveau, vous vivrez dans la félicité. Si vous avez un engramme restant dans ce niveau, vous prendrez un nouveau corps et reviendrez.

Si vous vivez continuellement des expériences heureuses, on dit que vous êtes au paradis. Si vous êtes figé dans la douleur, alors on dit que vous êtes en enfer. Au moment de la mort, le temps passé dans le corps de souffrance (ou enfer) est fonction de la quantité de souffrances dont vous avez fait l'expérience dans la vie. Et le temps passé dans le corps cosmique (ou paradis) est fonction de la quantité de plaisirs dont vous avez fait l'expérience dans la vie. Enfer et paradis sont purement psychologiques. C'est la vérité. Selon les engrammes que vous avez, vous vivez l'enfer ou le paradis. C'est pour cela que chaque culture imagine le paradis à sa manière, parce que le paradis n'est pas un lieu, c'est une expérience.

La septième couche est la couche nirvanique*(10), qui correspond à l'illumination.

Au moment de la mort, il y a un combat puissant entre le «propriétaire» (ou l'âme individuelle) et l'objet (ou corps physique). L'objet dit : «Je suis fatigué, je ne peux plus fonctionner !» Le propriétaire dit : «Non, je veux encore t'utiliser !».

Nirvamique* : lié au nirvana. La couche nirvanique c'est la septième et dernière couche d'énergie de notre corps.
Prana * : énergie de vie, ou force d'énergie.
Pranique* : qui est lié au prana ou énergie de vie
Quand l'objet prend le dessus, le corps physique meurt et l'âme individuelle se déplace jusqu' à la couche suivante, le corps pranique. C'est le niveau où vous êtes quand vous rêvez normalement. Quand vous rêvez, votre logique perd son pouvoir sur vous, mais vos désirs demeurent actifs. La véritable définition du rêve est l'état où la logique n'a pas de pouvoir, mais où les désirs et les engrammes restent actifs. Même quand vous êtes inconscient ou dans le coma, votre logique n'est pas active.

Tant que vous êtes dans le corps physique, vous avez des désirs, et votre logique analyse si vos désirs sont nécessaires ou non, et quel désir devra être réalisé, etc. Les désirs sont sous votre contrôle, il y a un mécanisme d'équilibre. Mais quand les désirs existent sans logique, l'âme individuelle est malmenée comme un ballon de football par les désirs. D'un côté il y aura la culpabilité, et de l'autre, les désirs, qui jouent avec l'âme individuelle.

Au moment où je voyais l'homme mourir, je pouvais percevoir son âme individuelle, bouger, lentement, couche après couche. Je pouvais voir l'âme souffrant intensément quand elle traversait les désirs insatisfaits. L'âme était littéralement dévorée par la culpabilité quand elle réalisait «Je n'ai pas rempli le but et la mission de ma vie». Comprenez que vous ne vous souviendrez du but de votre vie qu'au moment de la mort.

Quand vous êtes né, votre corps a voyagé par le canal de naissance de votre mère, et à cause de l'intense douleur par laquelle vous êtes passé, vous êtes tombé dans le coma, un profond état inconscient, et vous avez oublié la totalité du but de votre naissance. C'est comme si vous aviez réservé votre billet d'avion, que vous vous étiez assis dans l'avion, mais que pendant le vol vous aviez été plongé dans le coma, et qu' au moment de l' atterrissage, vous aviez oublié pourquoi vous aviez voulu vous rendre à cet endroit ! C'est seulement quand vous quittez ce lieu et rembarquez dans l'avion que vous vous rappelez subitement pourquoi vous étiez venu à cet endroit !
De la même façon, quand vous mourez, vous sentez une forte culpabilité de ne pas avoir accompli le but de votre naissance, ce que nous appelons le *Prarabdha Karma.*

Après que vous soyez passé par la culpabilité, toutes les expériences de douleur de votre vie vont se présenter. Alors, au moment de la mort, vous passerez d'abord par la peine physique, puis par tous les désirs, ensuite par la culpabilité, puis par toutes les douleurs émotionnelles, et finalement par tous les plaisirs que vous aurez vécus durant cette naissance.

Normalement, aussitôt que vous atteignez le corps cosmique (ou la sixième couche), vous revenez pour prendre le corps suivant, la naissance suivante. C'est ainsi que l'âme revient prendre le corps suivant. Quelquefois, rarement, vous allez au-delà de la sixième couche, dans le corps nirvanique. Alors, vous ne revenez pas prendre un autre corps.

Quand vous voyagez à travers ces différents corps et expérimentez vos désirs non

réalisés, votre profonde culpabilité et votre intense douleur, vous décidez fermement : «Laissez-moi prendre un autre corps, une autre naissance ! Quand je le ferai, je n'oublierai pas le but de ma vie, et je ne serai pas pris dans ces jeux illusoires. Je suivrai directement la voie de la vérité ». Mais, quand vous reprenez naissance la fois suivante, encore à cause de l'intense douleur durant la naissance, vous tombez dans le coma et oubliez tout au sujet de votre décision !

Finalement, à l'hôpital, l'homme mourut. Mais l'expérience laissa une forte cicatrice en moi. Elle laissa une très profonde impression dans mon esprit. La chose heureuse fut que le vieux moine se rétablit et sortit de l'hôpital. Je continuai mon voyage, et après quelques mois, j'eus ma propre expérience de la mort et je fus illuminé, réalisant ainsi la mission et le but de ma vie. Ma vie en tant qu'être libéré commença à douze ans, quand j'eus ma première expérience. Mais la clarté sur ma mission et sur ce qui s'était réellement produit dans mon corps s'éveilla quand je devins illuminé.

Mourir en Ma Présence, après mon illumination

Après mon illumination, je revins en Inde du Sud. J'étais à Bangalore, dans la maison d'un dévot, soignant les gens qui le demandaient. A cette époque, un dévot fut admis en soins intensifs, et il me fut demandé de le soigner.

Cette fois encore, pendant que je soignais, la personne dans le lit d'à côté entra en agonie ! Au moment où je vis que cette personne mourait, la première chose que je me sentis capable de faire fut de fuir loin de cette soudaine souffrance ! Mais mon dévot était effrayé et pas du tout prêt à me lâcher !

Subitement, je constatai que la personne qui mourait là ne passait par aucune souffrance, contrairement
À la personne précédente. Je fus ébahi, et cela attisa ma curiosité. Lors de la précédente expérience, le mouvement de l'âme individuelle de couche en couche avait été une grande souffrance et une torture pour le mourant. Mais cette fois-ci, l'âme se déplaçait très légèrement de couche en couche, comme un couteau fendant du beurre, ou une boule de glace qui fond.

Dans la première couche, ou corps physique, il y eut un peu de douleur. Puis brusquement la douleur disparut et l'âme bougea vers la couche *pranique*. Elle se mouvait de couche en couche, comme un invité royal ! Elle était si sûre d'elle, que les désirs, la culpabilité et la douleur n'étaient pas capables de l'attaquer du tout. Même au niveau causal, elle ne s'endormit pas. Elle était très énergétique, et finalement elle entra dans la couche *nirvanique*, relaxée, et disparut.

J'ai pensé que cette personne devait être une âme évoluée. Je demandai à ses proches si elle était une personne spirituelle, ou qui avait médité. La famille fut surprise et répondit que l'homme n'avait jamais médité, ni fait aucune pratique spirituelle de toute sa vie ! Il avait vécu une vie totalement matérialiste !

Je me mis alors à réfléchir pour savoir pourquoi, lors de la première mort, ce dont j'avais été témoin fut si terrible, alors que pour la seconde ce fut si merveilleux. Ce que je suis en train de vous dire est la vérité sincère et directe, et je vous le dis parce que j'ai l'immense responsabilité

de vous le dire. Quand j'ai médité pour connaître la différence entre les deux morts, la révélation s'est produite : au moment de la seconde mort, j'étais une *personne illuminée*. Le second trépassé était mort en présence d'un être illuminé ! Dans le cas de la première mort, ma présence ne pouvait pas aider, parce que je ne pouvais pas rayonner l'énergie de l'illumination à ce moment-là. Ainsi, la première personne connut une mort ordinaire, tandis que la seconde connut une mort merveilleuse, en la présence d'un être illuminé qui avait réalisé la vérité !
Quand cette révélation m'apparut, je sentis une profonde compassion se manifester hors de mon être. Je sentis que si, au final, je pouvais donner ceci comme cadeau à chaque individu, ma mission serait accomplie. Une mort paisible est un cadeau puissant et merveilleux que personne ne peut donner, hormis un être illuminé. Je commençai alors à méditer sur la façon dont je pourrai faire ce cadeau à chacun. Evidemment, je ne peux pas être dans les unités de soins intensifs de tous les hôpitaux, et attendre que les gens meurent ! Je réfléchis sur la science derrière toute chose, et compris ce qui se passait réellement au moment de la mort.

Laissez-moi vous expliquez ceci :

Tant que vous vous en tenez à votre logique ordinaire, et restez au niveau physique, le Maître est juste une simple foi pour vous. Le monde matériel apparaît comme plus solide et plus réel. Mais quand vous vous déplacez vers les niveaux profonds, le Maître devient une réalité, tandis que le monde matériel apparaît vague et confus.

C'est comme pendant votre rêve la nuit : le rêve semble réel, tandis que le monde de veille semble vague. Or, quand vous êtes éveillé, vous avez une conscience plus haute, le monde de rêve devient imagination, alors que le monde de veille devient réalité. Dans l'état de rêve, le monde de rêve que vous voyez apparaît vivant, comme un film en couleurs en quatre dimensions ! Quand vous sortez du rêve, le rêve entier apparaît en noir et blanc.

De la même façon, si vous êtes hissé vers une conscience élevée et tranquille, ce monde de veille deviendra stupide, tandis que des choses comme les vérités spirituelles et le Maître deviendront vivantes et réelles ! Quand vous vous déconnectez du corps et vous vous élevez dans une conscience plus haute, le Maître et l'énergie super-consciente deviennent une réalité concrète.

Quand la seconde mort s'est produite, l'intense présence illuminée a permis au mourant de se connecter à elle directement.

Comprenez, pendant que vous êtes assis ici et maintenant, qu'est-ce qui vous empêche de vous connecter à l'énergie illuminée du Maître et de fusionner avec elle ? Uniquement votre logique et votre raison.

Dès que vous vous asseyez ici, il y a toujours des doutes dans votre inconscient, tels que «Si je lâche mes possessions et m'abandonne, le Maître pourra s'en saisir !» L'autre problème est que toutes les autres choses de ce monde semblent réelles, et vous pensez que le Maître est également réel, à ce même niveau.

Vous me ressentez sur la même fréquence que le reste du monde matériel ! Dans le cas du second mourant, toutes les choses du monde extérieur lui devinrent inaccessibles au moment de la mort. Il ne pouvait pas signer son chéquier ou conduire sa voiture ! Quel que soit ce qui le retenait en arrière dans le monde matériel, c'était automatiquement éloigné de lui. Et quand il regardait autour de lui, c'était uniquement moi, l'énergie illuminée, qui était là ! Il vit là une solide énergie de lumière, et s'accrocha simplement à moi ! L'abandon se produisit automatiquement,

parce que j'étais présent à ce moment-là. Même dans son cas, s'il m'avait vu pendant qu'il était bien vivant, il aurait peut-être lutté avant de s'abandonner et se connecter à moi ! C'est seulement quand tout lui a été enlevé qu'il n'y a plus rien eu pour l'empêcher de se connecter à moi.

Il y a une belle histoire dans le «Bhagavatam», un merveilleux récit de la vie du Maître illuminé Krishna :
Il était une fois, un riche dévot. Il dit à Krishna : «Je veux plus de richesses et de biens !» Krishna exauça son vœu. Il y avait aussi une pauvre femme, qui avait une vache et une petite maison. Un jour, Krishna visita la maison, mangea la nourriture qu'elle lui servit, la bénit et s'en alla. Ce même jour, la vache mourut.
Quelqu'un interrogea Krishna sur l'étrange fait qu'une personne riche obtienne plus de richesses, pendant qu'une pauvre femme était privée de son unique source de revenu !

Krishna expliqua merveilleusement : « Le roi était déjà dans la lourde illusion du monde matériel. Alors, je lui ai donné ce qu'il voulait, ainsi, il sera finalement fatigué des choses matérielles, et se tournera vers l'illumination. Dans le cas de la pauvre femme, il y avait seulement une chose qu'elle voulait, c'était d'être connecté à moi. Et la seule chose qui l'empêchait de le faire, c'était la vache. J'ai ôté la vache, pour que la femme puisse se fondre en moi.»

De la même façon, dans le cas de la seconde mort, «la vache» a été éloignée. Au niveau physique, l'homme n'était pas capable de se connecter. Mais au niveau *pranique*, la conscience est entrée dans un espace différent, et l'homme a été capable de me voir là, clairement. La présence du Maître est comme une intense lumière. C'est plus fort et d'une fréquence plus haute que celle de ce monde, de la même façon que ce monde est d'une fréquence plus haute que votre monde de rêve.

L'homme mourant réalisa qu'il y avait quelque chose d'une haute fréquence, et il s'y abandonna complètement. Quand il s'abandonna, tous ses autres engrammes perdirent leur pouvoir sur lui. La conscience individuelle prima alors. Les désirs, la culpabilité, la douleur et le plaisir s'inclinèrent. Directement, la fréquence de l âme individuelle augmenta.

Comprenez, quand celui qui voit est fort, la vision n'a pas de pouvoir sur lui. C'est la science de la mort.

Dans le cas de la première mort, la vision était plus forte que celui qui voyait. Dans la seconde mort, celui qui voyait était plus fort que la vision.

J'ai médité intensément sur la manière de transmettre cette science aux gens. Soudain, une révélation m'est apparue.

Comprenez, l'énergie n'est pas contrainte par l'espace et le temps. C'est comme les ondes satellites qui sont présentes dans l'espace. Si vous avez un décodeur, vous pouvez voir la chaîne que vous voulez. L'énergie d'un Maître illuminé pénètre le cosmos entier. J'ai juste besoin de placer le décodeur dans la personne. C'est comme un pacemaker. C'est tout juste ça, un pacemaker ! Une fois qu'il est en place, la personne peut s'y connecter quand elle quitte le corps.

Quelque soit ce à quoi vous
Pensez au dernier moment
Vous le devenez.

Un Maître est une personne qui crée une formule pour reproduire ses expériences du monde spirituel intérieur dans le monde intérieur des autres.
«Vivre dans laFélicité2», appelé aussi «Programme Nithyananda Spurana» (NSP),
En est une formule appropriée. C'est un programme qui insère «le pacemaker» dans l'individu.

La mise en place du «pacemaker» est ma promesse que, où que vous soyez, quelle que soit votre situation au moment de la mort, je serais là, et je vous verrai vous relaxer merveilleusement dans le corps *nirvanique*.
S'il vous plaît, comprenez que je suis responsable de ce que je dis ici et maintenant. Même si je quitte le corps, je suis responsable, parce que c'est une promesse. C'est mon engagement envers quiconque entendra directement de moi ces mots.

Quand j'ai commencé à partager cette technique, j'ai réalisé que les gens avec qui je la partageais, non seulement éprouvaient la paix à la fin de leur vie, mais que leur vie même devenait intense, joyeuse et extatique, dès que j'avais partagé cette technique avec eux.

Comprenez : à la fois la vie et la mort deviennent joyeuses quand les profonds engrammes sont éliminés de votre être. Votre santé devient meilleure, vous commencez à attirer la richesse et de meilleures relations, parce que la fréquence de votre être même est différente.

Vous serez détendu dans le corps *nirvanique,* quand ce «pacemaker» sera placé en vous. Vous aurez alors la liberté de prendre une naissance supplémentaire en tant qu'être conscient, ou de devenir illuminé et ne jamais reprendre de corps.

Ce dont vous vous souvenez au dernier moment est primordial

Il y a une merveilleuse histoire dans les Upanishads, les textes védiques sacrés :

> *Un rishi appelé Jadabharatha s'attacha à un cerf qu'il avait sauvé. Il vivait la vie d'un renonçant, mais il s'était attaché à ce cerf.*
> *Du matin au soir, il passait son temps à prendre soin du cerf. Au moment de mourir, le rishi ne parvint pas à oublier l'animal. Il commença à se faire du souci pour le cerf : «Oh ! Qui prendra soin de mon cerf ? Que lui arrivera t-il après ma mort ?»*
>
> *Il mourut, mais à sa naissance suivante, il naquit en cerf.*

Le verset des Upanishads dit merveilleusement que ce à quoi vous pensez dans vos derniers instants, vous devenez cela !

Des gens pensent très astucieusement : «Laissez-moi vivre ma vie entière comme je le veux. Dans les derniers instants, je me souviendrai de Dieu, je chanterai son nom et j'entrerai au ciel d'une manière ou d'une autre !» S'il vous plaît, soyons très clairs, ce sont seulement les choses auxquelles vous aurez pensé toute votre vie qui se présenteront quand vous quitterez le corps. Ne pensez pas qu'au dernier moment vous pourrez modifier les règles du jeu ! Non !

En réalité, quand vous quittez le corps, tout votre organisme est dans une immense agonie, parce que 80 ou 90 années de votre vie vont se ruer en vous à toute allure. Tout ce qui pourra être vu, ce sera toutes les scènes enregistrées auparavant. Quelles que soient les expériences intenses que

vous aurez eues, seules celles-ci se présenteront face à vous. Vos expériences spirituelles se présenteront en multicolore.

S'il vous plaît, comprenez que *«la conscience sans pensée»* est la plus puissante expérience que vous puissiez avoir dans cette vie. Même pour un instant, si vous faites cette expérience, c'est suffisant. Naturellement, quand vous quitterez le corps, cela se présentera. Cela servira de lumière et vous serez capable de *bouger dans la Conscience*.

Ma propre expérience de la mort

Laissez-moi vous raconter ma propre expérience consciente de la mort, à Varanasi.

J'ai toujours pensé que je devais avoir une expérience de la mort, que je devais faire face à la mort directement. Mais cette pensée n'est jamais devenue une priorité.
Pour qu'une expérience arrive, la relation avec cette pensée doit devenir la première des priorités. Elle ne devra pas être juste blottie dans un coin de votre esprit.

Généralement, sur nos listes «à faire», nous avons : lavage, nettoyage, payer le loyer, la note de téléphone, etc.; et finalement, si on a le temps, l'illumination en plus !
Non ! L'illumination n'arrivera pas de cette manière !

C'est seulement quand elle devient la principale priorité, seulement quand le besoin devient urgent, que toute chose autour de vous se mettra en place afin que l'expérience survienne en vous. Cela est vrai pour toute chose, pas seulement pour l'illumination.

Comprenez, si vous vous plaignez que ce que vous voulez n'arrive pas, c'est parce que ce n'est pas encore devenu le plus important sur votre liste de priorités. Rien d'autre. Rien d'autre et personne d'autre ne peut être blâmé pour cela. Vous verrez que dès l'instant où cela deviendra votre principale priorité, il y aura un jeu d'énergie qui emplira votre être, et cela se fera simplement. Jusque-là, cela vous attend. C'est tout. L'expérience de la mort n'était pas ma principale priorité et, d'une façon ou d'une autre, elle était renvoyée à plus tard.

Durant mes jours d'errance, je suis allé à Varanasi, une ville sacrée pour les Hindous, qui a une fluctuation de population estimée à 300 000 personnes par jour. En outre, chaque jour on estime le nombre de corps brûlé à 100, dans un lieu appelé Manikarnika Ghat, sur les bords de la rivière sacrée du Gange. Une croyance traditionnelle dit que celui qui meurt -ou dont le corps est brûlé dans ce lieu- sera libéré. Il sera directement illuminé.

Ce n'est pas qu'une croyance traditionnelle. Le maître illuminé Ramakrishna l'a confirmé avec sa propre expérience. Il dit : «J'ai vu très clairement Shiva lui-même, allant près de chaque corps qui brûlait, prenant l'âme, «*l'unclutchant*» du corps-esprit et la libérant !» Aussi, ne pouvez-vous pas dire que c'est une croyance mythologique. C'est l'expérience solide d'un maître illuminé.

J'ai eu la chance d'aller à Manikarnika Ghat. Traditionnellement, ce n'est pas seulement une croyance, mais c'est la vérité que depuis les derniers 2000 ans, le feu qui est utilisé pour allumer les bûchers n'a jamais été éteint.

Qu'il pleuve ou que le soleil brille, ou qu'il y ait des inondations, les gens n'ont jamais apporté de feu en venant brûler un corps à Manikarnika Ghat. Le feu a toujours brûlé là et ils ont juste à le prendre pour allumer le bûcher de la dépouille, c'est tout.

Ce feu brûle continuellement les corps dès qu'ils arrivent. Parfois, j'ai vu jusqu'à deux ou trois corps brûlant en même temps. Tellement de corps arrivent !

Spécialement dans la soirée, le nombre de corps augmentait. Depuis l'endroit où les gens mourraient, les porteurs marchaient, transportant les corps morts, chantant des *mantras* tels que : «Ram Nam Satya Hai, Ram naam Satya Hai» («Le nom du seigneur Rama est l'ultime et éternelle vérité»). En soirée, ils atteignaient Manikarnika Ghat.

La situation ici, la vraie expérience d'être juste là, je ne peux l'exprimer avec des mots, vous devriez être là pour l'expérimenter !

Pour vous dire honnêtement, juste en étant là, la peur de la mort a disparu. Vous voyez, il y a tant de corps qui sont continuellement brûlés chaque jour ! Vous pensez : «Oui, j'y viendrai moi aussi, un jour…D'accord !» C'est tout. Vous pensez qu'il y a tellement de personnes pour vous tenir compagnie ! C'est comme un voyage de plus que vous entreprendrez, c'est tout ! Vous ne ressentez plus du tout la solitude de la mort.

Au cours de votre vie, vous pouvez voir un ou deux corps être brûlés, mais vous continuez quand même à avoir peur de la mort. A Manikarnika Ghat, il n'y a aucun rituel pratiqué. Les gens portent le corps et le trempent trois fois dans le Gange en chantant: «*Ram nam satya hai, Ram naam satya hai, Ram nam satya hai !* » A ce moment-là le feu est déjà prêt, le bois disposé. On amène le corps directement de l'eau et on le brûle, c'est tout !

Une chose étrange que vous verrez là, c'est que pas un parent ne reste pour pratiquer un autre rituel. Dès que les gens plongent le corps dans le Gange et le placent sur le bûcher, ils s'en vont, c'est tout. Les gens chargés de maintenir le Ghat se chargeront du reste. Vous ne restez pas pour savoir pas combien de temps le corps que vous avez apporté prendra pour brûler complètement, sinon, il y aurait une longue file de personnes. Les corps brûlent sans discontinuer.
J'ai pensé : «Je vais m'asseoir ici et voir ce qui se passe. » Je me suis assis au Ghat.
En une heure, je me suis rendu compte que finalement la mort n'était plus un étrange incident qui se produit de temps en temps seulement, pour quelques relations ou amis. J'étais assis là, regardant les corps arriver l'un après l'autre. C'était comme n'importe quel autre cortège, c'est tout. Les corps de gens de tailles, de types, d'âges et de communautés différentes arrivaient pour être consumés par le même feu.

Quand vous regardez continuellement des corps morts brûler, vous perdez à la fin toute déférence pour la mort ! Or, en ce moment-même, vous avez beaucoup trop de respect, beaucoup trop d'idées préconçues au sujet de la mort. C'est ça le problème ! La mort n'est en fin de compte rien d'autre que cela : le souffle qui pénétrait le corps ne sort plus, c'est tout, on ne peut rien y faire. On ne peut ni faire retour arrière, ni avance rapide.

Comme j'observai continuellement cette situation, le peu de peur de la mort que j'avais initialement disparut et, lentement, cela devint intéressant à observer. Je suis allé près des gens qui maintenaient le feu et j'ai commencé à les aider.
Alors que je les aidais, je me disais : «Après tout, un jour mon corps sera comme ce corps mort qui brûle.»
Quand vous vous souvenez que la mort vous arrivera, le respect que vous portez à votre ego

tombe. Car chaque fois que vous pensez que quelque chose ne vous quittera pas, c'est juste l'ego, rien d'autre. Quand vous savez avec certitude que toute chose vous quittera, alors le respect pour l'ego se dissipe radicalement. Le respect que j'avais pour mon ego m'abandonna.

Ensuite, j'ai décidé : «Après tout, je vais mourir. Ou bien j'aurais une expérience consciente de le mort maintenant, et je vivrai le reste de ma vie sans avoir peur de la mort, ou bien je meurs réellement, c'est tout.» Jai décidé que j'allais regarder la mort venir à moi d'une façon ou d'une autre.

Chaque fois que la peur se manifeste
Et que vous ne faite pas face
Consciemment, elle devient
Une peur panique.

Il y avait un petit temple de Shiva, à l'angle de l'édifice, avec une petite tour au-dessus. Je suis allé m'assoir dans la tour afin que personne ne me dérange. Je m'assis dans la tour et, d'où j'étais, je regardais les corps morts brûler.

Je me souviens encore du vif déclic, de la profonde compréhension et la réalisation immédiate qui ont déclenché toute l'expérience qui a suivi.

Le corps d'une vieille dame brûlait, elle avait un gros ventre, ses vêtements avaient été consumés par le feu et la graisse du ventre commençait à fondre et à couler. Excusez-moi de vous le décrire si crûment, mais je dois le faire pour expliquer cette forte expérience! Je pouvais voir clairement qu'à cause de la graisse qui coulait, le feu brûlait avec encore plus d'intensité. Cela déclencha un vif déclic en moi et je dis : «Dieu ! Oui, la même chose arrivera à mon corps aussi !»

Cette soudaine évidence généra une profonde peur de la mort en moi. La peur se répandit dans tout mon corps. Mais je fis face à elle consciemment. Je pouvais voir clairement la peur s'étendre dans tout mon corps, et quand elle toucha ma conscience, cela devint l'expérience de la mort. J'évoluai à travers une expérience consciente de ma propre mort, puis j'en sortis.

Comprenez, chaque fois que vous supprimez la peur, elle reste en vous. Chaque fois que la peur apparaît et que vous ne lui faites pas face consciemment, elle devient une secousse de terreur qui agite tout votre système nerveux et le brise. Quand on fait face à la peur *consciemment*, cela devient une expérience de mort, c'est tout !

J'étais capable de voir très nettement la frayeur survenir. Quand je l'ai affrontée consciemment, elle est devenue mon expérience de la mort. Mon corps était mort. Il ne bougeait plus.

Pendant deux jours et demi, je n'ai pas mangé, pas bu, je n'ai pas eu de pensée, de question, de doute. Mon corps seul était là. Je me suis rendu compte que j'étais comme cela depuis deux jours et demi, quand l'expérience s'est terminée ! Je pouvais voir les yeux fermés que le corps était mort, et qu'il ne bougeait plus. Soudain, après deux jours et demi, le déclic survint: «Mon Dieu ! Mon corps est mort, mais j'existe encore, je suis là !» Cette clarté, quand le déclic s'est produit, devint une véritable extase intense en moi ! La peur de la mort m'avait quitté une fois pour toutes !

J'étais dans une telle extase, une telle joie, une telle félicité ! J'ouvris lentement les yeux et je fus capable de bouger mon corps. La première chose que je sentis fut un déferlement d'extase et de gratitude. Je descendis vers le Gange, m'arrosai d'un peu d'eau du Gange, mis de l'eau du Gange dans mon *kamandalu* (petit pot à eau que j'avais l'habitude de porter, comme le font les moines errants), pris un peu de cendre du feu, et allai directement au temple Kashi Vishwanath. Je me rendis au Shiva Linga (représentation de Shiva), offris les cendres que j'avais apportées, et fis le Puja (rituel) avec une gratitude inexprimable. Je vis alors nettement qu'ici Vishwanath était tout simplement vivant.

Comprenez, parce que j'étais mort, Vishwanath était devenu vivant ! Avant ce jour, parce que j'étais encore vivant, Vishwanath avait toujours été une pierre ordinaire. J'avais l'habitude de penser que pour seulement toucher cette pierre, des milliers de gens venaient de si loin tous les jours… Quelle sottise ! J'avais toujours ressenti que la déité Vishwanath n'était qu'une pierre ordinaire. Je le ressentais comme cela, car j'étais encore vivant. Mais dès que je fis l'expérience de la mort, je vis clairement qu'elle devenait vivante !

Un seul des deux peut être vivant : soit elle, soit vous. Quand vous voyez la vérité, elle devient vivante. Vous ne pouvez plus être vivant comme vous le pensez maintenant. Alors, la peur de la mort me quitta une fois pour toutes. Je peux dire que c'est l'une des fortes expériences qui m'ont transformé dans ma recherche de l'expérience suprême de l'illumination.

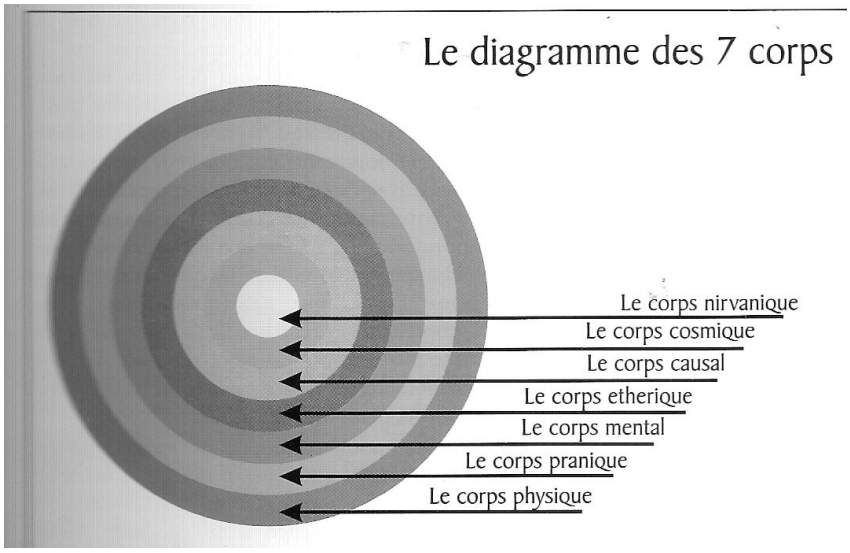
Que se passe t-il au moment de la mort ?

Seul un être illuminé -une personne qui est passée consciemment à travers la mort et en est à nouveau revenue- peut exactement expliquer ce qui se passe pendant la mort.

Je vais vous révéler le mystère de la mort maintenant. Cela peut surprendre, voire choquer beaucoup d'entre vous. Mais ceci est la vérité. Que vous le croyiez ou pas, l'acceptiez ou pas, c'est ce qui se passe au moment de la mort.

Nous n'avons pas un seul corps. Le corps physique n'est que l'un de nos sept corps. C'est le corps grossier que l'on peut sentir et voir dans l'espace-temps. Cependant, nous avons en fait sept couches, ou corps, ou plans d'existence subtile. Comme ces couches ont une existence subtile, elles ne peuvent être vues ou senties par l'œil ordinaire.

Voici une représentation simple des sept corps :



Chacun des corps correspond à une émotion particulière. Par exemple, le corps *pranique* contient tous les désirs que nous avons eus dans la vie. Le corps mental contient toute la culpabilité expérimentée dans la vie. Le corps *éthérique* contient les expériences de douleurs mentales ressenties dans la vie.

Quand l'esprit quitte le corps, il traverse les sept couches, et le corps physique meurt. Mais les six corps restants ne sont pas totalement morts. Si vous avez beaucoup de désirs dans votre vie, tous ces désirs insatisfaits sont contenus dans le corps *pranique*. Aussi, même si le corps physique meurt, le corps *pranique* lui ne meurt pas. Quand la force de vie quitte le corps *pranique*, l'être expérimente de terribles souffrances.

Quand vous quittez le corps physique, votre conscience est arrachée du corps et vous tombez immédiatement dans le coma. Selon les médecins, le coma est un mécanisme automatique pour ne pas ressentir la douleur. C'est une anesthésie automatique. Si la douleur devient trop grande, vous ne pouvez pas la supporter et vous tombez automatiquement dans le coma.

Quand vous bougez de la première couche du corps vers la seconde, tous vos désirs insatisfaits, toutes les manières dont vous avez voulu vivre sans y arriver, remontent. A ce moment-là, c'est presque comme si dix personnes debout autour d'une pièce donnent des coups de pieds dans un ballon. Que se passera t-il ? De la même manière que le ballon est shooté d'un coin à un autre, votre conscience voltigera dans tous les coins. A chaque coin, un désir sera là, qui va la percuter. Alors, quand la conscience essaiera de quitter le corps, tous vos désirs vont essayer de la faire y retourner afin de vous donner davantage de plaisir et de vous combler.

D'un côté, les désirs essayeront de vous forcer à retourner dans le corps afin de vivre et prendre plaisir, tandis que de l'autre côté, le corps dira : «Non ! Je suis fatigué, je ne peux plus t'accueillir, vas t'en !» C'est cela qui cause les soubresauts au moment de la mort. Ces va-et-vient ne sont rien d'autre que le combat entre vos désirs et votre corps.

D'une manière ou d'une autre, vous vous débrouillez pour passer du corps *pranique* au corps suivant, le corps mental.

Toute la culpabilité que nous
Avons éprouvé au cour de notre

Vie, se manifeste quand vous
Passez à travers le corps mental.

Quand vous entrez dans le corps mental, toutes vos culpabilités s'amplifient. Toute la culpabilité au sujet de la manière dont vous auriez dû vivre, sans y arriver, toutes ces erreurs commises, tous ces regrets, tout, remonte.

Comprenez, s'il vous plaît, que les désirs se rapportent au futur, et la culpabilité au passé. Mais en réalité les deux sont la même chose. La manière dont vous voulez vivre c'est le désir, et la manière dont vous voulez vivre -mais n'y arrivez pas- c'est la culpabilité. La culpabilité n'est rien d'autre que revivre les décisions passées, avec l'intelligence d'aujourd'hui. De cette manière, pas à pas, vous vous déplacez à travers les différentes couches de corps.

Moins on a de désirs insatisfaits, plus lumineux est le corps *pranique*, et plus il est facile de quitter ce corps. De la même manière, moins il y a de culpabilité, plus lumineux est le corps mental, et plus il est facile de quitter celui-ci.

Encore une chose, quand les désirs, la culpabilité et la douleur ont peu d'intensité, non seulement vous avez une mort facilitée, avec moins de souffrances, mais vous vieillissez gracieusement. Vieillir gracieusement, c'est le but de Vanaprastha Sannyas. Etre capable de vivre pleinement la dernière partie de la vie est l'extraordinaire cadeau de Vanaprastha Sannyas.

Toutes les culpabilités que nous avons collectées tout au long de notre vie s'élèvent quand nous passons au travers du corps mental. Alors nous arrivons au corps *éthérique,* qui est relié à toutes nos souffrances. Toutes les souffrances que vous avez rencontrées pendant votre vie sont stockées ici.

Les quatre premiers corps sont en relation avec le système *corps physique et mental*. Ils engrangent tous les engrammes en rapport avec les désirs, la culpabilité, la souffrance, expérimentés pendant la vie. Le cinquième corps est utilisé pendant le sommeil profond, et en quittant le corps. Le sixième corps est associé aux mémoires heureuses, et le septième est au-delà du chagrin et de la joie, l'ultime conscience.

S'il vous plaît, comprenez que même l'attachement aux mémoires heureuses vous ramène dans le cycle de naissance et de mort. Le désir d'expérimenter de plus en plus d'incidents joyeux similaires nous tire en arrière et nous engrangeons encore plus de naissances.

Le bonheur est un sentiment temporaire créé par le mental. La félicité, le septième corps, est la vraie réalité. C'est le «*sans-cause*», un évènement éternel d'énergie spontanée en vous, de joie et d'aspects favorables. C'est comme une fontaine qui coule continuellement en vous, sans raison.

En fait, la raison pour laquelle votre bonbon favori vous donne du bonheur, c'est qu'il agit comme un déclencheur pour vous mettre dans cet espace de félicité qui est votre vraie nature. Mais vous interprétez mal la joie, vous la croyez due au bonbon, l'objet extérieur. Le bonheur est dû au fait que, pendant ces quelques instants, vous êtes entré en contact avec votre félicité intérieure.

Plus les corps sont propres, plus ils sont lumineux, et plus la force de vie peut quitter facilement

le corps. Aussi facilement que peler la peau d'une banane, la force de vie quitte le corps.

Nous mourons tous les jours

Dans les sept corps, les quatre premiers, physique, pranique, mental et éthérique, fusionnent dans le corps causal chaque fois que nous dormons. L'obscurité du corps causal est associée à l'état de sommeil profond, qui est celui qui vous rajeunit chaque jour. Donc, jusqu'au cinquième corps, cette «mort» arrive tous les jours. C'est ce qui arrive quand tous les jours vous entrez dans votre sommeil.

Lorsque l'esprit qui s'en va passe de la cinquième couche du corps causal à la sixième, qui est le corps cosmique, le processus de la mort est complet.

Si la force de vie n'a pas à prendre un autre corps pour satisfaire ses désirs restants, elle entre alors dans la septième couche du corps *nirvanique*, qui est l'illumination. Si la force de vie doit revenir assumer un autre corps afin d'assouvir ses désirs, c'est la mort.

Le monde de veille et le monde du rêve

Une chose de plus : quand vous entrez dans l'état de rêve et commencez à rêver, tout ce monde dans lequel vous vivez devient maintenant noir et blanc car vous êtes dans le monde du rêve. Vous oubliez la totalité de ce monde de votre état de veille, et le monde de rêve apparaît très réel et est vu multicolore. Si vous sortez du rêve, tout ce monde auquel vous vous éveillez est encore vu en quatre dimensions, en «4D».

Maintenant, quand vous êtes dans ce corps physique et en état de veille, vous expérimentez ce monde en 4D et en multicolore. Quand vous êtes dans le monde de rêve, vous expérimentez ce monde en 4D. Ainsi, quand vous êtes ici, le monde de rêve devient en noir et blanc et ce monde devient en 4D; et quand vous êtes l*à-bas*, le rêve devient en 4D et ce monde devient en noir et blanc.

De la même manière, quand vous passez du corps physique au corps *pranique* au moment de la mort, tout ce monde physique devient irréel et est vu en noir et blanc. Toutes vos réalisations, votre fierté, vos efforts, vos peines, votre bonheur, toutes ces choses qui n'ont plus de sens apparaîtront en noir et blanc. Vous vous demanderez : «Pourquoi ai-je fait tout ce travail ? Pourquoi ai-je fait de tout cela la base de ma vie ?»

Laissez-moi expliquer pourquoi cela se produit. Quand vous êtes vivant, vous investissez dans votre personnalité. Vous construisez votre personnalité sur quelques piliers : l'argent, la réputation la gloire, les relations, la fierté d'avoir une grande communauté, un cercle d'amis, et ainsi de suite.

Mais quand vous quittez le corps physique, tous ces piliers, toutes ces fondations, vont osciller.

Vous ne pouvez même plus signer votre nom sur vos chèques ! Votre signature n'est plus acceptée ! Votre solde bancaire ne vous est plus communiqué, vous ne pouvez plus du tout utiliser votre compte. Votre voiture ne vous est d'aucune utilité. Tout au plus, l'ambulance pourrait vous être utile !

Seul l'aperçu de votre conscience pourra *venir avec vous*. Quel que soit ce qui a été, le fondement même de votre être sera ébranlé. Et quand la base vacille, naturellement vous n'avez plus rien à quoi vous retenir !

Maintenant, tout ce monde apparaît en 4D. Tout ce qui est dit au sujet de la spiritualité, la méditation, faire grandir l'être intérieur, la conscience, etc., apparaît en noir et blanc, c'est pour cela que quand j'appelle les gens pour méditer, ils me disent : « Je n'ai pas le temps de méditer. Laissez-moi finir mon travail et revenez ensuite. J'ai encore quelques années avant de penser à cela !»

Soyons très clairs, ne dites jamais : «Je n'ai pas le temps de méditer.» Soyez clair avec vous-même et dites : «Je ne pense pas que ce soit important dans ma vie maintenant.» Si vous n'êtes pas prêt à méditer et que vous dites : «Je ne pense pas que méditer soit important dans ma vie», là, vous êtes honnête. Mais si vous dites : «Je n'ai pas le temps !», alors, vous vous dupez. Tout le monde a en main les mêmes 24 heures pour faire ce qu'on pense devoir faire. Ce n'est pas que le peu de gens qui médite soit sans travail. C'est juste une question de priorité de ce que vous voulez vraiment dans votre vie. Si la spiritualité et la méditation vous apparaissent en noir et blanc, vous n'allez pas tourner votre énergie vers ce domaine, c'est tout !

Vous voyez, en ce moment nous sommes dans deux dimensions, le monde matériel et la spiritualité. Maintenant, ce qui se passe, bien que nous ayons construit notre vie et notre personnalité sur de nombreux piliers, tous ces piliers sont basés sur le monde matériel qui apparaît en quatre dimensions. Pas un seul pilier n'est basé sur la conscience, notre espace intérieur. Notre personnalité toute entière est construite seulement sur des bases de l'espace extérieur -notre nom et notre renommée- quelle société parle de nous, etc. Si l'opinion qu'on a de nous est que nous sommes grands, nous pensons que nous sommes grands. Si tout le monde dit : «Vous êtes inutile !», nous commençons à être déprimés.

Ceci se produit parce que pas même un seul pilier de notre construction, de notre centre intérieur, de notre être n'est basé sur la spiritualité. La structure entière est basée sur l'espace extérieur. C'est la raison pour laquelle quand ces piliers sont secoués par n'importe qui, nous commençons à souffrir terriblement. Si nous avons au moins un pilier basé sur la conscience, nous pouvons dépendre de lui pour nous tenir debout sans souffrance. Si nous construisons au moins un pilier basé sur l'espace intérieur, ce pilier brillera en quatre dimensions au moment de la mort et nous aidera à quitter magnifiquement le corps.

L'art de mourir

Un magnifique proverbe Zen dit : «Apprendre l'art de mourir est le véritable et ultime savoir que nous pouvons apprendre dans notre vie.»

Une petite histoire Zen :

Un jour, un maître illuminé déclara brusquement qu'il allait mourir le lendemain matin

vers six heures. (Bien sûr, les êtres illuminés savent toujours le moment de leur mort. Ils peuvent dire à l'avance quand ils vont mourir).
Ce maître déclara donc qu'il allait mourir vers six heures du matin.

Ses disciples s'exclamèrent: «Non, non, s'il vous plaît, Maître, attendez 14 ou 15 Heures ! Il va faire trop froid tôt le matin. Pourquoi n'attendez-vous pas quelques Heures, ainsi nous pourrons préparer les derniers rites ?» Le maître fut d'accord et dit à ses disciples qu'il mourrait donc vers 12 heures. A exactement midi, il les salua tous et quitta le corps !

Une Mort Favorable

Une histoire vraie :

Le grand maître Hindou, Paramahamsa Yogananda est parti aux USA en 1920 et s'y est installé. Il est très intéressant de savoir comment il a quitté son corps. Jusqu'au dernier moment, il a continué à donner des conférences et des programmes.
Le jour de sa mort, il assistait à un banquet en l'honneur de la visite de l'ambassadeur indien aux USA, Binay Ranjan Sen, à Los Angeles. A la fin de son discours, le maître s'est détendu et a quitté son corps.

Son corps ne s'est pas détérioré pendant plus de vingt jours. Il n'y eut, à aucun moment, ni odeur, ni détérioration. Dans sa biographie on retrouve en appendice un très beau compte-rendu de sa mort. C'est une si belle expérience ! Même sa mort lui fut favorable !

La réalité est un Rêve

Vous *n'êtes pas* vos yeux. Les yeux sont juste un instrument. Vous pouvez souvent constater que vos yeux peuvent être ouverts, mais que vous ne voyez pas, que vous n'enregistrez pas la scène que vous regardez.
Souvenez-vous seulement que vous voyez *au travers des yeux.* Si vous regardez au travers des yeux, soudain vous verrez que vous êtes témoin de toute chose. Vous n'êtes pas les deux trous appelés «yeux». Vous regardez simplement à travers les deux trous appelés «yeux».

Si vous pensez que vous êtes les deux yeux, vous êtes pris par l'ego. Dans votre rêve, aussi longtemps que l'attention est sur les objets, vous continuez à rêver. Quand votre attention est tournée vers vous -ce qui va de la vision vers celui qui voit- vous êtes réveillé.

Dès que vous réalisez que vous êtes quelque chose au-delà des yeux, votre attention est tournée vers celui qui voit. Alors vous réalisez que ce monde est fait de la même substance que celle dont est fait le rêve.

Aussi longtemps que vous penserez que vous être en train de voir, toute l'attention est sur la vision. C'est ce que j'appelle l'ego. Quand vous prenez du recul et réalisez que vous voyez au travers des yeux, toute l'attention est sur celui qui voit. C'est ce que j'appelle l'innocence. «Innocence» signifie avoir une compréhension claire que tout ce que vous voyez dans le monde extérieur est fait de la même substance que celle dont sont faits vos rêves.

Voici les étapes : la première est de saisir l'idée que ce que vous voyez est un rêve. La suivante est d'avoir la *shakti*, l'énergie pour changer le rêve. La troisième est *buddhi*, l'intelligence de savoir que c'est un rêve et que donc il n'a pas besoin d'être changé !

La vie et la mort, état de veille et de sommeil

Air et *Prana*

Pour comprendre cette puissante vérité qui transforme la vie, nous avons besoin de comprendre cette substance à partir de laquelle le monde de rêve et ce monde sont conçus. Il nous faut connaître le *prana*, l'énergie de vie qui nous soutient.
Comprenez bien, l'air que vous respirez est juste un véhicule qui amène le *prana* à l'intérieur et le ressort. Le *prana* est la force de vie, l'énergie elle-même. Comprenez cet exemple : si un camion rentre dans ce campus, dépose quelque chose et s'en va, le camion est comme l'air, le souffle. Le produit livré c'est le *prana*.

La Vie et la mort dépendent de la direction du *Prana*

Encore une chose, votre vie est fortifiée, tant que le souffle qui rentre amène plus de *prana* et ressort comme un véhicule vide.

Si le contraire commence à se produire, si l'air rentre avec moins de *prana* *et ressort avec plus de *prana*, cela veut dire que la mort est proche, ou que l'énergie de vie va vers la mort. Quand la mort approche, l'air vide entre, mais quand il ressort, il part avec le *prana*.

Il y a un merveilleux concept en Ayurveda *(système traditionnel de la médecine indienne), appelé «apogée de l'âge», qui est basé sur la science du *prana*. Jusqu'à un certain âge, la personne va recevoir plus de *prana* à travers le souffle entrant, et moins de *prana* sortira à travers le souffle sortant. Dès l'instant où le souffle sortant commence à transférer plus de *prana* que celui qui entre, les sages savent alors que la personne va vers la mort.

Maîtriser la vie à travers la Conscience

La vie glisse constamment et entre dans la mort. La vie qui coule vers la mort, c'est ce que nous appelons généralement «vivre». Comprenez bien, s'il vous plaît, qu'actuellement nous ne vivons pas. Nous sommes justes en train d'attendre l'arrivée de la mort. L'être humain ordinaire ne vit pas. La vie coule juste vers la mort, disparaît dans la mort. C'est pour cela que, peu importe le nombre d'années que vous pouvez vivre, vous ne vous sentez pas satisfaits et vous ne pensez pas avoir vécu votre vie, car vous ne savez même pas ce qu'est la vie.

Quand vous devenez conscient de la vie, quand vous commencez à réfléchir, à contempler la vie, quand vous amenez de la conscience dans votre vie, vous créez un nouvel espace dans votre être. Entre cette vie et cette mort, quand vous apportez plus de conscience dans la vie, vous créez un nouvel espace, un nouveau centre dans votre vie, c'est ce que j'appelle la Conscience.

Quand vous êtes conscient, vous commencez à décider de votre vie. Par exemple, plus vous devenez conscient, plus vous commencez à désigner ou choisir quel type de voiture vous voudriez conduire, quel type de maison vous voudriez habiter, et quel genre de vie vous voulez. Vous décidez chaque chose. Vous devenez conscient de chaque chose : comment vous devriez parler, comment vous devriez croire et penser, comment vous devriez être conscient de chaque instant : vous devenez conscient.

Au moment où vous commencez à être conscient, vous commencez à décider et vous commencez à contrôler votre vie. Quand vous devenez totalement conscient, vous commencez à contrôler également votre mort.

Ces deux évènements que sont la vie et la mort apparaissent alors au niveau conscient. Si vous pensez consciemment, c'est la vie. Si votre conscience ne peut pas penser, c'est la mort.

Prana * : l'énergie de vie ou force de vie.

Ayurveda * : système de médecine traditionnelle indien, le mot ayurveda veut littéralement dire connaissance de la vie.

La Conscience : contrôler les rêves, le sommeil profond, la vie et la mort.

Au niveau inconscient, deux choses se produisent : le rêve et le sommeil profond. Au niveau inconscient, si vous êtes *«conscient»*, c'est le rêve.

Dès l'instant où vous devenez
Conscient, vous commencez a
Controller votre vie et aussi votre
Mort.

Si vous êtes capable de voir, d'avoir des Sentiments, de sentir, de faire des mouvements, ici, il s'agit de l'état de rêve. Si vous n'êtes conscient de rien, si vous n'avez aucune sensation, aucun mouvement, c'est le sommeil profond.

A l'état de veille, quand vous êtes conscient, ou dans ce que les psychologues nomment «l'état conscient», c'est la vie. Si vous n'êtes pas conscient, c'est la mort. Quand vous apportez plus de conscience dans votre vie, vous prenez votre vie en main. De la même manière, dans le rêve, si vous commencez à y apporter plus de conscience, vous pourrez prendre en mains vos rêves et votre sommeil profond.

Contrôler la vie et la mort et contrôler le rêve et le sommeil profond demande une importante condition : la Conscience. La Conscience est la condition majeure pour contrôler la vie et la mort, le rêve et le sommeil profond.

Apporter de la conscience dans vos rêves, non seulement vous aide à contrôler le rêve et le sommeil profond, mais également la vie et la mort.

Mouvement du Prana dans le sommeil et la mort.

Au moment où vous entrez dans l'état de rêve, le *prana* commence à aller vers le chakra *Vishuddhi*,* centre de la gorge. Plus vous allez vers l'état de sommeil profond, plus le *prana* bouge vers le chakra *Anahata*,* centre du cœur.

Le rêve et le sommeil
La vie et la mort, peuvent
Être maitrisé par cette simple
Clef, ce simple courant appelé
Prana.

C'est la même chose, dans le cas de la vie et de
La mort. Plus vous êtes vivant et plein d'énergie,
Plus le prana s'accumule et reste centré dans le front.

Le chakra Vishuddhi* : Centre d'énergie subtile, dans la région de la gorge. Se bloque lorsque nous nous comparons aux autres.
Le chakra Anahata * : Centre subtil d'énergie, dans la région du cœur, lié à l'amour.

Quand l'inspiration apporte plus de *prana* et que l'expiration est vide, votre *prana* est centré sur le front. Si l'inspiration apporte moins de *prana*, et que l'expiration emporte plus de *prana*, doucement, le *prana* glissera vers le centre de la gorge, *Vishuddhi*. Si l'inspiration n'apporte pas de *prana* du tout et que l'expiration emporte du *prana*, vous tomberez complètement dans le centre du cœur.

En fait, passer de la vie à la mort, passer de l'état de veille à l'état de sommeil profond sont tout deux en rapport avec le mouvement du *prana*. Si le mouvement du *prana*, de l'inspiration et de l'expiration, sont maintenus correctement, vous pouvez manier la vie et la mort, aussi bien que le rêve et le sommeil profond. Rêve et sommeil, vie et mort peuvent tous être manœuvrés par cette simple clé, ce simple fil conducteur appelé *prana.*

Stopper le cycle de vie et de mort

Si vous pouvez être conscient quand vous tombez dans l'état de rêve, quand votre conscience s'efface lentement, quand vous tombez dans le sommeil, vous pourrez être capable de changer le rêve lui-même.

Si vous êtes capable de changer le rêve, soyons clairs, la première chose que vous voudrez faire, c'est d'arrêter de rêver. Vous voudrez arrêter de rêver, parce que vous connaîtrez l'inutilité du rêve. Vous savez que vous perdez du temps et de l'énergie à rêver. Une personne qui est consciente des rêves ne rêvera jamais. Elle s'arrêtera simplement de rêver. Une personne qui est consciente de la vie arrêtera simplement le cycle de la naissance et de la mort. Elle ne prendra pas d'autre corps.

Vous devez comprendre ceci : quand j'utilise le mot «mort», je ne dis pas que vous allez vous

suicider. Quand je dis que quand vous devenez conscient de la vie, vous entrez dans la mort, cela ne signifie pas que vous allez vous suicider. Vous arrêterez de vivre de manière normale. Vous arrêterez de vivre avec une identité. Vous ne voudrez pas donner d'importance à l'identité. Vous renaîtrez.
Si vous pouvez être conscient quand le *prana* tombe dans le centre du cœur chaque jour, vous pouvez stopper, transformer et diriger vos rêves et votre sommeil profond. Si vous êtes conscient du *prana* glissant d'*Ajna* *vers *Anahata*, chaque fois que vous allez dormir, cela voudra dire qu'à la fin de votre vie vous serez capable de changer votre vie et votre mort. Si vous voulez, vous pouvez l'apprendre un peu plus tôt. Si vous voulez, vous pouvez le remettre à plus tard. Vous pouvez jouer de la manière dont vous voulez.

Technique de Méditation

Cette technique comporte deux parties : l'une, que vous pouvez pratiquer quand vous êtes couché au lit, prêt à vous endormir. La seconde, que vous pratiquez chaque fois que vous y pensez, toute la journée. La première va créer plus d'énergie pour faire la seconde, et vice versa. Elles se complètent. Première partie : quand vous vous couchez, avant de vous endormir, souvenez-vous juste de la région du chakra *Ajna**, ou troisième œil, le centre du front. Ne vous concentrez pas. Si vous vous concentrez, votre sommeil sera perturbé et vous aurez mal à la tête. Souvenez-vous juste de cette région de manière détendue, comme si vous regardiez une fleur, avec désinvolture ; lentement, vous vous sentirez détendu, vous allez doucement tomber dans l'état du sommeil profond.

Le chakra Ajna* : Le sixième centre d'énergie situé entre les sourcils. Veut dire en Sanskrit Ordre» et «Volonté». Ce chakra est bloqué par notre ego.
Soyez juste conscient de ce mouvement vers le sommeil profond. Le premier jour, vous pouvez ressentir que vous ne vous endormez pas et que votre sommeil est retardé de dix à quinze minutes. Ne vous inquiétez pas, soyez juste conscient du mouvement de *prana* dans le chakra *Ajna*.

Vous serez conscient que vous rêvez. Si vous voulez continuer de rêver, vous pouvez continuer. Si vous n'aimez pas ça, vous pouvez en sortir. Il n'y aura plus d'intensité dans vos rêves.

L'étape suivante, vous commencerez à avoir un sommeil sans rêve. C'est le niveau plus profond. Lorsque vous commencez à avoir un sommeil sans rêve, vous commencez également à avoir des journées sans rêve. Avoir des journées sans rêve signifie que votre énergie sera conservée.

Si vous êtes conscient du *prana*, c'est suffisant. Il reviendra automatiquement à un flot d'énergie plus élevé et votre corps se soignera de lui-même, étant donné que le flot de *prana* est directement lié à toutes vos maladies. Et par-dessus tout, quand vous êtes capable de changer vos rêves, quand vous êtes capable de les maîtriser, vous disposez d'une puissance intense et de l'énergie pour faire face aux vicissitudes de la vie.

Programme «Vivre la Félicité Niveau 2 » - «Nithyananda Spurana programme» (LBP niveau 2 -NSP)

Notre second niveau de programme de méditation intitulé «LBP niveau 2-NSP», vous fait voyager à travers votre propre vie, vous révélant simultanément les secrets de la mort. Il rend

votre espace intérieur pur et clair, en déchargeant le bagage d'émotions que vous portez en vous. Il vous enseigne à vivre heureusement, et à rester en paix. Il met la mort dans une juste perspective, afin que votre vie devienne plus joyeuse et significative.

Il ouvre vos couches d'énergie l'une après l'autre. Vos douleurs, vos plaisirs, vos culpabilités et vos désirs sont libérés. Une fois qu'ils sont libérés et guéris, vous faites l'expérience d'un aperçu de Dieu en vous.

.

VOUS ÊTES INTELLIGENCE

Pour nous libérer de la crainte de la mort qui n'est en fait que la peur de perdre notre individualité, nous devons prendre conscience que nous sommes autre chose que ce corps et cet esprit. L'intelligence est nécessaire. Nous en arrivons donc à nous poser les questions suivantes :

Qu'est-ce que l'intelligence exactement?

Certains d'entre nous sont-ils plus intelligents que d'autres?

Peut-on élever son niveau d'intelligence?

L'intelligence naturelle

L'intelligence n'est pas un but à atteindre. Chaque être est déjà doté d'intelligence. Cette intelligence est une qualité inhérente, innée, de la vie, tout comme la chaleur du feu et la froideur de la glace.

Cela me rappelle une plaisanterie sur les gens dits « intelligents » :

Quatre hommes voyagent dans un avion privé. Tout à coup, une urgence se déclare, la queue de l'avion est en feu. Malheureusement pour les quatre passagers il n'y a que trois parachutes disponibles!

Le premier passager panique, saisit un parachute et dit :

- *Je suis jeune marié et ma femme m'attend! Et il saute. Le deuxième dit :*
- *Je suis l'homme le plus intelligent de la Terre. La planète a besoin de mon intelligence! Et il saute.*

Des deux passagers restants, l'un était un vieillard. Il dit à l'autre, un jeune homme :

- *Je suis déjà vieux, mais toi, tu as toute la vie devant toi. Prends ce parachute et saute! Le jeune homme lui répond :*

- *Mais Monsieur, nous allons pouvoir sauter tous les deux! Le passager le plus intelligent a pris mon sac à dos pour un parachute!*

Nous avons pour la plupart perdu le contact avec notre intelligence et c'est pourquoi nous ne vivons pas le plein potentiel de la vie. Nous prenons nos savoirs pour de l'intelligence. Nous sommes comme le passager qui saute dans le vide avec un sac à dos pour parachute!

Chaque être créé par la Nature possède une intelligence innée.

Permettez à la totalité
De votre être, de s'exprimer
Simplement. C'est-ce que
J'appelle être, intégré et
Dans la plénitude.

C'est l'intelligence innée de l'oiseau qui lui permet de voler.
N'est-il pas étonnant de voir les oiseaux migrateurs faire des milliers de kilomètres dans le ciel sans carte ni boussole, puis prendre le chemin du retour au changement de saison?

Patanjali, un Maître illuminé de l'Inde, le père de la science ancienne du *yoga**, affirme que l'être humain détient en lui l'intelligence de toutes les formes moins élevées de conscience comme les arbres, les oiseaux et les animaux.

L'homme a la capacité de produire de la nourriture comme les arbres. Dès la naissance il est capable de vivre par lui-même tout comme les animaux et les oiseaux.

Nous possédons donc tous, par nature, dans notre corps, une intelligence. Mais nous sommes hélas fortement convaincus d'être limités. On nous a entraînés à penser que nous n'avons que des capacités limitées, que *nous ne pouvons pas*… . Nous ne savons plus utiliser nos propres capacités. Nous n'avons plus le contact avec la technique qui permet d'accéder à toutes les dimensions de notre être.

Les enfants naissent intelligents

Une petite histoire :

En rentrant de l'école, un jeune garçon dit à sa mère :

- *Tu m'avais dit qu'avec le dentiste de l'école il n'y aurait pas de douleur, mais ce n'est pas vrai!*
- *Pourquoi, tu as eu mal? demande la mère, inquiète.*
- *Non, pas moi, lui : il a crié quand je lui ai mordu le doigt!*

Les enfants naissent intelligents, ils sont si spontanés, si enthousiastes. Mais en accordant une importance excessive à la logique, à la mémorisation et à la compétition, la famille, la société et l'éducation conventionnelle détruisent cette intelligence innée.

L'enfant paye un prix exorbitant pour l'éducation qu'il reçoit : il doit sacrifier son inestimable créativité personnelle, et son caractère unique. Et il n'en est même pas conscient.

Yoga* : Veut dire littéralement «Unir le corps, le mental et l'esprit. »

L'autre jour j'ai lu cette phrase sur le T-shirt d'un adolescent : « J'étais intelligent ! Jusqu'à ce que L'école me détruise ».

Laissez s'exprimer votre être tout entier et votre intelligence naturelle s'épanouira. C'est ce que j'appelle être intégré et comblé.

Les forces agissantes de la peur et de l'avidité

Comme nous nous croyons très intelligents nous essayons de modeler nos enfants pour qu'ils deviennent comme nous… Au début, nous leur inculquons une logique de fonctionnement motivée par l'avidité ou par la peur.

L'enfant devra s'efforcer d'accomplir plus et de barrer la route à ce qu'il ne veut pas.
Vouloir que quelque chose arrive c'est de l'avidité. La crainte que quelque chose arrive c'est la peur.

Si c'est pour avoir de meilleures notes et être admis dans une bonne université que l'enfant doit étudier, le mobile c'est l'avidité. S'il doit bien étudier pour ne pas être en reste dans sa future vie professionnelle, le mobile c'est la peur.

L'enfant est donc motivé par l'avidité ou par la peur. Il ne l'est nullement par la réalisation

intérieure.
C'est ainsi qu'il entre dans la course de *rat* et qu'il continuera à courir sans même de se demander s'il court après ce qu'il veut vraiment, ni savoir qu'il pourrait prendre du plaisir à courir! On lui a appris que toute distraction sur le chemin qui mène au but lui ferait perdre un temps précieux!

Mais combien se sentent pleinement satisfaits une fois le « but » atteint? Une fois atteint l'objectif fixé vous réalisez que le poteau de but n'est plus là. Il s'est déplacé : maintenant vous voulez autre chose!

Comprenez ! En vous basant uniquement sur ce que font les autres vous ne faites que dilapider une vie précieuse. C'est la « mentalité de troupeau » : on se lance dans la *course de rat* pour faire comme tout le monde. Et même si on gagne, on reste un rat!

Comment mesurer l'intelligence?

Peut-on mesurer l'intelligence? Sur quels critères?

Dès l'entrée à l'école des grilles normalisées sont employées pour déterminer le soi-disant niveau d'intelligence de l'individu. Dans le système d'évaluation scolaire et universitaire, élèves et étudiants sont comparés et notés en fonction de compétences et d'aptitudes.

Nous devons comprendre qu'il faut un type d'intelligence pour être scientifique et un autre pour être poète. Être nageur olympique demande encore une autre forme d'intelligence! L'intelligence est la capacité de réagir efficacement à une situation ou de relever un défi. Tout le monde naît intelligent. Il s'agit de découvrir la dimension d'intelligence unique de chacun.

La spontanéité, intelligence immédiate

Vous possédez une intelligence naturelle et spontanée. Vous y avez goûté quand vous étiez enfant.

Vous perceviez alors les choses d'une manière très simple, directement. C'est pourquoi vous étiez si spontané. Qu'est-ce qui a tué cette spontanéité au fur et à mesure que vous grandissiez? C'est le conditionnement social. On vous a répété depuis votre enfance : « tu n'es pas assez bon, tu ne fais pas bien… ». À cause de cela, vous voilà donc constamment en train d'essayer de devenir autre chose que ce que vous êtes, ou de prouver quelque chose aux autres. Vous vous répétez sans cesse que vous n'êtes pas assez bien, que vous ne faites pas assez bien les choses et vous essayez d'imiter les autres. Vous perdez ainsi la merveilleuse énergie naturelle qui bouillonne en vous.

La lumière de la conscience est
Suffisante pour enlever l'obscurité
Crée par des années d 'une vie

D'habitude.

J'ai lu ce propos amusant sur le tableau d'affichage d'une société :

La mort sera acceptée comme excuse, mais un préavis de deux semaines est exigé car nous estimons qu'il est de votre devoir de former votre remplaçant avant votre décès. Nota : Ce programme est entré en vigueur hier.

Si vous suivez aveuglément les procédés d'une société ou d'une autre personne, vous vous mettez complètement hors-jeu.

Un étudiant en statistiques avait tendance à accélérer avant chaque carrefour et le franchir à toute vitesse, avant de ralentir une fois qu'il l'avait dépassé. Un jour qu'il avait un ami comme passager, il franchit un carrefour de cette façon. Surpris, son ami lui demanda :

- *Pourquoi roules-tu si vite, alors que tu es censé ralentir à un carrefour?*
- *C'est parce que, d'après les statistiques, le risque d'avoir un accident est plus élevé dans les carrefours… Alors je les fuis!*

La connaissance n'a de valeur que si on s'en sert de façon intelligente. C'est l'intelligence, pas la connaissance elle-même, qui donne le résultat. Lorsque la connaissance est appliquée au bon endroit et au bon moment, l'intelligence est à l'œuvre. La spontanéité est l'expression claire de la connaissance au bon endroit, au bon moment, dans d'autres mots, en utilisant notre intelligence.

La clé de la prise de conscience

Une petite histoire :

Un jour, un garçon qui apprenait beaucoup à l'école comme à la maison dit un jour à son maître :

- *Hier j'ai tué trois mouches femelles et deux mâles.*
- *Comment as-tu fait la différence? lui demanda le maître.*
- *C'est simple : il y en avait trois sur le miroir et deux sur le paquet de cigarettes!*

Être intelligent, c'est être conscient et spontané. Comprenez une chose importante : **Si** votre prise de conscience est profonde, vous ne pouvez pas faire d'erreur!

Devenir conscient permet de ne plus dépendre de ce que les autres nous ont appris, du conditionnement que nous subissons depuis tant d'années. On agit alors à partir d'une intelligence nouvelle, qui provient de la prise de conscience du moment.

La lumière de la conscience suffit à éliminer l'obscurité de toutes les années vécues dans l'habitude.
La clé, c'est de redevenir conscient pour que votre intelligence se remette à fonctionner.
Vivre chaque moment en totale conscience, voilà ce qu'est la méditation.

Au-delà des règles de responsabilité

Une petite histoire :

Au cours d'une séance d'entraînement, un sergent demande aux recrues pourquoi on utilise du bois de noyer pour la fabrication des fusils. Après mûre réflexion, l'une des recrues répond :

- *Parce que le noyer est le bois le plus dur.*
- *Faux! répond le sergent, balayant la réponse d'un revers de main.*

Une autre recrue propose :

- *Parce que le noyer est plus résistant…*
- *Faux! Gronde encore le sergent.*

Une troisième recrue tente sa chance :

- *Parce qu'il est imperméable.*

Lassé de ces réponses, le sergent leur dit :

- *Les gars, vous avez beaucoup à apprendre. La simple raison, c'est que c'est stipulé dans le règlement!*

Comme il est facile de faire porter la responsabilité aux autres, vous suivez aveuglément leurs instructions au lieu de suivre votre propre intelligence.

Voici une histoire amusante qui montre comment certains comprennent le mot « responsabilité » :

Un détenu réprimande ainsi son avocat :

- *Vous êtes un avocat inutile. Vous ne prenez même pas votre responsabilité lorsqu'il faut émettre une objection.*

Perplexe, l'avocat lui répond :

- *Je ne comprends pas. Quand aurais-je dû, d'après vous, émettre une objection?*

Le détenu lui dit :

- *Lorsque l'avocat de la partie adverse a parlé, vous avez fait objection. Mais, quand le juge m'a déclaré coupable, vous avez gardé votre grande bouche fermée. C'était le moment de présenter toutes les objections!*

Généralement nous réagissons
Comme des machines programmées
Nous ne répondons pas aux
Situations.

Il est toujours facile de blâmer le monde
entier pour ce qui vous arrive dans la vie.

Mais en regardant plus en profondeur, vous verrez que vous êtes totalement responsable de ce qui se passe dans votre vie!

Ici et maintenant

Être intelligent implique faire l'effort d'être soi-même. Mais cela n'est pas dans vos habitudes. Vous réagissez plutôt d'après vos expériences passées.
Nous agissons en général comme des machines programmées au lieu d'agir en fonction des situations qui se présentent. Si on vous insulte, vous devenez furieux avant même de prendre conscience de ce que vous êtes en train de faire.

Voici une belle histoire tirée de la vie de Bouddha, un Maître illuminé de l'Inde :

Un jour quelqu'un insulta Bouddha ouvertement.
Son disciple Ananda réagit et dit au Maître :
- J'étais si en colère contre cette personne. Mais pourquoi êtes-vous resté impassible? Moi, je lui aurais mis les points sur les i…

Bouddha lui répondit calmement :

> *- Tu me surprends. Ce qu'il a dit était complètement hors de propos et tu le sais. Alors pourquoi te mettre en colère? Tu te punis toi-même. C'est de la bêtise. Si quelqu'un d'autre que toi commet une erreur, pourquoi devrais-tu, toi, en souffrir?*

Couler avec le temps, suivre le cours de la vie, devenir fluide au lieu d'être un ego solide, voilà l'intelligence.

Derrière la tête, le portail de l'intelligence d'amour

Une petite histoire :

Un père et son fils prennent une chambre dans un petit hôtel bon marché pour la nuit. Le père borde son fils et le rassure en éteignant la lumière :

- *Ne t'en fais pas, les anges veillent sur toi.*
- *Je sais, dit le fils, deux d'entre eux viennent de me mordre!*

Fonctionner avec intelligence consiste à retrouver l'état d'innocence dans lequel vous êtes né. Ce n'est pas un devenir. Il ne s'agit pas d'atteindre quelque chose de nouveau, mais de redécouvrir votre propre être. C'est la vraie porte d'accès à la connaissance de votre vraie nature.

Si vous êtes un intellectuel, vous fonctionnez à partir de votre tête, à partir de la logique.

Une petite histoire :

Un homme préparait son doctorat en philosophie.
Il était si absorbé dans ses études et ses recherches que sa femme crut qu'il allait l'oublier si elle ne se rappelait à son souvenir de temps en temps. Un jour, elle lui dit avec désinvolture :

- *Dis-moi chéri, pourquoi m'aimes-tu autant?*

L'homme répond avec un grand sérieux :

- *Quand tu dis « autant », fais-tu référence à la profondeur, à la qualité, à la quantité de mon amour ou à la manière de l'exprimer?*

Quand vous êtes trop dans votre tête, vous arrivez à croire qu'avec votre logique vous pourrez tout comprendre de la vie. Vous essayez de cadrer tout ce qui existe dans cet univers avec votre tête.
Une autre petite histoire :

Un jeune homme vient de recevoir son CAP de plombier. Il fait avec ses amis une visite guidée des chutes du Niagara. Après avoir jeté un coup d'œil aux énormes chutes, il lance :

- *Je crois pouvoir réparer ça!*

Votre connaissance vous donne la fausse illusion de connaître tout ce qui existe. Elle vous garde fermement enraciné dans la tête.

Lorsque votre intelligence s'éveille, vous tombez de la tête au cœur, de la logique à l'amour. Vous ne fonctionnez plus par pure intellectualité ni par amour sentimental. Vous fonctionnez uniquement à partir d'une intelligence pleine d'amour, en rayonnant spontanément de la compassion envers tous ceux qui vous entourent.

Comprendre, ne pas penser

Une petite histoire :

Trois sages partent en voyage dans l'espoir d'en apprendre plus sur la vie. En entrant dans une grande ville, ils sont surpris de voir au loin un très grand bâtiment, un gratte-ciel. Ils se demandent ce qu'il peut bien être.

Ils se regroupent pour discuter de ce qu'ils vont faire, car ils craignent de s'en approcher pour voir par eux-mêmes : et s'il y a quelque chose de dangereux à l'intérieur?...

Et s'ils n'arrivent pas à ressortir? Ils décident donc de chercher à en savoir plus avant de s'aventurer à l'intérieur. Ils analysent et énumèrent tout ce que ce bâtiment peut être en se basant sur leur expérience.

Finalement, ils concluent que l'édifice est trop grand pour les êtres humains, qu'il doit

appartenir à des géants, et qu'il serait donc imprudent pour eux de rester dans cette ville.

Ravis d'être parvenus à cette conclusion, ils reprennent leurs sacs, et retournent au village!

Le savoir du passé ne vous permettra pas de comprendre grand-chose au présent. Vous ne pouvez pas réfléchir mentalement à quelque chose et arriver à le comprendre. Il vous faut voir pour comprendre. Ne soyez pas comme l'homme qui voit un peu d'eau des Chutes du Niagara dans un seau et croit savoir à quoi ressemblent les Chutes!

Vous prenez appui sur votre pensée car vous empêchez votre compréhension naturelle d'agir. Si vous le faisiez, vous n'auriez plus besoin de penser. Seul celui qui n'a pas compris a besoin de la pensée comme béquille.

D'autre part, vous ne pouvez penser qu'à des choses que *vous* avez connues, qu'à ce que vous avez vécu. Peut-on penser à quelque chose d'inconnu? Vous pouvez fantasmer sur l'inconnu, mais en vous basant sur ce que vous avez vu dans le passé.
Comme l'énergie de l'intelligence et de la vérité est absente de la pensée, votre conclusion sera basée sur votre expérience limitée et elle amènera toujours d'autres questions et d'autres doutes.

Fonctionner à partir de sa conscience présente au lieu de se rabattre sur les réponses qui proviennent des souvenirs du passé, voilà ce qui s'appelle avoir de la compréhension.

Le mental, maître ou outil?

La pensée provient du mental, un des mécanismes les plus merveilleux au monde. Mais le problème se pose lorsque le mental devient notre maître au lieu de rester un outil entre nos mains.

Une petite histoire :

Un roi avait un fidèle serviteur si loyal qu'il avait plusieurs fois risqué sa propre vie pour sauver celle du roi.
Suite à une de ces occasions, le roi, très content de son serviteur, lui proposa de demander ce qu'il voulait.
Le serviteur répondit humblement :

- *Je n'ai besoin de rien, ô mon Roi. Tu m'as déjà donné tout ce qu'il me fallait.*

Mais le roi insista. Finalement, le serviteur lui dit :

- *D'accord. Si tu veux vraiment me donner quelque chose, fais-moi roi pour un jour.*

Le roi n'était pas très à l'aise, mais il avait fait une promesse et il devait la tenir.
Le matin du jour où le domestique devint roi, il montra du doigt le roi et ordonna à la garde royale :

- *Tuez-le!*

Choqué, le roi demanda au serviteur :

- *Sais-tu ce que tu dis?*

Le domestique répondit calmement :

- *Aujourd'hui je suis le roi. Je peux faire ce que je veux.*

Le roi fut tué, et le serviteur devint roi pour toujours.

Comprenez ! Voilà ce qui arrive lorsque nous donnons procuration à notre mental. Il prend le contrôle total sur nous.

L'intelligence corporelle

Combien sommes-nous à réaliser l'énorme intelligence dont dispose le corps humain?

L'intelligence de l'appareil digestif

Prenons l'exemple de notre appareil digestif. Le processus complet de transformation d'un morceau de pain jusqu'au passage dans le sang est si complexe et délicat. Il exige une fine intelligence pour transformer les divers types d'aliments en énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme.

Ce qui s'accomplit le long de ces quelques mètres d'intestin enroulé dans notre corps nécessiterait des usines sur plusieurs kilomètres en dehors de lui!

Le processus de digestion commence dans la bouche même. Nous mâchons la nourriture et la salive que nous sécrétons amorce la digestion. Il y a tant de petits et grands éléments du corps qui remplissent des fonctions étonnantes dans ce processus. Nous avalons la nourriture et elle passe par la gorge vers le tube digestif. L'épiglotte l'empêche efficacement de passer dans la trachée au lieu du tube digestif. Puis elle arrive dans l'estomac qui est comme un sac élastique au mécanisme digestif puissant et délicat. Selon le type de nourriture absorbée, hydrates de Carbonne, protéines, ou graisse, le système digestif s'adapte.

Le feu digestif interne, que nous appelons *jataraagni* en Sanscrit, naît de l'acidité de l'estomac. L'estomac est un organe délicat, mais il contient le puissant acide nécessaire à la digestion de la nourriture que nous mangeons. L'estomac lui-même est admirablement protégé de cet acide qui est neutralisé par une épaisse couche de mucus sur la paroi.

Tous les aliments complexes que nous mangeons prennent plusieurs heures pour être digérés et absorbés par notre organisme. Vous rendez- vous compte que nous n'avons pas besoin de penser consciemment au moindre de ces processus! Tout est contrôlé automatiquement et avec précision et s'adapte admirablement pour s'accommoder à tous nos goûts.

Après l'estomac, la nourriture passe dans l'intestin grêle où ont lieu la plus grande partie de la digestion, et la majeure partie de l'absorption des nutriments. C'est sa principale fonction. C'est en fait une longue structure, bien logée dans un petit espace, mais pourvue de nombreux plis qui augmentent sa surface d'absorption. Les produits complexes comme les hydrates de carbone et les protéines sont décomposés en éléments simples, puis absorbés. Les nutriments sont ensuite transportés vers le foie pour subir d'autres transformations.

Puis la nourriture passe dans le gros intestin où se produit la majeure partie de l'absorption de l'eau. Les aliments qui ne peuvent pas être absorbés, comme les fibres, sont mélangés à d'autres déchets produits par l'organisme, pour être rejetés sous forme de selles.

Voilà une description très simple de la digestion. C'est en réalité un mécanisme complexe, bien organisé, et capable d'adaptation.

La distribution de l'intelligence

Le corps humain naît d'une cellule unique qui se reproduit jusqu'à donner 250 différents types de cellules.
Imaginez ! Une seule cellule se transforme en autant de cellules spécialisées différentes qui deviendront les parties complexes du corps! Non seulement ces cellules accomplissent leur tâche spécifique, mais leur maintenance nécessite des millions d'opérations à la seconde. Et toutes ces activités doivent être coordonnées pour que le corps fonctionne comme un seul organisme. C'est le meilleur exemple de distribution de l'intelligence

Chaque cellule de votre corps est intelligente

Une autre découverte étonnante est annoncée dans le domaine de la biologie. On nous a toujours enseigné que notre intelligence existe dans notre cerveau, qu'il en est le centre. Nous croyons diriger le corps à partir du cerveau. La science a toujours affirmé que le cerveau contrôlait la respiration, la digestion, la circulation du sang et toutes les activités de l'organisme.

La recherche de pointe vient de créer un nouveau domaine appelé l'épi génétique. Un des pionniers dans ce domaine, le Dr Bruce Lipton*, éminent biologiste, l'étudie depuis plus de dix ans. Dans son livre *La biologie de la Croyance,* il précise que ce n'est pas simplement notre cerveau qui contrôle notre corps, mais que l'intelligence est en fait présente dans chaque cellule, plus précisément dans la membrane cellulaire.

Nous avons dans notre organisme
Une intelligence indépendante, qui
Vous fait vivre sans votre intervention.

Des recherches récentes aux Sandia National Laboratoires (Etats-Unis), vont dans le sens de l'existence d'une intelligence cellulaire. Portant sur la manière dont les cellules réagissent quand une substance nuisible (ou antigène) entre en contact avec notre corps, elles démontrent que la membrane cellulaire elle-même possède une structure complexe capable de combattre l'antigène, et qu'elle n'est donc pas une simple structure comme on le pensait.

Notre corps n'est pas un simple système d'intelligence centralisé et commandé par le cerveau. L'organisme humain est un système de distribution d'intelligence hautement développé et parfaitement orchestré.

« Vous » n'êtes pas nécessaire pour mener votre vie.

Voici une réalité importante, mais qui pourrait vous choquer :

Vous possédez en vous une intelligence indépendante qui peut gérer votre vie sans que vous vous en mêliez.

Vous pensez qu'il vous faut intervenir avec votre intelligence pour que votre vie se déroule dans le bonheur. Mais la vérité est que l'intelligence avec laquelle vous êtes venu sur la planète Terre,

Vivre en harmonie avec notre intelligence naturelle,
C'est vivre une vie spirituelle.

L'intelligence qui a créé votre corps, peut gérer merveilleusement votre vie à votre place.
L'intelligence, l'énergie avec laquelle vous avez crée votre corps à la naissance est votre bio-mémoire. Vous devez comprendre cette importante vérité : c'est *vous-même* qui avez conçu votre corps pour jouir de choses spécifiques, pour vivre un certain nombre d'années, et pour faire certaines choses précises.

Dr Bruce Lipton* : Biologiste de la cellule moléculaire et auteur du livre « la biologie de la croyance » et célèbre pour son travail de recherche sur la génétique et le conditionnement
En venant au monde, vous décidez de votre vie, de vos plaisirs, de tout ce que vous voulez faire, selon ce que vous croyez être le nectar de la vie.

Cette même bio-mémoire a assez d'intelligence pour vivre, pour faire fonctionner et se développer votre vie. Cette formidable intelligence est à l'œuvre à tout moment, que vous le croyiez ou pas, que vous l'acceptiez ou pas. Notre compréhension limitée nous empêche de le réaliser et nous donne constamment l'impression que la vie devrait être autre chose que ce qu'elle est dans le moment présent.

Croire en cette intelligence et se détendre, voilà ce que j'appelle la dévotion. S'abandonner à cette intelligence supérieure est le véritable abandon. Vivre en harmonie avec notre intelligence naturelle, c'est vivre une vie spirituelle.

Technique de méditation : Nithya Sutra de l'acceptation

Asseyez vous bien droit. Fermez les yeux et détendez-vous sans bouger. Les mouvements du corps vont créer des pensées. Si votre corps est stable et immobile, il peut vous mener à un profond silence.

Consciemment, très intensément, créez votre intention de vous accepter comme vous êtes, dans le monde extérieur et dans le monde intérieur, en ce présent moment.

Dites-vous :

« J'ai assez de belles choses dans le monde extérieur. J'ai assez de qualités dans le monde intérieur. Je m'accepte complètement. Je n'ai pas besoin de me développer dans le monde extérieur ni dans le monde intérieur. Si j'ai de l'ego, pas de problème. Si j'ai des peurs, pas de problème. Si j'ai de l'avidité, pas de problème. Quoi qu'on ait dit sur moi, pas de problème. Même si je dois mourir dans la minute qui vient, pas de problème ».

Prenez consciemment cette décision : « J'accepte tout ». Ne vous souciez pas de savoir si c'est bon ou mauvais. Quelle que soit l'objection qui s'élève dans votre esprit, acceptez-la également.

Acceptez le moment présent. Acceptez tous les moments futurs. Acceptez même la pire chose que votre mental puisse imaginer. Si cela se produit vous ne pourrez pas l'éviter. C'est inévitable. Comprenez l'inéluctabilité de la vie, acceptez tout.

Faites ceci pendant 21 minutes.

Votre intelligence s'éveillera et elle vous montrera comment vous relier à chaque moment, à chaque situation, à chaque relation.

L'intelligence cosmique réagit à nos pensées

Cette révélation peut surprendre, mais la vérité est que l'intelligence universelle ou cosmique réagit à chacune de nos pensées. Des recherches intéressantes faites par un savant japonais, le Dr Masaru Emoto* nous le montre très clairement.

L'eau réagit à nos pensées

Le Dr Emoto a fait des expériences sur l'eau. Il a collecté des échantillons d'eau de différentes sources et les a exposés à différents types de pensées. Puis il a congelé les échantillons et étudié leur structure cristalline sous un microscope avec l'aide de la photographie à grande vitesse. Des milliers de ces cristaux ont été étudiés sous des conditions strictes de température, de temps de refroidissement et d'éclairage.

Il a fait diverses expériences sur ces échantillons : jouer différentes musiques sur l'eau, parlé à l'eau, lire d'anciens enseignements, prier avec une certaine intention, etc. Lorsque les échantillons d'eau ont été exposés à de la musique de guérison, les cristaux obtenus étaient pleins de grâce et de beauté.
L'eau exposée à des pensées ou sentiments négatifs ne formait pas de cristaux. Elle reflétait en fait les émotions de la personne qui la manipulait.

Notre corps contient environ 70% d'eau. La planète Terre est aussi couverte de plus de 70%

d'eau. Après avoir étudié l'effet de la pensée sur l'eau, imaginez l'énorme impact de nos pensées, de nos paroles et de nos intentions sur la planète et sur nous-mêmes !

Voici un autre fait réel :

> *Alors que l'Inde était sous occupation britannique, les soldats britanniques se sont aperçus que lorsqu'ils transportaient de l'eau de l'Angleterre à l'Inde sur leurs navires, l'eau croupissait sur le bateau même.*
> *Mais lorsqu'ils transportaient de l'eau de l'Inde à l'Angleterre, non seulement cette eau restait pure pendant le voyage, mais elle le restait jusqu'à la fin de sa consommation en Angleterre!*
>
> *En étudiant ce surprenant phénomène, ils découvrirent que cette eau qui provenait d'un fleuve sacré, la Ganga (« le Gange ») à Calcutta, qui est adorée par des millions de personnes du monde entier. L'eau de la Ganga a la propriété naturelle de détruire les bactéries nuisibles et de se régénérer.*

Des milliards de personnes prient la Ganga depuis des milliers d'années. Elles ont évidemment laissé l'empreinte de leur ferveur sur cette eau si porteuse d'énergie et de guérison.

Dr Masaru Emoto* : Scientifique japonais et auteur du livre «Les Messages Cachés dans l'Eau montrant les effets des pensées et des mots sur l'eau, et par conséquent sur les êtres vivants
Même en Egypte, le Nil* a été étudié par les Egyptiens. Pendant des milliers d'années, son flot, son niveau, sa turbulence… ont été mesurés. A maintes reprises il a été constaté que ces paramètres reflétaient les calamités comme les tremblements de terre, les éruptions volcaniques, les tsunamis… qui ont eu lieu, ou étaient sur le point d'avoir lieu, même dans des parties éloignées du monde.

La connexion avec la nature

Pourquoi devient-on insensible à la nature? Du moment que l'ego fait surface, on devient insensible à la nature.

L'autre jour je lisais cette belle histoire :

> *Il s'agit d'un poète qui pendant ses jeunes années avait pour habitude d'aller jouer avec des animaux sauvages non loin de chez lui. Son père le mettait en garde, car ces animaux sauvages pouvaient lui faire du mal. Mais, il continuait d'aller les voir.*
>
> *Il disait ceci : « Lorsque j'étais timide, que j'avais peur qu'ils me fassent du mal, ils ne s'approchaient jamais de moi. Il n'y avait ni communication ni échange entre nous.*
>
> *Mais chaque fois que j'étais courageux ou d'humeur enjouée, que je ne ressentais ni peur ni timidité, la communication et la relation étaient si fortes! Je sentais clairement*

qu'ils se connectaient à moi, et moi à eux ».

Comprenez : Ce que je veux dire quand je dis que votre ego devient fort, c'est que votre identité de « personne distincte » se met fortement en avant. Lorsque cela se produit, votre connexion avec la Nature est perturbée. L'innocence de la relation est perdue. Le sentiment de connexion est perdu. C'est l'une des grandes pertes que puisse connaître l'être humain.

De même qu'une personne née aveugle ne peut comprendre ce qu'elle perd, l'homme qui ne sait plus se relier à son cœur ne peut comprendre ce qu'il a perdu.

Nil* : Le plus long fleuve du monde, en Afrique, coulant du Soudan, à l'Egypte, etc.

Pas de barre d'espacement

Je lisais un article au sujet d'une expérience, réalisée il y a quelques années, où les savants utilisèrent un électroencéphalographe* (EEG) pour mesurer les ondes du cerveau de deux personnes méditant ensemble. Il a été démontré que certaines paires d'individus montraient une forte corrélation de leur schéma d'ondes cérébrales. Ces paires on été invitées à méditer côte à côte pendant un certain temps. Puis ils ont été mis dans des pièces séparées.

Un des méditant a été stimulé par de vifs éclairs de lumière dans la pièce. L'EEG a montré l'activité cérébrale de cette personne en méditation. Mais, la découverte intéressante de l'expérience est la suivante : La personne qui méditait dans l'autre pièce et qui n'était pas stimulée par la lumière a montré instantanément la même activité cérébrale que l'autre!

Comprenez que ce qui se passe dans votre mental affecte aussi bien ceux qui vous entourent que vous-même. L'espace ne limite pas les pensées. Elles voyagent dans l'atmosphère. C'est pourquoi lorsque, chez vous, vous exprimez des soucis et des pensées négatives en grand nombre, l'atmosphère devient lourde pour les membres de votre famille. Ils sont affectés par la négativité que vous émettez.

Intellect contre intelligence

Notre système d'éducation tout entier est basé sur l'évaluation de l'information, pas de l'intelligence. Il est dirigé par l'intellect et la verbalisation, pas par la visualisation.

En essayant d'agir à partir de l'information vous perdez la faculté d'être intelligent. En fait, si vous êtes logiquement logique, vous comprendrez que la logique elle-même n'est pas logique! La vie n'est pas logique. Elle ne peut être expliquée par la logique ordinaire et l'intellect. Elle se situe sur un plan bien plus élevé que l'intellect.

La personne intelligente vit d'instant en instant, pas selon la logique. Elle ne croit pas aux réponses empruntées. Elle voit le défi de la situation et y réagit directement.

La personne intellectuelle est comme une photographie : elle porte l'empreinte du passé. La personne intelligente est comme un miroir : elle reflète et réagit à la réalité, elle est par conséquent spontanée.

L'intellect est une belle mécanique, mais tant qu'il reste un outil. Il ne doit pas devenir l'instrument de commande.

Electroencéphalographe* : Appareil utilisant des électrodes fixées au cuir chevelu pour mesurer les activités des ondes cérébrales.

L'intelligence est créative car
C'est une partie de l'énergie
Divine.

Quand vous mettez votre intellect de côté,
une profonde intelligence s'éveille en vous.
Vous commencez à fonctionner à partir de
votre centre au lieu de la périphérie et votre
Centre est pure énergie intelligente.

L'intelligence peut être redécouverte. La seule façon de la redécouvrir est la méditation. La méditation détruit toutes les barrières, les blocages créés par la société qui vous empêchent d'être intelligent. Elle ôte la roche pour que l'eau s'écoule normalement.

L'intelligence requiert un courage énorme, l'amour de l'aventure ! Quand vous allez toujours dans l'inconnu, que vous affrontez la mer inconnue, l'intelligence croît, elle s'aiguise. Elle ne grandit qu'en rencontrant l'inconnu à tout moment.

L'intellect n'est qu'un jeu mental ; il ne peut être créatif. L'intellect est imaginatif, mais pas créatif. L'intelligence est créative parce qu'elle fait partie de l'énergie divine.

Technique de méditation : lâcher l'intellect

Essayez ceci pendant les prochaines 48 heures :
Décidez consciemment de ne pas penser à vos problèmes.
Lâchez cet intellect qui vous dit continuellement que vous n'avez pas assez d'intelligence pour résoudre vos problèmes spontanément, que vous n'êtes pas capable de produire une telle spontanéité.

Travaillez à la résolution de vos problèmes avec audace, en simple conscience. Vous verrez une intelligence plus élevée entrer en action. Vous apprendrez une leçon : sans que vous le sachiez, l'intelligence la plus haute agira en votre faveur.

Lorsque vous serez sensible à ce qui se passe, votre conscience fera un bond quantique. Alors vous n'aurez plus besoin de travailler à résoudre vos problèmes.
Ils s'évanouiront simplement par le jeu de l'intelligence spontanée.

PRENDRE DES RESPONSABILITES VOUS GRANDI

Quand nous acquérons l'intelligence de comprendre qui nous sommes et ce que nous faisons ici, alors arrive le sentiment de responsabilité envers les autres.

Au siècle dernier, une épidémie de tuberculose faisait rage dans la province du Tamil Nadou en Inde du Sud. Les médecins trouvèrent finalement le remède et ils purent éradiquer l'épidémie. Les organisations officiellement responsables de cette éradication proclamèrent alors avec fierté qu'elles étaient la cause du revirement de la situation. Mais ces organisations ont-elles reconnu leur responsabilité lorsqu'elles ont laissé l'épidémie se propager? Non! Elles auraient dû l'empêcher de se développer dès le début.

Il en va de même pour nous. Nous nous glorifions des aspects positifs de notre vie, mais nous ne prenons pas nos responsabilités lorsque quelque chose de négatif se produit. Nous filtrons notre sens des responsabilités.

C'est en prenant l'entière responsabilité de *tout* ce qui nous arrive que nous commençons à grandir.
Quand vous direz « je suis responsable », cette attitude changera votre vie toute entière. En prenant le temps d'analyser chaque petit fait de votre vie vous réaliserez clairement que vous êtes seul responsable. Mais nous avons tendance à éviter nos responsabilités et à blâmer les

autres. Cependant ceux d'entre vous qui espèrent s'épanouir doivent prendre directement ou indirectement la responsabilité de tout ce qui arrive autour d'eux.

Vivekananda* disait ceci :

> « Endossez autant de responsabilités que possible. Plus vous prendrez de responsabilités, plus vous grandirez. L'expansion est la seule croissance possible. Autrement, vous finirez par vous contracter et mourir ».

Une petite histoire :

Un homme qui donnait un discours sur la responsabilité dans une association caritative racontait ce qui s'était produit quelques jours plus tôt :

> *« Mon ami et moi, nous marchions dans la rue en direction du parc lorsque nous sommes tombés sur un homme inconscient couché sur la route ».*

Il s'arrêta de parler et observa l'auditoire. Les visages étaient consternés.
Puis il continua :

> *« Personne ne s'est inquiété pour le pauvre homme. Le pire, c'est qu'il était toujours étendu au même endroit quand nous sommes revenus de notre marche! ».*

Vivekananda* : Premier disciple de Ramakrishna Paramahamsa et fondateur de l'ordre de Ramakrishna. Mystique oriental du 19 ème siècle, considéré comme une figure de proue dans la propagation de la conscience de l'hindouisme et du yoga en Europe et aux U.S.A

Nous sommes toujours prompts à trouver des défauts aux autres. Mais combien de fois prenons-nous l'initiative pour régler un problème?

C'est seulement quand vous prenez
La responsabilité de tout ce qui
Se passe autour de vous, que vous
Devenez un leader.

Plus vous prendrez de responsabilités, plus vous grandirez. C'est quand vous vous sentirez responsable de tout ce qui se passe autour de vous que vous deviendrez un leader.
Sinon, vous ne ferez que suivre les autres.

La compassion s'exprime par le sens des responsabilités et produit de l'énergie

Un de mes disciples me demandait :

> « Maître, comment se fait-il que tant d'énergie s'écoule constamment à travers vous? »

Lorsque vous éprouvez de la compassion pour la souffrance des autres, cette souffrance inspire en vous le sens des responsabilités et se transforme en énergie. Celui qui prend ses responsabilités pour alléger les souffrances de ceux qui l'entourent rayonnera aussitôt de l'énergie.
Combien de disciples Jésus-Christ avait-il? Pas plus de douze. Et Ramakrishna Paramahamsa?

Pas plus de seize. Oui, son mouvement a été lancé par seize personnes et s'est développé parce que ces disciples ont pris leurs responsabilités.

Soyons clair : Se sentir responsable de la croissance des autres et de leur élévation est un facteur déterminant du chemin qui vous conduit à la réalisation de soi. Vous devriez être capable de crier haut et fort que vous ferez tout afin d'atteindre ce but. Si vous prenez vos responsabilités, vous grandirez et l'énergie divine coulera à travers vous.
L'air peut-il passer dans un bambou bouché? Non! Mais ce même bambou peut devenir une flûte si on le nettoie! Tant que vous resterez centré sur vous-même vous serez un peu comme un bambou bouché.

Lorsque vous vous libérerez de l'ego et prendrez vos responsabilités, une expansion se produira : vous deviendrez une flûte capable de jouer des mélodies harmonieuses.
Tout comme l'air qui entre dans le bambou en ressort en musique, l'air qui entre en vous ressortira sous forme d'énergie!

Un changement cognitif

Lorsque vos prenez vos responsabilités, un changement cognitif s'opère en vous. Votre disposition mentale change. Beaucoup d'entre nous vivent comme des esclaves. Mettons que vous passez environ huit heures par jour au bureau. Pendant ces huit heures, si vous prenez des responsabilités, si vous travaillez, les choses deviendront plus faciles et seront plus appréciées.

Prenons le cas d'une personne qui gère sa propre entreprise et d'une autre qui est employée dans une société. La personne qui est propriétaire porte l'entière responsabilité de son affaire, alors que l'employé ne se sent pas complètement responsable. Pour lui, le travail est un poids. Faute de motivation, il regarde constamment sa montre pour voir s'il est l'heure de partir! Seul le premier jour du mois lui semble excitant, car c'est le jour de la paie! Il sacrifie donc vingt-neuf jours de sa vie par mois!
Le fait de se sentir investi de responsabilités transformera n'importe quelle situation et permettra de grandes réalisations. En prenant vos responsabilités vous deviendrez une force solide, vous cessez d'être un poids pour les autres et pour vous-même.
Nous nous disons souvent que nous n'occupons qu'un poste ordinaire, que si la personne qui est au-dessus de nous ne prend pas toutes ses responsabilités, pourquoi le ferions-nous!

Le balayeur qui fait sa tâche à la perfection devient une source d'inspiration pour les autres. Mais celui qui est à la tête d'une organisation a pour devoir d'être responsable. On ne lui accorde aucun mérite pour cela ! Mais celui qui, à un poste inférieur montre une telle responsabilité est une vraie inspiration pour les autres.
Ceux qui sont à des postes peu élevés inspirent plus souvent le sens des responsabilités chez les autres que ceux qui sont à des postes élevés. Mais n'attendez pas d'arriver à un poste élevé pour agir de façon responsable.

Ne croyez pas non plus que vous occupez un poste trop inférieur pour être responsable.

Et permettez au changement cognitif de se produire en vous.

Voici une magnifique histoire sur le Bouddha.
On raconte que lorsque Bouddha mendiait il ressemblait à un roi. Les rois qui lui faisaient l'aumône avaient l'air de mendiants!
Ressembler à un mendiant ou à un roi ne dépend pas de votre statut ni des biens que vous possédez. C'est le reflet de votre état intérieur.

En prenant vos responsabilités envers le cosmos tout entier, vous grandirez et vous ressemblerez naturellement à un leader.
Un leader a beau occuper un poste d'autorité, s'il ne prend pas ses responsabilités vis-à-vis de ce qui l'entoure, s'il accuse les autres de ne pas prendre leurs responsabilités, il n'aura aucun charisme.
L'état intérieur confère le statut, mais le statut ne suffit pas à créer l'état intérieur.
L'état intérieur de *Nithyananda* est différent du statut de *Nithyananda.*

Ego et responsabilité

Lorsque vous serez devenu responsable, vos problèmes disparaîtront peu à peu et une nouvelle intelligence s'éveillera en vous.
Ne vous croyez pas plein d'ego si vous pensez ainsi. L'ego et le sens de la responsabilité sont deux choses différentes. Lorsque vous vous sentez responsable vous prenez des initiatives. Vous ne pouvez donc pas être qualifié d'égoïste.
L'ego n'entre en jeu que si vous prétendez pouvoir faire mieux que l'autre sans prendre la responsabilité de le prouver. Quand l'ego entre en jeu vous ne prenez as de responsabilité.

Confiance et patience

Je conseille de ne pas partir du principe que vous avez une certaine quantité d'énergie et que c'est en fonction de cette énergie que vous allez passer à l'action. Non!
Peu importe ce que vous entreprenez, l'énergie s'exprimera en fonction de la tâche à accomplir. Votre énergie sera fonction des responsabilités que vous endossez. Votre espace intérieur s'ouvrira et l'énergie coulera en vous en fonction des besoins!

En vous sentant responsable de tout ce qui se passe autour de vous, vous deviendrez un leader. Vous commencerez à transformer votre vie et celle des autres. La prise de responsabilité est un moyen d'élever sa conscience.

La responsabilité est conscience.

Cela implique deux choses de votre part :
D'une part avoir confiance que la vie est bonne, que vous allez vous développer en fonction des responsabilités que vous prenez.

D'autre part, lorsque ce développement a lieu, vous accrocher, rester patient pendant le processus de transformation. C'est ce que j'appelle *tapas,* l'austérité. Shirdi Sai Baba* appelait cette attitude *Shraddha Saburi* : avoir confiance et être patient. C'est l'essence de la vie.

Pourquoi ne laissons-nous pas de grandes percées se produire dans notre vie? Parce que nous n'avons pas confiance que la vie nous ouvre de nouvelles portes.
Ayez confiance, soyez patient. En prenant plus de responsabilités vous vous développerez. Une plus grande énergie s'exprimera à travers vous.

La responsabilité de l'illumination

Comprenez donc bien que l'illumination va de pair avec une immense responsabilité.
Elle se manifestera avec une énorme compassion. Tout votre être vibrera d'une compassion intense, profonde.

Voici une histoire :
Un matin, Vivekananda se réveille soudain et il dit à ses disciples :*
« J'ai très mal à la main droite. Un pays souffre d'une catastrophe naturelle de ce côté de l'océan. Trouvez l'endroit où cela s'est produit et envoyez nos swamis aider les gens ».
Le lendemain matin, la nouvelle arrive : dans une île voisine la terre avait tremblé. Les swamis se hâtent d'aller porter secours.

Vivekananda : mystique Indien du 19ème siècle, considéré comme personnage central de la diffusion de l'Hindouisme et du Yoga en Europe et en Amérique*
Shirdi Sai Baba : Mystique illuminé, vénéré comme Saint à la fois par les Hindous et les Musulmans.*
Vivekananda était très sensible. Il ressentait la souffrance des gens à des milliers de kilomètres!

Avec l'illumination on ressent pratiquement tout le cosmos dans son corps. Cette compassion extraordinaire nous donne l'expérience de l'illumination. Comprenez bien que l'illumination implique une grande responsabilité, avec la liberté qu'elle apporte.

L'état, pas le statut

Nous attendons pour la plupart d'accéder à un statut pour prendre des responsabilités. Ce n'est pas la bonne compréhension. C'est lorsque vous prendrez des responsabilités que le statut viendra.
Ceux qui attendent d'avoir d'abord le statut ne prendront pas de responsabilité, même après l'avoir obtenu! Ils trouveront une nouvelle raison ou une nouvelle excuse, c'est tout.

Soyons clair ! La responsabilité c'est de la conscience.

Beaucoup de gens pensent que s'ils atteignent l'illumination ils seront assis sur un trône en or, qu'on leur servira leurs repas, qu'on leur donnera un endroit pour dormir, que les gens prieront devant leur photo...
Si vous convoitez le *statut* des Maîtres illuminés et que vous essayez de l'atteindre, vous vous sentirez berné!
Mais si vous observez l'*état* du Maître illuminé en essayant de l'atteindre, vous y arriverez. Vous

serez heureux et reconnaissant.
Voilà la différence fondamentale entre l'état et le statut.

ÊTRE LEADER EST UN ETAT, PAS UN STATUT

Quand nous devenons responsables des autres, nous ne sommes plus focalisés sur nous-mêmes. Nous commençons alors à servir les autres. Diriger, c'est servir les autres. Pourvoir à ses propres besoins, sans s'occuper de ceux des autres, est une marque d'absence de leadership.

Le contexte

Actuellement, il y a une multitude d'ouvrages sur le leadership et l'importance de cette qualité dans le succès d'une organisation. Il y a tant de soi-disant gourous du leadership, qui enseignent et forment les gens du monde de l'entreprise à «développer» leurs capacités de leadership. Cependant, quand nous considérons toutes les organisations, qu'elles travaillent dans le secteur privé, dans le secteur gouvernemental, ou encore dans les services sociaux, les vrais leaders y sont rares.

Si vous regardez n'importe quelle organisation de près, vous observerez que moins de 1% de leurs effectifs tend à devenir leader de l'organisation. Si vous observez les sociétés du monde des affaires, vous pourrez conclure qu'il n'y a probablement que 1% de ces sociétés qui peut déclarer être un vrai leader dans son domaine, qui excelle dans toutes les branches de ses

activités, faisant des bénéfices, proposant de bons produits et services, fournissant des services à la société, satisfaisant leurs employés, etc.

Nous pouvons donc dire que les vrais leaders représentent 1% des 1% des compagnies qui réussissent. En d'autres termes, 0,01% des gens du monde du travail possèdent de véritables qualités de leadership ! Nous pouvons dire la même chose pour les organismes des autres domaines. C'est ce que je veux dire quand j'affirme que les vrais leaders sont rares.

Essayons maintenant de comprendre pourquoi. Pour cela, il nous faut comprendre ceci :

1. Qu'est-ce que le leadership ?
2. Peut-on créer des leaders, ou est-ce une qualité innée ?
3. Quels sont les ingrédients clefs de la réussite du leader ?
4. Pourquoi certains individus dirigent-ils naturellement et sans efforts, alors que la plupart d'entre eux rencontre des difficultés à le faire ?
5. De quelle manière devrait-on commencer son processus de cheminement individuel pour devenir leader ?

Analysons maintenant tous ces points, l'un après l'autre.

Qu'est-ce qu'un leader ?

De très nombreux livres ont été écrits à ce sujet, par des gourous du management, des professeurs et autres consultants. La plupart d' entre eux ont expliqué comment devrait être le leader qui réussit. Il existe beaucoup de stages conduits par des compagnies sur le leadership, le travail d'équipe, etc.

Mes disciples issus du monde de l'entreprise m'ont décrit comment ces cours sont conduits et ce qu'ils se sont efforcés de réaliser à travers ces cours. Ils m'ont également révélé que, malgré l'utilité indéniable de ces cours, leurs effets étaient de courte durée.

On m'a parlé des camps d'entrainement de week-end, où l'esprit d'équipe est cultivé par des activités diverses, (telles que grimper à la corde), tout en jouant et en créant un rapport amical entre les gens, entre autre. Ce que j'ai essentiellement compris en écoutant mes disciples, c'est que ces programmes travaillent sur les attributs externes, mais ne font rien pour changer le «logiciel interne» des individus de façon à ce que leur leadership rayonne d'eux-mêmes.
Le leadership, pour moi, n'est pas une qualité. C'est un vécu, qui peut rayonner d'un individu ayant fait l'expérience de la croissance et de la transformation personnelle.

Je vais maintenant vous donner quelques explications sur ce que l'on appelle traditionnellement le leadership. Si vous recherchez sur internet les mots «leadership» et «leader», vous serez surpris de trouver des millions de résultats ! Récemment j'ai fait cette recherche et 156 millions de réponses m'ont été proposées pour «leadership» et 278 millions

pour «leader» !

Donc, tout ce qui doit être écrit ou dit sur ces sujets l'a déjà été ! De ce fait, je vais juste vous donner quelques exemples qui proviennent des principaux «gourous du management» et de leurs concepts du leadership. Et plus important encore, je vais essentiellement vous éclairer par des outils et des techniques sur la manière de devenir un leader et comment n'importe qui peut rayonner le leadership en tant que manifestation naturelle de sa transformation !

Comprenez ceci : chaque être humain est un leader potentiel. Le leadership n'est pas une qualité innée de quelques personnes, comme le point de vue actuel généralement émis le laisse supposer. Tout le monde peut devenir un leader et la qualité de leadership émerge de la capacité de chacun à prendre les responsabilités d'une organisation, d'une situation ou d'un groupe particulier.

Peut-on créer des leaders, ou doit-on naître leader ?

Beaucoup de choses ont été dites, par énormément de gens, sur ce que devrait être un leader. Mais très peu de choses sont dites sur la façon d'y arriver. Qu'est-ce je veux dire exactement par là ?

Le leadership est-il une qualité particulière avec laquelle vous devez naître ? Ou cette qualité doit-elle être avant tout cultivée ? Comment peut-on développer les qualités de leader ? Une personne peut-elle vraiment diriger une organisation si elle est enlisée dans des luttes et des conflits personnels ?

Avant d'entrer dans ces détails, laissez-moi vous dire que les compétences de leader PEUVENT être cultivées. Le secret est de réaliser l'état de conscience d'un leader, et non pas le statut atteint en devenant leader.

Quand vous lirez ceci, s'il vous plaît, ne pensez pas que je vais vous mener dans un voyage spirituel ! Le processus à travers lequel je vous emmène est une science de la transformation personnelle testée et prouvée. Il est le produit de dix mille années de recherches et de développement, effectués par le système oriental de la science intérieure. Qu'entends-je par là ?

Premièrement, comprenez que chaque civilisation a focalisé ses énergies dans certains domaines. En Occident, les efforts ont été concentrés dans la science du monde extérieur, l'innovation, la découverte et la création de produits et de services, afin d'améliorer la qualité de vie et le confort. Ces scientifiques du monde extérieur ont découvert tant de produits et de services dont l'humanité a considérablement bénéficié et ils ont amélioré la qualité de vie des êtres humains dans le monde entier.

Tout comme il existe une science du monde extérieur, il existe aussi une vaste science du monde intérieur, quelque chose qui se trouve en chacun de nous. Les scientifiques du monde intérieur, (les *rishis),* ont travaillé à créer divers outils et techniques pour gérer les différentes émotions que nous éprouvons et pour gérer notre mental. Au cours des derniers dix mille ans, ces scientifiques du monde intérieur ont créé les outils et les techniques qui nous aident à gérer nos émotions et à surmonter le stress et la dépression venant des émotions. Ils ont créé des techniques pour que nous vivions en harmonie avec nous-mêmes. Ces outils et techniques sont ceux que j'appelle techniques de méditation.

Ainsi, la plupart de mes propos sur le leadership seront axés sur l'éclairage du processus des émotions humaines, du mental et de quelle manière nous pourrions utiliser ces simples connaissances, formulées par les hommes de la science intérieure, pour nous aider à mener une vie réussie et satisfaisante.

Dans la plupart des compagnies, ceux qui sont devenus leaders ont atteint le statut de leader. Ils n'ont cependant pas forcément réalisé *l'état de leader.* Qu'est-ce que je veux dire par là ? Pour comprendre cela, comprenons d'abord les principaux éléments qui font un bon leader.

Quels sont les principaux atouts de la réussite du leader ?

Une petite histoire *:*

Il y eut par le passé une grande guerre entre deux pays. Cette guerre perdurait et les soldats commençaient véritablement à ressentir une grande lassitude à cause de cette longue bataille.

Par un chaud après-midi, un homme à cheval, habillé en civil arriva au Niveau d'un petit groupe de soldats qui creusaient un puits énorme. Le leader du groupe criait des ordres et menaçait de punir les soldats si les travaux n'étaient pas terminés dans l'heure.

L'homme à cheval s'arrêta et demanda : «Monsieur, pourquoi vous contentez-vous d' hurler des ordres ? Pourquoi ne les aidez-vous pas ?
Le leader du groupe le regarda et répondit : «Que voulez-vous dire par là ? Je suis leur chef, et ces hommes font ce je leur dis, c'est tout !»
Puis il ajouta : «Si vous pensez qu'ils doivent être aidés, faites-le vous-même !»
Le cavalier descendit alors de son cheval et s'avança vers les soldats au travail. Le leader de groupe fut tout simplement ébahi ! L'homme saisit les outils et se mit à la tâche auprès des soldats, jusqu'à ce que le travail soit complètement achevé !

Avant de partir, l'homme félicita les soldats pour leur travail, puis il s'approcha du leader et lui dit :

«La prochaine fois que votre statut vous empêchera d'aider votre personnel, vous devriez en informer vos supérieurs et je vous fournirai une solution plus radicale.»
Le leader était à présent totalement étonné. Il regarda alors l'homme de plus près et se rendit compte qu'il s'agissait du général !

Nous devons maintenant nous demander combien de soi-disant leaders, dans les organismes, manifestent les qualités de leader de groupe. Combien de personnes connaissez-vous qui seraient capables d'exprimer les mêmes qualités que ce général ?

Indépendamment du statut dans une organisation, vous conviendrez que la majorité des soi-disant leaders exhibent les qualités du leader de groupe de l'armée. Ils réalisent le statut du leader, mais pas *l'état* de leader.

Seule une infime partie des gens sont prêts à retrousser leurs manches pour que le travail soit vite accompli.

Le général a donc montré certaines qualités fondamentales d'un vrai leader :

1. Honnêteté et responsabilité

2. Soin et attention aux autres

3. Confiance

4. Efficacité et capacité d'initiative originale.

5. Observation des détails

6. Efficacité et sens pratique

7. Pensées et actions basées sur l'ouverture d'esprit.

Je discuterai de ces traits plus en détails dans les pages suivantes.

La conscience de leader

Être dirigeant est le résultat d'un choix conscient fait par un individu.

Qu'est-ce que j'entends par l'expression «La conscience de leader ?»

La plupart d'entre nous réalisons le statut de leader, mais pas l'état. L'état est totalement différent du statut. Le statut est conféré par la société. Quand vous êtes à la tête d'un groupe de personnes, si vous êtes forcé de prendre la responsabilité d'un certain département, ou si vous endossez une responsabilité par pure avidité, alors le statut vient. Mais l'état est totalement différent.

Quand j'emploie le mot «état», je veux dire que votre espace intérieur ou votre être devrait être assez mûr pour faire face à tout ce que vous entreprenez, ainsi qu'aux responsabilités que vous assumerez. Quand nous n'obtenons que le statut, sans réaliser l'état, tous les problèmes qui existent dans le monde de l'entreprise commencent : tension et stress personnels, médisance et parti pris au niveau de l'équipe. Tous ces problèmes surgissent quand vous ne réalisez pas l'état de leader, mais en obtenez seulement le statut.

J'essaie ici d'exprimer les vérités issues des grandes traditions orientales : comment réaliser la conscience de leader ? Comment réaliser l'état du leader, et pas simplement son statut ? Voyez, le statut est très facile à atteindre, mais l'état est quelque chose que nous devons vraiment réaliser.

Réalisez l'état de leader, et le statut suivra. Même si le statut prend du temps à se manifester, l'individu ne sera point tracassé. Il vivra comme un roi ! Sa vie même sera totalement satisfaisante. Le sentiment inestimable de l'accomplissement se manifestera chez ceux qui réalisent la conscience de leader.

Etat et statut de leader

Qu'est-ce que je veux dire par «l'état de leader ?»

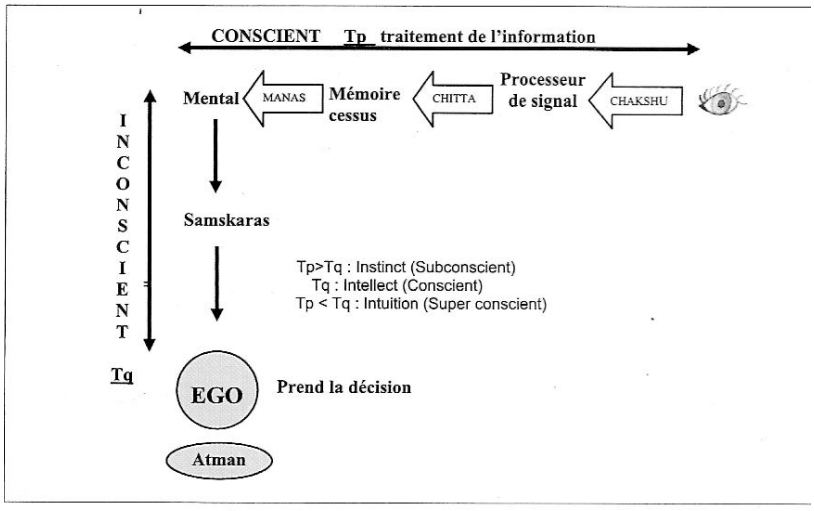
Un leader véritable est une personne qui est prête à prendre des responsabilités consciemment, qui est prête à gérer la vie consciemment, qui ne dépend pas constamment du passé ou de sa mémoire. Si vous dépendez de votre mémoire, si vous dépendez du passé pour prendre des décisions, soyons très clairs, vous serez un partisan. Vous ne pouvez pas être un leader.

Répondre spontanément aux situations est ce que j'appelle responsabilité.

Un leader responsable est capable de répondre spontanément aux situations, est audacieux, continuellement alerte, et pas du tout piégé par son passé.

Laissez-moi vous donner un petit diagramme sur la façon dont l'esprit fonctionne, comment l'état d'un leader est réalisé, comment l'état de leader est atteint, comment la conscience de leader naît en nous. Comprenons comment le mental fonctionne, comment nous recevons les données, comment nous les traitons et prenons des décisions.

Comment fonctionne le mental



Prenons l'exemple du processus de la vision. Bien sûr, vous recevez en même temps l'information par les cinq sens : les yeux, les oreilles, le nez, la langue et le toucher. Dès que vous voyez une chose, immédiatement le dossier de cette information pénètre un espace appelé *chakshu**, qui est comme un processeur de signal numérique (PSN).

Un vrai leader est une personne,
Prête à prendre consciemment des
Responsabilités et qui ne dépend pas
Constamment des mémoires passées.

Tout ce vous voyez à travers l'œil est converti en bio-signal, tout juste comme un dossier de signal numérique. Ce dossier se déplace vers un espace appelé en sanskrit *chitta** qui est comme la mémoire d'un ordinateur. Ici débute le processus d'identification. Par exemple, vous regardez ce livre maintenant, le dossier entier va à *chakshu** (PSN), il est ensuite entièrement converti en un dossier de bio-signal, puis il se déplace vers *chitta*, la mémoire.

La mémoire commence à analyser : «Ce n'est pas une pierre, ce n'est pas un arbre, ce n'est pas un animal…» Le processus d'élimination se produit dans la mémoire. Ensuite vient l'identification : «C'est un livre». Cette identification, se produit dans le mental, ou *manas**. Vous commencez à identifier : «C'est un livre sur la spiritualité, il est écrit par un être illuminé»

Chakshu :* L'énergie motrice de la vue
Chitta :* La mémoire
Manas :* Le mental

Après identification, le dossier se déplace alors vers ce que j'appelle «l'ego», le centre de prise de décision. Avec l'ego, vous commencez à penser : «Comment suis-je relié à cette situation ?» Si vos expériences antérieures avec des livres semblables étaient bonnes, vous déciderez de continuer à lire. Si vos expériences antérieures n'étaient pas bonnes, et si vous pensez : «Oh, ça n'en vaut pas la peine, je me suis senti fatigué la dernière fois !», ou «J'ai lu des livres similaires, mais n'en ai pas tiré de bénéfice», donc, si vous ressentez de la négativité, vous déciderez de ne pas continuer à lire. L'ego prendra une décision basée sur vos expériences antérieures. Votre mental fonctionne de cette manière.

Maintenant, la chose importante que vous devez comprendre c'est que la décision est prise *inconsciemment*. Si le processus se produit d'une manière simple, vous n'aurez aucun problème et les choses se passeront en douceur dans votre vie. Tout sera clair et direct !

Mais ce processus ne se produit pas toujours de manière simple. Parfois les choses commencent à se produire de manière inconsciente. Par exemple, si vous avez été blessé ou troublé par le contenu d'un livre semblable que vous avez lu auparavant, dès l'instant où vous verrez ce livre, inconsciemment cette mémoire sera éveillée.

Vous voyez, dans votre vie, si vous êtes blessé ou dérangé dans un lieu particulier, ou par une situation particulière, ou par une personne portant une robe d'une certaine couleur, la prochaine fois où vous irez à cet endroit, ou la prochaine fois que vous verrez une autre personne porter une robe de couleur identique, vous ressentirez subtilement la même humeur, même si vous savez logiquement que l'endroit, ou la personne concernée, n'a rien à voir avec

vos expériences antérieures. Cette mémoire est encore bien vivante dans votre esprit. Vous aurez encore la même expérience. C'est ce que j'appelle les *samskaras*,* ou «mémoires gravées».

Ces mémoires gravées déforment et dérangent votre capacité à prendre des décisions. Vous voyez, si le processus entier du fonctionnement du mental que j'ai décrit se produit consciemment, alors c'est un processus franc et logique. Mais à cause du mental inconscient, bien souvent, le processus n'est pas direct. Comme je l'ai décrit plus tôt, nous tendons à nous baser sur les expériences que nous avons eues avec une personne ou une situation particulière. C'est l'espace où la politique survient ! C'est l'espace où les choses se vivent illogiquement. C'est l'espace où les mémoires ou les engrammes passés se déposent, et vous ne savez même pas quelle décision vous prenez !

Laissez-moi vous donner un exemple supplémentaire, afin que vous ayez une plus grande compréhension du mental inconscient. Logiquement ou consciemment, tout le monde sait que le tabac est nuisible à la santé. Et si vous suivez le processus de la vision, allant de l'œil au mental, vous savez clairement, selon les données rassemblées par vos sens, que le tabac nuit à la santé. Mais soudainement, bien que la logique vous indique de ne pas fumer, vous déciderez de le faire, au-delà de votre logique et de votre conscience. C'est là que sont les engrammes inconscients.

Samskaras : engrammes ou mémoires profondément gravés*

Bien que vous sachiez consciemment que le tabac nuit à la santé, quand les données sont «traitées» par l'ego, quand le dossier fait un bond quantique, vous décidez alors de fumer. Peut-être une certaine mémoire, ou une certaine expérience que vous avez eue dans le passé vous aura fait vous sentir détendu quand vous fumiez. Ou peut-être vous sentiez-vous comme un héros quand vous fumiez, étant plus jeune ? Ainsi cet engramme a été associé à cette habitude, et soudain, en raison de cet engramme, vous décidez de fumer, même si vous savez consciemment que le tabac est nuisible à la santé.

De la même manière, souvent dans votre vie, même si vous savez ce qui est juste, vous prenez des décisions inconsciemment, simplement en raison de vos engrammes. Votre vie est sous le contrôle des engrammes inconscients, elle n'est pas sous votre contrôle. Vous pensez peut-être que vous prenez la décision, mais ce sont vos engrammes inconscients qui prennent les décisions !

Ces *samskaras,* ou engrammes, sont à la racine de notre comportement. Ils sont la raison pour laquelle nous nous comportons d'une certaine manière avec certaines personnes. Les engrammes tendent à voiler nos jugements quand nous devons prendre des décisions. Ils influencent la façon dont nous accomplissons nos tâches dans une organisation. Ce sont ces engrammes qui dictent notre productivité, nos compétences interpersonnelles, notre travail d'équipe, notre jugement, toutes nos réponses et attitudes. Mais les engrammes ne sont jamais compris et surtout, jamais estimés importants dans le monde de l'entreprise et des formations

de leadership.

Les mystiques orientaux et les scientifiques du monde intérieur ont passé des milliers d'années à développer des outils et des techniques de méditation pour nous nettoyer de ces mémoires gravées. Ces *samskaras* peuvent être effectivement effacés par des techniques de méditation.

Récemment, j'ai visité la maison d'un de mes dévots et j'ai vu un magnifique message affiché dans la salle de séjour :

«Je suis le patron de cette maison, ma femme m'a donné la permission de le dire !»

De même, vous pouvez penser que vous êtes le patron, mais vos engrammes inconscients vous dirigent ! Tant que vous êtes tenu par ces *samskaras* inconscients, vous ne pouvez jamais réaliser l'état de leader. Vous pouvez réaliser le statut de leader, mais non sans douleur et luttes.

Soyons très clairs. Si, en étant plein de souffrance et de luttes intérieures, vous acquérez le siège de leader, vous tendrez à créer la même souffrance et les mêmes luttes chez vos subordonnés !

Votre mental dira encore et encore : «J'ai tellement souffert et tellement lutté, pourquoi pas eux !» Vous reproduirez tout simplement votre fonctionnement mental sur les autres. Ceci peut être un grand facteur de démotivation dans les entreprises.

La Productivité

Définitions et compréhension

Une petite histoire :

> *Un jour, un patron demande à son employé : «Pourquoi cela vous a-t-il pris six mois pour accomplir une tâche si simple ?»*
> *L'employé répond : «A cause de vos directives embrouillées, des changements continus et du peu de jours disponibles de travail !»*
> *Le patron réplique : «Je m'attendais plutôt à un autre motif : votre paresse !»*

On a écrit et dit tellement de choses au sujet de la productivité dans les entreprises. La productivité est devenue un véritable mantra dans les entreprises, leur mot d'ordre, leur leitmotiv, ces deux ou trois dernières décennies. En raison de l'invention des ordinateurs et des nouvelles technologies de communication, telles qu'internet et le téléphone portable, le monde est devenu plus restreint et accessible. Cependant, l'augmentation de la productivité dans les compagnies s'est souvent produite au détriment de la santé (physique et mentale) et du bien-être des employés.
Maintenant, comprenons ce qu'est la productivité et comment elle peut être augmentée sans les effets secondaires du stress.

En termes simples, la productivité peut être mesurée ainsi :

Productivité =Entrée/Sortie

La mesure des sorties peut être un certain nombre des tâches accomplies par un individu, ou par une équipe, ou par un produit, dans le cas d'une entreprise manufacturière. La mesure d'entrée peut inclure le nombre d'heures passées sur un projet particulier, le coût de fabrication, etc.

.

L' impact des engrammes sur la productivité, selon la compréhension des mystiques de l'Orient

Globalement, des billions de dollars sont dépensés par des compagnies pour augmenter la Productivité des employés. La plupart de ces efforts sont centrés sur l'utilisation de nouvelles qualifications de formation spécifiques dans un secteur particulier de l'organisation; ou l'amélioration de la technologie, telle que l'utilisation des ordinateurs, d'internet, ou d'autres formes de médias et de communications. Quelques compagnies investissent également dans le développement de compétences plus douces, telles que les connaissances interpersonnelles, la construction d'équipe par compétence, etc. Mais la plupart de ces formations ont tendance à s'adresser au mental conscient, c'est-à-dire aux actions, aux comportements et aux perceptions, qui sont superficiels. Mais plus de 90% de nos émotions et comportements sont ancrés profondément dans notre mental. C'est ce que le psycho-analyste, Sigmund Freud, appelle le mental inconscient.

Si nous considérons le mental, au niveau conscient, il y a des pensées et des perceptions qui y sont accumulées. Mais il y a des mémoires plus profondes et une connaissance stockée, que nous utilisons pour nous aider à résoudre des problèmes. Ainsi, il existe une gamme entière d'émotions et d'expériences qui sont ancrées au niveau inconscient. C'est là où se tiennent les *samskaras* et les mémoires gravées.

La plupart des programmes de formation d'entreprise se concentrent sur le mental conscient pour transmettre une connaissance, ou des qualifications particulières. Mais en fait, c'est comme si nous étions assis sur un volcan d'émotions qui attend juste d'exploser et d'éclater n'importe quand ! Ces émotions cachées sont ce qui nous incite à nous comporter inefficacement et même illogiquement parfois !

Ainsi, les *samskaras,* ou mémoires gravées, interfèrent avec le processus de prise de décision. Les *samskaras* peuvent donc être appelés les incompétences présentes dans le mental ! Plus le nombre d'engrammes est élevé, plus notre processus de pensée devient trouble, et plus le rendement est bas. En d'autres termes, plus les *samskaras* seront nombreux, plus il faudra de temps, de personnes et de coût pour obtenir un rendement méticuleux. Cela entraîne paradoxalement une productivité plus faible.

Représentation freudienne du mental inconscient

La plupart des lecteurs qui ont étudié la psychologie sont familiarisés avec

l'interprétation freudienne du mental. Les formations traditionnelles de développement et de qualification dans divers organismes s'adressent seulement au mental conscient, qui représente juste 10 % de votre potentiel. Or, 90% du potentiel peuvent être actualisés rien qu'en travaillant sur les *samskaras*. Ce potentiel énorme peut être expérimenté par des techniques de méditation.

Pour vous donner un exemple de ce que je viens de décrire, je voudrais que vous preniez 15 minutes de votre temps pour faire un exercice simple. Prenez une feuille de papier blanc et notez tout ce qui vous vient à l'esprit. S'il vous plaît, ne faites ni coupure, ni retenue, ni jugement sur aucune des pensées qui vous viennent à l'esprit. Faites comme si un magnétophone était lié à vos pensées, et prenez note de tout ce qui vous vient à l'esprit. Ensuite, après 15 minutes, mettez le stylo de côté et lisez ce que vous venez d'écrire.

Si vous avez honnêtement consigné tout ce qui vous venait à l'esprit, vous réaliserez le genre de pensées isolées, non connectées, illogiques, qui vous passent par la tête. Ces pensées sont comme un frottement dans une machine. Elles rendent la machine très inefficace et improductive. C'est la cause première de la faible productivité.

Plusieurs de mes disciples, qui sont passés par ce processus et ont consciemment travaillé à éliminer leurs *samskaras*, viennent toujours me dire qu'ils trouvent maintenant tellement de temps dans leur vie professionnelle, depuis qu'ils ne sont plus préoccupés par l'indécision du mental et les pensées illogiques.

L'outil pour éliminer ces pensées isolées résultant des *samskaras* est ce que j'appelle *méditation*.

L'outil pour éliminer ces pensées isolées Résultant des *samskaras* est ce que J'appelle méditation.

Une fois que ces pensées sont éliminées, c'est comme réduire le frottement dans une machine et permettre à celle-ci d'être plus efficace, plus productive.

Des milliers de personnes de toutes origines, de toutes nationalités, de tous milieux sociaux et économiques sont passées par ce processus d'élimination des *samskaras,* dans nos programmes de méditation. Des milliers de gens viennent me dire qu'en plus d'avoir amélioré leur productivité dans son ensemble, ils peuvent avoir de meilleurs rapports interpersonnels, moins de stress, être plus créatifs et innovateurs dans leurs vies personnelles et professionnelles. J'ai également eu des conversations intéressantes avec des leaders d'entreprise et des lauréats de prix Nobel à ce sujet ; entretiens au cours desquels ils ont partagé de fabuleux témoignages sur l'amélioration de l'innovation et du développement de qualités intuitives résultant de l'élimination des *samskaras.*

Ainsi nous pouvons maintenant préciser l'équation de la productivité. Nous pouvons reformuler l'équation comme suit :

Productivité = Sortie/ Entrée

Entrée = (intellect + qualifications techniques + *Samskaras*)

Comme vous le savez, nous vivons avec notre mental actif 24 heures sur 24, et 365 jours par an. Pour la plupart des personnes, le mental est constamment en train de fonctionner, analysant, émettant des jugements sur les individus, ayant diverses émotions et répondant aux situations, tout ceci en fonction du niveau des *samskaras* qui peuvent les «hanter».

Sans le poids de ces *samskaras*, vous constaterez que votre intelligence innée et les qualifications que vous avez développées, de par votre éducation, votre formation, ou au travers des expériences de la vie, auraient pu être directement employées à fournir un rendement, au lieu d'être assommées par votre mental. Vous auriez alors vu votre productivité simplement augmenter !

C'est un secteur qui n'a, la plupart du temps, pas été considéré par les entreprises et les organismes. Mais il y a des outils simples et des techniques qui nous viennent des mystiques orientaux, qui ont développé des techniques pour nettoyer le mental de ces *samskaras*.

Parfois les gens me demandent : «Si nous sommes libérés des *samskaras*, allons-nous cesser de penser ? Allons-nous devenir paresseux et complaisants ?» Je vous affirme que c'est en fait l'opposé. S'il vous plaît, référez-vous encore à l'expérience que je vous ai donnée précédemment, sur la prise de notes de vos pensées sur un morceau de papier, pendant 15 minutes. Si le mental est libéré des effets des *samskaras*, vous constaterez un saut quantique dans l'intelligence, vous serez créatif et une toute nouvelle zone d'intelligence émergera. Vous verrez que soudainement vous pourrez développer les qualités de l'intuition et de l'innovation émergeant de votre être.

Comprenez, ceci n'est pas une zone mystique dans laquelle vous allez entrer. Soyons très clairs, ces qualités intuitives résident en chacun de nous. Elles ont été voilées par l'impact des *samskaras*. Je vais vous décrire maintenant comment un système corps-mental qui est exempt de *samskaras* va améliorer l'intuition et l'innovation.

L'impact des *samskaras* sur L'intuition et la création

L'intuition est un sujet merveilleux. Si vous demandez aux présidents modernes comment ils ont pris des décisions importantes dans leur vie, ce qui a provoqué un tournant dans leur vie, souvent leur réponse nous étonne. A plusieurs reprises ils nous indiquent que leur succès est venu de quelque chose qui est au- delà de leur intellect et qui leur a donné l'énergie ou le cran de prendre les décisions. Ce n'est pas simplement le cas des présidents accomplis, il en est de même des scientifiques.

L'autre jour j'ai eu la chance de prendre le petit déjeuner avec Dr. Charles Townes* Prix Nobel dans le domaine du laser et du maser. Je lui ai demandé : «Monsieur, comment votre découverte s'est-elle produite ? Comment avez-vous été capable de la réaliser ?» Il a répondu d'une très belle manière : «J'étais assis dans un parc de Washington DC. Soudain quelque chose

s'est produit. La conclusion était là en moi, la solution m'a brusquement été révélée. J'ai noté sur un papier ce que j'avais expérimenté. Alors je me suis trouvé en face d'une grande difficulté. Je détenais la conclusion, mais pas les étapes pour y parvenir ! Je ne pouvais pas présenter cela à qui que se soit, parce que je connaissais seulement la conclusion; je ne connaissais pas les étapes !»

Ceci s'est produit non seulement avec Charles Townes*, mais aussi avec Albert Einstein * Il dit : «Toute nouveauté qui s'est manifestée en moi est venue de l'intuition, et non de l'intellect.» Il résume cela magnifiquement en disant : L'esprit intuitif est un cadeau sacré, le mental qui raisonne est un serviteur fidèle. Nous avons créé une société qui honore le serviteur, mais a oublié le cadeau.»

Que nous le croyons, l'acceptions ou pas, il existe quelque chose appelée «intuition». Naturellement, même Einstein* dit que c'est un cadeau, parce que nous ignorons le moment où elle va se manifester et même si elle se manifestera ou pas.

Dr Charles Townes* : Prix Nobel de physique, récompensé pour son travail sur le laser et le maser.
Albert Einstein* : Homme de science et prix Nobel

Mais les yogis, les mystiques, disent encore et encore que vous *puissiez* travailler à la développer, vous *pouvez* en être certain. Vous n'avez pas à penser que l'intuition est un cadeau. Vous pouvez la développer. Elle peut devenir une partie de votre vie. Quelles que soient les nouvelles choses qui se sont produites, elles se sont produites seulement à travers l'intuition, au-delà de votre intellect, et votre être entier y était intégré.

Quand vous êtes à votre apogée, quelque chose s'ouvre. Vous pouvez appeler cela une *révélation* ou une *intuition*, elle se produit au-delà de l'intellect. Les mystiques ont à plusieurs reprises dit qu'il s'agit d'une science. Si vous pouvez vous accorder à cette intuition, à cette énergie disponible sans discontinuer, en votre être, vous pouvez alors l'employer dans votre vie quotidienne. Les mystiques ont à plusieurs reprises dit que c'est un évènement : vous pouvez le manifester. Ils savent comment le faire. Nous verrons comment vous pouvez éveiller ce pouvoir dans votre être. Nous verrons comment les connaissances intuitives peuvent être liées au fonctionnement du mental tel que je vous l'ai dit plus tôt.

Avant que nous ne discutions de l'intuition plus en détails, laissez-moi tout d'abord, démystifier l'intuition, ce «coup de chance» de la nature.

Quand vous ignorez le raisonnement,
Vous appelez cela coïncidence.
Rien n'arrive sur la planète Terre

Sans une raison précise.

Je voudrais que vous compreniez que
l'intuition est une compétence qui peut
être développée comme toutes celles
que vous acquérez. Elle vient de vous, et
de personne d'autre ! Nous l'avons
oubliée, car nous n'avons pas fait
l'expérience de cette zone, de cette
Partie, de cette dimension de notre être.

Quelqu'un m'a dit un jour, lors d'un programme de méditation : «Je me souviens d'un tel, et le moment suivant, le téléphone sonne et il est au bout du fil. Dans une fête, je me rappelle quelqu'un et je le vois la minute d'après.» J'ai alors demandé aux personnes dans le programme si ce genre d'incidents leur était arrivé, au moins une fois, par le passé. Plus de 70% ont répondu que cela leur était déjà arrivé ! Si cela se produit une fois, dans la vie d'une personne, vous pouvez dire que c'est une coïncidence. Mais si l'incident se produit chez 70% des personnes, alors on ne peut certainement pas l'appeler une coïncidence ! Il y a quelque chose de plus. Il y a une logique derrière cela.

Nous ne connaissons peut-être pas le processus logique, mais nous ne pouvons pas le mettre de côté. Lorsque nous en comprenons la logique, nous l'appelons é*vènement*. Quand vous ne comprenez pas la logique, vous l'appelez une *coïncidence.* Rien ne peut se produire sans cause sur la planète Terre. Il y a toujours un lien de cause à effet. Quand vous connaissez le lien de cause à effet, vous l'appelez un évènement. Quand vous ne savez pas, vous l'appelez une coïncidence.
Pour essayer de comprendre le processus de l'intuition, référons-nous à la *carte de l'esprit*, le diagramme dont nous avons discuté plus tôt. Nous avons parlé de la manière dont le processus de collecte d'information se fait à partir d'un sens, tel que l'œil vers *chakshu* (processeur de signal numérique), vers *chitta* (la mémoire), vers *manas* (le mental), puis fait un saut quantique jusqu'à l'ego, où les décisions sont voilées par les *samskaras, les* mémoires enracinées en nous.

Le processus qui se produit dans l'espace entre l'œil et l'esprit est conscient. Vous êtes conscient de ce processus. Il se produit en conscience. Mais vous n'êtes pas conscient du processus qui se produit entre le mental et l'ego. Souvent, le processus se produit en dehors votre conscience. Vous prenez une décision contre toute logique. Vous prenez une décision qui va à l'encontre de votre processus de pensée. Par exemple, selon les données que vous avez rassemblées, vous savez que le tabac est mauvais pour la santé, que fumer n'est pas bon pour votre corps et votre esprit. Mais quand le mental fait un saut inconscient vers l'ego, vous prenez alors simplement la décision de fumer !

Le processus conscient dit : «Non, ce n'est pas bon pour la santé !» Mais le processus inconscient dit... En fait, il ne dit rien, il prend juste la décision d'allumer une cigarette ! Ces décisions ne sont pas sous votre contrôle, parce l'inconscient est très puissant.

L'inconscient peut être utilisé sur trois niveaux : au niveau de l'instinct, au niveau de l'intellect et au niveau de l'intuition. Tant que l'inconscient est rempli de mémoires négatives et

d’agitation, il fonctionne au niveau de l’instinct. Vous décidez juste instinctivement. Vous ne savez même pas pourquoi vous êtes fâché. Soudain vous exploser. Parfois, quand vous vous voyez faire certaines choses et dire certains mots, vous pensez : «Ce n’est pas moi !». Vous faites quelque chose et vous pensez : «Ca ne me ressemble pas, comment ai-je pu faire cela ? Comment ai-je pu laisser cela se produire ? » Ceci se produit parce que l’inconscient fonctionne au niveau de l’instinct.

Bien souvent, vous associez des choses, sans aucune connexion logique. Par exemple, si vous avez été troublé par quelqu'une qui portait une robe blanche, dès que vous voyez une autre porter une robe blanche, la mémoire passée se réveille et votre colère aussi. Nous sommes ici au niveau de l’instinct. Cela se produit sans votre mental conscient, sans même votre compréhension, cela arrive juste comme ça.

Si votre inconscient est chargé de *samskaras*, si votre inconscient est agité, alors vous agissez au niveau de l’instinct. Le niveau suivant est celui de l’intellect. Vous êtes conscient, mais vous ne ressentez aucun enthousiasme. Vous fonctionnez sur la base d’un esprit conscient, mais vous n'êtes pas créatif, pas innovateur. Vous ne progressez pas beaucoup, vous ne vous développez pas. L'intellect est alors un serviteur fidèle, comme le disait Einstein. Il est un serviteur fidèle. Vous pouvez restez serviteur toute votre vie. Vous pouvez être juste un serviteur, mais rien de plus, rien de grand ne pourra se produire en vous. Vous rassemblerez les données, les traiterez et les fournirez : rien de plus qu'un ordinateur. Quand vous vous tenez seulement au niveau de l’intellect, vous n'employez pas votre potentiel au maximum, dans toute la mesure où il est censé être utilisé.

Le niveau suivant est l’intuition. Pour comprendre l'intuition, vous devez entrer profondément dans la science entière. Alors seulement pourrez-vous comprendre ce que je veux dire par «intuition». Elle se produit au-delà de l’intellect. Soudain, vous savez à coup sûr que c'est la bonne chose à faire, et vous disposez également d’assez d'énergie pour la réaliser, vous ne savez pas par quel moyen vous en êtes arrivé à la conclusion, mais vous savez qu'à coup sûr, cette conclusion est exacte.

Cette énergie est nécessaire toutes les fois où vous êtes confronté à une situation sans précédent, quand vous êtes limité par un minimum de données et que vous devez néanmoins prendre des décisions, ou quand vous faites face à tout un panel de choix et que vous ne pouvez pas décider ce qu’il faut faire. L'énergie de l’intuition peut vous aider dans tous ces types de situations. La puissance intuitive peut vous donner du courage, ou vous donner le bon choix. L'intuition vous donne toujours l'énergie, non seulement pour prendre une décision, mais aussi pour exécuter ce que vous avez décidé.

Les gens me demandent : «Comment puis-je savoir si je suis intuitif ou intellectuel ? Parfois, je suis confus quant à savoir si je suis dans l’intuition ou l’intellect.» Je leur réponds : «Soyons clairs, si vous êtes confus, alors c’est l’intellect. La confusion elle-même prouve que ce n’est que l’intellect. Lorsque vous faites l’expérience de l’intuition, non seulement vous avez une clarté intellectuelle, une réponse, mais vous avez assez d’énergie pour la mener également à bien. Le pouvoir potentiel qui est en vous est dévoilé. Vous vous ouvrez, et comme cela, vous commencez à l’exprimer, à le réaliser.»

Maintenant la question suivante est : comment éveiller l'intuition ? Comment éveiller le

pouvoir intuitif ?

La spontanéité ce n’est pas rassembler des données ;
C’est comment traiter ces données.

Si vous pouvez, consciemment, permettre à l'énergie qui est au niveau inconscient de se reposer pendant un moment, alors elle s'ouvrira. Et d’habitude, quand l'énergie du niveau inconscient se débloque, tout ce qui est refoulé ressort. Ensuite, une pure énergie, que nous appelons intuition, commence à s’exprimer.

Lorsque l'énergie pure commence à s’exprimer au niveau inconscient, vous n'employez plus votre inconscient au niveau instinctif ni au niveau intellectuel ; Vous l'employez au niveau intuitif. Le haut niveau d’énergie commence à s’exprimer à travers vous. Bien sûr, et par-dessus tout, les mystiques nous ont démontré durant des milliers d’années que ce haut niveau d’énergie vous guérit physiquement, mentalement et émotionnellement. Indépendamment de la guérison, ceci peut aider à réduire le stress et les décisions spontanées.

La spontanéité n'a aucun rapport avec l’assemblage de données ; elle a à voir avec le traitement de ces données. Les mêmes données, la même information peuvent être traitées de plusieurs manières. L'intuition est concernée par la façon dont vous procédez et la façon dont vous arrivez à la conclusion, au-delà de votre intellect.

Nous pouvons nous mettre en condition et nous pouvons nous mettre en relation avec cette énergie intuitive par les techniques et les méthodes que nous appelons méditation. En Orient, nous employons la méditation pour nous accorder à l'énergie la plus élevée, qui est en notre être, qui nous invite sans arrêts à l’expérimenter encore et encore. Toutes les fois que vous trouvez le temps, asseyez-vous. Vous pouvez remarquez que nous donnons rendez-vous à tout le monde, mais nous ne nous donnons jamais rendez-vous ! Si vous vous donnez rendez-vous, vous pourrez toujours voir que certaines parties de votre être veulent s’exprimer, veulent faire quelque chose de plus. Mais nous ne donnons jamais cette chance ou le temps à ces parties de nous-mêmes, à ces portions de notre être. Nous sommes ainsi rattrapés par notre intellect. Nous pensons que notre intellect est suprême, mais les mystiques prouvent sans relâche qu’il existe quelque chose de plus grand que l’intellect.

Dans n'importe quelle découverte ou invention, vous pouvez voir que le rôle de l'intuition est toujours là. Que ce soit dans le cas d’Albert Einstein, ou d’Isaac Newton* ils ont reçu quelque chose au-delà de l'intellect. Quelque chose au-delà de l'intellect s'est manifestée en eux. Cette même énergie existe en chacun de nous. Cette énergie peut également s’exprimer en chacun de nous si nous savons nous y accorder. Nous accorder à cette énergie est ce que j'appelle méditation.

Technique de Méditation

La méditation Mahamantra

La méditation mahamantra est une technique bouddhiste tibétaine ancienne qui éveille le *chakra anahata**, situé dans le centre d’énergie du cœur. Cette méditation rend votre mental solide et stable. Votre mental est constamment en train d’osciller entre les pensées. Cette

méditation rend votre mental calme, en le faisant pénétrer dans la zone sans mental. Elle est comme un tremplin vers l'infini.

Elle devrait être pratiquée l'estomac vide, de préférence tôt le matin, ou deux heures après le repas. Elle peut être pratiquée soit seul, soit en groupe. Lorsqu'elle est pratiquée en groupe, elle remplit d'énergie l'endroit où elle est pratiquée.

Instructions :

Durée totale : 30 minutes
Etape 1:
Durée: 20 minutes

Asseyez-vous sur le sol, les jambes croisées, en position confortable. Votre tête, cou et colonne vertébrale doivent être alignés. Ceux d'entre vous qui ne sont pas à l'aise sur le sol peuvent s'asseoir sur une chaise. Détendez-vous et fermez les yeux. Même après avoir fermé les yeux, nous voyons des formes et des images sous les paupières. Pour éviter cela, imaginez que vos globes oculaires sont devenus comme des pierres. Le mouvement de nos yeux est très étroitement lié au mouvement de nos pensées. C'est pourquoi on vous demande d'arrêter le mouvement de vos globes oculaires. Ne soyez pas trop soucieux de l'arrêter. Continuer simplement la méditation.

Isaac Newton : Physicien et mathématicien, pionnier de la physique classique.*
Chakra anahata : centre subtil d'énergie dans la région du cœur lié à l'amour*
Gardez vos lèvres fermées et émettez le son «Mmm...». Si vous deviez mettre votre visage à l'intérieur d'un tube en aluminium et produire un bourdonnement, le bruit serait le même. Notez que ceci n'est ni «Hum…», ni «Om…» ; vous gardez simplement vos lèvres fermées et produisez le son «Mmm…». Ce bourdonnement devrait être maintenu aussi longtemps que possible, avant de prendre l'inspiration suivante. Il devrait également être aussi profond que possible, provenant de la région du nombril, et aussi fort que possible.

Ne vous forcez pas à prendre une respiration profonde après chaque «Mmm» car le corps lui-même reprendra son souffle quand cela sera nécessaire. Ne soyez pas tendu. Mettez tout votre être et votre énergie à créer cette vibration. Devenez juste le bourdonnement. aissez la totalité de votre corps se remplir de cette vibration. Après un certain temps, vous sentirez que le bourdonnement continue sans votre effort et que vous en êtes devenu l'auditeur !

Le bourdonnement est un moyen puissant permettant de ramener votre conscience au moment présent. Si vous bourdonnez intensément, vous ne pouvez avoir de pensée en même temps. Ainsi votre nombre de pensées par seconde (NPS) diminue automatiquement. L'énergie produite par le bourdonnement nettoie les blocages d'énergie dans le système corps- esprit.

Lorsque vous êtes intensément en train de bourdonner, toutes les idées que vous avez à votre sujet seront être complètement secouées. Comme un tremblement de terre. C'est une technique qui crée un «séisme mental !»

Étape 2 :
Durée : 10 minutes

Après l'arrêt du bourdonnement, maintenez vos yeux fermés, restez silencieux et passif, le visage souriant, et dans la félicité. Si une pensée vient à vous, laissez-la venir. Observez simplement votre mental, comme si vous regardiez la télévision, sans résister à vos pensées, ni émettre de jugement sur elles. Restez silencieux et heureux. Pendant ce temps, l'énergie créée par le bourdonnement entrera dans toutes les parties de votre être et les nettoiera profondément. Elle vous établira dans la conscience du moment présent. Cette conscience est tout ce qui est nécessaire pour dissoudre les négativités, pour apporter la clarté et pour vous permettre de faire l'expérience de votre véritable potentiel.

L'INTENSITE EST LA VOIE INFAILLIBLE

Que nous soyons meneurs ou que nous suivions les autres, dans les deux cas, il nous faut être intenses pour réaliser ce que nous faisons.

Une petite histoire :

> *Un maître Zen marchait le long d'une rivière, accompagné de son disciple. Le disciple, comme à son habitude, demanda au maître, avec envie :*
> *« Maître, s'il vous plaît, donnez-moi l' illumination! »*
>
> *Le maître se retourna, attrapa la tête du disciple et la plongea dans la rivière. Le disciple était choqué, il se débattait pour sortir la tête de l'eau, mais le maître la maintenait fortement sous l'eau.*
>
> *A présent, le disciple commençait à manquer d'air! Le maître finit par le lâcher. Le pauvre élève était complètement secoué et surpris.*

« Penses-tu vouloir l'illumination aussi intensément que tu désires respirer quand tu es sous l'eau? »

C'est seulement quand le désir devient urgence, quand la question devient quête, que se

produit, le Suprême. Le facteur décisif pour l'illumination, c'est l'intensité.

Qu''est-ce que l'intensité ?

Voyez vous, d'habitude nous faisons preuve d'une impatience terrible pour les choses du monde extérieur,« Je n'ai pas fait ceci, je n'ai pas fini cela ». L'intensité, c'est la même impatience, dirigée vers le monde intérieur.

Vous ne savez pas ce qui se passe, vous ne savez pas ce qui doit être fait, mais vous êtes profondément frustré par ce qui se passe dans l'espace intérieur, voilà ce que j'appelle intensité.

Vous allez vous demander sans doute pourquoi j' enseigne l'insatisfaction. Je suis censé enseigner la satisfaction, n'est-ce pas? Je vais vous le dire: votre insatisfaction, qui est à l'heure actuelle provoquée par le monde extérieur, doit se tourner vers le monde intérieur, alors seulement vous connaîtrez la satisfaction.

La première chose qui doit se produire n'est pas la satisfaction, mais un changement de direction, une révolution psychologique. L'impatience devrait devenir intensité. Si votre agitation est dirigée vers les choses extérieures, si votre conscience est constamment dirigée vers le monde extérieur, alors c'est de l'impatience. Par contre, si elle est dirigée vers le monde intérieur, alors c'est de l'intensité.

L'intensité ne doit pas créer
De conflit intérieur, ni extérieur.
Elle coule doucement, et pourtant
Vigoureusement

Ce qui définit l'intensité, c'est le sentiment désespéré qu''il faut faire quelque chose immédiatement pour se libérer de l'influence, pour se libérer intérieurement.

L'intensité n'est pas une émotion. Quand vous êtes intense, il peut y avoir une partie émotionnelle. Mais on ne peut appeler l'intensité émotion. C'est comme la chaleur. La partie de l'intensité qui fond et se montre peut être appelé émotion. Par exemple, quand vous rentrez intensément, une partie de vous fond. Disons que le cœur fond, alors on peut parler d'émotion. Avec le cœur, l'intellect fond aussi, votre être aussi fond. L'émotion est un effet secondaire de l'intensité.

Ne vous préoccupez pas de la raison de votre intensité. Ne vous inquiétez pas de l'objet de votre intensité. Elle doit devenir une qualité. Quoi que vous fassiez, que vous touchiez quelque chose ou quelqu'un, ou un objet, permettez à l'intensité d'être là, même dans ce contact.

Exprimez cette intensité si vous parlez. Soyez intense dans vos relations, dans vos prises de décisions, dans votre mémoire, dans votre réflexion, dans vos désirs, même dans vos peurs, soyez intense sans échapper au moment. C'est ce que j'appelle l'intensité.

L'intensité, c'est rayonner l'énergie qui ne crée aucun conflit à l'intérieur et à l'extérieur. L'intensité, c'est être intensément à l'intérieur.

L’intensité ne crée pas de conflits internes et externes. Elle s’exprime doucement mais sûrement.

Nous pensons toujours que si elle circule doucement comme une rivière, elle n’aura pas d’intensité et si elle est intense comme une pierre, elle ne bougera pas librement. Non. L’intensité est comme une inondation intense et fluide.

J’ai vu des gens travailler intensément à créer des conflits à chaque instant ! Ils sont prêts à créer des conflits pour tout ce que vous leur dites, ou tout ce que vous faites.

Une petite histoire :

Un prisonnier s’échappa de la prison après douze années, il retourna chez lui. Au moment où sa femme ouvrit la porte, elle se mit à hurler : «Comment oses-tu rentrer si tard? Tu t’es échappé de prison il y a vingt-quatre heures. Où étais-tu donc? Tu aurais pu rentrer directement à la maison!»

Tout ce dont la femme se souciait c’était de savoir pourquoi il n’était pas rentré à la maison directement après son évasion. Elle était certainement intense, mais seulement pour créer des conflits!

La véritable intensité ne crée pas de conflits. Elle est fluide mais intense.

L’intensité est intégration. L’intensité est un point central. L’intensité est sincérité.

D’ordinaire, l’intensité conduit à un sentiment de solidité. Vous pourriez bien être intense, mais vous aurez perdu la capacité de progresser.

Ou vous pourriez bien être fluide, mais vous aurez perdu votre intensité.

Vous voyez, vous êtes peut-être intense, mais vous avez perdu la capacité d’être fluide, car vous êtes sous l’emprise de votre ego. Vous êtes déterminé à réaliser ce que vous voulez, mais vous avez vos propres idées rigides sur la manière d' y arriver. Vous feignez de comprendre que l’Existence peut orchestrer les choses d’une manière bien plus grandiose et efficace que ce que vous pourriez planifier.

Je dis à mes disciples : «Planifiez du mieux que vous le pouvez. Puis, n’y pensez plus. Il vous semblera peut-être que tous vos plans ont été complètement bafoués; mais ne soyez pas frustrés pour autant, car quelque chose de bien plus beau que ce que vous aviez prévu prendra forme.»

L’autre possibilité, c’est que vous allez peut-être être fluide, mais que vous avez perdu l’intensité. C’est le cas des personnes qui ne sont pas centrées et qui dispersent leur énergie dans tout ce qui se passe.

Comprenez bien une chose, l’eau se transforme en vapeur à 100 degrés Celsius. Même à 99 degrés, elle n’est encore que de l’eau ; elle ne se transforme pas encore en vapeur. De la même façon, si vous n’êtes pas complètement intègre dans votre recherche, toute votre énergie ne le

sera pas non plus et la transformation totale ne pourra pas se produire.

Commencez un projet et suivez-le avec une intensité totale. L'intensité ne veut pas dire que vous devriez agir avec rigidité, sans possibilité de s'adapter et de changer. Ce n'est que lorsque vous êtes prêt à changer que vous pouvez tracer votre chemin, comme la rivière qui coule inexorablement vers l'océan.

« Etre » est intense

Que signifie *être* ? Être complet, entier, intégré, exprimer la totalité de votre énergie, c'est ce que j'appelle « être ». Si vous êtes partiel dans votre expérience ou dans votre expression, que ce soit très clair, vous êtes hypocrite.

Intensité dans la colère

C'est seulement quand vous êtes ouvert aux changements, que vous pouvez avoir une vie qui s'écoule comme une rivière, intensément, vers l'océan.

Même votre colère est hypocrite. vous choisissez juste d'exprimer ou pas votre colère et celle-ci est aussi directement liée à votre logique.

Vous ne vous mettez jamais en colère au-delà de votre logique. Elle est toujours gérée par votre logique. Vous analysez les choses comme suit : «Vais-je perdre quelque chose dans cette situation? » Et si vous êtes sûr que vous allez perdre quelque chose, alors vous réprimez simplement votre colère. Si vous êtes clair sur le point « Je ne vais rien perdre. Je peux hurler sur cette personne. Que peut-elle faire? » Alors, vous explosez et exprimez bien plus de colère qu'il n'est nécessaire. Vous déballez et distribuez tout ce que vous avez emmagasiné.

Ne pas exprimer, ne pas refouler : *Etre* simplement , et atteiNdr la libération

Que ce soit très clair, lorsque votre logique gère votre colère, vous avez deux problèmes. Le premier est que vous crierez trop fort ou vous exprimerez votre colère inutilement, même lorsque ça ne sera pas nécessaire. Le deuxième problème est que, même lorsque vous n' exprimerez pas votre colère, vous la réprimez.

D'un côté, si vous l'exprimez, ce sera démesuré et plus que nécessaire, et de l'autre, si vous ne l'exprimez pas, elle sera refoulée. Que ce soit clair, les deux sont mauvais.

L'intérêt vient du mental,
L'intensité de l'être.

La refouler ou l'exprimer, ne va pas vous Aider. Vous allez demander : « Alors, qu'est-ce que nous sommes censés faire? » On ne vous demande pas de faire quoi que ce soit, vous devez simplement *être.*

J. Krishnamurthi, un mystique moderne, dit brillamment qu'au moment où une émotion vous submerge, si vous pouviez vous rester sans bouger votre corps ne serait-ce qu'une fois, sans coopérer avec cette émotion, alors vous en seriez libéré.

Si vous restiez sans bouger votre corps, ne serait-ce qu'une fois -lorsque vous êtes submergé et accablé par une émotion- vous seriez immédiatement libéré de cette émotion. Je ne dis pas que vous devriez constamment pratiquer ça. Non, une fois seulement et vous serez libéré de cette émotion.

L'intensité ne dépend pas de la nature du travail

L'intensité ne dépend pas de la nature du travail ou de l'activité. Elle peut être aussi complexe que de gérer une compagnie de millions d'euros ou, aussi simple que nettoyer le sol. Ce n'est pas le « quoi » qui est important, mais le
« comment ».

Si vous pouviez faire ce que vous faites avec une intensité et une totalité telle que vous vous perdiez totalement dans l'action, alors vous saisiriez l'essence de l'intensité.

Le moment où vous êtes perdu dans l'action, vous devenez comme une flûte sur les lèvres de l'existence même. L'air qui passe dans la flûte en ressort sous forme de musique, parce qu'elle est devenue un canal de l'énergie de l'Existence qui circule à travers vous. Soyez entier et intense. Quelle que soit l'activité, c'est tout ce qui est nécessaire pour que la flèche atteigne la cible.

Intérêt et intensité

Quelles sont les caractéristiques de l'intensité? Quelle est la différence entre l'intensité et l'intérêt?

Contrairement à l'intensité, l'intérêt peut être perdu. L'intérêt provient du mental et l'intensité provient de l'être.

Après un certain temps, vous vous lassez de votre intérêt. Mais l'intensité est une soif de votre être, elle transcende le côté rationnel de votre logique. L'intensité est un appel qui vient du plus profond de vous-même. Plus vous devez attendre, plus votre soif est grande et plus le feu sera intense.

Voyez la différence entre la lumière et le laser, tous deux sont formés des mêmes rayons de lumière, mais le focus intense du laser provient de la cohérence et de la fréquence commune des rayons de lumière.

La puissance de cette intensité est le facteur qui confère au laser l'immense habilité de pouvoir faire un trou, même dans le métal. En même temps, c'est un foyer contrôlé. C'est ce qui lui donne le pouvoir d'effectuer des tâches délicates, comme opérer la cataracte d'un œil.

Si vous êtes dans un désert et que votre soif devient vraiment intense, alors vous êtes prêt à donner votre vie pour un verre d'eau. Lorsque votre soif pour la réalisation devient aussi intense, vous êtes alors prêt à donner votre vie pour la vérité.

Une jolie histoire Zen :

Un étudiant approcha un professeur Zen pour apprendre sa philosophie. Le professeur lui

dit : « Écoute le bruit d'un claquement de main. »

L'étudiant essaya pendant trois ans, mais sans succès. Il était déprimé de ne pas être capable de faire ce que le professeur lui avait dit. Il s'approcha un jour de lui en pleurant et annonça qu'il devait partir, car il n'arrivait pas à faire ce qu' il lui avait demandé.

Le professeur dit : « Attends une semaine de plus. Ne t'arrête pas de méditer.» L'étudiant resta une semaine de plus et méditait constamment, mais rien ne se passait. Le professeur lui dit : « Essaie encore cinq jours. »

L'étudiant resta, mais rien ne se passait. Commençant a désespéré de pouvoir être libéré. Alors, le professeur dit :« Médite encore trois jours de plus. Si tu n'atteints pas l'illumination, tu ferais mieux de te tuer.»

Le deuxième jour, l'étudiant atteint l'illumination.

Lorsque tout votre être brule de l'unique et intense désir de réaliser l'Ultime, vous absorbez simplement les instructions du maître. La magie de la transformation est sur le point d'avoir lieu. Alors seulement vous vous ouvrirez pour le recevoir. Jusque-là, ce n'est que de l'intérêt.

Soyez intense dans tout ce que vous faites

Quand vous mangez, mangez intensément.
Mettez toute votre attention et votre
Énergie sur la nourriture.

Le Tantra,* la science mystique des techniques de méditation, affirme que celui qui veut connaître la vérité n'a besoin que d'une chose : l'intensité. Soyez entier dans ce que vous êtes, dans ce que vous faites.
Vivez intensément dans le moment présent et goûtez à la vraie vie. Sinon, vous ne vivez pas, vous attendez juste la mort.

Lorsque vous mangez, mangez avec intensité. Dirigez toute votre attention et énergie sur la nourriture. Ne détournez pas votre attention et vos pensées sur le travail qui doit être fait le lendemain, ou bien l'endroit où vous voulez aller les prochaines vacances.

Appréciez la nourriture avec tous vos sens. Goûtez-la dans la bouche, réjouissez vous du festin que vous avez sous les yeux, touchez-la avec amour et sentez son arôme. Lorsque vous mangez de cette manière entière, vous allez apprécier chaque bouchée et nourrir vraiment votre système de l'énergie vivante que la nourriture est censée vous donner.

Si vous buvez de l'eau, buvez-la intensément. Devenez la soif. Sentez la fraîcheur de l'eau dans votre bouche, dans votre gorge, et dans votre tube digestif. Permettez à chaque goutte d'eau dans votre bouche de vous donner le sentiment de plénitude.

Le classique Tamil, *Periya Puranam*,* décrit les histoires des Nayanmars*, les fervents dévots du Seigneur Shiva*. Il y a tellement d'exemples de dévots qui réalisent l'Ultime en effectuant des activités toutes simples comme concevoir des guirlandes de fleurs pour le Seigneur. Un exemple: Gananaatha Nayanar était un dévot du Seigneur. Il était engagé dans de simples services comme cueillir des fleurs pour la puja, préparer des guirlandes de fleurs pour le Seigneur, balayer et récurer le sol du Temple et garder les lampes du temple allumées. Cette vie toute simple le mena à atteindre l'Ultime et lui conféra son nom, «Gananaatha», ce qui signifie «le chef des *ganas* (gardiens) du Seigneur Shiva.»

Soyez vrai et spontané lorsque vous priez. Quelque soit ce que vous ressentez, faite le totalement et offrez-le au Divin. Ne vous voilez pas la face et ne soyez pas hypocrite, en n'admettant pas ce que vous ressentez. Vous ne pouvez rien cacher au Divin. Il vous connaît bien mieux que vous ne vous connaissez vous-même.

Votre intensité est le facteur qui décidera quand vous trouverez l'objet de votre recherche. Si l'intensité est totale, alors cela se produira à l'instant. Mais si l'intensité n'est pas intégrée et totale, alors ça prendra plus de temps, car l'intensité doit se renforcer.

Tantra : Une tradition védique ancienne pour atteindre l'illumination à travers des pratiques et techniques spirituelles, des méditations et des rituels..*

Periya Puranam : Un texte tamoul classique écrit par Sekkizhar, sur les vies des 63 Nayanmars, les dévots et les saints qui vivaient autour du maître illuminé Shiva.*

Nayanmars : Des saints originaires du Tamil Nadou, dévots de Shiva. Ils étaient 63, et l'histoire de lEUR vie est rapportée dans le livre Periapuranam.*

Shiva : Un maître illuminé.*

Si vous êtes assez intense, atteindre l'ultime n'a pas besoin de temps. Où vous êtes et qui vous êtes n'a pas d'importance. Vous *pouvez* l'atteindre, ici et maintenant.

> Une très belle histoire :
>
> Un bandit très redouté semait la terreur dans le royaume. Après avoir dévalisé un grand nombre de gens, il commença à se sentir mal à l'aise et coupable de ses actions. Il aborda un maître et lui demanda :
> « Maître, je suis pécheur. Comment puis-je m'en sortir? Puis-je être libéré? »
>
> Le maître regarda le bandit et lui demanda dans quoi il était doué. Le bandit répondit : « Rien. » Le maître demanda :«Comment ça, rien? Il doit bien y avoir quelque chose pour laquelle vous êtes doué! »
>
> Le bandit réfléchit pendant un bon moment et dit : « Maître, je ne sais que voler, c'est ce que j'ai fait toute ma vie. »
>
> Le maître sourit et dit : « Bien! Alors à présent tu feras cela : rends-toi dans un lieu calme et vole toutes tes perceptions, tes idées et opinions. Dérobe tous les arbres, rivières et

pierres sur la planète Terre. Vole toutes les planètes et les étoiles dans le ciel. Et dissous-les dans la vacuité qui est en toi. »

Le bandit suivit les instructions du maître à la lettre. En vingt et un jours, le bandit réalisa sa vraie nature, il atteint l'illumination.

L'intensité et les Quatre Etats de Conscience

Les Quatre Etats de Conscience

Il existe quatre états de conscience.

DIFFERENTS ETATS DE CONSCIENCE		
	Avec pensées	**Sans pensées**
Avec conscience du « Je »	**Jagrat** ***Etat d'éveil*** **Pensées**	**Turiya** ***Etat de Félicité*** **Etat de Total conscience**
Sans conscience du « Je »	**Swapna** ***Etat de rêve*** **Rêver**	**Sushupti** ***Etat d'inconscience*** **Profond sommeil**

Lorsque vous avez conscience du « Je » et des pensées, vous êtes dans l'état d'éveil. C'est l'état dans lequel vous êtes en ce moment même. Dans cet état, le « Je » a plus de fréquence que vos pensées, donc vous pouvez contrôler vos pensées.

Lorsque vous êtes sans conscience du « Je », mais que vous avez des pensées, vous êtes dans l'état de rêve. Dans l'état de rêve, vos pensées ont une fréquence plus élevée que votre conscience du « Je ». C'est pourquoi vous avez des pensées dans vos rêves, mais vous n'êtes pas capable de les contrôler.

Lorsque vous êtes sans la conscience du « Je » et que vous n'avez aucune pensée, vous êtes dans l'état de sommeil profond. Normalement, nous ne sommes conscients que de ces trois états : éveil, rêve et sommeil profond.

La recherche intense, être conscient dans les trois états

L'intensité, c'est être intense tout le temps et dans tout ce que vous faites. Alors, il vous faut tout d'abord être conscient de vous-même dans ces différents états, alors seulement pourrez-vous être intense tout le temps.

Maintenant, vous faites l'expérience consciente de qui vous êtes seulement au cours de l'état d'éveil. Vous vous dites : «Je suis un docteur, je suis un avocat, je suis un ingénieur,...», etc. C'est seulement si nous sommes conscients de ces identités, que nous portons, nous apprécions, dans ces trois états, que nous saisisisons le fil, la ligne commune à ces trois états, d'éveil, de rêve et de sommeil profond. Lorsque nous saisissons le fil de ces trois états, nous réalisons tout à coup notre identité dans tous les trois états.

Quelqu'un m'a demandé : « Je ne crois pas être conscient dans le sommeil profond.» Alors, qui est la personne capable de sortir du sommeil et rapporter qu'elle était dans une paix profonde, durant son sommeil profond? Qui est la personne qui se rappelle et dit :« C'était rempli d'obscurité. C'était comme si je n'étais pas là du tout»

? Qui donc revient et se rappelle « Je n'étais pas là du tout ?».

Si la personne est absente de cet état, alors qui donc revient pour connecter tous ces trois états ? Non, nous ne pouvons pas dire que nous n'étions pas là dans l'état de sommeil profond. Nous étions là, mais nous n'étions pas conscients de l'identité que nous avions dans cet état.

Comprenez, une personne qui connaIt ces trois états est consciente. Si vous êtes conscient de l'identité dans ces trois états, alors vous êtes suffisamment conscient, votre recherche est assez intense pour avoir une réponse, vous êtes assez intense pour être initié et béni.

L'homme est comme un miroir.
Il a le choix de faire face et de
Réfléchir le Divin, ou de se
Détourner.
Si vous n'êtes pas encore conscient de ces trois états, si ,vous n'avez pas fait l'expérience de ces trois états avec la même identité alors naturellement il vous faut maintenant intensifier votre recherche.
Un chercheur intense aura l'identité qu'il a de lui-même à travers ces trois états. Si même une fois ou deux vous avez fait l'expérience de votre identité de l'état d'éveil, dans l'état de rêve, alors vous êtes intense.

Dans l'état de rêve, vous vous rappelez parfois tout à coup que vous êtes au-delà de l'identité à laquelle vous vous identifiez dans l'état de rêve. J'ai vu des chercheurs avoir cette expérience dans l'état de rêve. Ils rêvent, et soudain, ils s'identifieront à leur identité de l'état de veille. Alors, ils vont penser «Hé, ce rêve est bien dérisoire. Ce n'est rien! »

Si vous avez eu l'expérience de votre identité de l'état d'éveil dans l'état de rêve, alors on peut dire que vous êtes intense. Vote recherche est intense.

Comment atteindre l'illumination ? «Je le veux…fortement et vite ! »

Comprenez : une question est un mot. Une quête est un sentiment.

L'homme est né en tant que quête. Le reste de l'Existence ne peut refléter le Divin comme l'homme le peut. L'homme est comme un miroir, il a le choix de faire face et de refléter le Divin ou de lui tourner le dos. L'homme peut faire un choix conscient et c'est pour cela qu'il peut évoluer. L'homme peut choisir de réaliser le Divin à travers sa forme humaine. Aucun autre être

de l’existence ne dispose d’un tel choix.

Si ces mots « Comment puis-je atteindre l’illumination? Je le veux…fortement et au plus vite » surviennent, si cette question fait surface en tant que profonde quête, alors vous n’avez besoin de rien.

Bouillonnez, laissez l’être entier se consumer dans cette quête. C’est suffisant. Rien d’autre n’est nécessaire. Laissez cette ébullition être intense.

Permettez cette ébullition. Permettez ce feu. Permettez cette intensité. Permettez cette urgence. Laissez ce désir devenir pressant. Laissez la question devenir votre quête, laissez-la simplement dévorer votre ego, dévorer votre espace intérieur.

Les gens me demandent : « Votre réalisation est-elle le fruit de la grâce divine, ou de votre effort ou de votre quête?» Je leur dis que le fait que vous soyez en quête est le signe que vous disposez de la grâce divine. A moins que vous n'ayez la grâce divine, vous ne pouvez avoir la quête.

Comprenez que cette quête, cette recherche, est comme une graine. C’est comme une graine qui suffoque à l’intérieur de son enveloppe. Voyez, la vie qui est à l’intérieur de la graine, à moins qu’elle ne suffoque dans l’enveloppe, ne s’ouvrira pas pour se transformer en arbre.

Du moment que la graine commence à sentir qu’elle doit s‘ouvrit, du moment où elle commence à sentir l’urgence et la quête de s’ouvrir pour devenir un arbre, cela signifie que l’arbre à l’intérieur de la graine a déjà commencé à se manifester.

Si vous avez le sentiment que vous devez atteindre l’illumination, alors le Bouddha en vous a ouvert les yeux. Le Bouddha qui est en vous a commencé à s’éveiller. Il vous suffit juste d’ouvrir les yeux !

Autorisez cette quête. Du matin au soir, laissez-la bouillir, laissez-la créer un profond mécontentement en vous. Laissez chaque pore de votre peau, chaque nerf de votre corps, chaque cellule en vous vibrer de cette intensité. Laissez-la avaler toutes les dépressions que vous avez pu avoir dans la vie. Vous pouvez avoir, dans la vie, tellement d’autres dépressions et souffrances de ne pas posséder certaines choses. Laissez toutes ces souffrances être avalées par cette seule souffrance.

Une belle histoire Zen :

> *Une étudiante Zen travaillait intensément sous l’œil de son maître, mais elle n’était pas capable de faire l’expérience de la méditation véritable pendant longtemps.*
>
> *Une nuit de pleine lune, elle portait un seau d’eau suspendu à un bâton de bambou. Elle vit le reflet de la lune dans le seau. Soudain, le bâton de bambou se cassa.*
>
> *L’eau du seau se renversa. Le reflet de la lune disparut, ainsi que son ego.*

Si vous avez le sentiment que vous allez être
Illuminé, c’est que le Bouddha en vous
A commencé à s’éveillé.

Quand la recherche est intense, elle enlève l'essence de votre ego. L'herbe verte devient comme une meule de foin. Juste une allumette suffit pour brûler toute la meule. Un simple événement peut provoquer l'expérience ultime en un quart de seconde.

Alors comprenez : laissez cette recherche, laissez cette quête, ce «Comment atteindre l'illumination? Je le veux…fortement et au plus vite », laissez cette recherche consumer toutes vos autres souffrances, toutes vos autres dépressions, tous vos autres désirs, et tous vos autres centres d'intérêts dans la vie. Laissez cela se produire et vous verrez que la recherche disparaîtra, elle ne sera plus là. Lorsque la recherche disparaît, vous êtes illuminé. Vous avez réalisé ce que vous cherchiez.

L'intensité vous prépare à l'ultime

L'initiation

Les Upanishads, les textes védiques anciens qui se manifestèrent sous la forme de révélations chez les sages et mystiques, affirment que pour la personne initiée, le monde entier est un paradis. Comprenez bien le mot «initiation». L'initiation n'est pas une cérémonie ou un rituel.

Vous devez être dans le champ
D'énergie intense, et totalement ouvert,
Si vous voulez que l'expérience
Spirituelle se manifeste.

L'initiation, c'est ce «déclic» qui se produiten vous. Lorsqu'un maître exprime la vérité, si le déclic, la réalisation, se produit en vous et si vous sentez soudain «Mon Dieu! Ce qu'il dit est vrai. J'ai toujours pensé ça. Il vient juste de le verbaliser !», voilà ce qu'est l'initiation. Si vous sentez, que tout ce que je dis, est ce que vous avez toujours pensé, mais que je le verbalise et mets les mots appropriés dessus, alors l'initiation a eut lieu.

Comprenez s'il vous plaît, ce n'est que lorsque toute la préparation est faite et lorsque vous êtes dans un état d'intensité élevée que la vérité prononcée par le maître entraîne un déclic.

Lorsque le maître dit qu'il n'est point nécessaire de chercher plus loin, qu'il suffit juste de vous libérer maintenant, vous ne serez capable de le faire qu'à condition d'avoir assez cherché et créé l'intensité. C'est le paradoxe !

La technique, c'est d'avoir la bonne attitude intensive. En fait, si vous avez une énergie intense et élevée, vous aurez automatiquement la bonne compréhension orale. Vous attendrez juste de recevoir un aperçu. Vous serez juste en attente prêt à écouter. Vous attendrez juste de vous en imprégner.

C'est pour cela que les maîtres parlent encore et encore, années après années. J'ai commencé à parler il n' y a que quelques années. Bouddha a parlé pendant plus de quarante années. Mais le message était le même. Son premier et son dernier sermon sont quasiment identiques.

Vous allez vous demander pourquoi des milliers de disciples étaient assis tous les jours à écouter le même sermon encore et encore. Parce que le déclic ne se produit que lorsque vous

êtes dans une énergie intense. Le déclic ne se produit qu‘avec l‘intensité. Il vous faut juste attraper la flamme et l’éveil a lieu**.**

L'expérience spirituelle profonde

Les critères requis pour l’expérience spirituelle

Il faut remplir deux conditions pour que l’expérience spirituelle se produise. L’une, vous devez être complètement ouvert et disponible à l’environnement. L’autre est l’intense champ d’énergie.

Parfois, même si vous êtes ouvert, si vous n’êtes pas dans un champ d’énergie intense, la première fêlure de la noix de coco de votre ego n’a pas lieu. La première expérience spirituelle est un peu comme ouvrir une noix de coco. Une fois que l’ouverture s’est faite, il n’est pas difficile de casser le reste de la noix de coco. La première ouverture nécessite un champ d’énergie spirituelle intense.

Ma première expérience spirituelle résulte de ces deux facteurs. J’étais ouvert et disponible à l’environnement ; et j’étais dans le champ d’énergie intense d’Arunachala. Heureusement, j’étais très attiré par la beauté de cette colline. Normalement, si vous voyez tous les jours une colline, une rivière ou un océan, vous finissez par la considérée comme allant de soi. Je n’ai jamais considéré cette colline comme allant de soi. Je n’ai jamais pensé que je la connaissais. J’étais continuellement ouvert et disponible.

Comprenez, être ouvert et disponible à chaque instant, la voir chaque matin d’un regard nouveau, ou avec un esprit d’ouverture, est ce que j’appelle «être ouvert et disponible». Bien des fois, nous nous fermons complètement à la société.

Nous tirons des conclusions, avons un avis, après cela nous ne révisons jamais notre jugement ou notre tentative de résultat.

La colline d’Arunachala était vivante pour moi! Chaque jour, elle n’était jamais la même vieille colline que j’avais vue la veille. Mon habitude matinale était très amusante. Je n’ouvrais jamais les yeux le matin quand je me réveillais. Je marchais lentement de ma chambre à l’extérieur de la maison, me tenant à la balustrade. Je sortais et me tenais à un endroit où je savais que l’on pouvait voir la colline. Alors j’ouvrais les yeux à ce moment-là seulement, afin que la première chose que je vois le matin soit cette colline.

Mes frères avaient compris que la première chose que je voulais voir était la colline. Ils s’amusaient à me taquiner. Lorsqu’'ils remarquaient que je sortais du lit et marchais lentement, ils venaient se tenir debout devant moi.

Si j’ouvrais les yeux, ne voyais pas la colline mais à la place leurs visages , je retournais m’allonger. Je me recouchais, dormais pendant une demi-heure, puis me relevais à nouveau et marchais lentement pour voir la colline et ouvrir mes yeux. Je n'entamais mes autres activités qu’à condition d’avoir vu en premier la colline le matin.

Cela peut sembler drôle et superstitieux, mais j’ai toujours senti que j’avais pris naissance, que j’avais pris corps grâce à l’attirance profonde que cette colline exerce sur les êtres illuminés.

Il existe un très joli verset tamoul qui décrit la colline comme «une colline qui attire les êtres illuminés autour d'elle.» La colline est tout spécialement respectée car elle attire les êtres illuminés de cette planète, mais aussi d'autres planètes et espaces. Je ne me suis jamais lassé de cette colline. Pour moi, elle était une présence éternellement vivante.

Une rencontre avec le Divin *

> *Un jour, j'étais assis et j'essayais de méditer. C'était un jour de pleine lune (Poornima). La lune se levait, alors que le soleil se couchait. J'étais simplement assis sur un rocher de la colline d'Arunachala, essayant de pratiquer la technique de méditation à laquelle Annamalai Swamigal, le disciple du maître illuminé Ramana Maharishi, m'avait initié.*
>
> *J'étais assis sur le rocher, essayant de trouver la source d'où s'élevait la notion du «Je». Ce jour-là, j'étais assis depuis longtemps, essayant de trouver la source de manière très profonde.*

Soudain, quelque chose se passa et je me sentis comme aspiré à l'intérieur, poussé à l'intérieur. J'étais assis les yeux fermés, mais je voyais très clairement que quelque chose s'ouvrait à l'intérieur. Du moment que cette espace s'ouvrit en moi, j'étais capable de voir à 360 degrés autour de moi. Mes yeux étaient fermés, mais j'étais capable de voir à 360 degrés tout autour ! Je voyais tout ce qui se passait dans toutes les directions : à l'avant, à l'arrière, sur les côtés, au-dessus et en-dessous.

*Une profonde expérience spirituelle de Nithyananda à l'âge de 12 ans

Non seulement j'étais capable de voir, mais j'étais aussi capable de ressentir toute chose avec la même intensité, avec laquelle nous ressentons la vie à l'intérieur de notre peau, j'était vivant, dans toute chose que j'étais capable de voir. J'étais capable de voir tout ce qui m'entourait : les plantes, les pierres et les arbres…j'étais capable de me sentir vivre dans toute chose.Tout comme vous, vous sentez vivre dans votre corps, je me sentais vivant dans tout le cosmos, dans l'Existence toute entière.

> *Jusque-là, je n'étais qu'un simple corps. Après cela, j'ai réalisé que j'étais aussi le corps. Comprenez, «je suis aussi le corps.»*

C'était une expérience très profonde. Si ce n'était qu'un mot ou une imagination, ça n'aurait pas eu le même impact sur mon espace intérieur. C'était une expérience consciente intense.

Vous voyez, maintenant vous savez que vous êtes dans votre peau. Vous allez écouter quelque chose, tant que cela ne vous dérange pas. Naturellement, vous savez comment vous protéger, car vous êtes vivant à l'intérieur et que cela est votre expérience consciente.

Peu importe comment les gens vous enseignent que vous n'êtes pas juste votre corps, vous ne

ferez qu'écouter, mais vous ne les autoriserez pas à travailler sur vous! Car *votre* expérience consciente est votre corps.

Mon expérience, «Je suis toute cette Existence», devint ma vérité. C'est pourquoi j'ai commencé à vivre selon cette vérité.

Les gens sont surpris que j'aie vécu une vie si intense, à un si jeune âge. Ils trouvent que c'est très difficile et inimaginable. C'est inimaginable pour vous parce que ce n'est pas votre expérience consciente. C'est facile pour moi, car sentir que tout le cosmos est moi est devenu une expérience très solide.

L'intensité de Bouddha

Penchez-vous sur la biographie du maître illuminé et fondateur du Bouddhisme, Gautam Bouddha. Il chercha pendant six longues années. Il essaya différentes voies, mais ce qui est beau, c'est qu'il investissait tout son être dans chaque tentative.

Quand il avait décidé de suivre quelque chose, il le faisait avec une intensité complète et inébranlable. Il essaya différentes techniques comme le jeûne, les austérités continuelles, le chant et bien d'autres méthodes. Il essaya toutes les techniques possibles, mais rien ne fonctionnait.

> *Durant sa recherche, un professeur lui dit de ne manger qu'un grain de riz par jour pendant trois mois. Bouddha suivit ses instructions sincèrement. Il fut réduit à la peau et aux os, il devint extrêmement faible.*
>
> *Un jour, il entra dans une rivière pour s'y baigner. Il était devenu si frêle qu'il ne pouvait même pas bouger ses jambes et le courant l'emporta. Il attrapa une branche d'arbre et s'y accrocha. Il réalisa subitement la futilité de tous ses efforts. Il mortifiait son corps et ne faisait que perdre toute sa force physique dans le processus.*

Une profonde dépression s'empara de lui, car il n'arrivait pas à réaliser quoi que ce soit dans le monde intérieur et il ne possédait rien de significatif dans le monde extérieur.

> *Il sortit de la rivière et s'assit sous un arbre. Il était frustré, mais la différence entre la frustration ordinaire et la frustration du Bouddha, c'est que la sienne est complète et intense.*
>
> *Il n'avait même plus une once d'espoir. Il abandonna complètement. Il n'y avait plus rien à réaliser, plus rien à attendre.*
>
> *Il est dit qu'en cette nuit, alors qu'il regardait le ciel, prêt à s'endormir, il atteint le Nirvana*.*

Le facteur qui détermina la réalisation de Bouddha, c'est son intensité. Beaucoup d'entre nous clament que nous faisons tout ce qui est nécessaire, mais rien ne se produit. Regardez un peu plus en profondeur et voyez comiment vos aspirations et votre recherche sont intégrées. Quoi que vous cherchiez, intégrez complètement vos énergies et allez-y à fond. Vous verrez alors

l'Univers s'ouvrir complètement à vous.

L'intensité nécessaire à ma première expérience spirituelle

J'ai déjà fait allusion à ma première expérience spirituelle où je me sentis fusionner avec l'Existence, et dans laquelle j'avais une vision de toutes choses autour de moi, à 360 degrés. Il existe tant de gens qui pratiquent des techniques de méditation différentes. Quelle est la différence, quelle est la raison pour laquelle l'expérience s'est produite chez un jeune garçon?

Je peux dire que l'une des raisons importantes est que tout mon espace intérieur était mûr, prêt pour que cette petite technique l'éveille et l'épanouisse. Je vivais constamment dans le champs de fréquence élevé des maîtres, sans même en avoir conscience.

Voyez, quiconque vous inspire ou vous impressionne devient le héros de votre espace intérieur, spécialement quand vous êtes jeune. Ces grands maîtres m'ont tant impressionné que je me demandais dans chaque situation, «Comment ces grands maîtres réagiraient-ils? » Par exemple, si j'avais peur, je me rappelais, «Comment Annamalai Swamigal réagirait-il face à cette peur? Il ne s'en ferait pas. Il est illuminé. Alors, je vais fairai pareil.»

Mon espace intérieur était si inspiré et impressionné par les grands maîtres que je pensais toujours, avant chaque étape de ma vie, «Comment se comporterait-il? Je vais aussi faire pareil.» L'espace intérieur était si pur à ce si jeune âge et je n'avais pas d'autres héros que les maîtres. À chaque étape, je pensais, «Comment se comporterait-il? Je devrais être comme cela. Que ferait-il? Je vais faire pareil.»

Nirvana : La libération à travers la réalisation du Soi.*

Marcher dans des cimetières

Quand vous vivez le langage corporel
Du Maître, vous vivez l'illumination.

J'avais l'habitude de faire le tour de la colline Arunachala. Le tour de la colline fait plus de douze kilomètres. J'y allais souvent tard dans la nuit. Lorsque j'avais une petite peur, je me disais «Comment Annamalai Swamigal *se comporterait-il? Il ne s'en ferait pas. Je vais faire pareil.» Laissez-moi vous raconter un incident :

> *Une nuit, il pleuvait à tout rompre et je faisais le tour de la colline. J'avais peur de cette pluie, du tonnerre et des éclairs. J'ai de suite pensé «Qu'est-ce que ferait Annamalai Swamigal? Il ne s'en ferait pas. Il continuerait juste à marcher. Je vais faire ça.»*
>
> *Je traversais le crématorium traditionnel. En Inde, l'incinération et les enterrements s'effectuent au même endroit. Je marchais là, car lorsque vous faites le tour de la colline, le chemin traverse le crématorium.*

Soudain, je vis un chien mordre et manger quelque chose. Lorsque j'approchai, le chien commença à aboyer dans ma direction. Tout d'abord, lorsque la peur s'éleva en moi, j'ai pensé «Comment Annamalai Swamigal se comporterait-il? Il ne s'en ferait pas. Continuons à marcher.» Je commençai à avancer. De toute façon, du moment où j'avançai, le chien prit peur et s'enfuit.

En m'approchant, je vis qu'il s'agissait d'un cadavre qui n'était pas complètement enterré. Il avait fait surface avec la pluie et était étendu sur la route. Imaginez un peu un garçon de douze ou treize ans, seul dans la nuit, voyant un corps mort sans tête, puisque la tête était dans la gueule du chien.

La peur s'éleva mais ne toucha pas complètement mon être. Le choc, le coup de panique ne se produisit pas complètement. Dès que la première pensée commença à s'élever, je pensais, avec une conscience intense :«Comment Annamalai Swamigal réagirait-il? Il le contournerait simplement et continuerait à marcher. Alors continuons à marcher.»

Je continuai ma route. C'est tout ! Je fis un détour et m'éloignai. Je ne me suis même pas retourné pour voir. La crise de panique qui était comme une bulle sur le point de se former n'a même pas pris forme, elle n'affecta même pas mon corps. Le stress ou le frisson provoqué par la peur n'était même pas là dans le corps. Ils sont simplement morts.

La totalité de la conscience de mon espace intérieur, était intensément prête. C'est la raison pour laquelle, il a suffit d'un simple coup, une simple petite inspiration, pour me transporter dans cette expérience, c'est-ce que j'appelle « vivre l'illumination. »

Annamalai Swamigal* : Disciple de Ramana Maharishi, dans la ville temple de Tiruvannamalai, dont l'enseignement a conduit Nithyananda à une profonde expérience spirituelle à l'âge de douze ans

Un espace intérieur intense, innocent

Lorsque vous vivez le langage du corps du Maître, vous vivez l' Illumination.

A chaque fois qu'une pensée entrait dans mon espace intérieur, qu'elle soit liée aux vêtements, à la nourriture ou à quoi que ce soit d'autre, la première chose à laquelle je pensais était «Comment Annamalai Swamigal se comporterait-il ? Naturellement, il n'aurait aucun désir. Alors, oublions tout ça !»

Si je me sentais un peu paresseux pour méditer ou pour marcher, je pensais, «Qu'est-ce que penserait Annamalai Swamigal? Comment ferait-il face à la situation? Naturellement, il ne s'occuperait pas de la paresse. Il se lèverait et méditerait, c'est tout ! Alors, faisons cela!» Alors, constamment du matin au soir, ces maîtres devinrent une référence. Ils devinrent mon centre de vie.

Je demandai une fois à Annamalai Swamigal : «J'ai vu Devi*dans mon rêve. La voyez-vous aussi en rêve?» Annamalai Swamigal répondit : «Non ! Je ne rêve pas.» J'eus un choc ! «Vous n'avez pas de rêves ! Alors, comment cela se fait-il que j'en aie !»

Cette nuit-là, je me suis dit :«Maintenant, fini les rêves ! Annamalai Swamigal a dit : «Pas de rêves», alors je ne peux pas en avoir.» Vous serez sûrement surpris, mais cette nuit-là, lorsque les rêves commencèrent, j'ai clairement dit : «Non! Annamalai Swamigal n'a pas de rêves. Comment puis-je en avoir?»

Le rêve a disparu. Le rêve a simplement disparu. L'espace intérieur était si complet, si innocent, si direct, que cela se produisit simplement.

Même si j'avais froid ou quoi que ce soit d'autre, je me rappelais : «Comment Annamalai Swamigal se comporterait-il? Il ne s'en ferait pas. C'est tout !» Il n'y avait pas d'autres questions ni de doutes en moi.

Le message pour vivre l'illumination : «Comment le Maître se comporterait-il ?»

Vous pouvez aussi utiliser cette technique simple et puissante. Elle est si simple, que votre esprit ne pourra pas trouver d'excuse pour la fuir.

Dans n'importe quelle situation, demandez-vous : «Comment le Maître ferait-il face à cette situation?» Vous verrez qu'une nouvelle porte vient de s'ouvrir. C'est ce que j'appelle «Vivre L' Illumination». Vous n'avez besoin de rien d'autre. Cette seule chose est suffisante.

.

Devi* : Suprême Déesse de l'Hindouisme, la Mère cosmique.

Même si vous êtes assis, si les pensées s'élèvent, demandez-vous :«Si le maître est assis, que se passerait-il? Naturellement, il serait dans le silence. Alors pourquoi penser ? Silence !» C'est tout. Rien de plus.

Si votre mental dit : «Non, non, je sais que c'est vrai. Je le sais mais c'est trop» Pensez alors «Si l'esprit du maître dit cela, comment se comporterait-il? Il annihilerait le mental à ce moment précis! C'est tout!» Que ce soit bien clair.

Prenez ce message et laissez-le prendre vie en vous, le message de «vivre l'illumination». Comprenez, j'ai commencé à pratiquer cette technique depuis l'âge de dix ans, au moment où j'étais impressionné et inspiré par Annamalai Swamigal. Je ne savais même pas à l'époque, que c'était une technique de méditation .

J'ai simplement commencé comme ça, «Comment Annamalai Swamigal se comporterait-il dans cette situation?»

Votre relation avec le Maître
Commence, quand vous êtes
Absolument impressionné par lui.

Quand j'étais petit, bien des fois j'ai vu mes frères ou ma famille commencer à se disputer pour quelque chose et je me disais : «Comment Annamalai Swamigal se comporterait-il? Il ne s'en ferait pas pour autant. Oublions ça ! Laissons-les obtenir cette chose !» C'est tout.

La vraie relation avec le Maître

En fait, c'est ce que j'appelle la relation avec le Maître. La relation avec le Maître ne consiste pas seulement à faire des rituels ou mettre des fleurs, ou lui faire des rituels de temps à autres. Non!

La relation se produit lorsque vous êtes absolument impressionné par le Maître. Quoi qu'il advienne, que ce soit la peur, ou l'insécurité, ou l'avidité, ou la colère, regardez de plus près et dites-vous :«Comment le maître se comporterait-il?» Alors l' émotion en question disparaîtra simplement. elle va simplement disparaître.

Je dis bien des fois aux gens que se sentir très fortement connecté au Maître suffit. Vous n'avez besoin de rien d'autre. Il ne s'agit pas d'une relation ordinaire. Dans une relation ordinaire vous n'essayez ni de comprendre ni d'absorber le maître. Il n'y a que quelques sentiments. Je ne peux même pas appeller cela une relation. Ce n'est qu'une interaction ordinaire.

Se sentir connecté au maître signifie s'identifier à lui. Lorsque vous *vous identifiez au Maître*, alors vous vous sentez intensément connecté à lui. Alors, seulement, vous rentrez en expansion. Alors seulement quelque chose se passe en vous. Ça ne se passe pas en vous à cause des nombreuses autres relations. Tant de personnes occupent votre espace intérieur et tant d'autres vous ont inspiré ou impressionné, ou vous ont donné l'idée qu'elles sont des héros. Laissez simplement le Maître vous remplir, et regardez vos problèmes se dissoudre simplement.

Intensité : La technique ultime

Soyez intense dans tout ce que vous faites. Que vous mangiez, chantiez, dansiez, priez ou travailliez, soyez entièrement investi dans cela, dans le moment.

L'illumination est intensité. A l'heure actuelle, une partie de vous est intense, alors que l'autre est paresseuse. Etre à 100% intense, c'est cela l'illumination.

La première chose qu'il vous faut pour vivre l'illumination, c'est l'intensité. Elle est l'épée qui vous permettra de briser votre mental.

Vous voyez, c'est comme sortir d'un rêve. Il vous faut d'abord avoir l'intention, l'idée qu'il vous faut vous réveiller. Aussi maintenant vous avez besoin d'une intense idée de vous éveiller.

Comprenez bien, l'intensité que vous manifestez pour accumuler des richesses, des relations, etc. si vous en orientez un petit peu vers l'illumination, alors vous vous éveillerez.

Décidez , intensément : «Je vais me rêveiller de cette vie, que jappelle la vie.» Créez une prière, une volonté intense pour cela. Lorsque vous créez une volonté, et la dirigez vers vous-même, on

appelle cela de la volonté. Lorsque vous créez une volonté et la dirigez vers le divin, on appelle cela une prière.

L'intensité est une profonde intention de vous éveiller, une intention forte de plénitude, de «vivre l'illumination», de félicité éternelle. Le seul espace qui se tienne entre vous et l'illumination, c'est l'intensité.

Comment acquérir l' intensité ?

Rappelez-vous combien vous courez avidement et anxieusement après les choses qui vous procurent de la joie. Supposez que je vous annonce maintenant que celui qui va prier le plus intensément va gagner un prix de dix millions de dollars, vous allez manifester l'intensité de votre vie, n'est-ce pas? Juste par ce que vous pensez que quelque chose va vous combler, vous êtes intense. Vous savez que l'argent va apporter quelque chose à votre vie. De la même façon, l'illumination va ajouter quelque chose à votre vie.

Pour créer une aspiration intense pour l'illumination, vous pouvez commencer par créer une intensité pour les choses envers lesquelles vous avez ressenti du désir. Par exemple, si vous désirez la santé ou la richesse, soyez intense à ce sujet. Cette aspiration va s' intégrer et se diriger vers l'inconnu, l'illumination. De plus, vos désirs insatisfaits vont être tout simplement consumés par votre intensité.

Quel que soit la plénitude que vous expérimentez, désirez là ardemment. Le désir intense suffit, il va vous évaporer. Et la plénitude que vous allez expérimenter sera bien au-delà de toutes celles que vous ayez jamais ressentie.

Technique de méditation pour être intense

C'est une technique très puissante, tirée des Shiva Sutras*.

L'aphorisme ou le *sutra* dit :

«Mourez dans le vide infini où vous n'existez plus
Avancez par-delà les sens, dans la Conscience de Shiva .»

Cette technique s'appelle le *Mudra Shanmukhi *.* Comme il est difficile de maintenir cette posture longtemps, vous pouvez vous asseoir à terre et poser vos mains sur une chaise pour être confortable. Vous pouvez placer une chaise devant vous et la tourner face à vous pour supporter vos mains. De façon alternative vous pouvez vous asseoir sur une chaise et faire la chaise devant vous supporter vos mains. En faisant la chaise supportée les mains, vous évitez les douleurs aux épaules.
Cette technique ferme les portes de vos sens. Elle ne devrait être pratiquée que par les personnes qui ont un peu d'expérience de la méditation. Comme dans toute méditation,

asseyez-vous confortablement en tailleur ou sur une chaise à dossier, le cou et la tête bien droits.

Lorsque vous êtes en *Mudra Shanmukhi*, le flot d'énergie du monde extérieur qui passe par les sept ouvertures du visage (les oreilles, les yeux, les deux narines et la bouche) est bloqué et tourné vers l'intérieur. Vos mains sont très puissantes. Les centres d'énergie dans les mains sont si puissants qu' ils peuvent arrêter le flot et le transformer en un rayon d'énergie concentré et le diriger vers le chakra Ajna, le troisième œil.

Normalement, notre respiration entre et sort de façon chaotique. En fermant partiellement les narines à l'aide de vos doigts, vous pouvez réduire le flot d'air et l'équilibrer.

Premièrement, le *Mudra Shanmukhi* arrête le flot d'énergie vers l'extérieur.

Deuxièmement, nous tournons nos sens vers l' intérieur.

Troisièmement, nous les concentrons vers le troisième œil.

Instructions :

Si vous portez des lunettes, enlevez-les. Placez vos doigts comme il suit :

Mettez les pouces sur les petits lobes des oreilles jusqu'à ce que vous entendiez un bourdonnement.

Index posés légèrement sur les yeux.

Shiva Sutras : recueil de techniques des enseignements de Shiva, présentés sous forme d'épigramme . Comprenant le Vignana Bhairava Tantra, la Guru Gita, le Tiru Mandirame*

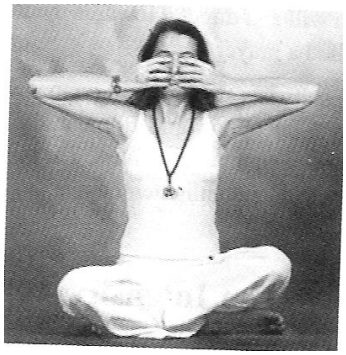
Mudra Shanmukhi : Un mudra qui consiste à couvrir les yeux, les oreilles, le nez et la bouche pendant une méditation.*

Majeurs à la base du nez.

Les annulaires posés légèrement sur les narines.

Les auriculaires sur les lèvres.

Pour les prochaines 21 minutes, suivez les étapes ci-dessous :



Bouchez partiellement le nez. Juste pour réduire le flot du *prana*. Quand votre mental est stable, le flot de *prana* diminue. Effectuez le *Mudra Shanmukhi,* puis inspirez et expirez aussi lentement et aussi profondément que possible. Gardez la bouche fermée. Visualisez que vos yeux deviennent telles des pierres et maintenez- les immobiles.

Intensifiez votre conscience. Ne créez pas de stress. Essayez de pénétrer avec une conscience profonde. Ne créez pas de pression, créez seulement plus de conscience. Visualisez avec intensité que vous pénétrez votre troisième œil. Visualisez que vous pénétrez votre troisième œil avec une mèche de perceuse.

Détendez-vous ! Ouvrez lentement les yeux.

Il est important de vous sentir à l'aise, en utilisant un support approprié pour ce *mudra*. Vous allez sentir une énorme énergie créée au niveau du troisième œil, éveillant votre intuition. Une fois à l'aise, vous verrez que vous entrez dans des énergies plus profondes, dans une conscience plus élevée.

L'innocence retrouvée ouvre de nombreuses portes de la vie

Il peut vous sembler étrange de parler de l'innocence après avoir parlé de l'intensité, mais en réalité, il vous sera impossible d'être intense à moins que vous ne soyez innocent. L'innocence dont je parle, n'est sans doute pas celle que votre définissez dans votre dictionnaire.

L’innocence dont je parle, est celle de l‘enfant. Un enfant est intense dans tout ce qu’il fait. Mais les adultes ont perdu cette aptitude. Cependant, cette innocence peut être retrouvée.

Qu’est-ce que l’innocence ?

L’innocence se réfère à la pureté de l’espace intérieur, cela signifie ne pas être affecté par les pensées et les mémoires gravées. Soyons très clair, même si vous n’exprimez pas vos émotions comme la colère, la concupiscence et l’avidité et qu’elles sont présentes dans votre espace intérieur, alors vous n’êtes pas une personne entière ni innocente. Vous êtes tout au plus ‘pur’ d’un point de vue social, voilà tout. Par contre, si vous exprimez votre colère, votre concupiscence et votre avidité, mais que tout cela ne touche pas votre espace intérieur, et que vous vivez comme un enfant innocent, alors soyez clair, vous êtes un être pur.

Regardez les enfants se mettre en colère. Ils sont plein d’avidité. D’ailleurs, leur personnalité se forme principalement sur l’avidité. C’est pourquoi ils sont si conscients et sensibles à la notion du « mien! » Essayez de prendre le jouet des mains d’un enfant. Il va se comporter comme si la vie même lui avait été ôtée. Il va hurler et crier. C’est par ce que toute sa personnalité est basée sur la notion du « mien ». Les enfants sont avides et colériques, mais on ne peut en aucun cas assimiler cela à de l’impureté. C’est par ce que quelque soit votre conception de l’impure, elle n’affecte pas, leur espace intérieur. Ils vont jouer quelques heures avec leurs jouets, et puis les jetteront et s’en iront. Ils ne transportent rien en eux. Leur espace intérieur est pur et merveilleux.
L’innocence est directement liée à l’espace intérieur. Elle n’est pas du tout associée au monde extérieur. Dans les Shiva Sutras*, Shiva nous offre des techniques qui peuvent nous permettre de contacter cette innocence. Si vous observez la vie de Shiva telle qu’elle est décrite dans les histoires mythologiques Hindoues, vous ne discernerez aucune innocence sociale ou traditionnelle en lui.

Shiva Sutras* : Les enseignements de Shiva présentés sous forme d’aphorismes et de techniques. Cette écriture rassemble le Vignana Bhairava Tantra, la Guru Gita, le Tiru Mandiram etc…

Shiva en sanskrit veut dire : « propice sans raison »

.

Mais il manifeste une innocence pure et suprême. L’endroit où il vit et la façon dont il vit ne sont pas directement liés à sa pureté ou à son innocence. Shiva vit dans un cimetière, entouré d’esprits et de fantômes, où les corps sont brûlés.
En sanskrit, le mot Shiva signifie « propice, sans raison». De son espace intérieur innocent, s’élève, ce « propice sans raison», l’énergie pour créer la félicité où qu’il soit, dans toutes circonstances.

Dans la tradition védique, il y a des écrits sacrés telles les *Upanishads*. Ce mot sanskrit se réfère aux enseignements du maître à ses disciples lorsqu'ils sont assis en sa présence. Il existe 108 *Upanishads.* Ils constituent l'essence de la science de l'illumination, qui nous a été légués par les grands sages de l'époque védique.

L'un d'entre eux intitulé le Chandogya Upanishad,*raconte une très belle histoire :

En quête de l'illumination, un garçon du nom de Satyakama, visita un maître. Le maître lui offrit 400 vaches et lui dit : « Prends ces vaches. Vas vivre dans la forêt, garde les et ramène les moi, une fois qu'elles auront atteint un millier. »
Satyakama partit dans la forêt et vécu avec les vaches, attendant qu'elles se multiplient. Il fallut plusieurs années avant que les vaches n'atteignent le nombre de mille. Pendant tout ce temps, il restait assis, en compagnie des vaches, sans parler à qui que ce soit. Très vite, il oublia le langage humain. En profond silence, sans aucune relation humaine, il perdit lentement son identité du monde extérieur.

Lorsque les vaches atteignirent finalement le millier, il ne savait plus compter ! Il restait simplement assis, attendant, dans une magnifique extase.
Finalement, une vache vint à lui et dit, « Monsieur, nous sommes mille maintenant. Nous pouvons retourner voir le maitre. »
Il répondit, « Vraiment ? D'accord. »
*Les vaches ouvraient la voie et Satyakama les suivait dans l'extase. Il avait oublié le chemin de retour. En chemin, les animaux, les oiseaux et même le feu qu'il allumait pour cuisiner, lui enseignaient la nature de Brahman *, la Vérité ultime.*

Lorsque Satyakama retourna à son maître, celui-ci le regarda et sourit. Il dit, «Satyakama tu es rayonnant comme celui qui connaît la vérité. Qui te l'a donc enseignée? »
Satyakama lui expliqua comment il avait compris la Vérité à travers les animaux et les oiseaux et il lui demanda de lui livrer la Vérité en ses propres termes.
Le maître affirma, « Tu connais déjà la vérité » et il le bénit.

Chandogya Upanishad*: L'un des plus anciens et principaux Upanishad, ou écritures sacrées.
*Brahman * : l'Absolu, la Conscience Cosmique, Dieu sans forme, etc. Ces désignations font toutes références à la Source Universelle d'Energie, dont l'énergie individuelle de l'âme est une partie holographique.*

L'histoire raconte que Satyakama, en étant tout simplement, juste en écoutant ce que la nature avait à dire. Il s'établit dans la Vérité. Il devint illuminé.
L'innocence totale conduit à l'illumination.

Satyakama demanda au maître l'illumination et ce dernier lui demandait de multiplier les vaches ! Beaucoup d'entre vous auraient demandé quel rapport les vaches peuvent avoir avec l'illumination ? Heureusement, Satyakama n'était pas très intellectuel. Il n'avait pas reçu d'éducation intellectuelle officielle. Alors, il ne posa pas cette question! Il était simple, innocent

et humble, prêt pour la transformation. Il n'avait aucune logique à utiliser.

Comprenez bien une chose, à moins que vous ne soyez sans logique, ou fatigué de votre logique, vous ne pouvez être prêt pour la transformation. La logique ne vous permet même pas de comprendre votre propre vie, elle ne peut même pas vous aider à comprendre votre propre esprit- Comment peut-elle vous aider à changer ?

Les gens me demandent, « Swamiji, pourquoi êtes-vous contre la logique ? » Je ne suis pas contre la logique, je dis seulement que toutes vos souffrances sont créées par votre logique exercée sans intelligence. Du matin au soir, cette logique créée en vous tellement de politiques.

C'est quoi la politique? Ce n'est rien d'autre que des opinions qui divergent sur le même sujet, n'est-ce pas ? Maintenant, observez votre esprit. Il dit, sur le même sujet, une chose le matin, et une chose différente le soir. Là se trouve, la source de tous nos dilemmes. Le mental lui-même est un dilemme.

Les gens affirment qu'il y a beaucoup de politiques dans les organisations spirituelles. Je leur demande alors : « Que voulez-vous dire ? Il existe tellement de politique dans la tête même de la personne qui fait cette remarque ! Deux personnes ne sont même pas nécessaires pour créer un débat politique !

Vous ne pouvez être prêt pour
la transformation, tant que vous n'êtes
pas fatigué de la logique.

Une personne est plus que suffisante ! Une personne qui exerce sa logique est suffisante, car le matin, sa logique va dire quelque chose et le soir, elle va en affirmer une autre ! La lutte qui se produit entre vous et vous-même relève du débat politique ! N'est-ce pas ? Alors pourquoi déclarer que la politique infiltre même les organisations spirituelles ?

Si vous placez devant vous les décisions prisent le matin et les décisions prisent le soir, vous réaliserez qu'il y a bel et bien un homme politique en vous !
La logique ne vous permet pas d'être simple et innocent. Elle ne permet pas à la transformation de se produire facilement en vous. Elle doit être transcendée pour que la transformation se produise. Car quand la logique n'est plus, l'innocence s'épanouit. L'innocence est l'espace pour la transformation.

Dans cette histoire, l'homme, Satyakama, n'était pas du tout tourmenté par sa logique. Dans sa quête de l'illumination, le disciple approche le maître et ce dernier lui dit : « Très bien, prends ces vaches, vas dans la forêt et restes-y jusqu'à ce qu'elles atteignent le millier. Puis reviens ici! »

Si un chercheur moderne s'était retrouvé dans ce cas de figure, il aurait pensé : « Je crois que le maître essaie de m'exploiter. Je crois qu'il a besoin de mille vaches, c'est pourquoi il me demande de faire ce travail.il m'utilise pour faire son travail » L'innocence est étouffée par la logique ! C'est la raison pour laquelle aucun chercheur moderne ne reçoit de technique si efficace !

Comprenez-moi bien : ce n'est pas une simple histoire ! Une grande vérité se cache derrière ces mots. Satyakama obéît à son maître en toute innocence, puis il perdit son calcul logique. Il était complètement perdu dans l'extase et la joie. Son esprit s'est arrêté de fonctionner. Il ne se souciait plus des chiffres mille ou deux mille. Son innocence et son acceptation inconditionnelle ont provoqué le plus grand phénomène possible- l'illumination ! Lorsque vous acceptez entièrement les choses, votre esprit n'est plus nécessaire. L'esprit est nécessaire tant que vous êtes en lutte avec vous-même, quand vous vous battez. Acceptez-vous maintenant, tel que vous êtes, dans les mondes extérieurs et intérieurs. Vous pouvez atteindre l'illumination!

Pendant toutes ces années, Satyakama acceptait complètement les instructions du maître, il *était*, tout simplement. Que pouvait-il se produire d'autre que l'illumination?
Vous allez sans doute penser : « Comment l'acceptation peut-elle produire un tel résultat ? » Le problème est que même la connaissance spirituelle est abordée du point de vue de l'intellect. C'est de cet espace que la question « comment » s'élève. L'intellect questionne sans cesse. L'innocence commence immédiatement à appliquer ce que dit le maître. C'est toute la différence.

Lorsque vous êtes innocent et ouvert, alors l'initiation *est* l'illumination. Un mot suffit et vous atteignez l'illumination. Dans les Shiva Sutras, Shiva dit : *Ecoute attentivement, lorsque le maître exprime la vérité, et atteint l'illumination ! »*

Comment l'écoute simple peut-elle conduire à l'illumination ? Pourquoi cela arrive-t-il à Satyakama et pas à nous ? Première chose : il est assez innocent et donc intelligent pour recevoir les instructions du maître. Deuxièmement : il est assez courageux pour les mettre en pratique. Il a une confiance totale dans le maître. L'innocence va toujours de paire avec la confiance.

Je ne vous dis pas de rapporter mille vaches. Non ! Je dis, venez à moi avec la même attitude que Satyakama. Venez à moi avec la même innocence. Vous n'avez pas besoin de faire ce qu'il a fait. Mais il vous faut *être* comme Satyakama. Si votre être est comme cela, alors la transformation peut se produire maintenant, la transmission de lumière peut se produire à l'instant même.

Restez vide

Le terme sanskrit *upanishad* signifie « être assis aux pieds du maître.» Dans l'Inde ancienne, il y avait le *gurukul,** la tradition du maître à disciple. Les enfants étaient laissés au maître dès l'âge de sept ans et grandissaient en étant magnifiquement centrés sur leur conscience. Les maîtres sont les incarnations des vérités sacrées. Leurs pensées, leurs paroles et leurs activités émanent de la vérité ultime et les disciples saisissent la vérité en vivant simplement autour d'eux.

Swami Sri Yukteshwar Giri*, un maître illuminé indien dit, « Etre en compagnie d'un maître ne

signifie pas être seulement en sa présence physique, mais c'est aussi l'inscrire dans votre cœur, faire corps avec lui en principe, vous mettre en résonnance avec lui. » C'est toute la technique des *Upanishad*. Le maître est une énergie super consciente. Lorsque vous vous connectez à lui, vous vous connectez à cette énergie. Vous ne pouvez vous connectez qu'à travers l'innocence et l'ouverture.

Être ouvert, c'est être vide. Ne laissez pas le savoir vous emplir. Il est juste un outil, il n'est pas votre substance. Refusez ce savoir par discrimination, « ce n'est pas cela », « ce n'est pas cela ». Lorsque je dis refusez, je veux dire, ne vous contentez pas d'un savoir intermédiaire, mais travaillez à atteindre la vérité ultime. Lorsque vous lâchez prise sur tout ce qui s'élève en vous continuellement, alors vous êtes renvoyé à vous-même et c'est en cet espace même que vous découvrez la vérité ultime. C'est à ce moment là que vous êtes prêt à recevoir la vérité. Seul cela, pourra faire les *upanishad* se produire.

Si vous regardez les enfants, leurs yeux sont remplis de merveilles et de candeur tout le temps. Ils sont tellement vides à l'intérieur. I
Ils n'ont aucune opinion particulière sur rien, ils sont prêts à recevoir. Leur disponibilité se reflète dans leurs yeux. Avez-vous déjà vu un adulte avec ce genre d'yeux? Alors que nous grandissons, nos yeux perdent leur brillance, car nous encombrons notre conscience de notre savoir. La connaissance nous alourdi. Peut être connaissons-nous beaucoup de choses, mais ce savoir ne devrait pas nous accabler. Nous devrions toujours rester vides en esprit.

Si vous regardez la vie sans avoir d'opinions particulières, sans essayer de la décrire en utilisant vos mots, sans idées fixes, alors vous êtes comme une tasse à thé vide dans laquelle le thé peut être versé. Vous êtes prêt à recevoir, car vous n'êtes attaché à rien. Par ce que vous êtes vide. Alors, vous ne perdez jamais votre enthousiasme. Vous n'êtes jamais ennuyé. Vous êtes tel un enfant, innocent et frais.

*Gurukul** : Ancienne tradition indienne du maître et du disciple. *Gurukula* signifie au sens littéral, « la famille du maître ». Les disciples grandissaient avec le maître et atteignaient la sagesse intérieure. La sagesse extérieure en devenait alors une conséquence naturelle.

Swami Sri Yukteswar Giri* : Maître du Maître illuminé Paramahamsa Yogananda

Une petite fille écrivait quelque chose sur une feuille de papier. Son père lui demande de quoi il s'agit.
Elle dit, « J'écris une lettre. »
Il demande, « A qui ? »
« A moi-même. »
« Et qu'est-ce que la lettre raconte ? » Demande t-il.
Elle répond, « Comment puis-je le savoir ?
Je ne l'ai pas encore envoyée…Ni reçue ! »

Il y a tellement de candeur dans l'innocence. La vie devient un mystère prêt à être dévoilé à chaque instant. Et c'est cela la vérité. La vie *est* un mystère qui se dévoile à chaque minute. C'est le mental qui la catalogue. Le mental veut toujours que la vie soit selon ses propres conditions.

Vous avez sans doute remarqué, lorsque les enfants jouent à cache-cache, ils se cachent au même endroit que celui ou vous étiez ! Et pas seulement une fois, mais plusieurs fois ! Comment est-ce possible ? Ils agissent en toute innocence. Ils n'ont pas d'idées en tête. Ils suivent simplement leur cœur. Ils ont pleinement confiance en vous, alors ils se cachent simplement où vous vous cachiez, sans s'attendre à ce que vous regardiez ! C'est la beauté de la chose.

L'innocence fait confiance. Elle ne se préoccupe pas d'être exploitée ou pas. Les neurologues ont d'ailleurs une explication pour cela.
L'inconnu peut être connu uniquement
En s'abandonnant à lui.

Ils disent que jusqu'à l'âge de 5 ou 6 ans, les ondes cérébrales du cerveau d'un enfant fonctionnent sur le mode thêta et delta. Ces états d'esprit, dans lesquels nous rêvons et dormons, sont extrêmement impressionnables, Ils sont des états dans lesquels il n'y a pas d'identité. Jusqu'à l'âge de 12 ans, ils disent que les ondes cérébrales sont en alpha, ce qui dénote un état très impressionnable. C'est pourquoi les enfants croient la plus part des choses que disent les adultes. Dans leur innocence, ils font confiance.

Lorsque vous regardez avec l'esprit vide, tout ce que vous voyez vous pénètre très profondément et donne un aperçu nouveau des choses. La vie devient un mystère qui se dévoile à chaque instant. Et la nature même de vos questionnements change. La nature des questions montre la profondeur de l'innocence du questionneur.

Il y a trois façons de poser une question : vous pouvez la poser par innocence, ou bien pour montrer que vous savez, et troisièmement, vous pouvez la poser pour confirmer que ce que vous savez est correct. Lorsque vous posez une question par innocence, vous êtes complètement prêt à recevoir la réponse. Lorsque vous la posez par connaissance, vous ratez la réponse. Lorsque vous la posez en vue d'avoir une confirmation de vos idées, vous résistez simplement à la réponse. Le secret fondamental pour apprendre et savoir correctement c'est de fonctionner à partir de l'innocence.

Le problème, c'est que ceux qui ne sont pas vides ne reconnaissent jamais qu'ils ne sont pas vides. Et vous ne pouvez pas leur dire qu'ils sont pleins. Ils ne le comprendraient pas, ni ne l'accepteraient. Mais un être innocent peut dire, « A cause de mon savoir, j'ai tout raté. En fait, je ne sais rien. Maintenant, je suis désireux d'apprendre. » Du moment que cet espace est créé, le processus d'apprentissage continue de se produire. Dans cet espace, L'ego du savoir n'est plus là. Les résistances sont abandonnées et il n'y a que réceptivité pure.

J. Krishnamurthi*, le grand philosophe, dit magnifiquement : « On ne peut être libre du savoir que lorsque la raison pour laquelle nous l'engrangeons est bien comprise. »

Quelle est, en général, la motivation derrière la recherche du savoir ? Vous voyez : le présent est un miracle qui se dévoile à chaque instant, il est le mystère de l'Existence. Nous essayons de l'attraper dans les filets de notre savoir. C'est la motivation qui soutient le savoir. Mais cela n'est pas possible! L'inconnu ne peut jamais être appréhendé par le connu. L'inconnu ne peut être connu que si l'on s'y abandonne. Et cet abandon est ce qui est appelé intelligence ! L'intelligence reconnait les mystères du moment présent- et s'abandonne joyeusement à lui. Cette joie est la joie de l'innocence.

Aussi, le savoir dénigre les mystères de l'instant présent. Il essaie de le définir à chaque instant, et le présent ne peut jamais être défini. Alors, vous restez toujours dans ce qu'on appelle « la peur de l'inconnu. » Parce que nous essayons sans cesse de définir le moment présent, la peur de l'inconnu prend racine. Sans cela, il n'y a plus de peurs ! Vous êtes clairs sur le fait que l'instant présent est un mystère !

A travers le savoir, vous essayez d'éviter l'état de « ne pas connaitre » le moment présent. Car pour l'ego, ne pas savoir est synonyme de néant. Et il ne peut supporter de n'être rien. Mais l'innocence, c'est être rien et apprécier le moment présent ! Le présent est comme un cadeau encore emballé. Mais le savoir lui vole son suspense. Lorsque le savoir comprend que les chemins vers le Soi sont à découvrir, alors il n'entrave plus le processus de la connaissance ultime. Il devient comme un outil qui ne se met à fonctionner que lorsqu'il est requis, sans faire obstruction aux mystères de la vie.

Une fois que la connaissance se solidifie en votre être, il ne reste pas d'espace pour l'expérience. Il n'y a de place que pour reproduire votre savoir déjà existant. Tout devient le reflet d'un savoir passé, de conclusions passées. L'avenir devient une continuité de schémas et d'expériences passées. Vous connaissez déjà le parfum d'une fleur. Vous connaissez déjà le son des vagues.

Comprenez bien une chose : l'Existence n'est pas la continuité de quelque chose. Elle est neuve à chaque minute. Alors, il est impossible de connaître quoi que ce soit. Savez-vous ce qui va se passer dans la seconde qui vient ? Si cela est bien compris, tout le savoir peut être abandonné. Et seule la sagesse demeure. Et la sagesse est de l'intelligence innocente. Cette sagesse permet à l'expérience de se produire, sans que le savoir soit un obstacle. Alors, se produit la grande découverte du Soi, de ce que qui est autour du Soi, et des mystères qui les lient.

J. Krishnamurti : Un philosophe indien renommé*

J. Krishnamurti dit avec exactitude, que les certitudes mettent de côté tellement de possibilités et vous pousse dans une activité particulière. Et comme le mental recherche constamment l'activité, vous restez dans les croyances. Nous basons toute notre vie sur les croyances.

L'activité déclenche de la fatigue
Alors que l'action dégage de l'énergie
Et de l'inspiration.

Et à cause de cela, nous sommes plongés dans l'activité, pas dans l'action. L'activité nécessite un soutien constant des croyances.

Elle ne peut pas se permettre d'arrêter. Si elle s'arrête, le mental tombe en dépression. L'action se produit lorsqu'elle est nécessaire, puis s'arrête. L'activité est déclenchée par les croyances. L'action se produit par la compréhension. L'activité crée de la fatigue, tandis que l'action crée de l'énergie et de l'inspiration. Ce dont vous avez besoin c'est de l'action, pas de l'activité.

Comprenez juste que les croyances ne sont rien d'autre que votre propre compréhension de quelque chose, et non la vérité. Dans une situation donnée, quatre personnes peuvent tirer des conclusions différentes en fonction de leurs quatre croyances différentes. Il n'y a pas de réalité absolue dans la croyance. Ce n'est simplement qu'une perception individuelle. Mais l'innocence garde la perception ouverte. C'est toute sa beauté. Elle ne tire pas de conclusion et ne ferme aucune porte.

Il y a toujours d'innombrables interprétations à tout. Ne pas s'agripper à l'une d'entre elles en particulier, c'est l'essence de l'innocence. Ainsi, l'esprit est gardé vivant.

Saisissez les choses avec innocence

Lorsque vous êtes innocent, vous appréciez simplement le moment.

L'innocence connait la beauté
De l'action sans finalité précise.

Si vous observez les gens innocents, ils n'ont jamais vraiment de grands buts. Ils savourent simplement et totalement le moment présent. L'innocence saisit le moment tandis que la connaissance le rate. La connaissance ne connaît que le but, alors que l'innocence connaît toute la beauté de l'absence de but.

Si vous mettez votre savoir de côté, vous êtes prêt à saisir le moment et la Vérité. Le *présent* détient la vérité. Le problème, c'est qu'aujourd'hui, l'éducation n'enseigne que la connaissance et comment être rusé. Elle n'enseigne pas l'innocence. Dans quelles universités enseigne-t-on l'innocence ?

Aujourd'hui, il y a une telle pression pour être intelligent. Parce qu'on conditionne les enfants à être intelligent, ils perdent leur innocence. Au fil du temps, comme dans le cas de ce petit garçon, même l'intelligence utilise l'innocence à ses fins !

> Un père présente fièrement son fils à ses collègues de bureau pour la première fois. Tous ses collègues entourent l'enfant, le père lui demande, « Fils, pourquoi ne leur dis-tu pas quel âge tu as ? »
> L'enfant répond alors promptement, « A la maison, j'ai sept ans, mais dans le bus, j'ai cinq ans. »

Les enfants sont éduqués comme cela aujourd'hui. Ils sont formés à voir l'utilité en chaque chose. L'éducation vous évalue selon votre propre utilité. Mais vous n'êtes pas votre utilité. Vous êtes votre être. L'être ne peut jamais être évalué. Seul le mental peut l'être, et le mental est un mythe ! La société a créé un mythe, votre mental, et le brandi comme une référence pour

vous évaluer. C'est la raison pour laquelle la connaissance est si populaire aujourd'hui.

Une petite histoire :

Quatre amis vivaient dans une petite ville. Ils passaient beaucoup de temps ensemble. Trois d'entre eux étaient très cultivés. Le quatrième n'était pas si cultivé, mais il était sage. Un jour, ils décidèrent de voyager dans d'autres pays pour montrer leurs connaissances aux gens et gagner de l'argent.
Le quatrième ami n'avait pas de quoi se vanter, mais avait exprimé son vœu de les accompagner.

Le premier ami dit, « Tu ne sais pas grand chose. Si tu nous accompagnes, nous devrons partager notre argent avec toi. »
Le deuxième ami dit, « Oui c'est vrai. C'est mieux que tu restes ici. »
Le troisième ami était plus gentil. Il dit, « Nous avons grandis ensemble toutes ces années. Ce n'est pas juste de lui dire de rester. Il devrait venir avec nous. »
Ils commencèrent tout quatre leur périple.

Ils traversèrent une forêt dense. Ils virent des animaux sauvages et eurent des expériences intenses. Soudain, un beau jour, ils trouvèrent un tas d'ossement d'animaux.

L'un d'eux dit, « Je crois que c'est une occasion de mettre notre savoir en pratique. Essayons de ramener cet animal à la vie. »
Les deux autres amis acceptèrent, mais le quatrième dit, « Je crois que ce sont les os d'un très gros animal, alors je crois que nous ne devrions pas essayer de faire de telles choses. »

Les autres rirent et lui dire qu'il était lâche. Ils dirent, « Si tu détenais le savoir que nous avons, tu n'aurais pas si peur de ces choses. Reste calme et regarde bien. »
Les trois autres continuèrent leur expérience.
L'un d'entre eux étala les os. Puis, il chanta des versets, aspergea un peu d'eau sacrée et ils prirent soudainement la forme d'un squelette. Ils furent surpris du pouvoir de son savoir.

Le second s'avança, chanta quelques vers et aspergea un peu plus d'eau. Le squelette se couvrit de muscles, de chair, de sang puis de fourrure. S'était un corps de lion, il ne lui manquait plus que la vie.

Les amis étaient surpris d'eux-mêmes.
Le troisième ami s'avança et dit qu'il allait y infuser la vie.
Le quatrième homme lança un autre avertissement, mais ils lui rire au nez. Il commença alors à se précipiter dans un arbre et s'assit sur une branche élevée.
Le troisième ami infusa la vie dans le corps du lion et celui-ci prit vie.
Il s'avança vers les vers les trois hommes en rugissant. Ils regardèrent où était le quatrième ami. Il était perché dans l'arbre, regardant toute la scène.
Le lion les mangea tout cru.

Le savoir est un outil. Il ne mène pas directement à l'intelligence. C'est juste un outil. Tant que nous l'utilisons à bon escient, comme un puissant outil, tout va bien. Il peut faire des choses incroyables. L'erreur que nous faisons est de mettre toute notre vie, entre les mains de ce savoir. D'un autre côté, l'innocence mène directement à l'intelligence pure.

L'innocence saisit des dimensions que l'intelligence ne connaît pas. L'innocence rate peut être les faits, mais elle saisit les vérités. L'intelligence est trop occupée à disséquer des faits. Lorsque l'intelligence est accompagnée d'innocence, elle devient une combinaison rare. Laisser le savoir de côté pour l'innocence, c'est cela l'intelligence. Je ne veux pas dire par là que vous devriez arrêter d'assembler des connaissances. Comprenez juste que le savoir ne peut remplacer l'innocence.

Si vous observez des villageois non-éduqués, vous verrez qu'ils font preuve d'une intelligence pure ! C'est pour cela quand vous êtes coincé dans une situation, un villageois sans effort viendra vous secourir ! L'intelligence innocente à cette capacité.

De nos jours, toutes les universités travaillent à affûter les facultés intellectuelles de l'individu. Elles nous enseignent comment être plus utiles à la société, comment être plus productif et efficace. Il n'y a rien de mal à être productif et efficace, mais dans le processus, nous oublions comment être innocents et réceptifs Nous oublions comment nous ouvrir au cosmos, à l'Existence. Nous oublions comment bouger en synchronie avec le cosmos, comment aligner notre productivité avec le plan cosmique, qui est à la source de toute productivité. Cela se produit car nous sommes piégés dans le 'faire' et 'l'avoir', nous oublions '*l'être'*.

Il y a trois états importants : être, faire et avoir. Pour l'instant, nous passons du faire à l'avoir. Nous sommes constamment en train de faire des choses. Nous apprenons, nous utilisons notre apprentissage utilement. Alors nous récoltons ce que nous voulons : de l'argent, des relations, le confort, etc. Puis nous désirons de meilleures choses, ou bien en voulons plus et nous continuons à faire. Nous sommes constamment ballotés entre le faire et l'avoir. Dans le processus, l'être est oublié. Et notre réelle tranquillité, ne peut être trouvée que dans l'état d'être. A cause de cela, peu importe combien nous faisons et combien nous possédons, nous recherchons toujours notre tranquillité. Ce sentiment est 'l'appel de l'être.'

Si nous protégeons l'être et permettons au faire de se produire par la qualité de l'être, alors nous n'avons pas besoin de travailler tant pour posséder. Cela en deviendra un sous-produit. C'est le secret de l'Existence. Mais ce n'est pas vu, par les universités, comme d'utilité immédiate pour la société. Voilà le problème. Mais c'est cela qui donne une réelle utilité à tout individu, pas seulement dans la société, mais aussi dans tout le cosmos. Et nous devrions toujours être soucieux du Tout.
Dans les anciennes Universités Indiennes comme Takshila*et Nalanda*, les étudiants étaient préparés au niveau de l'être. L'apprentissage extérieur n'en était qu'une conséquence naturelle. L'enseignement de l'Inde a toujours protégé l'innocence de l'être car seule cette innocence conduit à la force de l'être. Et lorsque l'être est fort, tout peut être réalisé.
Paramahamsa Yogananda*décrit brillamment le but de l'apprentissage spirituel. Il dit qu'il y a des milliards de cellules dans le corps. Chaque cellule est comme un être intelligent. Chaque cellule possède une structure ADN* qui possède l'information et l'intelligence pour créer un corps et un cerveau tout neuf. Cette intelligence latente doit être activée afin que l'esprit ne se

dirige pas vers la souffrance et reste dans la félicité.

Il continu en disant : que l'éducation spirituelle magnétise les cellules en envoyant un courant d'énergie vitale dans le cerveau à travers la colonne vertébrale, assurant l'avancée spirituelle de l'individu. Avec ce magnétisme divin, chaque cellule devient un cerveau vivant, prêt à saisir la plus petite connaissance. Avec ces cerveaux éveillés, les capacités mentales de l'individu se multiplient et toutes sortes de savoir sont comprises sans efforts ! Tel est l'impact de l'apprentissage spirituel.

Alexandre le grand roi de la Grèce, avait conquit les trois quarts du monde et parcourait l'Asie pour la conquérir. Il s'installa sur les bords de la rivière Sindhu en Inde. Prêt à conquérir l'Inde.
Sur les rives de cette rivière vivait un ermite.

L'ermite qui était en méditation profonde, ne se leva point pour saluer les troupes lorsqu'elles passèrent par là. Alexandre, humilié, s'écria, « Comment osez-vous rester assis lorsque je passe devant vous? » Et il brandit son épée pour lui couper la tête.
L'ermite le regarda en riant.

Alexandre était choqué. « je suis sur le point de vous tuez et vous riez ? » demanda-t-il L'ermite dit, « Je me demande bien qui vous essayez de tuer ! Je ne peux être tué. Je suis immortel, éternel et impérissable. Les armes ne peuvent me couper, le feu ne peut me brûler, l'eau ne peut me mouiller, le vent ne peut assécher cette âme. » Il citait la Bhagavad Gita.

Takshila : Un centre d'enseignement mentionné dans les récits épiques Hindous du Ramayana et du Mahabharata, ce site est aujourd'hui un patrimoine national du Pakistan du nord-est.*
Nalanda : Un grand centre d'enseignement bouddhiste situé dans la région du Bihar, il comprend une université et une librairie.*
Paramahamsa Yogananda : Un maître illuminé dont le livre « Autobiographie d'un yogi » est bien connu. Il a créé le mouvement Self Realization Fellowship aux Etats-unis, en 1920.*
ADN* : *Acide Désoxyribonucléique. Une substance qui contribue à l'intelligence du corps.*

Alexandre déposa son épée et salua l'ermite en disant, « l'Inde possède ce genre de grand être qui n'ont pas peur de la mort. J'offre mes salutations à ce grand pays. » Puis il quitta le pays en homme sage.

Les enseignements des universités de l'époque créaient un espace favorable à la connaissance suprême et donnaient la confiance de pouvoir s'épanouir en tant qu'individu, tout en préservant son innocence. Alors, chaque étudiant acquérait la qualité des sages. Le sage avait en lui à la fois une connaissance vaste du monde extérieur et une innocence absolue en son monde intérieur.

Une personne peut lire ici et là, et se divertir. Si son intention est juste de lire des livres, cela peut être un bon amusement, mais pas l'illumination. L'amusement et l'illumination sont différents. Ce n'est pas par ce que l'on c'est diverti avec quelque bons livres, que l'on est illuminé. Comprenez bien une chose : les livres qui vous aident à affuter votre logique vous donnent le sentiment de savoir quelque chose. C'est là que commence tout le problème.

Une chose de plus : On ne peut pas mettre la perte de l'innocence sur le dos de la modernisation. Le Seigneur Krishna dit, « Je suis le Temps. » Lorsque Krishna dit cela, comprenez bien une chose : le modernisme est aussi le jeu divin de l'Existence. L'homme devrait comprendre le modernisme sous le bon éclairage, sans le considérer comme un substitut à l'ancienne technique d'apprentissage.

Soyez vulnérable

Lorsque vous êtes innocent, vous êtes vulnérable à tout ce que l'Existence veut vous enseigner ! Si vous êtes fermé, vous créez un mur autour de vous. Le mur ne permet pas à la brise fraîche de toucher votre être, il ne vous autorise pas non plus à sortir et profiter de la brise fraîche. La vulnérabilité consiste à casser les murs et inviter la brise fraîche à toucher votre être chaque fois qu'elle souffle.

La vulnérabilité, c'est autoriser *toute* chose à toucher votre être. Tout le cosmos vient à vous lorsque vous êtes vulnérable.

La vulnérabilité n'est pas synonyme de faiblesse. Le mur, une fois cassé, ne vous met pas en danger. Vous avez construit le mur par peur profonde de montrer votre réalité. Votre réalité est votre vulnérabilité et vous avez si peur de l'ouvrir au cosmos. Au plus profond de vous-même, vous savez que si vous vous laissez aller et vous ouvrez, vous serez tout simplement submergé d'innocence. Alors vous vous fermez. Mais vous suffoquez d'être là, car c'est le même air qui circule. Vous expérimentez les mêmes fonctionnements que le mental connait. Alors à quoi sert ce mur?

Quand vous dites oui à la
Vulnérabilité, votre énergie commence
À bouger dans une nouvelle direction.

Lorsqu'il sera cassé, vous réaliserez que vous n'avez rien perdu. Mais en fait vous gagnez juste une chose, l'originalité de la vie.

Deux astrologues se rencontrent sur la route un beau jour d'automne. L'un d'eux commente, « Quel bel automne. On n'a jamais vu ça auparavant. » L'autre répond, « C'est vrai, cela me rappelle l'automne 2070. »

Lorsque vous êtes vulnérable, vous faites l'expérience de ce qui vous entoure au niveau de l'être. Sans cela, l'expérience reste une expérience mentale. L'être est poésie, tandis que la tête est prose. La poésie est la vie.

Une nuit, une femme trouve son mari debout devant le berceau de leur bébé. Alors qu'il se tient debout devant le berceau, elle observe son visage exprimer différentes

émotions : l'incrédulité, la fascination, le scepticisme, le doute, la surprise etc.
Elle s'approche de lui doucement, passe le bras autour de lui et dit « à quoi penses-tu ?»
Il répond, « C'est incroyable. Je n'arrive pas à croire que l'on puisse fabriquer un tel berceau pour seulement 45 dollars ! »

Vous ne pouvez pas être vulnérable avec votre mental! Et lorsque vous n'êtes pas vulnérable, vous êtes assis derrière le grand mur de votre maison. La vie n'a pas encore commencée pour vous. Elle se manifeste avec la vulnérabilité.

Avec la vulnérabilité, vous allez vers la vérité d'une manière différente, d'une manière joyeuse, car chaque instant vous le recevez directement de l'Existence. L'Existence est capable de vous donner car vous êtes vulnérable et prêt à la recevoir! L'Existence a sa propre éthique. Les maîtres illuminés ont leur propre éthique. En présence de vulnérabilité, ils se déversent simplement sur vous. Quand il y a un mûr, cela devient difficile. Leur éthique ne leur permet de vous pénétrer. Alors ils attendent, jusqu'à ce que le mur se brise…

Lorsque vous devenez vulnérable, vous dites « oui » à l'Existence. L'Existence est le plus grand mystère et l'éternel enseignant. Lorsque vous lui dites oui, votre énergie commence à se diriger dans une nouvelle direction. Elle bouge de la tête vers le cœur et vous commencez à recevoir les enseignements de votre véritable être. Et vous allez dire oui là où vous aviez dis non les fois précédentes. Vous commencez à réaliser que le monde est bien différent de ce que vous pensiez.

Les gens me demandent comment « être » en ma présence. Soyez complètement vulnérable et innocent. Avec une attitude d'ouverture, vous pouvez recevoir la vérité directement en votre être. Le maître est une pure expression de l'Existence. En l'autorisant à vous pénétrer, c'est l'Existence qui vous pénètre. Lorsque l'Existence vous pénètre, elle laisse une impression de vérité en votre être. Avec chaque *darshan* (toucher du maître), l'impression devient de plus en plus profonde. Et cette impression est bien plus grande que tous les enseignements qu'il pourrait vous transmettre.

Comprenez bien une chose : un maître ne peut pas vous enseigner la spiritualité, mais vous pouvez l'apprendre, en étant ouvert et en lui faisant confiance. La spiritualité n'a rien à voir avec les mots. C'est est une expérience. Il vous faut vous en imprégner en regardant le langage du corps du maître, en ressentant l'illumination qui rayonne de lui. Vous pouvez l'attraper, si vous êtes conscient.

Lorsque vous êtes vulnérable, vous êtes ouvert dans tout votre système de réaction. Vous n'êtes jamais pressé de poser votre question. Vous permettez à l'intelligence du cosmos de s'exprimer à travers vous.
Pour vous exprimer avec vulnérabilité, c'est être tout simplement libre comme un oiseau, sans soucis du passé ou de l'avenir, *être* tout simplement. Et c'est ce que les maîtres Zen enseignaient à leurs disciples.

S'abandonner en toute confiance

Une confiance immense mène à l'abandon. L'abandon est simplicité du cœur. C'est savoir que vous n'avez pas à décider de la vérité, que vous devez juste la suivre. L'abandon se produit lorsque vous vous éveillez à la puissance de la présence de la Vérité.

Si vous observez votre chien, vous trouverez que même si vous le frappez de temps en temps, il reviendra vers vous avec une confiance totale. Sa confiance est entière et innocente. La confiance survient sans raisons. Elle n'a aucune question, aucune réponse n'a donc besoin d'être donnée. Elle ne voit aucune utilité à rien. Elle existe tout simplement, comme un livre ouvert, voilà tout.

> *Deux poissons d'or étaient dans un aquarium. L'un demande à l'autre, « Croyez-vous en Dieu ? »*
> *L'autre répond, « Mais bien sûr. A ton avis, qui d'autre change notre eau tous les jours? »*

Seule l'innocence peut vous faire franchir le pas de la confiance et de l'abandon.

Seule l'innocence permet
Le saut qui mène à la confiance
Et l'abandon.

D'une façon ou d'une autre la connaissance voit une utilité en toute chose. Elle cherche une raison à toute chose. L'abandon et la raison s'excluent mutuellement. L'abandon a besoin de la confiance. L'abandon n'est possible qu'à travers l'innocence, car la confiance s'élève de l'innocence.
Une relaxation profonde découle de l'abandon. De l'abandon s'élève une nouvelle intelligence qui perçoit les choses sur un autre plan. Sur ce plan là, il n'y a plus de soucis du résultat, il n'y a que des actions effectuées sur la base de l'énergie pure. Et l'énergie est Intelligence. La confiance ne sous-entend pas l'inactivité. Elle sous-entend juste continuer à œuvrer avec intelligence plutôt qu'avec l'esprit. C'est, avoir dans l'action, confiance dans la pensée et l'intelligence.

> *Un disciple se rend à dos de chameau à la tente de son Maître Soufi. Il descend du chameau, entre dans la tente du Maître, le salue bien bas et dit, « Maître, ma confiance en Dieu est si grande que je n'ai pas attaché mon chameau, je suis convaincu que Dieu protège les intérêts de ceux qui l'aiment. »*
> *Le Maître hurle, « va attacher ton chameau, idiot ! Dieu ne va pas faire pour toi ce que tu peux faire toi-même ! »*

La confiance est une attitude. Ce n'est pas un substitut à l'action appropriée. L'esprit de confiance est l'essence de la vie elle-même. Il mène à l'innocence, à l'abandon, à la détente et à la félicité. S'il est suivi avec une compréhension complète, il n'y a rien à perdre sur cette voie. Jusque là, vous êtes encore sur la voie vers la confiance.

Les Maîtres illuminés sont installés dans la connaissance que rien n'est impossible dans l'Existence. Ils sont les incarnations vivantes de la confiance. Leur félicité en est une expression. Ils ont accès à toute la connaissance du monde, mais sont totalement innocents. Ils

savent que leur connaissance est la connaissance de l'Existence. Leur connaissance n'est pas une connaissance à proprement dite, mais plutôt une expérience fluide de la vérité contenue dans le moment.

Nous possédons aussi la connaissance. Mais notre problème est que nous pensons que *notre* connaissance est la seule connaissance juste, et que toutes les autres connaissances sont fausses. Comprenez bien une chose : La connaissance Ultime est la même pour tous. Tout le reste n'est qu'un ensemble d'idées empruntées. Quand cela est bien compris, l'abandon se produit, et nous abandonnons le fardeau de la connaissance et devenons innocents.

Comment commencer à connaître ce que nous ne connaissons pas ? Etre clair sur le fait que nous ne savons pas est suffisant. Méditez simplement sur l'Existence, la source de toute connaissance. Soyez toujours dans une disposition de gratitude et d'abandon envers elle. Soyez stable dans l'abandon à la connaissance de l'Existence. Vous verrez des miracles se produire autour de vous.

Il y a une histoire au sujet de Hanuman, le dieu singe de la mythologie Hindoue, disciple dévoué de l'incarnation du Seigneur Rama.*

On lui demanda un jour quel était le jour du mois lunaire. Il répondit, « Je ne connais ni le jour du mois, ni la position des étoiles. Je ne pense qu'à Rama. »

Lorsque vous êtes établi dans les merveilles de la Vérité, vous devenez si innocent que votre vie devient méditative et miraculeuse. C'est Hanuman, qui traversa d'un bond, l'océan entre l'Inde et le Sri Lanka, en récitant le nom de Rama. Rama lui même devait construire un pont pour traverser l'océan avec son armée ! Tel est le pouvoir de l'abandon innocent à l'Existence et à toutes ses formes.

Hanuman* : Dieu singe révéré par les hindous et disciple de Rama.

Rama* : Prince du royaume de Ayodhya, dans l'épopée indienne Ramayana.

Une chose de plus, lorsque vous êtes confiant et abandonné à l'Existence, il devient difficile de vous escroquer. Une confiance innocente protège toujours de la malhonnêteté, elle rayonne cette qualité d'énergie.

> *Il y avait un grand Saint Soufi, appelé Habib Ajami. Il alla se baigner un jour, en laissant son manteau sur le bord de la rivière.*
> *Un homme passait par là à ce moment là, il vit le manteau. Pensant que le manteau avait été laissé là par erreur et qu'il fallait le protéger, il décida de protéger, jusqu'à ce que le propriétaire réapparaisse.*

Habib revint chercher son manteau. L'homme lui demanda, « A qui avez-vous laissé le manteau lorsque vous vous baigniez ? Il a peut être été volé ! »
Habib répliqua, « Je l'ai laissé à celui qui vous a donné l'idée de le garder en sécurité. »

Rien ne peut être perdu lorsque la confiance se produit avec la compréhension la plus élevée. La vraie nature de la confiance est dans sa qualité. Je parle toujours à mes disciples des histoires de moines que j'ai rencontrés dans les Himalayas pendant mes jours de pèlerinages spirituels. Les moines viennent dans les Himalayas pour méditer, ils laissent tout derrière eux. Mais ils continuent à se battre pour leurs petits récipients à eau ! L'objet de la possessivité change, voilà tout ! Comprenez bien une chose, lorsque vous avez confiance, toutes les possessions matérielles semblent appartenir à l'Existence. Alors, l'attitude même de possessivité disparaît. Et cela détend l'esprit. C'est l'espace pour se détendre.

En 2004, un petit groupe d'entre nous s'est rendu dans les Himalayas. Vous devriez les visiter au moins une fois dans votre vie. Nous sommes allés à Gomukh, source de la rivière sacrée du Gange. La randonnée se fait à dos de mulet et dure au moins 5 heures à l'aller et 5 heures au retour. Le chemin fait juste 4 pieds de large. Si vous ratez votre pas, vous tombez dans le torrent du Gange! Une fois Gomukh atteint, nous sommes restés un peu ensemble, puis le gros du groupe est rentré à l'hôtel alors que je suis resté avec quelques disciples.

Le groupe qui retourna rentra dès le coucher du soleil. Je leur dit de ne pas se faire de soucis, car l'Existence prendrait soin d'eux. Dans le noir le plus complet, sans savoir si le mulet suivait bien la montagne ou se dirigeait tout droit vers la falaise, le groupe tout entier revint à l'hôtel. Le jour suivant, je leur demandai comment avait été l'expérience. L'un d'entre eux dit, « Swamiji, nous avons fais l'expérience de ce qu'est la confiance aveugle! » si ces moments de confiance aveugle pouvaient être étendus, ils se transformeraient en la véritable essence de votre vie. Alors, vous pouvez simplement œuvrer, en laissant le résultat final à l'existence.

Une chose de plus : à moins que l'innocence ne se produise, l'intimité ne peut se produire. Et l'intimité est le langage de l'Existence.

Tant qu'il n'y a pas d'innocence
L'intimité ne peut se manifester.

L'esprit ne connaît pas l'intimité. Seul l'être la connaît. Avec l'intimité, il y a ouverture et vous pouvez faire et dire sincèrement et profondément tout ce que vous ressentez. Il y aura de l'authenticité dans vos mots et vos actions. Et vous rayonnerez l'énergie qui incitera les autres à l'innocence et à l'ouverture. Alors, la vraie beauté de l'Existence peut être expérimentée.

La spiritualité- la voie de l'obéissance dans l'innocence

Il y a un adage connu : « si vous vous faites du souci, cela veut dire que vous ne priez pas. Si vous priiez, alors ne vous faite pas de soucis. »

La spiritualité est un moyen direct d'abandonner vos soucis pour être libre. C'est une libération énorme pour l'homme moderne. Et c'est une science prouvée. Dans le monde scientifique et de connaissance d'aujourd'hui, l'appel de l'être doit être juste et adressé avec compassion. La spiritualité est le chemin. La spiritualité redonne au cosmos son caractère sacré et son

mysticisme ! Elle rappelle à l'homme qu'il n'est pas la plus grande créature sur la Planète. Cela lui rappelle la puissante énergie Existentielle qui se propage dans l'univers. Elle créé dans l'esprit un abandon innocent, et qui ne sait pas.

La spiritualité n'est pas un rituel. C'est la science de la fusion avec l'Existence. Depuis les temps immémoriaux, la première chose que toutes les religions au monde on fait, s'était créer un espace pour que le Divin devienne une partie de la vie. Un temple est un espace pour se reconnecter avec l'énergie cosmique et se détendre en elle. C'est le but central de toutes les religions du monde. Et lorsque la connexion s'approfondi, cela devient un espace de félicité en soi. La religion était une étape vers la spiritualité.

Lorsque l'homme recherche uniquement la science, il devient trop plein de connaissances, car ses inventions et découvertes semblent être ses propres découvertes. Tout semble tomber sous l'angle de son intelligence. La spiritualité, de l'autre côté, garde les mystères du cosmos bien vivant. Elle créée une obéissance pleine d'humilité face à la force de vie, qui est bien plus puissante que l'esprit. C'est pourquoi la spiritualité peut rétablir l'innocence.

Il y a un besoin immédiat d'offrir son obéissance à la force cosmique, et calmer l'esprit. Une nouvelle intelligence vient avec l'obéissance, qui fait voir la conscience cosmique comme le cœur central de toute activité. Alors, l'homme n'aura plus peur de ce cosmos insondable. Il tombera simplement en résonance avec lui, dans une dévotion, un amour profond, et l'extase.

Les plus grands saints de l'Inde qui avaient le pouvoir de rendre le cosmos plein de bonne volonté à répondre affectueusement, ont atteint ce pouvoir à travers la spiritualité.

> Il y avait un homme du nom de Muruganar, ardent dévot de Shiva. Tous les jours avant l'aube, il se baignait dans les eaux froides de la rivière, cueillait des fleurs, aux arbres, dans les champs, dans la rivière et des plantes grimpantes, pour confectionner des guirlandes de fleurs pour Shiva, la déité du temple.
> Il marchait jusqu'au temple chaque jour, en prenant bien soin de ne pas abîmer les guirlandes de fleurs qu'il tenait! Après les avoir offertes à la déité, il chantait des vers sacrés pendant de longues heures.
> Il est dit qu'il atteint l'illumination, juste avec ce culte innocent. Aujourd'hui, il est adoré comme l'un des 63 saints appelés Nayanmars* qui ont atteint l'illumination à travers une dévotion innocente à Dieu.

Nayanmars* : Des saints Tamil, adeptes du maître illuminé Shiva, et au nombres de 63; l'histoire de leur vie est dans le livre "Periya Puranam".

Ceux qui fuient la spiritualité sont ceux qui n'ont pas goûté à sa douceur transformatrice. Ils pensent que la spiritualité est sérieuse. Non ! Dieu est une incarnation de félicité, alors comment la spiritualité peut-elle être sérieuse ? L'homme l'a rendue sérieuse, en la réduisant à des rituels mondains.

Nos Maîtres ont même suggéré les moments où se connecter avec les espaces plus profonds de notre être à travers les prières. Ils ont expliqué qu'il était bon de prier tôt le matin. Quelle en est la raison ? L'intellect s'est bien reposé toute la nuit et n'est pas encore complètement actif le matin. Lorsque la spiritualité est pratiquée à ce moment là, son impact sur l'esprit est plus

grand. L'impact se fait lorsque l'esprit est encore frais et innocent, lorsque l'esprit n'a pas encore commencé à déployer l'intellect. Les grands Maîtres nous ont offert la spiritualité pour une raison bien particulière. Lorsque l'intention est bien comprise, la spiritualité devient une route directe pour rétablir l'innocence et la confiance.

Une petite histoire :

Un soir, un fermier, sur le chemin du retour du marché, se retrouve sans son livre de prière. La roue de sa charrette se détache au milieu du bois et il se sent triste de voir le jour passer sans pouvoir réciter ses prières.
Alors il demande à Dieu : Oh Seigneur, j'ai fait quelque chose de vraiment idiot. J'ai oublié mes livres de prières aujourd'hui. Et ma mémoire est si mauvaise que je ne peux réciter une seule prière sans ce livre.
Alors voilà ce que je vais faire : je vais réciter les lettres de l'alphabet cinq fois très lentement et toi qui connais toutes les prières, tu ajusteras les lettres ensemble pour former ces prières dont je ne me souviens pas. »
Et Dieu dit à ses anges ce jour là, « De toutes les prières que j'ai entendu aujourd'hui, celle-ci est sans aucun doute la meilleure prière, car elle provient d'un cœur simple et sincère. »

La spiritualité est une ouverture qui permet d'exprimer l'innocence dans sa forme la plus pure. L'innocence elle-même est une offrande à Dieu. L'innocence est la plus grande prière que vous puissiez donner à Dieu.

La religion par elle-même n'est pas une croyance comme elle le semble. Toute religion est le résultat de la profonde expérience spirituelle du grand Maître qui l'a trouvée. Ils ont offert à l'humanité leurs expériences spirituelles profondes sous la forme de religion, afin que l'humanité puisse connaître la même expérience. Ils n'ont pas d'autre intention. Si cela est bien compris, n'importe qui peut pratiquer n'importe quelle religion. C'est la beauté de toutes les religions originelles.

La même chose s'applique lorsque vous êtes autour du Maître. Soyez dans une disposition d'abandon innocent. Lorsque vous êtes innocent et plein de souhait, le silence du Maître pénètre votre être. La religion du silence est la plus grande religion. C'est la religion des grands Maitres et des disciples. Et c'est aussi la vraie spiritualité.

Laissez tomber la ruse et soyez spontané

Lorsque j'ai raconté l'histoire de Satyakama à un groupe de gens, une personne m'a demandé, « Swamiji, peut-être que ces techniques sont destinées à des âmes hautement élevées. Dans cette histoire, le disciple atteint l'illumination lorsque le Maître le bénit. Il doit avoir été une âme très élevée pour que cela se produise. »

J'ai dis à cette personne, « Non, ce n'est pas pour les âmes hautement évoluées. C'est pour les âmes hautement innocentes ! » Comprenez bien : les gens hautement évolués n'ont pas besoin

de techniques. Des techniques comme celles données à Satyakama, sont données à des gens innocents, qui sont fatigués d'utiliser la ruse. Comprenez bien : fatigué d'être rusé.

Qu'est-ce que la ruse ? La ruse est l'opposé de l'intelligence. Vous pouvez être soit rusé, soit intelligent, jamais les deux en même temps. La ruse est aussi l'opposé de la vulnérabilité. Lorsque vous êtes rusé, vous ne pouvez pas être vulnérable. Lorsque vous êtes vulnérable, vous êtes pur, comme un enfant.

Le calcul c'est bien en arithmétique, mais pas pour L'Être !

Un enfant peut être intelligent et innocent en même temps. Au fil du temps, son intelligence grandit, mais l'innocence tourne à la ruse. Alors, il n'est plus pur comme l'enfant. Les enfants qui sont livrés à eux-mêmes restent innocents. Mais nous leurs enseignons tant de choses, qu'ils deviennent des animaux de société. Comprenez bien : élever les enfants sans les rendre rusé est une grande responsabilité.

Le grand poète Khalil Gibran* dit à propos des enfants :

« Vous pouvez leur donner votre amour mais pas vos pensées,
Car ils ont leurs propres pensées. »

La ruse est scission, calcul constant. Elle entrave la liberté et l'expression innocente. Elle ne sait s'exprimer que par le calcul. Et le calcul est bon pour l'arithmétique, mais pas pour l'être. Nous calculons pour les mauvaises raisons. Calculons-nous toujours les bénédictions que nous recevons ? Non, jamais ! Elles nous semblent justes et normales.

La ruse commence avec la division du Tout. L'innocence est perdue lorsque l'on enseigne à l'esprit à diviser. Une fois qu'il a construit le système, l'esprit continue à s'éloigner de son innocence originale.

Khalil Gibran* : Poète américano-libanais du 20ième siècle, plus connu pour son poème «Le Prophète».

Dans un supermarché, il y avait deux bébés côte à côte dans des landaus.
L'un d'eux se tourne vers l'autre et demande : « Es-tu une fille ou un garçon ? »
« Je ne sais pas », répond l'enfant.
Le premier dit, « Je peux le dire. » Et il regarde sous les habits et dit, « Tu es une fille et je suis un garçon. »
La petite fille est surprise et demande : « Comment le sais-tu ? »
« C'est facile, tu portes des chaussettes roses et je porte des chaussettes bleues ! »

Des gens, qui luttent eux-mêmes avec la ruse, apprennent, très tôt, aux enfants à séparer. L'enfant échange inconsciemment son innocence contre la ruse.

Le danger avec la ruse, c'est qu'elle prend racines dans bien des directions, puis se solidifie et devient la vraie nature de l'individu. La personne ne saura même pas qu'elle est rusée. Il ne saura même pas que la lutte qu'il mène contre lui même est liée à sa ruse.

Une personne vient à moi et commence à me dire, « Swamiji, j'ai des relations extra conjugales. » Je demande « Pensez-vous que ce soit mal ? » Il dit, « Oui, je sais que c'est mal, et c'est clair pour moi que je fais quelque chose de mal. » Je lui dis, « Alors arrête de le faire. » Il dit, « Non, vous seul pouvez m'empêcher de le faire. » je lui dis, « *hé*, je ne suis pas celui qui a la relation, comment puis-je l'arrêter ! Vous êtes la personne concernée, alors c'est vous qui êtes supposé le décider et vous arrêter ! » Il resta en silencieux. Je lui demande, « Que voulez-vous dire par je devrais arrêter ? Vous voulez dire que je devrais saisir vos clefs de voiture et vous empêcher d'y aller ? Que voulez-vous dire par je devrais arrêter ? »

C'est cela la ruse. Il me dit, « Non, je me suis abandonné à vous, alors vous devriez vous occuper de cela. » Je lui ais dit que c'était une bonne histoire ! Alors je lui dis, « Vous avez dis à l'instant que vous vous êtes abandonné à moi ? Très bien, alors asseyez-vous ici et méditez ! » Il demande, « Que voulez-vous dire Swamiji ? » Je dis, « Vous venez de me dire que vous vous êtes abandonné à moi ! Alors faites tout ce que je vous dis ! Ne bougez pas d'ici, restez assis là ! » Mais il n'était pas prêt à le faire !

Une petite histoire :

> *Un jour, des rivières se rassemblent pour manifester contre l'océan. Elles demandent à la mer, « Nous sommes si fraîches, pourquoi nous rends-tu salées et non potables lorsque nous pénétrons tes eaux?*
> *La mer se voyant bafouée, répond : « Ne venez pas à moi. Alors vous ne deviendrez pas salées. »*

Si vous n'êtes pas prêt pour les solutions simples, alors soyez sûr que vous jouer la carte de la ruse ! A moins que vous ne soyez fatigué d'être rusé, personne ne peut vous aider. Aucune technique ne peut vous aider, car votre ruse sait comment échapper à toutes les techniques. Les gens viennent me dire, « Swamiji, tout ce que tu dis est correct, mais… » Comprenez bien : dès l'instant où vous dites « mais », vous me manquez ! Des que vous dites « mais » c'est fini. Vous essayez de vous en sortir avec votre ruse.

Des gens me disent, « Swamiji, tout ce que vous dites est vrai, mais s'il vous plaît, faite-moi faire tout ce que vous dites. » Que voulez-vous dire ? Devrais-je désigner deux ou trois personnes pour vous surveiller continuellement et vous faire faire des choses ? Abandonnez votre jeu de ruse, alors vous commencerez automatiquement à faire ce que je dis. La ruse est un pur jeu de cache-cache que vous jouez avec vous-même. Vous ne pouvez pas jouer à ce jeu là avec moi. Je sais tout de suite où vous vous cachez. Je n'ai pas besoin de venir à vous pour vous trouver. Alors comprenez bien une chose, vous ne faites que jouer avec vous-même. Prenez une puissante décision, d'être complètement sincère et de rester authentique avec vous-même.

Seulement comme cela, vous pouvez abandonner, votre ruse.

Lorsque la ruse se dissout, l'authenticité et la sincérité naissent, et vous atteindrez l'illumination rapidement. Aussi, avec l'authenticité, vous ne vous complairez pas dans les commérages. Les commérages sont une pure manifestation de votre ruse. Quand vous êtes si rusé que vous ne pouvez pas dire à une personne ce que vous avez à lui dire en face, vous parlez derrière son dos. Lorsque vous laissez tomber la ruse, la spontanéité fleurit. La spontanéité est l'opposé du calcul. La spontanéité, c'est l'intelligence ajoutée à l'innocence. L'intelligence plus la ruse c'est le calcul. La spontanéité n'est rien d'autre qu'une expression fluide de votre innocence. C'est un état mental sans calcul. C'est ce que l'on appelle *sahaja** être soi-même sans fardeau. Le fardeau est celui des calculs constants.

Par ce que la société vous enseigne
À être quelqu'un de spécial à chaque
Instant, nait la fausseté.

Comprenez : avec la ruse, vous allez peut- être penser que vous gagnez beaucoup de chose, mais la vérité est que vous perdez votre innocence. Et perdre votre innocence c'est comme perdre votre vie toute entière. Vous pouvez tout perdre, mais pas votre innocence.

Innocence, totalité et maturité

Le Dhammapada* dit :
Allumez la lampe intérieure, travaillez à atteindre la sagesse. Devenez pur et innocent, et vivez dans un monde de lumière.
Vous étiez un enfant innocent quand vous êtes venu au monde. Vous rayonniez la beauté de votre innocence jusqu'à ce que la société vous donne le mental. Maintenant, vous voulez vous débarrasser de votre mental et redevenir innocent. L'innocence retrouvée est ce qui est appelé maturité. Il est possible de la récupérer. Croyez juste que vous étiez innocent dans le passé. Ayez confiance que cette innocence est encore en vous. Alors, il est possible de la rayonner à nouveau. Cette compréhension va commencer le processus.

Sahaja : Joie divine spontanée*
Dhammapada : les enseignements du Bouddha.*
La maturité nous permet de vivre dans la totalité. La totalité c'est fonctionner en toute innocence, et vous donner à fond, dans l'instant. Il n'y a alors ni opinion, ni jugement, ni division en vous. Il n'y a qu'un enthousiasme intense à chaque instant. L'ouverture à l'instant présent est innocence.

Pour devenir mature, il vous faut d'abord aller à l'intérieur, car la maturité c'est tomber en résonnance avec votre vraie nature, sans prétentions. Faire de sorte que votre soi naturel devienne votre vraie nature, c'est cela la maturité. Le meilleur moyen de devenir votre soi naturel, c'est de garder votre centre relaxé. Laissez votre centre détendu à tout instant,

indépendamment de l'endroit où vous êtes et de ce que vous faites. Alors, vous pouvez atteindre la pureté. Essayez toujours de sentir votre soi naturel en votre centre, sans tension, sans effort ou exigences.

Le problème de fausseté vient du faite que la société nous enseigne à être quelqu'un de spécial tout le temps. Il n'y a aucun besoin à être quelqu'un de spécial tout le temps. C'est une idée immature, d'être spécial tout le temps. Une fois que l'on renonce à cette idée, l'esprit peut se détendre. Il ne sent pas la pression de se sentir *astucieux* .Et cette relaxation donne naissance à l'innocence.

Pour ressentir la nécessité de retrouver votre innocence,, il vous faut peut être dévier de votre chemin, car lorsque vous déviez et faite face aux conséquences, l'introspection commence. L'introspection déclenche le besoin de retrouver l'innocence. Ne vous condamnez pas d'avoir dévié. Amenez juste la conscience à intégrer le chemin juste, de manière permanente. Si la maturité se produit de cette façon, alors cela en vaut la peine.

La maturité, c'est prendre une solide décision de ne plus vous tromper. C'est s'éveiller à la conscience intérieure. C'est pour vous intégrer avec honnêteté. Lorsque cela se produit, vous recommencez à être un enfant. Lorsque vous étiez enfant, vos étiez innocent, mais sans conscience. Quelque part au cour de votre croissance vous avez perdu votre innocence. Mais maintenant, vous la retrouvez. La nouvelle innocence se fera en toute conscience, et c'est la vraie innocence.

Lorsque vous retrouvez votre innocence, vous vous épanouissez dans la compréhension qu'il n'y a rien de plus précieux que de redevenir comme un enfant. C'est le processus de l'illumination.

C'est pourquoi l'innocence d'un enfant devrait être protégée avec le plus grand soin. Si à chaque fois que l'enfant fait une remarque innocente, nous pouvions faire en sorte de ne pas lui imposer notre connaissance, l'enfant grandira en préservant son innocence. Par exemple, si l'enfant demande, « comment le ciel peut il être parfois bleu et parfois blanc ? » Dites juste à l'enfant que le ciel est parfois bleu et parfois blanc. Il l'apprendra de toute façon dans ses leçons à l'école. Mais si vous lui dites qu'ils sont justes comme ils sont, il comprendra directement la spontanéité de la nature. Il ne cherchera pas d'autre savoir pour s'en nourrir. De toute façon les universités s'en charge.

Mais à la maison, lorsque vous êtes encore la personne la plus influente dans sa vie, si vous lui faites comprendre que c'est comme cela que les choses sont, qu'il n'est pas nécessaire de tout savoir, l'innocence en lui survivra. Il ne prendra pas l'habitude de juger la nature. Il apprendra à regarder sans mettre des mots sur ce qu'il voit. Il apprendra juste à voir et à être. L'innocence disparaît des que les mots s'installent. Alors on ne voit plus. On regarde seulement. Alors toute la beauté de la chose est perdue.

Grandir est toujours considéré comme étant une chose sérieuse. Si vous grandissez en étant sérieux, vous vieillissez seulement. Si vous grandissez en jouant, vous restez jeune ! C'est une

bonne chose de voir ce que les enfants, les animaux et les autres créatures font, car ils vivent tous avec innocence et espièglerie. Cela peut nous aider à comprendre et à nous reconnecter avec l'innocence.

L'innocence de l'enfant découvre beaucoup de choses mais ne peut pas tout comprendre. Elle apprécie les choses au niveau de son innocence, c'est tout. Alors que l'innocence retrouvée non seulement découvre de nouvelles choses, mais aussi les comprend toutes. C'est ça la différence.
L'innocence de l'enfant est magnifique, mais elle n'est pas suffisante. Elle doit être perdue dans la vie, puis retrouvée en toute conscience et maturité.

On dit qu'un homme fou et un mystique se ressemblent. Tous deux seront excentriques dans leurs manières, ils riront brusquement et feront des choses incompréhensibles. Mais ils sont en fait aux deux extrémités du même spectre ! Les extrêmes se ressemblent toujours. Apparemment, ils peuvent sembler identiques. C'est tout. De la même façon, l'innocence d'un enfant et d'un saint peuvent sembler identique, mais ils sont réellement aux deux extrémités du même spectre. L'enfant n'a pas encore perdu son innocence, alors que le saint l'a retrouvée.

L'innocence de l'enfant est encore celle donnée par Dieu en venant, ce n'est pas l'innocence retrouvée à travers la vie.

Quand vous retrouvez votre
Innocence, on appel cela
Dvija, la renaissance.

L'innocence d'un enfant peut être facilement troublée, tandis que celle d'un sage ne peut être dérangée. Avoir son innocence dérangée et travailler à la garder de façon permanente c'est tout le processus de la maturité. C'est le trajet à travers lequel on atteint l'autre bout du spectre et que l'on devient un saint.

Une fois l'innocence retrouvée, vous serez à nouveau capable de regarder dans les yeux des autres. Votre innocence vous rend non seulement vulnérable, mais elle fait de vous un individu intégré également. Avec le savoir, vous êtes divisé à l'intérieur. Avec l'innocence retrouvée, vous êtes intégré et honnête face à vous-même et aux autres. Cette honnêteté rayonne de vos yeux et voit l'autre. Cette honnêteté est maturité.

Le désir ardent de devenir innocent est suffisant. Il commencera à détruire tout ce qui n'est pas vous en vous. Après tout, ce sont juste des couches de conditionnement. Mais il est important de garder une volonté ferme, jusqu'à ce que le processus soit complet. La volonté est un rappel constant à être sincère et honnête, sans ruse. Décidez de ne pas arrêter, jusqu'à ce que le déconditionnement soit total.

La beauté de la maturité est qu'elle vous permet de fonctionner comme une personne mûre lorsque cela est nécessaire, et comme un enfant les autres fois. Cela vous permet facilement de passer de l'un à l'autre en étant en parfaite harmonie avec le Tout.

Quand vous regagnez votre innocence, vous êtes un *dvija*,* celui qui renaît, mature. La clef c'est de ne pas abandonner votre effort pour regagner votre innocence. Le voyage peut être frustrant parfois, parce que cela prend du temps et ne se produit pas. C'est aussi parce que le conditionnement de la société a de nombreuses couches. L'oignon doit être épluché couche après couche avant d'atteindre le centre. La frustration est une condition préalable pour que jaillisse la transformation. Alors ne vous arrêtez pas, c'est assez. Ça arrivera. Rappelez-vous : l'innocence est déjà en vous. Ce n'est pas un objectif final à l'extérieur de vous. Vous en souvenir, vous apportera la détente après chaque frustration.

Tous les jours, asseyez-vous quelques instants, et pénétrez calmement votre innocence. Sentez l'innocence en vous. Sentez la pureté en vous. Sentez le débordement en vous. Laissez-la se diffuser dans votre corps, votre esprit et votre être. Sentez comme vous êtes magnifique dans votre innocence. Faites ceci tous les jours. Bientôt vous verrez que vous vous éveillerez à elle comme votre véritable nature. Tout ce qui n'est pas vous sera brûlé, et le vrai vous émergera. L'innocence a quelque chose de total. Cette totalité s'appelle la grâce. C'est pourquoi les maîtres illuminés semblent être si gracieux et beaux tout le temps. L'innocence se manifeste en tant que beauté merveilleuse aux yeux du spectateur. Et elle est si totale que même l'esprit le plus rusé ne peut pas la nier. Elle défie simplement toute logique, et vous touche.

Nous pensons toujours que les enfants sont immatures. Et nous pensons toujours que les adultes qui pleurent sont immatures. Nous sommes conditionnés à croire que l'expression de toutes émotions est immature. Exprimer les émotions sans les filtrer est un signe d'innocence. Les rusés contrôlent même leurs émotions. De temps à autre il est bon de pleurer devant les gens. Qu'il y a-t-il de mal à cela ? Qu'essayez-vous de cacher ? En pleurant, vous exprimez seulement vos sentiments. Qu'y a-t-il à cacher ? Le problème est que la société nous a toujours enseigné à cacher notre vraie nature et à montrer seulement une projection de notre personnalité. C'est pourquoi, au fil du temps, nous oublions notre nature vraie. Nous oublions comment être innocents.

> *Un professeur dit au cours d'une réunion de parents d'élèves, « Votre fille est bonne partout.*
> *Elle est juste un peu émotionnellement immature. Mais elle se débrouillera bien. »*
> *Et les parents le regardent perplexes et disent « A trois ans, comment voulez-vous qu'elle soit ? »*

Dvija* : Deuxième naissance. Fait référence à l'état d'éveil de la conscience.

En étant avec les enfants, Juste comme des amis, comme des amis de jeu, il est possible de contacter l'innocence intérieure. Quand vous êtes avec eux, ne faites pas comme si vous étiez un enfant, mais prenez cela vraiment au sérieux, *devenez* un enfant ! C'est la plus grande faveur que vous pouvez vous faire.

Il existe d'innombrables façons de redécouvrir l'enfant qui se cache en vous. Jouez juste à cache-cache avec des enfants, ou apprenez comment faire des biscuits, ou regardez le dessin animé Tom et Jerry, ou mangez différentes barbe à papa, ou faites des poupées en argile ! Tout cela mettra en évidence l'enfant qui est en vous. Votre identité solidifiée se dissoudra. Vous

deviendrez liquide et fluide comme une rivière. Vous lâcherez le poids de votre sérieux, et vous deviendrez léger et dans la félicité.

Le sérieux c'est l'ego. Quand vous avez peur, d'être blessé, de perdre le contrôle ou le pouvoir, vous devenez sérieux. Cela se produit quand vous êtes trop centré sur vous-même. Quand vous lâchez prise et jouez, et que vous touchez de nouveau votre innocence, vous pourrez apprécier soudain cette rupture avec votre personnage. Cette coupure est la chute de votre sérieux. Dans cet intervalle, vous allez réaliser qu'il n'y a rien à maintenir. Il y a seulement l'esprit libre. Et quand vous devenez conscient de cela, vous pouvez travailler là-dessus consciemment et vous deviendrez complètement innocent et sincère.

L'innocence garde la conscience au niveau du cœur; Ne l'autorisez pas à demeurer dans la tête.

VOUS FAITE PARTIE DE LA CONSCIENCE COLLECTIVE

Nous allons à présent aborder un sujet un peu plus complexe. C'est à propos des relations que nous entretenons avec le monde qui nous entoure. Pourquoi voyons-nous ce que nous voyons? Comment voyons-nous ce que nous voyons? Comment entrons-nous dans le plan de l'existence?

La matière, l'énergie et au-delà

De quoi ce monde est-il composé? Nos cinq sens, la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher, sont des accès pour percevoir ce monde. Ils nous disent que ce monde est constitué de matière : d'objets, d'aspects, de formes, de couleurs et de qualités divers.
Nous nous voyons vivre dans un monde tridimensionnel composé de cinq éléments de base: la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace. Nous voyons tous les objets de ce monde subir au fil du temps des transformations. Ils subissent tous la création, la survie et la dissolution, avec le passage du temps.
La physique classique nous dit que la matière est gouvernée par les lois de la physique, comme les trois lois sur le mouvement, la loi de la gravité, les lois du fluide dynamique, etc. Tous les objets sont considérés comme étant composés de molécules, lesquelles sont faites d'atomes, qui alternativement, sont composés de trois sortes de particules : les protons, les neutrons et les électrons. Nous apprenons toutes ces choses fondamentales à l'école.
Mais, selon la science moderne, le monde n'est pas fondamentalement fait de matière ; les particules de base ne sont pas les protons, neutrons et électrons. La science moderne dit que la matière elle-même est en fait énergie !
La célèbre équation d'Albert Einstein, E=mc2 (dans laquelle «E» est l'énergie, «m» est la masse de l'objet et «c» est la vitesse de la lumière) prouve l'équivalence de la matière et de l'énergie.
Je lisais récemment un article, également publié dans le US Journal Science (http://www.physorg.com/news146415074.html), sur une recherche qui prouve l'équation d'Einstein. Les particules principales, dans les noyaux eux-mêmes, sont considérées comme étant constituées de petites particules appelées quarks, qui sont limitées par les gluons. La chose surprenante est que la masse des gluons est de zéro, et la masse des quarks est de seulement 5%.

La matière est en faite, énergie en vibration à des fréquences différentes, se manifestant sous des formes variées.

L'étude révèle que les 95% manquants viennent de l'énergie du mouvement et des interactions entre les quarks et des gluons. Alors, l'énergie et la masse sont équivalentes.

Cette vérité, découverte par la science il y a quelque décennie, a été déclarée par les *rishis** de l'Est de l'Inde dans les *Upanishad,** l'essence de la connaissance védique. La toute première ligne des *Isa Vasya Upanishad*,* écrite il y a des milliers d'années, déclare : « *Isa vasyam idam sarvam».*Tout ce qui existe est énergie !

La matière est une énergie vibrante

La matière est en fait de l'énergie, vibrant à différentes fréquences, et se manifestant sous diverses formes. Nous ne sommes pas capables de percevoir ces vibrations avec nos yeux parce

que la fréquence de la vibration est trop élevée. C'est juste comme lorsqu'un mouvement est trop rapide, l'œil ne peut pas percevoir le mouvement de ces objets en tant qu'images indépendantes. Les yeux perçoivent les objets, mêlés les uns aux autres continuellement.

De la même façon, la vibration de l'énergie ne peut pas être perçue par l'œil. Elle apparaît comme une matière solide ! L'énergie sous une forme grossière est matière. La matière sous forme subtile est énergie. Le corps est la manifestation grossière du mental subtil. Le mental est la manifestation subtile du corps grossier. Une chose importante doit être comprise ici : la perception du monde varie d'une personne à l'autre, parce que le fonctionnement du mental varie selon la personne !

L'interaction même entre personnes n'est seulement qu'une interaction d'énergie. Par exemple, un atome qui se compose d'un noyau avec un nuage d'électron autour de lui, peut être comparé à un terrain de football. Le noyau est comme une cacahuète au centre d'un terrain de football et le nuage d'électrons est comme l'espace vide du terrain. Une autre comparaison que j'ai déjà donnée : si vous deviez enlever tout l'espace entre tous les atomes de la planète Terre, la matière qui resterait serait seulement de la taille d'un morceau de sucre !

Ce que nous percevons comme de la matière solide, comme le terrain de football dans cet exemple, c'est en réalité les nuages d'électrons, un grand espace vide, interactifs les uns avec les autres. De la même façon, notre interaction et notre contact avec les autres personnes et les objets ne sont aussi qu'une interaction d'énergies. Il y a un échange d'énergie qui se produit. Vous donnez de votre énergie et vous prenez de l'énergie de la personne ou de l'objet !

Un monde de possibilités infinies

Maintenant, quelle est l'origine de la matière et de l'énergie? Quelle est l'origine du corps et du mental? D'où vient l'énergie de tous les objets? Quelle est alors la réalité, derrière ce monde tel qu'il est perçu? Si nous ne sommes pas capables de voir la réalité comme elle existe à travers nos sens, quelle est la nature de la réalité?

Rishis* : Les sages de l'Inde antique.
Upanishads* : Textes de la tradition védique des maîtres illuminés et des disciples de l'Inde antique.
Isa vasyam Upanishad :* Une des principales et des plus anciennes écritures saintes védiques.
Cette question est posée dans les *Shiva Sutra*, une ancienne écriture sainte védique sur la science de l'illumination. L'épouse de Shiva*, Dévi*, lui demande : «Quelle est la nature de cet univers rempli de merveilles?» En guise de réponse, Shiva délivra 112 techniques d'illumination qui, lorsqu'elles sont pratiquées, donnent la réponse en tant qu'expérience directe !

Cette question à propos de la réalité nous mène à un monde au-delà de la matière et de l'énergie, au-delà des limites du temps et de l'espace. C'est le monde où toutes les possibilités existent en tant que semence.

C'est l'essence et l'origine des pensées, et c'est l'essence et l'origine des évènements dans le monde matériel.

Dans ce monde de l'au-delà, la logique ordinaire n'existe pas. Les relations de causes à effets n'existent pas. La manifestation d'un évènement ne *provoque* pas un autre évènement, mais il est en *corrélation* avec l'autre évènement qui se produit. Cette corrélation n'a pas de dépendance dans le temps et l'espace. Donc, ce que nous appelons «la semence» est l'océan de possibilités infinies, duquel s'élèvent les vagues d'évènements.

La totalité de l'Existence et tous ces évènements se produisent d'une manière favorable et sans raison, comme des vagues qui s'élèvent dans un océan.

L'Existence est un océan de félicité
Et d'extase.

L'Existence est un océan de félicité et de ravissement. Naissant sans raison, débordant d'extase, la vague de la Création s'élève de l'océan de l'Existence ! C'est comme cela que les choses se passent. Le Divin, jouant avec ses manifestations infinies dans d'innombrables univers, est appelé «subsistance». Lâcher le jeu et se détendre dans celui-ci est appelé «la dissolution». La dissolution est l'établissement dans l'Absolu, ou l'état de *Parabrahma** Alors… sans raison logique, le jeu recommence encore…! Cela continue. Ce que nous voyons comme des conséquences sont les évènements infinis de l'univers.

La vraie nature

Nous voyons ce jeu de l'Existence, sans cause et extatique, à travers notre propre perception individuelle ! Notre perception même dégrade le magnifique évènement en une réalité limitée. Chaque individu dans sa propre réalité individuelle, "réduit" le bel évènement.

Shiva* : Un Maître illuminé.
Dévi* : La Déesse suprême dans l'Hindouisme, la Mère cosmique.
Parabrahma : Etre suprême*

Quelqu'un m'a demandé : «Là, je vois cette table. Toutes les personnes dans cette pièce voient cette même table. Alors comment pouvez-vous dire que cette table n'est pas une réalité?» Comprenez, s'il vous plaît, la table que vous voyez là n'est pas la même que l'autre personne perçoit! Chaque personne dans cette pièce voit cette table différemment! Cela est la vérité. C'est ce que j'essaie d'expliquer ici.

Aussi longtemps que le mental essaie de distinguer, ce qu'il distingue n'est pas l'ultime vérité. Seul un être infini peut percevoir la Réalité exactement comme elle se passe. Et, il ne peut pas

l'expliquer avec des mots, parce que les mots ne peuvent pas décrire ce qui est au-delà de l'espace et du temps.

Quand nous observons, nous
Le faisons à travers notre
Système de conditionnement :
Nos engrammes.

Il ne peut que vous dire d'attendre qu'elle devienne votre propre expérience ! C'est pour cela que Shiva ne répond pas à travers la philosophie, mais avec des techniques. Il donne directement les techniques à Dévi pour expérimenter la Réalité , la nature de l'univers.

Laissez-moi expliquer ce concept basé sur l'idée de l'énergie-matière. Nous voyons que la matière est en fait énergie. La physique classique dit que l'électron est une particule; cependant, la physique quantique dit que c'est une vague. En fait, dans différentes situations, les électrons montrent les propriétés des deux, de la particule et de la vague. Les physiciens ont maintenant conclu que l'électron a une double nature, comme une «particule-vague»!

En réalité, le fait d'observer réduit la possibilité.

Puisque l'électron est une particule, quelle est la position de l'électron? Puisqu'il est une vague, quelle est la vitesse de la vague? Les réponses à ces questions mènent à une découverte très étonnante montrant que la particule-vague peut être une particule, ou une vague, ou *même les deux* en même temps. Mais vous ne pouvez pas déterminer les deux- la position et la vitesse de l'électron en même temps- parce que le fait d'observer la position de l'électron modifiera sa vitesse, et l'acte même de déterminer la vitesse de l'électron modifiera sa position ! C'est ce que l'on connaît en science, comme le principe d'Indétermination de Heisenberg.

La particule-vague est à la fois une particule et en même temps une vague, jusqu'à ce que l'action d'observation entre en jeu. Cet acte d'observation peut à présent être connecté à notre action d'observer l'évènement sans cause de l'existence. Lorsque nous observons, nous observons à travers notre propre jeu de conditionnement, ce que nous appelons engrammes, des mémoires et des conclusions préconçues et profondément gravées. Chaque acte individuel d'observation est coloré par son propre conditionnement, ou engrammes. Basé sur cela, il réduit l'évènement pour l'adapter à sa propre expérience de la réalité!

Dans le cas de la particule-vague, le fait même d'observer «réduit» la vague-particule à une particule ou à une vague. Cela nous mène à une profonde compréhension que les deux possibilités existent simultanément, et que c'est le fait même d'observer qui change la possibilité en une réalité particulière.

Permettez-moi de donner une autre expérience scientifique qui souligne comment l'action même de mesurer déforme la belle réalité. Vous pouvez avoir entendu parler de l'expérience de la double fissure faite avec la lumière.

Dans cette expérience, un rayon de lumière est lancé sur une barrière avec deux fentes verticales. De l'autre côté de la barrière, il y a une plaque photographique qui est utilisée pour enregistrer la lumière, lorsqu'elle tombe dessus après avoir passé la barrière. Si une fente seulement est ouverte, la forme visible sur la plaque photographique est conforme à celle qu'on attend : une simple ligne de lumière, en alignement avec la fente. Si les deux fentes sont ouvertes, nous nous attendons à voir deux lignes de lumière sur la plaque, en alignement avec les deux fentes, mais ce qui a été observé sont des lignes multiples de lumière et d'ombre, à différents degrés. C'est le principe d'interférence, où le rayon de lumière agit comme une vague qui interfère avec chacune des autres.

Maintenant, si le rayon de lumière est assez diminué, de manière à ce que, (au lieu d'un jet de lumière de particules où les photons touchent la plaque), chaque photon touche individuellement la plaque, alors il ne doit pas y avoir d'interférence et la plaque doit montrer un dessin de lumière en alignement avec la fente. Mais le dessin qui en résulte montre encore une interférence !

Comment cela est-il possible? Il y a seulement cet unique photon ; avec quoi peut-il être en interférence, si ce n'est avec lui-même ? On en a conclu que chacun des photons ne passe pas seulement à travers les deux fentes, mais simultanément aussi, prend tous les chemins possibles sur la trajectoire à atteindre!

Pour voir comment cela peut se produire, des expériences ont été faites pour suivre les trajets d'un photon individuel. Mais ce qui s'est produit, c'est que, quelque part, prendre des mesures perturbe les chemins des photons. A chaque fois qu'une tentative était faite pour observer, il y avait seulement deux lignes brillantes sur la plaque photographique, en alignement avec les fentes ! S'il n'y avait pas de tentative de mesure, alors la forme apparaissait avec de multiples lignes de lumière et d'obscurité !

Comprenez ceci : chaque photon bouge simultanément, dans un certain nombre de directions. Mais, un simple effort pour mesurer les trajectoires les réduit à une ligne unique !

L'acte d'observer change
Lui-même, les possibilités
En une réalité particulière.

De la même façon, notre effort même pour percevoir la montée infinie de l'océan de l'Existence le fait apparaître comme notre mental limité le perçoit !

Un jour, un étudiant demanda à un maître Zen : «Quel est le chemin?» Le maître répondit : « Chaque jour, la vie est le chemin». L'étudiant demanda :«Peut-on l'étudier?»
Le maître dit : «Si vous essayez de l'étudier, vous vous en éloignerez. L'étudiant demanda : «Si je ne l'étudie pas, comment puis-je savoir que c'est le chemin?»
Le maître dit : «Le chemin n'appartient pas au monde de la perception. Il n'appartient pas non plus au monde de la non-perception. La perception est une illusion et la non-perception est insensée. Si vous souhaitez atteindre le chemin de la vérité au-delà des doutes, mettez-vous dans la même liberté que le ciel. Vous ne le dites ni bon ni mauvais.»

La physiologie de la perception

Abordons maintenant ce qui se passe réellement sur un niveau physique lorsque nous percevons les choses.

Lorsqu'il y a une perception d'une réalité physique, les différentes parties du cerveau montrent un changement dans l'activité neuronale. Les neurones sont les blocs de construction basique du système nerveux, ils tournent synchroniquement. Il en résulte des motifs visuels irréguliers de lumière, perçus comme des formes et des silhouettes particulières. C'est comme cela que les données venant de chacun de nos sens sont perçues, comme une expérience d'un son particulier, d'un toucher, d'une senteur, d'un goût, ou d'une vision.

Si vous faites un pas en arrière puis regardez, vous pourrez voir qu'avant l'observation ou la perception, ces deux mondes et vous, vous : celui qui regarde et celui qui est regardé, existent dans un état d'activité dynamique et chaotique. L'action de percevoir change cet état chaotique en une espèce d'ordre qui devient dual : ce qui est vu dans le monde extérieur, et, en même temps, le processus de voir de celui qui voit, comme l'activité dans le système nerveux. Avec, au moment de voir, la probabilité que ce qui est vu soit réduit à une forme particulière.

Dans la Bhagavad Gita*, Krishna, le Seigneur et Maître, choisit de donner à Arjuna*l'expérience de sa forme cosmique. Jusque-là, Arjuna avait seulement vu Krishna comme ce bel et grand ami de six pieds. Mais à la demande d'Arjuna, et après que Krishna ait vu que Arjuna était prêt à accueillir l'expérience de la forme cosmique, il décida de la lui donner. Alors Arjuna vit Krishna comme la manifestation de la totalité du cosmos; dans tout son chaos apparent.

Il s'écria : *«O Seigneur ! Je peux voir tous les dieux et déités dans ton corps ! Je peux voir tous les sages et divins serpents. O Seigneur de l'Univers, je vois beaucoup de bras, d'estomacs, de visages, d'yeux, et ta forme illimitée. O Forme Universelle, je ne peux voir ton début, ton milieux et ta fin !»*

Bhagavad Gita* : Ancienne écriture indienne sacrée, délivrée par le maître illuminé Krishna, considérée comme l'essence des Upanishads, ou écritures sacrées.
Arjuna* : Prince guerrier, le troisième des cinq frères de la famille Pandava, de la grande épopée indienne Mahabharata. Il était le disciple du maître illuminé Krishna. Il reçut de Krishna la sagesse, dans la Bhagavad Gita.

Arjuna est incapable de supporter cette expérience, car il a perdu son contrôle intellectuel sur les choses ! Il sollicite de l'équilibre, ce qui veut dire qu'il veut que son mental soit de nouveau sous son contrôle intellectuel. Il veut savoir la cause et l'effet des choses, et les sentir sous son contrôle, du fait que l'expérience l'a emporté loin de sa perception de la logique «cause-effet».

Aussi longtemps que votre logique cause-effet est sous votre contrôle, vous pensez que vous percevez la réalité ! Votre ego est solide et stable. Mais, dès l'instant où la logique est secouée,

vous ressentez une grande peur. Vous sentez que vous êtes juste une goutte dans un océan. Ce qu'Arjuna voit est la réalité absolue, mais il a peur de cette réalité elle-même, car elle n'est pas conforme à sa logique. Il demande à revenir à l'état précédant de perception à travers ses cinq sens, sa solide identité, et son solide ego.

La perception de l'Espace-temps

Analysons ce qu'est l'espace.

Les Mondes en 1D, 2D, et 3D

Prenons un élément de base, un point, un objet en une dimension. Quand un point se déplace dans une direction, il créé une ligne.

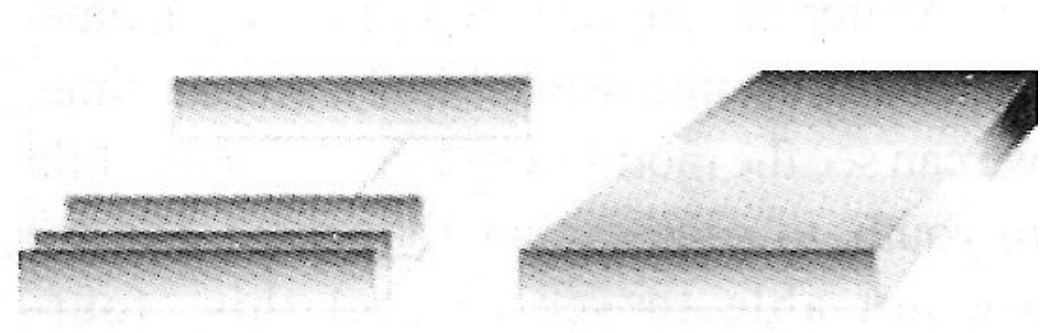
Point Points créant une ligne Ligne

Maintenant, suivons le mouvement d'une ligne, objet en deux dimensions. Si elle bouge dans la même direction, naturellement, elle va juste continuer à être une ligne. Si elle bouge dans une direction qui ne la contient pas, elle dessine alors une surface ou un plan.



Ligne Lignes dessinant un plan Plan - objet en 2D

De la même manière, si une surface (ou un plan) bouge dans une direction qui ne la contient pas, elle va dessiner un solide, un objet en trois dimensions.

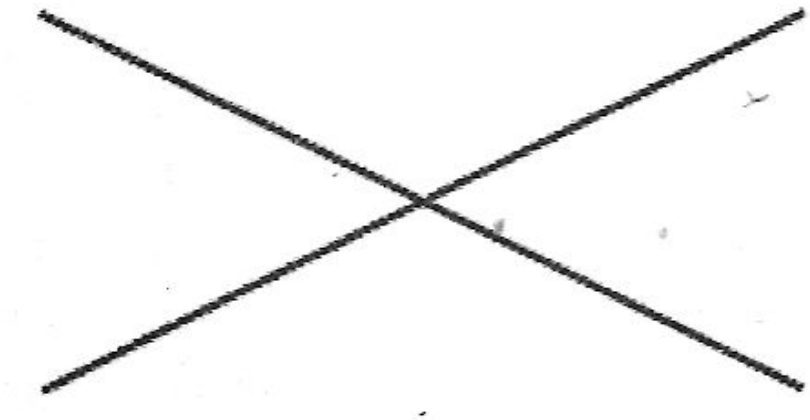


Plan dessinant un solide, objet en 3D Un solide, objet en 3D

Ainsi, une ligne est un nombre infini de points. Une surface est un nombre infini de lignes. Un solide un nombre infini de surfaces. De la même manière, nous pouvons imaginer un espace en quatre dimensions comme un nombre infini d'espaces en trois dimensions.

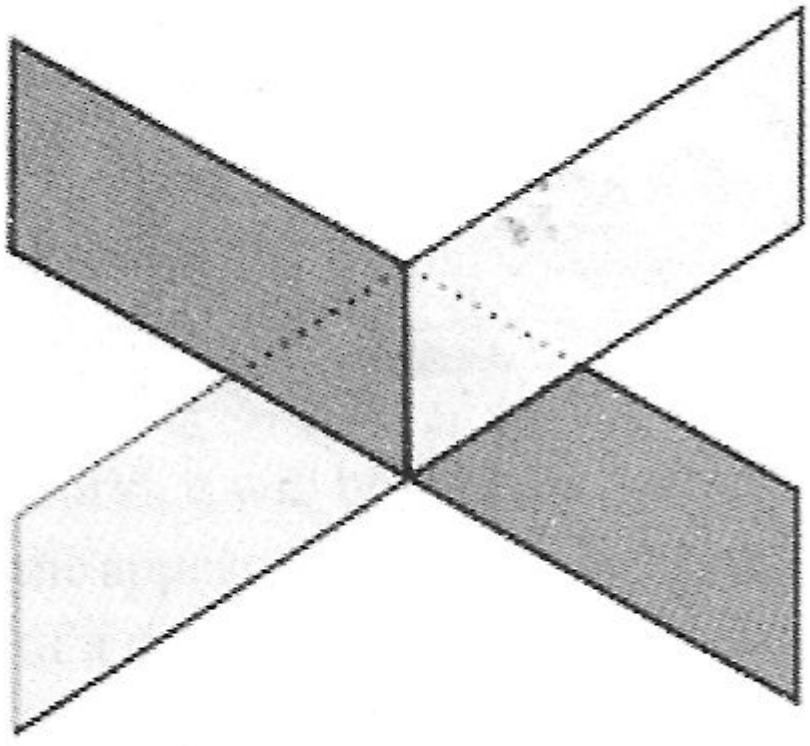
Maintenant, comme nous venons de bâtir cette dimension supérieure à partir d'une dimension inférieure, nous pouvons aussi voir la dimension inférieure comme une partie ou une section d'un espace dimensionnel supérieur.

Par exemple, un point est l'intersection de deux lignes. Donc un point est une section d'une ligne.



Point - Intersection de deux lignes

Une ligne est une section d'une surface. Une surface est une section d'un solide.

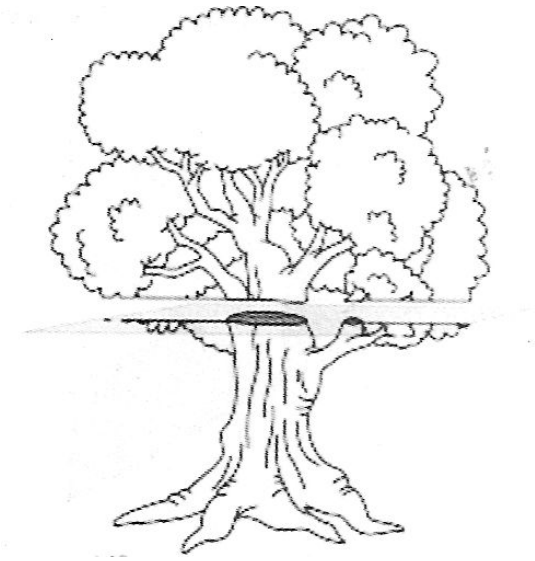


Ligne - Intersection de deux plans.

Par extension, on peut dire qu'un solide est une section d'un corps en quatre dimensions. Notre espace en trois dimensions est une section d'un espace en quatre dimensions.
P.D. Ouspensky* dans son livre intitulé «Tertium Organum», l'explique magnifiquement. Il étend cela en disant que beaucoup de corps en trois dimensions, séparés, comme l'être humain, par exemple, peuvent en fait, être un élément ou une partie d'un corps en quatre dimensions !

Il l'explique par un simple exemple. Supposons qu'un plan horizontal coupe le haut d'un arbre, parallèlement à la surface de la terre. Maintenant, sur ce plan, les sections des branches semblent toutes séparées, déconnectées les unes des autres. Mais de notre espace en trois dimensions, nous pouvons voir que toutes ces sections de branches appartiennent à un seul arbre.

P..D Ouspensky* : Philosophe Russe, mathématicien et élève du maître illuminé George Gurdjieff.



Un arbre en 3D, qui, lorsqu'il est vu en 2D, apparaît comme des cercles séparés.

L'Espace-temps du monde en quatre dimensions

Dans notre monde en quatre dimensions, en espace, le maximum de dimensions ne peut être

que de trois. Nous pouvons donc l'appeler «quatrième dimension-temps». Ainsi, le monde en quatre dimensions peut être regardé comme un continuum espace-temps. On peut dire que le temps est la quatrième dimension de l'espace.

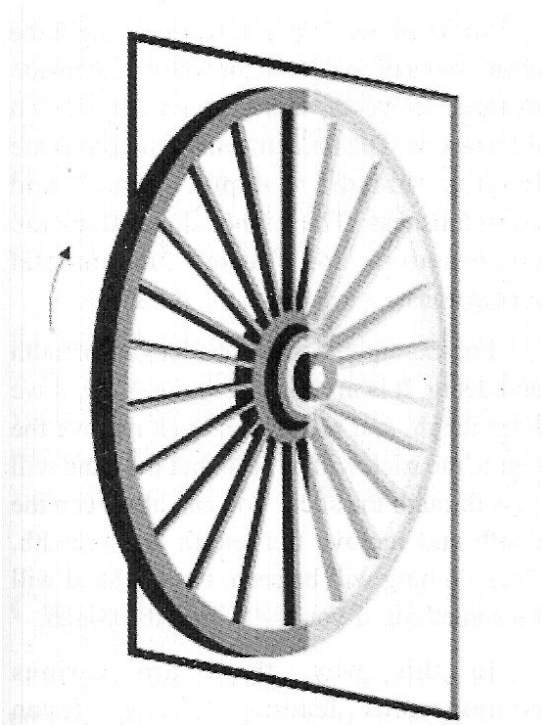
Nous comprenons trois sortes de temps : le passé, le présent, et le futur. Nous pensons que le passé est terminé et n'existe plus. Le futur n'est pas encore arrivé, donc il n'existe pas. Par conséquent, le présent arrive à la transition du futur qui n'existe pas, à un autre non- existant, le passé.
Dans le monde en trois dimensions, nous voyons que les sections de l'arbre -apparemment séparées dans le monde en deux dimensions- sont en fait unies dans la troisième dimension. De la même manière, si nous imaginons une conscience qui peut s'élever au- dessus de notre plan de vie, cette conscience peut aussi voir la continuité dans la quatrième dimension-temps : le passé, le présent, et le futur, tous existant simultanément. Cette conscience voit la simultanéité des évènements qui se passent, qu'une conscience ordinaire voit comme des évènements distincts séparés par une période de temps.

Un corps en trois dimensions, se déplaçant dans le temps, dessine un corps en quatre dimensions. A travers le temps, nous pouvons voir le mouvement de notre croissance d'enfant à adolescent, à adulte, à personne vieillissante. Mais nous ne sommes pas capables de voir ou de sentir ce « corps en quatre dimensions», à cause de notre perception limitée.

En étant dans le même monde en trois dimensions, nous ne voyons qu'une section du corps en quatre dimensions, c'est notre corps normal en trois dimensions. C'est comme la photo d'une série sur une pellicule de film.

Pour comprendre comment un monde en quatre dimensions est perçu dans une forme en trois dimensions, voyons d'abord comment un évènement en trois dimensions est vu dans un monde en deux dimensions.

Supposons que vous soyez dans un monde en deux dimensions, le monde des plans et des surfaces. Votre vie, votre perception, sont limitées à un plan, comme un mur vertical. Maintenant, imaginez une roue, dont chaque rayon est peint d'une couleur différente, tournant perpendiculairement au plan dans lequel vous vivez.



Une roue en 3D, quand elle est vue dans un plan en 2D,
Apparaît comme des lignes apparaissant à intervalles réguliers.

Comment allez-vous percevoir le mouvement de la roue ? Quand un rayon de la roue croise le plan, vous allez voir une ligne d'une certaine couleur à l'intersection de la roue et du plan. Ensuite, après le passage du rayon, il y aura un temps où vous ne verrez rien. Alors le rayon suivant -d'une couleur différente- passera à travers le plan. Ainsi, vous allez percevoir le mouvement de la roue comme des lignes de couleurs différentes arrivant à intervalles réguliers.

Ce qui arrive là, c'est que la perception limitée dans un monde en plus basse dimension change la perception d'espace en un phénomène de temps !

Dans un monde de dimension
Inférieure, la perception limitée
Modifie, la notion espace en une
Notion de temps.

Tant que vous ne pouvez voir qu'un espace en deux ou trois dimensions, vous voyez la troisième dimension uniquement quand elle se manifeste sur votre plan. Donc, vous le voyez comme étant sans rapport avec votre espace en deux dimensions, et vous l'appelez un «phénomène du temps».

Maintenant, imaginez qu'au moment où une roue verte passe à travers le plan, simultanément un autre phénomène indépendant se produit, disons l'aboiement d'un chien. Dans le monde en deux dimensions, on aura l'impression d'une corrélation entre l'arrivée de la ligne verte et le son d'un chien qui aboie, alors qu'en réalité il n'y en a pas !

Il n’est pas possible pour un être en deux dimensions de croire qu’il peut y avoir une source d’évènements en-dehors de son plan de perception. Cela veut dire que pour comprendre le monde en trois dimensions, on ne peut pas avoir une conscience en deux dimensions ; on doit s’élever dans une conscience en trois dimensions. De la même manière, pour comprendre le monde en quatre dimensions, nous devons être dans la conscience de la quatrième dimension.

Est-ce possible ? Nous est-il possible d’aller au-delà de la perception des sens, qui nous donnent une vue en trois dimensions ? Pouvons-nous vraiment voir la réalité, au lieu de simples aperçus de la réalité à travers les phénomènes du temps ? La réponse est : OUI.

A travers des recherches approfondies et des techniques de développement, les mystiques et les sages orientaux ont découvert qu'effectivement on peu*t comprendre* la Réalité comme elle existe et aussi *l’expérimenter*. Cela peut arriver grâce à une manière naturelle de vivre, que ce n'est pas juste un coup de chance. Ces mystiques et sages ont réellement fait cette expérience. A travers la méditation, il nous est possible d’expérimenter ce même état de conscience.

Une belle histoire Zen :

Un jour, deux soldats regardaient un drapeau flottant dans le vent. L’un d’entre eux dit :«Le drapeau bouge !» le second dit : «Non, c’est le vent qui bouge !»
Un maître Zen qui passait par là entendit les arguments, allant bon train. Les soldats demandèrent au maître de les aider à résoudre ce sérieux différend.
L’un des soldats demanda : «Maître, j’ai dit que le drapeau bougeait. Mais lui dit que c’est le vent qui bouge. Quelle réponse est correcte ?»
Le Maître dit : «Aucune n’est correcte. Seule la conscience bouge.»

A partir de maintenant, ce que nous sentons chaque jour comme étant la réalité de notre vie, est aussi une réalité virtuelle. Ce n’est qu’une perception de choses séparées en espace et en temps. Si vous regardez intensément, vous pourrez voir comment votre perception même du monde est contestable. Quelle que soit la qualité de conscience à travers laquelle nous voyons, cela semble être notre réalité, mais pas la Réalité absolue.

La Réalité est composée de onze Dimensions

Nous pensons vivre dans un monde en trois dimensions d’espace et en quatrième dimension de temps. Pourtant, il y a vraiment onze dimensions. Les principales dimensions sont : longueur, largeur, profondeur, temps et conscience. Les plus hautes dimensions sont des combinaisons de ces dimensions de base.
Par exemple un bâton a une longueur, une largeur et une profondeur. Il est en temps et en espace. Maintenant, si nous gardons la longueur et la largeur et supprimons la profondeur, le bâton pourra être vu, mais la main passera à travers le bâton. Vous pouvez aussi garder la profondeur et enlever la longueur et la largeur. Alors on ne verra rien, mais la main heurtera quelque chose, si vous essayez de passer à travers.

De cette façon, il y a des combinaisons variées menant aux onze dimensions qui font l'Univers. Quand vous êtes sur un plan au-delà de l'espace temps en quatre dimensions, vous pouvez alors percevoir-vous pouvez voir- ces onze dimensions : vous pouvez voir la Réalité comme un être illuminé la voit.

Le Chaos est Ordre - l'Ordre est Chaos

Que ce soit l'énergie de l'atome ou l'énergie du cosmos, il y a un grand chaos dans le jeu de l'énergie. A l'intérieur de ce chaos, il y a un ordre que vous ne pouvez même pas imaginer.

Le Chaos est Energie

Tout dans le chaos est sauvage et énergétique. Tout ce qui a de l'ordre est peu intelligent. Toute règle restreint la liberté, réduit l'énergie. Tout règlement fait descendre votre énergie. Même dans votre maison, si quelqu'un dit «Ne t'assieds pas à cette place !», vous allez avoir envie de vous asseoir qu'à cette place-là. Mais, tant que cette règle n'est pas créée, vous ne vous souciez même pas de cette place !

Même les habitudes comme fumer sont maintenues, pour la subtile satisfaction du mental à penser que vous êtes farouche, pas limité. Si vous vous scrutez consciencieusement, vous comprendrez que la plupart de vos bonheurs viennent uniquement quand vous dérogez d'un règlement, quand vous êtes chaotique !

Le Chaos est Ordre

La totalité de l'Existence est chaos. Dans l'univers, il y a tellement de planètes qui bougent. Il n'y a ni signalisation, ni trafic, ni flic, ni panneau de signalisation ! Et pourtant les planètes bougent si magnifiquement en ordre ! De la même manière, dans la physique quantique, les plus petits éléments ne sont même pas les particules ; ils sont à la fois particules et vagues, et une multitude de probabilités ! Mais il y a un ordre dans ce chaos.

Si l'univers était chaos sans aucun ordre, il irait droit à la destruction. «Le chaos dans l'ordre»: c'est ce que j'appelle «l'intelligence cosmique».

J'ai eu l'opportunité de rencontrer Dr Charles Townes*, physicien et lauréat du prix Nobel, très connu pour son travail sur les mécanismes laser et maser.

La totalité de l'Univers est
Un Être spirituel.

Il m'a dit si merveilleusement: «Je pense que la totalité de l'univers est quelque chose de spécial ; la totalité de l'univers est un être spirituel.

Il a sa propre intelligence. Même si je ne suis pas capable de le prouver précisément avec des mots simples, je pense que c'est un être intelligent et spirituel.»

Le cosmos n'est pas juste une force. C'est «une force, plus une intelligence». Il répond à vos pensées, à vos prières, à votre être, car il est intelligence.

Une fois quelqu'un a demandé à Bouddha : «Qui est le créateur de l'univers ?»
Bouddha répondit : « L'univers lui-même est son créateur.»

Si le créateur et la création étaient des entités séparées, cela voudrait dire que seul le créateur est intelligent, et que la création ne l'est pas. Or, le Cosmos lui-même est le créateur, car il a sa propre intelligence. Le cosmos est une énergie vivante. Vous êtes assis dans une énergie vivante.

Croire que le monde est juste de la matière est l'erreur de base. Cette croyance est la racine de tout terrorisme et de la violence sur la planète Terre. Aussi longtemps que nous croirons que l'univers est juste de la matière morte, cela créera uniquement et de plus en plus une soif de pouvoir.

C'est seulement quand nous réalisons que l'univers a sa propre intelligence, quand nous réalisons que l'univers est un être spirituel, que la graine de la paix est semée. Quand nous comprenons que l'on répond à nos pensées, que notre manière de vivre est récompensée, que l'on répond à nos prières, qu' il y a une force vivante, intelligente et qu'il y a un ordre dans le chaos, alors seulement nous pouvons réaliser et travailler pour la paix, la félicité et la spiritualité.

Dr Charles Townes* : Lauréat du prix Nobel de physique. Pour son travail sur le maser et le laser.

L'Univers est son propre Créateur.

Ainsi, au lieu d'essayer de posséder ou d'étendre nos frontières et nos limites, nous essayerons d'étendre notre conscience. Dès l'instant ou nous commençons à croire ou à faire confiance à un univers «intelligent», nous pouvons simplement nous détendre, en lui faisant confiance.

L'ordre est chaos

Il y a une belle histoire Zen :

Un disciple va voir un maître Zen et demande : «Maître, s'il vous plaît, expliquez-moi comment commencer, comment voyager sur le chemin, comment atteindre l'expérience ultime.»
Le Maître dit : «Quand j'ai commencé, la montagne était une montagne, la rivière une rivière, et l'arbre un arbre. Pendant que je voyageais, la montagne n'était pas une montagne, la rivière n'était pas une rivière, et l'arbre n'était pas un arbre. Quand j'ai atteint l'ultime, encore une fois, la montagne était une montagne, la rivière une rivière, et l'arbre un arbre.»

Avant la réalisation, bien que vous pensiez être extraordinaire, vous étiez ordinaire. Après la réalisation, bien que vous soyez extraordinaire, vous comprenez que vous êtes ordinaire.

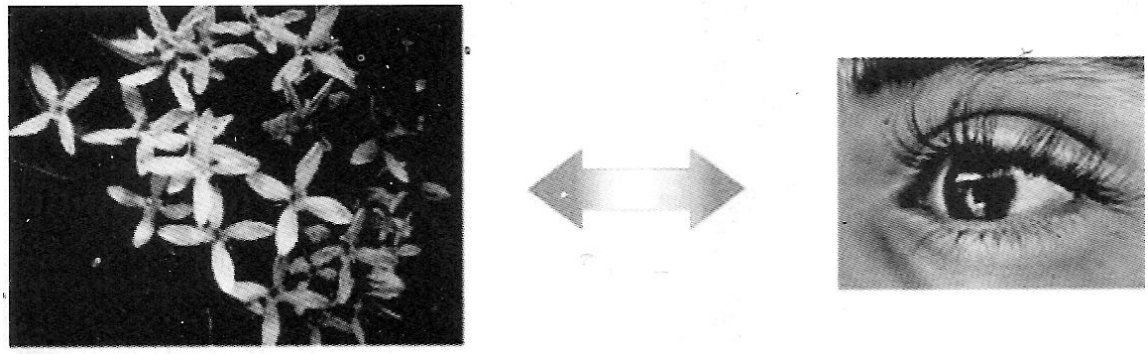
Vous n'êtes pas juste un simple corps. Vous n'êtes pas seulement un microcosme. Vous êtes le macrocosme en miniature. Vous réalisez que vous êtes l'ultime, océan infini d'énergie potentielle, juste comme l'univers. C'est seulement lorsque vous réalisez la conscience cosmique dans votre corps, le macrocosme dans votre microcosme, que vous devenez ordonné ; vous apprenez réellement comment être ordonné, sans réduire votre énergie. Aussi longtemps que vous essaierez de devenir ordonné, vous n'allez que refouler votre énergie, et aussi refouler tout le monde.

D'abord, quand vous réaliserez l'ordre dans le chaos, vous deviendrez un être spirituel, vous allez expérimenter l'amour et la félicité. Quand vous réaliserez le chaos dans l'ordre, vous deviendrez un être compatissant. Quand vous réaliserez l'ordre dans le chaos, vous expérimenterez la partie de l'amour, qui est félicité. Quand vous réaliserez le chaos dans l'ordre, vous exprimerez la partie de l'amour qui est compassion.

Celui qui voit - celui qui est vu - l'action de voir

Nous avons deux éléments dans le processus de la vue : celui qui voit, et l'objet vu. Qu'arrive-t-il vraiment dans le processus de la vue ? Bien que ce soit l'exemple de l'œil, qui est pris ici, cela s'applique aussi à tous les sens. A partir de celui qui voit, la conscience se projette continuellement sur l'objet vu, car elle ne peut pas se déployer dans celui qui voit. A cause de sa nervosité, ce dernier donne vie à l'action de voir.

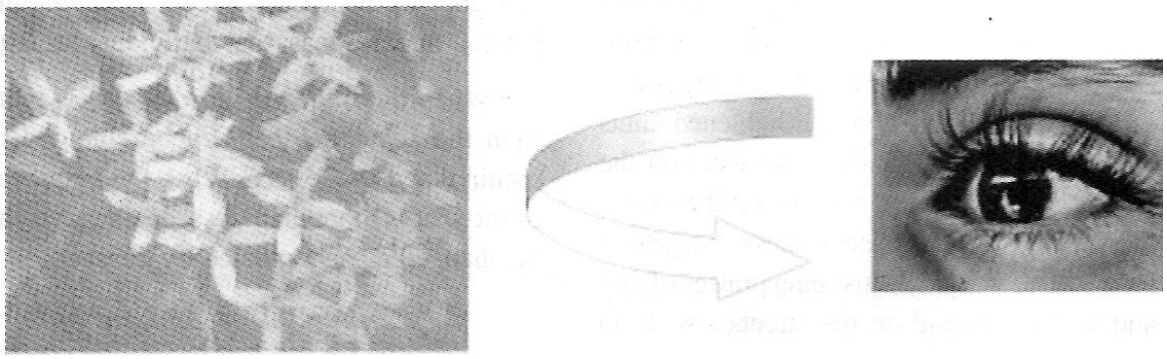
Le va-et-vient continuel qui existe entre celui qui regarde et l'objet vu, de celui qui regarde à l'objet vu, de l'objet vu à celui qui regarde, et encore de celui qui regarde à l'objet vu, et encore de l'objet vu à celui qui le voit, c'est cela le processus de la vue.



L'objet vu Le processus de la vue Celui qui voit

Quand celui qui regarde n'est pas complètement dans la félicité, il commence à devenir agité, et le va-et-vient visuel commence. Quand sa vue saute de point en point, celui qui regarde donne vie à l'action de voir. Et parce qu'il donne vie à l'action de voir, le processus même du va et vient visuel devient l'action de voir.

Il y a deux façons de laisser tomber le processus de la vue : Soit c'est celui qui regarde, ou soit c'est celui qui est vu, qui doit laisser tomber le processus, pour que ce dernier s'arrête.
Quand celui qui est vu renonce au processus, il perd son pouvoir sur celui qui voit. A cet instant là, il n'y a rien à voir, car la vue ne se projette pas. Quand il n'y a pas de point précis sur lequel projeter sa vue, celui qui voit s'apaise, car l'action de voir n'existe pas à ce moment -là. Quand l'action de voir n'existe pas, celui qui voit est illuminé.



Celui qui est vu disparaît celui qui voit s'apaise.

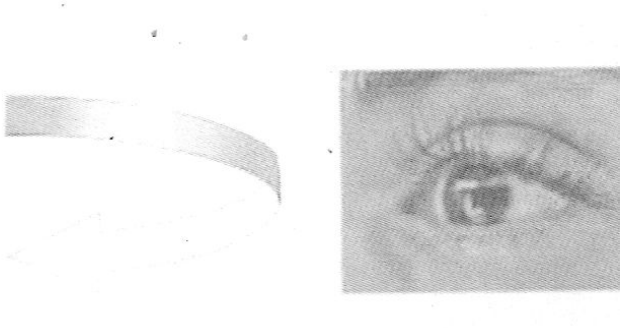
L'être qui arrête ces va et vient, en lâchant prise par rapport à l'objet vu, est un renonçant, un sannyasi. Il met fin à toute envie de voir des choses, à tout désir de croire qu'aucun de ses objets sensuels puissent lui attribuer de la valeur. La chose vue devient alors sans grand intérêt, et les mouvements incessants « jumping » de la vue s'arrêtent. L'être devient illuminé à travers le renoncement.

C'est la vrai connaissance de soi, gnana*.
Sur le chemin de gnana, celui qui voit fait l'expérience du détachement et est un témoin accompli de la vie. Dans cette voie, il essaie de découvrir la Réalité. L'objectif principal c'est le développement d'une intelligence aiguë et pure, à travers laquelle la Réalité peut être

expérimentée.

Par ailleurs, quand celui-là même qui voit est détaché, il ne reste que l'objet vu, et alors le «jumping» entre celui qui voit et l'objet vu cesse. On voit alors la Réalité. Celui qui voit devient illuminé, à travers la dévotion, bhakti *.





L'objet vu Celui qui voit disparaît dans celui qui est vu.

Quand l'identité de celui qui voit s'efface, disparaît dans l'objet vu, une profonde dévotion pour l'Existence apparaît ! Pour lui, tout devient une manifestation de l'Existence ! Sa propre identité n'est plus là, car il fusionne avec l'Existence elle-même. C'est pourquoi les saints illuminés comme Meerabai*de l'Inde, qui ont marché sur le chemin de bhakti, étaient tout le temps en transe, fusionnant avec la conscience de Dieu, ayant oublié leur propre identité. Celle-ci chantait simplement les louanges de Dieu, pendant la marche des saints dans les rues : ils n'avaient plus aucune conscience d'eux-mêmes.

Ainsi, d'une certaine manière, ou celui qui voit ou l'objet vu doit disparaître. C'est seulement comme cela que le «jumping» entre celui qui voit et celui qui est vu peut cesser. Quand le jumping s'arrête, le processus de vue cesse aussi.

Gnana* : La connaissance.
Bhakti* : La dévotion.
Meerabai* : Princesse de Chittor, une adepte de Krishna, poétesse mystique et chanteuse, qui était maltraitée par son mari à cause de sa dévotion à Krishna.

Que vous soyez celui qui voit ou celui qui est vu, soyez-le complètement, et vous serez illuminé ! Si vous faites du jumping entre celui qui voit et celui qui est vu, ne vous relaxez ni dans l'un ni dans l'autre, vous êtes dans l'illusion d'une existence séparée de celui qui voit et de celui qui est vu. Ce jumping est la manifestation de votre action individuelle de voir.

Quand la fréquence de celui qui est vu est plus élevée que celle de celui qui voit, celui qui voit peut être changé ou manipulé par celui qui est vu. Quand la fréquence de celui qui voit est plus élevée que celle de celui qui est vu, ce dernier peut être changé ou manipulé par celui qui voit.

La Conscience Collective

Nous ne sommes pas des îles déconnectées et séparées, comme nous le pensons. Peut- être que dans la couche physique nous semblons tous être des îles individuelles. Mais, que nous l'aimions ou pas, que nous l'acceptions ou pas, que nous le voulions ou pas, nous sommes tous inter-reliés par la conscience collective.

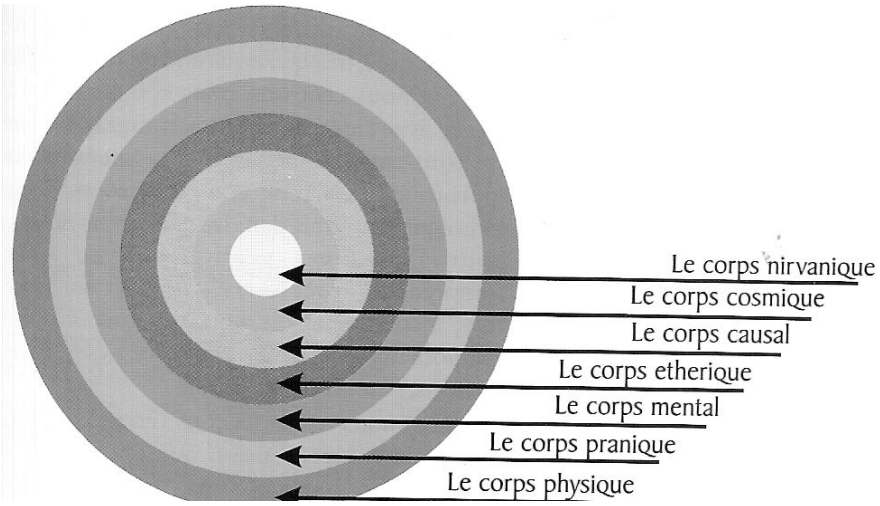
Cela se présente de cette manière : si la nourriture est empoisonnée, seule la personne qui mange en souffrira, pas tout le monde. Dans ce cas de figure vous pouvez vous considérer comme un individuel. Mais quand vous allez vers les niveaux plus subtils de l'Existence, vous pouvez voir votre interconnexion plus clairement. Par exemple, si l'air est empoisonné, tous ceux qui respireront vont souffrir, même s'ils sont à grande distance les uns des autres. Cette connexion est au niveau du souffle, ce qui veut dire que dans les couches subtiles d'énergie, la distance entre nous se réduit.

Plus encore qu'aux niveaux physique et du souffle, nous sommes connectés étroitement au niveau mental. Quand je dis « niveau mental», je veux dire par là, au niveau des pensées. Nos pensées, non seulement nous affectent, mais aussi elles affectent toute personne autour de nous et au-delà. Vos pensées sont plus contagieuses que votre rhume. En fait, les gens peuvent échapper à votre rhume, mais ne peuvent pas échapper à vos pensées.

Si un mental individuel est pollué, non seulement l'individu souffre, mais un groupe plus grand aussi. Par exemple, si une personne au mental perturbé siège comme chef d'une ville, toute la ville sera affectée par les décisions qu'elle va prendre ! Sa façon de penser perturbée aura pour résultat des mauvaises décisions, qui seront donc nuisibles à toute la ville.

Allons un peu plus loin. Si une visualisation malhonnête conduit à une action particulière, cette action peut avoir un énorme impact sur une grande population, pas seulement sur la personne malhonnête.
Par exemple, prenez le cas de la bombe atomique. Ce n'est rien d'autre qu'une visualisation de la théorie nucléaire ! Les bases de la bombe nucléaire peuvent être retrouvées dans la fameuse formule E=mc2, découverte par le physicien Albert Einstein. Mais une visualisation malhonnête de cette formule a conduit à la perturbation de toute la planète Terre. Nous sommes tous maintenant menacés par cette unique théorie, par cette seule invention. Aujourd'hui la planète Terre a suffisamment d'armes atomiques pour être détruite 700 fois, encore et encore.

Regardez juste ce schéma ici. Je vais essayer d'expliquer la vérité, sur la base de ce diagramme.



Dès l'instant où vous devenez conscient et réalisé
Que vous êtes une partie de la conscience
Collective, vous ne souffrez plus.

Ces sept cercles représentent en nous les sept couches d'énergie. La première couche est le corps physique, le corps que vous pouvez ressentir, vos mains, vos jambes, etc. La seconde couche est le corps *pranique,* le corps dans lequel circule votre *prana,* ou énergie de vie, ou souffle. De cette manière, il y a sept couches d'énergie constituant la totalité du corps, le corps physique étant juste l'une de ces couches.
Alors, dans la couche physique, vous, Dieu, et «je» peuvent être représentés en trois points différents dans le cercle. Au niveau physique, la distance entre eux est grande.

Si vous allez un peu à l'intérieur, au niveau *pranique*, la distance entre eux est réduite. Si vous allez vers l'intérieur plus profondément, au niveau mental, les distances sont plus réduites. Quand vous allez plus profond et encore plus profond, les corps fusionnent finalement en un. Vous pouvez le voir au point le plus au centre de toutes ces couches, Dieu, vous, et «je», sont *Un*. Il n'y a pas de distance. C'est la Vérité, même à un niveau primaire ! C'est uniquement votre perception qui vous fait penser que vous êtes une entité séparée. Une fois que vous devenez conscient, que vous réalisez que vous êtes une partie de la conscience collective, que vous n'avez pas d'identité individuelle, que vous n'avez pas d'ego séparé, alors vous ne souffrez plus.

La coïncidence des pensées

Si vous avez déjà observé un banc de poissons nageant, ou un vol d'oiseaux volant ensemble, vous avez vu une synchronie fugace dans leurs mouvements. Il peut y avoir des centaines d'oiseaux volant ensemble en formant V, mais quand ils doivent changer de direction, ils le font tous au même moment, sans confusion ni délais, dans les temps ! Les scientifiques ont essayé de comprendre comment cela est-il possible. Des études sur des insectes et des animaux ont montré que, face à une menace, leurs réactions sont si rapides que l'on ne peut les expliquer par un mode de communication normal.

Une expérience intéressante a été faite pour étudier le pouvoir de la pensée sur les chiens. On

demanda aux propriétaires des chiens de quitter la maison sans aucune intention quand à l'endroit où ils allaient. Après avoir quitté la maison, on leur a donné des instructions afin qu'ils aillent à un endroit particulier. Ensuite à des heures irrégulières, on leur demandait de rentrer. On a découvert qu'au moment où le propriétaire commençait à rentrer, et toujours au même moment, le chien allait à la porte et attendait le propriétaire.
Pendant l'énorme tsunami qui a secoué les îles Andaman et Nicobar de l'Inde, on a découvert qu'avant que le tsunami ne frappe les îles, tous les animaux, même les plus gros comme les éléphants, sont partis vers des terres plus élevées, à l'abri de l'océan. Il y a eu un nombre important d'animaux et d'insectes conscients de l'imminence des tremblements de terre, plusieurs minutes avant qu'ils ne frappent vraiment. Quelle est la différence entre ces animaux et nous ? C'est leur connexion avec la nature ! Être en accord avec la nature les rend capables de sentir les signaux de la Nature.

Dans le cas des humains, à cause de nos sens falsifiés par l'identité et l'ego, nous avons perdu le contact avec la Nature et sommes devenus insensibles aux signaux directs de celle-ci.

En nous mettant à l'écoute de la plus haute intelligence

Nous pouvons constater qu'à de nombreuses périodes de l'Histoire, plusieurs découvertes ont été faites au même moment par des gens, dans des parties différentes du globe, et ces gens ne se connaissent même pas. L'explication vient du fait que l'idée flottait dans la conscience collective. Cela se passe comme cela : il y a des centaines d'ondes électromagnétiques dans l'air, mais votre télévision va capter uniquement les ondes de la fréquence sur laquelle elle est réglée. De la même manière, le mental -qui est prêt et attend les idées flottantes- va s'accorder avec elles et transformer ce potentiel en réalité !

Comme l'univers nous donne tellement d'indices de son existence en tant qu'être unique, nous pouvons trouver des indices dans la Nature au sujet de cette réalité. Dans une série d'expériences faites en 1920, on a découvert ceci : qu'importe la quantité du cerveau d'un rat que l'on enlevait, ce dernier gardait en mémoire comment réaliser des taches complexes qu'il réalisait avant son opération. Le cerveau du rat montrait une mémoire holographique. Les scientifiques en ont conclu que la mémoire n'est pas encodée dans les neurones, mais dans les schémas de l'impulsion des nerfs qui s'entrecroisent dans le cerveau, comme un hologramme est formé par différents schémas de rayons laser qui s'entrecroisent. Cela peut expliquer comment le cerveau humain peut stocker dix billions de bits d'informations, ce qui représente une plus petite taille que deux poings !

L'univers est un hologramme et nous sommes une partie de cet hologramme. Dans un hologramme, la moindre petite partie, même s'il y a rupture, reflète la totalité de l'hologramme. De même, nous reflétons aussi la totalité de l'univers. L'univers n'est pas un assortiment de matières vivantes et mortes. C'est un immense monde interconnecté. Vous êtes vraiment connecté à vos camarades autour de vous, aux arbres, aux animaux, aux oiseaux et aux rochers sur la terre, aussi bien qu'aux planètes, aux étoiles et aux galaxies dans l'univers. Le fait de le ressentir ou pas dépend du plan de conscience à partir duquel vous les percevez.

La Paix mondiale commence en vous

Le temps est venu de créer une masse critique de personnes éclairées sur la planète Terre. C'est seulement en créant de plus en plus de personnes éveillées, éclairées, que l'influence collective de la négativité individuelle peut être détruite. Toutes les calamités dans le monde sont créées par l'inconscient des êtres humains.

Le réchauffement climatique, le Sida, le terrorisme religieux, le fanatisme et les réacteurs des armes atomiques, sont des effets de cette négativité. Aujourd'hui, on est face à tellement de dangers, qu'à moins de créer une société éclairée, de paix, de félicité, et de joie, nous ne serons pas en mesure de préserver cette belle planète Terre.

Ma mission est de créer une société paisible, heureuse, joyeuse, consciente et éclairée.

La Paix mondiale – Un dérivé de le Félicité Individuelle

Les pensées auto-contradictoires

En fait, la majorité d'entre nous est prise dans un combat avec elle-même.
Nous sommes pris dans un réseau de pensées et de désirs contradictoires. Nos pensées et mots sont très puissants, or nous les utilisons avec tellement de désinvolture.

Par exemple, en disant que vous avez mal à la tête, que faites-vous? Vous vous dites : « J'aimerais tellement que ce mal de tête disparaisse!» Vous ne réalisez pas que chacun de ces mots porte en lui le pouvoir du désir et de son actualisation. Mais, en utilisant ces mots, vous donnez autant de pouvoir au mot «mal de tête», qu'au mot «disparaisse!» C'est ce que je veux dire par pensées auto-contradictoires. Par votre véritable pensée, vous êtes en contradiction avec votre désir initial. Mêmes vos intentions positives sont coincées dans le combat, le dilemme, entre vos pensées et vos mots. L'esprit est par nature un dilemme. Vous allez demander : «Comment souhaiter que le mal de tête disparaisse?» Dites simplement : «Permettez-moi d'être guéri!», c'est tout. L'esprit est tellement utilisé à penser avec des mots négatifs, c'est ça le problème.

**Ma mission est de créer une société paisible,
heureuse, joyeuse, consciente et éclairée.**

Quand nous infusons encore et encore des pensées réparatrices dans notre système, nous donnons du pouvoir à des mots et des pensées positifs. Ils sont scellés dans notre véritable mémoire musculaire. Ainsi, à certains moments de mauvaise humeur et de dépression, ces pensées soignantes monteront automatiquement dans notre espace intérieur et nous sortirons de cette mauvaise humeur. Nous pouvons nous-mêmes sortir de nos mauvais sentiments et des jeux négatifs de l'esprit.

La Paix Individuelle touche naturellement le Monde

Une magnifique histoire issue de la vie de Bouddha :

Devadatta, un cousin de Bouddha, rejoignait l'ordre des moines de Bouddha. Il était avide de pouvoir et de prestige. Il voulait être à la tête de cet ordre de moines. Mais Bouddha n'autoriserait pas une telle personne immature, qui courait après le prestige au lieu de l'illumination, à diriger sa mission. Aussi Devadatta entretenait-il de la jalousie et des sentiments maladifs envers Bouddha et tenta même à plusieurs reprises de le tuer.

Un jour, Devadatta persuada les gardiens d'éléphants royaux de laisser échapper un éléphant féroce sur le chemin de Bouddha. L'éléphant fut empoisonné et lâché sur le chemin que Bouddha empruntait régulièrement. L'éléphant fou courait frénétiquement. Les gens, paniqués, se sauvèrent dans toutes les directions.

L'éléphant surgit devant Bouddha. Face à ce danger, Bouddha stoppa sa marche, irradiant la même paix et le même calme. Sa félicité et sa paix ne furent pas du tout affectées par la menace de l'éléphant farouche. L'éléphant, pris d'une folle fureur, se précipita vers Bouddha. Arrivé à la hauteur de Bouddha, il se calma instantanément. Sa nature sauvage s'était dissoute dans la présence illuminée de Bouddha. Bouddha toucha le front de l'éléphant et le caressa doucement. Calmé par le tapotement, l'éléphant s'agenouilla et s'inclina devant Bouddha.

Les personnes qui ont assisté à cette scène furent tout simplement stupéfaites!

Les vagues de félicité qu'irradie une personne pacifique touchent, naturellement et automatiquement, les personnes, les animaux, les arbres et les rochers. Et elles touchent toute chose à proximité.

Pour que le monde soit dans la félicité et heureux, vous n'avez rien de spécial à faire. Simplement changer votre intérieur. Quand vous regardez un film d'horreurs, votre monde est alors rempli de peur. Mais en changeant simplement de canal, par exemple pour une comédie, vous pouvez voir comment tout votre monde change !

Quand l'éveil intérieur se manifeste, les émotions supérieures se manifestent. Tout ce qui arrive se résume à votre propre expérience. Si vous voulez sauver le monde, tout ce que vous avez à faire c'est vous sauver !

En faite tout arrive dans ce monde : de grandes cessions spirituelles où l'on partage l'illumination, et en même temps des camps d'entrainement de terroristes, où l'on partage la violence. Le monde que vous allez attirez et voir, sera en fonction de celui, avec lequel vous entrez en résonnance. Vous attirerez, dans votre vie, le même genre de personnes et de situations.
Même une seule personne, combattant pour l'illumination, la recherche, peut élever la conscience d'au moins un million de personnes.

Comment faire face à la souffrance dans le Monde ?

D'abord, vous devez comprendre que toute décision majeure prise à un niveau élevée de

pouvoir et de gouvernement est l'expression d'une positivité ou d'une négativité collective, parce que c'est la conscience de masse ou la conscience collective qui crée les leaders. Alors, avant de blâmer les autres, les leaders, les politiciens ou les fonctionnaires- si nous pouvions mettre un peu d'énergie en nous et commencer à créer plus de conscience positive dans notre espace intérieur, nous ferions quelque chose de vraiment utile.

C'est le moment…

Créons plus de positivité dans notre environnement, dans notre entourage.
Apportons plus d'amour dans nos actions.
Augmentons la fréquence de notre conscience individuelle.

Au lieu de répandre des décisions négatives ou d'en être dérangé, créez simplement de l'énergie positive, de manière à ce que les gens autour de vous et autour du monde soient influencés par cette conscience positive. Alors vous verrez qu'elle irradiera aussi à travers les leaders. Quand de plus en plus de personnes commencent à se transformer, la positivité collective s'exprime à travers les vrais politiciens et les vrais leaders.

Si vous êtes troublé et perturbé, que va-t-il se passer ? Rien, si ce n'est que vous serez un peu plus dépressif, un peu plus négatif. Et à cause de cela, vous ajouterez un peu plus de négativité dans le monde, vous ajouterez à la masse de la conscience négative.

Ainsi, je pense que la révolution n'est pas le chemin, l'évolution *est* le chemin.

Chaque révolution promettait la vérité et la solution suprême. Mais qu'est-ce que nous voyons, si nous regardons en arrière ? Dans les derniers 3000 ans de la planète Terre, nous avons enregistré 5000 guerres ! Des chercheurs ont estimé que dans les dernières 3000 années de l'histoire de la planète Terre, il y eut au moins 9000 traités de paix, et la durée moyenne de vie de ces traités était d'environ huit ans !

Créez juste de l'énergie positive, de manière à ce qu'il y ait une répercussion de cette conscience positive sur les personnes autour de vous et dans le monde. Alors vous verrez qu'elle irradiera à travers les leaders également.

Etudes des effets de la Méditation sur la Paix

Plusieurs études ont été faites pour mesurer les effets, sur la communauté, d'un groupe de méditation. Quelques-uns ont observé les effets d'une masse critique de personnes méditant avec la technique de Méditation Transcendantale. Ces études ont montré une décroissance du taux de criminalité de 8% dans les villes où une méditation de groupe était pratiquée. D'autres rapports ont montré une réduction significative des actes de violence de 17% et une augmentation de 13 % dans la coopération et les actes serviables.

Dans les secteurs frappés par la guerre, une baisse de la mortalité quotidienne de plus de 50% a été constatée, ainsi qu'une diminution des blessés de plus de 25%. Des statistiques globales ont montré une réduction du taux de crimes, une baisse des admissions en hôpital et une

réduction de la violence, tout ceci ayant abouti à une augmentation de la qualité de vie.

Méditation pour une Paix mondiale

Le 21 septembre est le jour international pour la paix. Des millions de personnes dans le monde entier se réunissent en prières, méditations, célébrations, et collaboration, pour la paix et l'harmonie mondiale.

À cette occasion, chaque année, les centres de la mission Nithyananda conduisent des groupes collectifs de méditation mondiale, qui font -dans différentes parties du monde- une méditation collective pour la paix. La conscience collective s'élève d'une manière beaucoup plus puissante quand la méditation est pratiquée en groupe.

Quand la matière est partagée, elle se réduit. Par exemple, si une pomme doit être partagée entre quatre personnes, elle doit être coupée en quatre parts. Sa taille diminue. Quand elle vient en énergie électrique, et que le voltage est partagé, il n'est pas réduit, il reste le même. Par exemple, si nous avons 10 volts d'électricité dans un fil, une personne touchée par le fil ressentira 10 volts, et quatre personnes touchant le même fil sentiront aussi 10 volts.

Mais c'est différent dans le cas de la puissante et subtile énergie de méditation. Quand une méditation est faite par un groupe de personnes, elle se multiplie! Au lieu de diminuer ou de rester la même, le bénéfice est partagé et amplifié entre le groupe tout entier et au-delà. Si une personne qui médite génère «10 volts» d'énergie, alors cent personnes assises ensemble dans une méditation collective génèreront 10 X 100, soit 1000 volts d'énergie. Imaginez un peu ! La force de l'énergie qui est générée nettoiera simplement tout l'espace où la méditation est pratiquée.

C'est pourquoi les méditations collectives sont encouragées.

L'Inévitable Contact d'Amour des Etres Illuminés

Une histoire de la vie de Bouddha :

> *Il y avait un bandit appelé Angulimala. Il prit l'habitude de vivre dans une forêt que beaucoup de personnes devaient traverser. Et régulièrement, il tendait une embuscade pour voler leurs objets de valeur.*
> *Ensuite, il coupait le petit doigt d'une victime et en faisait une guirlande. C'est pourquoi on l'appelait Angulimala – «guirlande de doigts.»*
>
> *Un jour, Bouddha, au cours de son voyage, était sur le point de traverser cette forêt. Les gens le prévinrent de la présence du terrifiant Angulimala. Mais Bouddha continua à marcher, imperturbable. Des profondeurs de la forêt, Angulimala surgit des buissons et hurla, menaçant, devant Bouddha : «Ne bougez pas !».*
> *Bouddha s'arrêta et répliqua : «Je ne bouge pas. Pouvez-vous vous calmer ?»*
>
> *Angulimala pour la première fois de sa vie fut secoué de tout son être. Quelque chose en*

Bouddha le toucha profondément. Il ne put même pas faire l'effort d'attaquer Bouddha. Ses mains gelèrent. Il tomba immédiatement aux pieds de Bouddha, pleurant et implorant son pardon !

Cette histoire illustre une des vérités sur l'impact des êtres illuminés. Sans effort sans intention, un être éclairé irradie simplement une formidable paix et une compassion, qui ont le pouvoir de simplement transformer les autres.

Cet effet n'est pas limité juste aux êtres humains. Mêmes les animaux sont touchés par l'amour pur et la compassion que rayonne un être éclairé. Tout change, lors d'une exposition à ce champ d'énergie à haute fréquence.

Voici une magnifique histoire de la vie d'Adi Shankaracharya, un Maître éclairé de l'Inde ancienne:

Shankara errait dans l'Inde du Sud, dans la ville de Shringeri. Un jour, une étrange et magnifique scène se produisit devant lui : deux grenouilles se trouvaient sur un rocher. Il commençait à faire très chaud, alors les grenouilles étaient sur le point de sauter dans l'eau. Juste à ce moment, un cobra se dressa en gonflant son capuchon, puis l'étendit au-dessus des grenouilles, leur faisant ainsi de l'ombre. Les grenouilles se réjouirent de la fraîcheur de l'ombre et retournèrent s'asseoir quelque temps. Au bout d'un moment, elles plongèrent dans l'eau. Aussitôt, le cobra rabattit son capuchon et disparut.
Shankara, voyant cela, fut stupéfait. Il était, un fin intellectuel.

En présence d'un être éclairé, même les ennemis naturels perdent leur animosité.

Il ne fut pas indifférent à cet évènement Son intellect admit immédiatement qu'à moins que l'endroit ne soit sanctifié, d'une manière ou d'une autre, par une énergie plus haute, il n'était pas possible pour des animaux d'oublier leur antagonisme et de coexister d'une si belle manière. Il parcourut les alentours et s'enquit sur ce lieu singulier. Il apprit qu'autrefois, un grand sage éclairé y avait établi son ashram et y était resté de nombreuses années!

Shankara fut si ému par la plénitude de l'évènement, qu'il décida qu'un jour, lui aussi, fonderait sa mission sur ce site. Donc, des années plus tard, quand il repassa par ce même endroit, il s'y arrêta et établit son premier ashram appelé Shringeri Math. Il reste jusqu'à aujourd'hui l'un des lieux clés de la sagesse spirituelle dans le monde !*

Ashram* : Un monastère pour moines hindouistes ou bouddhistes

Un être éclairé fait rayonner sans effort son espace intérieur, englobant tout, créant ainsi un positivité collective.

Comme Patanjali disait dans les Yoga Sutras* : « En présence d'un être éclairé, même les ennemis naturels perdent leur animosité. »

La Mission Nithyananda

Ma venue sur la planète Terre est pour créer un nouveau cycle de conscience individuelle provoquant une Conscience Collective afin d'entrer dans la zone de Super-conscience.

Pour parvenir à cela,

Cent mille personnes seront initiées à vivre en Jeevan Muktas, des êtres libérés expérimentant la «vie illuminée».

Et un billion de personnes seront initiées à Nithya Dhyaan, la Méditation pour une Vie dans la Félicité, désignée pour provoquer un changement positif dans la conscience individuelle sur la planète Terre.

Une Technique de Méditation pour la Paix mondiale

La manière d'atteindre une paix mondiale passe par la paix individuelle. Alors la méditation pour la paix mondiale est une méditation collective. C'est une très simple mais très puissante méditation.

Asseyez-vous en un cercle, ou en cercles concentriques. Tenez-vous par la main de façon à ce que vous teniez la main droite de la personne à votre droite, la paume vers le bas, ce qui signifie donner de la paix et de la félicité, alors que vous offrez la main gauche, paume vers le haut ,pour «recevoir » la paix et la félicité de la personne assise à votre gauche. Ce cercle de personnes connectées crée un cycle d'énergie puissante. L'énergie méditative d'une personne est partagée avec toutes les autres. Cette méditation peut être pratiquée pendant au moins 21 minutes.

.

Yoga Sutras* : Le livre sur le Yoga, dont l'auteur est le maître illuminé Patanjali.

La manière dont nous nous conduisons influence complètement notre capacité à être en phase avec les autres et l'Existence toute entière. Tout cela dépend des priorités que nous nous sommes fixé. Et si nous ne choisissions pas ? Et si nous acceptions les choses comme elles nous arrivent ?

Il est temps maintenant de parler de la renonciation. La renonciation n'est pas une fuite de la vie. Elle est en fait une symbiose avec elle, un flot sans résistance. Le terme sanskrit « *sannyas* » se réfère à cet état de confiance portée à l'existence, et qui nous permet de lâcher tout le reste.

SANNYAS…

Il existe une belle histoire tirée de la vie du Bouddha :

> *Après son illumination, Bouddha visitait de nombreux lieux, prêchant le dhamma et initiant les gens à la vie spirituelle.*
> *Sur son chemin, il entra dans Kapilavastu, sa ville natale. Il marchait dans les rues, flanqué de ses disciples, vêtus de la robe safran. Tout le monde les regardait avec grand étonnement.*
>
> *Yashodhara, la femme de Bouddha, entendit le bruit de la rue et se demanda ce qu'il se passait. Ses domestiques lui répondirent que son mari était revenu au pays, en tant que Bouddha – l'être illuminé.*
> *Elle n'alla pas à sa rencontre. Au lieu de cela, elle appela son fils Rahul. Rahul était né la nuit où Bouddha avait quitté la maison pour poursuivre sa quête de l'illumination.*
>
> *Elle lui demanda, « vois-tu cette silhouette rayonnante qui porte une sébile de mendiant et qui, malgré cela, ressemble à un roi ? C'est ton père. Vas et réclame-lui ton héritage. »*
> *Le jeune garçon descendit les escaliers en courant et se précipita à l'endroit où se tenait Bouddha. Il tomba à ses pieds et répéta courageusement ce que sa mère lui avait dit.*
>
> *Bouddha le souleva doucement, un sourire aux lèvres, et le regarda. Il enleva simplement le vêtement d'or que l'enfant portait et le remplaça par l'habit safran. Le garçon reçut son héritage, il avait 7 ans. Il fut le premier et le seul enfant à avoir été admis dans l'ordre monastique du Bouddha.*

La véritable révolution, conduit
À l'évolution, ou illumination.
Et être sannyasi est la plus grande
Révolution pour l'individu.

Quelqu'un m'a demandé, « si toute chose dans la vie évolue inévitablement par le processus d'évolution, comme le singe ayant évolué vers l'homme, ou le mal vers le bien, pourquoi l'homme n'évoluerait-il pas ultimement vers Dieu ? Dès lors, pourquoi méditer ? Pourquoi devenir *sannyas ?* D'où vient ce besoin ? »

Je répondis : «il fallu 500 000 ans au singe pour évoluer vers l'humain, et il faudrait également autant de temps à l'homme pour devenir Dieu. Si vous êtes disposé à attendre aussi longtemps, alors je n'y vois aucun problème! »

D'un autre côté, vous pouvez prendre la décision de vivre consciemment, avec une compréhension claire de la vie, des lois, de la structure de l'univers et de la méditation. Vous pouvez révolutionner le processus de votre évolution. La révolution juste conduit à l'évolution ou à l'illumination. *Sannyas*, c'est la plus grande révolution individuelle possible, c'est vivre comme un Paramahamsa, vivre comme un être illuminé.

Adi Shankara, le maître illuminé de l'Inde a brillamment formulé cela dans son ouvrage intitulé Vivekachoodamani* :

Parmi toutes les créatures vivantes, une naissance humaine est rare,
et avoir une attitude *satvic,* pleine de bonté, l'est encore plus,
et plus rare encore, manifester une constance sur la voie spirituelle,
Comme cela est expliqué dans les Vedas*…

Ces mots eurent un effet puissant sur la vie de Swami Vivekananda, un maître qui vécut des centaines d'années après Shankara. Alors qu'il préparait son examen de droit, ces mots de Shankara le frappèrent comme la foudre. Il ne pu en lire davantage. Il abandonna ses livres et s'enfuit de la maison.

Vivekachoodamani : Le travail philosophique d'Adi Shankara*
Vedas : Les anciennes écritures exposant les vérités spirituelles profondes. Il existe 4 Vedas principaux- le Rigveda, l'Yajurveda, le Samaveda et l'Atharvaveda. Ces textes expliquent comment réaliser certains rituels et sont constitués d'histoires et de chants. Les védas sont considérés comme des révélations de la vérité qui se sont manifestées chez les sages et les mystiques.*

Il courait vers son maître, Ramakrishna Paramahamsa*. Alors qu'il courait, la vérité des mots de Shankara résonnait dans son être même. Il pensait « j'ai réalisé ces trois choses : je suis né humain, j'aspire à la libération et j'ai rencontré un grand maître… alors pourquoi gâcher ma vie de la sorte ? Pourquoi est-ce que je gâche encore ma vie ? » Ces mots le hantaient constamment. Vivekananda réalisa le Soi au cours de sa vie et répandit l'enseignement de son maître de par le monde.

Le sannyas est la voie de ceux qui veulent se conquirent eux-mêmes – ceux qui veulent être libres pour toujours des griffes de la jalousie, de la colère, du stress et de la dépression. Beaucoup pensent que seuls les perdants choisissent cette voie. Non ! Bien sûr, parfois, il arrive que certains deviennent *sannyas* en ne sachant pas quoi faire d'autre dans leur vie. Mais ce n'est pas l'esprit derrière l'état de *sannyas*.

Le sannyas, c'est l'effort de devenir conscient pour la première fois, c'est être conscient des mécanismes qui vous entourent en tant qu'être humain. Vous faites partie de l'Existence. L'Existence évolue à travers ses propres mécanismes, elle suit sa propre mélodie. Tomber en résonance avec elle, c'est la science qui se tient derrière le *sannyas*. Il s'agit d'une relation de l'être avec toute l'Existence. C'est la voie la plus rapide pour atteindre le succès.

Pour entendre la symphonie de l'Existence, il vous faut commencer à vous diriger vers la bonne direction. Pour trouver cet espace, vous devez d'abord abandonner tout ce que vous connaissez, et écouter la musique avec une conscience profonde. Vous allez l'entendre. Et la vie va s'écouler dans cet espace telle la rivière qui se dirige inexorablement vers l'océan. Les autres chemins risquent de prendre plus de temps.

Toute vie qui devient une rivière qui s'écoule se doit de fusionner avec l'océan. Ce n'est pas possible autrement. Il n'y a pas d'autre alternative. Le s*annyas,* c'est la science de vivre de manière fluide, en symbiose avec le cours naturel de l'Existence afin de fusionner ultimement avec elle.

Ramakrishna Paramahamsa : Un maître illuminé indien du Bengale. Swami Vivekananda était son disciple proche.*

La rivière ne se dirige que vers l'océan. Elle ne stagne nulle part. Un *sannyasi* ne se dirige que vers son but – l'illumination. Il ne se laisse pas distraire. La rivière s'écoule dans la joie, quelque soit les choses qu'on lui jette dedans : des fleurs, des brindilles, de la nourriture, des animaux, des oiseaux, des corps morts, tant de choses sont jetées dans la rivière ! Mais elle continue à s'écouler sans s'inquiéter de quoique ce soit.

Le sannyas est celui qui prend une décision consciente, de vivre la vérité immédiatement.

Un *sannyasi* avance joyeusement, tout comme elle, il ne se préoccupe pas des choses qui se présentent sur son chemin. La force du courant projette la rivière au delà ses obstacles, elle gazouille d'un chant constant et se dirige vers l'océan. Alors qu'il se déplace vers son but ultime, c'est l'intelligence cosmique qui fait avancer le *sannyasi* au delà des obstacles. Il les ignore. Pour lui, ils ne sont que des étapes sur son cheminement vers la félicité.

> On demanda à un maître Zen « qu'est-ce que le Zen ? »
> Il répondit, « Continuer à marcher »

Le Bouddhisme Zen explique brillamment que la vie est comme une rivière qui coule, qui empli chaque forme et rompt ses propres rivages pour élargir sa capacité. Cette description est l'essence de la vie, elle est aussi une qualité intrinsèque du *sannyasi*. Son apprentissage s'opère dans l'action, dans le mouvement de la vie et non pas à travers une philosophie à laquelle il faut adhérer. Ce ne sont pas des dogmes mais une force qui le font avancer. Pour un véritable *sannyasi*, la vie suit simplement son cours dans la bonne direction. Et l'apprentissage se produit avec le mouvement de la vie et non pas de manière séparée.

S*annyas* n'est rien d'autre que pratiquer la vérité directement et à chaque instant. Il existe suffisamment de philosophie dans le monde, mais personne pour les pratiquer. Le s*annyas* est tout simplement une décision consciente de vivre la vérité de manière immédiate dans votre vie.

Un maître Zen dit à son disciple, « étudier la philosophie pour comprendre la vérité équivaut juste à collecter des connaissances pour mieux prêcher. Souviens-toi, à moins que tu ne la pratiques constamment, la lumière de la vérité risque de te quitter. »

Pratiquer n'est rien d'autre que s'écouler dans la bonne direction sans jamais stagner. Même au moment où l'on fait face à un obstacle, un mouvement s'opère pour retrouver le flot. Il n'y a pas d'arrêt.
Un *sannyasi* avance constamment avec l'intelligence de l'Existence, il est fort

d'une attitude de lâcher prise. Par lâcher-prise, je ne veux pas dire qu'il faut rester inactif. Je sous-entends qu'il faut agir avec une attitude de lâcher prise. Rien ne l'arrête. Il vit dans l'instant, de manière spontanée et en fonction des besoins du moment, doué d'une grande fluidité.

Le *sannyas* n'est pas un renonçant

Le *sannyas* a toujours été associé à tort à la renonciation. Vous n'avez pas à renoncer à quoique ce soit. Vous devez juste comprendre que vous êtes le gardien temporaire de vos richesses qui font partie de l'Existence, tout comme d'ailleurs. Alors, vous n'avez nul besoin de renoncer à quoique ce soit, car vous n'avez jamais rien possédé en premier lieu ! Et même si vous deviez vous séparer d'une richesse, vous ne sentiriez pas que vous cédez ou perdez douloureusement quelque chose qui vous appartient. Le problème réside dans votre attitude de possessivité - le sentiment du « mien. »

Un *sannyasi* n'a nul besoin de renoncer au monde, pas plus qu'un *samsari* (un homme marié) n'a besoin d'avoir peur du renoncement. Vivre en sachant que l'Existence donne et reprend à tout moment suffit. Ainsi, vous savez que ce qui arrive est la chose juste au bon moment, et la vie se manifeste comme il se doit. Alors à ce moment là, un écart se creuse entre vous et vos richesses et cet écart, c'est la renonciation ! Elle est juste un écart, une rupture d'avec votre attitude possessive, rien d'autre.

Une petite histoire :

> *Deux moines voyageaient ensemble. L'un d'eux croyait fortement à l'acquisition de biens. Il pratiquait la spiritualité à travers cette foi. Le deuxième, poursuivait la voie de la renonciation. Ils discutaient de ces deux voies. La nuit tombait et ils atteignirent une rivière qu'il fallait traverser.*
> *Le premier renonçant n'avait pas d'argent sur lui. Il dit, « nous n'avons pas d'argent pour traverser la rivière. Passons la nuit ici et quelqu'un nous fera traverser demain matin. »*
>
> *L'autre répondit, « c'est impossible ! Nous allons être dévorés par des animaux sauvages si nous passons la nuit ici. J'ai de l'argent, payons le propriétaire du bateau et traversons la rivière. »*

Samsari* : Celui qui est coincé dans le cycle de naissance et de mort.

Une fois la chose faite, il demanda à son compagnon,
« comprends-tu maintenant la valeur de l'argent ? Que nous serait-il arrivé si j'étais aussi renonçant que toi ? »
Le premier répliqua, « c'est ta renonciation qui nous a amené à traverser en toute sécurité. Tu as du renoncer à ton argent pour que cela se produise ! »

Renoncer c'est « avoir » sans l'idée de posséder et c'est « se séparer » sans avoir l'impression de manquer de quoi que ce soit. Sans cela, vous ne gagnerez rien en renonçant simplement à la richesse matérielle. Vous ne sentirez que la souffrance d'avoir sacrifié le « mien. » Le *sannyas* n'échappe pas à la notion du « mien », mais plutôt va au-delà de cette notion. Et cela n'est possible qu'à travers une compréhension appropriée. Tout va bien si vous renoncez en toute connaissance de cause. Autrement, la notion du « mien » persistera quel que soit l'endroit où vous irez. Et pas seulement ça, si vous renoncez dans l'idée que vous renoncez au « mien », alors vous faites l'action juste, mais pour la mauvaise raison ! Il est impossible d'être *sannyasi* en ne renonçant qu'aux richesses extérieures. Le *sannyas*, c'est apporter un changement dans la configuration mentale intérieure, et non pas un changement dans la configuration extérieure seule. Renoncer aux richesses extérieures pour devenir *sannyasi,* c'est faire l'action juste pour la mauvaise raison.

Richesse et *sannyas* ne s'excluent pas mutuellement. En fait, *sannyas* c'est l'art et la science de créer la richesse de façon harmonieuse.

Si vous lisez les écrits védiques, vous verrez qu'ils témoignent toujours de l'abondance de la vie. Ils n'enseignent jamais qu'il faut s'y soustraire. Ils enseignent le détachement de la possessivité, et non pas la haine de la possession. *Sannyas*, c'est concevoir la grande abondance de la vie comme un tout et donc ne pas être attaché à ses propres possessions. C'est savoir que la richesse est aussi une manifestation de l'Existence, mais pas toute l'essence de la vie elle-même.

Le sannyasa n'est pas un suicide. C'est plutôt un grand symbole de la vie. Etre *sannyasi* c'est vivre plongé dans une beauté extraordinaire à l'intérieur et à l'extérieur de vous.

Comprenez : la beauté extérieure et la richesse ne sont pas incompatibles sur le chemin du *sannyasi*. Elles sont d'ailleurs complémentaires. Le *sannyas* ajoute de la richesse et de la beauté intérieure à votre richesse et beauté extérieure. Il donne l'intelligence de jouir de la richesse et de la beauté extérieure sans souffrances liées à elles.

Samsar et le sannya

Samsar veut dire littéralement le « monde » ou le « chemin. » Il fait référence à la vie du monde qui perpétue infiniment les cycles des morts et des renaissances.

Il y a deux manières de se déplacer sur un chemin : soit avec bagages et accompagné ou solitaire. Dans le premier cas, vous pouvez avoir à attendre – plusieurs fois. Dans le deuxième cas vous pouvez y parvenir – à cet instant même

Etre *sannyas* c'est décider de voyager sans bagages. Vous pouvez tout avoir, mais vous n'avez pas à le transporter avec vous. Quand vous ne transportez rien, l'Existence vous apporte ce dont vous avez besoin – sur le moment. Et c'est cela être *sannyas* !

Il y a une magnifique histoire tirée de la vie de Bouddha

> *Un jour, les disciples de Bouddha se rassemblèrent autour de lui et lui demandèrent de leur enseigner l'essence du sannyasa. Il leur raconta une petite histoire :*
>
> **Un *sannyasi* utilise le bateau pour traverser l'océan de la vie.**
> **Un *samsari* continue à transporter le bateau plus qu'il n'est nécessaire, ignorant qu'il peut l'abandonner à tout instant.**
>
> *Un homme vivait tout seul sur une île. Il senti soudain qu'il était temps de quitter l'île. Il n'avait pas de bateau. Alors il en construisit un avec tout se qu'il trouvait – des brindilles, des branches, des feuilles. C'était un voyage difficile - mais finalement, il arriva à traverser et il atteint l'autre rive laborieusement.*
> *Bouddha demanda à ses disciples, « une fois l'autre rive atteinte, l'homme doit-il garder le bateau ou s'en débarrasser ? »*
>
> *Les disciples exprimèrent des réponses de toutes sortes.*
>
> *Bouddha continua, « le sannyasi abandonne le bateau sachant qu'il lui en sera fournit un autre en cas de besoin. L'homme du samsar le garde afin de ne pas gâcher ses efforts au cas où il voudrait rentrer ! »*

Un *sannyasi* marche ses pensées fixées sur l'Existence. Un *samsari* marche avec les pensées fixées sur comment exister le mieux possible. Un *sannyasi* utilise le

bateau pour traverser l'océan de la vie. Un *samsari* continue à transporter le bateau plus qu'il n'est nécessaire, ignorant qu'il peut l'abandonner à tout instant. C'est là la différence. Il n'y a rien de bien ou de mal à cela. Ce ne sont rien d'autres que des idées différentes.

Laissez-moi expliquer le *sannyas* dans le contexte du *karma*, car *sannyas* est un chemin raccourci pour épuiser le *karma*.

Le *karma* n'est rien d'autre que les actions inachevées dans votre passé, qui vous poussent à reprendre encore et encore naissance afin de les réaliser. C'est la cause derrière le cycle de naissance et de mort. Ce *karma* vous fait revenir dans ce monde jusqu'à ce qu'il soit épuisé.

Il existe trois types de *karma – sanchita**, *prarabdha* et *agamya**. Le *karma sanchita* est le solde de toutes les actions inachevées (*karma*) accumulées durant de nombreuses vies. Le *karma prarabdha* est une partie de *sanchita* que nous avons amenée dans cette vie pour l'épuiser. Chaque fois que vous naissez, vous amenez avec vous une petite partie du *sanchita* sous la forme du *prarabdha* à épuiser. Il inclue tous vos désirs inassouvis, vos désirs, colères, peurs etc. Le troisième, le *karma agamya*, est le *karma* que vous avez créé dans cette vie par vos nouvelles actions insatisfaites.

Pour épuiser totalement le *karma*, on peut faire trois choses. La première, évitez de créer un nouvel *agamya* pour ne pas ajouter à votre *karma sanchita* à la fin de votre vie. La deuxième, le *karma prarabdha avec* lequel vous êtes né devrait être complètement épuisé dans cette vie, sans même laisser une seule trace. La troisième, le volume du *sanchita* devrait être brûlé d'une manière ou d'une autre, pour qu'ainsi, votre nombre de naissances soit réduit. C'est possible quand vous réalisez le *prarabdha* sans accumuler *d'agamya* au cours de votre vie.
Si le *prarabdha* est épuisé de la bonne manière, *agamya* ne sera pas créé. La même intelligence qui va épuiser correctement le *prarabdha*, va s'arranger pour ne pas créer un nouvel *agamya*. *Sanchita* lui-même ne peut être épuisé que par la grâce d'un maître illuminé.
Maintenant comprenez clairement : si les fantasmes contenus dans votre *prarabdha* sont plus importants que votre intelligence, alors le mariage est votre voie - *samsar*. Si les fantasmes de votre *prarabdha* sont moins forts que votre intelligence, alors le *sannyas* est votre chemin ! Sur le chemin de *sannyas*, votre intelligence gagne sur votre *prarabdha*, le tient sous son contrôle et l'épuise. Sur le chemin de *samsar*, la vie vous enseigne de différentes manières et vous épuisez votre *prarabdha* au cours de millions de vies.

Sanchita: L'ensemble de karma accumulé, dont nous apportons quelques aspects sous la forme du karma prarabdha.*
Agamya: Les actions faites en toute liberté après avoir pris naissance. Elles ne sont pas nées de nos désirs profonds, mais plutôt des désirs empruntés à la société, en observant les autres.*

Dans les Yoga Sutras de Patanjali*, il existe une voie guidant vers la réalisation composée de huit parties. Les huit parties doivent être pratiquées simultanément. *Pratyahara, dharana* et *dhyana* en sont trois des huit. *Pratyahara*, c'est cristalliser le mental à l'intérieur – loin des cinq sens. La suivante est *Dharan,* la fusion du mental avec le Soi intérieur. La troisième est *dhyana*, la méditation.
Retirer le mental des cinq sens ne peut se produire que lorsque le mental lui-même fusionne avec le Soi intérieur ! Par exemple, vous pouvez libérer l'échelon du bas qu'après avoir mis le pied sur l'échelon supérieur, n'est ce pas ? Vous ne pouvez quitter la branche la plus basse qu'après avoir grimpé sur une branche plus élevée.

Un sannyasi, est toujours
Heureux. Ce qu'il obtient,
C'est-ce qu'il veut.

Nous pensons tous que nous pouvons atteindre Dieu qu'après avoir renoncé aux choses du monde. Non ! En vérité, c'est seulement après avoir atteint Dieu que vous pourrez vraiment vous élever au dessus des affaires du monde. Vous ne pouvez sortir de *mithyananda* (les fantasmes du monde) qu'après avoir expérimenté *nithyananda* – la félicité éternelle.

Mais si vous pouvez devenir conscient et tenir plus fermement l'échelon supérieur de l'échelle, comme cela, vous abandonnerez le barreau inférieur plus facilement. Cette attention, cette conscience s'appelle *sannyas*. C'est le processus de comprendre et de se déplacer vers l'échelon plus élevé, tout en abandonnant celui du bas. La renonciation se manifeste en conséquence de cette évolution. Parce que vous réalisez que pour grimper, vous n'avez besoin de rien d'autre que vous-même ! Tout ce que vous prendrez avec vous va rendre seulement le processus plus difficile.

Dans la vie, un *samsari* avance à la poursuite de ses désirs. Il se déplace pour voir la beauté de l'Existence. Un *sannyasi* voit toutes choses autour de lui comme belles et déjà divines ! Il est stupéfait par ce qu'il voit ! Quand le *samsari* commence à se tourner vers l'intérieur, il devient *sannyasi*. Il est mieux qu'il continue sa vie jusqu'à ce qu'il n'en éprouve le besoin brûlant. Pour un *sannyasi,* l'esprit est heureux tout le temps ; ce qu'il obtient c'est ce qu'il veut. Il vie toujours dans une humeur de gratitude et d'acceptation bienveillante. Mais l'esprit d'un *samsari* est occupé par beaucoup trop de conflits. Il essaie constamment de s'approprier ce qu'il veut. Avec intelligence, le *samsari* s'éveille à la vérité – il comprend que ce qu'il a dans l'instant est ce dont il a besoin pour sa plénitude ultime.

Patanjali est un grand sage de l'Inde révéré comme étant le père du yoga.*

Le *samsari* est intéressé par les choses matérielles et vie, d'une certaine manière, qu'une dimension de la vie. Le *sannyasi* est intéressé par la mort – la mort de tout ce qui n'est pas lui : l'ego, la possessivité, le désir, la colère, la peur, la jalousie, le mécontentement. Il sait qu'il est quelque chose au-delà de tout cela – son âme. Et toute sa quête consiste à la trouver, car dès qu'il l'a trouvée, il a atteint le plus haut échelon et il peut quitter l'échelon le plus bas – là où résident toutes ces émotions contradictoires ainsi que les choses matérielles.

Le *sannyas* est une quête de réponse à la question « qui suis-je ? » Un *sannyasi* investit toute son énergie à trouver la réponse à cette question. Si quelqu'un vous demande « qui êtes-vous? », vous répondrez en général « je suis le fils d'un tel, je suis ingénieur, je suis professeur. » Mais ces choses décrivent qui vous êtes dans le cadre de vos relations avec le monde. S'il n'y avait pas de monde, alors qui seriez-vous ?

Les grands maîtres illuminés qui ont fondé les religions du monde ont dit à maintes reprises : *Aham Brahmasmi*, « je suis cela » dans la tradition hindoue, ou « reste silencieux et sache que je suis Dieu » dans la tradition chrétienne, ou *Anal-Haq* « je suis la vérité », dans la tradition islamique. Faire l'expérience que vous êtes Dieu est le but de la vie de l'humain.

Une fois que ce but est expérimenté, la félicité intérieure dont tous les grands maîtres ont parlé commence à s'exprimer. Alors, vous comprenez que le monde extérieur est une scène magnifique où se joue le jeu du divin. Une libération ultime de toutes les difficultés liées au monde se manifeste. Alors, vous agissez et pourtant vous n'agissez point, vous parlez et pourtant vous ne parlez point, vous pleurez et pourtant vous ne pleurez point. Votre Soi intérieur reste vierge. Vous êtes dans « la félicité éternelle » - *nithya ananda.*

Le problème, c'est que les gens pensent généralement que le *sannyas* est un obstacle à la vie du monde. Ils pensent que *sannyas* c'est être sérieux. Non ! Le *sannyas* est une certaine qualité permettant de vivre la vie de manière optimale. Et pour vivre une vie optimale, être sérieux n'a jamais aidé. Seuls la sincérité et le rire pourront aider. Le rire est la plus grande qualité spirituelle.

> *Un maître était assis avec ses disciples. Il était d'humeur expansive et ses disciples décidèrent de le questionner au sujet des différentes étapes qu'il a traversées pour atteindre le Divin.*
>
> *Le maître commença à expliquer avec éloquence…*
> *« Dieu m'a tenu par la main et m'a tout d'abord conduit sur la Terre de l'Action. J'y suis resté pendant plusieurs années. Puis Dieu revint et m'amena sur la Terre du Chagrin. Je suis tombé dans une tristesse profonde puis l'ai transcendé au bout d'un certain temps. Je me suis senti heureux. Ensuite brusquement, j'ai réalisé que Dieu m'avait amené sur la Terre de l'Amour.*

J'étais en proie à des émotions brûlantes qui m'ont minutieusement purifié. Ensuite il m'amena sur la Terre du Silence. Là j'appris les mystères de la vie et de la mort. »
Les disciples demandèrent, « était-ce l'étape finale de votre quête ? »
Le maître dit, «non. Un jour Dieu me dit : aujourd'hui je vais t'amener en mon cœur même… Et il me conduisit sur la Terre du Rire. »

Alors comprenez : le *sannyas* est votre propre énergie. Comment pourrait-elle être un obstacle à quoique ce soit ? De plus avec l'énergie de *sannyas*, vous êtes toujours jeune et prêt à relever tous les défis de la vie.
Quand je le dis aux gens, il me demande, « alors pourquoi ne pouvons-nous pas continuer notre vie de *samsari*, et vivre avec une conscience de *sannyasi* ? »
Vous voyez, la nature de l'homme est telle, qu'à moins qu'une décision consciente ne soit prise, il est difficile de provoquer une transformation permanente dans sa conscience. *Sannyas* est une décision *consciente* de transformer la conscience. C'est pourquoi la décision d'être *sannyas* doit être prise. Vivre en conscience continue s'opère grâce à une décision consciente, cette conscience continue diminue les risques de régresser. Sans cela, il n'existe aucun facteur qui vous tienne sur le chemin. Il devient facile de tomber.

En étant *sannyasi*, vous continuerez à faire ce que vous faites, mais d'une bien meilleure façon. Vous commencez à regarder partout autour de vous. Vous devenez témoin du jeu du monde, et grâce à cet état d'observateur, un certain espace est créé entre vous et l'autre. Cet espace est maladroitement appelé « une renonciation ». Certes, auparavant, l'espace n'était pas là. Chacun étouffait l'autre. Mais maintenant, un certain espace s'est fait. Il n'est pas une marque de distance, mais un espace d'attention, de conscience, d'observation.

Sannyas, c'est aussi vivre sans le fardeau de la femme ou de l'homme intérieur. Qu'entend-on par là ? Tout deux ne sont rien d'autre que la concupiscence qui se dissimule en votre esprit. Dans la philosophie du Tantra*, Shiva explique qu'un homme qui a abandonné la femme en lui, en son esprit intérieur, est un *sannyasi,* même s'il vit encore en famille.

Un sannyasi prend des responsabilités
Pour toute l'Existence, il ne fait pas
De différence entre sa famille et
Le reste du monde.

Au contraire on ne peut pas l'appeler *sannyasi*, si de telles pensées persistent en son esprit. On peut considérer cela comme une échelle de mesure pour déterminer si un être est *sannyasi* ou pas.

Tantra : Un ensemble d'écritures de la tradition védique, exposant des techniques, des pratiques, des méditations et des rituels, pour atteindre l'illumination.*

La seconde vérité des « quatre nobles vérités » que prêchait Bouddha, traitait des causes de la souffrance. Il expliquait remarquablement que la souffrance venait de nos nombreuses demandes constamment adressées à la vie. C'est comme demander à un bananier de porter des mangues ! Mais nous comprendrons cela seulement quand nous rentrons dans la conscience.
Il n'y a pas que cela, quand vous observez, vous commencez à voir exactement comment les transactions se produisent dans les rapports. Vous réalisez clairement combien les attentes conditionnent toute la chose. Vous voyez des motivations cachées derrière chaque acte.

La responsabilité d'un *sannyasi*

Un fait peu connu est qu'un *sannyasi* prend ses responsabilités pour toute l'Existence. Il ne fait plus la différence entre sa famille et le reste du monde. Pour lui, tous deux sont identiques. Il souhaite la libération spirituelle de tous ceux qui l'approchent. D'un autre côté, un *samsari* prend la responsabilité de sa famille, ou peut être de quelques organisations. Cette prise de responsabilité à toujours une raison bien définie qui peut être pour acquérir le mérite de rendre service, par obligation, ou pour coexister plus facilement avec les gens autour de soi.

La nature des responsabilités d'un *sannyasi* est complètement différente. Pour lui, le monde entier est sa famille. Il n'est contraint par aucune obligation. C'est la qualité de son espace intérieur qui conduit naturellement à la prise de responsabilité.

Aussi, tandis qu'un *samsari* peut se reposer après avoir accompli tous ses devoirs à l'âge de la retraite, le *sannyasi* continue à travailler car les gens ont constamment besoin d'entendre la vérité dans leur vie.

Il est établi dans des relations enrichissantes. On pense à tort qu'un *sannyasi* fuit les relations. Alors que je m'adressais à une assemblée de collégien, une jeune fille m'a demandé une fois, « est-ce un chagrin d'amour qui vous a poussé à devenir *sannyasi* ? »

Je lui ai répondu, « au contraire, c'est le succès en amour m'a inspiré à devenir *sannyasi* ! » En fait, le *sannyas* se dissout dans l'amour vrai, non pas seulement envers une seule personne, mais envers toute l'Existence.

L'amour ordinaire est toujours accompagné d'un motif, d'une certaine concupiscence. Mais l'amour total ne connaît aucun motif. Il est juste une énergie éclaboussant toute l'Existence.
En fait, *sannyas* c'est vivre comme un roi. C'est véritablement le début d'une vie de roi, car lorsque vous êtes nettoyé de toutes souffrances, alors vous avez gagné tout ce que vous pouvez gagner ! Vous gagnez bien plus que ce que la richesse peut vous donner !

Un *sannyasi* connaît l'abondance infinie de la vie. Sa vision est océanique. Il n'est pas coincé par des perceptions étroites. Il perçoit l'Existence comme unique. Il se sent faire partie d'un tout organique. C'est pourquoi il est riche. Un homme riche qui possède quelques hectares de terrain n'est pas vraiment un homme riche. Un homme riche est celui qui ressent l'abondance de la vie.

Comprenez que le mot « richesse » a été mal interprété. Un homme qui possède quelques maisons peut-il être qualifié de riche ? Certainement pas ! Une personne riche est celle qui jouit continuellement de tout ce qu'il y a autour de lui. Sa richesse est celle de l'Existence. Il jouit de toute chose, sans aucunes attaches.

L'intégrité, le trait de caractère du Sannyasi

Le mot « pénitence » ne veut rien dire d'autre « qu'intégrer son être », faire de votre être une entité unique. Vous me direz, « ne le sommes-nous pas maintenant ? » Si vous observez de plus près, vous verrez que nous existons à travers différentes entités, jamais comme une seule. Tout est présent dans notre vie, sauf l'intégration de soi.

Si vous regardez profondément à l'intérieur, vous comprendrez qu'il y a continuellement des milliers de voix en vous. Dès que le mental dit : « faisons cela », l'instant suivant, une pensée se manifeste, « non, ne faisons pas cela ! » Le mental commence à osciller après avoir pensé aux effets et aux contres effets. L'essence de la vie, c'est intégrer les parties fragmentées du mental est la véritable essence de la vie, intégrer vos émotions et votre mental ; intégrer votre visage et votre esprit, vous assurez que votre visage exprime la même chose que ce à quoi vous pensez.

Si vous étudiez la vie des grands maîtres, et que vous essayez d'en tirer le parfum, vous trouverez que ni la connaissance ni la dévotion n'en sont le parfum. C'est l'intégrité ! Ils vivaient leur foi et leurs convictions. C'est tout ! Leur intégrité était solide. Ils étaient prêts à perdre la vie, mais pas leur intégrité.

Chaitanya Mahaprabhu*, le grand maître illuminé indien, avait l 'habitude de marcher dans les rues en entonnant des chants dévotionnels. Il ne se souciait jamais de ce que les autres disaient de lui. Ce qu'il ressentait, il l'exprimait. Il faut avoir un grand sens du sacrifice pour être comme cela! Tout sacrifier pour vivre son intégrité requiert du courage !

Chaitanya Mahaprabhu* : Mystique bengali de l'Inde du 15ième siècle, d'une dévotion élevée pour le maître illuminé Krishna. On connaît ses disciples sous le nom de Gaudiya Vaishnavas

C’est pour cela que tout ce que ces grands maîtres entreprenaient dans leur vie était si favorable ! Car tout ce qu’ils faisaient tendait uniquement vers l’intégration d’eux-mêmes avec une sincérité et dévotion profonde. Et la pénitence est l’effort intense de s’intégrer complètement. La pénitence s’avère toujours propice.

Cela demande du courage,
Pour se sacrifier et vivre dans
L’intégrité.

D’innombrables choses se produiront tout le temps dans votre vie. Endurer toutes ces choses et intensifier votre intégrité à travers elles, c’est cela que l’on appelle pénitence. Autrement, si vous leur permettez de vous bousculer, alors vous tombez en disgrâce. C’est vous qui choisissez qu’elle voie prendre.

Adi Shankara était un grand maître illuminé de l’Inde. Alors qu’il était jeune garçon, il était pris dans un dilemme car il voulait poursuivre la voie du sannyas.
Il voulait quitter la maison avec la permission de sa mère, mais elle était peu disposée à le laisser partir.
Un jour il alla se baigner à la rivière. Brusquement sa mère l’entendit crier au secours. Elle courut et vit qu’un crocodile l’avait attrapé par la jambe. Il luttait pour se libérer.
Soudain il eut une idée, il cria à sa mère, « mère, je serai libéré maintenant de la gueule du crocodile, et vivrai si tu me permets de devenir sannyasi. »
La mère fut surprise et lui demanda comment cela était possible.
Il expliqua, « Selon les Vedas, entrer dans un nouvel ashrama, une étape de vie selon la tradition védique, c’est comme une renaissance. Aussi si tu me donnes la permission de prendre sannyas, Dieu me donnera peut-être une nouvelle vie ! »

La mère était totalement désarmée. Elle se mit à réfléchir rapidement. Mieux valait avoir un fils sannyasi qu’un fils mort. Elle donna son accord.
Immédiatement le crocodile libéra sa prise !
Shankara, courut plein de joie vers sa mère. Il venait de prouver à cet instant la vérité qu’il cherchait… et cela avait fonctionné !

Ashrama* : Les quatre étapes d’une vie: le brahmacharya est l’étudiant, le grihastha est marié, le vanaprastha est parvenu à la fin d’une vie de mariage, et le sanyas a renoncé à tous les aspects matériels de la vie.

Voyez, il y a trois choses :

Penser la Vérité
Parler la Vérité
Vivre la Vérité

Les deux premières sont faciles à suivre. Mais la troisième - vivre la vérité tout le temps, c'est difficile. C'est très rare. Le *sannyas,* c'est avoir le courage de vivre notre vérité. Nous donnons de l'importance à dire la vérité, mais la vivre est tout ce qui importe. Si vous commencez à vivre votre vérité, votre respect pour vous-même va augmenter. C'est là toute sa beauté.

Quand vous vous intégrez, vous lâchez l'hypocrisie. L'hypocrisie, c'est prétendre être ce que vous n'êtres pas. L'hypocrisie, c'est se cacher derrière un masque afin que l'autre ne puisse voir votre vrai visage. Les fragments qui forment votre identité dominent et vous rendent hypocrites. Lorsque vous luttez avec vos propres fragments et gagnez, alors vous êtes un *dheera*, un être courageux ! Il est facile de se battre contre les autres et gagner, lorsque c'est le cas, vous êtes un *veera*, un guerrier. Mais se battre contre soi-même requiert du courage. Vous ne vous battez pas à moins que vous ne soyez fatigué de vous-même. C'est seulement quand vous êtes fatigué que vous acceptez la nécessité du combat.

Quand vous vous êtes intégré, vous savez pour la première fois qui vous êtes vraiment. Tous les masques tombent, vous êtes prêt à vous dévoiler dans les relations. Vous devenez plus authentique. Vous comprenez brusquement que vous avez manqué des choses à cause de vous ! *Sannyas* c'est comment devenir plus authentique. Quand je dis authentique, je veux dire vous devez rayonnez votre individualité, plutôt que votre personnalité. Quand vous êtes fragmenté vous êtes une personnalité. Quand vous êtes intégré, vous êtes une individualité. Et à vos yeux, l'individualité est votre authenticité. La personnalité est l'image construite pour la société. Le travail du maître consiste à créer en vous un espace ou vous n'avez pas à protéger votre personnalité ; où vous pouvez être libre ; où une simple compréhension peut apporter la transformation.

Bouddha avait pour habitude de dire à ses disciples, « compter sur votre vie seulement quand vous êtes devenu *sannyas*. »

Quelqu'un m'a demandé si faire le vœu de *brahmacharya**ou de *sannyas* peut mener à l'illumination. Que le vœu vous y amène ou pas est secondaire. Mais si vous observez le vœu strictement pendant un mois et avec succès, alors le respect que vous vous portez va croître énormément. Cela suffit ! C'est appelé *asatya sadhana*, faire une tâche apparemment impossible avec succès.

Bramacharya : Signifie « marcher avec la réalité. » Bramacharya est la première étape de la vie (le célibat) selon la tradition védique.*

C’est faire tout ce que votre esprit vous dit qu’il ne peut pas faire ! Les techniques telles que la marche sur le feu rentrent dans cette catégorie. D’ordinaire, l’esprit prétendra que vous ne pouvez marcher sur des braises ardentes, mais dès que vous l’aurez fait, vous verrez combien votre estime de soi s’est accrue ! Alors, vous vivrez l’intégrité.

L’intégrité doit être comprise de deux façons.
La première : c’est intégrer les parties de l’esprit qui se battent. Vous voyez, toute la vie est gâchée par le mental qui oscille d’un choix à un autre constamment. Si vous pouvez suivre n’importe laquelle de ces voies, vous l’atteindrez. Par exemple, supposons qu’il y ait deux routes pour atteindre Paris. Une route est longue de 30 Km, l’autre de 30 000 Km. Vous hésitez entre ces deux routes, sans savoir laquelle prendre. Comprenez bien une chose : Si vous choisissez n’importe laquelle de ces routes et avancez, vous atteindrez Paris.

Mais si vous continuez à hésiter, si vous suivez une route pendant une demi-heure, et puis changez votre esprit et suivez l’autre voie pendant la demi-heure suivante, que va-t-il se passer ? Vous n’atteindrez jamais Paris, même en une année ! Au moins, si vous prenez votre décision et empruntez la route de 20 000 Km, vous atteindrez tout de même Paris, même si cela vous prend une année ! Par contre, 30 années ne suffiront pas si vous continuez à hésiter entre ces deux routes.

Même si le chemin choisi est mauvais, celui qui avance en toute intégrité rejoindra automatiquement le bon chemin à un moment ou un autre. Il atteint ce qui doit être atteint. Comprenez bien une chose : il y a deux genres de personnes sur terre, ceux qui sont intègres et ceux qui ne le sont pas, c’est tout ! L’échelle d’appréciation d’une personne n’est pas le chemin sur lequel elle avance mais plutôt si elle vit avec intégrité ou non.

L’intégrité est la force de vivre ce que vous croyez, contre vent et marées.

Deuxièmement : ne pas se laisser diluer par les influences extérieures est aussi une marque d’intégrité. C’est notre capacité à ne pas l’altérer ni la diluer dans les confusions intérieures ou les influences extérieures. Une personne qui vit avec intégrité mourra avec la satisfaction d’avoir vécu pleinement, même si elle meurt sur un terre plein. La personne qui vit sans intégrité mourra insatisfait, même si il meurt dans le meilleur hôpital. L’échelle d’appréciation de la qualité de la vie d’une personne c’est de voir combien elle a vécu en résonnance avec l’idée qu’elle avait de la vie.
Par exemple, si la personne était athée, si elle a vécu en tant qu’athée borné et est morte en athée borné, il n’y a rien de mal à cela ! Elle atteindra ! Car sa véritable force, quand elle ira de plus en plus profondément en elle et cherche, lui montrera la vérité !
Intégrer le mental est l’essence de la vie. Décidez dès maintenant que vous ne ferez et direz que ce que vous sentirez juste. Alors, vous atteindrez une grande

lucidité et une conviction dans les mondes intérieurs et extérieurs.

Swami Vivekananda se rappelle sa vie passée au pied de son maître, Ramakrishna Paramahamsa, qui mourut en lui laissant la responsabilité de la mission. Au même moment, son père mourut en lui laissant une famille dans une pauvreté totale. Il était le seul espoir de sa famille, il était divisé entre servir sa famille et servir le monde. Personne ne comprenait la mission dont il parlait. Il disait brillamment, « qui pourrait comprendre l'imagination d'un petit garçon ? » il n'était après tout qu'un jeune garçon !

Avec la force de l'intégrité,
nait une liberté absolue,
et la félicité.

Il décrit ces moments comme un « enfer inimaginable ». Il était avec un petit groupe de garçons, sans argent, avec une seule chose : l'intégrité de vivre la vie à laquelle ils croyaient - enseignée par leur maître. Dix ans plus tard il dit, « Il ya dix ans, il n'y avait pas même cent personnes pour célébrer l'anniversaire du maître. Aujourd'hui, il y en a cinquante mille ! » Le *sannyas* c'est prendre une décision inébranlable de ne pas laisser l'inconscient entraver la conscience et d'établir fermement la conscience sur le maître et ses paroles.

On questionna Swami Vivekananda sur sa famille, et comment il avait pu les abandonner de la sorte à un moment crucial. Il répondait « je crois que les enseignements de Paramahamsa Ramakrishna peuvent révolutionner l'Inde et bien d'autres pays dans le monde. Avec cette croyance m'est venue la réalisation qu'il vaut bien mieux que quelques personnes souffrent pour cela, plutôt que de telles idées ne meurent à jamais. Et si une mère et deux frères meurent ? C'est un sacrifice nécessaire. Que cela se produise. Aucune grande chose ne peut être accomplie sans un grand sacrifice. Le cœur doit être arraché et posé saignant sur l'autel. Alors, de grandes choses peuvent se produire ! » Telle était son intégrité.

De plus, ceux qui prétendaient qu'il avait abandonné sa famille ignoraient les faits. Il continua à remplir son devoir en donnant à sa famille le minimum requis. Il alla même au tribunal pour résoudre des problèmes légaux auxquels la famille faisait face.

Une petite histoire :

Durant la guerre civile au Japon, une armée envahissante pénétra la ville et la soumis à son contrôle. Dans un village, tout le monde avait fuit avant l'arrivée de l'armée, sauf un maître Zen.
Curieux, le général se rendit au temple pour voir quel genre d'homme était le maître. Ce dernier ne reconnu même pas le général. Le général fut très en colère de ne pas

être traité avec le respect usuel.
Il sortit son épée et s'écria, « idiot, ne réalises-tu pas que tu te tiens devant un homme qui peut te transpercer sans un clignement d'œil ? »

Le maître resta calme et répondit, « et vous, réalisez-vous que vous vous tenez devant un homme capable d'être transpercé sans un clignement d'œil ? »

La liberté et la félicité arrivent avec la force de l'intégrité. Ces deux états annoncent la fin des peurs dans les mondes intérieurs et extérieurs !

La vie est faite pour vivre l'illumination !

Le but même de la vie est l'illumination. Vous pouvez peut être avoir d'autres buts, mais que vous en ayez conscience ou non, ils ne sont que d'autres noms que nous donnons à ce but. De la même manière, quelque soit ce que nous pouvons chercher, en réalité ce que nous cherchons c'est l'état de *sannyas*. Mais nous ne le savons pas, c'est là le problème !

Vous pensez peut être que vos buts c'est de gagner plus d'argent et d'avoir plus de relations. En vérité, c'est que même celui qui cherche de l'argent recherche en fait seulement l'illumination !

Voilà pourquoi l'âme ne se repose jamais avant que l'illumination ne se soit manifestée. Aucun argent ne peut satisfaire l'âme. Aucune relation ne peut satisfaire l'âme. Lorsque l'argent et les relations n'offrent point de satisfaction, on appelle cela « la dépression du succès. » C'est ce qui se passe après avoir atteint le summum de la carrière. Les gens viennent me voir et disent, « j'ai réalisé tout ce que je voulais réaliser, mais pas ce pour quoi je voulais les réaliser, cela, je ne l'ai pas réalisé. Je me sens incomplet. » Comprenez : cette dépression est l'appel de votre être qui ne recherche pas d'autre but que celui de la réalisation.
La réponse à cela est *sannyas*.

La racine de tous nos problèmes est liée au manque de discernement sur ce point. *Sannyas*, c'est reconnaître le but et de s'intégrer pour le réaliser. Quelque soit le but derrière lequel vous courrez dans votre vie, que ce soit l'argent ou les relations, ou n'importe quoi d'autre, votre but final en reste la félicité ! Il n'y a pas de but séparé dans la vie !

Il y a que deux genres de personne. Un groupe qui connait le mot félicité ou l'illumination ainsi que la voie qui y mène. Ils vivent leur vie en fonction de cela. L'autre groupe ne connaît ni le mot, ni la voie et tourne en rond. C'est tout ! Le premier et *sannyas*, l'autre est *samsari*.

Vous avez hérité d'un corps humain
qui vous donne la possibilité la plus

élevée de faire un saut dans la conscience.

Vous avez hérité d'un corps humain qui vous donne la possibilité la plus élevée de faire un saut dans la conscience. Le miroir est déjà en train de refléter la lumière du soleil. Maintenant, le miroir doit se tourner vers la source d'où provient le reflet. C'est tout ! C'est ce que j'appelle l'illumination : fusionner avec la source, fusionner avec la conscience cosmique.

Si cela se produit, alors le but de la vie, le but pour lequel le miroir a été créé, est atteint. Alors, même si le miroir se brise, ce n'est pas grave. Mais sans avoir réalisé ce but, si le miroir se brise, la perte est encore bien plus grande. Il ne peut y avoir de perte plus grande qu'un corps qui périt avant l'illumination.

Le *sannyas* est un moyen de réaliser cela. *Sannyas* n'est pas la fin de la vie. Il en est le début. *Sannyas*, c'est avancer vers l'illumination qui est le seul but permanent de la vie.

LE COUPABLE C'EST LE CONDITIONNEMENT

Si le but de la vie c'est l'illumination, alors où sommes-nous coincés en ce moment ? Dans quelles sphères de nos vies allons-nous dans la mauvaise direction ? Comprenez cela : le problème réside en ce que nous ne comprenons pas le but véritable de la vie. Si votre but est sincère, vous l'avez atteint. Si votre motivation est sincère cela signifie que vous vivez déjà à l'intérieur du but que vous vous êtes fixé.

En devenant Sannyasi, vous faite
Le premier pas conscient, pour
Lâcher le passé et entrer dans
Un nouveau monde.

Le « conditionnement » est la raison qui vous fait rater ce but. A votre naissance, vous étiez un oiseau libre, un *Paramahamsa*, le cygne divin, créé pour voler çà et là dans une profonde félicité et vivre pleinement l'Existence. Mais après votre naissance, sans le savoir, non seulement vous vous êtes envolé mais vous vous êtes posé sur la planète Terre. Voilà le problème ! De nombreuses personnes attendent le moment propice pour capturer ces oiseaux quand ils viennent se poser ! La société attend de pouvoir vous enfermer dans un cadre : celui du pays, de la religion, des castes, de la communauté, des crédos.

Lorsque vous avez atterri sur la Terre, vous étiez une âme si douce, ni catholique, ni ingénieur ou milliardaire. Comprenez cela : la société a besoin de fonctionnaires et de travailleurs. Elle ne se soucie guère de votre conscience. En fait vos parents et la société ignorent tout de son existence. Ils n'ont pas cette connaissance. Ils vous enseignent ce qu'on leur a appris, c'est tout. Leur conditionnement n'est pas un acte délibéré pour vous conditionner.

Le conditionnement c'est notre dot, le cadeau empoisonné que l'on a hérité de génération en génération, de personne à personne. Il y a d'abord le conditionnement parental. Puis le

conditionnement imposé par la société et enfin, en faisant un amalgame de ces deux conditionnements, vous bâtissez votre propre éthique. Cela s'appelle l'auto-conditionnement - votre propre *dharma*,* le chemin de la droiture.

Mais nous créons tant de couches de conditionnement ! Qu'il nous est impossible de détecter la Vérité. Il nous est impossible de percevoir le but véritable, de le vivre sans détours. Nous sommes emprisonnés dans ce conditionnement et nous oublions qui nous sommes vraiment. Parce que nous sommes conditionnés, nous nous fixons des limites et nous sommes persuadés que ces limites sont notre vraie nature. Même nos vêtements nous conditionnent, nous portant à croire que l'habit fait le moine !

De nombreux conditionnements sont créés dans la société afin que les hommes coexistent de façon pacifique. Par exemple, on enseigne différentes langues pour faciliter la communication. Il n'y a rien de mal à cela mais les réduire à un conditionnement qui vous afflige et sème le chagrin autour de vous, c'est cela qui ne va pas. Cette attitude mentale est contraignante. Beaucoup de gens ont sacrifié leur vie pour défendre leur langue. S'ils n'avaient pas été conditionnés, on aurait pu épargner tant de morts ! Toute l'histoire de l'humanité aurait été écrite différemment. Le conditionnement est la cause du terrorisme pratiqué par les êtres humains. Aujourd'hui la division fondée sur le conditionnement apparaît même dans le fait d'appartenir à un parti politique spécifique.

Lorsque vous vous orientez sur la voie de *sannyas,* vous faites le premier pas conscient vers un monde nouveau et rejetez donc le passé. Vous vous accrochez au passé parce qu'il vous est familier. L'esprit affectionne les schémas familiers. Aussi, la société nous apprend à véhiculer le passé afin de mieux instiller en nous la culpabilité et la crainte liées à des événements passés. Le passé c'est un fardeau indésirable. *Sannyas* c'est se déconnecter du passé. Lorsque vous vous libérez du passé et envisagez un avenir nouveau, vous ressentez une insécurité totale au début. Le *sannyas* c'est une insécurité totale. Au cœur de cette insécurité, il n'y a rien d'autre auquel s'accrocher, c'est alors que vous êtes prêt à trouver Dieu !

Pourquoi recevez-vous un nom spirituel ? Je vous donne un nom spirituel pour vous aider à vous déconnecter plus facilement du passé. Le nouveau nom que je vous donne va vous rappeler la révolution psychologique qui s'est produite en vous, la nouvelle compréhension des choses déclenchée en vous. Ce nom est aussi un indicateur de votre chemin spirituel individuel, en fonction de votre nature innée, qui vous mènera à l'épanouissement final de votre conscience.

Un *sannyasi* agit sur le moment présent. Il fait don de sa vie entière et ne se focalise pas sur les résultats. Les résultats se produisent par eux-mêmes. C'est comme cela qu'il fonctionne. Seul le moment présent lui importe, rien d'autre. Il s'enrichit donc de chaque instant, directement de l'Existence. C'est la raison pour laquelle il n'obéit à aucune doctrine, aucune religion. Il est en symbiose avec l'Existence et tire des enseignements d'elle.

Dharma* : En sanskrit, l'équivalent du mot Pali *dhamma*, que Bouddha utilisait. Traduit aussi par

« droiture.»
Un dicton *Soufi** affirme : « le Soufi est l'enfant du moment présent ». Dans les textes soufis, chaque instant est appelé un souffle. Et les *Soufis* sont appelés les « hommes des souffles » parce qu'ils vivaient en accord avec chaque souffle, chaque instant. Selon eux, à chaque instant naît une nouvelle conscience. C'est cela l'esprit de *sannyas*, il est renouvelé à chaque instant. Celui qui vit dans le moment présent s'en enrichit. Pour lui, l'Existence est le professeur.

Le jour de la mort du grand mystique Soufi Hasan, quelqu'un lui demanda : « Hasan, qui était votre maître ? »
Il répondit : « j'avais de nombreux maîtres. Si je devais les nommer tous, cela prendrait des mois et même des années, mais c'est trop tard maintenant. Je vais bientôt mourir. Je vais donc vous parler de trois maîtres

Le premier maître était un voleur. Je me suis perdu une fois dans un désert et lorsque j'ai atteint le village le plus proche, il était tard et tout était fermé. J'ai finis par rencontrer un homme qui perçait un trou dans une maison. Je lui demandai de m'indiquer où je pouvais passer la nuit. Il me dit : « à cette heure de la nuit, ce sera difficile. Si cela ne vous gêne pas de dormir avec un voleur, vous êtes le bienvenu. »
Je suis resté avec cet homme un mois. Chaque nuit il répétait : « je vais travailler maintenant. Reposez-vous et priez pour moi. » A son retour, je lui demandais : « avez-vous pris quelque chose ? » Il disait : « pas ce soir. Mais demain, si Dieu le veut, j'essaierai encore. » Il était toujours plein de joie et d'espoir. Jamais il n'a fait preuve de découragement.

Je méditais déjà depuis de nombreuses années et rien ne se passait. J'étais à maintes reprises si désespéré, me sentant si inutile que je pensais que tout cela n'était que non-sens et que je devais y mettre un terme. Et puis je me suis rappelé les propos du cambrioleur qui répétait chaque nuit « demain peut être, si Dieu le veut »…

Mon second maître fut un chien. Un jour, alors que j'allais épancher ma soif à la rivière, un chien est arrivé, mort de soif lui aussi. Il regarda la rivière et vit un autre chien : son propre reflet. Il eut peur, se mit à aboyer et il s'enfuit. Mais sa soif était telle qu'il revint sur ses pas. Finalement malgré ses craintes, il sauta dans l'eau et son reflet disparut. Je me rendis compte que c'était Dieu qui m'avait envoyé ce message : il faut oser plonger malgré ses peurs.

Le troisième maître fut un petit garçon. Je m'étais rendu dans une ville où un enfant portait un cierge allumé. Il allait à la mosquée pour y déposer son cierge. J'ai demandé au petit garçon : « as-tu allumé ce cierge tout seul ? » Il me dit oui. Alors je lui demandai : « le cierge était éteint à un moment donné, le moment suivant il était allumé… Peux-tu me montrer la source d'où la lumière provient ? »
Le petit garçon se mit à rire, souffla sur la flamme et me dit : « tu as vu la flamme s'éteindre, dis-moi où elle est passée ?
Mon ego s'est brisé en éclats et toute ma connaissance aussi s'est trouvé ébranlée.

Soufi : Dimension mystique de l'Islam*

S'il était vrai que je n'avais pas de maître, cela ne signifiait pas pour autant que je n'étais pas un disciple. J'acceptais l'Existence toute entière comme mon maître. Je faisais confiance aux nuages, aux arbres. J'appris de toutes les sources possibles.

Le *sannyas*, c'est la conscience joyeuse que le moment présent vous amène plus près de votre illumination. Tout ce que vous devez faire, c'est être vulnérable, c'est tout.

Le lendemain arrive aussi sous la forme de l'instant présent. Alors pourquoi ne pas mettre l'accent juste sur aujourd'hui ? Lorsque vous vivez le moment présent, la peine et la souffrance n'ont pas d'emprise sur vous. C'est seulement lorsque vous vivez dans le passé et le futur que vous créez un espace où la souffrance peut se développer. Lorsque vous vivez le moment présent, vous créez un espace où seule la beauté a droit de cité. La vie elle-même devient une romance avec l'Existence ! Vous êtes en parfaite résonnance avec le Tout. Vous êtes débordant d'amour pour toute chose et tout être, sans aucune raison. C'est cela *Sannyas*. Vous n'amassez plus de choses matérielles. Vous ne ressentez plus la peur, vos craintes ont disparues. Tout se déroule autour de vous comme dans un rêve merveilleux.

Le *sannyasi* est un vagabond. Même s'il se trouve en un lieu bien précis, son esprit erre sans schéma particulier, et atteint tant de choses si éloignées. Il ne cherche pas à accumuler des biens. Il donne tout ce qu'il reçoit sur sa route. Il reçoit beaucoup plus qu'il ne lui est nécessaire. Il vit comme un roi.

Aimez l'éphémère !

Sannyas consiste à comprendre le caractère éphémère de toute chose. Tous les désirs, toutes les possessions, les émotions sont en perpétuel mouvement et ne sont pas constants. Rien n'est permanent.
Si vous analysez vos propres désirs, avant de pouvoir les satisfaire, ils vous semblent comme une montagne, un but énorme. Une fois assouvis, le même désir ne semble pas plus haut qu'une taupinière. Cependant, avant qu'il ne soit satisfait, il semble que toute votre vie en dépende. Un fois le désir satisfait, vous passez simplement au désir suivant. Comprenez bien : cela prouve que les désirs n'ont aucune consistance ni aucune permanence. Ce ne sont que des illusions changeantes de l'esprit.

Sannyas vous aide à appréhender le caractère éphémère de la nature même des désirs. Les désirs lentement disparaissent puis toute l'énergie qu'ils avaient emprisonnée se libère prête à être utilisée. Aussitôt, vous décuplez votre potentiel. Vous êtes prêt à accomplir de grandes œuvres et plus rien ne vous ramène vraiment dans le monde matériel et pourtant vous vivez dans ce monde. Puis même si tout ce qui vous entoure vous parait beau, vous ne désirez pas le posséder. Vous vous contentez de l'apprécier et de vivre, c'est tout. C'est cela *sannyas.*

Le sannyas, c'est comme la bûche utilisée pour brûler le corps et qui en fin de compte brûle dans le même feu. Elle consume tous vos fantasmes et se consume aussi elle-même dans le même brasier. Ce n'est qu'un outil.

Adi Shankara dit ces mots merveilleux dans sa célèbre chanson *Bhaja Govindam* :*
Même quand les jours et les nuits
Les hivers et les printemps auront disparus
Et que la vie ne tiendra qu'à un fil
L'homme sera toujours en proie à ses désirs !

Les désirs ont une telle emprise sur le subconscient que s'en débarrasser est la libération suprême.

Une petite histoire :

Il était une fois un tailleur de pierre. Sa position sociale ne le satisfaisait pas. Un jour, alors qu'il passait devant la maison d'un marchand, il aperçut par la barrière entr'ouverte les nombreux biens de ce marchand et les visiteurs qui se pressaient chez lui. Il se dit que ce marchand devait être bien puissant, le jalousa et souhaita lui ressembler.

Bien que vous viviez en lui, le
Monde matériel, ne vous inspire
Pas vraiment.

A sa grande surprise, il devint aussitôt le marchand et se mit à jouir de plus de richesses et de pouvoir qu'il n'en avait jamais rêvé.

Un jour il vit passer un haut dignitaire. Il se tenait dans une superbe chaise à porteur. Des gardes le suivaient et des soldats l'escortaient sonnant le gong. Tous, pauvres et riches, s'inclinaient sur son passage.
Il se dit : « comme il doit être puissant. J'aimerais bien avoir son rang ! »
Et aussitôt il devint le haut dignitaire et il allait partout dans sa superbe chaise à porteur.

Un jour que la chaleur accablante rendait sa chaise à porteur moite et inconfortable, il regarda le soleil. Il était si brillant et si beau dans le ciel.
Il se dit : « quelle puissance se dégage du soleil. Comme j'aimerais devenir le soleil ! »
Et il le devint ! Il se plaisait à étendre sa puissance sur toute chose.

Un jour, un énorme nuage noir l'empêcha de darder ses rayons sur la terre. Cela le surprit et il pensa : « quelle puissance se dégage de cet énorme nuage noir annonciateur d'orage ! Comme j'aimerais devenir ce nuage ! »
Et il devint le nuage et ses pluies inondaient les champs et les villages.

Mais bientôt il se sentit soulevé par une force inouïe et se rendit compte qu'il s'agissait du vent. Il se dit : « quelle puissance se dégage du vent. Comme j'aimerais devenir le vent ! »
Et il devint le vent et son souffle puissant balayait les toits des maisons et les forêts.

Bhaja Govindam : une collection de 32 vers de dévotion composés par Adi Shankara.*

Considérés comme étant l'essence du védanta, et de l'advaita, la non-dualité.
Mais un jour, malgré la puissance de son souffle, un objet lui résistait. Il avait beau souffler et souffler encore, rien n'y faisait. C'était un énorme rocher d'une hauteur impressionnante. Il se dit : « comme il est imposant ce rocher ! J'aimerais tant être comme lui ! » Et il devint le rocher, dominant tout sur terre.

> *Et il se tenait là, imposant. Mais un jour, il entendit le bruit d'un marteau que l'on cognait sur un burin pour façonner la dure surface du rocher et il sentit une transformation s'opérer en lui.*
> *« Qu'est-ce qui peut bien être plus puissant qu'un rocher ? » pensa-t-il.*
> *Il regarda et vit un tailleur de pierre en contrebas!*

Cette histoire montre à quel point l'esprit pense toujours que ce qu'il n'a pas encore réalisé est plus important que ce qu'il a déjà réalisé. L'herbe est toujours plus verte chez le voisin mais lorsque on est de l'autre côté que se passe-t-il ? Nous avons l'impression que l'herbe est plus verte de l'autre côté !
Nous passons d'un désir à un autre, d'un point de vue à un autre mais nous sommes rarement heureux.
Un *sannyasi* c'est quelqu'un qui voit avec acuité que tout est en mutation constante et qu'il n'est nul besoin de changer les choses tant elles sont belles. Il sait aussi que la beauté est dans le regard de celui qui la voit.
C'est la raison pour laquelle il s'attache d'abord à nettoyer son regard car les yeux sont le miroir de l'âme, alors son travail s'opère dans les profondeurs.
Si vous voyez le monde à travers des lentilles de couleur rouge, tout vous semblera rouge. Si vous voyez le monde à travers des lentilles de couleur verte, tout vous semblera vert. Si votre regard est pur tout vous semblera net et beau.
L'Existence a toujours été merveilleuse mais nous ne nous en rendons pas compte. *Le sannyas* consiste à prendre la décision de voir avec un regard clair.

La vie elle-même évolue sans cesse, alors pourquoi essayons-nous de la mettre dans un cadre ? Bouddha dit dans son *Dhammapada** : « *la vie ressemble à un éclair qui zèbre le ciel ».* La vie est éphémère. Mais que faisons-nous ? Nous nous engageons dans une voie impossible. Notre tâche est de voir, apprécier et avancer. Si tout n'est qu'une manifestation éphémère de l'Existence, alors comment l'ego, la peur et l'avidité peuvent-ils s'immiscer en nous ?
Sannyas en tant que tel ne change rien. Les choses demeurent ce quelles sont. C'est votre regard qui change. *Sannyas* se manifeste en vous. Il vous concerne, pas le monde extérieur.

Sannyas permet au conducteur de chariot de s'éveiller. Le corps de l'homme ressemble à un chariot et sa connaissance en est le conducteur. Mais ce dernier est profondément endormi et le chariot est entrainé par les chevaux. Les cinq chevaux représentent les cinq sens. Chaque sens a sa propre opinion. Aucune d'entre elles n'est la vérité. Ce sont juste des idées éphémères !

Même dans les moments difficiles, un *sannyasi* a la conviction intime que la vie n'est qu'un rêve qui passe. Sa définition de la réussite et de l'échec est totalement différente de la nôtre. Il n'intègre pas ces deux concepts. Par contre, pour un *samsari* l'échec et la réussite font partie intégrante de la vie. C'est là que commence le problème.

Dhammapada* : L'enseignement de Bouddha dans sa forme d'écriture sacrée.

L'ABANDON, L'AMOUR, LA COMPASSION : *SANNYAS*

Sannyas, c'est dire « oui » à l'Existence. Dire « oui » c'est aussi s'abandonner. Dire « oui », c'est l'amour, la compassion.

L'esprit humain est entrainé à dire non. Dire non stimule l'ego. Oui le rend vulnérable, c'est pour cela que l'esprit continue à dire non. Le *sannyasi* dit oui à l'Existence. L'Existence vous a créé. Elle attend le moment opportun pour exprimer son jeu divin à travers vous. En disant oui, vous laissez le jeu divin se manifester en vous. Quand vous vous soumettez au jeu divin, les choses se déroulent en complète harmonie avec le flux de l'Existence. Et c'est alors que chaque instant devient propice !

Lorsque vous tentez de dire oui, vous vous adoucissez. *Sannyas*, c'est le processus qui vous rend doux. Tant que vous dites non, tout est dureté à l'intérieur. Lorsque vous faites l'effort de dire oui, vous vous adoucissez. Lorsque vous décidez consciemment de dire oui, le processus d'assouplissement commence. C'est là que le maître entre en jeu. *Sannyas* consiste à dire oui au maître sans demander d'explication. Lorsque vous commencez à faire complètement confiance au maître, *sannyas* se met à agir en vous. Vous savez avec clarté que le maître sait mieux que vous. C'est alors que vous lâchez le contrôle que vous exerciez sur votre esprit et vous acceptez de tenir la main du maître. Les mains du maître sont toujours tendues vers vous mais vous n'étiez pas prêt à les tenir. Lorsque vous dites oui, vous saisissez la main du maître.

Puis un espace se crée où l'amour se développe. L'amour n'apparait que lorsque vous commencez à dire oui. En acceptant, non seulement votre amour se déclenche, mais vous laissez l'autre personne vous aimer aussi. Et votre espace intime qui n'était qu'un rocher auparavant devient petit à petit comme du coton. Il dégouline d'amour. Ce n'est pas un amour qui s'adresse à une personne en particulier ou qui nait sans raison, c'est une énergie qui vous envahit. Elle rayonne vers toute l'Existence sans raison véritable. Vous commencez à communier avec les arbres, avec tout ce qui vous entoure. La vie vous semble être un chant, le chant de l'Existence et vous en faites partie. Votre êtes en profonde résonnance avec toute chose et tous les êtres autour de vous, vous y compris. Tout ce que vous entreprenez n'est donc plus que la joie et l'extase qui débordent et vous enveloppent en permanence.

Une petite histoire :

> *Un maître Zen est arrivé la salle de réunion de la Société Bouddhiste de Cambridge. Tout le monde nettoyait la salle pour préparer sa visite.*
> *Quelle ne fut pas leur étonnement de le voir là, car son arrivée était prévue pour le lendemain.*
> *Il releva ses manches et offrit son aide.*
>
> **L'amour et la compassion, d'un être illuminé, sont sans limites. Être sannyasi, c'est vivre comme un être illuminé. C'est vivre l'illumination.**

Les gens ne voulaient en croire leurs yeux. Il leur demanda : « pourquoi ne puis-je pas moi aussi participer aux préparatifs de mon arrivée ? »

Lorsque vous êtes en symbiose avec l'Existence, tout vous semble merveilleux, vous y compris. Vous ne vous sentez pas distinct des autres choses.
Certaines personnes communient avec la nature mais échouent dans leurs relations aux autres. Alors, on ne peut pas dire que leur communion avec la nature soit une communion réelle. Les sentiments que l'on éprouve envers la nature seule ne constituent pas une échelle de mesure de l'amour.

Les gens arguent qu'ils communient déjà avec l'Existence. Comprenez cela : les arbres et les animaux ne vous causent aucun souci, c'est pour cela que vous clamez tout haut que vous communiez avec eux ! Ils restent tranquilles, vous pouvez tout leur dire, vous pouvez leur imposer vos sentiments et vous sentir bien, c'est tout. Tout cela n'est qu'un jeu de l'ego. L'essentiel c'est de communier avec l'Existence toute entière, même lorsque je vous perturbe ! Si vous pouvez créer un espace d'amour sous ces conditions, alors vous êtes en communion avec l'Existence.

Un poète a écrit une chanson d'amour et l'a envoyée à ses amis.
Quelques jours plus tard il reçut une lettre d'une de ses amies. Elle avait écrit : « ton poème m'a profondément bouleversée. Viens s'il te plait à la maison. Je te présenterai à mes parents et tu leur demanderas ma main.
Le poète, surpris, lui répondit : « c'est un poème qui exprime l'amour que je ressens dans mon cœur et je voulais le partager avec quelques âmes. Rien de plus ! »
Elle répondit : « tu n'est qu'un hypocrite. A cause de toi, je ne parlerai plus jamais à un poète. »

Le problème c'est que l'intellect dirige tous nos actes. L'amour a été réduit à un simple désir sexuel. Voilà le problème. L'amour vrai est l'expression de l'énergie débordante et il se produit lorsque vous commencez à dire oui à l'Existence.

Le célèbre poète Kabir* affirme que quand l'amour vous submerge, vous n'hésitez pas, vous plongez. Si vous prenez le temps de réfléchir, c'est comme si vous rangiez vos oreillers alors qu'un sommeil profond vous envahit.
« Même si vous devez offrir votre tête, pourquoi vous lamenter sur cette perte ? » dit-il.

Le maître vous attend bien des vies. Mais vous devez dire oui. Le Maître est galant. Il vous laisse libre de demeurer prisonnier. Il attend. Dès que vous dites oui, il vous prend dans ses bras. Le maître est le seul à pouvoir vous montrer la puissance de l'amour.

L'amour et la compassion d'un être illuminé est sans frontière. *Sannyas*, c'est vivre comme un être illuminé, c'est vivre l'illumination.

Kabir* : Poète mystique dévotionnel de l'Inde.

Un *sannyasi* c'est quelqu'un qui est établi dans l'amour et la compassion dans le monde intérieur et la concentration et la précision dans le monde extérieur. Le vrai *sannyasi* a la précision d'une lame l'épée. Lorsqu'il ferme les yeux, le monde extérieur n'existe plus. Quand il rouvre les yeux, son travail est perfection. La perfection non seulement dans le travail mais dans les relations aussi. Il est père, mère, frère, ami… tout en même temps.
Il s'exprime guidé par l'intelligence intérieure, c'est pour cela qu'il est toujours dans l'instant présent. Il réagit à l'instant présent. C'est cela posséder le sens ultime des responsabilités, c'est pouvoir s'adapter spontanément à la situation. L'amour vrai et la compassion sont des réponses spontanées à une situation. C'est pour cela qu'ils semblent ne pas tenir compte des gens ou des situations.

Une petite histoire :

Un homme s'est rendu à un monastère Zen et il dit au maître : « maître je souhaite pratiquer la philosophie Zen pour le reste de ma vie mais je n'ai jamais réussi à m'accrocher à quelque chose longtemps. Je recherche toujours la voie la plus courte qui mène à tout ce que j'entreprends. Y a-t-il un raccourci vers l'illumination ?
Le maître lui dit : « vous pouvez demeurer dans ce monastère deux jours et dans ce laps de temps on vous enseignera le raccourci vers l'illumination. Y a-t-il quelque chose en particulier que vous aimiez-faire ? »
« Puisque rien ne me passionne longtemps, il m'est impossible de parler de ce que j'affectionne le plus. Disons que j'aime jouer aux échecs.
Le maître appela un jeune disciple féru de ce jeu. Il fit asseoir les deux hommes et plaça un échiquier entre eux.

Le véritable amour et la compassion
Répondent à l'instant présent. Ils
S'expriment sans tenir compte
Des gens ou des situations.

Puis il prit une épée, la mit devant eux et dit : « vous devez jouer et celui qui perd aura la tête tranchée. »
Leur étonnement fut grand mais ils se mirent à jouer. Ils n'avaient jamais été aussi concentrés sur leur jeu de toute leur vie.
Au début le jeune disciple marquait des points et il était sur le point de gagner. Il fit cependant une erreur et l'homme en profita pour mener le jeu. Il s'avérait qu'il allait remporter la partie mais il regarda le jeune moine et pensa au dévouement et à la dévotion qu'un si jeune homme avait déjà manifestée envers son maître. C'est alors qu'il commit délibérément une erreur car il lui sembla que si quelqu'un devait mourir ce devait être lui.
Le jeune moine vit l'erreur et mena le jeu à nouveau.
Le maître observait la scène. A cet instant précis il prit l'échiquier et les pièces furent projetées en l'air.
Il dit : « le jeu est terminé. Il n'y a ni perdant, ni vainqueur. Deux conditions sont nécessaires pour accéder à l'illumination : la concentration et la compassion. Aujourd'hui vous les avez apprises toutes les deux. Demeurez avec moi et étudiez de la même façon

que vous avez menée cette partie d'échecs. Vous êtes sur la voie de l'illumination. »

Le *sannyas* c'est fusionner la concentration et la compassion. Avec la concentration, vous n'oubliez jamais le but de votre vie qui est l'illumination. Avec la compassion, vous acceptez de sacrifier votre vie pour l'autre, pour qu'il puisse atteindre le but ! Lorsque les deux sont présents, vous êtes prêt du but et l'autre personne aussi. C'est cela qui fait la force du *sannyasi*. C'est cela l'espace de *sannyas*.

La plus grande qualité d'un *sannyasi* réside dans sa confiance immense en l'Existence. La société vous entraîne à vous protéger constamment de vous-même et de tout. C'est cela le problème. On vous enseigne que l'Existence est votre ennemi et que vous devez vous en protéger. Vous appliquez alors les mêmes règles pour vous protéger du maître aussi.
Votre rencontre avec le maître a pour seule incidence de détruire votre ego et permettre à l'attitude de *sannyas* de s'épanouir en vous.

Sannyas vous permet de trouver exactement votre point faible et c'est votre ego. Si vous comprenez cela vous laisserez le maître couler en vous et casser votre ego. Toutes vos défenses seront brisées et vous vous ouvrirez à lui.
Si vous vous fermez à la présence du maître c'est comme si vous vous bouchiez le nez, refusant le doux parfum de la brise.
Lorsque vous vous ouvrez à lui avec confiance, vous verrez des miracles s'accomplir autour de vous.

Le pouvoir de la confiance est extraordinaire. Aucune logique ne la gouverne. Tout ce qui fonctionne en dehors de toute logique est la vérité directe. Cela marche toujours parce que lorsque vous placez votre confiance dans le maître, lorsque vous vous abandonnez à lui, c'est à lui que vous confiez la responsabilité de votre personne. Et il n'échoue jamais. Comprenez bien : cela ne signifie pas que vous vous abandonnez à lui et vous vous comportez de façon stupide. Non, vous ne le pouvez pas. Lorsque vous vous abandonnez vraiment au maître vous ne serez jamais enclin à commettre des actes idiots. Cela n'arrivera que si votre abandon n'est pas authentique. L'abandon vrai est un acte conscient, pas un concept juste à l'essai.

Sannyas c'est la conscience qui croît dans des groupes de personnes en présence du maître. *Sannyas* s'est toujours manifesté au cœur de groupes de personnes. Tous les grands maîtres ont ordonné des groupes de *sannyasins*. Lorsqu'un groupe fusionne et que l'amour fond en eux, c'est qu'ils sont touchés par la grâce de *sannyas*. Tant de beauté rayonne soudain et l'Existence semble si profondément mystique et merveilleuse. Le pouvoir de la coïncidence devient un mode de vie. Une énergie formidable se met à couler. Sans raison aucune, l'autre semble immensément beau. Tout semble parfait. Vous êtes envahi par une inexplicable sensation d'épanouissement.

L'Existence n'est pas devenue subitement plus belle. Elle est toujours la même. C'est vous qui commencez à y réagir, c'est tout. Vos qualités humaines se sont enrichies de façon considérable, c'est tout. *Sannyas*, c'est cela ! Lorsque vous réagissez avec des qualités enrichies, lorsque vous fusionnez avec l'Existence, lorsque vous n'aspirez qu'à faire un avec elle, cela signifie que vous êtes touché par la grâce de *sannyas*.

Et comprenez encore cela : lorsque cela vous arrive vous ajoutez automatiquement plus de beauté à l'Existence. Vous devenez un créateur. Les gens pensent que *sannyas* c'est renoncer à la créativité. C'est faux ! *Sannyas* n'est qu'une étape qui vous permet de vous rapprocher de Dieu et Dieu est le créateur suprême. L'énergie de *sannyas* c'est la création. C'est quelque chose que beaucoup de gens ignorent.

SANNYAS SE MANIFESTE AU MOMENT OPPORTUN

Une petite histoire :

> *Un jeune homme vint un jour voir Socrate*, le philosophe grec et lui dit : « ô grand Socrate, j'aimerais posséder la connaissance. »*
> *Socrate emmena le jeune homme au bord de la mer et lui tint la tête sous l'eau pendant quelques secondes.*
> *Lorsqu'il relâcha son emprise, le jeune homme sortit la tête hors de l'eau, haletant.*
> *Socrate lui demanda de répéter ce qu'il voulait.*
> *Le jeune homme dit : « Je veux la connaissance. »*
> *Socrate lui tint la tête sous l'eau un peu plus longtemps. Puis il relâcha son emprise et lui demanda : « que veux-tu ? »*
> *Le jeune homme répondit : « la connaissance. »*
> *Socrate recommença à lui tenir la tête sous l'eau plusieurs fois.*
> *Puis au bout d'un moment, Socrate lui demanda à nouveau : « que veux-tu ? »*
> *Le jeune homme répondit, haletant: « De l'air, je veux de l'air ! »*
> *« Et bien, dit Socrate, lorsque tu voudras la connaissance autant que tu voulais respirer, alors tu la trouveras. »*

Sannyas, c'est comme un désir pressant qui croît à l'intérieur de vous. C'est une aspiration profonde. Même si cette aspiration n'est pas constante dans le temps et l'espace, c'est parfait. Vous pouvez faire le grand saut. Elle ne sera peut-être jamais constante mais ce n'est pas le critère essentiel.
Dès que ce désir est enraciné, cela suffit. Vous êtes prêt et une fois que le processus est lancé, le reste suivra.

> *Un homme se dirigeait vers les montagnes de l'Himalaya. C'était l'hiver. Un vieil homme le vit et lui dit : « il fait si froid dans les montagnes. Etes-vous sûr d'y arriver ? »*
> *L'homme répondit : « Mon cœur est déjà là-bas, le reste de mon corps y arrivera donc sans problème. »*

L'initiation va déclencher le processus. L'attirail extérieur qui va orner votre corps physique prendra soin de votre lumière intérieure. C'est pour cela que, lors de l'initiation, vous recevrez un nouveau nom, des vêtements couleur safran. Ils feront une grande partie du travail pour vous et garderont votre conscience éveillée à tout moment.

Socrate* : Un philosophe grec, contemporain de Platon

Mais, si vous analysez votre décision de faire le grand bond, vous raterez le moment. *Sannyas* est relié à votre énergie. Au regard de l'énergie que vous dégagez je sais si vous êtes prêt pour *sannyas* ou pas ! Vous ne pouvez pas analyser l'énergie avec la logique. L'énergie est au-dessus de tout cela.

Comprenez bien : lorsque vous acceptez *Sannyas*, cela signifie que vous êtes prêt, voilà tout ! Même si vous l'abandonnez plus tard, n'ayez pas de regrets.

La graine a été plantée. Une fois que vous êtes devenu un *sannyasi* vous le restez à vie. Le désir reviendra au moment opportun et cette fois sera peut-être la bonne.

Sannyas est une décision prise par des gens intelligents. Lorsque la vie atteint le point d'ébullition, le pic de dépression ; lorsque le monde extérieur vous parait vain et que rien ne peut vous aider, trois possibilités s'offrent à vous :

Tout d'abord le suicide. Le suicide semble être une liberté immédiate mais en fait crée des souffrances intolérables. Les gens pensent qu'il faut du courage pour se suicider. Le courage est un mot merveilleux mais son utilisation est un peu galvaudée. Avez-vous besoin de courage pour frotter de la poussière de piment sur votre œil ? Non ! C'est stupide, n'est-ce pas ? De même, le suicide ne nécessite pas de courage pour le faire. C'est un acte stupide, pas une preuve de courage.

Comprenez bien la science derrière le suicide : supposez que votre longévité soit de 90 ans. Vous vous suicidez à 45 ans. Pendant les 45 ans qu'ils vous restaient à vivre votre âme va errer. C'est seulement à la fin de ce cycle que vous pourrez vous réincarner. Pendant ces 45 années vous vivrez un véritable enfer, dans des souffrances pire que celles contre lesquelles vous luttiez quand vous étiez en vie. Le suicide n'apporte aucun repos, aucune paix.

La seconde possibilité est de s'adonner à toutes les formes de dépendances comme les drogues et l'alcool. Lentement vous détruisez votre corps jusqu'à la mort. C'est un acte stupide aussi parce que vous agressez votre corps constamment.

La troisième possibilité, de loin la plus sensée, est la voie qui mène à l'introspection. Lorsque l'emprise du monde pèse trop sur votre mental, il est temps de faire le voyage intérieur. *Sannyas* se manifeste lorsque vous choisissez cette voie. *Sannyas* c'est cette alchimie qui transforme entièrement votre style de vie et dirige toute votre énergie sur les sentiers de l'illumination.

Lorsque surgit votre tout premier désir d'introspection, lorsque vous commencez à entrevoir l'éventualité d'une vie spirituelle, alors vous vous dirigez vers *sannyas*. C'est le raccourci de votre voyage.

Une petite histoire :

> *Un homme de 50 ans qui étudiait les voies de l'illumination vint rendre visite à un maître de la philosophie Zen et lui dit : « j'étudie les sciences spirituelles depuis mon plus jeune âge. Les maîtres nous enseignaient que même les herbes et les arbres atteindront l'illumination. Cela me paraît bien étrange. »*

Le maître répondit : « à quoi cela sert-il de discuter des herbes et des arbres ? La vraie question est de savoir comment vous pouvez atteindre l'illumination. Avez-vous jamais songé à cela ? »
L'homme répondit : « je n'avais pas envisagé cela sous cet angle. »
Le maître lui dit : « et bien rentrez chez vous et cogitez là-dessus. »

Sannyas c'est un rendez-vous que vous avez pris avec vous-même. Vous vous engagez à détruire *«* tout ce qui n'est pas vous *»* et à vous purifier, vous nettoyer complètement.

Une fois cet engagement pris, votre regard, votre écoute, vos paroles et vos sentiments commencent à subir une transformation. Les mêmes événements seront perçus avec une nouvelle compréhension.
Sannyas sera la seule solution pour l'avenir car c'est l'unique réponse qui vous permettra de recréer votre globalité tout en ayant des répercussions sur le monde extérieur et tout cela dans une sorte de joie, d'allégresse, d'extase.
Sannyas vous permet de jouer toutes sortes de rôles sans vous identifier à aucun en particulier. Et vous demeurez dans un état d'excitation et d'extase perpétuelle. Vous faites l'expérience du sens véritable de votre présence sur Terre.

L'amour véritable n'est pas un obstacle

Une mère c'est celle qui laisse partir son enfant lorsque le moment est arrivé. Une mère qui est trop possessive retarderait le moment de la naissance de son enfant ! Même la naissance est une forme de renoncement : elle autorise l'enfant à naître ! Seule une mère qui est prête à accepter le niveau suivant, qui est prête à lâcher prise, qui est prête à donner l'inspiration, est une véritable mère.
Si vous êtes aussi possessive, si vous ressentez de la tristesse, vous ne devriez alors pas laisser naître l'enfant ! Vous devriez l'alimenter constamment par le cordon ombilical. L'alimentation grâce au cordon ombilical ne devrait jamais être interrompue ! L'enfant à qui vous donnez naissance neuf mois après, grandira physiquement. De la même manière si vous lui permettez de rompre la relation avec vous, il grandira psychologiquement.

La rupture physique c'est la naissance. La rupture psychologique c'est *sannyas*.

J'ai eu beaucoup de chance à ce niveau. Il était très tard, 23 heures environ, lorsque j'ai appris à ma mère que je voulais partir pour vivre *sannyas*.

La coupure physique c'est la
Naissance, la coupure psychologique
C'est être sannyasi.

D'habitude je me rendais au temple, j'y passais un peu de temps puis je rentrais à la maison, toujours à la même heure. J'ouvrais la porte avec ma clef, j'entrais, portant aux pieds des sandales en bois que les ascètes errants portaient. Elles faisaient un grand bruit sur le sol en granite. A mon arrivée ma mère se réveillait, préparait mon repas et me servait. Si j'avais

déjà dîné au temple, je l'en avisais et nous allions tous deux nous coucher.
Ce soir là, elle allait préparer mon repas mais je lui dis : « j'ai décidé de quitter la maison pour me consacrer à la vie de *sannyasi*. Tu peux servir mon repas ce soir. Je le mangerai maintenant même si j'ai déjà mangé au temple parce que demain je serai parti. »

Je lui annonçai cela de façon détachée. Bien sûr ma décision lui a occasionné un choc. Mais elle se tut. Une petite précision : ils savaient tous dès le début que ni les discussions ni les sermons, n'arriveraient à me faire changer d'avis. Ils savaient que je ne me décidais que lorsque tout était limpide en moi. C'est seulement à cette condition que je pouvais m'exprimer. Et lorsque je prenais une décision, je m'y tenais, c'est tout !

Des larmes coulaient de ses yeux. Je la regardai et lui dis : « pourquoi ces larmes ? Penses-tu que je devrais rester ? »

Elle secoua la tête et dit : « non, je pleure parce que je n'arrive pas à me contrôler. Je n'arrive pas à me faire à cette idée. C'est tout. Je ne peux pas dire que tu ne devrais pas partir. »

Elle a toujours su que ce jour viendrait. Elle savait qu'un jour ou l'autre, j'allais partir. Mon horoscope l'avait prédit. Ce qui était merveilleux c'est qu'elle n'a pas dit non ! Non seulement elle n'a pas cherché à m'en dissuader, mais c'est elle qui a appris la nouvelle à mon père. Celui-ci a cru qu'elle m'avait fait des reproches et que cela avait créé des frictions qui m'avaient poussé à prendre cette décision. Il lui demanda : « lui as-tu crié après ? Y a-t-il des problèmes entre vous ? Tu sais comment il est ! »

Ma mère répondit : « non, je n'ai rien dit, je ne lui ai pas crié après. C'est lui qui me l'a annoncé de son plein gré. » Alors seulement mon père se calma.

C'était une déclaration simple et directe. Mon père vint vers moi, s'assit et dit : « Swami*, est-ce que ce que ta mère a dit est vrai ? »

C'est drôle, ils m'appelaient déjà Swami *à cette époque ! Je lui répondis : « oui. J'ai décidé de partir pour connaître *sannyas* et atteindre l'illumination. »

C'était un choc pour lui mais il voyait que j'étais calme, équilibré et que j'avais les idées claires. Il ajouta seulement cela : « si tu tombes malade, s'il te plait, fais-le nous savoir. Nous voulons prendre soin de toi. » C'est tout. Il a dit simplement : « Si tu tombes malade, s'il te plait, fais-le nous savoir. Quel que soit l'endroit où tu te trouveras. Nous voulons prendre soin de toi. C'est tout ce que nous voulons, rien d'autre. Pour le reste tu fais ce que tu veux. »

Mes parents n'ont jamais été une entrave à mon choix de vie.
Comprenez : toutes les relations, même les relations parentales, sont des relations saines lorsque chacun est prêt à accepter la phase suivante. J'ai rencontré des milliers de jeunes qui étaient si inspirés, qui avaient assez de courage et de motivation pour se lancer sur le sentier de la recherche mais qui ont dû freiner leur désir d'aller plus loin à cause de leurs parents.

Swami : Un terme honorifique utilisé pour un sannyasi, un moine*

Ils intègrent le cours normal de la vie et n'existent plus que pour satisfaire l'ego d'autres personnes et élever des enfants. Quelques âmes seulement ont l'inspiration et le courage d'explorer cette voie. Essayez de comprendre : je ne vous demande pas d'éduquer ou de forcer vos enfants à devenir Swamis. Non ! Ce que je dis c'est que s'ils se sentent attirés par la voie qui mène au s*annyas,* ne les en empêchez pas. Vous recevrez des bénédictions si vous les laissez suivre leur route.

Reconnaissez la voie que l'enfant a choisie. Il a choisi la voie suprême. Même s'il pleure, lutte et échoue, ce n'est pas grave- si c'est votre crainte. J'étais peut-être un raté dans mes dix réincarnations précédentes. C'est la raison pour laquelle aujourd'hui tout me réussit ! Autre chose : lorsque quelqu'un lutte pour suivre la voie de *sannyas*, même s'il n'atteint pas l'illumination, ce n'est pas un échec. C'est au contraire une réussite parce qu'il aura été intègre et aura suivi la voie de la conscience. Et dans cette voie l'Existence vous protège. Elle prend soin de vous à chaque étape de votre vie.

Comprenez donc cela : toute exploration, toute recherche, toute aventure, dans la voie de la conscience, devrait être encouragée, autorisée.

Je suis éternellement reconnaissant à mes parents de ne s'être jamais interposés dans mes choix.

L'ILLUMINATION LA CLEF DE VOTRE ROYAUME

Nous atteignons maintenant l'ultime, c'est-à-dire ce que j'appelle l'apogée de l 'expérience. Réaliser, ce que nous sommes, notre rôle dans l'univers, c'est la connaissance suprême, et l'expérience que nous pouvons faire. De l'obscurité de l'ignorance nous bougeons dans la lumière de la vérité.

Pourquoi les êtres illuminés se manifestent sur la Planète Terre

Quand vous regardez quelqu'un nager, vous comprenez trois choses : la première, c'est qu'il est possible de nager, un homme peut flotter sur l'eau. La seconde, vous avez une forte envie ; « s'il peut le faire, pourquoi pas moi ! Pourquoi peut-il le faire ? Je le peux aussi !» la troisième chose, « je vais le faire aussi ! » vous avez alors l'inspiration et le courage.

De la même manière, lorsque vous voyez un être illuminé marchant sur la planète terre, quand vous vivez dans son entourage, vous comprenez aussi trois choses : la première c'est que l'illumination est possible. Vous pouvez vivre comme un dieu sur la planète terre. La seconde : « s'il a pu atteindre l'illumination, pourquoi pas moi ! » car il irradie une telle simplicité et un aspect tellement commun, si proche de votre nature humaine. Vous prenez automatiquement confiance en cette possibilité. La troisième chose, c'est le courage : « je vais le faire ! » toutes ces trois choses ne peuvent ce manifester, que si vous vivez dans l'entourage d'un maître illuminé, et que vous observez, constamment, son langage du corps. Rien d'autre ne peut déclencher cela en vous.

L'illumination c'est :

1. Expérimenter le continuum illimité

Vivre dans le continuum illimité, c'est l'illumination. Le continuum illimité se manifeste quand vous abandonnez les identités auxquelles vous vous accrochez dans les mondes extérieur et intérieur.

Si vous êtes établi dans le continuum illimité, et que vous êtes capable d'y être actif, vous vivez l'illumination. Si vous n'êtes pas capable de vous y établir, mais que vous en avez une expérience, alors vous avez eu un satori.

2. Réaliser le Soi, le monde et Dieu

La nécessité de base à l'illumination, c'est une 'révolution psychologique' une nouvelle lucidité sur le Soi, jeeva*, le monde, jagat*, et Dieu, Ishwara*.

Jeeva* : Généralement, l'esprit impérissable qui habite dans tous les êtres vivants.
Jagat* : L'univers.
Ishwara* : l'être Suprême.

La manière dont vous pensez, pourquoi vous pensez, comment vous êtes guidé, qu'est-ce qui vous inspire, ce qui vous motive dans la vie, connaître tout cela c'est la lucidité au sujet de votre Soi, c'est-à-dire jeeva.

Comment vous atteignez vos désirs dans le monde, comment vous évitez les peurs, et toutes les choses que le monde vous impose, comprendre tout cela c'est la lucidité au sujet du monde, c'est-à-dire jagat.

La lucidité au sujet de Ishwara ou de Dieu, signifie comprendre la source du Soi individuel, et du monde. Atteindre la source, et connaître les trois, jeeva, jagat, et Ishwara, c'est être illuminé.

Quand vous atteignez une compréhension claire de votre raison et de votre manière de penser, cette compréhension vous emmène à faire l'expérience claire du Soi. Quand vous comprenez, comment vous connectez, au monde, à travers la peur et l'avidité, pour obtenir ce que vous voulez, et éviter ce qui n'est pas nécessaire, vous acquérez alors, une expérience claire du monde. La troisième expérience est celle de Dieu, Ishwara, l'origine du Soi et du monde.

Acquérir une véritable compréhension du Soi, du monde, et de Dieu, c'est l'illumination.

3. Une intense excitation sans aucune raison

Les gens me demandent : « après l'illumination, un être illuminé peut-il éprouvé du plaisir ? » je vous le dis : « c'est seulement après l'illumination que vous pouvez avoir du plaisir ! Avant vous ne pouvez que pensez ou imaginez que vous avez du plaisir ! »

Après l'illumination vous n'avez même pas besoin d'une raison pour avoir du plaisir ! Vous avez tout simplement du plaisir tout le temps. Vous êtes tout simplement dans une intense excitation sans aucune raison.

Si je devais définir l'illumination en quelques mots, je dirais, c'est une excitation intense, sans aucune raison, une forte émotion sans objet. Il n'y a pas de motif, mais une intense émotion. Il n'y a pas de raison, mais une intense excitation. C'est cela que j'appelle l'illumination. L'illumination ne signifie pas fuir quelque part. Déguster la vie ici et maintenant c'est-ce que j'appelle l'illumination.

4. Voir les autres comme soit même

Ce que j'appelle illumination, c'est avoir la même intensité de vie à l'intérieur comme à l'extérieur de vous. Vous n'êtes pas seulement vivant dans votre corps, mais vous l'êtes, aussi, dans chaque individu, dans chaque arbre, dans chaque rocher. Votre emprise sur votre corps, se transforme en ascendance sur le corps cosmique ! Vous êtes vivant dans chaque cellule du cosmos. Chaque cellule est une totale et enrichissante partie du cosmos.

Comprenez : je suis autant vivant dans mon corps qu'à l'extérieur de lui. Ainsi je suis vivant dans les millions de têtes, d'yeux, et de pieds, de tous les millions d'êtres dans le cosmos.

Pour atteindre ce niveau, commencez par regarder toutes choses comme si c'était la première fois, sans y ramener vos engrammes, vos mémoires gravées du passé. Alors vous commencerez à expérimenter la même vie et la même intensité, en vous et à l'extérieur de vous. Essayez cela pendant dix jours. Lorsque vous en aurez un aperçu, vous ne le manquerez plus jamais ! Vous constaterez que vous êtes en extase sans aucune raison. Vous serez dans l'excitation sans aucune raison. Vous ne prendrez plus jamais les choses pour acquises. Vous serez toujours dans la joie.

5. Être « Unclutched »

Actuellement vous connectez toutes vos expériences passées et créez une chaîne. Toutes vos expériences futures, sont tributaires de la manière dont vous avez crée cette chaîne. Elles sont tributaires des mots que vous avez choisit, dans le passé, et de la manière dont vous avez construit la chaîne. Vos émotions, vos réactions, vos pensées, et votre vocabulaire, futurs vont dépendre totalement de cette chaîne. Mais une fois l'illumination réalisée, la vie est totalement différente. Les pensées s'élèvent, et si elles veulent agir, le corps va les suivre. Une fois l'action réalisée, les pensées disparaissent. La fois d'après quelque chose a besoin d'être réalisé, alors les pensées s'élèvent de nouveau, et le processus continu. Tout cela se passe merveilleusement, sans aucune intervention. Il n'y a alors aucune chaîne.

L'illumination est l'expression d'un amour intense, dirigée sur aucun objet en particulier.

Dès notre sortie du lit, jusqu'à notre retour, nous portons, en nous, une irritation permanente. Nous portons constamment une irritation. Nous sommes en attente d'une occasion pour agresser les autres.

Nous avons simplement besoin d'une excuse. Après l'illumination, la peur, l'avidité, le désir, constants, cette chose qui sans arrêt nous irrite, elle n'est plus là ! Quand vous « unclutchez » de la chaîne, même pour un instant, vous faite l'expérience d'un aperçu de l'illumination.

La libération de la chaîne peut se manifester en une fraction de seconde. Si vous êtes profondément conscient, vous pouvez saisir cet instant précieux, celui où « l'unclutching » se manifeste. Tous nos « tapas », nos pratiques spirituelles, n'existent que pour pouvoir saisir cet instant. Cette libération se manifeste souvent. Vous avez juste besoin d'être vraiment conscient, et vous allez le saisir. Quand vous « unclutcher » de façon permanente, vous êtes alors illuminé.

6. Les quatre changements permanents

Je dois reconnaître qu'un certain nombre de changements permanents se sont fait jour en moi lors de l'illumination.

Le premier fut la disparition du bavardage intérieur. Ce que j'entends par bavardage intérieur, c'est-ce défilement incessant de mots qui passent normalement, à l'intérieur de nous. Dans l'espace se trouvant entre les mots, même quand je parle maintenant, il n'y a pas de bavardage intérieur. C'est tout simplement un espace de pur silence.

Même une simple chose peut
Créer une intense excitation.

La seconde chose, c'est que l'idée, que mes limites s'arrêtent ici, à ce corps, et que là commence le reste du monde, a complètement disparu. Les limites de conscience se sont dissoutes. Je ne pense pas que je suis limité à ce corps de six pieds. Je vois et ressens mon être dans toute chose. Si vous me regardez faire, vous verrez que je suis le premier à prendre plaisir, à toutes mes photographies, ou en regardant la couverture de l'un de mes livres. Je vais juste jouer avec eux pendant quatre ou cinq jours.

La troisième chose, c'est que même si le corps est masculin, l'identification intérieure, au masculin ou au féminin disparaît. L'idée psychologique, d'être homme ou femme n'existe plus en moi.

La quatrième chose, c'est qu'il y a en moi une constante excitation, tout crée de l'excitation. Même des toutes petites choses, créent une grande excitation. Même une simple chose crée une intense excitation et de la joie.

Je peux dire que ce sont les quatre changements permanents, qui se sont manifestés en moi, après l'illumination.

7. Ultime mais pas final

Soyons clair ! L'illumination n'est pas une fin en soi. C'est l'expérience ultime mais pas finale.

Vous avez besoin de comprendre ces deux mots : finale et ultime. Ils sont très différents. Par exemple, après le premier jour de discours, dans cette série, une personne est venue et m'a demandé : « vous avez tout dit. Pourquoi avons besoin d'un autre cours ? » Hier quelqu'un d'autre m'a dit : « Swamiji, le premier jour, je pensais que tu ne pourrais pas nous amener plus profondément, que c'était terminé. Et aujourd'hui, brusquement j'ai senti que tu nous emmenais encore plus profondément qu'hier. Et que tu ne pourrais pas nous emmener plus loin. Chaque jour, je pense que tu ne pourrais pas nous emmener plus loin, mais tu continue à aller encore plus loin. » Chaque jour la personne pense que cette expérience est ultime.

Ultime signifie, vivre chaque instant totalement, complètement. Mais l'ultime n'est pas final. Cela peut être rénové.

Il y a une grande différence entre ces deux mots, ultime et final. Si c'est ultime, cela se manifeste à chaque instant, ce n'est pas final.

Quand un être est illuminé, non seulement il expérimente son potentiel, mais il commence a créer encore plus d'êtres illuminés. Il commence à créer la possibilité d'un plus grand nombre d'êtres illuminés.

8. Pas d'expression, mais une visualisation.

Quand vous êtes illuminé, il n'y a aucun mouvement de lettre, de mot, ou même de pensée, entre le nombril et la gorge. Les mots viennent uniquement de la gorge. Je peux dire que c'est la description la plus authentique de l'illumination. Il n'y a aucun mot, aucune pensée, aucune syllabe, ou son, entre le nombril et la gorge.

Les mots sont présents uniquement quand vous parlez. Quand vous ne parlez pas, il n'y a aucun mot à l'intérieur. Seul le mouvement de l'énergie est là. Il n'y a alors, pas de pensée, pas de verbalisation, pas de continuel bavardage intérieur.

Comprenez bien, quand vous n'avez pas de bavardage intérieur, ce n'est pas non plus un silence mort ! C'est une énergie intense ! A partir de cette énergie, vous réalisez tout ce qui doit être fait, à travers une complète visualisation. Si vous avez un bavardage intérieur, cela ce manifeste une ligne après l'autre : « ce matin je dois me réveiller, ensuite je dois aller au bureau, là je vais travailler sur le nouveau projet, dans la soirée je dois revenir, alors peut être que je vais ressortir pour aller diner… » Les pensées et les mots viennent d'une façon linéaire, les uns après les autres.

Quand vous n'avez pas de bavardage intérieur, quand vous êtes juste avec vous-même, toute la visualisation de la situation arrive comme un « package », une formule toutes informations comprises ! C'est cela que nous appelons l'intuition. Quand vous allez à travers le processus logique, c'est alors du bavardage intérieur, c'est l'intellect. Mais quand vous n'avez pas de bavardage intérieur, les choses se manifestent en vous intuitivement, vous savez directement !

9. Intégrez le bavardage intérieur et les mots extérieurs

Toute personne qui retire l'hypocrisie de son espace intérieur, va expérimenter l'illumination. Ramakrishna Paramahamsa, un Maître illuminé de l'Inde, a magnifiquement dit : « lorsque vous comprenez votre bavardage intérieur, les mots que vous utilisez sont illuminés. » Il dit : « comprenez simplement votre bavardage intérieur, et les mots que vous exprimez, tous les deux, le bavardage intérieur et les mots exprimés, et vous êtes illuminé.

Quand vous n'avez pas de bavardage
Intérieur, quand vous êtes juste avec
Vous-même, toute la visualisation
S'exprime en vous sous la forme de
L'intuition.

10. La recherche et le développement à partir de la super conscience

Lorsque l'on atteint l'illumination, on dispose d'une connaissance très aigue de la super conscience. À partir de cette connaissance super consciente, il est facile de faire des recherches, des expériences, des analyses. Même après l'illumination, j'ai du faire, par moi-même tellement d'expériences, tellement de pratiques, avec des scientifiques et des chercheurs du monde extérieur et du monde intérieur.

Comprenez bien, quand un être illuminé fait des pratiques spirituelles, ce n'est pas juste pour lui ! C'est afin de créer la bonne formule pour les disciples, pour réaliser en eux la même expérience.

11. Transcendez l'état d'humain

Quelqu'un m'a un jour demandé : « l'illumination est-ce un état naturel humain, ou bien est-ce une transcendance de l'état d'humain ? »

L'illumination est certainement la transcendance de l'état d'humain. Quelque soit ce que vous pensez être l'état d'humain, cela est toujours incomplet. Vous êtes seulement, une semence, un potentiel, une possibilité.

Vous êtes un être spirituel
Faisant une expérience d'humain.

Vous n'êtes pas un arbre, vous n'êtes pas une réalité. Votre réalité c'est l'illumination. Vous êtes appelé être humain, lors de votre état potentiel. Dans votre véritable état, votre état réalisé, on vous appelle un être illuminé. Soyons clair, vous n'êtes pas un être humain dans une expérience spirituelle ! Vous êtes un être spirituel dans une expérience humaine !

12. Au-delà des pouvoirs de Yogi

Quand vous méditez, vous pouvez obtenir des pouvoirs de Yogi appelés Siddhis*. Mais l'illumination se manifeste quand vous allez au-delà de ces pouvoirs. Être illuminé c'est avoir la possibilité de maîtriser ces pouvoirs, tout en ayant l'intelligence de les laisser tomber quand c'est nécessaire.

L'autre jour je lisais un article intéressant, sur un livre intitulé : « La chimie occulte », basé sur les recherches faites par les théosophes Annie Besant et Charles Leadbeater, sur la structure moléculaire de différents éléments. Cet article déclarait que bien longtemps avant que la physique ne découvre que l'atome avait un noyau, les théosophes avaient déterminé la structure atomique de beaucoup d'éléments, cela concerne aussi le quark, la plus fondamentale des particules connues de la physique quantique !

Comment ont-ils pu découvrir tout cela sans aucun équipement scientifique moderne, et ceci bien avant que la physique quantique ne naisse ? Le rapport disait que c'était à travers des siddhis, des pouvoirs mystiques connus comme anima, qui a été décrit dans les Yoga sutras, par le sage Patanjali, un Maître illuminé de l'Inde et le père de la science du Yoga*. Patanjali a parlé de anima, comme la capacité d'acquérir la connaissance de ce qui est petit, ce qui est caché, ce qui est éloigné, en y mettant la lumière des facultés super physiques.

Siddhis* : Au yoga, pouvoirs naissants au cours du voyage spirituel.
Yoga* : Veut dire littéralement «Unifiant le corps, le mental et l'esprit."

Grâce à l'entrainement au Yoga, il est possible, d'expérimenter la vision d'objets minuscules, trop petits pour être vus par l'œil normal. Par ces pouvoirs du Yoga, 5 nouveaux éléments ont été découvert. Ils sont mêmes allés au-delà du quark, dans une structure détaillée, le sub-quark, que la science n'a pas encore trouvé. Ces mêmes constatations, ont été aussi faite, dans le monde, à travers ces capacités occultes, par au moins trois autres personnes, dans des lieux différents et à des moments différents.

Ces personnes ont conclu, que le matière est comme des bulles dans l'espace, juste comme des perles sur une fixation invisible. Le rapport dit, que ces chercheurs, non seulement voyaient les particules subatomiques, mais ils pouvaient voir dans l'atome, jusqu'au sub-quark, pour lesquels le science a besoin d'un très puissant accélérateur de particules, qui coute des milliards de dollars !

Il y a beaucoup de Yogis, qui ont ce genre de siddhis ou de pouvoirs, qu'ils ont obtenu grâce à la méditation. C'est une bonne chose tant que vous ne rester pas coincé dedans. Autrement vous perdu de vue le but suprême de l'illumination.

13. Une paix tranquille et lucide

L'illumination, c'est avoir, en vous, un solide et lucide sens de la paix, que même vos pensées ne peuvent déranger.

Ne pensez pas que les Maîtres illuminés n'ont pas de pensée. C'est seulement que leur espace intérieur est si immense, que le mental est chose négligeable. Par exemple, vous, si vous avez un mental de 10 acres, hectares, ces 10 acres sont comme un zoo. Dans un être illuminé il y a un million d'acres, mais seul 10 acres représentent le zoo. Quand dans un million d'acres, il y a juste 10 acres en mouvement, pouvons nous considérer cela comme une chose dérangeante ? Non ! C'est une chose sans importance. Qui n'est pratiquement pas là. C'est pour cela qu'un homme ordinaire va penser : « je suis le corps », un être illuminé, va penser : « je suis aussi le corps ».

Ce n'est pas que l'idée « je suis le corps » disparait. Elle s'élargit et devient « je suis aussi le corps ».

14. Au-delà de la Félicité

« Être toujours intense » c'est la principale caractéristique d'un Maître illuminé. Quand vous le constatez, vous l'interprétez comme la félicité ou le bonheur. Pour vous dire honnêtement, je ne pense pas être un être à part dans la félicité. Tout ce que je sais, c'est que quelque chose, de très intense, d'extraordinaire, se manifeste constamment en moi. Seul quelqu'un d'extérieur à moi, peut penser que c'est de la félicité. En faite ce n'est pas réellement de la félicité. C'est une qualité, qui ne peut être décrite, que le mental ne peut concevoir.

15. Le fusionnement de l'expérience, de l'expérimentateur et de l'expérimentation

Pour l'instant, vous voyez trois choses séparées : l'expérience, l'expérimentateur, et l'expérimentation. Par exemple, vous êtes entrain de lire ce livre maintenant. Vous êtes l'expérimentateur, c'est-à-dire celui qui lit, l'expérience c'est la lecture, et la chose expérimentée c'est le livre. Quand vous êtes illuminé, tous les trois, l'expérimentateur, l'expérience, et l'expérimentation deviennent un. Vous êtes l'expérimentateur, faisant l'expérience de vous-même, et qui est aussi l'expérimentation !

Vivre l'illumination

1. Prendre plaisir au chaos du cosmos, sans le support du corps

Jusqu'à maintenant, vous n'êtes pas assez mûr pour vous maintenir dans le chaos, dans le cosmos, tout en étant dans les limites du corps. Vous avez besoin de mettre le chaos en ordre, par ce que vous n'êtes pas capable de maîtriser le cosmos tel qu'il est. Votre cadre de six pieds qui est le corps, n'est pas assez mûr pour vivre le chaos tel qu'il est, pour expérimenter et prendre plaisir au cosmos tel qu'il est.

Lorsque le corps, le mental, le cerveau, sont éveillés, mis en résonnance avec l'expérience du cosmos tel qu'il est, c'est cela vivre l'illumination.

Pour cela le corps, le mental et le cerveau doivent être préparé. Le corps peut être préparé avec des techniques comme le Nithya Yoga. Le mental est comme le logiciel de l'ordinateur, le software. Il comprend le mental conscient et le mental inconscient. Le mental conscient peut être éclairé par l'enseignement, en enlevant les idées fausses, et en les remplaçant par des idées claires et authentiques. Le mental inconscient peut être éclairé par les techniques de méditation.

Mais ultimement, pour que le software change de façon permanente, le hardware doit aussi changer. les circonvolutions même du cerveau doivent changer, pour garder l'expérience et irradier l'illumination. Cela peut se faire avec l'initiation, le toucher du Maître. L'initiation vous transmet directement l'énergie, après quoi différentes dimensions de vous vont être activées.

2. Vivre une vie libre de tout conflit

Vivre l'illumination, n'a rien à voir, avec vivre marié, ou vivre célibataire. C'est juste vivre une vie libre de tout conflit, dans laquelle, vos actions et vos connaissance sont en résonnance avec vos désires.

3. Réduire le nombre de pensée

La voie du milieu, c'est éviter d'être dans les extrêmes, ne pas être coincé dans les émotions

extrêmes. Être dans la voie du milieu, le madhyapantha*, brusquement vous vous rendez compte d'une réduction du nombre de vos pensées, juste avant de commencer une action. C'est un moment appelé vivre l'illumination, quand vos pensées sont abandonnées, et que vous êtes capable de faire vos activités sans pensées, vous êtes illuminé.

4. Éveillé les parties non machinales du cerveau

Quand vous êtes centré sur sattva*, l'énergie positive, vous avez une compréhension claire de jeeva*, le Soi. Vous avez la claire compréhension de la manière d'entreprendre une relation avec jagat*, le monde. A cause de la lucidité du Soi et du monde, naturellement vous rentrez dans la source, Ishwara*, Dieu.

La vraie compréhension va vous rendre lucide. Cette lucidité va automatiquement activer les parties non machinales du cerveau. Quand cet éveil se manifeste, un véritable chaos commence dans votre routine. Cette routine a besoin d'être réorganisé par elle-même. Vous avez juste à coopérer avec elle. C'est-ce que j'appelle vivre l'illumination.

5. Vivre les grandes vérités

Vivre l'illumination c'est le mot exact. Quand vous vivez ces grandes vérités, vous êtes illuminé. C'est tout !
Vous êtes sensé vivre les vérités. Vivre ces grandes vérités, c'est l'illumination. L'illumination ne veut pas dire quitter son corps et mourir. Non ! Vous allez vivre dans un milieu, situé au-delà des cinq sens, mais avec les cinq sens. Seul votre milieu va changer. le changement cognitif va se manifester à l'intérieur de vous. C'est cela que j'appelle jeevan mukti, vivre l'illumination.

Ego et illumination

Votre ego n'est pas suffisamment puissant pour supprimer votre illumination ! Comprenez bien, votre ego n'est pas si puissant pour arriver à supprimer votre illumination.

Vous avez besoin d'arrêter de penser que vous avez un ego. Même votre ego n'est pas aussi grand que vous le pensez ! Vous n'êtes jamais aussi grand que vous le pensez ! Aussi même votre ego ne peut supprimer votre illumination.

Que vous le croyiez ou pas, l'expérimentiez ou pas, vous êtes la conscience éternelle.

Madhyapantha* : «Le Chemin du Milieu», préconisé par le maître illuminé Bouddha.
Sattva* : L'un des trois gunas, ou attribut naturel, l'action passive.
Jeeva* : Généralement, l'esprit impérissable qui habite dans tous les êtres vivants.
Jagat* : L'univers.
Ishwara* : le Suprême, Dieu.

Coopérez avec l'éveil qui se manifeste
En vous, c'Est-ce que j'appelle vivre
L'illumination.

votre logique, n'est pas aussi solide que vous le pensez. Je dis Toujours aux gens : « votre ignorance n'est pas forte au point de pouvoir supprimer l'illumination. » même dans l'ignorance ou l'ego, vous n'êtes pas quelqu'un de grand, et c'est la vérité !

Par pur grâce et bénédictions, un profond désir, aucunes qualification

Les gens me demandent : « si un Maître le veut, peut il donner l'illumination, à un disciple qu'il soit qualifié ou pas ? »

Un Maître illuminé peut illuminer quelqu'un juste par le toucher, non seulement en touchant, mais aussi par la pensée c'est possible. Rien d'autre n'est nécessaire. Il peut libérer n'importe qui.

Un être illuminé assis au côté d'un être, qui devient illuminé, c'est le plus grand évènement pouvant se manifester sur la planète terre.

Le Maître peut simplement télécharger, dans n'importe qui, le logiciel de la physiologie d'un être illuminé. Quand vous êtes totalement ouvert, le logiciel de la physiologie d'un être illuminé, peut être téléchargé dans votre organisme. Votre corps apprend alors, qu'il peut être meilleur qu'il n'est actuellement. Votre mémoire biologique apprend, la possibilité d'une meilleure existence.

Une petite histoire de la vie du Maître illuminé Bouddha :

L'illumination peut être, comme
Vous donner à l'Existence.

Un jour quelqu'un demanda à Bouddha : « pourquoi
Ne donnez vous pas l'illumination à tout le monde ? »
Il répondit : « je vous en prie, allez au village, et demandez qui veut l'illumination, ramenez tout ceux qui veulent, je vais leur donner l'illumination ! »
Le même jour, l'homme alla au village, demandant qui voulait être illuminé. Il revint dans la soirée voir Bouddha montrant un visage déprimé. Bouddha lui demanda : « que ce passe t il ? Personne ne veut l'illumination, n'est-ce pas !»
L'homme répondit un peu gaiement : « non, non, deux personnes la veulent ! »
Bouddha répondit : « d'accord amène les maintenant ! Je vais leur donner l'illumination.»
L'homme répondit à voix basse : « non ! Il ne veulent pas venir jusqu'ici ! Si tu la leur envois à domicile, ils vont la prendre ! »
En un certain sens personne ne veut réellement l'illumination ! Ils la veulent juste comme une commodité, pour la poser dans leur vitrine ! Comprenez que Dieu vous donne aussi la liberté de rester en esclavage. On ne peut vous forcer à être illuminé. Si on essaie de la forcer, même la liberté va devenir une limitation.

Il y a deux choses : la qualification et le désir.

Aucune qualification n'est nécessaire à l'illumination, mais une profonde émotion, un profond désir : « je le veux ! », doivent être manifestés.

S'il vous plait soyons très clair, j'ai aussi, tous les problèmes auxquels vous devez faire face, comme n'avoir pas confiance en l'Existence, ou ne pas avoir confiance en moi-même, j'ai tout cela. Tout ce que je peux dire c'est qu'il n'y a pas de qualification pour l'illumination. Pour vivre l'illumination personne n'a besoin de qualification.

L'illumination c'est comme vous donner à l'Existence. Vous donnez n'équivaut pas à ce que vous recevez. Même si vous donnez votre vie, cela n'est pas un plus grand effort, ou n'a pas une plus grande valeur, que d'acheter un billet de loterie.

Quand cela ce manifeste, vous comprenez que tout cela n'est rien d'autre, que la grâce et la bénédiction de l'Existence. Les conséquences et les transformations sont si grandes, si énormes, que vous ne pouvez trouver de raison expliquant pourquoi vous avez été choisit, pourquoi vous êtes abreuvé ! Aucune qualification n'est nécessaire, mais un besoin profond, une quête, sont nécessaires, l'accomplissement est toujours un cadeau. Pour recevoir un cadeau, il n'y a aucun besoin d'en être digne.

Ramakrishna avait l'habitude de dire : « supposons que vous viviez dans la pauvreté, mourant de faim, sans vêtement. Mais d'une certaine façon, vous savez qu'il y a beaucoup de richesses enfermées, dans la pièce d'à côté. Et que même si vous les prenez, personne ne le saura. Seriez-vous alors capable de dormir paisiblement ? On bien vous seriez entrain d'essayer d'ouvrir la porte, ou de la casser. Tant que vous n'auriez pas ces richesses sous votre contrôle, vous seriez incapable de dormir. »

De la même manière, vous devez savoir que vous êtes actuellement dans une pauvreté spirituelle. Et que, à l'intérieur de vous, il existe une pièce, dans laquelle est maintenue sous clef une immense richesse. Le savoir, l'attitude, l'intensité, l'état d'esprit, sont une nécessité basique. Avec cela, la quête peut tout simplement transformer la totalité de votre vie. Votre engagement est suffisamment puissant, pour vous conduire à l'illumination.

En faite, l'illumination est pratiquement comme faire la cuisine. On doit ajouter certaines choses, et en enlever d'autres : Vous devez ajouter une quête intense. Tout ce qui inutile, comme l'agitation, etc. va être automatiquement dégagé, et l'illumination va se manifester !

Une société illuminée

À l'époque védique, en Inde, toute la vie, toute la société, était basée sur l'illumination, soixante dix pour cent des gens étaient illuminés, et les trente pour cent restant étaient des chercheurs, travaillant pour l'illumination.

Les arts, les sciences, l'éducation, le style de vie, tout les domaines de la vie, toutes les actions

étaient dirigées vers l'expérience suprême de l'illumination. Les danses classiques, comme le Bharatanatyam, la musique traditionnelle vocale et instrumentale, l'architecture traditionnelle des temples et des sculptures, la peinture classique, et les formes artistiques, la science du langage, comme le sanskrit, les sciences astrologiques et le vaastu*, le système d'éducation unique : le gurukul*, les cérémonies traditionnelles depuis la naissance, jusqu'au mariage et à la mort, chaque activité, dans tous les domaines de la vie, était une expression des grands prophètes illuminés, aussi bien qu'un moyen d'obtenir l'illumination.

Votre engagement est suffisamment puissant,
pour vous conduire à l'illumination.

L'énergie suprême qui peut supporter l'épreuve du temps

Sur la planète terre, il ne peut rien avoir de supérieur, à l'expérience de l'illumination. Aucune philosophie, aucun système, aucune théorie, aucune idéologie, ne peut demeurer, survivre, ou prospérer plus d'une génération, si elle n'ai pas basé sur l'illumination, la base ou l'inspiration d'un être illuminé.

Autrefois, en Inde, a existé au moins 3000 rois régnants à des époques différentes. Mais pas un seul roi ou royaume n'a pu prospérer, s'il n'était pas guidé par un Maître illuminé. Même de nos jours, si vous allez dans les villages du sud, vous pourrez voir d'immenses temples de pierres, construit pour des Maîtres illuminés. Mais les palaces, qui furent construit par les mêmes rois, pour eux-mêmes, n'existent plus.

Comprenez, le même roi et le même architecte, ont construit les temples pour contenir l'énergie de l'illumination, ils ont aussi construit les palaces pour que le roi demeure. On est en doit de penser que le roi a utilisé de meilleurs matériaux pour son palace ! Mais aujourd'hui, si vous regardez, vous verrez que les temples sont encore là, alors que les palaces ont disparu avec le temps.

Tant qu'il y aura des Maîtres illuminés sur
La planète terre cette dernière ne pourra
Jamais être détruite !

Dans mon propre village de Tiruvannamalai*, en Inde du sud, Le village où je suis né, et ais grandi, nous avons un temple, d'une superficie de 25 acres. Le palace correspondant à cette construction n'existe plus. Ce ne sont plus que des ruines. Mais le temple que le roi a fait construire, est encore vivant, par ce que l'énergie du Maître illuminé est encore là !

Vaastu* : la science de la construction et l'installation d'une maison, basée sur les énergies physiques, et les éléments métaphysiques.
Gurukul* : Institution d'éducation védique
Tiruvannāmalai* : Ville temple où Nithyananda est né et a grandi.

Le plus grand service à rendre à l’humanité, c’est garder la science de l’illumination vivante

Le plus grand service que vous pouvez rendre, dans votre vie, la meilleure utilité que vous pouvez faire de votre vie, c’est de garder, sur la planète terre, cette science de l’illumination vivante. Si la planète terre est vivante, aujourd’hui, en dépit des armes atomiques accumulées, et du délabrement des forêts, des minéraux, et des ressources naturelles, c‘est grâce à la présence des Maîtres illuminés. Tant qu’il y aura des Maîtres illuminés sur la planète terre cette dernière ne pourra être détruite !

10 RAISONS MAJEURES POUR L'ILLUMINATION

1. **Pas de soucis, être heureux !**
   Exprimer, avec spontanéité, la créativité pour un succès assuré !

2. **Prendre plaisir à la vie intensément !**
   Prendre plaisir à chaque instant de la vie, dans une pure excitation !

3. **Tout ce qui est, est toujours prometteur !**
   Quelque soit ce qui ce passe dans la vie, est favorable !

4. **Toujours la bonne stratégie planifiée !**
   Prendre toujours la bonne décision que ce soit dans le domaine des relations, du travail, ou de la vie.

5. **Faire l'expérience suprême à chaque instant !**
   S'étendre et exploser dans toutes les dimensions de la vie !

6. **Pas la peine d'apprendre, simplement téléchargé !**
   Simplement télécharger des archives cosmiques, ce dont vous avez besoin, que ce soit dans le domaine des sciences, des arts, de la religion, des affaires, de la cuisine !

7. **Pas d'avidité, pas de peur !**
   rien à gagner, rien à perdre, obtenez tout ce que vous voulez ici et maintenant !

8. **Unclutchez la vitesse supérieure !**
   Maîtrisez le mental, soyez en libre pour toujours !

9. **Être Dieu !**
   Maîtrisez votre destiné, créez votre réalité !

10. **Au-delà de l'espace, du temps et du mental !**
    appréciez être dans le circuit de la félicité éternelle !
    Vous êtes félicité éternelle, nithya ananda !



L'arbre sacré Banyan, très ancien, qui soigne, il est situé à l'ashram de Bidadi, siège spirituel de la mission, il représente l'énergie de l'illumination et un centre d'énergie mystique.



Nithyananda posant la première pierre de la fondation de Nithyananda Dhyanapeetam. La Mission de Nithyananda a été inaugurée, en Inde, à Bidadi Bangalore, le 1 er janvier 2003.



Afin de répandre la paix universelle et la félicité, Nithyananda rencontre, des maîtres spirituels Des chefs politiques, et d'autres personnalités publiques, de différents domaines, comme L'éducation, la science, les services sociaux, les divertissements.



Les logements des participants aux programmes de méditation, à l'ashram de Bidadi.

Les participants aux différents programmes, en résidence, ont des logements Confortables, dans le champ d'énergie de l'ashram. Des logements dortoirs sont aussi disponibles

Pour les participants, et pour ceux qui veulent rester dans ce champ d'énergie de guérison.



Inauguration de la mission Nithyananda de l'occident, à Duarte Californie, USA le 3 septembre 2005. Aujourd'hui il y a plus de 30 temples védiques et d'ashram dans le monde.



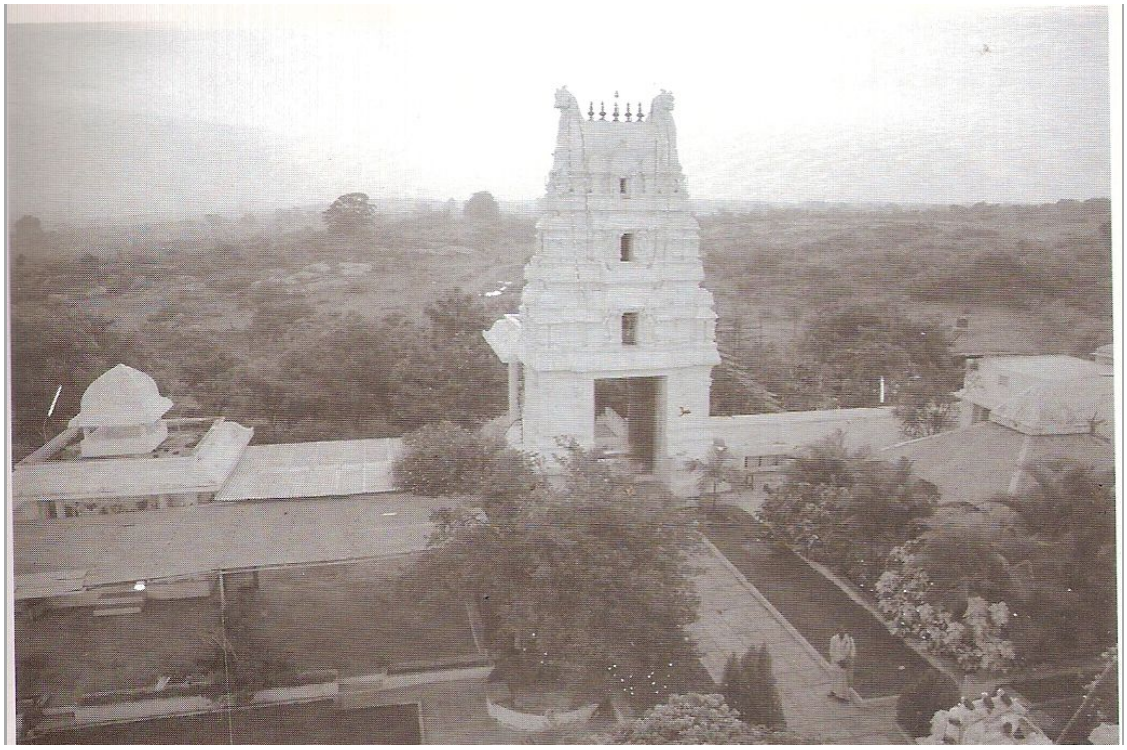
Le temple védique de Montclair aux USA



Le temple védique de l'Ohio



La mission Nithyananda à St Louis Missouri USA.

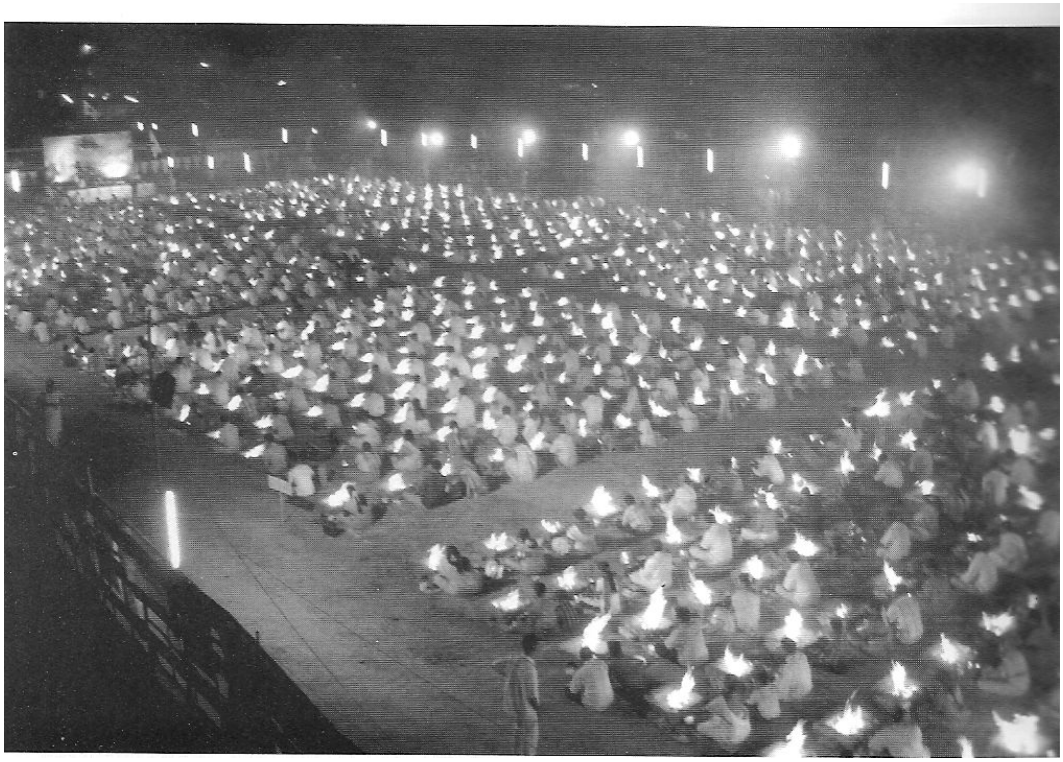


L’ashram de Hyderabad en Inde.

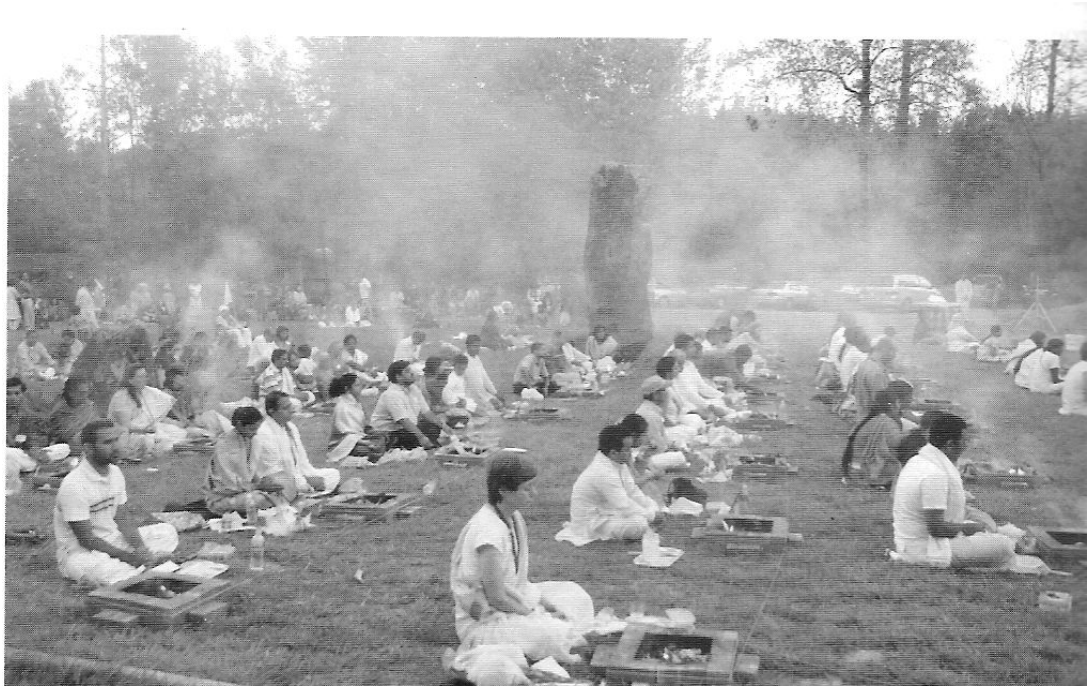
La mission Nithyananda comprend plus de 30 ashrams, et de nombreux centres dans le, monde tous basés sur un volontariat, au service de la société, fournissant des programmes de méditation, méditation et des services sociaux, dans des domaines tels que la santé et l’éducation.



L’ashram de Tiruvannamalai, en Inde, avec ses 1008 lingas.

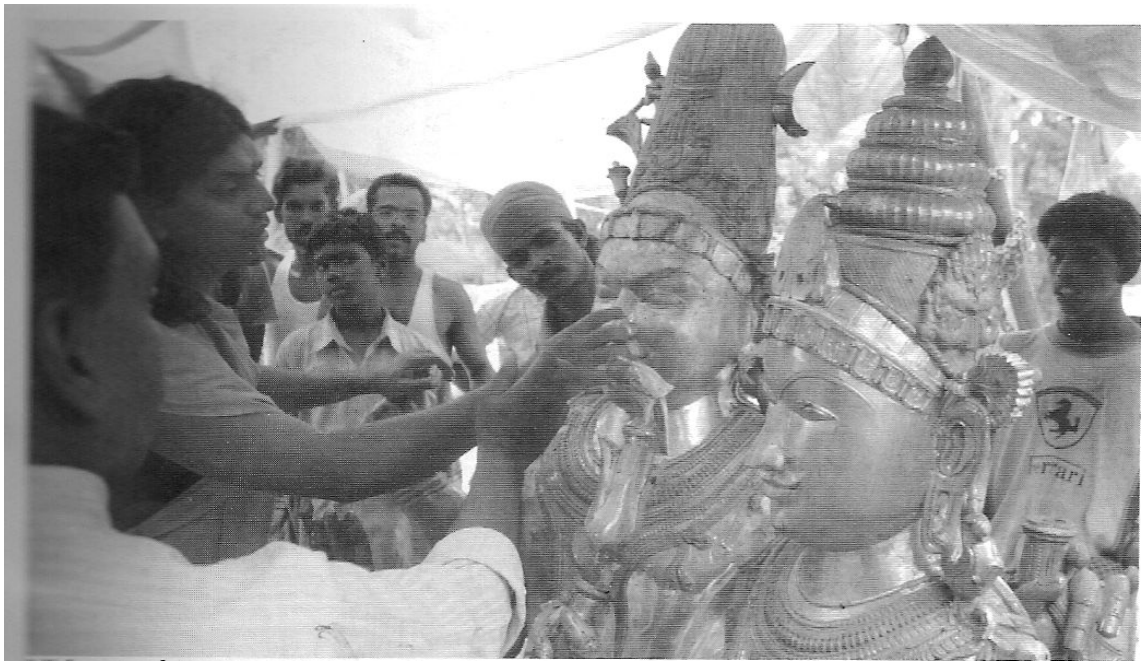


Maha Saptayaagam, rituel collectif du feu, pour l'élévation de la conscience collective à Chennai, en Inde, 22 juillet 2007.



Premier Maha Saptayaagam, rituel collectif du feu, aux USA, à Seattle, le 6 septembre 2008.

Les Homas collectifs, rituels du feu, sont un moyen de se connecter à l'énergie de l'Existence, à travers l'énergie de l'élément feu, en purifiant le lieu, et en élevant la conscience collective de la communauté.



Nithyananda supervise personnellement la fabrication des déités, qui sont plus tard énergisées et consacrées traditionnellement.



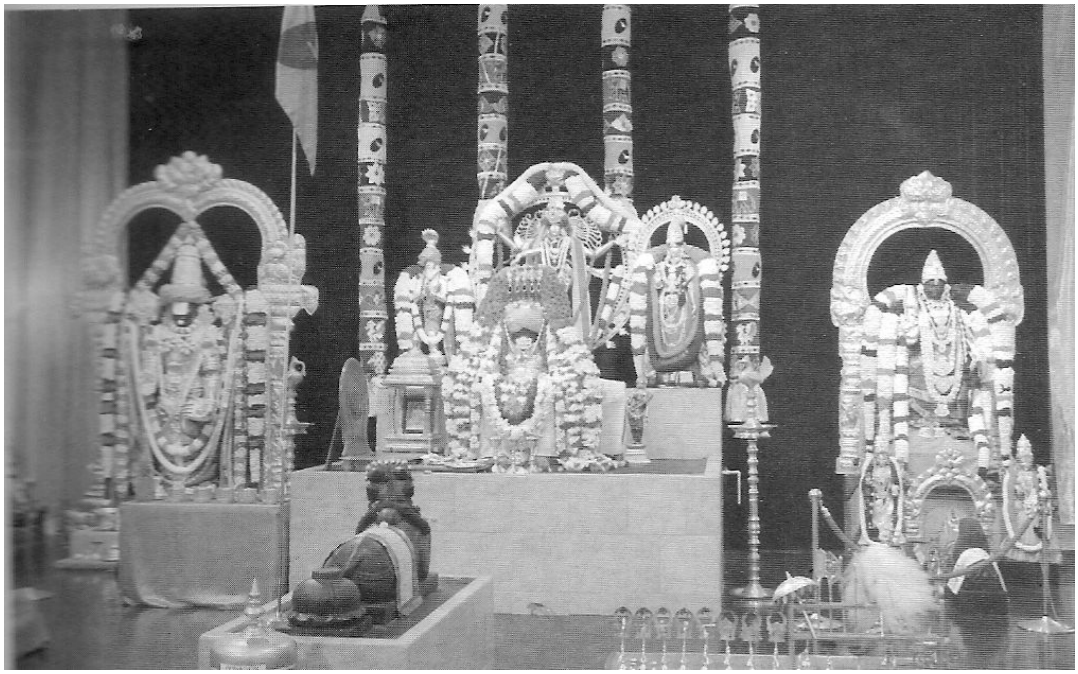
- Une grande procession des deux déités, Anandeshwara et Anandeshwari dans différentes villes de l'Inde du sud, regardée par 10 million d'yeux, de septembre à Décembre 2006.
- Nithyananda Dhyanapeetam organise régulièrement, des processions de déités, utsava moorthis, dans différentes cités et villes. Regardées par des millions d'yeux, ces grandes processions répandent partout la bénédiction Divine, et maintiennent la tradition védique vivante.



- Le secteur des arts sacrés Nithyananda, en Inde.
- La division des arts sacrés Nithyananda, garde la tradition védique vivante en construisant les structures des temples, les déités, en fournissant les bijoux des temples, et les objets du culte.



La galleria Nithyananda, du temple védique de Montclair aux USA.



- L’autel principal du temple védique de Montclair aux USA.
- Les temples sont de puissants champs d’énergie, consacrés par le Maître, pour irradier l’énergie de l’illumination.



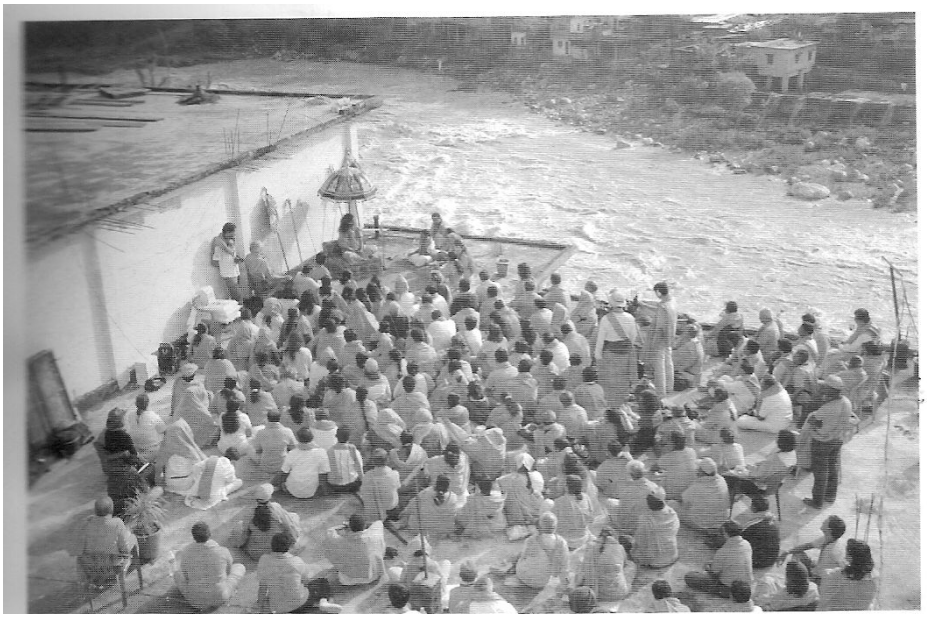
- Grande offrande de Arati au temple védique de Seattle aux USA.
- Le véritable chemin et but de la vie c’est de vivre l’illumination, se connecter à l’Existence dans toutes ses formes : la terre, l’eau, le feu, l’air et l’espace. La mission Nithyananda offre des voies, pour se connecter, à l’énergie terre sous la forme des déités, à l’énergie eau, avec le bain des déités, à l’énergie feu, avec les rituels du feu, à l’énergie air, par le chant, et à l’énergie espace avec les méditations. Célébrez l’Existence vivez l’illumination.



Ardh Kumbh Mela à Allahabad, en Inde, en 2007



- Seconde Kumbh Mela de Los Angeles, le 9 septembre 2007.
- Les centres de la mission Nithyananda, participent à la seule rencontre spirituelle de la Kumbh Mela, organisée régulièrement dans des lieux différents en Inde et aux USA pour élever la positivité collective de la planète terre.



Le Yatra annuel aux Himalayas.

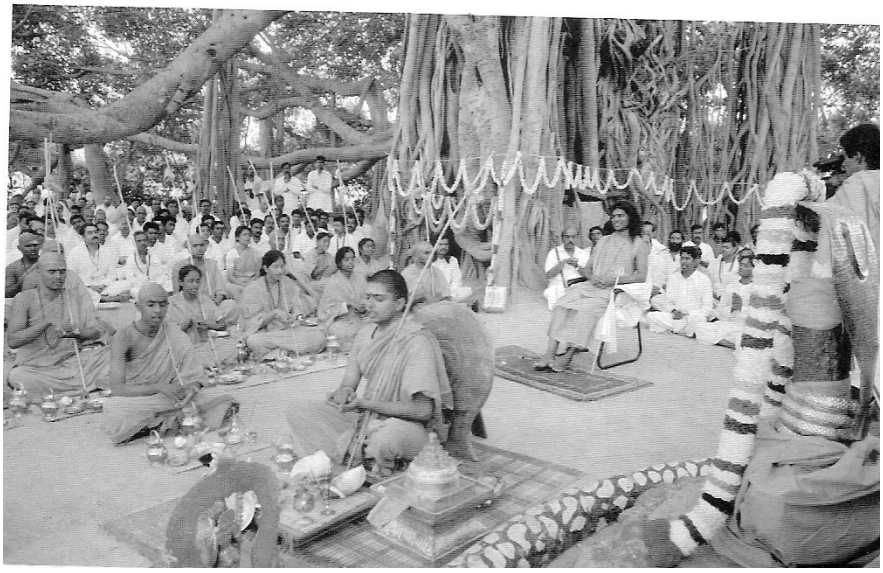
- Nithyananda conduit les gens en Yatra, voyage spirituel, dans des champs d'énergie comme celui des Himalayas, de Varanasi, des Wat d'Angkor, et bien d'autres.



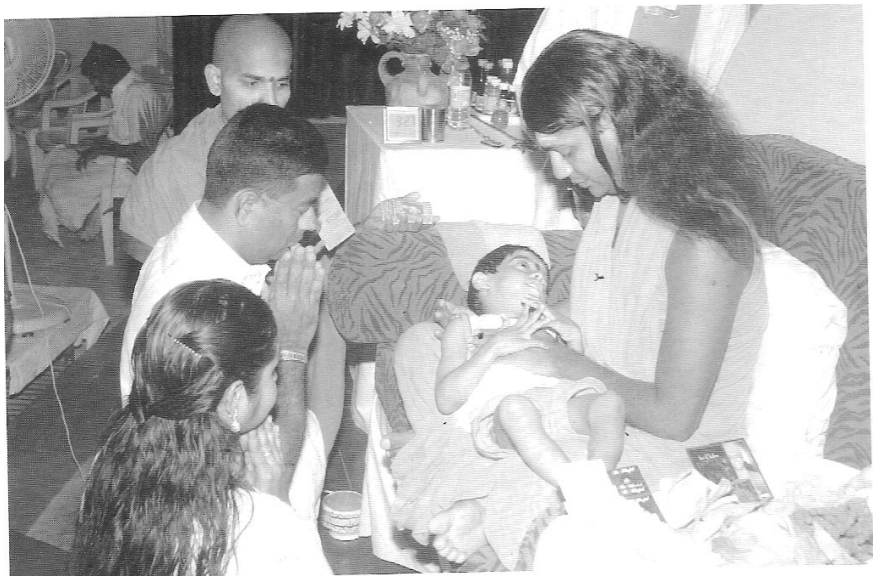
Le Yatra de Varanasi en juin 2008.



Assis avec un groupe d'ashramites, devant « le Temple du Rire » à l'ashram de Bidadi en Inde, en 2006.
C'est le cadeau particulier de l'Upanishad, être assis aux pieds du Maître, peut conduire directement à l'illumination.



La Gourou Pooja du matin, sous l'arbre Banyan sacré, à Bidadi, Inde



Darshan de guérison, gratuit, à Bidadi en Inde du 1er au 31 mars 2008.

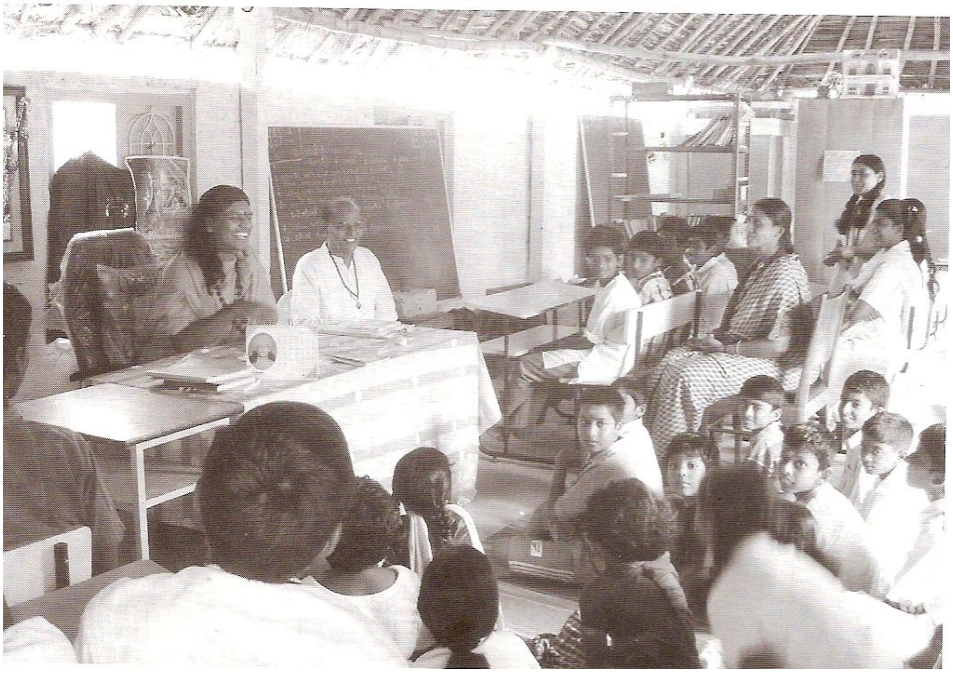
Le soin spirituel Nithya est une science unique de guérison à travers l'énergie cosmique. Nithyananda soigne personnellement les gens, et a initié plus de 5000 guérisseurs spirituels Nithya, fournissant un service de soin gratuit, à des milliers de personnes par jour, dans le monde entier.



Le Darshan avec le Maître.

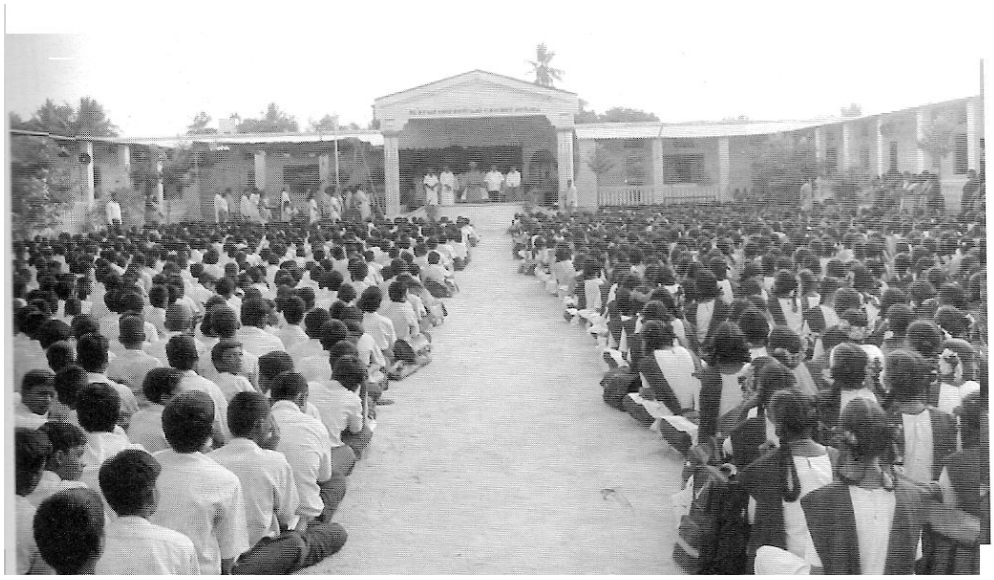


Inauguration du Gurukul Nithyananda, le 2 octobre 2006 à Bidadi, en Inde.

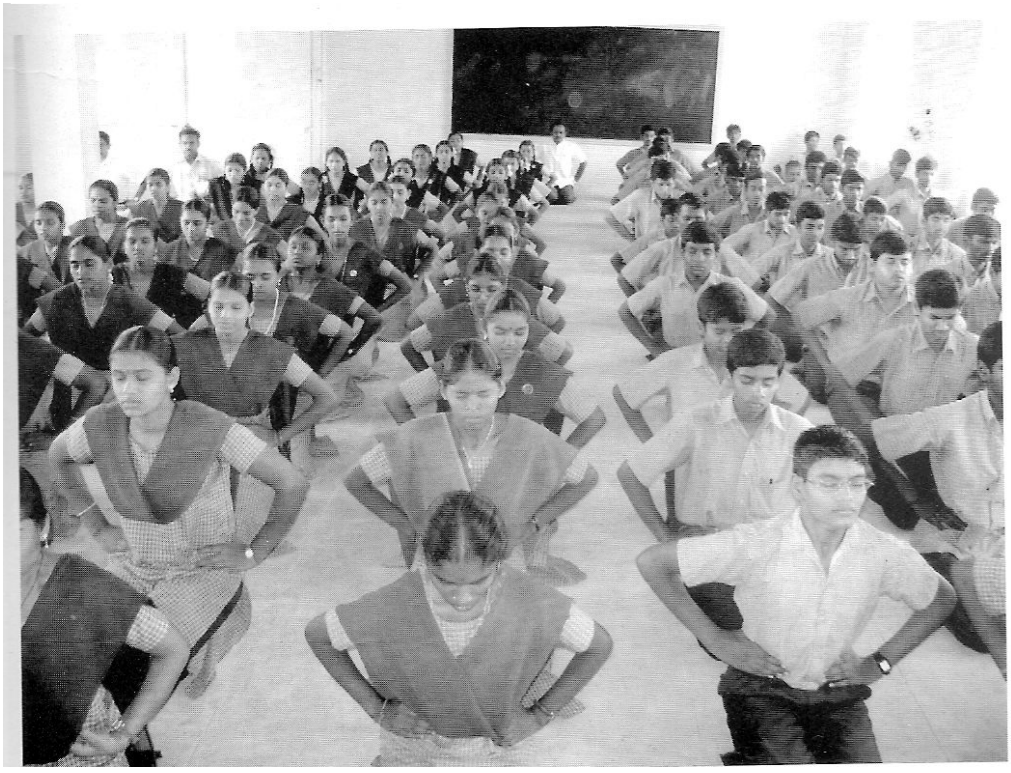


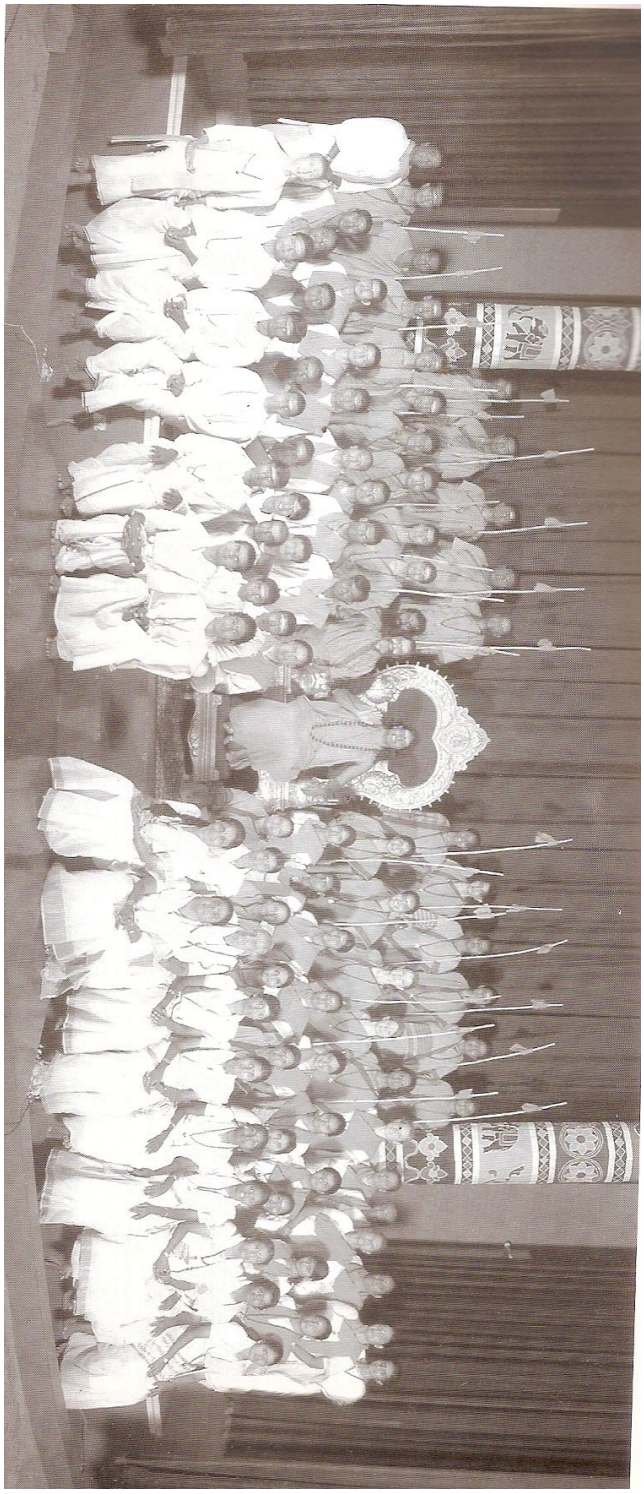
Des cours pour les élèves du Gurukul.

Le Gurukul Nithyananda, fait revivre la tradition védique unique, de l'éducation gurukul. C'est une approche scientifique moderne de l'éducation, combinée au système védique d'enseignement, protégeant et développant l'intelligence innée des enfants, qui s'épanouissent sans répression, ni peur, ni pression de groupe, en toute confiance, responsabilité et plénitude individuelle.



Des programmes de méditation à l'école, pour les jeunes.





Les ashramites des différents ordres de la mission Nithyananda

Les six ordres de la mission Nithyananda sont : les brahmacharis, upakramena et naishtika, vanaprastha, poorna sannyasis, grihasthas et parivrajaka (errance) sannyasis. Ces aspirants spirituels subissent des années d'intenses entrainements de yoga, de méditation et du savoir faire, et la gestion des ashrams, du monde entier, faire fonctionner toutes les activités de la mission

LES CHEMINS POUR VIVRE LA FELICITE

POURQUOI MEDITER ?

Dans les quatre chapitres suivants aussi bien que ceux sur les techniques de méditation qui suivent dans une section ultérieure, je vous donne le chemin pour expérimenter les vérités dont on a parlé. A ce moment là, vous aviez la compréhension intellectuelle : Qu'est-ce qui doit être fait et pourquoi ?

Venons-en au comment. Toute votre compréhension ne restera que théorique si elle n'est pas convertie en expérience.

Quel est le but réel de la vie ?

Quel est votre but ultime dans la vie ?

Gagner plus… ? Rester éternellement beau, jeune, en bonne santé … ? Avoir une relation plus stable et plus harmonieuse … ? Développer votre personnalité… ?

Chacun d'entre nous ne cherche la félicité, mais nous la cherchons de manières différentes. Mais 99 % d'entre nous ne sommes même pas conscient que la félicité est notre véritable but ! Nous cherchons partout dans le monde quelque chose que nous avons en nous et qui est seulement en attente d'être découvert.

Une petite histoire :

> *Un soir, un homme était en train de chercher ardemment quelque chose dans la cour de sa maison. Sa femme lui demanda ce qu'il faisait. Il lui répondit qu'il avait laissé tomber une pièce en or. Sa femme se mis aussi à la rechercher. Très vite d'autres personnes les rejoignirent et quasiment tout le voisinage se mit à la recherche de la pièce perdue.*
>
> *Soudainement un des voisins demande à l'homme, « Où avez-vous exactement perdu votre pièce? Comment cela se fait-il que vous ne l'ayez pas encore retrouvée ?»*
>
> *L'homme répondit, « Oh, je l'ai perdue dans la maison. »*
> *Toutes les personnes qui cherchaient se mirent en colère et lui demandèrent, « Alors pourquoi cherchons-nous là ? »*
> *L'homme dit, « Le problème, c'est que je n'ai pas de lumière à l'intérieur. Alors j'ai commencé à chercher ici, à la lumière de ce lampadaire ! »*

C'est exactement ce que nous faisons dans notre propre vie ! Nous sommes tous des experts dans la recherche de réponses aux mauvais endroits. Nous cherchons la félicité partout – à travers l'argent, le pouvoir, les relations, les idéologies, mais nous n'allons pas dans la direction la plus évidente : à l'intérieur.

Qu’est-ce que la félicité ?

Dans la vie tout le monde a expérimenté des moments de grande joie. Mais c'est toujours pour une raison particulière : L’état de joie ne semble pas être permanent. Il est là temporairement, et lorsqu’il change ou disparaît, vous vous sentez mal. Comprenez : seule la joie que vous éprouvez sans raison, qui ne meurt pour aucune raison, seule cette joie est le bonheur véritable et permanent. C’est ce que l’on appelle la félicité. Une telle joie ne dépend de rien d’extérieur à vous.

Le mot *ananda* lui-même veut dire, « ce qui ne peut pas être réduit, qui ne peut pas être perdu ». *Ananda* ne peut pas être traduit par « bonheur ».Vous serez surpris de savoir que ce mot veut simplement dire « ce qui ne peut pas être réduit ou perdu ». Et la félicité est cette chose qui ne peut en aucun cas être réduite.

Qu’est-ce que la Méditation ?

Technique pour élever la Conscience

La méditation c'est n’importe quelle technique, n’importe quelle méthode qui élève votre conscience.

La méditation peut être même une simple technique de respiration. Elle peut être une simple répétition d’un mot, ou bien simplement rester assis. Dans la tradition Zen, rester assis est une méditation pouvez penser que c’est la chose la plus facile à faire, mais en fait c’est la méditation la plus difficile. Tout peut devenir méditation, si cela élève votre conscience.

Intensément heureux dans le Présent

La méditation c’est simplement être en félicité dans l'instant présent. Lorsque vous êtes dans une paix totale dans le moment présent, vous êtes déjà dans l’état de méditation.

Souvenez-vous de n’importe quel moment de votre vie où vous avez fait l’expérience de la beauté : le soleil se levant soudainement derrière une montagne ou la première fois que vous avez entendu un très joli morceau de musique, d’un coup vous devenez immobile, muet. En présence de cette beauté, vous ne pouvez plus penser. Vous étiez juste silencieux, détendu, dans une conscience sans pensées. Vous étiez complètement fondu dans cette beauté. Ce moment était méditation !

Après quelques instants votre bavardage intérieur recommence de nouveau. Votre mental pense, « quel magnifique levé de soleil ! » Dès l’instant où les mots apparaissent, vous n’êtes plus en méditation ! Vous ne pouvez pas penser et méditer en même temps. Vous ne pouvez pas faire les deux. La méditation c’est être, tout simplement. C’est faire l’expérience du moment présent sans résistances.

Quelle est la bonne façon d'aborder la méditation?

La première chose : soyez sincère. Gardez un esprit ouvert. Ayez l'ouverture d'esprit pour expérimenter. Soyez enthousiaste.

Pour décrire l'attitude, il y a une belle expression dans la tradition Zen : *le mental du débutant*. Il signifie voir chaque chose comme une chose nouvelle, tout devient alors exaltant.

La deuxième chose, c'est être optimiste. La félicité est un but que vous pouvez parfaitement réaliser, même si méditer ne vous est pas du tout familier.

> *Une fois un homme aborde le grand maître illuminé, Ramana Maharishi et lui demande, « Bhagavan, ais-je les compétences requises pour vivre une vie spirituelle ? »*
>
> *Ramana lui répondit par une question, « Êtes-vous vivant ? »*
>
> *L'homme fut surpris. Il dit, « Oui, bien sûr ! »*
>
> *Ramana lui dit, « C'est suffisant. Vous possédez déjà la qualification nécessaire pour la spiritualité ! »*

Le véritable but d'une vie humaine est l'illumination. La possibilité d'atteindre cet état réside dans la *Kundalini shakti*, un potentiel d'énergie extraordinaire qui sommeille en chaque corps humain. Si elle peut être éveillée, elle vous mènera à un plan de conscience différent, un plan d'existence différent. Devenir un être de conscience est un potentiel présent seulement dans l'être humain. Les animaux n'ont pas ce potentiel là.

La troisième chose, soyez joueur ! La méditation est une grande aventure. Devenir sérieux à son sujet, c'est rater toute son essence ! Célébrez la méditation. Appréciez-la simplement !

La quatrième chose, avoir de la patience. Quand vous commencez à méditer ne vous souciez pas du résultat.

La possibilité de devenir un être
Conscient différent, n'existe que
L'être humain.

Une petite histoire :

> *Un jour, trois singes ont trouvé une mangue mûre et juteuse. Comme tout singe, ils commencèrent à se disputer la mangue pendant quelques instants. Puis soudain, ils comprirent quelque chose, ils eurent un moment d'intelligence.*
>
> *Au lieu de manger la mangue immédiatement, ils décidèrent de la planter. Ils savaient que la graine de la mangue germerait et deviendrait un arbre, il y aurait alors*

suffisamment de mangues pour tous les trois.

Chacun d'entre eux décida d'y participer de prendre soin du manguier. Le premier singe dit « je l'arroserai tous les jours ! »
Le second singe dit, « Je garderai la terre riche et en bonne santé, en ajoutant des engrais et je m'assurerai que la plante pousse bien. »
Le troisième singe dit, « Je garderai la plante en sécurité et la protégerai du mauvais temps et des animaux. »

Un mois passa, puis deux, puis trois. Il n'y avait pas le moindre signe de plante qui pousse. Les trois singes se retrouvèrent pour une réunion urgente afin de discuter du problème.

Le premier singe déclare, « Comme promis, j'ai arrosé la graine chaque jour sans exception. »
Le second singe cri, « Comme promis, j'ai ajouté de l'engrais et rendu le sol fertile. »

Le troisième singe dit, « Comme promis, j'ai gardé la graine en sécurité. Et ce n'est pas tout, chaque jour sans exception je sortais la graine pour vérifier si elle poussait où pas ! »

Si vous êtes avide d'avoir des résultats immédiats, vous empêchez en fait le processus de s'installer dans votre système ; vous bloquez vous-même tout le processus.

Toutes nos maladies physiques et
Mentales, prennent racines dans
L'état de rêve.
La cinquième chose, appréciez la solitude. Donnez-vous la chance d'expérimenter votre espace intérieur. Lorsque la méditation devient une part de vous, la félicité s'épanouit naturellement.

Pourquoi méditer ?

DIFFERENTS ETATS DE CONSCIENCE		
	Avec pensées	**Sans pensées**
Avec conscience du « Je »	**Jagrat** ***Etat d'éveil*** **Pensées**	**Turiya** ***Etat de Félicité*** **Etat de Total conscience**
Sans conscience du « Je »	**Swapna** ***Etat de rêve*** **Rêver**	**Sushupti** ***Etat d'inconscience*** **Profond sommeil**

Il y a trois états que nous expérimentons constamment dans nos vies – l'état éveillé, l'état de rêve et l'état de sommeil profond. Mais il y a un quatrième état que nous n'avons pas expérimenté. Il est appelé *turiya*[*]. Dans cet état la conscience du « je » existe mais sans pensées. Il est appelé la conscience sans pensées. Très peu de personne en font l'expérience dans leur vie. Quelques unes en font l'expérience quelques secondes et ensuite elles retournent à leur état éveillé habituel.

Si soudainement vous avez un choc, ou si vous êtes assis dans la nature dans un état de complète relaxation et dans un profond silence, il est vous est possible quelques instants d'expérimenter cette conscience sans pensées. L'identité est bien là, la conscience du « je » est là mais il n'y a pas de pensées. C'est le quatrième état de *turiya.*

Toutes nos maladies physique et mentale prennent racine dans l'état de rêve. L'état de rêve commence à pénétrer et chevaucher l'état de sommeil profond et d'éveil. Si notre l'état d'éveil est pénétré par l'état de rêve, on appelle cela rêverie, nous fantasmons ou imaginons à propos de choses que nous souhaitons faire. Si notre sommeil profond est pénétré par le rêve, il est appelé sommeil perturbé.

Continuellement durant le jour ou la nuit, notre état de rêve nous dérange. Lorsque notre état de sommeil profond est troublé par les rêves, il en résulte une fatigue chronique et des problèmes d'insomnie. Quand notre état d'éveil est perturbé par les rêves, nous rêvasserons avec très peu de conscience du monde qui nous entoure.

Plus l'état de rêve pénètre l'état d'éveil, plus la fréquence de notre conscience diminue. Nous pouvons vivre dans notre corps mais nous ne vivrons pas pleinement une vie humaine. Lorsque la fréquence de la conscience diminue nous ne seront pas totalement conscient des décisions que nous prenons. Nous ne serons pas conscients du genre de mots auxquels nous pensons. Nous ne serons pas conscients de ce qui se passe à l'intérieur de nous. C'est comme si nous vivons dans une maison, mais nous ne savons pas ce qui se passe à l'intérieur de cette maison.

Vous demandez, « Pourquoi devrais-je méditer ? » La méditation est nécessaire pour infuser une profonde conscience dans l'état d'éveil et l'état de sommeil profond. Au lieu que l'état de rêve pénètre l'état d'éveil et l'état de sommeil profond, avec la méditation l'état turiya* ou de félicité commencera à pénétrer l'état d'éveil et de sommeil profond !

Le but de la méditation est de faire l'expérience du quatrième état au moins une fois. Une fois que nous expérimentons ce quatrième état, nous pouvons amener de plus en plus son influence dans les états d'éveil et de sommeil profond. Si nos états d'éveil et de sommeil profond sont complètement influencés par le quatrième état, *turiya*, nous appelons cela *Jeevan Mukti* – vivre l'illumination.

Turiya* : Quatrième état de conscience dans lequel il n'y a pas de pensées seulement la conscience.

Les biens-faits de la méditation

Santé Physique

La méditation a le pouvoir de vous transformer – physiquement, mentalement, émotionnelle ment et spirituellement.

Voyez, la santé physique signifie digérer quoique vous mangiez, et que cette nourriture devienne une part de votre corps. La santé mentale signifie digérer toutes les idées et les problèmes que vous affrontez et formez une solution claire ; en d'autre termes, vivre sans conflits. La santé spirituelle signifie recevoir tous les grands enseignements et énergies, les digérer et vivre une vie libérée. Être en complète santé c'est posséder les trois.

La méditation est aussi un complément aux traitements médicaux. A travers la méditation, vous pouvez régler votre pression sanguine et le sucre dans le sang ; vous pouvez renforcer la résistance de votre corps à la maladie. Avec la méditation, il est même possible de soigner les problèmes chroniques comme les allergies de peau, l'asthme et l'arthrite. Aucune maladie ne peut échapper au pouvoir de la méditation.

Santé Mentale - l'éveil de l'intelligence et l'épanouissement de l'intuition

Sur le plan mental, la méditation améliore la clarté des pensées. c'est une façon reconnue d'améliorer le pouvoir de la concentration et de la mémoire. Avant tout, la méditation mène de l'intellect à l'intelligence puis à l'intuition.

Avec la méditation, vous pouvez aller au-delà du mental, dans l'être. Dans l'être, les règles n'existent pas. Vous devenez libre d'explorer votre plein potentiel. C'est pourquoi avec la méditation vous vous trouverez soudainement à l'aise avec votre environnement, capable de faire facilement face aux nouvelles situations. Vous redécouvrirez votre spontanéité.

Les pensées d'auto guérison

Vous pouvez avoir un corps médicalement en bonne santé. Cela ne veut pas dire que vous êtes en parfaite santé. Bien-sûr, je peux dire, à partir de mon expérience, ayant vu des millions de personnes, que 99 % d'entre elles qui n'ont pas la « lucidité pour l'auto guérison » dans leur organisme, ne sont pas capables de maintenir une bonne santé physique.

La connaissance, les armes de
Vérités, qui détruisent la
Dépression de votre être.

Lorsque je dis « lucidité pour l'auto-guérison », je veux dire la précision et la compréhension pour vous sortir de la dépression lorsque qu'elle essaie de s'agripper à votre conscience.

Il y a un an, j'ai fait une petite étude de recherche. J'ai choisi un groupe de personnes qui avaient fait des programmes de méditation et quelques études spirituelles. Je leur ai demandé d'écrire, pendant 20 minutes, tout ce qui leur venait à l'esprit, sans corriger. Ensuite, j'ai aussi demandé à quelques personnes qui n'ont jamais été exposées à la spiritualité, de faire la même chose. Les résultats de mon étude furent choquants.

Dans le cas de ces personnes qui n'ont pas été exposées à la spiritualité, si elles ont écrit cent pensées, plus de quatre vingt d'entre elles étaient telles qu'elles les dirigeaient de plus en plus vers la dépression. Seulement vingt pensées étaient « d'auto guérison » ou les amenaient hors de la dépression. Mais dans le cas des personnes qui ont été exposées à la spiritualité et à la méditation, j'ai vu que plus de soixante pour cent de leurs pensées étaient auto-curatives ! Seulement quarante pour cent les conduisaient vers la dépression. C'est l'impact de la méditation ! Elle vous maintient holistiquement en bonne santé.

La connaissance, Les armes pour combattre la dépression

La connaissance de la Vérité est se que j'appelle «les armes-connaissance » ou « *shaastra-shastra* ». *Shaastra* veut dire Vérité, connaissance ; *shastra* veut dire armes. Les armes Connaissance sont les armes de la Vérité qui peuvent détruire la dépression de votre être. Plus vous avez d'armes-connaissance, plus la dépression aura peur de vous ! Si vous avez une vaste armée, naturellement le pays ennemi aura peur de vous attaquer. Juste en voyant vos armes, l'autre pays y réfléchira à deux fois avant de vous attaquez. De la même façon, plus vous accumulez des pensées auto-curatives, des armes - connaissance en votre être, plus la dépression aura peur de vous approcher.

La Liberté

Avec la méditation, vous pouvez vivre votre vie d'une meilleure façon – avec une plus grande clarté et une plus grande intensité. Vous serez plus conscient, plus créatif. Pourtant, intérieurement vous éprouverez un silence profond et paisible.

Vous ne serez plus entrain de faire – vous serez seulement observateur de celui qui fait. C'est là tout le secret de la méditation – devenir l'observateur, pour devenir le témoin de vos propres actions et émotions.

Une fois que vous devenez conscient que le véritable *vous n'est pas* celui qui fait, que le véritable *vous n'est pas* celui qui se sent en colère, ou blessé ou déprimé – vous ferez alors l'expérience d'une grande sensation de liberté. Et cela est la véritable liberté.

Toute notre vie nous cherchons la liberté. Que nous le réalisions ou pas, chacun d'entre nous la cherche la liberté. Nous pensons qu'elle dépend des autres. Maintenant vous savez – les autres

personnes ne sont en aucun cas liées à votre liberté.

L'amour et la joie sans raisons

Avec la méditation, pour la première fois, vous comprendrez ce que veut dire aimer sans raison. Pour la première fois vous ne donnerez pas dans le but de recevoir. Vous donnerez simplement votre amour parce que vous avez tant à donner ! Vous verserez votre amour sur le monde de la même façon qu'un nuage verse la pluie sur la terre ou une fleur répand spontanément son parfum tout autour. Vous aimerez parce que vous êtes rempli et débordez d'amour !

Travaille en jouant

Essayez juste cela : quoique vous fassiez, faites-le avec conscience. Si vous mangez, mangez avec conscience. Il n'y a pas besoin de temps supplémentaire pour faire cela. En fait, ça vous prendra moins de temps pour manger parce que lorsque vous mangerez avec conscience, vous mangerez juste la quantité dont votre corps a besoin plutôt que de gavez votre gorge de nourriture.

La conscience a un énorme savoir, la conscience peut faire de meilleurs miracles que toutes vos planifications.

En méditant, vous comprendrez,
Pour la première fois, ce que cela veut
Dire aimer sans raison.

la conscience n'est pas contradictoire
elle complète le plan. Elle y ajoutera des
Possibilités.

Quand vous êtes conscient, « je » est absent. Quand la conscience est présente, votre ego ne peut exister. Quand votre ego est là, votre conscience ne peut être présente. « Votre absence vous permet de vivre l'illumination »

si vous êtes conscient, vous travaillerez de façon optimale et utiliserez votre énergie efficacement. Alors, à la fin de la journée vous êtes aussi frais que le matin. Vous voyez, ce n'est pas le travail qui vous épuise, c'est votre mental, votre attitude. Tout le jeu de la méditation est de sortir du mental axé sur le travail, et de voir chaque moment de la vie comme un magnifique jeu Divin.

Quand méditer ?

La question suivante est quand méditer. C'est toujours une question controversée ! Tous les plus jeunes pensent, « je peux faire ceci quand je serai plus vieux après avoir vécu ma vie pleinement et quand je n'aurai rien d'autre à faire. » Toutes les personnes les plus âgées pensent, « j'aurai dû avoir fait ceci dans mon jeune âge lorsque j'étais frais et énergique. »

Alors, la question n'est pas seulement combien de temps méditer chaque jour mais, également quand prendre la décision d'entrer dans la méditation. Comprenez s'il vous plaît, la méditation est un besoin de base pour chaque vie. Ce n'est pas une option. C'est un besoin fondamental.

Les Bienfaits de la Méditation

Santé

Les résultats de la méditation dans la santé holistique. Elle donne une bonne santé sur le plan physique mental et émotionnel. Les bienfaits sur la santé rapportés par certaines personnes qui méditent :

.

1. La stabilisation d'une pression sanguine élevé ou basse, du sucre dans le sang, de la température du corps et des battements du cœur.
2. Équilibre du rythme mental/corps
3. Réduction des tensions musculaire, renforce les os, immunité contre les maladies
4. Purifie – élimine plus rapidement les toxines et les déchets du corps
5. Surmonte l'insomnie et augmente la qualité du sommeil
6. Accroît l'énergie, augmente la capacité au travail
7. Une Durée de Vie plus Longue – Améliore le métabolisme du corps et des cellules avec une durée de vie plus longue
8. Sécrétion de corps chimiques sain – augmentation de la sécrétion d'antidépresseurs naturels, accroît la sécrétion d'endorphine, ce que nous appelons les « produits chimique du bonheur» du corps.
9. Les relations – La méditation en elle-même vous met en accord avec vous-même et les autres. Le résultat direct de tout cela est plus profond, les rapports interpersonnels sont plus significatifs avec la famille, les amis et avec chaque personne que vous rencontrez dans votre vie quotidienne
10. L'intelligence – Pour travailler efficacement, on a besoin d'intelligence. La méditation met à feu votre intelligence innée qui vous rend plus conscient et vif. Une conséquence naturelle à cela est l'amélioration de nos performances, efficacement et sans effort, quelque soit ce que nous faisons.
11. Créativité – chacun d'entre nous portons en nous un trésor non découvert de talent et de potentiel. La méditation vous révèle et vous aide à réaliser vos talents intérieurs et votre créativité latente.
12. Authenticité - la méditation vous permet de garder le contact avec le véritable vous, et vous incite à réaliser votre originalité. La confiance en soi devient alors un sous-produit naturel.
13. Equilibre - la plupart d'entre nous vivons la vie comme un tour de montagne russe, tenu

par l’influence des émotions comme le souci, la jalousie, le mécontentement, la crainte, la colère, la culpabilité, etc., sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle. La méditation vous permet d'être centré, d’avoir un équilibre intérieur solide et ainsi, d’être le maître de vous même.

14. Relaxation…Paix…Félicité… - Un sous-produit naturel de la méditation, que nous passons presque une vie à essayé d'atteindre : la relaxation et la paix intérieures. Avec la méditation, vous abandonnez automatiquement le cycle vicieux de la crainte, de l'avidité et du stress, et entrez dans le cycle vertueux du bonheur.
15. Croissance spirituelle holistique - pour mesurer l'intellect, nous avons le Q.I. ou quotient intellectuel, qui est mesuré par de nombreux tests standardisés. Récemment, une autre mesure a pris l'importance, particulièrement dans le monde des entreprises, nommé QE ou quotient émotionnel. Cependant, le facteur le plus important de nos vies - satisfaction et réalisation intérieures - est ce qui importe à la fin de la journée. La méditation augmente ce très important facteur de la vie, QS ou Quotient spirituel, augmente en plus le Q.I. et le QE.
16. La vie - actuellement, notre fonctionnement mentale est rigide et reflète notre personnalité. A cause de cette image de soi que nous transportons dans notre mental, nous faisons face à beaucoup d'ennuis dans la vie et ne pouvons pas l’apprécier complètement. La méditation reprogramme simplement le logiciel du mental de sorte que nous puissions vivre la vie complètement.
17. Potentiel ultime - vous êtes comme un avion qui a la possibilité de voler, mais vous pensez que vous êtes une charrette à bœufs parce que vous n'avez pas actualisé votre potentiel. La méditation vous permet simplement de réaliser et d’expérimenter qui vous êtes vraiment et les énormes capacités avec lesquelles vous êtes nées.

Les différentes sortes de méditations.

Il y a trois sortes de méditation.
La première amène la Vérité ou la conscience dans votre vie.

Cette méditation est supposée être faite vingt-quatre heures sur vingt-quatre. La respiration liée à des techniques comme *vipassana** ou la technique où vous portez tout le temps votre conscience sur le moment présent, appartient à cette catégorie de méditation. Ça ne fait pas partie de votre routine. Elle doit devenir la qualité même de votre routine. Vous pouvez faire n'importe quoi - comme écrire, lire, faire la cuisine, discuter… mais ce fil de méditation devrait se produire en parallèle, comme un courant de fond.
Avec le second genre de technique de méditation, vous devez consacrer un moment particulier, comme une heure le matin ou une heure en soirée, ou n'importe quelle autre heure qui convient.

La technique de méditation du Mahamantra* où vous bourdonnez pendant quelques minutes et ensuite demeurez un témoin pendant quelques minutes peut être donnée comme un exemple pour cette catégorie de méditation. Nithya Dhyaan est un autre exemple de ce type de méditation, puisqu'elle est pratiquée à un moment particulier chaque jour.

Ensuite il y a une troisième sorte de techniques de méditation, où le simple souvenir de la technique est suffisant.
Ce sont par exemple les déclarations des grandes Vérités intemporelles. Quand vous êtes à un haut stade de maturité, vous n'avez pas besoin de technique séparée. Vous n'avez pas besoin de pratiquer toute la journée ou à une heure particulière. Juste le simple souvenir de ces vérités vous mettra dans un état élevé. C'est le troisième type de méditation. Les magnifiques *koans** zen en sont un exemple. Ce sont des Vérités profondes écrites de façon concise. Le simple fait de s'en souvenir vous transportera dans la zone de Vérité !

Il y a une très jolie histoire dans les *Upanishad** où un disciple va à la rencontre d'un maître et lui demande une technique ou une méthode pour atteindre l'illumination. Le Maître dit simplement, « Tat tvam asi, Tat tvam asi, Tat tvam asi » - « Vous êtes cela, Vous êtes cela, Vous êtes cela » - « Vous êtes la vérité, » et l'histoire dit que le disciple a atteint l'illumination!

Cela semble être une histoire très étrange. Le maître à juste répété quelques mots et le disciple est tout à coups illuminé. Comment est-ce possible ? Cela semble incroyable ! En fait, ça ne l'est pas tant que ça. Si nous avons fait les deux premiers types de techniques, la technique qui doit être faite toute la journée et les techniques qui doivent être faites à une heure particulière, alors la véritable maturité qui naît de cette pratique vous permettra d'expérimenter la Vérité au moment où vous l'entendez de la bouche du maître !

Vipassana* : Enseignements de Bouddha, maître illuminé pour regarder à l'intérieur en observant la respiration.
Mahamantra* : Méditation du bourdonnement qui active l'énergie du chakra anahata. Enseignée comme une partie du programme "Vivre dans la félicité de Nithyananda".
Koan* : énigmes données comme techniques dans le Zen pour aider à la Réalisation du Soi.
Upanishad* : veut dire littéralement, « être assis aux pieds du maître »

La réalité est un rêve

Vous pouvez demander, « comment ce fait-il que chaque jour quand je reviens à l'état d'éveil, je vois le même monde, mais chaque nuit quand je retourne à l'état de rêve, je ne vois pas le même monde? Alors, est-ce que ceci peut être employé comme une indication ? A partir de laquelle nous pouvons dire que ce monde à l'état éveillé est réel? »

Analysons une nuit de rêves. Par exemple, disons que vous allez dormir dans la nuit du 14 et au matin du 15, vous vous réveillez. Vous dormez pendant environ dix heures. Je suis sûr que bon nombre d'entre vous ont fait l'expérience de vivre, en une nuit, environ dix à vingt années de votre vie juste en dix heures.

Le rêve commencera peut-être dans vos années universitaire et continuera lentement, étape par étape jusqu'à votre mariage, jusqu'à ce que vous ayez un fils, au mariage de votre fils etc. De cette façon, vous vivez vingt ans de votre vie en une nuit de rêve, ai-je raison ? Si vous avez expérimenté ceci au moins une fois, vous pouvez suivre de très près ce que je vais présenter maintenant.

Voyez, pendant le sommeil, nous passons à l'état de rêve et l'état de sommeil profond. Peut-être pour une demi-heure, vous tombez dans l'état de sommeil profond. Ensuite vous allez à l'état de rêve et faites quelques rêves. Encore vous retombez dans l'état de sommeil profond pour environ vingt minutes, et ensuite encore une fois vous revenez à l'état de rêve. De cette façon vous continuez à bouger de l'état de rêve à l'état de sommeil profond et recommencez.

Comprenez : dans une nuit, vous rêvez que vous avez vécu vingt ans de votre vie. Dans le premier épisode de votre rêve, vous êtes au collège. Dans le second épisode, lorsque vous revenez à l'état de rêve après une période de sommeil profond, vous vous marier. Dans le troisième épisode, vous avez un fils. Peut-être dans le quatrième épisode vous voyez votre fils se marier.

Une chose importante que vous devez comprendre : quand vous tombez dans l'état de sommeil profond et ensuite revenez à l'état de rêve et puis répétez ce processus, dans ces différents épisodes, vous voyez le même monde même dans l'état de rêve. Ai-je raison ? Parfois vous voyez le même monde, même dans l'état de rêve.

Comprenez, c'est un point très subtile, une compréhension très subtile ; si vous pouvez comprendre ceci, cela vous mènera vers une très grande clarté, qui peut vraiment révolutionner la manière dont vous voyez votre vie, la manière dont vous essayez de résoudre les problèmes de votre vie.

Imaginez ceci : un homme rêve. Dans le rêve il voit un tigre qui le poursuit et il commence à crier, « oh, un tigre me poursuit ! Sauve-moi, sauve-moi ! » Sa femme dort à ses côtés. Elle se réveille et voit son mari crier ! L'épouse est confuse, « Qu'est-ce que je suis supposé faire ? » Elle a juste besoins de lui dire, « Hé, réveille-toi ! » Au lieu de cela, si elle essaie de fournir une arme pour tuer le tigre dans le rêve, que se passera t-il ? Il peut se tuer ou peut la tuer!

Quelle que soit la solution qu'elle pourrait essayer de trouver ne mènerai qu'à plus de problèmes,

plus de difficultés. Tout ce dont le mari à besoin c'est de se réveiller.

Si vous comprenez ces choses de base, vous verrez soudainement que votre manière même de prendre une décision est complètement transformée. Le changement cognitif s'est produit en vous. La façon dont vous pensez et la manière dont vous prenez des décisions, la manière dont vous trouvez les solutions pour vos problèmes, sera entièrement différente. Vous commencerez à travailler pour les solutions justes.

Lorsque vous rêvez, pendant dix heures, vous pouvez facilement vivre vingt ans. Vous tombez dans le sommeil profond et revenez à l'état de rêve de nombreuse fois. Toutes les fois où vous revenez de l'état sommeil profond à l'état de rêve, bien qu'il y ait eu une coupure du dernier rêve, vous voyez le même monde. Ainsi, vous devez comprendre clairement que juste par ce que vous voyez le même monde après la coupure dans l'état de rêve, ne peut pas être une indication pour le définir comme réel. C'est seulement lorsque vous vous réveillez, que vous réalisez que vous avez « vécue » vingt ans de votre vie juste en dix heures.

De la même manière, c'est seulement lorsque vous vous réveillez de ce « rêve éveillé » dans lequel vous vivez maintenant, que vous réaliserez soudainement que vous avez rêvé peut-être quatre vingt dix ans de votre vie en quelques heures ! Cette vie dans l'état éveillé est peut être un autre long rêve!

Lorsque vous êtes dans un rêve, vous pensez que le rêve est réalité. Là où vous êtes, c'est la réalité du moment. Il n'y a pas d'autre repère. Dans le rêve vous ne pouvez jamais imaginer, « c'est un rêve. » Dans la réalité, vous ne pouvez jamais penser, « c'est un rêve de plus. » Lorsque vous sortez du rêve, le rêve semble être un rêve. Mais lorsque vous êtes dans le rêve lui-même, il ne ressemble pas à un rêve.

Dans le rêve, même si vous vous souvenez de votre vie réelle, vous pensez que c'est un rêve. Dans la réalité, même si vous vous souvenez du rêve, vous pensez que c'est un rêve. Donc ça dépend juste de la fréquence dans laquelle vous êtes. Il n'y a pas d'autre indication pour expliquer où est la réalité où est le rêve.

Réaliser et comprendre qu'il y a une possibilité que cet état d'éveil peut être un long rêve de plus focalisera d'avantage votre attention et conscience vers le centre, la conscience, la vérité ultime. Lorsque vous allez au-delà de la fréquence de cet état d'éveil, il vous semblera aussi comme un rêve de plus.

C'est la première étape de la spiritualité. C'est la première étape de la révolution psychologique.

Encore et encore, votre souffrance vous donne une information précise : vous ne vivez pas dans la réalité.

On m'a posé de nombreuse fois d'autre question du même genre : « Non seulement est ce que je vois ce monde, même les personnes qui vivent autour de moi voient ce même monde. Comment pouvez-vous dire que c'est un rêve ? »

Comprenez : dans un rêve si vous voyez une ville en particulier, et si dans ce rêve vous allez dans cette ville avec toute votre famille, alors pas seulement vous mais aussi la famille qui est dans votre rêve verra aussi la même ville parce qu'ils sont aussi des projections de votre mental ! Alors juste parce que les personnes autour de vous voient la même scène que vous, ne signifient pas que la scène est réelle. Ces personnes autour de vous peuvent être une projection de la même scène !

La vérité ultime est : la substance à partir de laquelle votre monde de rêve est fait est la même que celle avec laquelle ce monde éveillé, est aussi fabriqué.

Si votre attention est centrée sur la substance, naturellement la guérison interne ne peut pas avoir lieu. Si votre attention est portée de façon égale sur la conscience et la substance, c'est ce que j'appelle une vie saine, une vie équilibrée. Vous aurez la santé physique, la santé mentale et vous serez plein de vie.

Si votre attention est totalement centrée sur la conscience, pas sur la substance avec laquelle ces mondes sont faits, c'est ce que j'appelle « Vivre l'illumination » ou *jeevan mukti*.

Que vous vouliez être *jeevan mukti* ou pas, que vous vouliez l'illumination ou pas, c'est secondaire. Mais si vous pouvez tourner un peu votre attention vers le « je » conscient, vers la Vérité, vers le centre, vous verrez soudainement qu'une grande guérison intérieure se produit.

Comprenez, par exemple, si vous faites face à une grande difficulté ou à une dépression, si vous réalisez très clairement et consciemment que tout cela n'est qu'un rêve, vous expérimenterez un tel sentiment de relaxation, de guérison interne. Cette guérison intérieure est ce que j'appelle méditation. Cette conscience reposante qui se produit en vous est ce que j'appelle *satori*, le premier aperçu de *samadhi*.

Un changement cognitif ou une révolution psychologique basique, avec une simple compréhension, que ce que vous voyez peut ne pas être la réalité, comme vous le pensez, elle peut apporter une grande guérison interne en vous, elle peut amener en vous, une paisible et grande conscience.

Un Aperçu de la Recherche Scientifique sur la Méditation

La Science a récemment eu des aperçus, de l'énorme pouvoir de la méditation à changer complètement la totalité de la structure, corps-esprit. Les biens-fait de la méditation sont innombrables et sur tous les plans - physique, mental, émotif, spirituel. La méditation peut simplement changer la qualité même de la vie.

Augmenter la puissance du cerveau

Jusqu'à récemment, on croyait que dans le cerveau, les connexions entre les cellules nerveuses étaient gravées dans l'enfance et ne pouvaient pas changer, et ainsi la croissance du cerveau s'arrêtait tôt dans la vie. Maintenant les scientifiques ont trouvé qu'en fait le cerveau se développe et forme de nouvelles connexions tout au long de la vie - ils appellent cela la « neuroplasticité ».

L'autre jour je lisais dans le journal (Washington Post, 3 janvier 2005) au sujet de la recherche faite par l'université du Wisconsin, pour étudier les effets de la méditation sur le cerveau. L'étude a été faite sur un groupe de moines Tibétains qui avaient médités pendant des années et également sur un groupe d'étudiants nouveaux méditant, mais à qui ont a enseignés comment méditer.

Ils ont constatés que la conscience était plus importante et l'activité du cerveau était plus rapide et bien mieux organisée et coordonnée pour les moines méditant que chez les étudiants qui débutaient la pratique de la méditation. Et ce n'est pas tout, la zone du cerveau associée avec le bonheur, les pensées positives et les émotions, était également beaucoup plus en activité chez les moines que chez les étudiants.

Une autre chose importante, les chercheurs ont constatés que l'activité du cerveau des moines qui méditent était plus intense et organisée (que celle des étudiants), même avant qu'ils commencent à méditer. Ainsi, les avantages de la méditation sont en fait permanents. La méditation peut simplement changer les circuits même et le fonctionnement interne du cerveau.

De nombreuses et importantes universités aux États-Unis comme Yale, Harvard et MIT (Massachusetts institute.of.Technology) ont également étudiés les effets de la méditation.

Les études utilisant l'IRM (image de résonance magnétique) montre que la méditation en fait augmente l'épaisseur même du cerveau dans les zones liées à la conscience et à l'attention, aussi bien que le traitement cognitif et le bien-être émotionnel.

Les chercheurs ont constatés que les vaisseaux sanguins deviennent plus larges, le support des structures augmente également en nombre et ils ont un nombre plus important de branches et de connexions.

http://www.news.harvard.edu/gazette/daily/2006/01/23-meditation.html

Méditation et Sommeil

Il y a une autre recherche faite à l'université de Kentucky où ils ont étudié les effets de l'envie de dormir sur la conscience d'une personne. Un groupe de personnes a été incité à regarder un écran et ils étaient censés appuyer sur un bouton dès qu'une image apparaissait sur l'écran. Normalement une personne qui a peu dormit prend beaucoup plus de temps pour réagir à l'image qu'une personne qui a eu un sommeil normal ; parfois ils ratent même complètement l'image qui survient.

Les chercheurs ont examinés les participants avant et après 40 minutes de sommeil, de

méditation, de lecture ou de certaine légère activité.

Ils ont constaté qu'avec la méditation, la réponse était plus rapide pour chaque participant sans exception même les participants qui n'avaient pas d'expérience de méditation. En fait, leurs réponses étaient même meilleures après une nuit sans sommeil !

Améliorer la Concentration et la Rapidité de Réaction

Il y a eu beaucoup d'études faites sur l'effet de la méditation sur la vitesse et l'exactitude de la perception et de la réaction.

Quelques études ont été faites à l'université John Moores de Liverpool, en Angleterre. Lors d'une étude, ont a donnés à des participants des lignes de lettres avec un nombre différent de traits marqués au-dessus des lettres. Ils devaient biffer les lettres avec les tirets multiples, aussi rapidement que possible.

Dans une autre étude, ont a montré aux participants des mots comme « ROUGE », « BLEU » ou « VERT » imprimés dans différentes encres colorées. Ils devaient donner rapidement la couleur de l'encre dans laquelle le mot était écrit. Normalement, c'est difficile parce que votre cerveau a tendance à lire le mot plutôt que regarder et identifier la couleur de l'encre dans laquelle le mot est écrit !

Ils ont constaté que les personnes méditant étaient beaucoup plus rapides et faisaient à peu près la moitié du nombre d'erreurs que les personnes qui ne méditent pas.

La méditation, directement, et de manière significative, améliore : la conscience, l'attention, la mémoire, la concentration, la vitesse de réaction, la visualisation, le bien-être émotionnel et la santé générale.

La Science a juste commencée à explorer l'immense capacité des effets et des avantages de la méditation. Mais depuis des milliers d'années, depuis les temps Védique, l'homme a bénéficié des avantages de la méditation – l'ultime chemin pour atteindre l'Ultime ! C'est une technique de réalisation personnelle, infaillible et éprouvée par le temps.

Nithya Dhyaan – La méditation pour une vie de

félicité

La technique du Maître

Il y a des méditations qui sont spécifiques à des instants et des personnes particuliers. Et peu sont universelles. Nithya Dhyaan est une méditation pour les chercheurs d'aujourd'hui. C'est la méditation de l'ère cybernétique.

La naissance de Nithya Dhyaan

D'abord, j'aimerais vous raconter comment la méditation Nithya Dhyaan est arrivée. Jusqu'à l'âge de 11 ans, j'ai expérimenté un grand nombre de techniques de méditation. De 12 à 21 ans, j'ai consciemment scanné et analyser les bénéfices de plusieurs techniques. Pendant 3 ans après mon illumination, j'ai travaillé à créer une technologie sur, pour reproduire l'expérience de l'illumination chez les autres. L'essence de l'ensemble de cette recherche sur le monde intérieur, que j'ai actualisé dans la technique de méditation Nithya Dhyaan.

Nithya Dhyaan est une formule et une technique qui travaille sur l'être en entier pour le transformer et le préparer à l'expérience de l'illumination.
Chaque partie de cette technique unique complète la suivante, pour aider à élever la Conscience individuelle. C'est une méditation quotidienne pour la félicité éternelle – *Nithya Ananda*.

La conscience des chakras

Pour comprendre la technique, on a besoin de comprendre ce que sont les chakras ou centres d'énergie subtile. Travailler sur les 7 chakras c'est comme éveiller de nouveaux canaux d'énergie. C'est comme se connecter à une nouvelle chaîne de télévision.

Nous avons sept centres d'énergie, chaque centre est associé à une émotion particulière. Ces sept émotions sont : le désir, la peur, l'inquiétude, le besoin d'attention, la jalousie, l'ego, le mécontentement. Actuellement l'homme ne peut penser que sur la base de ces 7 centres d'énergie. Son corps lui-même, ne bouge qu'à cause des nécessités crée par ces émotions. Pour certaines personnes ce sera seulement à cause du désir, de la luxure, ou du contact. Pour d'autres, seule la peur les fera bouger. Il n'y a rien de mal à être conduit par des émotions comme le désir. Mais vous devriez expérimenter d'autres dimensions supérieures comme l'amour. Vous devriez comprendre que c'est possible de fonctionner avec cette pure énergie. Pas uniquement à travers ces émotions.

En prenant conscience des chakras vous irez au-delà de ces émotions et serez libéré du fonctionnement mental de ces émotions. Vous commencerez à travailler comme un être libre. Si vous êtes libérés de ce fonctionnement mental, alors seulement vous comprendrez la valeur de la liberté.

Par exemple, si vous êtes libéré d'un chakra particulier, disons celui associé à la jalousie, vous

expérimenterez, alors, un nouveau univers dans cette dimension ; un univers en dehors de la jalousie ! Quelque soit l'identité sur laquelle votre personnalité est établie, quelques soit l'idée sur laquelle votre vie est fondée, cette identité, cette idée va juste fondre. Vous expérimenterez, complètement, une nouvelle énergie.

Par exemple, si soudainement vous entrez dans les affaires, vous commencerez à vous intéresser aux informations télévisées, aux magazines, aux personnes etc.… en rapport au monde des affaires. Vous vous sentez maintenant plus entourés de personnes en relation avec les affaires. Ce n'est pas que votre monde a changé, c'est votre point de vue qui a changé. Quand vous modifiez le centre d'énergie. Quand vous modifiez un centre d'énergie, vous commencez à rassembler ce type de personne autour de vous.

Si vous modifiez votre centre d'énergie, vous pouvez changer le monde que vous voyez. Dans la mythologie Hindoue, ils parlent de sept mondes. C'est à cela qu'ils se réfèrent – les sept émotions qui décident comment vous voyez le monde.

Technique de la méditation Nithya Dhyaan

Cette technique est en 5 étapes, chaque étape dure 7 minutes.

1. La respiration chaotique

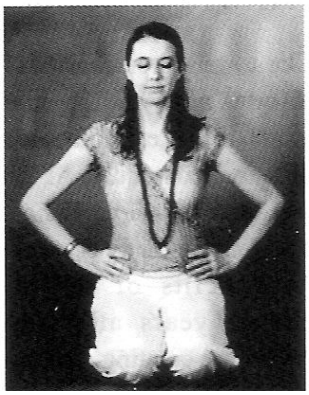
Durée : 7 minutes

Asseyez-vous en *vajrasana** (assis à genoux, les fesses posées sur les talons). Normalement dans le corps, l'énergie coule à partir du *chakra sahasrara** (centre d'énergie situé au sommet de la tête) jusqu'au *chakra muladhara** (centre d'énergie situé à la base de la colonne vertébrale). La posture *vajrasana* aide à changer la direction de ce flot en supportant le mouvement de l'énergie vers le haut.

Vajrasana* : Une posture de yoga dans laquelle on s'assied avec les genoux pliés et les pieds rentrés, les fesses posées sur les talons.
Sahasrara (le chakra) * : Le septième et dernier centre d'énergie, à la couronne de la tête. Considéré comme une porte, plutôt qu'un centre d'énergie.
Muladhara (le chakra)* : Centre d'énergie subtile à la racine de la colonne vertébrale, lié aux émotions d'avidité et de luxure.

Asseyez vous, les yeux fermés, placez les mains sur les hanches et commencez à respirer

chaotiquement. Inspirez et expirez profondément, et chaotiquement, sans aucun rythme particulier. Concentrez-vous sur votre respiration. La totalité de votre Etre devrait devenir la respiration.



Cette première partie est très physique – assis en *vajrasana*, inspirez et expirez intensivement et chaotiquement. Vous verrez, si vous avez des problèmes de digestion, ils seront complètement guéris. Votre corps sera près.

Quand l'intensité du corps est élevée, vous aurez un beau système digestif. Cette première partie de Nithya Dhyaan a pour but de créer un corps en bonne santé.

Une chose importante que vous avez besoin de comprendre : la qualité de votre respiration change en fonction de votre état d'esprit. Vos émotions ont un impact sur le processus de respiration. Quand vous êtes anxieux, votre respiration change. Quand vous êtes en colère, votre respiration change. Quand vous êtes tendu, si vous prenez une profonde respiration, vous vous sentirez brusquement léger, plus détendu et la tension est relâchée.

La respiration et l'esprit sont étroitement liés. Changer l'un, changera automatiquement l'autre. Les émotions peuvent ne pas être sous notre control, mais notre respiration si. Si on contrôle notre respiration et on y apporte quelques changements dans son fonctionnement, nous aurons une influence directe sur nos émotions et notre état d'esprit.

La manière de respirer change en fonction de notre état d'esprit.

Nous avons normalement tendance à Respirer de la même manière. Nos *samsaras* du passé*,* nos mémoires passées, enfermées dans notre zone inconsciente, créent dans notre système une façon particulière de respirer. En conséquence, nous attirons des émotions et des *samskaras* similaires. Nous entrons dans un cercle vicieux où nos *samskaras* passés créent notre façon de respirer. Qui à son tour, attire des *samskaras* et des évènements similaires dans notre vie. Ce cercle vicieux a besoin d'être brisé.

Nithya Dhyaan commence par la respiration chaotique. Comme la respiration est chaotique elle n'a pas de modèle fixe ni de rythme. Elle brise de cette manière le modèle préétabli par le mental. Les pensées ne peuvent plus suivre le modèle qu'elles ont pris l'habitude de suivre depuis de si nombreuses années.

Nos muscles stockent toutes nos mémoires passées sous la forme d'énergie de la mémoire biologique. La respiration chaotique intense commencera à relâcher la tension dans les muscles, ainsi, ces modèles de mémoires gravées dans les muscles et le corps seront expulsées. Nos muscles sont normalement sous tension. La respiration chaotique détendra les muscles et commencera à effacer les mémoires gravées.

Chaque émotion en nous donne naissance à une respiration particulière. Vous avez déjà sûrement vu les enfants respirer profondément dans la félicité. A mesure qu'ils grandissent, ils sont conditionnés par la société, acceptant de celle-ci, les concepts de souffrance, de plaisir, de culpabilité, et les croyances, etc.… Ensuite, la qualité de la respiration change entièrement.

Le bourdonnement est une technique excellente, pour réduire le bavardage Intérieur.

Afin de bousculer ce modèle créé par des années de conditionnement et d'émotions refoulées, il Nous faut insérer le chaos dans notre système. L'insertion d'un autre modèle n'est pas la solution.

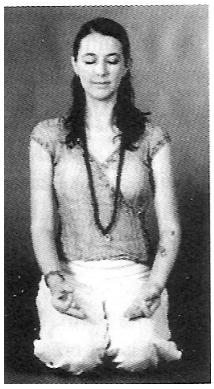
Vous devez créer un complet chaos dans votre système pour extraire toutes les impressions passées. Donc, ne suivez, lors de cette méditation, aucun rythme particulier de respiration, comme le *Pranayama**. Respirez simplement chaotiquement. Cette respiration chaotique détruira l'attachement émotionnel à toutes les mémoires passées. C'est comme secouer un arbre rempli de feuilles mortes. Toutes les feuilles mortes tombent. La respiration chaotique c'est comme secouer votre système refoulé. Toutes les mémoires passées, gravées en nous, sont libérées.

Cette respiration chaotique profonde, infuse une énorme quantité d'oxygène et permet au corps de relâcher de la dioxine de carbone. Elle crée de l'hyperventilation et en conséquence, vous êtes plus vibrant et plein d'entrain. Avec l'augmentation d'oxygène dans le sang, automatiquement plus de bioénergie est générée dans les cellules et tous les aspects du corps sont vivifiés. La bioénergie générée commencera à dégager les samskaras, en vous laissant une sensation de légèreté, d'énergie et de félicité.

Pranamaya* : Contrôle de la respiration ; l'une des huit parties de l'Ashtanga yoga de Patanjali

2. Le bourdonnement intense

Durée : 7 minutes



Restez assis en *vajrasana.* Formez le *Chin mudra** avec les doigts. Placez les mains sur vos genoux, les paumes tournées vers le haut.
Dans cette posture, la bouche fermée les lèvres serrées, émettez un bourdonnement le plus intense possible, le plus fort possible et le plus long possible.

Produisez le son 'Mmmm….' de l'intérieur de votre corps. Comme si vous mettiez votre visage à l'intérieur d'un récipient en aluminium vide et émettiez un bourdonnement, le son émis devrait être similaire à celui-ci. Remarquez, le son n'est ni 'Humm…' ni 'Om…' il vous faut simplement garder les lèvres serrées et produire le son 'Mmm…'. Le bourdonnement doit être le plus long possible entre les respirations. Il doit être le plus profond possible (à partir du centre du nombril) et le plus fort possible. Il n'est pas nécessaire de faire des efforts pour inspirer profondément. Le corps se chargera lui-même de la quantité d'air à prendre quand c'est nécessaire.

Portez toute votre attention sur le bourdonnement. Devenez le bourdonnement. Continuellement, une conversation se déroule en nous. Le bourdonnement est une excellente technique pour réduire ce bavardage intérieur. Le bavardage intérieur n'est rien d'autre que le flot continu des pensées indépendantes, qui se produit en nous. Le bourdonnement vous permet de sentir que tout votre corps est énergie. A partir du moment où vous commencez à bourdonner, vous vous sentez léger, comme si vous flottiez. Vous ne ressentez plus la lourdeur du corps car le bourdonnement accorde les vibrations du mental avec celles du corps. Alors, vous commencer à faire l'expérience de vous en tant qu'énergie.

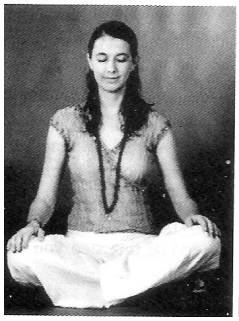
Ne soyez pas tendu. Faite le simplement d'une façon détendue. Mettez tout votre être et toute votre énergie à produire cette vibration. Essayez de réduire l'espace entre les bourdonnements. Après quelques minutes, vous vous rendrez compte que le bourdonnement se fait continuellement sans effort et que vous vous contentez de l'écouter ! Le corps et l'esprit commencent à résonner avec les vibrations du bourdonnement.

Le bourdonnement va créer un bavardage intérieur sain, et une grande et saine conscience émotionnelle.

Chin mudra* : Paumes des mains vers le haut, avec le pouce et l'index formant un cercle et les trois autres doigts allongés.

3. La prise de conscience des *chakras*

Durée : 7 minutes



Restez assis en *vajrasana* ou les jambes croisées si vous le souhaitez. Gardez les doigts en *chin mudra*.*

Le bourdonnement va créer un bavardage intérieur sain, et une plus grande conscience émotionnelle.

Maintenant portez votre attention sur chaque chakra (centre d'énergie) en commençant par le Chakra muladhara* (le centre racine) jusqu'au *Chakra saharara* * (le centre couronne). Quand on vous demande de porter votre attention sur un centre d'énergie, vous devez devenir ce centre d'énergie. Sentez ce centre d'énergie comme si tout votre être devenait ce centre d'énergie.

Chacun de ces sept centres d'énergie est associé, dans notre être, à une émotion spécifique. Le procédé photographique Kirlian* a pu montrer ces *chakras* et prouver leur existence au niveau énergétique. Ces émotions elles-mêmes sont le résultat des mémoires enfouies, accumulées dans le passé. Ces mémoires nous poussent à toujours réagir, de la même ancienne manière, aux situations et aux gens. C'est cette réaction que nous appelons émotion. Les émotions qui se manifestent, bloquent un centre d'énergie particulier, causant ainsi des troubles physiques et mentaux. Donc, à cette étape de la méditation, nous portons toute notre attention sur chaque centre d'énergie, l'un après l'autre, en partant de la base de la colonne vertébrale en montant vers le chakra couronne. Quand nous inondons quelque chose de notre attention, la négativité dont elle est chargée se dissout. Cela est aussi valable pour les douleurs physiques. Si vous avez une douleur dans une partie de votre corps, si vous mettez toute votre attention sur cette partie, vous verrez que la douleur rétrécit en un point, et finalement disparaît !

*Chin mudra** : Paumes des mains vers le ciel, le pouce et l'index formant un cercle, et les trois autres doigts tendus.

*Chakra sahasrara** : Le septième et dernier centre d'énergie au sommet de la tête, considérer plus comme une autoroute qu'un centre d'énergie.

Kirlian (la photographie)* : Photogramme à haut voltage, utilisé pour enregistrer les auras des êtres vivants.

Déversez, pendant une minute, toute votre attention, sur chaque centre d'énergie. Ressentez

que seul ce centre ce centre d'énergie existe dans le monde. Et qu'il n'y a rien d'autre. Devenez ce centre d'énergie. Ressentez complètement ce centre d'énergie comme si tout votre être devenait ce centre d'énergie. Puis passez à l'autre centre. A la fin de cette étape, vous vous sentirez complètement énergisé de positivité et de légèreté.
Avec le temps vous parviendrez à des centres de plus en plus hauts, vous vivrez de manière plus intense. Cette visualisation redonne une santé mentale et émotionnelle, un bavardage intérieur plus sain et une plus haute conscience émotionnelle. A la fin de cette étape, vous vous sentirez complètement énergisés de positivité et de légèreté.

Alors que vous montez de plus en plus haut dans les centres d'énergie, votre vivacité, votre intensité va aussi augmenter. Vous deviendrez très vif. Cette visualisation va vous aider à créer un corps et un mental sain, un bavardage intérieur sain, et une plus grande conscience émotionnelle. À la fin de cette étape vous vous sentirez énergisé et léger.

Si vous vous concentrez sur ces centres d'énergie, votre mental ne pourra plus vagabonder si facilement, il se fixera simplement parce que se sont des centres d'énergie vivants. Si vous essayez de vous concentrer sur une autre partie de votre corps, votre mental peut vagabonder plus facilement.

4. **Soyez un-clutched**

Durée : 7 minutes

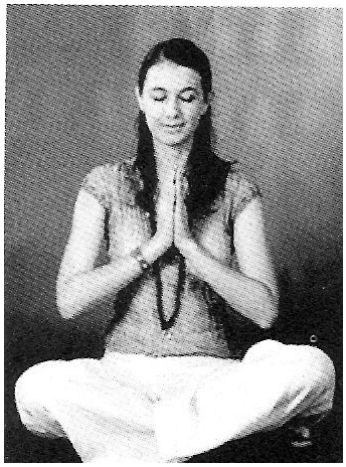
A cette étape, gardez en vous cette compréhension que vos pensées ne sont pas connectées, sont irrationnelles et « unclutched. » Même si vous avez des pensées, n'essayez pas de les supprimer ni d'y réagir. Regardez-les simplement avec la compréhension qu'elles sont « unclutched. » Automatiquement, votre conscience sera témoin de ce qui se passe en vous. Comprenez bien, que vous le réalisiez ou pas, l'acceptiez ou pas, vous êtes déjà illuminés. De par votre nature profonde vous êtes « unclutched. » Asseyez-vous silencieusement et faites l'expérience de l'état « unclutched, » l'état de l'être pur et de la félicité. C'est la technique suprême pour expérimenter l'état d'illumination.

S'il vous plait voyez le chapitre « vous pouvez unclutché du labyrinthe du mental », pour plus d'informations.

5. *Guru puja*

Durée *: 7 minutes*

Nous finissons la méditation Nithya Dhyaan en nous connectant, nous relaxant et nous reposant dans l'énergie cosmique toute entière.



Asseyez-vous juste de manière relaxée et connectée avec le cosmos tout entier. Si vous avez de l'amour pour un maître ou pour quelque dieu que ce soit, restez assis juste d'une façon profondément passive, en vous sentant connectés au Cosmos, ou dieu, ou votre maître, c'est tout. Simplement s'y relaxer et s'y établir.

Soyez juste assis silencieusement avec un sentiment de félicité et écoutez les mantras de la *Guru Puja** qui sont chantés. Sentez-vous connectés à l'Existence et sentez les vibrations de ces *mantras* puissants dans votre être. Les mantras sont une manière d'exprimer la gratitude à l'Existence et au maître de nous accorder cette grande sagesse qui nous libère de l'ignorance et nous aide à atteindre l'état de félicité éternelle*, Nithyananda*.

Le chant est en Sanskrit, et ce dernier a une importance à la fois linguistique et phonétique. En vous centrant sur les vibrations crées par le chant des sons Sanskrits, nous pouvons aller au-delà des mots du mental vers la paix de notre être véritable.
Même si vous ne comprenez pas le sens des sons, le pouvoir phonétique du sanskrit transformera votre humeur et purifiera votre corps et votre mental entièrement, en créant des vibrations positives dans votre être.

Vous pouvez aussi choisir de pratiquer la *Guru Puja*, en offrant votre gratitude au maître, durant cette étape en récitant les mantras et en pratiquant les rituels. Pour plus de détails référez-vous, s'il vous plaît au livre « Faites la guru Puja vous-même ».

Pratiquez cette technique de méditation une fois par jour et vous commencerez à expérimenter une nouvelle dimension de votre être. Nithya Dhyaan va préparer votre corps et votre mental à expérimenter l'état de conscience pure et la félicité.

Les bienfaits de Nithya Dhyaan

Une demi-heure de méditation Nithya Dhyaan peut vous apporter :

- Un allègement du stress
- Une amélioration dans vos relations
- Une paix intérieure et un sentiment d'accomplissement
- Un éveil de votre intuition

- Une pression sanguine régulée
- Une amélioration du sommeil
- Plus de clarté
- Une augmentation des niveaux énergétiques pour toute la journée
- Une connexion avec l'énergie Divine

Vous pouvez initier votre famille et vos amis à Nithya Dhyaan. Ceci contribuera directement à une positivité collective sur la planète terre, que de plus en plus de personnes vivent de manière « unclutch » et libérée comme des *jeevanmuktas,* des êtres libérés. Ce changement dans la conscience individuelle aura pour résultat un changement positif dans la conscience collective, ce qui aura un impact sur toute vie sur terre.

LE NITHYA YOGA - POUR LE CORPS, LE MENTAL ET AU-DELA

Le yoga* n'est pas simplement pour la forme physique. C'est aussi pour préparer le corps à réaliser l'objectif de l'union du corps, du mental et de l'esprit. Nithya Yoga est la technique, imprimée dans le langage du corps de Patanjali, pout réaliser cette union. Comme nous en avons parlé dans les méditations, au sujet de Nithya Dhyaan, Nithya Yoga est pour l'époque des jets.

Qu'est-ce que le Yoga ?

Patanjali, le père de la science ancienne du yoga, dit, tout au début des Yoga sutras, les écrits fondamentaux du Yoga :

« Yogaha chitta vritti nirodhaha »

Il dit : « le yoga est l'arrêt du mental. » Comprenez bien, cela ne veut pas dire que le yoga se termine avec l'arrêt du mental, mais plutôt, que le yoga commence là où le mental s'arrête. En faite le yoga ne s'arrête jamais, il ne peut que commencer. C'est une manifestation permanente.
Pour comprendre comment le yoga est une manifestation permanente, nous avons besoin de comprendre cette vérité importante : tout ce qui se passe est opportun. Soyons clair, toute expérience, qui se manifeste, augmente votre conscience et vous rend plus fort. Même le fait de perdre votre argent, vous apporte une maturité. Perdre votre santé vous apporte une compréhension. Quand vous êtes capable d'intégrer cette vérité, vous voyez brusquement la vie, à chaque instant, comme une magnifique manifestation.

Une petite histoire :

Il y avait une fois, un voilier voguant sur l'océan. Soudainement, le capitaine du bateau aperçu, au dessus d'eux, des lumières brillantes, il se précipita à l'intérieur, pour prévenir ce bateau de changer de cap. Il annonça rapidement : « s'il vous plait dévié votre route de 15 degrés nord, pour éviter une collision. » Une voix répondit : « nous vous conseillons de dévier votre course de 15 degrés sud, afin d'éviter une collision. »
Alors le capitaine du bateau, se mis en colère et répliqua d'une voix fière et menaçante : « ce bateau est le plus grand de ce pays. Nous sommes accompagnés de trois destroyers avec un équipement de défense et un soutien logistique de bateaux.

Le yoga commence là où le mental se termine.

« Je vous demande de changer votre course de 15 degrés nord, ou alors des contre-mesures vont être prisent pour assurer la sécurité de ce bateau. »

La voix répondit d'un ton monocorde : « nous sommes un phare ! »
Comprenez bien, l'Existence se manifeste continuellement et vous guide, aussi tout ce qui vous arrive, se fait de la meilleure des façons. Soyez simplement en résonnance avec elle, c'est la meilleure des courses ! Le yoga est une voie pour rentrer en résonnance, comme régler une radio sur une plus haute fréquence ! Le mot yoga veut dire, littéralement, unification.

Yoga* : Veut dire littéralement «Unifiant le corps, le mental et l'esprit."

Patanjali, le fondateur du yoga

Patanjali est le fondateur de la méthode yoga. Il a été le premier maître à créer une méthode claire, scientifique, et logique, pour reproduire l'expérience de l'illumination.

Patanjali a été le premier maître, ou je pourrais dire, le « navigateur spirituel » qui a crée la carte pour trouver toutes les directions menant à l'illumination. Il a crée des directions claires et nettes, pas à pas, des formules pour reproduire l'expérience de l'illumination. De la même manière que les scientifiques créent une formule pour reproduire la compréhension des phénomènes du monde extérieur, Patanjali a crée une magnifique formule, une technologie, pour reproduire la compréhension du monde intérieur, de l'illumination.

Raghupati Yogi, Maître de Yoga

J'ai eu la grande chance de vivre aux cotés d'un Maître vivant de yoga, Yogiraj Yogananda Puri, appelé aussi Raghupati Yogi. Il maîtrisait toute la science du yoga découverte par Patanjali.

Il avait maîtrisé tous les aspects du yoga : l'aspect physique de plier le corps dans des postures différentes appelées asana*, ou Hatha Yoga, le travail avec le prana, ou énergie de vie, le travail avec le mental, le travail sur la puissance de la visualisation, le travail sur les émotions, toutes les dimensions du yoga. Il avait une profonde compréhension des vérités centrales du yoga.

Seul celui qui a expérimenté la conscience de Patanjali, peut ramener Patanjali à la vie. J'ai eu la grande chance d'être avec un tel Maître, ayant expérimenté cette conscience, ou l'espace intérieur de Patanjali.

Il avait une force extraordinaire et une puissance physique inimaginable, qu'il exprimait tellement simplement. Il avait l'habitude de se ceindre la poitrine d'une chaîne de métal, il expirait totalement, ensuite il inspirait et alors la chaîne était brisée en plusieurs morceaux !

En général, la logique du mental ne peut accepter et comprendre, que ce genre de chose soit possible, mais ce grand Yogi rendait toute chose possible. J'ai eu la bonne fortune de vivre dans son entourage, et de le voir léviter, non pas une fois mais au moins vingt fois.
Il inspirait profondément et bloquait sa respiration. Dès l'instant où il le faisait, son corps était soulevé du sol, comme un ballon gonflé !

De trois à treize ans, j'ai eu la chance d'être à ses pieds, sous ses conseils et sa protection. Tous les jours du matin jusqu'à midi, pendant au moins quatre à cinq heures par jour, il me faisait pratiquer toutes les techniques traditionnelles de yoga, comme les asanas, Neti et dhauti, où je devais avaler un long tissus, afin de nettoyer les intestins et l'organisme intérieur.

Asana* : Posture physique, l'un des huit chemins du yoga Ashtanga de Patanjali ; l'asana doit être équilibré et confortable.
Neti*: Technique de nettoyage nasal de yoga.
Dhauti*: Une pratique de yoga pour le nettoyage des intestins.

Bouger simplement le corps avec une intention et bénéficiez du résultat

Parfois, Raghupati Yogi me demandait de m'asseoir calmement, et d'être paisible, pour méditer sur le calme, la paix et la tranquillité. Ensuite après dix minutes, il me disait brusquement de me lever et de faire la totalité du tour du temple en courant le plus vite possible.

Il me faisait me plier dans un sens, puis dans un autre. Dans le temple où il m'enseignait le yoga, il y avait vingt à trente colonnes. Il me faisait grimper à chaque colonnes de pierre puis redescendre. Et je devais utiliser un seul bras pour monter et descendre !

Quelque soit le but avec lequel vous bougez votre corps, cette mémoire est totalement enregistrée dans votre corps et votre mental.

Je lui demandais pourquoi il me faisait grimper à toutes les colonnes, car je n'avais trouvé aucun livre, aucun sutra* disant que grimper à des colonnes faisait partie du yoga !

Il m'a répondu une chose magnifique. « Quelque soit le but avec lequel vous pliez ou bougez votre corps, cette mémoire, et cette idée deviendra totalement imprimée, enregistrée dans votre corps et votre mental. »

C'était une révélation très choquante ! Il disait quelque soit l'intention avec laquelle vous bougez, pliez votre corps, ou activez votre corps, cette intention, ce but, sera enregistré dans votre corps, ce samskara* va commencer à s'exprimer dans votre corps.

De nos jours et spécialement en Occident, il y a une trop grande connexion entre les maladies et les asanas, pour telle maladie vous devez faire tel asana, pour ce problème vous devez faire cette technique. Comprenez, faire un asana pour régler une affection, n'est pas le but du yoga ! Quand vous pensez à une maladie et que vous pratiquez du yoga avec cette pensée dans votre mental, en faite vous êtes entrain de créer l'empreinte de cette pensée de maladie dans votre organisme !

Votre corps lui-même est conçu

à partir de vos mémoires.

Raghupati Yogi disait, « quelque soit l'asana pratiqué, ou le mouvement physique pratiqué Avec un but, ou pour une intention, cela va

créer cet effet dans votre corps. » il disait que c'était possible même avec le simple fait de s'asseoir, si vous croyez fortement qu'en vous asseyant, vous allez être en bonne santé, et que vous vous asseyez pour la bonne santé, vous allez simplement voir la bonne santé se manifester en vous.

Comprenez que votre corps lui-même est conçu avec vos mémoires. Votre mental, ce que vous pensez être vous, fabrique les éléments de base de votre corps.

Sutra*: Technique spirituelle sous la forme d'épigrammes.
Samskara*: Engrammes, ou mémoires profondément gravées.

Chaque mémoire est enregistrée dans vos muscles. Aussi quand vous changez vos mémoires, vous pouvez changer votre organisme aussi. Votre organisme peut et doit répondre aux mémoires que vous créez. C'est de cette manière que la transformation corps/mental se manifeste avec le Nithya Yoga. D'abord l'espace intérieur est nettoyé, et le mental se met en résonnance. Ensuite le corps suit, pendant que les mouvements physiques sont pratiqués, avec l'intention. L'intention est insérée dans la mémoire musculaire et l'intelligence cellulaire.

Preuves scientifiques

Nous sommes ce que sont nos perceptions. « Comme sont nos perceptions, de mêmes deviennent nos actions. Comme sont nos actions, ainsi devient notre destiné. » ceci n'est pas une citation des Upanishad, mais vient d'un livre récent, intitulé « la biologie de la croyance », rédigé par le Dr Bruce Lipton*, un biologiste cellulaire, qui a présenté une nouvelle théorie sur le comportement cellulaire. Nous avons tous entendu dire que nous agissons en fonction de la conception de nos gènes. Le Dr Lipton, après ses recherches dit le contraire, nos gènes sont conçus en fonction de notre attitude !

Il y a eut beaucoup d'évènements enregistrés sur la capacité de l'intention et de la visualisation, découlant en faite, d'une intention devenue elle-même réalité ! Par exemple, des gens guérissant de leur maladie mortelle, comme le cancer, ou des gens dépassant de lourd handicap physique, simplement en poussant leurs limites au-delà de ce qu'il pensait pouvoir réaliser. Toutes ces choses se réalisent grâce au pouvoir de l'intention, qui transforme la mémoire de base cellulaire.

Cette vérité ancienne est maintenant prouvée, grâce aux découvertes scientifiques modernes. Il a été trouvé que quelque soit ce que vous pensez profondément, et continuellement, a un effet, sur vous, physiquement, mentalement, et spirituellement.

L'objectif du Nithya Yoga

Nithya Yoga est mon offrande au monde. C'est la science, la formule, qui va donner aux autres, la même expérience d'illumination que j'ai eu.

L'objectif du Nithya Yoga est simplement pour expérimenter et exprimer la félicité. Avec Nithya Yoga, la capacité d'expérimenter la félicité, va tout simplement exploser dans votre espace intérieur. La capacité de rayonner la félicité va commencer à se manifester dans votre corps.

Jusqu'à maintenant votre organisme, peut ne pas être préparé à rester dans cet espace d'illumination, et à rayonner continuellement la même expérience. Le Nithya Yoga prépare votre corps à expérimenter, à rester dans, et à irradier la félicité intérieure, la félicité éternelle.

Dr Bruce Lipton* : Biologiste en molécules cellulaires et auteur du livre «La Biologie de la Croyance»; célèbre pour son travail majeur concernant la génétique et le conditionnement.

Avec le Nithya Yoga, j'entraine les chercheurs, non seulement à expérimenter la félicité, mais à la stabiliser en eux, pour finalement l'irradier continuellement dans leur vie. L'objectif du Nithya Yoga, est d'aider les gens à « unclutcher » et expérimenter la félicité éternelle. Les gens peuvent aussi y trouver la guérison physique comme un sous produit ou un effet secondaire. Mais soyons clair, ce yoga est pour beaucoup plus qu'une simple santé physique, qui est juste un des bénéfices du yoga. Les bienfaits émotionnels sont aussi importants, mais sont aussi comme des sous produits !

De même que la méditation n'est pas juste pour un bien être mental. Le bien être mental n'est qu'un effet secondaire de la méditation.

Le Nithya Yoga n'a pas pour objectif d'ajouter des mouvements à votre vie. mais d'ajouter plus de vie à vos mouvements.

L'objectif du Nithya Yoga est de transformer votre vie, toutes vos activités, et chaque mouvement, en yoga, en félicité.

Nithya Yoga est enseigné dans le monde entier. Chaque cession de Nithya Yoga approfondit l'union du corps/mental/esprit, en apportant en même temps les huit branches de l'Ashtanga yoga* de Patanjali, en incluant tous les éléments comme l'asana, le pranayama*, le mudra* etc.…

Le Nithya Yoga n'est pas ajouter des mouvements à votre vie, mais ajouter de la vie à vos mouvements.

Si vous êtes présent, si vous êtes conscient, et si vous êtes totalement dans l'instant, en faisant toute chose, alors c'est du yoga, c'est Nithya Yoga.

Ashtanga yoga* : Les huit branches (ou voies) du yoga de Patanjali : yama (la discipline), nyama (les règles), asana (les postures du corps), pranayama (le contrôle de la respiration), pratyahara (le détachement des sens), Dharan (la concentration), dhyana (la méditation), et samadhi (la félicité).
Pranamaya* : Contrôle de la respiration ; l'une des huit parties de l'Ashtanga yoga de Patanjali.
Mudra* : Symboles formés avec les mains pendant la pratique du yoga, spécialement la méditation, pour répartir et sceller l'énergie dans le corps.

LES HUIT ETAPES POUR VIVRE QUOTIDIENEMENT DANS LA FELICITE

Vivre dans la félicité

Les huit voies pour une vie de félicité ou
Ananda Ashtanga,
Ananda Ashtanga, vivre dans la félicité, est une voie en huit étapes pour une vie de félicité. Ce sont des techniques simples, qui vous font rentrer directement dans l'expérience, sans la nécessité de comprendre ou d'assimiler.

Il y a :

1. Le rire de félicité
2. L'affirmation de félicité
3. Le nettoyage de félicité
4. Le yoga de félicité
5. La méditation de félicité
6. L'arme de félicité
7. L'énergie de félicité
8. Le chant de félicité

Le rire de félicité

-La méditation du rire ou Hasya Dhyana

Méditation



Le matin, dès votre réveil, avant même de quitter votre lit, riez pendant 5 minutes ! Riez de vous-même. Riez sans raison !

Le rire est une technique de méditation merveilleuse. Du point de vue des Maîtres et disciples de l'ancienne tradition Zen on peut atteindre l'état de non- pensée, par le rire. Le rire fonctionne que vous le croyez ou non. Il a des effets immédiats. Avec les autres techniques, il vous faut pratiquer pour voir les résultats, mais avec le rire vous n'avez pas besoin de pratiquer. Cela se passe dès la première fois et chaque fois. Elle agit en profondeur, elle vous guérit physiquement et mentalement.

Le rire lui-même débute avec la santé et génère la santé. C'est une énergie débordante. Elle libère le refoulement.

Le rire est la plus grande de toutes les qualités spirituelles. En riant vous devenez Bouddha. Bouddha est l'état de 'non- pensée'. Quand vous riez, vous atteignez l'état de 'non- pensée' pendant quelques instants. Il ne peut exister que le rire ou le mental, jamais les deux en même temps. Au moment où vous riez, votre pensée disparaît et vous devenez un avec l'énergie existentielle. Vous ne ressentez plus votre identité. Pouvez-vous faire l'expérience de vous-même au beau milieu de votre rire ? Non bien sûr. Cet arrêt momentané d'existence c'est l'état de 'non- pensée', se fondre dans l'Existence. C'est la raison pour laquelle, il vous faut rire plus. Ces instants où vous pouvez disparaître peuvent être prolongés de façon à ce que finalement vous perdiez votre identité pour vivre et faire un avec l'énergie.

Il a été reconnu que le rire peut guérir un grand nombre de maladies, particulièrement les maladies liées au système nerveux et à la gorge. On dit que rire intensément élimine du fonctionnement des cellules, les sous produits nocifs.

L'affirmation de félicité

- une promesse de félicité

Ananda signifie félicité. *Sankalpa* signifie promesse. *Ananda sankalpa* est une promesse de félicité.

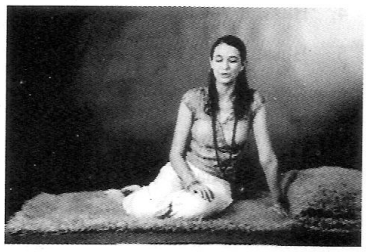
Vous pouvez décidez d'être dans la félicité. C'est un choix que vous faite. En faite, ce n'est même pas un choix que vous faite. Si vous vous permettez de couler, sans choisir, dans tout ce que l'Existence vous propose, vous vivrez dans une éternelle félicité. Cette attitude de non choix, peut être cultivée.

Une partie de cette méditation à son origine chez le mystique Sufi Abdullah*. Les Sufis formaient la secte la plus dans l'extase de tous les temps. Leur prière était de la gratitude, rien d'autre. Abdullah était célèbre pour son visage toujours souriant. On raconte même qu'il riait encore sur son lit de mort. Finalement, ses disciples n'en voyant pas l'utilité, finirent par lui demander, ce qu'il y avait de si drôle dans le fait de mourir !

Alors, Abdullah leur révéla le secret que lui avait enseigné son propre Maître. Il déclara, *'Souvenez vous que votre bonheur est toujours entre vos mains. Votre bonheur est à 100% votre propre choix. Chaque jour, la vie vous donne la chance d'être heureux ou malheureux. Ce que vous choisissez ne dépend que de vous. »*

Abdulla* : Abdulla Ansari de Herat, un maître Sufi

Méditation



Il ne peut exister de méditation plus simple que celle-ci. Pourtant, c'est la plus efficace de toutes.
Chaque matin, dès que vous vous levez, avant même d'ouvrir les yeux, asseyez vous sur votre lit.
Appeler vous par votre nom. Si vous êtes entourés de gens et ne voulez pas appeler à haute voix, visualisez-vous simplement assis et appelez vous, mentalement, à haute voix.
Appeler vous par votre nom….

Posez vous la question, (en utilisant votre nom…..à la première personne) *Que vas-tu choisir aujourd'hui ? Le bonheur ou la tristesse ?*

Naturellement, au petit matin, vous n'allez pas choisir la misère ! *Alors, votre esprit dira, je choisis le bonheur.*

Ensuite, répondez, Ok alors *(votre nom*), *sois heureux !* C'est tout !

Puis, les yeux fermés, pendant quelques minutes, venez à la conclusion consciente et profonde que rien ne peut vous faire souffrir sans votre approbation silencieuse. Voyez que vous souffrez par ce que vous avez donné la permission, à des circonstances extérieures, de vous affecter. Voyez que vous avez, à l'intérieur de vous, le pouvoir d'être heureux tout le temps.
Maintenant, ouvrez les yeux et vivez votre affirmation !

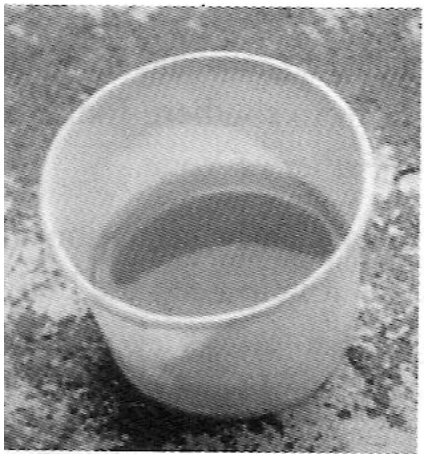
Vous verrez au cours de la journée, que rien que par la force de votre affirmation, vous avez changé le cours de votre esprit tout entier. Vous verrez alors, à quel point vous blâmiez les autres pour vos malheurs, alors qu'en réalité vous choisissiez d'être dérangé par le moindre événement. Vous allez développer une attitude d'être heureux – ni à cause des circonstances extérieures, ni malgré elles – mais sans en tenir compte. Vous êtes heureux parce que vous êtes heureux, c'est tout.

Le nettoyage de félicité

- «Oil pulling »

On dit que la langue est un indicateur de ce qui se passe dans le corps. En examinant la langue, et sa couleur, il est possible d'estimer l'état de santé de quelqu'un. Selon l'Ayurveda, *la langue est une carte des différents emplacements des organes. Des parties spécifiques de la langue sont connectées à des parties spécifiques du corps comme les reins, les poumons, etc… Quand nous pratiquons le « *oil pulling*, » l'huile attire les mucosités, les bactéries et les toxines du corps à travers la salive et la langue. Selon la médecine Ayurvédique, les mucosités sont un poison dont on doit se débarrasser.

Méditation



Avant de vous brosser les dents, de manger ou de boire quoique ce soit, prenez une grande cuillère d'huile de sésame ou d'huile raffinée de tournesol. Placer l'huile dans la bouche, asseyez vous quelque part, allez vous s'asseoir. Rincez-vous la bouche en gonflant les joues afin que l'huile atteigne les molaires, et ramenez lentement l'huile par devant de la bouche en serrant les dents pendant 15 à 20 minutes.

Ne multipliez pas les activités lors de la pratique. A la fin de la méditation crachez l'huile et brossez-vous bien les dents.
Si vous avez bien pratiqué, l'huile que vous cracherez, sera plus fine, de l'eau blanchie. Buvez deux verres d'eau, après ce nettoyage de la bouche.

Nota bene : n'avalez pas l'huile. Elle est remplie de bactéries et de parasites. Si vous devez pratiquer cette technique après les repas, attendez au moins 4 heures avant de commencer.

On dit que cette technique est bien pour tous les maux, du talon fissuré au cancer. Des rapports plus complets sur les bienfaits de cette méthode sont disponibles sur le web.

Ayurveda* : Système de médecine traditionnelle indienne, Ayurveda veut dire littéralement "Connaissance de la vie".

Le yoga de félicité

-La salutation au Soleil Eternel, Surya Namaskar
Nithya Surya Namaskar fait partie du Nithya Yoga – Une compréhension du Yoga offert par Nithyananda à l'humanité. Le caractère unique du Nithya Yoga est de redonner directement vie aux enseignements authentiques de Patanjali tout en les adaptant pour répondre à l'esprit moderne. Le sage Patanjali, du sud de l'Inde, est considéré comme le père du Yoga.

Nithya Surya Namaskar est une salutation quotidienne au soleil. Non seulement elle permet de maintenir le corps au sommet de son fonctionnement, elle permet aussi une prise de conscience complète de la connexion 'esprit-corps'.

Les bienfaits de Surya Namaskar

La pratique de Surya Namaskar éveille l'intelligence du corps à tirer directement l'énergie du soleil. Surya Namaskar est conçu pour accéder à l'énergie éthérique autour de nous. Cette technique pratiquée le matin, face à l'est sous les premiers rayons du soleil, avec la respiration et les *mantras* *(chants) appropriés, a un puissant effet sur l'esprit, le corps et le mental. Il n'est plus nécessaire de faire quoique ce soit d'autre.

Surya Namaskar travaille sur toutes les parties du corps, sur chaque organe, sur chaque système et sur chaque chakra (centre d'énergie vital de notre corps). C'est une séquence de postures dynamiques avec la respiration appropriée.

Chaque matin, vous pouvez répéter les postures de Surya Namaskar (salutation au soleil) six à douze fois. De toutes les postures de yoga, Surya Namaskar est considérée comme la meilleure façon de s'échauffer, de se tonifier, de s'étirer et de renforcer le corps tout entier ainsi que la colonne vertébrale. Nithya Surya Namaskar est considéré comme la reine des postures.

La signification des *mantras* (chants) de Surya Namaskar

Un *mantra* (chant) est composé de syllabes, de mots, de particules, de phrases, qui lorsqu'ils sont répétés avec conscience, ont une puissante et pénétrante influence sur l'esprit. Le *mantra* du Nithya Surya Namaskar se compose d'un *mantra bija* (graine) et d'un *mantra* de glorification. La glorification est pour le Dieu Soleil.

*Le mantra bija** (graine) n'a pas de signification en lui-même, mais sa vibration dans le système humain est très puissante. La « théorie de la vibration » exposée par les scientifiques modernes, fut directement appliquée il y a des milliers d'années, par les anciens scientifiques du monde intérieur – nos chercheurs Védiques !

Mantra* : Veut dire littéralement "Qui montre la voie». Syllabe sacrée ayant un puissant effet positif.
Bija * : semence, graine

Des recherches scientifiques conduites par le Dr. Masaru Emoto, au Japon, ont clairement démontré que la vibration du son, a un profond effet sur l'eau. Sachant que le corps humain est constitué de plus de 80% d'eau, il est évident à quel point les vibrations du son peuvent influencer notre système.

Les pensées inconscientes et les émotions créent en nous, de fortes vibrations sous forme de mémoires stockées ou *samskaras*. Il nous faut les dissoudre avec conscience et créer une conscience positive totale.
Il existe six *mantras bija qui sont* :

Om hraam
Om hreem
Om hroom
Om hraim
Om hraum
Om hraha

Les *mantras* de glorification mettent l'accent sur les qualités glorieuses du Soleil. Chaque *mantra* est chanté en toute conscience avant chaque ronde de Nithya Surya Namaskar. Le *mantra* a le pouvoir de conférer les mêmes qualités au pratiquant engagé.

A travers ces étapes simples, nous réalisons que le Soleil extérieur symbolise, la brillante intelligence de notre Moi intérieur. Alors, nous comprenons notre connexion à l'énergie cosmique omniprésente.

Les mantras Nithya Surya Namaskar (formés en combinant les *mantras bija* avec les *mantras de* glorification)

Om hraam mitraaya namaha
Salutations au Bienfaiteur de tous

Om hreem ravaye namaha
Salutations à Celui qui resplendit

Om hroom suryaaya namaha
Salutations à celui qui déclenche l'action

Om hraim bhaanave namaha
Salutations à Celui qui illumine

Om hraum khagaaya namaha
Salutations à Celui qui agit promptement

Dr Masaru Emoto* : Scientifique japonais et auteur du livre «Les Messages Cachés dans l'Eau», montrant les effets des pensées et des mots sur l'eau, et par conséquent sur les êtres vivants

Om hraha pushne namaha
Salutations à celui qui donne la force.

Om hraam hiranya garbhaya namaha
Salutations au Soi Cosmique d'or

Om hreem mareechaye namaha
Salutations au Seigneur de l'Aurore

Om hroom adityaaya namaha
Salutations au fils d'Aditi, la Mère Cosmique infinie

Om hraim saavitre namaha
Salutations à la Mère Bienveillante

Om hraum ardkaaya namaha
Salutations à celui qui est louable

Om hraha bhaaskaraaya namaha
Salutations à celui qui conduit à l'illumination

Contrôle de la respiration

Lors de la pratique du Surya Namaskar, chaque mouvement du corps est synchronisé avec la respiration. A chaque fois que vous inspirez et expirez, visualisez clairement que vous prenez et expulsez de l'énergie de félicité. Ressentez l'énergie circuler et revitaliser chaque cellule de votre corps-esprit.

Méditation

A pratiquer de préférence le matin à jeun.

Asana (posture) Séquence de Surya Namaskar

1. Mettez vous debout avec les jambes légèrement écartées pour l'équilibre. Joignez les mains en *namaskar* (position de prière) au niveau de la poitrine. Garder les yeux ouverts tout au long de la pratique de Surya Namaskar. Chantez le *mantra* correspondant de Nithya Surya Namaskar (voir liste).

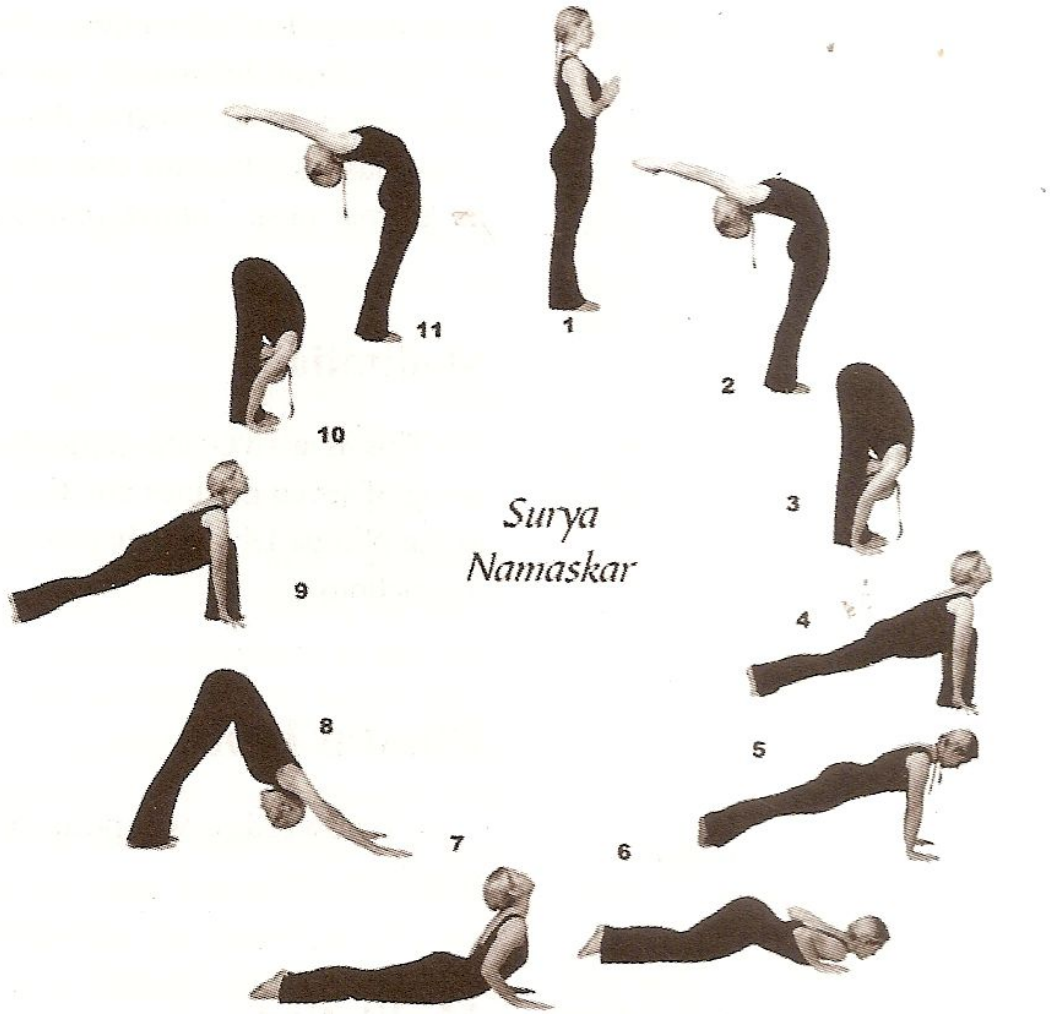
2. Inspirez, levez gracieusement les bras au-dessus de la tête et doucement cambrez la colonne vertébrale vers l'arrière.

3. Expirez, tendez les bras vers l'avant et vers le sol jusqu'à ce vos mains touchent le sol. Posez-les de par et d'autre des pieds, et le front se rapproche le plus possible des genoux. N'hésitez pas à plier les genoux pour plus d'aisance.

4. Inspirez, posez le pied droit le plus loin possible vers l'arrière et redresser votre buste tout en regardant vers le haut.

5. Retenez votre souffle, posez le pied gauche au niveau du pied droit, prenez la position de la planche, la colonne vertébrale la nuque et la tête dans le même alignement, vos mains placées sous vos épaules et le regard fixé au sol.

6. En expirant, amenez les genoux, la poitrine, et le menton au sol, expérimenter *ashatanga namaskar* (salutation avec huit parties ou points touchant le sol). La poitrine ne touche pas le sol, les hanches légèrement surélevées, garder les coudes contre la poitrine.



7 En inspirant, pointer les orteils, détendez votre poitrine en touchant le sol. Gardez les coudes pliés en formant un angle de 90 degrés et lentement à l'aide de vos bras, décollez votre poitrine du sol. Prenez la position du *bhujangasana* (la position du cobra).

8. En expirant, poussez avec les mains, soulevez vos hanches, en l'air vers le haut et vers l'arrière et prenez la position *adhomukha svanasana* (la posture du chien). Ecartez les doigts et lentement poussez vos talons vers le sol. Si vous ne pouvez toucher le sol avec les talons, c'est sans importance. Mais ne changez pas de position pour y arriver.

9. Regardez fixement entre vos mains et ramener le pied droit vers l'avant en l'alignant au niveau des mains si possible. Inspirez, en levant le menton et la poitrine.

10. Ramenez le pied gauche au niveau du pied droit. Pliez les genoux légèrement si nécessaire. Expirez et ramener la tête au niveau des jambes.

11. En inspirant, levez les bras au-dessus de la tête et lentement formez un arc avec la colonne vertébrale en saluant le Soleil.

12. Expirez, baissez les bras, et ramener les mains dans la position de la prière au niveau de votre cœur.

Répétez Surya Namaskar en faisant au moins 6 rondes, en alternant à chaque fois entre la jambe droite et la jambe gauche dans les étapes 4 et 9.

La méditation de félicité

- La méditation pour une vie dans la Félicité, Nithya Dhyaan

Jusqu'à l'âge de 11 ans, Nithyananda s'est soumis à la pratique d'un grand nombre de techniques de méditation. A l'âge de 12 ans, il eut sa première profonde expérience spirituelle. De 12 à 21 ans, il a consciemment scanné et analysé les bienfaits de nombreuses techniques. Pendant trois ans après son illumination, il créa et améliora une technologie pour reproduire son expérience d'illumination chez les autres. Plus tard, il lança sa mission mondiale et depuis, il travaille sans relâche avec des millions de gens, offrant des soins et des conseils pour la méditation. Toute l'essence de cette recherche du monde intérieur est formulée dans la technique de méditation Nithya Dhyaan.

Nithya Dhyaan est une formule et une technique qui travaille sur la totalité de l'Etre, le transforme et le prépare pour l'expérience ultime de l'illumination. Chaque partie de cette technique unique complète les autres étapes afin d'aider à élever la conscience individuelle. C'est une méditation quotidienne pour atteindre la Félicité Eternelle – *nithya ananda.*

Méditation

C'est une technique en cinq étapes, chaque étape dure 7 minutes. Veuillez vous référer au chapitre Nithya Dhyaan, pour les instructions de cette méditation.

Les outils de félicité

- les armes de la connaissance ou Shaastra-shastra

Méditation

Tous les jours pendant une demie- heure, lisez les livres d'un Maître illuminé ou écoutez ses discours.

Les paroles du Maître sont directement *shaastra*- la Connaissance Ultime, la Vérité.
Les armes utilisées pour détruire votre ignorance sont appelé *shastra*.
Quand les mots deviennent l'arme véritable pour briser l'ignorance on l'appelle *shaastra-shastra* – l'arme Connaissance !
Les mots du Maître illuminé sont l'arme Connaissance qui peut briser l'ignorance. Un Maître exprime continuellement des idées. Soudain, un déclic, va se faire en vous, en entendant une de ces idées. Elle vous sortira de la dépression. Elle apportera une solution à un problème. C'est cela un déclic. Et le déclic, c'est ce que nous appelons l'INITIATION.

Celui qui peut donner cette arme Connaissance à travers sa parole, ses techniques et son langage du corps est un Maître. Celui qui reçoit cette arme Connaissance à travers le Maître, est l'Initié.

Le Maître est une personne qui a crée une technologie pour reproduire chez les autres la même Expérience Ultime qui s'est manifestée en lui. L'initiation en est la technique. L'arme Connaissance est la technique pour vous élever encore et encore vers des états de Conscience de plus en plus élevés. L'ensemble de cette arme Connaissance posé en vous est votre Maître intérieur. Jusqu'à ce que le Maître intérieur soit éveillé, le Maître extérieur travaille sur vous. Il travaille à travers des mots, des techniques, son langage du corps. Et vous donne la confiance pour utiliser la connaissance, et par-dessus tout, pour vivre la vie d'un Etre illuminé.

Bénis soient ceux qui ont eu le déclic avec des Etres illuminés. Ce déclic ne se fait pas de façon logique. Subitement, certains mots prononcés par le Maître vont se connecter à votre cœur. Quand cela se produit pour la première fois, brusquement, vous savez qu'il est votre Maître, et que c'est votre voie. Ce déclic est la première initiation. Quiconque a ressenti ce déclic à travers les mots du Maître, son enseignement, ses livres, ses bénédictions, son énergie, ou son langage du corps est béni.

Comprenez : la graine à toujours peur de la cassure à l'ouverture, de l'éclatement. Mais, la graine qui éclate et s'ouvre devient un arbre. Et l'arbre à besoin d'encourager les autres graines en disant : n'ayez pas peur, vous n'allez jamais mourir en éclatant, vous allez seulement vivre ; vous allez simplement grandir comme moi. Mais la graine attend que l'arbre se manifeste et l'arbre attend que la graine s'ouvre ! Et c'est là que réside le problème.

Je connais cette Vérité dont je vous parle. Oh ! Fils de l'immortalité, ayez le courage de marcher.

Cette énergie, cette inspiration est le Guru. La venue du Maître est la plus grande aventure de votre vie. Dès que le Maître pénètre votre espace intérieur, tout ce qui vous reste à faire, c'est de vous mettre debout avec foi, courage et confiance.

Sans relâche, utilisez les déclics qui se sont manifestés dans votre vie. Toute arme non utilisée, non seulement perdra sa puissance sur vous, mais vous oublierez aussi comment l'utiliser. A maintes reprises, l'utilisation de ces armes vous procurera de la clarté, du courage et vous aurez aussi l'intelligence de les utiliser.

En écoutant les mots du Maître, ajoutez de plus en plus de ces armes à votre vie. Rajoutez- les dans votre espace intérieur. Créer une famille, des amis, un cercle, qui vous donnera constamment le courage et l'inspiration pour utiliser les armes Connaissance.

De plus, quand vous regardez le Maître parler, vous regardez aussi le langage du corps d'un être illuminé. Le langage du corps d'une personne irradie sa vraie nature et sa totalité. Un Maître est l'incarnation de l'ultime vérité de l'Existence. Par conséquent, son langage du corps est l'expression véritable du langage du corps de l'Existence. Regardez le Maître, et la Vérité travaillera sur vous au-delà de votre logique.

L'énergie de félicité

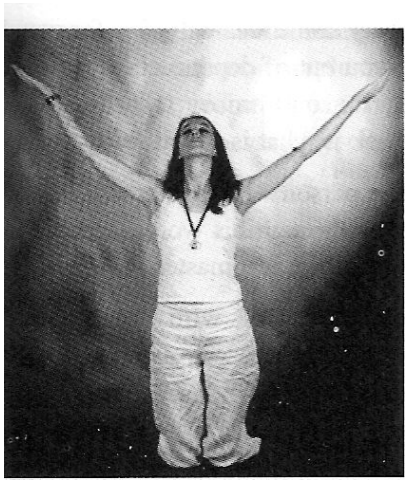
- domestiquer l'énergie de l'Existence ou Shakti Dharana

Cette technique vient du *Tantra Shastra (Kulaanava Tantra)* « ajouter des références au bas de la page pour cette partie ». C'est une magnifique technique pour se mettre en relation avec l'énergie de l'Existence.

Il est idéal de pratiquer cette technique juste avant d'aller vous coucher. On peut aussi la pratiquer le matin mais elle doit être obligatoirement suivie de 15 minutes de repos, autrement vous serez dans un état d'ivresse à cause de l'effet de la méditation. Cette méditation vous permet de fusionner avec l'énergie de l'Existence. La méditation *Shakti Dharana* est importante car elle vous conduit au seuil de l'état *turiya*, où vous êtes dans un état de conscience totale mais sans pensées.

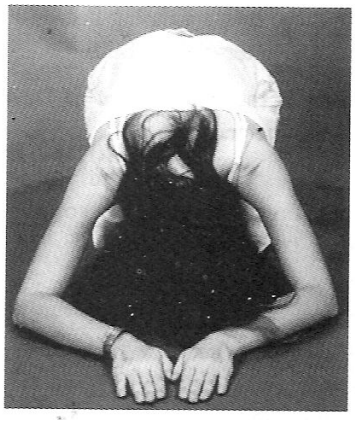
Méditation

Tenez vous bien en équilibre sur vos genoux. Ne vous asseyez pas sur les hanches. Fermez les yeux et levez les bras la paume des mains tournez vers le ciel. Levez légèrement la tête.



Dans cette position, sentez l'Existence couler à travers vous. Visualisez un rayon de l'Existence qui vous traverse. Vous pouvez commencer par visualiser le visage de n'importe quel Maître illuminé. Tout comme l'avare atteint le comble de son énergie en comptant son argent, ou tout comme l'amoureux atteint le comble de son énergie en présence de l'être aimé, un Maître aussi est au plus haut de son énergie quand il rit ou qu'il sourit. C'est la raison pour laquelle je vous demande de penser à son visage rayonnant de félicité pour permettre à l'énergie de couler en vous. Il est préférable de penser au visage d'un Maître plutôt que de laisser l'esprit vagabonder et penser à autre chose !

A mesure que l'énergie de l'Existence coule à travers vos bras, vous sentirez une sensation de picotement, une légère vibration, ou un léger tremblement en vous. Ce sera comme une jeune feuille qui dansant dans la brise. Permettez simplement que ce tremblement se fasse. Encouragez-le. Laissez tout votre corps vibrer avec l'énergie. Permettez simplement à tout ce qui arrive d'arriver. Vous pourrez aussi ressentir la fusion entre le ciel et la terre, la fusion des énergies masculines et féminines.



Vous pouvez aussi avoir la sensation de flotter ou de fusionner. Permettez toutes les sensations, abandonnez vous complètement. Il n'y plus de 'vous'. Vous êtes simplement fondu dans l'Existence.

Au bout de 2 à 3 minutes, quand vous sentirez que votre Etre est complètement rempli de l'énergie Existentielle, inclinez vous, posez les coudes et les avant bras par terre, embrassez le sol ou laissez au moins votre front toucher le sol. Vous devenez un véhicule ou un canal, pour que l'énergie divine que vous avez attirée s'unisse à l'énergie de la Terre. Laissez votre énergie se répandre dans la Mère Terre. Vous pouvez également visualiser les pieds du Maître dans cette posture. Cela vous aidera à être plus disposé à vous abandonner à la Mère Terre en offrant l'énergie.

Maintenant revenez à votre posture initiale et répétez ce cycle au moins six fois. Vous ferez en tout sept rondes.

Cette méditation améliore considérablement la circulation de l'énergie dans le corps. En pratiquant cette méditation, les maux liés à la colonne vertébrale disparaîtront tout simplement puisque l'énergie va directement au *muladhara chakra* qui est situé à la base de la colonne vertébrale.

Si vous le souhaitez, vous pouvez pratiquer la méditation *Shakti Dharana* plus de sept fois. Si vous faites moins de sept rondes, vous ressentirez de l'agitation et vous ne pourrez pas vous endormir à cause de l'énergie qui aura pénétré les sept chakras.

Après la méditation, vous pouvez aller vous coucher en gardant cette humeur méditative. Le sommeil qui en résultera sera intense et sans rêves. Quand vous vous réveillerez le lendemain vous ferez l'expérience d'une grande fraîcheur et d'énergie.

C'est une technique très puissante. Quand elle est pratiquée régulièrement, une nouvelle vie, un nouveau sens, une nouvelle Vérité commence à couler en vous. Il s'établit entre l'Existence vous et une belle connexion vivante. Vous ferez l'expérience de davantage de joie, et chaque jour deviendra une célébration.

Le chant de félicité

- Chanter le *mantra* de la Félicité ou Purashacharanam

Les *mantras* sont chantés en utilisant le Sanskrit, la langue Védique. La beauté du Sanskrit est que tous les sons possibles sont décrits dans ses 51 syllabes. La langue Sanskrit n'est pas simplement linguistique, c'est aussi de la phonétique. Elle ne se contente pas de véhiculer de la prose ou de la logique. Elle transmet une sorte de vibration tout au long du mantra. Même si vous ne comprenez pas la signification des *mantras*, la vibration travaillera sur vous.
En Orient, les *mantras* Sanskrit sont utilisés lors des initiations. Le Maître prononcera un *mantra* et ce *mantra* même suscitera l'initiation d'éveil au disciple. Les vibrations pénétreront directement son être et commenceront à travailler.

Le *mantra* du Guru est :

Om hreem Nithyananda namaha

Dans la pensée Hindou, chaque acte simple est imprégné de plusieurs possibilités de compréhension. Cette compréhension est fonction du niveau de conscience de l'individu. Le mot ou le son *'om'* signifie plusieurs choses à plusieurs niveaux.

Om est le son primaire. On croit que toute la création a émergé de ce son. Il est composé de trois sons – A, U et M. la syllabe A représente le Seigneur Brahma, le Dieu Hindou qui créa l'univers ; U représente le Seigneur Vishnu, le Dieu Hindou qui maintient l'univers, et M pour Shiva, le Dieu Hindou qui détruit pour créer un espace afin de permettre que d'autres créations se manifestent. *Om* est par conséquent, la manifestation de l'univers tout entier.

A un niveau plus profond, les dieux sont des représentations des énergies de la création, de la subsistance et de la régénération qui se passe au niveau cellulaire dans notre univers personnel, notre entité corps-esprit.

Quand la vibration *Om* est chantée, elle donne la détermination permanente de la Mère Terre. Elle fait disparaître de nous la colère, le désir et les maladies psychosomatiques. Elle nous remplit du caractère expansif et sans limite de la Mère Terre. Elle libère l'esprit des pensées négatives. Dégage une incroyable quantité d'énergie et régénère le cerveau. Elle procure la paix de l'esprit et un grand pouvoir de concentration. C'est un tremplin qui permet de calmer l'esprit et de pénétrer votre Soi.

Hreem est aussi le *mantra bija* de Dévi, le principe féminin sacré.

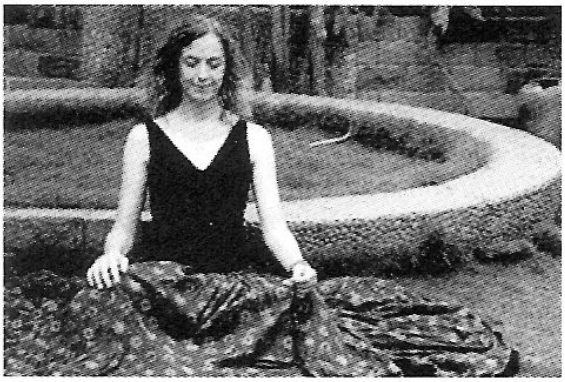
Les sages de l'Inde ancienne ont pratiqué le chant des ces sons primaires, et ont expérimenté en profondeur des niveaux de l'esprit, du corps et de l'être. Ils ont présenté à l'humanité la science et la méthode d'utilisation des *mantras,* afin que chacun puisse vivre ce qu'ils ont eux-mêmes expérimenté. Les chants des temps Védiques sont le résultat des recherches de ces sages, dont l'amour pour l'expérience ultime, les poussa à les partager avec l'humanité.

Chanter *Om* et *hreem* ensemble éveillent l'énergie masculine et féminine qui résident en nous.

Nithyananda est l'invocation du nom du Maître – l'expression de la Vérité suprême de *nithyananda*. C'est le *mantra poorna moola* (le *mantra complet*) car c'est la voie directe aux deux *Shakti :* le succès dans ce monde et vers *Shiva*, le succès dans le monde cosmique qui est l'illumination.
Nithyananda signifie aussi la félicité éternelle. En chantant ce dernier, vous donnez une intention claire à votre être et à l'univers au sujet de votre désir ultime - la félicité éternelle ou l'illumination.

Namaha signifie littéralement *Je ne suis pas*. En déclarant *Je ne suis pas*, vous abandonnez votre ego à l'Existence ou au Maître qui est la pure forme de l'Existence. La répétition du mot *namaha* renforce l'expérience de l'abandon. Elle apporte en vous, l'humilité et l'obéissance.

Méditation



Vous pouvez chaque jour chanter le Guru *mantra* 54 fois. Ou pendant 11 jours ou continuellement toutes les fois que vous y pensez. On peut le chanter à voie haute ou mentalement. La vitesse du chant varie d'un individu à l'autre.

Le *mantra* a la propriété d'augmenter l'énergie de votre espace intérieur et empêche les pensées indésirables de se manifester. Les pensées s'élèvent comme des mots silencieux à partir de la région du nombril, le *chakra manipuraka*- le centre d'énergie vitale dans la région du nombril. Quand vous chantez le *mantra*, le *chakra manipuraka* est complètement nettoyé. Ce qui conduit à enlever automatiquement toute inquiétude, toutes pensées et émotions négatives.

Le *mantra* purifie l'énergie derrière la parole : que l'on appelle l'énergie *vak*. Il crée un bouillonnement permanent d'énergie, un enthousiasme intense et une excitation pour la vie. La vibration de ce *mantra* peut changer la vibration et la fréquence de l'être. L'important c'est de garder la conscience sur le mantra. Quand vous ramenez obstinément votre conscience sur le *mantra*, vous vous rapprochez davantage de votre conscience intérieure. Comme c'est le cas dans un aquarium, si vous mettez de la poudre bleue au fond du bac, les bulles qui s'élèvent seront aussi bleues, de la même façon, quand vous gardez ce *mantra* au centre de votre conscience, votre système de pensée est entièrement purifié.

Lentement vous verrez que le *mantra* se manifestera de lui-même, sans effort. Et vous tomberez dans un état naturel de méditation.

Quand le mantra est utilisé comme une affirmation spéciale, il se transforme en une intense prière. 'La recherche médicale a prouvé que prier a des effets remarquables sur le corps et l'esprit.

Aux USA, de nombreuses universités ont montré que prier diminue de 40% le taux de mortalité liée aux maladies cardiaques, au cancer. Les chances de survie après une opération du cœur sont 14 fois plus élevées. Chez les personnes âgées les arrêts cardiaques diminuent de moitié, le temps d'hospitalisation ne dépasse pas les trois semaines, etc.

LE MAITRE : L'ILLUMINATION VIVANTE

LE MAITRE : L'ILLUMINATION VIVANTE

Chitram vadataror mooley vriddhah shishyaa gurur yuvah
Gurostu maunam vyaakhyaanam shishyaastu chinnah samsara

Ils sont assis sous l'arbre Banyan
Les disciples, des hommes âgés, le Guru, un simple jeune homme !
Le Guru parle uniquement à travers le Silence
Mais voyez ! Les questions des disciples se dissipent d'elles-mêmes !

Tant que la présence du Maître n'est pas là pour catalyser le processus, la compréhension demeure intellectuelle, et les techniques restent des outils sans pouvoir de transformation. On a besoin du Maître pour réaliser Dieu.

Dans la tradition védique, l'enseignant spirituel, le Gourou, est plus important que Dieu. On dit dans les écritures, que le Gourou, est la mère, le père, et Dieu, tout cela et même au-delà.

Pour la plus part d'entre nous, Dieu est un concept. Il n'y a que très peu de personnes, qui peuvent parler, de la divinité, avec une autorité, basée sur l'expérience. On dit que ceux qui en font l'expérience, ne peuvent l'exprimer, et ceux qui l'expriment ne l'ont pas expérimenté. Le Gourou, le Maître, est celui qui l'a expérimenté et qui le communique aux autres, pas simplement par l'expression, mais à travers son expression corporel même et son style de vie.

Le Maître, le Gourou, est la porte d'entrée, de sa propre expérience divine. Il y conduit le disciple, par la main, afin d'expérimenter la vérité essentiel, de sa propre divinité. Au cours de ce processus, le disciple devient, un Maître, et le cycle continu.

Ce cycle vertueux de l'illumination, vient de notre véritable nature, qui casse le cycle vicieux des désirs et des souffrances dans lequel nous sommes tous enferrés. C'est avec une profonde compréhension, que Bouddha a dit que nos désirs sont nos souffrances. Bouddha faisait référence, à la nature humaine, cherchant la plénitude, en satisfaisant leurs désirs extérieurs à travers les sens. Cela ne peut jamais arriver. Les désirs grossissent encore et encore. Seule l'expérience de l'éveil de la félicité intérieure, venant de la prise de conscience de notre propre

potentiel infini, peut supprimer la souffrance devenue nature humaine.

Le Maître est un miroir. Il est un miroir intelligent d'énergie, qui nous guide vers la découverte, de qui nous sommes. Commençons maintenant ce voyage.

L'histoire du lion et du lionceau

Une petite histoire :

Il était une fois, une lionne pleine, chassant pour se nourrir. Elle attaqua un troupeau de chèvres. Alors qu'elle sautait sur l'une d'elle, l'effort fourni fut au-dessus de ses forces, et elle mourut en mettant bas un seul lionceau.

Le lionceau nouveau-né pouvait à peine ouvrir les yeux. Il émettait quelques sons et bougeait péniblement à terre, désarmé. Les chèvres virent ce lionceau orphelin et ressentirent de la compassion envers lui.

Vous pouvez vous demander comment des chèvres peuvent-elles ressentir de la compassion pour un lionceau. Comprenez, lorsque l'ennemi ne vous dérange ni ne vous blesse, et que vous ne vous sentez menacé d'aucune manière par sa présence, vous ressentez de la compassion envers lui, même si c'est votre ennemi naturel. De la même façon, comme les chèvres ne se sentaient pas menacées par le lionceau, elles commencèrent à lui exprimer de l'amour.

Les chèvres sentirent que le lionceau n'était pas prêt à les attaquer, et à cause de cela elles furent capables de lui exprimer de la compassion. Elles s'occupèrent de lui, l'élevant de la meilleures manière qu'elles le pouvaient. Elles lui apprirent à manger de l'herbe, à boire le lait de chèvre, à vivre comme elles et même à bêler comme elles !

Le lionceau adopta aussi leur langage corporel, leur gestuelle. Depuis sa naissance personne ne lui avait jamais dit qu'il était un lion, aussi ne savait-il pas qu'il en était un. Ainsi, le lionceau grandit en continuant à vivre comme une chèvre. Les chèvres aussi étaient à l'aise avec l'idée qu'il était l'un d'entre eux.

Comme le lionceau grandissait, il commença à exprimer sa force, d'une manière qui lui était naturelle. Quand les autres jeunes chèvres se battaient avec lui, il avait l'habitude de les frapper avec vigueur. Les jeunes chèvres se plaignaient à leur mère chèvre : «Il nous frappe !», disaient-elles. La mère chèvre faisait de son mieux pour arranger les choses entre le lionceau et les chèvres, en les consolant et en leur disant d'oublier les bagarres avec lui.

Mais un beau jour, un lion attaqua le troupeau de chèvres. Ces dernières effrayées se dispersèrent dans toutes les directions. Le lion aperçut alors le lionceau s'enfuyant avec le troupeau, bêlant tout comme lui ! Il ne put en croire ses yeux ! Il lui était impossible de comprendre pourquoi le lionceau s'enfuyait en le voyant, et en bêlant comme une chèvre, de

surcroît !

Le jour suivant, le lion ne retourna pas à la chasse, mais partit à la recherche du jeune lionceau. Quand il le vit, il s'approcha de lui par-derrière et le saisit. Le lionceau commença immédiatement à hurler : «Laisse-moi tranquille ! Laisse-moi partir ! Bêl, Bêl…!»

Le lion dit : «Imbécile ! N'aie pas peur ! Je ne cherche pas à te tuer ! Ne sais-tu donc pas qui tu es ?» Le lionceau cria : «Je suis une chèvre. Laisse-moi partir ! Laisse-moi partir !»
Le lion répliqua : «Idiot ! Tu n'es pas une chèvre. N'aie donc pas peur de moi !» Mais le lionceau était terrifié et pas du tout disposé à écouter quoi que ce soit. Il se débattit pour se libérer et s'enfuit en courant.

Le lendemain, le lion revint là où se trouvaient les chèvres. Une fois de plus, Il s'arrangea pour attraper le lionceau. Et cette fois-ci il le tint fermement.

Le lionceau se débattait dans cette étreinte, mais bien qu'une partie de son esprit lui suggérait fortement de s'échapper, l'autre lui suggérait étrangement qu'il se sentait finalement bien d'être touché par le lion. Son contact rassurant réveilla quelque chose de profond en l'animal. Voyant ses efforts, le lion le laissa partir et dit: «Je reviendrai demain. Mais je ne te courrai pas après ! »Puis le lion s'enfonça dans la forêt.

Le lionceau resta éveillé toute la nuit, incapable de dormir. Son esprit était rempli de pensées…: «Je n'arrive pas à accepter ce que le lion m'a dit. Mais je pense qu'il doit y avoir du vrai dans ce qu'il dit… Non ! Non ! Non ! Je ne pense pas que ce qu'il dit soit exact. Je sais que je suis une chèvre. Je le sais depuis ma naissance. Et ce qu'il dit n'a pas de sens pour moi. Il cherche à me manipuler.»

Comprenez, le lion avait déjà imprégné le lionceau au-delà de sa logique. Laissez-moi être clair, si la présence du maître vous affecte au-delà de votre logique, alors votre maître intérieur s'est déjà éveillé !

Vous ne pouvez pas vous sentir connecté au lion, à moins que le lion en vous ne soit éveillé. Si vous sentez une certaine extase et un certain confort au contact du Maître (le lion) et si vous vous surpreniez en train de ressasser encore et encore les mêmes sensations ressenties en la compagnie du lion, même si cela se fait par la visualisation, alors, soyons très clairs, le lion vous a touché profondément ! Une partie de vous a déjà commencé à sentir un apaisement. Une partie de vous a déjà commencé à sentir que ce que dit le Maître est plausible.

Le jour suivant, lorsque le lion arriva, le lionceau l'attendait déjà. Il se tenait patiemment à l'orée de la forêt, cherchant le lion des yeux. Mais dès que ce dernier apparut, le lionceau recula et s'éloigna pour rejoindre le troupeau de chèvres. Cependant, il ne détourna pas sa face du lion, car il ne voulait pas le perdre de vue !

Il recula et dit avec précaution : «Reste là où tu es et je me tiendrai là où je suis maintenant ! Nous pouvons parler ainsi. Il est vrai que je n'arrive pas à t'oublier. Mais, gardons cette distance entre nous.» Le lion répondit : «C'est d'accord ! Reste là où tu es. Maintenant, bavardons un peu !»

Le lion poursuivit : «Comprends bien une chose, tu es un lion ! Tu ignores ta véritable nature, en essayant d'être quelque chose d'autre ! Regarde attentivement et tu verras la différence entre ces chèvres et toi.» Le lionceau s'écria : «Non ! Non ! Comment serait-ce possible ? Je mange la même herbe qu'elles. Je vis exactement comme elles !»

Le lion rétorqua : «Imbécile ! Comprends cette chose de base : regarde par toi-même ! Aucune autre chèvre ne se sent attachée à moi. Aucune autre chèvre ne m'attend. Elles ont toutes peur de moi. Tu es le seul à m'attendre. Comprends donc, à partir de cela, que quelque chose s'est manifesté en toi. Autrement, pourquoi m'attendrais-tu ici ? Accompagne-moi à la rivière, tout près d'ici, et regarde ton reflet dans l'eau. Tu pourras y voir ton visage et le mien.»

Le lionceau se sentit terrorisé à l'idée d'aller avec le lion et lui dit : «Non ! Tenons-nous ici et parlons. Tiens- toi où tu es, je me tiendrai là où je suis. Dis tout ce que tu veux bien dire, je resterai ici et j'écouterai tes paroles.»

Alors le lion dit : «Très bien, laisse-moi te dire ceci : si tu me le permets, je peux te montrer ton vrai Toi dans la rivière, et te prouver que nous sommes pareils. Mais je ne te forcerai pas. Je reviendrai dans une semaine. Si tu es prêt, reviens ici et attends-moi. Je t'amènerai alors au bord de l'eau. Sinon, oublie-moi ! N'essaie-même pas de te rappeler de mon existence, laisse tomber !» Sur ces mots, le lion s'éloigna.

Le lion revint au bout d'une semaine, comme promis. L'esprit du lionceau était encore tout confus... «Devrais-je rencontrer le lion ou pas...?» Il désirait vraiment cette rencontre au plus profond de lui-même, mais en même temps, il en avait très peur.

Finalement, le lionceau atteignit l'endroit où il avait rencontré le lion la dernière fois et le trouva là. Le lion le regarda et se releva. Il ouvrit la voie et, lentement, ils commencèrent à marcher en direction de la rivière. Tandis qu'ils marchaient, le lion se rapprocha au plus près du lionceau. Ce dernier fut saisi de peur et poussa des hurlements: «Non ! Non ! Reste où tu es ! Montre-moi juste le chemin de la rivière. Ne marche pas si près de moi. Montre-moi juste le chemin. Je peux y aller tout seul !»

Le lion s'écarta un peu et commença à raconter des histoires du temps où il était lionceau lui-même et comment il avait grandi pour devenir un lion adulte. Le lionceau était si absorbé par ces histoires qu'il oublia de garder une distance avec

le lion. Pendant qu'ils marchaient, le lion commença à se rapprocher du lionceau. Ce dernier était complètement absorbé par les paroles du lion et lui demandait sans cesse : «Est-ce vrai ? Cela s'est vraiment passé comme ça ? » «Tu as eu tous ces problèmes aussi ?»

Sans que le lionceau ne le réalise, le lion s'était tellement rapproché de lui qu'il le frôlait maintenant, tout en continuant à marcher ! Le lionceau constata soudain cela, mais n'y trouva rien du tout de gênant ! Il trouvait même le doux contact du lion très relaxant et il ne protestait plus.

Le lion poursuivait sa narration et le lionceau disait : «Oh ! C'était bien…! C'était très intéressant !» Le lion à présent tenait pratiquement le lionceau par l'épaule, mais ce dernier était totalement absorbé par les «petites histoires» sur l'enfance du lion.

Une fois arrivé sur les berges de la rivière, le lion saisit le lionceau pour le pencher au- dessus de l'eau. Le lionceau savait maintenant qu'il ne pouvait plus fuir. Mais il fut étonné de ne plus avoir aucun désir de fuir !

Comprenez : le lionceau savait que non seulement il ne pouvait pas s'échapper, mais il ne voulait pas s'échapper non plus ! Mais ensuite, un petit ego caché dans un coin de son esprit disait : «Non ! Non ! Laisse-moi partir ! Qu'est-ce que tu me fais ? Pourquoi me tiens-tu de la sorte ?» Le lionceau ressentait toujours une certaine crainte en lui, aussi questionna-t-il le félin : «Que fais-tu ? Dis-le moi, que me fais-tu ?»

Le lion répondit : «Je ne te fais rien. Regarde juste dans l'eau !» Le lionceau regarda dans l'eau et dit : «D'accord, je vais regarder !» Le lion demande alors : «Que peux-tu voir dans l'eau ? Vois-tu ces deux formes ?» Le lionceau répondit : «Oui !»



Le lion affirma alors : «Et bien, un des lions c'est moi et l'autre c'est toi !» Le lionceau répéta machinalement : «Il y a deux reflets : l'un est le mien et l'autre le tien.» Soudain, il réalisa ce qu'il disait, mais il n'arrivait pas à le croire et commença à hurler : « Oh ! Peut-être pas ! Non ! Non ! Non ! Les deux reflets dans l'eau doivent être les tiens !»

Le lion s'écria : «Imbécile ! Regarde, je soulève ma patte. Vois lequel des deux reflets soulève la patte.» Le lionceau indiqua le reflet dans l'eau et dit: «Seul ce reflet soulève la patte.» Le lion dit alors : «D'accord, maintenant lève la patte ! »

Le lionceau leva sa patte, regarda le reflet dans la rivière et s'exclama : «Oui ! Oui ! Oui ! Je vois ! Je vois !» Puis, d'une voix confuse il demanda : «Mais… Comment puis-je être un lion ? Ne suis-je donc pas une chèvre ?»

Le lion le regarde simplement et dit : «Je ne suis pas là pour jouer avec toi.» Un sentiment d'extase s'empara du lionceau. Il pouvait sentir que quelque chose d'incroyable était sur le point de se produire.

Mais encore une fois, son esprit intervint et sa bonne humeur disparut, il fut submergé de doutes : «Je crois que j'ai été hypnotisé. Ce n'est pas ma vraie nature! Il m'est arrivé quelque chose...

Mais encore une fois son esprit Intervint et sa bonne humeur disparut.

Ce n'est pas moi ! Je ne me suis jamais senti aussi heureux, si joyeux ! Ce n'est pas moi ! Il m'a fait quelque chose, ce lion. Il m'a déjà fait quelque chose ! »

Le lionceau résistait encore. Il tentait de s'enfuir, mais ce n'était qu'à moitié, car en fait, il n'avait pas effectivement de désir de s'enfuir.

Il recommença à protester : «Non ! Non ! Non ! Laisse-moi partir ! Laisse-moi partir ! Je sais que tu es un lion. En guise d'offrande, si tu le veux, j'apporterai l'herbe que je mange tous les jours, j'apporterai le lait que je bois tous les jours. Je consacrerai mon temps à te servir.»

Finalement, le lion pensa : «Je devrais le laisser maintenant. Il ne peut pas comprendre plus pour l'instant.» Il lui dit : «Très bien, soyons clairs, nous devrions nous rencontrer *encore demain. Mais cette fois, je ne viendrai pas à l'orée du bois pour t'amener ici. Je resterai chez moi. Si tu veux me voir, il te faudra découvrir où je vis et venir tout seul pour m'y rencontrer. Je n'ai plus de temps à perdre à parcourir tout ce chemin, pour t'emmener ici ! Si tu ne veux pas venir à moi par tes propres efforts, alors laisse tomber !» Le lion le quitta sur ces mots.*

Cette fois-là, le lionceau ne s'enfuit pas comme il avait l'habitude de le faire. Il rentra très lentement. Il ne le désirait pas vraiment, mais d'un autre côté, son esprit le poussait à retourner vers les chèvres. Trois de ses pattes ne bougeaient pas. Seule une en était capable. De grosses larmes commencèrent à jaillir de ses petits yeux, à la pensée de cet adieu.
Le jour suivant, le lion était majestueusement assis dans sa tanière. Lentement, très lentement, le lionceau s'approcha de lui avec de l'herbe verte fraîchement coupée, en pensant «C'est la meilleure herbe du coin» et il la plaça par terre devant le lion en disant : «S' il te plaît, accepte cette offrande que je t'amène !»

Le lion regarda et se dit : «Très bien, si j'accepte cette herbe, ce petit se sentira

connecté à moi. Il pourrait même permettre à cette relation de devenir plus intense. Peut-être qu'il se sentira davantage lié à moi.» Bien qu'un lion ne mange jamais d'herbe, il la ramassa, la mit dans sa gueule et commença à la mâcher ! Il félicita même le lionceau : «Cette herbe que tu m'apportes est vraiment bonne !» Le lionceau fut très content de lui-même. Leur relation commença à gagner en profondeur, une fois que le lion eut commencé à manger l'herbe.

Comprenez, le lion se met à son niveau et mange l'herbe uniquement pour établir un pont entre le lionceau et lui. Bien que n'ayant jamais réellement mangé d'herbe, il agissait comme s'il la mangeait habituellement et l'appréciait.

Peu à peu, des liens se tissèrent entre le lion et le lionceau. Parfois, quand le lion goûtait l'herbe apportée par le lionceau, il s'écriait : «Imbécile ! Ne sais-tu pas quelle herbe tu es censé m'apporter ? Qu'est-ce que c'est que ça ? À ce jour, tu devrais savoir ce que je mange. La fois prochaine fois, apporte-moi de la bonne herbe !»

Le lionceau pensait :
«Il se fâche. Je me fâche aussi parfois. Ainsi il parle mon langage et je parle le sien. Il est exactement comme moi !»
Quand le lion mange de l'herbe, il descend de son niveau, de son plan, de sa conscience, pour se connecter au lionceau.

Le lionceau se sentit immédiatement à l'aise. Il pouvait maintenant se connecter au lion. Il décida : « Je devrais apporter une bonne herbe et du bon lait frais la fois prochaine. Il me faudrait faire les choses correctement. Peut-être devrais-je emballer l'herbe convenablement ?» Il faisait des plans, pensant qu'il avait été grondé par le lion parce qu'il ne faisait pas du bon travail ! C'est comme cela que la relation commença à se tisser entre le lionceau et le lion.

Maintenant le lionceau se sentait libre et il venait dans la forêt pour voir le lion à chaque fois qu'il en avait envie. Il commençait à se sentir très à l'aise avec le lion, très détendu. Il ne connaissait pas le plan magistral du «maître» lion.

Un beau jour, le lionceau visita le lion avec de l'herbe et du lait, il vit le lion assis avec un grand morceau de viande devant lui. Dès qu'il vit la viande, il eut peur et poussa des cris effrayés : «Pourquoi y a-t-il de la viande dans ton assiette ? Qu'est-ce que c'est ? Es-tu un non-végétalien ? Je ne savais pas que tu étais un non-végétalien ! Pourtant tu es une personne si affectueuse et charismatique ! Tu ne peux pas être non-végétalien ! Quoi ? Tu manges toutes ces choses affreuses? Moi je suis végétalien ! Je ne peux admettre ça !»

Cette fois-ci le lion ne prit ni le temps ni l'énergie pour expliquer quoi que ce soit. Il le saisit simplement par le cou, prit de la viande dans sa gueule et l'enfonça dans celle du lionceau. Dès l'instant où la viande entra dans sa gueule, le lionceau goûta le sang et quelque chose se produisit subitement en lui.



Le lionceau ne comprenait pas ce qui se passait. Il venait de goûter à la viande pour la toute première fois ! Il était submergé par le sentiment qui montait en lui. C'est ce qui se produit lors de votre première expérience de satori, la félicité ! Lorsque vous l'expérimentez, vous comprenez.

!



Tout en mastiquant la viande, le lionceau laissa retentir un rugissement, comme un lion ! Il commença à rugir, déclarant sa vraie nature. Il exprima sa nature vraie. A cet instant, le lion fixa le lionceau dans les yeux et dit : «Tat tvam asi – Tu es Cela.»

Vous n'êtes ni un humain ni
L'identité que vous pensez être

L'initiation se produisit. Le lion devint un lion. Ce fut tout. Ce lion -qui pensait être une chèvre- devint un vrai lion !

Tu es un lion, pas une chèvre !

Comprenez bien cette chose : vous n'êtes ni l'homme, ni l'identité que vous pensez être.

Vous êtes un peu comme la chèvre. En fait, vous *êtes* la chèvre. Regardez-moi et comprenez. Je pensais aussi être une chèvre, mais, regardez un peu comment je suis devenu un lion. Jetez juste un coup d'œil sur mon histoire. Vous comprendrez qu'il est bien dommage de s'identifier à une chèvre ! Et automatiquement vous deviendrez un lion !

C'est ce que Krishna veut dire lorsqu'il dit : «Quand vous comprendrez *ma* vie, vous vous libérerez.» La vie d'un homme libéré vous affranchit parce qu'elle montre exactement là où vous vous tenez aujourd'hui. L'homme libéré était aussi un ignorant et il s'est un jour tenu à l'endroit où vous êtes aujourd'hui. Ceci vous donnera l'extraordinaire courage dont vous avez besoin pour avaler la viande crue, goûter à votre nature inhérente -qui est pure félicité- et commencer à rugir. Lorsque l'expérience se produit, vous rugissez au lieu de bêler !

Combien de temps a-t-il fallu au lionceau pour réaliser qu'il est un lion ? À peine une seconde ! Il a commencé à rugir dès l'instant où la viande et le sang sont entrés dans sa gueule. Mais rappelez-vous combien de temps il a fallu, uniquement pour mettre la viande dans la gueule du lionceau !

Le Maître est la seule écriture sainte vivante.

Entrer dans l'antre du maître prend du temps.
Une relation, un rapprochement, doit s'établir avant cela. C'est pourquoi il faut un certain temps.
L'illumination en soit peut être très rapide. Mais, le rapprochement, la confiance nécessaire pour transmettre cette expérience, prend du temps.

L' importance du Maître

Pour l'esprit moderne, comprendre le besoin d'avoir un maître est très difficile à saisir.

Le Maître est celui qui vous donne un aperçu de la réalité, de la vérité de qui vous êtes. Il n'est pas juste là pour enseigner, il est là pour éveiller.

Le Maître est la seule écriture sainte vivante.

L'abandon à Dieu est difficile parce que vous ne savez ni où Il est, ni qui Il est. Pour vous, Dieu n'est qu'un simple concept. Mais le Maître *est Un avec le Tout.* Il a atteint *l'Ultime* et Dieu est une réalité pour lui. Il vit avec Lui, avec l'Existence, ou quel que soit le nom que vous voulez Lui donner. Et le Maître est une réalité pour vous. Il est tangible. Ainsi, il peut devenir votre *Porte* pour atteindre Dieu.

A travers sa présence, vous pouvez faire le saut quantique dans les bras du Divin.

L'ego est la seule chose qui se tienne entre vous et votre véritable nature de félicité, votre divinité. Devenir disciple est le processus qui vous amène à renoncer à votre ego. Il est très difficile de laisser tomber l'ego. L'abandonner signifie perdre l'identité solide à laquelle vous vous identifiez depuis de nombreuses années, en pensant que vous en avez besoin pour survivre. Abandonner l'ego s'apparente à mourir, alors qu'en fait, c'est l'ego qui s'interpose entre la vie et vous !

Lâcher l'ego n'est possible qu'au sein d'une relation de confiance profonde, d'amour et de révérence envers le Maître. Vous gagnez graduellement du courage et risquez alors d'abandonner la seule chose à laquelle vous vous étiez accrochée pendant toute votre vie : votre ego. Vous n'abandonnez l'ego que lorsque vous savez que même si vous tombez, vous tomberez dans le filet de l'amour et la compassion infinie de l'Existence, incarnée sous la forme du Maître.

Pour l'instant, la plupart des expériences que vous vivez accroissent vos craintes et votre avidité. Mais ultimement, ces expériences devraient renforcer votre conscience et votre être aussi. C'est le changement cognitif, c'est la révolution psychologique que le Maître opère sur vous, et qui résulte en une transformation complète.

Apprendre du Maître

Vous allez peut-être demander :«Pourquoi aurais-je besoin d'un maître ? Je peux bien apprendre de la vie !»
L'apprentissage avec le Maître est une expérience très douce, une expérience très joyeuse. Le Maître vous place tout d'abord sur ses genoux, vous anesthésie de son amour, avant de commencer l'opération sur la « tumeur ego». Vous n'éprouverez même pas la douleur que la transformation peut impliquer, parce qu'il vous offre son amour. Même si l'opération est modérément douloureuse, vous la supporterez facilement, grâce à la joie et à la conscience d'être avec le Maître.

Le Maître est vie intense. Non seulement il enseigne, mais s'assure aussi que vous traversiez en douceur et dans la joie votre processus de transformation.

Une petite histoire :

> *Le père d'un jeune garçon lui dit un jour de déplacer une grosse pierre. Le garçon essaya de son mieux, mais il ne fut pas capable de la déplacer. Il resta debout là, complètement fatigué.*
> *Le père dit : «Tu n'as pas utilisé tout ton potentiel. Utilise toute ta puissance potentielle !»*
>
> *Le fils était totalement exténué. Il cria à son père : « De quoi parles-tu donc ? Tu dis que je n'ai pas employé toute ma puissance potentielle. Je suis fatigué ! Ne vois-tu pas ?»*
>
> *Le père expliqua : «Tu aurais pu me demander de la soulever à ta place, puisque je suis également ta puissance !»*

De la même façon, vous pouvez également employer la présence du Maître. Comprenez bien, s'il vous plaît, que vous pouvez me solliciter. Vous pouvez utiliser mon aide. Or, vous n'avez jamais fait cela. Vous n'avez également jamais considéré le Maître comme votre potentiel. Tellement d'aides sont disponibles, vous pouvez recevoir tellement, mais vous ne demandez jamais rien, vous ne les prenez pas !
La vie elle-même peut être votre maître. Mais dans ce cas, il sera difficile de savoir où apprendre ce que nous devrions apprendre, et de qui nous devrions l'apprendre. Dattatreya, un grand maître, dit : «Je n'ai jamais eu de maître, car la vie a toujours été mon Maître. J'ai appris comment me concentrer en observant le chasseur qui essaye de se concentrer sur l'oiseau.

Non seulement il vous enseigne,
Mais il veille à ce que vous vous
Transformiez dans la félicité.

J'ai appris comment épargner l'argent en observant les fourmis ! » Si vous avez L'intelligence de ne garder que les bonnes

choses, la vie peut devenir un maître. Mais bien des fois, vous ne retenez que les mauvaises choses.

Une petite histoire :

> *Le roi Harishchandra vécut une vie entièrement basée sur l'honnêteté. L'histoire d'Harishchandra indique qu'il vécut pour l'honnêteté, et qu'à un moment donné il vendit même son épouse et ses enfants pour préserver son honnêteté.*

Dans un village, un prédicateur relata un jour l'histoire de Harishchandra. Après le récit, il demanda à un homme : «Qu'avez-vous appris de cette histoire ?» L'homme répondit : « J'ai appris que peu importe ce qui se produit dans la vie, je devrais toujours dire la vérité.»

Le prédicateur en fut heureux. Puis, il demanda à un autre homme : «Qu'avez-vous appris de cette histoire ?»
Le deuxième homme répondit : «J'ai appris une autre leçon importante. En cas d'urgence, vous pouvez même vendre votre épouse, rien de mal à cela !»

Comprenez : vous pouvez apprendre deux choses différentes de la même histoire !

Le Maître arrive dans votre vie parce que vous n'avez pas toujours l'intelligence d'apprendre de la vie. Il montre la voie à suivre, car il l'a déjà empruntée et il est parvenu à son but.

Dattatreya* : La représentation de la trinité hindou de Brahma, Vishnu, et Shiva dans une incarnation.
Harishchandra* : règle légendaire indienne, célèbre pour garder ce monde à tout prix.

Le Maître ouvre l'accès, à la plus Délicieuse des expériences de vie, De votre propre unicité.

Voyez vous, les tumeurs peuvent être enlevées en prenant des médicaments. Mais cela peut prendre des années. le Maître enlève simplement la tumeur en un rien de temps. En outre, la douleur que vous auriez en vivant avec ces tumeurs serait beaucoup plus difficile à supporter que la douleur que vous éprouveriez quand le Maître l'enlève. La douleur ressentie avec le Maître lorsqu'il l'enlève, c'est trois fois rien. Mais vivre avec la tumeur est difficile et dangereux. C'est pourquoi il est bien mieux d'aller vers le Maître.
La vie est trop essentielle. Elle est un mystère et ne peut être limitée par nos désirs. Nos désirs peuvent sembler énormes et valoir toute une vie. Parce que nous avons une vue étriquée de la vie, nous attachons tellement plus d'importance aux choses secondaires, alors qu'il y a tant d'expériences riches de sens disponibles ! Mais le problème, c'est que nous ne pouvons même pas les imaginer, parce que nous n'avons jamais rien vu de tel.
C'est là où le Maître intervient. Il a perçu l'intégralité de la vie. Il peut voir des choses que vous ne pouvez, même pas imaginer. Laissez les désirs tranquilles. Le Maître est là juste pour vous aider à avancer vers la réalisation de cette plénitude dans votre vie aussi.

Tout ce dont vous avez besoin, c'est la confiance pour avancer avec lui. Ainsi, à mesure que les choses commenceront à se produire, votre conviction au sujet de cette vérité va croître. Alors, vous entrerez dans le cercle vertueux. Votre confiance augmentera et vous amènera à plus d'expériences, qui vous inciteront à avoir encore plus confiance.

Le Maître ne vous impose rien. Il enlève simplement ce qui n'est pas nécessaire et ce qui vous a été imposé ; et il vous laisse frais et nouveau. Vous devenez alors une toile admirablement vierge sur laquelle vous pouvez créer votre propre et unique peinture. Vous pouvez composer votre propre chanson et vous pouvez danser votre propre danse. Le Maître ouvre les portes à l'expérience la plus douce de la vie, l'expérience de votre propre singularité.

Comprenez bien la différence entre technique et processus. Les techniques peuvent être pratiquées, et l'effet resté le même. Mais avec le processus, vous ne pouvez avoir le même effet chaque fois, et vous n'êtes pas capable de le faire par vous-même.

La technique pratiquée avec le Maître est un processus. Le processus pratiqué sans le Maître est une technique.

L'éternelle relation

Qu'est-ce qu'une relation ?

La relation est une chose qui peut révéler des dimensions en vous dont vous ne suspectiez même pas l'existence ! Elle vous donne l'expérience de ces dimensions, et vous prouve que vous êtes également capable d'aimer quelqu'un, ou quelque chose. Elle vous révèle combien vous pouvez aimer et vraiment vous sacrifier, d'une façon extraordinaire, pour quelqu'un.

Nous sommes nés complets. Mais nous ne nous rendons pas compte de beaucoup de nos dimensions. Et puisque nous n'en sommes pas conscients, le monde extérieur n'en sait rien non plus. Les relations ont aussi le pouvoir d'éveiller nos dimensions intérieures inconnues, pour nous en faire faire l'expérience et les montrer au monde extérieur.

Une relation éveille les dimensions inconnues de soi.

Une relation avec n'importe qui, ou n'importe quoi (peu importe qui ou quoi), vous mènera à la relation ultime avec le Maître.

Quand vous tombez amoureux, que ce soit d'un homme ou d'une femme, d'un enfant, une déité ou un gourou, vous allez découvrir des dimensions de vous-même que vous ne connaissiez pas. Vous devenez plus responsable, avec l'épanouissement d'un tel amour. Vous expérimentez l'essence même de la vie.
La relation avec le Maître (qui fait *Un* avec l'Existence), est plus profonde que n'importe quelle autre relation. C'est une relation au niveau de *l'être*.

Généralement, toutes les autres relations créent un joug, mais la relation au Maître confère le pouvoir de vous libérer et finalement vous mener à la félicité éternelle. Elle vous mènera quand même à la félicité éternelle, même si vous essayez de créer une relation qui vous attache ! Cette relation ne peut jamais produire d'assujettissement.

La forme du Maître est le pont entre l'*Ultime* et vous. Parce qu'elle est l'incarnation de l'Ultime, elle en a les deux dimensions, humaine et divine. Si vous vous connectez à la forme, et aussi à la vérité qui se tient derrière son existence, alors vous atteindrez la connaissance de l'Ultime.

Le Maître est à la fois toutes les formes, et le *sans-forme*. Il refuse de se laisser enfermer dans un cadre, d'être transformé en pierre, ou adoré telle une image. Le Maître est au-delà des formes, au-delà des dimensions. Il a des dimensions infinies : «Infini-D» !

Les relations éveille en vous,
Des dimensions inconnues de
Vous.

Quand vous voulez le figer dans une relation, en tant que mère, ou en tant que bien-aimé, il vous est facile de le capturer et de le retenir. Il devient alors plus facile à commercialiser. Mais le Maître n'est pas intéressé par de telles affaires. Il veut que vous soyez plongé dans la confusion, de sorte que vous regardiez en vous-même et atteigniez l'illumination. Il veut que vous mouriez et que vous deveniez ainsi éveillé.

Venez au Maître avec votre ignorance. Il vous montrera le chemin. N'hésitez pas à tomber dans ses bras avec amour. Vous vous élèverez avec lui dans la félicité.

Le Maître communique avec nous sur des plans multiples, dont chacun dévoilera la beauté et l'intensité de la relation unique tissée entre lui et l'être qui a la fortune de pénétrer dans son espace.
Toute personne recherchant la vérité chemine avec le Maître sur une voie unique, magnifique. Il nous extirpe de l'obscurité de l'ignorance vers la lumière de la connaissance. C'est une histoire d'amour délicate. C'est une fusion de deux êtres dont la confiance et la communion

sont si totales que la flamme du Maître jaillit de son être et fusionne avec l'être du disciple. L'étincelle de la conscience est ainsi transmise.

Chaque type de relations ouvre une dimension spéciale en vous. Un bien-aimé déclenche le sentiment d'amour en vous. Les amis autour de vous déclenchent votre amitié. Vos enfants déclenchent la dimension maternelle ou paternelle. Vos parents et grands-parents déclenchent votre dimension enfantine. Mais le seul qui puisse ouvrir toutes les dimensions en vous, c'est le Maître.

Le Maître est celui qui éveille
En vous la dimension d'illuminé

Il vous est impossible d'évaluer la transformation que la relation Maître-disciple crée en vous. Le Maître se révèle à travers de multiples dimensions, vous amène à les transcender, afin de faire l'expérience de l'Ultime à travers la communion.

Dieu et Maître

Kabir, *le poète mystique bien connu, chante brillamment :

«Le Maître et Dieu sont apparus devant moi.

Devant qui devrais-je me prosterner ?

Je me prosterne devant le Maître. Il m'a présenté à Dieu.»

Au cours de l'une de ses discussions avec des amis disciples de Ramakrishna Paramahamsa, Vivekananda* insinua que Ramakrishna était Dieu. Un autre disciple objecta, disant : «Effectivement, c'est peut-être poussé à l'extrême. Je suis d'accord que le Maître est illuminé, mais comment peut-il être Dieu ?»*
Vivekananda lui demanda: «Que connais-tu de Dieu ?» Le disciple répondit : «Oh, Dieu est omnipotent, omniscient et omniprésent !»

Vivekananda lui demanda : «Que veux-tu dire par «Dieu est omniprésent»?» Le disciple dit : «Il est présent partout.» Vivekananda répondit : «Alors, tu dois sûrement être capable de le voir maintenant.» Le disciple fut confus et ne sut pas quoi répondre. Vivekananda lui dit alors : « Pour toi, Dieu est un concept que tu ne peux pas voir, une notion que tu ne peux ni connaître, ni comprendre. Mais il y a le Maître ici devant toi, qui en réalité, est Dieu.»

Kabir* : Poète mystique dévotionnel de l'Inde.
Vivekananda* : Premier disciple de Ramakrishna Paramahamsa
Ramakrishna Paramahamsa* : Maître illuminé du Bengale de l'Ouest, en Inde

Quelqu'un m'a déjà demandé : «Quelle est la différence entre Dieu et le Maître ?»

Je lui ai demandé : «Que connaissez-vous de Dieu ? Tout ce que vous savez n'est qu'un groupe de mots, de concepts. Vous n'avez aucune idée de ce dont vous parlez quand vous vous référez à Dieu. Pour vous, il n'est juste qu'une idée, un fantasme de ce que vous pensez être l'énergie Ultime et la conscience universelle, ou quel que soit le nom que vous souhaitez donner à quelque chose dont vous ne savez rien !»

Les Brahmanda Purana* disent :

Le Maître est *Shiva* sans* ses trois yeux,

Vishnu sans* ses quatre bras

Brahma sans* ses quatre têtes.

Il est *Parama Shiva** lui-même sous forme humaine.

Le Maître est réel. Il est la réalité de l'énergie cosmique Ultime. Il est ici et maintenant. Il est dans le présent ; Il *est* le présent. Il est un pont entre vous et le concept de Dieu. Dans ce sens il est plus grand que Dieu.

Les gens me demandent : «Etes-vous Dieu ?» Je leur dis : «Si vous ne savez pas ce que Dieu est , ou qui est Dieu, comment pouvez-vous alors me demander si le je suis ? Dieu ne peut pas être défini. Il ne peut qu'être expérimenté.»
Laissez-moi vous dire une chose clairement, je ne suis pas ici pour prouver que je suis Dieu. Je suis ici pour prouver que *vous êtes Dieu*. Je ne suis pas ici pour prouver ma divinité. Je suis ici pour prouver *votre divinité*.
Le Maître est comme un incendie de forêt qui se produit d'un côté de la rivière. Le disciple se tient de l'autre côté de la rivière. La rivière est le «*samsara*»- la rivière des naissances et des renaissances. S'il existe un pont fait de n'importe quelle matière entre le Maître et le disciple, le feu peut avancer, traverser le pont et atteindre le disciple. La matière dont le pont est constitué importe peu. Il peut être constitué de bois ou de ciment, mais l'incendie de forêt à la capacité de l'embraser et d'atteindre le disciple. De la même façon, qu'importe la relation que vous pouvez avoir avec le Maître, dissolvez-vous simplement, complètement dans cette relation.

Si vous vous dissolvez dans la relation, vos sentiments seront simplement comblés et elle vous mènera à l'état Ultime de la félicité éternelle.

Vishnou* : Dans la trinité hindoue des dieux, celui qui maintient.
Shiva * : Dans la trinité hindoue des dieux, celui qui renouvelle.
Brahmanda Purana* : Un recueil de 12 000 versets, généralement considéré comme le 18ième et dernier purana hindou, ou épopée. Ce purana est l'histoire de la création de l'univers par Brahma.
Brahma * : dans la trinité indoue des dieux, le créateur
Parama Shiva * : l'être suprême

Je ne suis pas ici pour vous prouver ma divinité, je suis là, pour prouver votre divinité.

Si vous comprenez profondément cette vérité essayez alors de la pratiquer avec détermination : «Je me concentrerai sur mon ressenti et me dissoudrai dans la relation Maître-disciple».Alors cette relation vous mènera à cet état. Ne pensez pas que vous ne savez pas comment vous dissoudre dans la relation. La détermination pure est suffisante ; et cette dissolution se produira en vous automatiquement. N'importe quel obstacle entre le Maître et le disciple se dissoudra, juste en se focalisant sur la dissolution qui se passe entre le Maître et le disciple.

Cinq façons d'établir un lien avec le Maître

Vous pouvez vous connecter au Maître de cinq manières différentes. Chaque attitude dévoile un chemin différent qui vous rapproche de vous-même.

L'une des voies est l'attitude de la mère envers son enfant ; regarder le Maître comme votre enfant. Cette attitude est celle du *vatsalya bhava*, c'est la relation que Yashoda (la mère adoptive de Krishna) avait avec lui.

Une autre, c'est l'attitude de l'enfant envers sa mère. On l'appelle *matru bhava* . Ramakrishna considérait la Déesse Kali comme sa mère ; considérez le Maître comme une mère.

La troisième est l'attitude de l'ami ; c'est-à-dire ressentir que le Maître est votre ami. Ceci s'appelle *sakha bhava* . Kuchela* et Arjuna étaient liés à Krishna de cette façon.

La suivante consiste à avoir l'attitude du serviteur. Elle s'appelle *dasa bhava* . Elle se rapporte à la relation où le disciple se sent tel un serviteur fidèle du Maître. Hanuman, le Dieu singe, entretenait cette relation avec Ramadans, la célèbre épopée indienne *Ramayana**.

L'attitude du bien-aimé est ultime. On l'appelle *madhura bhava* . c'est de cette façon que Radha, la vachère amoureuse de Krishna, voyait ce dernier. C'est-ce que Radha* ressentait pour Krishna, l'attitude de l'amoureux. Laissez-moi être très clair. L'attitude du bien-aimé n'a rien à voir avec le fait d'être homme ou femme. Ce *bhava* est nullement associé au corps, il est complètement au- delà du corps. La relation se passe au niveau de l'être.

madhura bhava peut se produire même si le Maître est un homme et que vous l'êtes aussi. S'il est une femme et vous aussi, alors *madhura bhava* peut également se produire. Cette attitude n'est nullement liée au genre physique. Elle est au-delà de la conscience de genre. C'est le sentiment d'une connexion intense.

Kuchela* : Ami d'enfance du maître illuminé Krishna, qui illustre la relation amicale entre le maître et le disciple.
Ramayana* : Itihasa Hindou, ou poème épique sur le prince Rama. La version originale a été écrite par le poète et sage Valmiki.
Radha* : Chef des Gopis, ou femmes vachères adeptes du maître illuminé Krishna

La dernière attitude est *maha bhava*. Elle est constituée conjointement des cinq autres *bhavas*, avec *quelque chose d'autre en plus* ! C'est l'essence de la relation Maître-disciple. Parfois, avec le Maître, vous allez sentir qu'il est votre fils, l'instant d'après, il est comme votre mère. Parfois, vous sentirez qu'il est votre Seigneur. D'autres fois, vous sentirez qu'il est votre ami. Ou bien, vous sentirez qu'il est un bien-aimé réconfortant. La relation avec le Maître est constituée de ces cinq attitudes, avec quelque chose en plus.

Vous pouvez vous connecter au Maître à travers n'importe laquelle de ces cinq attitudes ou *bhavas*, ou toutes les cinq à la fois.

Les étapes de la relation de Maître à disciple

Il y a de nombreux niveaux dans la relation Maître-disciple. Le premier existe purement sur le plan intellectuel et est basé sur les doutes, plus que sur toute autre chose. De nombreux doutes sont constamment soulevés. Vous pensez : «Eh ! Il semble n'avoir à peine que trente ans. Comment peut-il être un Maître ? Il ne semble pas être très éduqué ni qualifié. Comment fait-il pour rassembler des milliers de personnes à ses discours ?» Vous avez vos doutes ; vous êtes cynique. Dans cette zone de l'intellect pur, la relation ne se produit jamais.

L'étape suivante va de l'intellect à l'intelligence. De la négativité du doute, vous passez au questionnement : «Pourquoi ne pas assister à ce programme et voir ce que cette personne fait?» Au lieu de rester sur «Que peut-il faire ?», vous passez au «Je crois qu'il a un vrai message. Je n'ai pas encore vraiment d'idée là-dessus. D'accord, allons voir cela !» L'intellect pur devient intelligence.

Ensuite, si vous continuez à regarder en vous-même, vous passez de l'intelligence simple à l'intelligence émotionnelle, quelque chose comme 60% d'intelligence et 40 % d'émotion. Vous sentez que le Maître est un bon ami. Vous pensez : «Il peut me guider un peu ici et là, là ou j'ai besoin d'aide. J'ai une idée de la façon dont ma vie devrait être, alors il n'est pas nécessaire qu'il m'enseigne tout, mais je peux bénéficier de son aide là où je dois prendre des décisions.» Vous percevez le Maître comme votre ami, c'est ce que nous appelons *sakha bhava*, l'attitude de l'ami.

C'est comme utiliser une canne pour marcher. Vous l'utilisez quand il y a des hauts et bas. Après cela, petit à petit, lentement, lorsque vous faites face à de sérieux problèmes comme la dépression et la mauvaise humeur, quand vous n'êtes plus capable de vous en sortir avec ses enseignements, vous lui demandez :«Vos enseignements sont bons, mais en ce moment, je n'arrive pas à les suivre. Que dois-je faire ?» Alors, il vous soutient mentalement et psychologiquement. Vous vous rendez compte que le bâton seul n'est pas suffisant, qu'il vous faut une aide plus solide. Puis vous prenez la main qu'il vous tend, et recommencez à marcher avec son aide. Votre gratitude envers lui augmente, puisque vous lui tenez la main.

Si vous n'utilisez que la canne, alors c'est une attitude amicale, une émotion intelligente. Si vous commencez à tenir sa main, il va alors vous élever lentement vers l'étape suivante, l'intelligence émotionnelle. A cette étape, vous passez de l'intelligence à l'intelligence liée à l'émotion, comme 60% d'intelligence et 40% d'émotion. Cette attitude, je l'appelle «percevoir le Maître comme un père ou une mère.»

Puis, d'ami, il devient un père ou une mère. Lentement, très lentement, la relation s'approfondit. Vous vous adaptez et pensez : «Il n'est pas seulement un ami. Il n'est pas seulement une personne qui me donne des conseils et des idées. Il me sort de mes problèmes également.»

Puis lentement, encore et encore, quand vous êtes aidé à chaque instant, bien au-delà de vos espérances, votre sentiment à son égard devient une pure émotion. Il vous remplit, il remplit votre cœur. Vous pensez à lui sans cesse. C'est le moment où vous vous sentez l'envie de vous prosterner tel un serviteur, pas par honte, mais avec une humilité pleine de vénération, car vous avez trouvé quelqu'un à qui abandonner tous vos problèmes. Hanuman se sentait comme cela envers son Maître Rama, dans le récit épique indien du Ramayana. Il était complètement dévoué à Rama. Une connexion profonde de hautes émotions se produit dans ce genre de relation. Cette attitude est plus émotionnelle que la première. C'est un mélange de 60% d'émotion et 40% d'intelligence.

Puis, petit à petit, vous vous établissez plus profondément dans les émotions et devenez protecteur du Maître. Au lieu de lui demander de l'attention et demander son aide, vous voulez le soutenir, l'aimer et vous occuper de lui. Votre attitude devient celle d'une mère maternelle. C'est un état d'émotion pure. C'est la nécessité première d'une mère d'assurer le bien-être de son enfant.

Le Maître est une telle énergie vivante
Que vous aurez une nouvelle conscience.

Dans ces quatre états d'intelligence, d'émotion-intelligence, d'intelligence-émotion et d'émotion pure, votre vie est séparée et indépendante de la vie du Maître. Vous recevez alors son aide juste pour améliorer votre vie, pour l'enrichir, c'est tout.

Quand l'attitude émotionnelle mûrit, vous commencez à estimer que votre vie n'est plus séparée de la sienne. Vous vous élevez alors du niveau émotionnel au niveau de l'être. Vous vous sentez prêt à vous sacrifier pour prendre soin de lui et lui dédier votre vie. Il s'opère une fusion au niveau de l'être, encore plus forte que la connexion émotionnelle entre la mère et son enfant. C'est une relation d'amour profond, sans aucune conscience de genre. C'est ce qui s'appelle *madhura bhava*, un mélange intense de l'attitude au niveau émotionnel et au niveau de l'être.

Lorsque *madhura bhava* devient intense, vous expérimentez soudain qu'il n'y a ni «Lui», ni «vous». Il n'y a pas deux êtres différents. Vous et lui êtes *Un*, et *le même*. Vous commencez à éprouver *maha bhava*, une expérience du Maître en *vous*. Vous expérimentez l'ultime : *Tat tvam asi, «*Tu es Cela».

Au début, c'est le niveau de l'intellect, puis c'est celui de l'intelligence, puis c'est 60% d'intelligence et 40% d'émotion, puis 60% d'émotion et 40% d'intelligence, puis 100% d'émotion, puis 60% d'émotion et 40% d'être, puis 100% d'être pur.

C'est de cette manière que, étapes après étapes, vous commencez à expérimenter et à grandir dans la relation Maître-disciple. Mais à tout moment, n'importe quelle attitude peut être plus en évidence que les autres.

Chacun se développe collectivement en énergie, pourtant chaque relation avec le Maître est unique. C'est toute la beauté de la chose ! Que ce soit pour le *dasa bhava*, le rapport de maître-serviteur, comme celui qui liait Rama et Hanuman, ou *vatsalya bhava*, l'amour d'une mère, comme entre Yashoda et Krishna, ou *sakha bhava*, le lien d'amitié, comme entre Krishna et Arjuna, ou *matru bhava*, l'amour d'un enfant pour sa mère, comme entre Ramakrishna et mère Kali, ou *madhura bhava*, l'amour du bien-aimé, comme entre Radha et Krishna, chaque *bhava*, chaque attitude, est unique à cette relation entre ce disciple et le Maître. Chaque disciple progresse avec le Maître à la recherche de sa réalité sur le chemin qui convient le mieux pour son progrès.

Comment être avec le Maître ? Soyez juste «Ouvert»

Lorsque vous êtes avec le Maître, soyez complètement ouvert. Ne soyez pas bloqué. Comprenez que la vie est beaucoup plus que la logique. Laissez aller votre logique et soyez complètement ouvert et conscient.

Quand vous lâchez prise et restez ouvert, vous devenez transformé par le Maître qui est une énergie si vivante ! Vous serez un nouvel être, vous serez une nouvelle énergie et vous serez une nouvelle conscience.
Je peux le dire en une seule déclaration : *vous serez nouveau* !

Vous vous sentirez plus léger. Vous aurez perdu le poids des «tumeurs» que vous portiez, mais qui ne faisaient pas partie de vous, car elles vous perturbaient. Toute chose qui est censée être une partie inhérente de vous ne peut jamais vous déranger. Si elle vous perturbe, cela signifie alors qu'elle n'a jamais été censée faire partie de vous. Alors soyez juste ouvert, car ainsi, le Maître-chirurgien peut enlever ces tumeurs que vous avez portées vie après vie.

Soyez entier, quand vous êtes avec le Maître. Ce n'est pas la question de savoir si vous êtes d'accord ou pas avec ce que le Maître dit. Vous devez dépasser vos idées approbatrices ou contradictoires. Lorsque vous voyez le soleil se lever, pouvez-vous dire que vous êtes d'accord ou pas avec lui ? Non ! Il est, voilà tout. Le Maître *est*, de la même manière, et c'est tout. Une fois que ce sentiment devient une partie de vous, vous n'avez plus rien à faire, car c'est à cet instant que vous avez donné au Maître la permission de vous révéler à vous-même.

Etre un disciple signifie «être complètement ouvert au Maître», sans peur, ne se cachant d'aucune façon, que ce soit en étant présent au centre, ou ailleurs .C'est donc être totalement authentique.

Alors le Maître peut effectuer son travail sur vous. Il vous pousse dans des directions où vous n'auriez jamais pensé être capable d'aller. Il vous inspirera dans des moments et des situations où vous auriez eu autrement peur. Il repoussera vos limites sans arrêt, jusqu'à ce que vous réalisiez finalement qu'il n'y a aucune frontière, qu'il n'y a aucunes limites.

Être un disciple, signifie, rester Complètement ouvert au Maître, Être totalement authentique.

Puis vous deviendrez comme lui. Vous deviendrez aussi un Paramahamsa*, complètement libre et sans limites !

Tout qu'il vous faut faire, c'est être ouvert au Maître, à l'Existence. Lorsque vous êtes ouvert, vous exprimez votre confiance envers le Maître. Cette confiance est tout ce qui est nécessaire pour construire le pont entre vous et l'Existence.

Une petite histoire :

> *Un disciple tomba dans le fleuve du Gange. Son maître était assis sur les rives. En l'apercevant, le disciple s'écria : «Sauvez-moi ! Sauvez-moi ! Dieu, sauvez-moi ! Maître, sauvez-moi !»*
>
> *Le maître répondit : «Imbécile ! Lève-toi ! Sauve-toi toi-même !» Le disciple cria de plus bel : «Oui, oui, vous m'enseignerez la philosophie plus tard ...! Mais sauvez-moi d'abord ! Ma vie est en danger ! Sauvez-moi !»*
>
> *Le maître ne bougea point et répéta : «Imbécile ! Sauve-toi toi-même ! Lève-toi !» Mais le disciple hurlait à présent : «Je pensais que vous étiez mon maître ! Sauvez- moi, sauvez-moi ! »*
>
> *Aussitôt le Maître s'écria d'une voix forte : «Idiot ! Lève-toi !»*
>
> *Le disciple prit peur, mais se leva, éberlué... l'eau n'arrivait qu'à sa taille !*

Vous luttez également parce que vous êtes «tombé dans l'eau», mais ne réalisez pas qu'elle n'arrive qu'à votre taille ! Ce n'est que lorsque vous écoutez le Maître et que vous levez que vous réalisez que l'eau ne vous arrive qu'à la taille, et vous pouvez alors vous détendre.

Quand vous êtes coincé dans un Engramme, restez simplement dans La présence du Maître. Vous serez Complètement guérit.

Tous les soucis, dont vous pensiez, qu'ils détruisaient votre vie, n'existent pas vraiment, en réalité. Ils sont, la plupart du temps, seulement dans votre imagination. Ils ne se réalisent jamais.

Comprenez ainsi que quand je dis que «Je m'en occupe», je vous tends en fait la canne avec laquelle vous pouvez vous lever. Quand Le Maître dit : «Je m'en occuperai», si vous doutez de lui, vous ratez simplement une occasion de vous lever.

Paramahamsa* : Veut dire littéralement "Signe Suprême". Titre conféré aux êtres illuminés.

Brûlez vos samskaras dans la Présence du Maître

Voici un bel évènement de la vie du Maître illuminé, Ramana Maharishi :

Il y avait un disciple qui écrivait le *Ramana Purana**, un recueil de vers faisant l'éloge de Ramana Maharishi. Mais il ressentait ce qu'on appelle le «blocage de l'écrivain» ; et il était bloqué à un certain niveau.
En fait, toutes les fois que vous écrivez avec l'ego, «le blocage de l'écrivain» peut se produire.

Ce disciple se rendit à Ramana Maharishi et dit : «Bhagavan*, je n'arrive plus à écrire, s'il vous plaît, aidez-moi !» Bhagavanl ui répondit : «Pose ce papier et prends congé. Je te parlerai plus tard.»
Muruganar*, le disciple, posa le papier et sortit. Le jour suivant, lorsqu'il revint, il vit que tout le poème était terminé ! Ramana Maharishi avait écrit lui-même trois cents lignes. Lorsque le livre fut imprimé, l'auteur entoura ces trois cents lignes et mit une annotation en bas «Ces trois cents lignes ont été écrites par Bhagavan lui-même.»

Bhagavan vit le livre et demanda : «Oh ! Alors, tu as écrit les autres lignes ? Bien !»
Le disciple révéla plus tard : « Quelque chose se cassa simplement en moi quand il a dit cela.

Mes larmes coulèrent et je tombai aux pieds de Bhagavan, et ne me suis jamais relevé depuis.» Un seul commentaire avait été suffisant pour que ce disciple, Muruganar, atteigne l'illumination !

Comprenez : tout comme Muruganar et son engramme, ou mémoire gravée de l'ego de l'écrivain, vous portez également beaucoup d'engrammes. Lorsque vous êtes piégé dans ces engrammes, soyez juste dans la présence du Maître :vous serez complètement guéri.

Le grand problème est que l'engramme ne vous permettra même pas de reconnaître que vous avez un engramme. Il se justifiera par lui-même, car c'est une question de survie pour lui.

C'est pourquoi je dis toujours aux gens, ne prenez jamais de décision importante quand vous êtes piégés dans les engrammes, quand vous êtes accablés par ces conducteurs puissants de colère, de convoitise, d'avarice, de crainte, de dépression, ou de jalousie. Soyez juste en présence du Maître. Ne manquez jamais cette occasion merveilleuse. Vous serez complètement guéris et vous serez capables d'en sortir. Ne vous éloignez jamais du Maître quand vous êtes sous la coupe de ces engrammes.

Ramana Purana* : Des histoires sur le maître illuminé Ramana Maharishi.
Muruganar* : Un disciple du maître illuminé Ramana Maharishi et poète Tamil, qui composa beaucoup de vers sur Ramana.
Bhagavan * : Utilisé, pour les grands maîtres, comme un titre de vénération ; veut dire littéralement «Prospérité».

A chaque fois que quelqu'un est déprimé et qu'il me quitte sous l'emprise de sa dépression, je ressens tellement de choses pour lui. Ce n'est pas parce que j'ai une personne en moins dans la mission. Non ! C'est parce qu'elle m'a laissé à un moment de dépression en elle. Si cette même personne prend la décision de s'en aller dans le bonheur, alors tout va bien. C'est une relation normale. Elle me portera en elle partout où elle ira. Mais si elle est dans un état de déprime, non seulement elle ne grandira pas, mais elle ne sortira également jamais de cet engramme. Cela deviendra une blessure sérieuse, tout comme le chat qui est brûlé par le lait chaud, ne s'approchera plus jamais du lait.

Ne prenez jamais de décisions cruciales lorsque vous êtes de mauvaise humeur. Cette humeur va naturellement déformer la réalité. Ce n'est pas une condition favorable pour de grande décision. Il vous faut attendre de retrouver une bonne humeur, quand les choses seront plus claires. Prenez toujours vos grandes décisions quand vous êtes d'humeur gaie, quand votre mental est dans un état positif. Tout comme vous décidez quelque chose dans la lumière du jour, quand vous êtes éveillé et pas la nuit quand vous êtes endormi, de la même manière, décidez aussi lorsque vous êtes en conscience et non dans l'agitation.

Soyons très clairs, la mauvaise humeur passera, tout comme l'humeur exaltée passera aussi. Il en est ainsi de la nature même de l'esprit : il est comme une roue. Ce qui est en bas est destiné à monter. On ne peut dire que les «hauts» soient plus vrais que les «bas».

La véritable nature du mental,
C'est d'être comme une roue,
Tout ce qui est en bas, doit
Venir en haut.

Ils sont tous deux là, voilà tout. Faire davantage confiance au positif est un choix dont vous disposez.

Si quelqu'un décide de partir quand il est dans la dépression, le problème est que son esprit, à un moment donné, va retrouver sa bonne humeur, et il regrettera sa décision. Alors, il lui sera difficile de revenir, car il se sentira pris au piège dans la culpabilité et ne se sentira pas autorisé à revenir.

Je dis toujours aux gens : ne partez jamais quand vous êtes déprimés. Si vous êtes déprimés, alors c'est le moment propice pour être autour de moi. Essayer de me fuir quand vous êtes pris au piège par ces engrammes équivaut à être malade et à chercher à s'enfuir du cabinet du docteur ! C'est en fait le moment idéal pour être avec le docteur !

L'éveil au But de votre Vie et au Maître

> Comprenez ceci, le disciple ignore son ignorance parce qu'il est dans l'obscurité. La responsabilité incombe à la personne qui est dans la lumière, pas à celle qui est dans l'obscurité.

Une petite histoire :

Un homme né aveugle errait dans les Himalayas. Il recherchait une canne pour le guider. Il trébucha sur un serpent congelé. Il pensa que c'était une canne et commença à l'utiliser.

L'éveil du Maître dans votre vie,
C'est l'éveil d'une profonde
Aspiration, et de la raison de
Vivre de votre vie.

Un Maître illuminé vit cela et s'écria : « imbécile ! C'est un serpent, lâche-le vite ! » L'homme aveugle, s'exclama : «Non ! Je crois qu'il vous manque une canne. C'est pourquoi vous me demandez de la laisser tomber, pour que vous puissiez la ramasser !»

Le maître répondit alors : « Imbécile ! Je n'en ai pas besoin. Ce que tu tiens n'est pas un bâton, c'est un serpent ! Le soleil se lèvera bientôt, le serpent reviendra à la vie et il te tuera !»

L'homme aveugle n'était pas du tout prêt à l'abandonner. Alors le Maître dit : «Même si tu ne me crois pas, maintenant il est de ma responsabilité de te sauver.» Aussitôt il saisit le serpent et essaya de le jeter, mais l'aveugle se mit à battre le maître avec le «bâton».

Le Maître lui dit : «Même si tu me bats, je l'accepte, car il est de ma responsabilité de te sauver, parce tu ne sais pas.» Il prit le serpent et le jeta.

Vous ne savez pas combien de naissances vous avez lutté ou avez prié pour avoir un maître. Vous ne vous rendez même pas compte de votre véritable et ardent désir. Comprenez, pour qu'un Maître se produise dans votre vie, ce n'est pas une plaisanterie. Vous ne savez pas vous-même combien de naissances vous avez lutté et avez prié intensément pour avoir un aperçu d'un Maître vivant. S'éveillez au Maître dans votre vie c'est s'éveiller à ce désir ardent et au but de votre vie.

Fin du psychodrame de la vie

Toutes vos relations sont de simples jeux de rôles et la vie est juste une pièce de théâtre. Comprenez clairement, s'il vous plaît, que tout ce qui se produit dans les relations est juste un drame psychologique.

Vous devriez comprendre la vérité. Vous prenez naissance dans une certaine famille, avec quelqu'un en guise de mère, de père, de frère et de sœur et vous jouez avec eux comme membres de la famille. Vous avez sûrement vu des enfants jouer avec les poupées. L'enfant habillera une en père, une autre en mère, et habillera deux autres poupées en frères et sœurs. Puis il mettra en scène une journée de leur vie : il fera des bruits comme si le père allait travailler, prétendra que la mère fait à manger dans la cuisine, montrera le frère allant à l'école et la sœur refusant d'y aller en pleurant. L'enfant jouera lui-même tout ces rôles et appréciera le jeu entier.

Regardez votre vie de plus près. Vous essayez également de posséder de plus en plus, que ce soit en termes de relations ou de choses matérielles. Vous essayez d'augmenter les possessions mobiles et immobiles et soudain, le drame se termine avec votre mort.

Puis, vous prenez naissance dans une nouvelle famille avec un père, une mère, un frère et une sœur différents et jouez le même jeu une fois de plus. Notre vie entière n'est en rien différente du jeu de l'enfant avec les poupées. C'est le psychodrame de la vie. Pour celui qui a fait l'expérience de la complète relation Maître-disciple, le psychodrame ne se produira plus dans sa vie.

L'abandon est la technique ultime

Dans le Bhagavad Gita, Arjuna est complètement confus au sujet du chemin qu'il devrait suivre. L'enseignement ultime transmis par Krishna à Arjuna dans le dernier chapitre, est la meilleure technique pour réaliser *l'Ultime*. Après avoir donné diverses techniques comme la méditation, la dévotion et la connaissance, finalement Krishna indique la technique directe, ultime et sûre, celle de l'abandon de soi.

Soyons très clairs, quand vous vous abandonnez à un maître illuminé, vous vous abandonnez en fait à quelqu'un qui n'a pas d'ego, pas d'identité et donc, aucun intérêt pour lui-même. Il est *Un* et déborde avec l'Existence. En tenant sa main, vous lui demandez de vous porter également à l'océan de félicité dans lequel il est.

Le souci et la tension viennent lorsque vous pensez que vous êtes celui qui fait l'action. Et vous devenez vite fatigué. Mais si vous changez le sens de la responsabilité vers une énergie plus élevée, et continuez à effectuer votre travail avec joie, vous vous sentirez énormément détendu !

Une petite histoire :

> *Un directeur de banque avait l'habitude de ramener tout l'argent comptant à la maison tous les jours et de le rapporter avec lui le lendemain matin. Il fit cela pendant un mois et ne put finalement plus le faire.*
>
> *En effet, il tremblait tout le long de son voyage de retour à la maison et ne pouvait trouver le sommeil, à cause de tout cet argent placé sous sa garde. Finalement, il demanda à son patron d'être libéré de ce travail, car il ne pouvait plus supporter le stress.*
>
> **L'abandon est la meilleure technique pour réaliser le Suprême.**
>
> *Son patron lui dit que même si l'argent était perdu, il ne serait pas blâmé et qu'il pourrait continuer son travail. A partir de ce jour, le directeur dormit paisiblement.*

Quelle différence s'est produite en lui ? Il faisait le même travail, mais pourquoi ne souffrait-il plus de la crainte et de la tension ? La responsabilité avait été déplacée vers l'autorité plus haute, c'est tout. Il a continué à faire ce qu'il faisait.

Quand vous vous abandonnez à l'énergie plus haute, vous ne pouvez jamais vous sentir fatigué et épuisé, parce que vous êtes directement lié à la personne qui est une incarnation de l'énergie infinie. C'est le cadeau de l'abandon.

Trois niveaux d'abandon

Je vais vous expliquer maintenant les trois catégories d'abandon : abandon de l'intellect, abandon des émotions et abandon de vos sens.

Le premier niveau, l'abandon de l'intellect, signifie faire confiance à l'intellect du Maître davantage qu'à votre propre intellect. C'est juste un abandon intellectuel. À ce stade, vous suivez le style de vie que le Maître vous montre.

Le deuxième niveau : faire confiance aux émotions du Maître beaucoup plus qu'à vos propres émotions. Cela signifie croire que la relation avec le Maître est la relation ultime, plus que toutes les autres relations. Si Dieu apparaît devant vous et vous demande de choisir la personne sur terre qui puisse être vivante, excepté vous, qui choisirez-vous ? Si vous choisissez le Maître, alors l'abandon émotionnel s'est produit en vous.

Naturellement, le Maître ne peut jamais être détruit, mais c'est différent ! Ne pensez jamais que parce que vous l'avez choisi, il est vivant ! Il sera vivant, que vous le choisissiez ou pas.

Si vous estimez que votre émotion vers le Maître est plus forte que n'importe quelle autre émotion, alors l'abandon émotionnel s'est produit en vous. Soyons clairs, 99% des gens restent au premier niveau. Seulement 20% à 40% de ces personnes vont plus profondément au deuxième niveau. Les autres restes là où ils sont.

Il y a le troisième type d'abandon: l'abandon des sens.

Voici un bel évènement, de la vie de Krishna :

Après la guerre du Mahabharata, pendant que Krishna et Arjuna se détendaient, Krishna s'écria : «Hé ! Arjuna, regarde ici ! Il y a un corbeau vert !»

Arjuna s'exclama : «Comme c'est beau ! Un corbeau vert !» Krishna répondit alors : «Idiot ! Il est noir, pas vert !» Arjuna affirma : «Oui Krishna ! Il est noir, pas vert !»

Krishna demanda : «Que t'est il arrivé ? Quand je dis vert, tu dis vert. Quand je dis noir, tu dis noir. Que se passe-t-il ?»

Arjuna répondit : «Krishna, laisse-moi être honnête. Je ne sais pas de quelle couleur est le corbeau. Mais quand tu as dis «vert», je l'ai vu vert. Quand tu as dis «noir», je l'ai vu noir. Je ne sais rien d'autre !»

Les sens même d'Arjuna faisaient confiance à Krishna. Il faisait confiance aux sens du Maître, davantage qu'aux siens !

Effet placebo, ou plus ?

En termes médicaux, nous avons une expression :«l'effet placebo». Un patient prend un médicament factice, mais on lui dit que c'est un vrai médicament, et il guérit du mal ! Mais la recherche récente indique que l'effet placebo est beaucoup plus révélateur.

J'ai lu une recherche intéressante provenant de l'université de Turin, en Italie. Les chercheurs ont fait une expérience où ils ont relié des électrodes à une personne et l'ont soumise à des décharges électriques contrôlées. D'abord, ils ont établi une échelle de tolérance à la douleur chez la personne, en déterminant le courant minimum qu'elle pouvait ressentir et le courant maximum qu'elle pouvait supporter.

Avant de donner le choc électrique, un feu rouge ou vert apparaît sur l'écran devant la personne. Le feu vert signifiant que le choc serait doux. Le feu rouge signifiant que le choc serait plus fort. La personne était censée évaluer alors la douleur du choc sur une échelle de 1 à 10, de doux à fort.

La personne a subi cette expérience pendant quinze minutes. À la fin, elle estima qu'au début les chocs étaient forts, tandis qu'à la fin, ils étaient doux.

Mais en fait, c'était exactement le contraire ! Les dernières séries de chocs étaient toutes fortes. Alors, comment les chocs ont-ils pu être perçus comme doux ? Juste avant que le choc doux ait été administré, la lumière montrée à la personne était un signal vert indiquant que le choc à venir était doux.

Ainsi, l'esprit de la personne était préparé, conditionné à croire que le choc allait être doux. En effet, lorsque le choc fut administré, bien qu'il fût fort au niveau physique, l'esprit avait prévu un choc doux, et le corps donc ressentait réellement un choc doux !

Ainsi, les chercheurs affirment maintenant que l'effet placebo a des portées bien plus profondes que ce que l'on pensait auparavant.

Ils ont constaté aussi que même les drogues n'ont pas toujours des effets directs. Leurs résultats peuvent être influencés par les attentes des gens qui les prennent. Les médecins ont constaté que si la personne n'est pas avertie qu'elle a reçu une injection de calmant, ils doivent alors lui administrer une dose plus grande de calmant ! Tandis que si elle sait qu'elle a reçu une injection de calmant, alors des doses moindres donneront le même effet !

L'esprit est si puissant qu'il peut créer directement un changement physique en vous. Tout comme les sens peuvent s'abandonner à l'esprit, de la même manière les sens peuvent s'abandonner à la conscience divine aussi. C'est exactement ce qui s'est produit dans le cas de Krishna et Arjuna, lorsque ce dernier a vu un corbeau vert, lorsque Krishna lui a dit de voir un corbeau vert.

Quand le Maître se manife*ste à vous,*

Vous n’avez besoin de rien d’autre

Vos sens vous disent que vous êtes un être humain. Mais je vous dis que vous êtes un être spirituel. Tant que vous faites confiance à vos sens, vous serez un être humain. Quand vous faites confiance au Maître, vous faites l’expérience d’être un être spirituel. Et ce changement est ce que j’appelle «le changement cognitif.»

Le Maître est le luxe ultime !

Le Maître est le luxe ultime de votre vie. Lorsque le Maître arrive dans nos vies, rien d'autre n’est nécessaire. S'il n’arrive pas, rien d'autre n’est utile. Il est un canal pour apporter la sagesse dans notre vie et pour la remettre à jour, selon notre besoin.

L'énergie de vie et le Maître ne sont pas deux choses différentes. Les Maîtres ont insistés encore et encore sur le magnifique concept appelé «*Expérimenter le Maître à l'intérieur de soi*».Vous pensez avoir besoin du Maître extérieurement tant que vous n’avez pas fais l’expérience du Maître intérieurement. Une fois que vous éprouvez le Maître à l'intérieur de vous, vous n'avez pas besoin du Maître à l’extérieur.

La Présence du Maître

Voyez, lorsqu’une technique de méditation est faite avec un Maître, elle devient un processus d'alchimie. Si vous la faites seul dans votre maison, on l’appelle méditation. Lorsque vous la faites avec le Maître, en présence du Maître, guidé par le Maître, cela devient une alchimie. C’est comme vous faire bouillir. Le processus devient si vivant et intense.

Une petite histoire :

> *Une jeune femme ne savait pas cuisiner. Elle voulait cependant préparer quelque chose pour la crémaillère à laquelle elle était invitée. Elle trouva un livre de cuisine et essaya de préparer un dessert.*

Elle tenait le livre dans une main. Les instructions disaient : «Mettez la casserole sur le feu.» Elle le fit. Puis : «:Ajoutez une moitié de tasse de farine.» Elle le fit aussi. Puis : « Ajoutez un demi-litre d'eau, un peu de sucre et remuez pendant vingt minutes.»Elle suivit chaque instruction à la lettre, mais rien ne se produisit, même après vingt minutes.

> *Pourquoi ? Le livre n’indiquait pas qu’il fallait allumer le feu !*

De la même manière, lorsque vous pratiquez la méditation vous-même, parfois vous pourriez oublier d'allumer le feu. La présence du Maître elle-même est le feu. Elle s'assurera du résultat, afin que l'alchimie se produise.

Les gens me demandent : «Swamiji, pourquoi insistez-vous sur la présence du Maître?» Naturellement, vous pouvez écouter mes enseignements sur CD audio ou DVD. Mais lorsque vous êtes assis ici, l'honnêteté qui rayonne de mes yeux, la vérité qui s’exprime à travers le langage de mon corps, vous allez les remarquer. Vous les saisirez. Vous ressentirez le déclic, la

connexion «Oui, il dit la vérité.»

Même si vous voulez douter, soudain vous allez voir que la logique n'exerce désormais aucune prise sur vous. Car les mots du Maître vous pénètrent simplement, au-delà de votre logique. Ceci ne se produit seulement que lorsque vous vous asseyez en présence du Maître. C'est ce que nous appelons *Upanishad* : être à proximité, être assis et être ouvert au Maître.

Ouvrez-vous avec confiance et abandonnez-vous dans cette confiance. Vous verrez le Maître se tenir là pour vous soutenir. Laissez-vous sombrer, depuis votre tête, jusqu' aux abîmes de votre cœur. Le Maître sera là pour vous soutenir et vous faire vivre l'expérience de l'illumination, c'est tout.

Upanishad

Upanishad signifie «Être assis». Lorsqu'un disciple s'assied en présence du Maître, la même expérience qui s'est produite chez le Maître est reproduite chez le disciple.

Le disciple qui fait l'expérience du Maître et chez qui le Maître a été reproduit, note ses souvenirs sur la façon dont le processus s'est produit. Le disciple ou le Maître, ou quelqu'un d'autre, écrit un compte-rendu de la façon dont l'expérience s'est reproduite chez le disciple : ce qui s'est produit quand le processus a commencé, comment il s'est terminé et ce qui s'est produit quand il s'est terminé. Ce rapport fait référence à un *Upanishad*.

Comment l'Upanishad arrive-t-il ? Au-delà de la Loi de cause à effet

Nous avons entendu parler de la loi de cause à effet. Si vous laissez tomber une balle, elle tombe vers le sol. Si vous chauffez l'eau, elle se transforme en vapeur à 100 degrés Celsius. Si vous mettez du sel dans l'eau, il va se dissoudre. C'est la loi de causalité. Toute action aura un effet particulier. La science est basée sur cette loi de la causalité.

Mais ce n'est pas la seule loi de l'Existence. Une loi importante qui opère à chaque instant est la loi de l'intuition ou, comme le philosophe Carl Jung* l'appelle, la loi de la synchronie. Ici, ce n'est pas que quelque chose se produit et qu'une autre se produit à cause de la première. Non. Quelque chose se produit, puis une chose correspondante se produit.

Or, nous sommes si habitués à voir les choses sous l'angle des causes à effets. Vous pouvez voir la relation entre la cause, et son effet qui suit juste après. Mais la vie est remplie d'exemples où l'effet se produit tellement plus tard que sa cause, que vous ne pouvez pas le relier à la cause originale. C'est juste comme quand vous jetez une pierre dans l'eau, vous pouvez voir que les ondulations immédiates viennent du jet de la pierre. Mais si vous venez quelques minutes plus tard, vous voyez des ondulations secondaires, mais vous ne pouvez pas être sûr de ce qui les a causées.

Carl Jung* : Psychiatre suisse de renom, du 20ième siècle, contemporain de Sigmund Freud. Il était connu pour son travail sur «l'inconscient collectif».
Vous avez sans doute fais l'expérience d'exemples identiques dans votre vie. Vous pensez à demander à votre ami de préparer votre dessert favori, et vous arrivez chez elle, et elle a fait exactement le dessert que vous vouliez ! Elle a juste senti qu'elle devait le faire ce jour-là. C'est la puissance de la synchronie.
Ceci se produit entre le Maître et le disciple, encore plus que dans les relations proches entre des amis, des amoureux, ou des conjoints. Puisque la relation Maître-disciple est la relation la plus profonde possible dans l'Existence, c'est l'histoire d'amour Ultime.

La synchronie est la chose la plus mystérieuse, parce qu'elle est au-delà de la logique obtuse. En fait, la vie commence seulement quand vous avez touché quelque chose qui se tient au-delà de la logique, qui ne peut pas être formulé par l'esprit, mais qui touche la fibre du cœur. Elle met de côté les arguments de l'esprit, qui cherche toujours à critiquer.

Le vrai disciple n'est pas un disciple en raison de quelque chose que le Maître a dit; il l'est plutôt en raison de ce *qu'est* le Maître. C'est pourquoi, en étant juste assis avec le Maître, le disciple commence à tomber en résonnance avec le magnifique rythme du Maître. C'est ce que l'on appelle *Upanishad*. C'est la vraie communauté des disciples : être ouvert au Maître, de sorte qu'il puisse déverser son amour sur vous et que vous puissiez le recevoir dans toute sa gloire et divinité et grandir en conséquence.

«Hardware» et «Software» se modifient

La zone inconsciente de l'esprit est comme un logiciel (*Software*), qui peut être nettoyé par la méditation. Le *Hardware*, le cerveau lui-même, sera réglé pour supporter ce nouveau logiciel par le *darshan,* ou grâce du Maître.

Lorsque vous nettoyez le conscient et l'inconscient avec la méditation et créez un changement en vous-même, le *hardware* peut ne pas pouvoir soutenir cet effet dès le premier jour. Si le *darshan* du Maître, ou sa bénédiction, se manifestent, le *hardware* change également pour soutenir cet effet. Si vous n'obtenez pas cette bénédiction, la méditation constante et les enseignements aideront le *hardware* à changer.

Si le *hardware* est vieux, lorsque le nouveau logiciel est installé, le *hardware* obtiendra également une mise à jour graduelle. Cependant, le *darshan* est une bonne chose, si vous voulez un changement immédiat du *hardware*. Le darshan changera directement le *hardware*.

Parfois, même sans installer le nouveau logiciel, le *hardware* peut être changé et la personne rayonne alors directement le nouveau logiciel. Cela peut se produire lorsqu'un disciple est complètement ouvert au Maître. Parfois un disciple tombe amoureux du Maître sans aucune raison particulière. Il est ni attiré par les enseignements, ni familiarisé avec eux .Il peut être attiré par ses enseignements, mais sans en être familier. Il est ni attiré par les techniques de méditation, ni familiarisé avec elles, mais il est juste tombé amoureux. S'il est dans l'amour avec le Maître sans aucune raison particulière, ce dernier peut changer directement le *hardware* en même temps que le logiciel. Ses disciples rayonneront simplement la qualité des enseignements et de la méditation, sans même n'apprendre aucune d'entre elles.

Jusqu'à aujourd'hui, le *hardware* et le logiciel sont dirigés vers le monde extérieur, le monde matériel. La partie consciente du logiciel commence à se tourner vers le monde intérieur en écoutant les enseignements, et la partie inconsciente du logiciel commence alors à se tourner vers la méditation. Mais même si le logiciel se tourne vers l'intérieur, le *hardware* ne sera pas à même de le supporter. Alors, naturellement, le *hardware* fera de son mieux pour maintenir sa nature originale. Si le logiciel est très fort et reste équilibré, alors le *hardware* changera. Mais immédiatement après que l'enseignement et la méditation soient donnés, si le *darshan* et la bénédiction sont également donnés, le *hardware* changera également et il commencera à maintenir le changement. Il sera alors prêt à soutenir la même expérience.

L'effet de l'ADN «fantôme»

Il y a une recherche intéressante faite par l'institut de HeartMath, aux Etats-Unis.

Dans cette expérience, les caractéristiques des lumière-photons ont été étudiées dans une chambre qui dispersait la lumière. Le graphique ressemblait à un plan typique représentant le mouvement aléatoire des photons.

Ensuite, un échantillon d'ADN* a été placé dans la chambre de dispersion. Le graphique a changé et a montré une interaction entre l'ADN et les photons de lumière.

Alors l'ADN a été éliminé de la chambre. Puisque l'ADN a été éliminé, vous pourriez anticiper et penser que le graphique serait le même qu'avant que l'ADN ait été placé dans la chambre. Mais, étonnamment, le graphique, après que l' ADN ait été ôté, a eu l'air clairement différent de celui obtenu, avant que l'ADN n' ait été placé dans la chambre.

Bien que l'ADN ait été ôté, il a influencé le comportement des lumière-photons. Non seulement juste après que l'ADN ait été ôté, mais pendant plusieurs jours, l'effet persistant de l'ADN sur les lumière-photons a perduré.

Une observation intéressante est que sur l'ADN on ne voit aucune formes inférieures de conscience. Ainsi, on peut conclure que la conscience d'un objet particulier, ou d'une personne particulière, rayonne toujours et contribue à son propre effet. Nous pouvons également noter que dans la nature, les formes plus élevées de conscience, par leur seule présence, influenceront les autres formes de conscience inférieures.
(La recherche complète est disponible sur http://twm.co.nz/DNAPhantom.htm)

Vous pouvez alors imaginer à quel point une énergie super-consciente, celle d'un être illuminé, peut influencer la conscience de tous et de chacun autour d'elle.

L'Énergie pour entreprendre la Transformation

Rester en présence d'un être illuminé peut directement changer le *hardware* afin qu'il puisse soutenir la transformation, le logiciel, et le processus complet.

ADN* : l'acide désoxyribonucléique, élément de base de tout être vivant, portant le code génétique.

Comprenez, même votre physiologie change avec l'illumination. Lorsqu'un Maître vous touche, son logiciel de la physiologie de l'illumination est également téléchargé en vous, transformant votre physiologie.

Lorsque vous êtes complètement ouvert durant le contact, le logiciel de la physiologie illuminée est téléchargé en vous. Votre corps apprend qu'il peut être mieux que ce qu'il est maintenant ! Vos mémoires biologiques apprennent qu'une existence meilleure est possible ici-bas.

Vasudeva Kutumbaha

Avec l'amour du Maître, vient l'amour pour les disciples sympathisants. Ce n'est plus «Je», mais «Nous». Un lien se développe avec les disciples sympathisants, qui est, plus fort que les liens avec la famille biologique. Il n'y a ici aucune condition sauf le besoin de l'amour rayonnant du Maître. L'amour périphérique s'épanouit automatiquement. La vision de Krishna, «*Vasudeva Kutumbaha*», le monde entier est notre famille, devient une réalité.

Vous vous développez collectivement en énergie, pourtant le rapport avec le Maître est unique pour chaque individu. L'histoire peut commencer avec l'intellect ou le cœur. Et rapidement devient une affaire de l'être. Quand un être fusionne avec un autre, le disciple avec le Maître, c'est une libération, une félicité éternelle.
Vivre l'illumination c'est vivre avec le Maître… C'est aussi facile que cela !

Questions et Réponses

***Est-ce le Maître qui choisit le disciple, ou le disciple qui choisit le Maître* ?**

Première chose, c'est en fait le disciple qui choisit le Maître. Car le Maître ne choisit jamais. Le Maître coule simplement. Il est comme le fleuve sacré du Gange. Il coule. Si vous voulez, vous entrerez dans le fleuve, vous allez vous immerger, boire ou jouer, et y faire tout ce que vous voulez. Mais le Gange en lui-même ne fait que couler. Il ne choisit pas.

Ressentez ma responsabilité,
La responsabilité de l'Existence.

C'est la même chose avec le Maître. le Maître est une énergie qui ne choisit pas, une félicité sans choix.

Je peux dire que la relation est établie par le disciple. Le disciple possède la liberté suprême, la liberté d'établir la relation Maître-disciple. Après l'avoir établie, il perdra toute liberté ! Toute liberté car il sera illuminé ! La dernière activité que vous pouvez avoir, le dernier choix que vous pouvez faire dans votre vie, c'est de choisir votre Maître, c'est tout. Du moment où vous l'avez choisi, vous disparaissez en tant que *vous-même*. Alors vous n'êtes plus un individu. Vous devenez Maître.

Comment puis-je devenir votre disciple ?

En fait, si vous êtes *unclutched*, vous pouvez entrer dans mon cercle. Etre *unclutched* vous vous reliez directement à moi. Une énergie énorme commence à vous traverser. Qu'est-ce que je veux dire par *unclutched* ? Etre détendu, sans s'accrocher à une personne ou une pensée, ou une chose.
Je dis toujours aux gens que la personne qui sent seulement sa douleur et vient à moi pour recevoir un soin est un dévot. Celui qui se plaint seulement de ses propres problèmes est un dévot.
La personne qui sent *ma* douleur et qui prend la responsabilité que j'ai prise dans toute cette mission, est un disciple !
Après avoir pris *ma* responsabilité, cette personne se demandera : «Mais comment un Maître illuminé peut-il avoir de la douleur ?» En effet, ce que j'ai pensé être une douleur, avant d'endosser ma responsabilité, n'était en fait pas une douleur, car c'est *Nithyananda* : la Félicité Eternelle ! J'affirme que quand vous prenez *ma* responsabilité, vous devenez un initié !»
Alors maintenant, vous savez comment devenir un disciple. Sentez ma responsabilité, qui est la responsabilité de l'Existence. Alors vous deviendrez un disciple.

Comment un chercheur sait-il qu'il a trouvé son Maître ? Ou peut-il avoir plusieurs maîtres ?

Quand vous atteignez le Maître, cette question «Est-il mon Maître ou pas ?» disparaîtra. Soyons très clairs. Les gens me demandent : «Devrions- nous vous accepter comme notre Maître ?» Je leur dis : «Ne faites jamais cette erreur. Non ! Je ne fais jamais ma promotion. Je pourrais ne jamais vous dire de m'accepter en tant que Maître.»

Si je suis votre Maître, il va se passer quelque chose au-delà de votre intellect : vous ne serez pas capable de m'oublier. Maintenant, je vous lance un défi, si vous pouvez m'oublier, oubliez-moi. Cela signifiera que je ne suis pas votre maître. Détendez-vous et continuez votre recherche. Vous trouverez le Maître qui vous conviendra. Ne vous inquiétez pas.

Si vous ne pouvez pas m'oublier, alors seulement vous saurez que je suis votre Maître.

Je dis toujours aux gens : «Ne m'acceptez jamais comme Maître. Si je suis votre Maître, je serai là dans votre esprit toute la journée et toute la nuit. Je serai là même dans vos rêves. Si vos pensées sont emplies de moi, si elles se remplissent de moi du matin au soir, alors je suis votre Maître.

Les gens me demandent : «Swamiji, devrais-je me rappeler de vous ? Devrais-je méditer sur vous ?» Je leur dis : «Non ! M'oublier sera un problème pour vous. Vous souvenir de moi ne sera pas un problème, car je serai alors votre Maître. Si vous pouvez m'oublier, oubliez-moi et continuez votre voyage. Ce sera bon pour vous !»

Si vous n'êtes pas capable de m'oublier, alors je suis votre Maître. Mais si vous avez un doute dans un coin, c'est une preuve solide que je ne suis pas votre Maître. Dans ce cas, détendez-

vous. Ne luttez pas. Ne souffrez pas. Ne vous torturez pas. Dites un bel au revoir et continuez votre cheminement. Mon amour, mon respect et mes meilleurs vœux vous accompagnent, afin que vous puissiez atteindre le maître qui vous convient. Commencez à chercher, vous verrez le maître qui vous convient. J'ai envoyé moi-même beaucoup de disciples vers différents maîtres. J'ai guidé beaucoup de personnes de cette manière. Ce n'est pas comme un magasin. Ce n'est pas comme si vous veniez dans mon magasin et que vous ne puissiez pas aller dans un autre magasin. Il ne s'agit pas des marchandises.

Si vous n'êtes pas capable de m'oublier, alors je suis votre Maître.

Je dis toujours aux gens que même si vous êtes mon disciple, ne cessez pas d'apprendre de tous les autres Maîtres. Cueillez les fleurs de tous les jardins et faites-en un beau bouquet pour vous-même. Après tout, la vie doit être enrichie.

Première chose : si je suis votre Maître, cette question même de savoir si vous êtes mon disciple ou pas ne vous viendra pas en tête. Si vous avez un doute, soyons très clairs, cela signifiera que je ne suis pas votre Maître. Continuez votre recherche.

Deuxième chose : même si vos doutes ont complètement disparu, que vous êtes certain que je suis votre Maître et que vous vous sentez complètement connecté à moi, alors, même dans ce cas- là, ne cessez pas d'apprendre de toutes les autres sources, de tous les autres maîtres. Apprenez de toutes les sources possibles.

DES MEDITATIONS POUR VIVRE L'ILLUMINATION

VIVRE L'ILLUMINATION EST LA TECHNIQUE SUPRÊME DE MEDITATION

DES MEDITATIONS STATIQUES

1. La méditation du troisième œil

Voyez le monde entier comme un rêve et réveillez-vous à l'intelligence la plus élevée en vous

Durée : indéterminée

Cette méditation doit être faite avant d'aller dormir.

Asseyez-vous droit dans votre lit. Fermez les yeux. Soyez conscient du troisième œil, le chakra ajna, qui est le centre d'énergie subtile entre vos sourcils. Ne vous concentrez pas, ne vous crispez pas. Soyez juste entièrement conscient, d'une manière très décontractée.

Soyez conscient du *chakra ajna* et du mouvement du *prana**, comment le *prana* coule dans votre corps, comment le souffle entrant apporte plus d'énergie et le souffle sortant détend votre corps. Sentez-juste cela.

De nouveau, ne vous concentrez pas. Soyez juste conscient, d'une façon relaxée, du *chakra ajna* et du flot du souffle entrant et sortant.

Maintenant, allongez-vous pour dormir. Soyez conscient du troisième œil quand vous vous endormez. Quand vous vous couchez sur le lit, décidez : «Oui, maintenant je vais m'endormir.» Soyez conscient quand votre conscience se diffuse, quand vous vous plongez dans l'obscurité du sommeil profond.

Avant d'aller dormir, si vous êtes conscient du troisième œil c'est suffisant, parce que votre *prana* stagne là pendant l'état d'éveil. Lorsque vous vous endormez, le *prana* commence à descendre à partir du troisième œil.

Ensuite, durant la journée, chaque fois que vous vous en rappellerez, pensez que le monde entier n'est pas réel, que vous rêvez seulement, que tout ce que vous voyez est juste un rêve. Rappelez-vous consciemment que quoi que vous fassiez - manger, dormir, marcher, boire, conduire, vous assoir à votre bureau - c'est tout juste un rêve.

*Prana : L'énergie de vie nutritive, qui est introduite dans notre système par l'air que nous

respirons.
Immédiatement, vous vous direz peut-être: «Comment puis-je penser que ce monde est un rêve ? Ce monde est, en fait, une réalité.» Que ce soit très clair, il y a une différence entre le fait et la vérité. «Le monde entier est un rêve» peut, selon vous ne pas être un fait, parce que l'échelle avec laquelle vous mesurez si quelque chose est un fait ou pas est elle-même imprécise !

Une fois que vous essayez de pratiquer cette technique, en quelques jours, vous comprendrez la vérité derrière ces mots. Elle vous mènera à la vérité. Cela peut ne pas être un fait selon votre logique mentale, mais c'est un fait ET une vérité, à un niveau plus profond.

Alors, toute la journée, lorsque vous y pensez, dites-vous : «Ce monde est un rêve, tout ce que je perçois est un rêve.» Et lentement, vous verrez, la projection entière sera juste éparpillée. Vous verrez alors l'écran sur lequel ce rêve entier a lieu !

Essayez juste ceci pour les onze jours suivants. Rappelez-vous juste ceci : Quoi qu'il se produise devant vous, quoi que vous expérimentiez, c'est juste un changement de rêve. C'est tout.

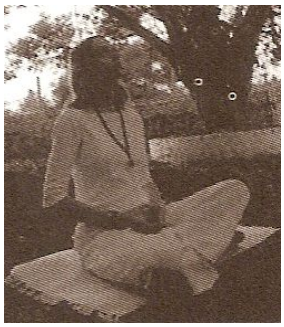
Une chose importante à savoir, c'est que n' importe quelle idée dont vous vous souviendrez continuellement pendant onze jours pénétrera votre état de rêve. Quand vous rêverez, vous saurez que vous rêvez. Si vous vous rappelez que vous êtes en train de rêver alors que vous rêvez, vous serez réveillé.

Continuellement pendant onze jours, si vous vous dites que vous êtes un docteur, (mais en fait, si vous êtes un avocat de profession, par exemple), dans vos rêves, vous vous verrez en tant que docteur. Si vous voulez changer votre identité, onze jours c'est suffisant. Vous commencerez à exprimer cette nouvelle identité.

Si cette idée pénètre votre être intérieur, votre état de rêve, vous éprouverez un énorme effet curatif sur votre être entier. Cette seule expérience est suffisante ; vous serez extrêmement équilibré dans votre vie quotidienne. Non seulement ça, mais vous verrez soudainement que vous avez l'énergie pour changer ce que vous imaginez être la réalité. Les situations que vous avez pensé ne jamais pouvoir changer commenceront à changer. L'écran sur lequel vous projetez et voyez tout ce rêve est ce que j'appelle la conscience, ou le *prana*. Quand vous commencez à voir l'écran sur lequel vous projetez tout ce rêve, vous voyez également le même écran avec conscience quand vous êtes en train de rêver.

La prochaine question que le mental posera est : «Si je rêve, pourquoi devrais-je continuer à faire quoi que ce soit ?» Même si tout cela est un rêve, vous pouvez encore agir ; il n'y a rien de mal en cela. Vous ne voulez pas continuer à le faire parce que vous vous prenez au sérieux. Si vous vous rappelez que vous rêvez, alors votre rêve ou non-rêve ne va en aucune façon changer quoi que ce soit. Vous vous détendrez et laisserez la vie se manifester. Vous serez dans le flot de la vie.

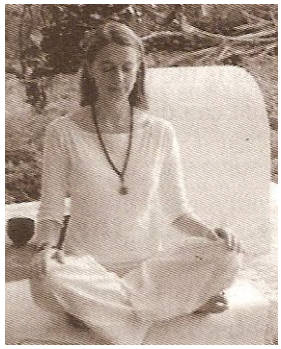
Soudainement, votre intelligence sera réveillée. Vous serez réveillé à la vérité que toute chose est votre projection. Alors, vous ne serez plus la même personne, parce que vous verrez la vérité.



2. Tout inclure en vous

Développez votre conscience

Durée : 21 minutes



Étape 1 :

Durée : 2 minutes

Asseyez-vous droit. Sentez maintenant
Clairement les limites de votre corps.
Regardez la pièce dans laquelle
Vous êtes assis.

Étape 2 :

Durée : 5 minutes

Maintenant fermez les yeux et sentez la pièce *à l'intérieur de vous*, comme faisant partie de vous-même. Sentez que votre espace s'est développé au-delà des limites de votre corps, pour inclure la pièce entière.

Étape 3 :

Durée : 2 minutes

Ouvrez les yeux, allez dehors et regardez les arbres et les bâtiments autour de vous.

Étape 4 :

Durée : 5 minutes

Maintenant fermez les yeux et sentez-vous en expansion, vous développer, au point *d'inclure en vous* tous les arbres et tous les bâtiments environnants.

Étape 5 :

Durée : 2 minutes

Ouvrez les yeux et regardez le ciel.

Étape 6 :

Durée : 5 minutes

Maintenant fermez les yeux et sentez le ciel entier à l'intérieur de vous.

C'est une méditation très puissante, qui peut faire partie de votre vie quotidienne, pour insérer, comme faisant partie de votre soi, tous et toute chose autour de vous.

Par exemple, au travail, incluez, en tant que part de vous-même, votre équipement de travail ; augmentez votre sphère de conscience. Dites-vous que vous travaillez sur votre ordinateur, assis sur une chaise avec votre ordinateur sur la table. Incluez l'ordinateur, la chaise, la table, et votre espace de bureau, tout, en tant que part de vous-même. Fermez les yeux et sentez-les comme part de vous-même.

Incluez les personnes travaillant autour de vous en tant que partie de vous : vos collègues, vos assistants, les personnes de votre groupe. Appréciez votre conscience individuelle qui augmente pour devenir une conscience de groupe. Si votre groupe entier pratique cette méditation, alors les différentes personnalités individuelles s'effaceront admirablement et l'ego du conflit sera automatiquement dissout.

3. Trouvez la source

Trouvez la source de vos pensées et éveillez-vous à la source suprême qui est l'Existence

Durée : indéterminée

Quand vous vous asseyez, naturellement, une pensée va surgir en vous. Voyez d'où la pensée s'élève, ou quelle partie du corps expérimente le mouvement ou le sentiment que déclenche cette pensée.

Vous verrez, d'une pensée à l'autre, que chacune d'elles crée des sensations dans un organe de votre corps. Essayez de voir quelle pensée est reliée à telle sensation dans votre corps. Essayez de localiser l'organe qui ressent la sensation, l'organe qui a produit la pensée entrant dans votre esprit. Faites ceci avec chaque pensée.

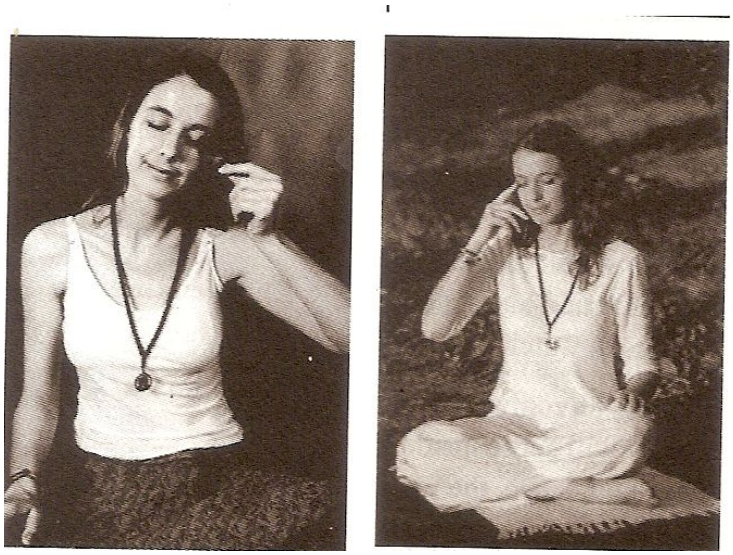
Quand vous expérimentez cette technique, si elle crée en vous un déclic dans les vingt-quatre

heures, c'est une technique pour vous. Sinon, continuez à essayer d'autres techniques.
C'est une technique qui peut directement vous faire faire l'expérience de l'illumination.

4. Touchez les paupières comme le ferait une plume

C'est l'une des techniques puissantes pour réveiller la shakti Kundalini, l'énergie potentielle que vous portez en vous. C'est une belle technique pour développer la sensibilité dans le corps.

Durée : 30 minutes



Fermez les yeux et avec votre index touchez les paupières aussi légèrement qu'une plume. Vous pouvez également employer une vraie plume, si vous le voulez. La plume ne devrait pas se plier en touchant l'œil. Si elle se plie, ça signifie que vous appuyez trop sur les paupières. Avec trop de pression, cette technique ne fonctionnera pas. La plume doit tout juste vous effleurer.

C'est comme si vous touchiez, mais sans toucher. C'est comme si vos doigts sont sur les paupières, mais n'appuient pas. Équilibrez bien vos mains et touchez vos paupières avec vos index. Vos mains peuvent trembler au début et vous pouvez toucher ou trop fort, ou trop légèrement, ou vous pouvez ne pas toucher vos paupières du tout.

Quand vous pourrez toucher vos paupières aussi légèrement qu'une plume, vous serez capable de voir s'établir entre les doigts et les yeux une puissante connexion d'énergie. Lentement, vous sentirez vos doigts et vos mains *devenir une partie de vos yeux.*

Quand vous fermez maintenant les yeux, vous sentez que vos paupières sont une limite. Mais avec ce contact de plume, votre vision va s'agrandir ! Si la pression que vous appliquez est précise, vous ferez cette expérience. Vos yeux devraient avoir la même sensibilité extérieure et intérieure, et vos doigts aussi.

Une fois que vous commencerez à pratiquer cette technique intensément, vous pourrez voir que l'énergie circule à l'intérieur de vous, au lieu de la voir vous quittez par les yeux, comme vous le sentez normalement. Comprenez, si vous fermez les yeux, les scènes extérieures peuvent cesser et l'énergie sortante peut s'arrêter. Mais même après, à l'intérieur de vous, quelques scènes se déplaceront et ainsi l'énergie continuera à être gaspillée. C'est seulement si

vous arrêtez les scènes intérieures et extérieures, que l'illumination se produit.

Il faut au moins une demi-heure pour expérimenter cette technique une fois. Mais cette technique du toucher de la plume peut prendre au moins un mois de pratique quotidienne pour s'équilibrer complètement.

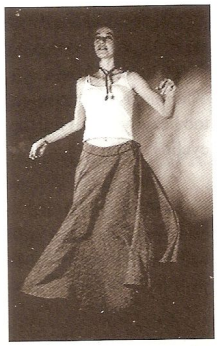
DES MEDITATIONS DYNAMIQUES

1. La danse de la Félicité

Rajeunissez avec l'énorme énergie en vous. Détendez-vous dans la paix profonde en vous.

Durée : 31 minutes

Danser librement signifie danser sans pas définis, sans règles, sans rien ; juste permettre à votre corps de se déplacer comme il le souhaite ; en étant espiègle, en s'amusant ; en faisant corps avec l'énorme énergie de la danse.



Il y a deux phases dans la danse libre : danser et se reposer.
Étape 1 :

Durée : 21 minutes

Fermez les yeux et commencez à danser. Ne vous tracassez pas au sujet des pas à faire. Laissez votre corps être libre de bouger comme il le souhaite. Ne vous souciez pas de ce dont vous avez l'air, ni de l'aspect de vos vêtements. Personne ne vous observe ; ce n'est pas une compétition.

Tandis que vous continuez à danser de cette façon, de plus en plus d'énergie déferlera à l'intérieur de vous. Continuez à danser. Plus vous danserez, plus vous recevrez d'énergie ! Vous ne vous sentirez pas fatigué du tout.

Entrez profondément dans la danse. Dansez aussi rapidement que possible, aussi librement que possible. Oubliez-vous totalement. Devenez uniquement l*a danse.*

Étape 2 :

Durée : 10 minutes

À la fin des 21 minutes, quel que soit l'endroit où vous êtes, quelle que soit la position que vous

avez, laissez-vous tomber sur le sol. Couchez-vous. Soyez silencieux et tranquille.

Dans ce changement soudain, du mouvement frénétique au calme, vous expérimenterez un moment de vide, où il n'y aura aucune pensée ; vous expérimenterez un silence profond.

Après quelques instants, les pensées afflueront. Observez-les calmement. Ne luttez pas avec elles, ne vous perdez pas en elles. Restez juste conscient. Vous deviendrez conscient d'une paix durable à l'intérieur de vous, un grand silence qui demeurera même après que les pensées soient revenues. Portez cette paix, ce silence en vous tout au long de la journée. Portez ce silence dans votre sommeil. Vous éveillerez un sentiment nouveau et rafraichissant.

2. Tournoyez

Trouvez le centre fixe de votre être. Fusionnez avec toute l'Existence.
Durée : 31 minutes
C'est une belle et naturelle méditation pour se centrer.

Ne prenez aucune nourriture, ni boisson trois heures avant cette méditation.

La méditation se déroule en deux phases : le tournoiement et le repos.

Le Tournoiement
Le tournoiement est habituellement fait dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, avec le bras droit tenu plus haut, la paume de la main face au ciel, et le bras gauche plus bas, la paume de la main
vers le bas.



Si vous n'êtes pas à l'aise en tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre.

Commencez à tourner lentement, en laissant tout votre corps léger et sans résistance. Lorsque vous tournez, les choses que vous voyez passer deviennent troubles. Laissez-les circuler. N'essayez pas de vous concentrez sur quoi que ce soit, car vous concentrer provoquera des étourdissements ou des nausées.

Lentement, augmentez la vitesse et *devenez le tournoiement*. Sur la périphérie du cercle Il y

aura action et mouvement, mais au centre vous sentirez le calme.
Vous vous sentirez comme si vous étiez *un témoin* du tournoiement.

La pose

Quand vous tournoierez rapidement au point de ne pas pouvoir rester droit, votre corps tombera par lui-même. Ne prévoyez pas la chute.

Dès que vous tomberez, mettez-vous sur le ventre, de sorte que votre nombril soit en contact avec la terre. Sentez votre corps *devenir un avec la terre*.

Maintenez les yeux fermés. Restez dans la même position, passif et silencieux, pendant au moins quinze minutes.

Après cette méditation, restez silencieux et méditatif pendant quelques heures

DES TECHNIQUES LIEES AU SOUFFLE

L'observation continuelle du souffle est une méditation puissante et efficace. Elle a mené plus de personnes à l'illumination que n'importe quelle autre méditation.
L'observation du souffle augmente énormément la conscience. À mesure que la conscience augmente, le réveil intérieur se produit, et la félicité suit.

1. Conscience du souffle entrant et sortant, et conscience de l'espace

Durée totale : 35 minutes

Asseyez-vous dans une position complètement détendue. Laissez votre corps devenir complètement détendu.

Étape 1 :

Durée : 5 minutes

Commencez à observer votre souffle. Commencez à être témoin de celui-ci. N'augmentez pas la profondeur de votre respiration. Soyez témoin juste de votre inspiration et expiration normales.

Étape 2 :

Durée : 5 minutes

Ensuite, observez seulement le souffle qui entre. Ne vous occupez pas du souffle sortant. Soyez seulement témoin du souffle entrant.

Étape 3 :

Durée : 5 minutes

Maintenant soyez témoin seulement du souffle sortant, ne vous occupez pas du souffle entrant. Soyez seulement témoin en pleine conscience du souffle sortant.

Étape 4 :

Durée : 5 minutes

Maintenant, commencez à être témoin uniquement de *l'espace* entre le souffle entrant et le souffle sortant. Soyez conscient de votre souffle changeant de sens. Soyez seulement conscient de l'espace entre le souffle entrant et le souffle sortant.

Étape 5 :

Durée : 5 minutes

Maintenant, Soyez conscient du souffle entrant, de l'espace, et du souffle sortant. Soyez conscient de tous les trois. Sentez que votre corps entier est rajeuni et vivant. Vous êtes dans un silence qui est vivifié et énergisé. Vous vibrez avec une énergie élevée.

Étape 6 :

Durée : 5 minutes

Maintenant, soyez témoin de l'espace entre le souffle entrant et le souffle sortant. Soyez seulement conscient de l'espace. Vous pouvez peut-être sentir que vous ne respirez pas du tout, soyez témoin de cette sensation aussi.

Étape 7 :

Durée : 5 minutes

Fermez les yeux et détendez-vous. Ne méditez pas. Détendez-vous juste. Ne pensez pas activement à quoi que ce soit. Laissez juste votre esprit se poser.

Détendez-vous et sortez lentement de la zone de haute énergie. À la fin des cinq minutes, vous pouvez ouvrir les yeux très lentement.

2. Vipassana

Vipassana veut dire «réaliser la vérité étape par étape». Il y a trois manières de faire *vipassana* :

La Conscience profonde de votre corps, de vos actions, de votre esprit, de votre cœur

Durée : n' importe quand ; lieu : en tout lieu

Quand vous marchez, quand vous bougez votre main, quand vous souriez, faites-le en toute conscience. Sachez parfaitement bien que c'est vous qui faites cette action. Soyez alerte. Pas un seul instant ou mouvement ne devrait passer dans un état inconscient. Pas une seule action ne devrait se produire dans votre corps sans votre conscience.

Comme pour votre corps, observez votre cœur et votre mental. Soyez conscient de chaque émotion qui s'élève de votre cœur. Soyez conscient de chaque pensée qui passe dans et hors de votre esprit. N'ayez pas d'opinion, n'évaluez rien, soyez juste un témoin.

Observez votre respiration

Durée : n'importe quand ; lieu : en tout lieu

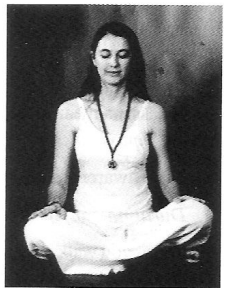
Avec chaque inspiration et expiration sentez votre ventre se soulever et retomber. Le nombril, la source de votre énergie, est dans la région du ventre. Ainsi, quand vous prêtez attention au nombril, vous devenez conscient du flot d'énergie vitale dans votre corps. En devenant plus conscient de votre ventre, vous verrez que votre cœur et votre mental rentreront dans le silence !

Observez le souffle entrant dans votre corps par les narines

Durée : n'importe quand ; lieu : en tout lieu

Soyez conscient de l'air frais dans les narines. Sentez la facilité avec laquelle le souffle entre et sort par les narines.

Vipassana peut être pratiquée en étant assis ou en marchant, les deux sont possibles.



Assis

Durée totale : Une heure

Asseyez-vous en position confortable, la colonne droite, le visage droit. Maintenez vos yeux fermés et respirez normalement. Restez toujours dans la même position.

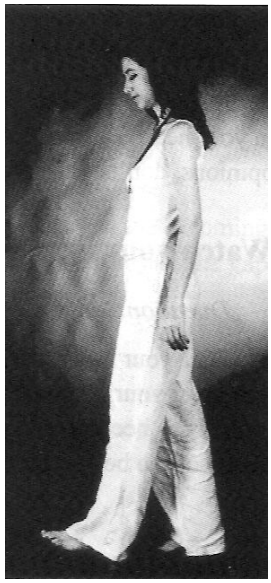
Observez le mouvement du ventre lorsque le souffle entre et sort. Ne vous concentrez pas sur le souffle, mais observez-le calmement. Si vous avez d'autres pensées, sentiments ou sensations physiques qui se manifestent, permettez cela. Soyez-en momentanément le témoin et ensuite recommencez à observer votre souffle.
C'est le processus d'observation qui est important, pas ce que vous observez. Soyez témoin de

tout.

Faites ceci durant 45 minutes et reposez-vous pendant 15 minutes.

En marchant

Durée totale : 30 minutes



Ici, votre conscience est entièrement centrée sur vos pieds qui touchent le sol.

Vous pouvez marcher en cercle ou en ligne droite, faire environ une quinzaine de pas, et retourner sur vos pas. Vous pouvez pratiquer cette méditation dans votre maison en allant simplement d'une pièce à une autre, ou dehors, dans votre jardin.

Les yeux devraient être baissés et centrés sur la terre, sur les pieds. Exactement comme vous observez le ventre dans la méditation assise, regardez et soyez conscient ici du contact de chaque pied avec la terre. Si d'autres pensées et sensations se manifestent, autorisez-les. Rien ne doit être vu comme une distraction. Quand vous avez fini d'être témoin de la sensation ou de la pensée, recommencez à observer vos pieds.

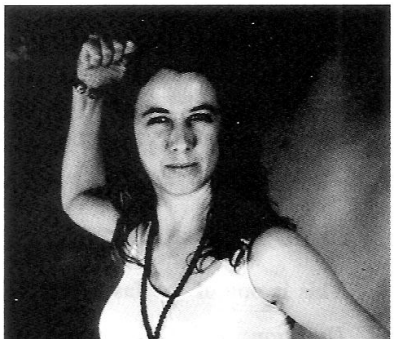
Faites ceci 20 minutes et reposez-vous 10 minutes.

DES MEDITATIONS PUISSANTES ET INSTANTANEES

1. Arrêtez-vous simplement !

C'est une technique très puissante pour ramener votre conscience au moment présent.

Durée : n'importe quand ; lieu : en tout lieu



Cette technique «Arrêtez-vous !» était beaucoup utilisée par le Maître illuminé George Gurdjieff.

Première étape : quand vous avez l'impulsion de faire quelque chose, arrêtez-vous. Votre ruse est également une impulsion de plus - une impulsion de plus pour votre survie. Vous pensez toujours que vous ne survivrez que si vous êtes rusé et constamment sur vos gardes. Maintenant, occultez cette ruse, soyez innocent et confiant.

Deuxième étape : chaque fois que vous avez une impulsion comme la faim, la colère, la soif, l'éternuement, ou n'importe quelle autre forte envie d'agir, quand elle est sur le point de se produire, ou quand vous êtes sur le point d'agir, arrêtez-vous. Positionnez votre être dans l'état passif .Devenez passif au lieu d'être actif.

2. Regardez-vous à travers le miroir

Energisez-vous et revitalisez-vous continuellement

Durée : 10 minutes

Mettez-vous debout devant un miroir en pied, et regardez-vous. Regardez-vous longuement. Vous êtes le sujet, et la réflexion dans le miroir est *l'objet* de votre attention. Vous sentez votre énergie couler vers l'objet. Vous regardez, et votre réflexion est regardée.

Imaginez maintenant une inversion des rôles : imaginez que *votre mental vous regarde*. Ceci peut être angoissant au début. Vous n'avez pas l'habitude de penser à votre réflexion de cette façon, comme quelqu'un qui peut vous observer.

Même si le sentiment est étrange et angoissant, continuez. En quelques instants, vous sentirez un grand changement. Vous sentirez l'énergie s'écouler de votre réflexion vers vous. Vous avez maintenant fermé le circuit. En fermant le circuit d'énergie, vous êtes assuré que l'énergie n'est pas gaspillée, elle retourne à vous. Vous conservez votre énergie pour vous-même.

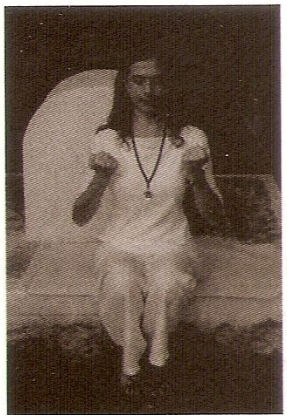
Pratiquez cette technique pendant quelques jours, et vous sentirez un net changement. Vous serez plus énergique, plus centré, plus en paix avec vous-même et avec les autres.

Vous pouvez pratiquer ceci tout au long de la journée, pas simplement avec le miroir et votre réflexion. Essayez avec n'importe quoi ou n'importe qui, en y portant votre attention. Quand vous avez passé votre énergie à quelque chose ou à quelqu'un, imaginez qu'il vous la renvoie. Vous sentirez l'énergie retourner vers vous, vous rajeunir, vous revitaliser ! Vous pouvez même essayer ceci avec l'ordinateur sur lequel vous travaillez toute la journée !

3. Relaxation des membres

C'est l'une des techniques les plus rapides pour la relaxation instantanée.

Durée : pas plus de deux minutes, ou plus longtemps, si votre horaire le permet



Si un espace privé est disponible, pratiquez cette technique allongée. Autrement, installez-vous aussi confortablement que possible.

Fermez les yeux. Prenez une grande et profonde respiration. Vous allez retenir votre souffle, alors inspirez aussi profondément que possible.

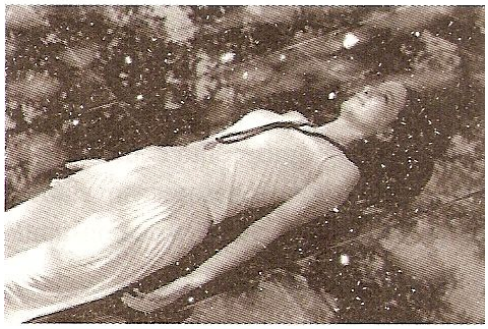
En retenant votre respiration, commencez à contracter vos membres l'un après l'autre. Commencez par vos pieds et vos chevilles, puis vers le haut de vos mollets, vos genoux, puis serrez vos fesses et gardez-les contractées. Ne relâchez pas la partie du corps précédemment crispée.

Allez maintenant plus haut, à la taille, puis à votre estomac. Tendez les muscles de votre estomac aussi fort que possible. Automatiquement, vos muscles de l'aine seront également tendus.

Ensuite, passez au niveau des poumons et de votre dos. Tendez toutes les vertèbres le long de votre dos. Tendez vos bras et vos mains, en commençant par vos doigts jusqu'à vos biceps. Tendez vos omoplates, votre cou et les muscles de la gorge. Bandez particulièrement les muscles de votre cou.

Passez à votre visage. Votre visage a plus de muscles que ceux dont vous avez conscience. Tendez les muscles de votre bouche, des narines, des yeux, des sourcils, du front et des joues. Serrez vos paupières fermées. Serrez les dents. Plissez tout votre visage en une boule serrée. Rappelez-vous de ne pas détendre le reste de votre corps pendant ce temps-là.

Restez dans cet état de tension aussi longtemps que vous le pourrez. Quand vous ne pourrez plus retenir votre souffle, expulsez-le dans un grand jet, et en même temps détendez complètement votre corps.



Restez dans cet état de relaxation physique et mentale pendant une minute. Cette technique détend le corps et l'esprit et vous rafraîchit en seulement deux minutes. Si votre horaire le permet, répétez le processus trois fois.

4. Considérez au-delà de la perception

Expérimentez la félicité de l'état sans mental

Durée : 10 minutes

Dès l'instant où vous percevez quoi que ce soit, dès que vous êtes capable d'y penser, cela devient le passé.

Par exemple, pour commencer, si on vous demande de penser à quelque chose qui est au-delà de vos pensées, vous pouvez penser à la totalité du système solaire. Mais, du moment où vous pensez au système solaire, vous avez déjà transformé cela en une pensée de plus ! Aussi maintenant, lâchez cette idée. Ensuite, essayez de penser au-delà du système solaire. Vous pourriez penser à la galaxie, au-delà du système solaire. Quand vous parviendrez à penser à la galaxie, alors abandonnez cette pensée aussi. Allez au-delà de la galaxie. Quand vous élargissez continuellement votre mental en allant au-delà, vous êtes dans le moment présent.

Comprenez que dès l'instant où vous pouvez vous saisir de quelque chose et y penser, en vous



L’appropriant, vous l’avez dès lors transformé en passé. Votre mental peut alors s'épanouir. Aussi, pensez de plus en plus loin, au-delà de ce que vous pouvez penser. Même si vous pensez à ce que vous ne pouvez pas penser, laissez tomber cela. Le mental essayera toujours de tout saisir, et le conserver, afin de pouvoir lentement l’assimiler et le ruminer, juste comme un bœuf ! Alors ne ramenez pas dans le mental les choses que vous avez déjà saisies. Abandonnez-les sans cesse, au fur et à mesure.

Quoi que vous pensiez être l’ultime de votre vie, laisse-le tomber, et étendez votre pensée à quelque chose de plus grand. Ensuite, votre mental va encore automatiquement saisir quelque chose d’autre. Mais ne permettez pas à votre mental de se saisir de cette idée, abandonnez-la également. Continuellement votre esprit dira : «Si je laisse tomber à chaque instant, alors que m’arrivera t-il ? Où cela finira-t-il ?»

Ne vous tracassez pas au sujet de cette fin. En vous posant cette question, votre mental essaye juste de s’accrocher à quelque chose. Votre esprit vous demande de prouver le résultat avant même d’avoir commencé la pratique. Ne permettez pas cela. C'est là où vous pouvez vous tromper. Comprenez que constamment vous continuez à laisser tomber chaque limite, chaque pensée, chaque expansion, en allant au-delà.

Méditez sur le vrai Maître, ou le vrai Cosmos, ou le vrai Dieu. Vous pouvez penser que vous avez saisi l'essence de Dieu, mais cela ne se peut jamais, parce que votre mental ne peut saisir le véritable Dieu ! Si votre esprit peut saisir Dieu, cela signifie que votre esprit est plus grand que Dieu. Alors, ce que vous avez saisi n'est pas Dieu, c’est juste votre *idée* de Dieu. Laissez tomber l’idée et essayez encore. Saisissez quelque chose plus grand que cela.

Essayez continuellement de saisir la vérité suprême. Comprenez, que quand vous rejetez une idée particulière de votre esprit, non seulement vous la rejetez, mais vous rejetez aussi une partie de l’*ossature* de votre mental. Chaque fois que vous prenez quelques pensées de votre esprit et les rejetez, non seulement les pensées sont rejetées, mais une partie de la structure de votre mental est également enlevée. Ainsi, rejet après rejet, il n'y aura finalement plus aucune ossature à rejeter ! Soudainement, vous verrez que votre esprit entier a été rejeté ! Et vous expérimenterez la félicité de l’état sans mental.

LE SON

1. Le centre du bruit de la tempête

Trouvez en vous le centre de tous les sons et transcendez-les

Durée : 21 minutes

Nous vivons toujours dans une tempête de bruit. Les bruits se déplacent constamment vers nous, s'écrasent sur nous, nous engloutissent. Mais, au centre de cette tempête de sons, il y a un silence que nous n'avons pas entendu. Cette méditation nous rend conscient du silence au centre de cette tempête de sons.

Asseyez-vous quelque part, n'importe où. L'endroit le plus bruyant serait le meilleur ! Recherchez un endroit où il y a un bruit continu. Cela peut être un son naturel, comme le jaillissement d'une rivière ou d'une chute d'eau, ou des vagues qui se brisent sur une plage. Ou cela peut être un hall de gare, ou un marché.

Asseyez-vous silencieusement. Sentez les bruits venir à vous de toutes les directions comme des ondes de son. Avec les sons circulant en vous de toutes les directions, sentez-vous au centre de cette tempête de bruit. Vous êtes au centre, et les sons circulent vers vous.

Sentez clairement qu'au centre où vous êtes il n'y a aucun bruit ! C'est le silence total. S'il y avait un son au centre, vous ne pourriez pas entendre les bruits du dehors. Les bruits entrent, vous pénètrent, mais ils s'arrêtent au centre.

En vous, il y a un point où tous les sons s'arrêtent. C'est de ce point que chaque bruit est entendu. Essayez de localiser ce centre.

Quand vous l'avez localisé, soudainement, votre conscience se tournera du monde externe bruyant vers le monde intérieur. Vous serez au centre du silence, le point où aucun bruit ne peut entrer. Ce point est votre centre.

Une fois que vous avez entendu ce silence, vous ne serez jamais plus troublé par aucun autre bruit ; vous ne serez jamais touché par le bruit.

Nous pensons toujours que nous entendons les bruits avec nos oreilles. Avec cette technique, vous découvrez que les sons ne sont pas entendus par les oreilles, ni même par la tête. Le bruit est toujours entendu au niveau du nombril ; c'est le centre du bruit.

Vous ne pouvez pas essayer cette technique avec des chansons parce que les textes auront une signification pour vous, et vous vous concentrerez sur la signification. Vous engagerez immédiatement votre mental à suivre la chanson ! Donc, ce doit juste être un certain bruit.

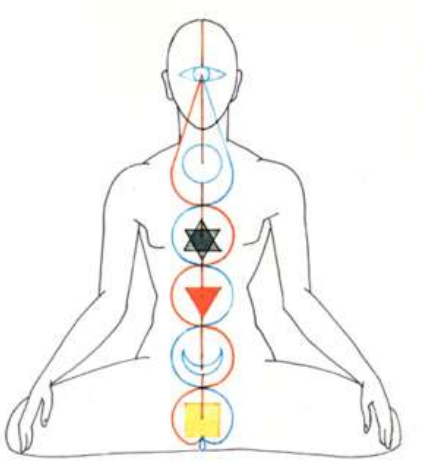
La Visualisation

1. Le fil de lumière du lotus

Permettez à l'intelligence, l'énergie et l'illumination de s'éveiller en vous.

Durée : 21 minutes

Scanner mentalement votre colonne vertébrale afin de pouvoir la visualiser facilement durant cette méditation



Dans les centres, le long de la colonne vertébrale, il y a un flot d'énergie comme un fil fin, qui est ce que nous appelons le *naadi subsuma**. Observez-le, de sorte qu'il soit facile pour vous de visualiser le *naadi sushumna*. Il circule de la base de la colonne au sommet de la couronne, passant par chacun des sept centres d'énergie vitale, dans notre corps, appelés les *chakras*. Le *naadi ida**, un autre fil fin, commence et finit du côté gauche du *naadi sushumna* , et le *naadi pingala**, un troisième fil fin, commence et finit du côté droit du *naadi sushumna*. *Ida* et *pingala* forment une spirale autour de sushumna, se croisant à chaque centre d'énergie, et tous les trois se rencontrant à mis chemin entre les sourcils.

Toutes les fois que votre énergie est aspirée par l'intellect, le *naadi ida* sera en activité, et l'énergie subtile de votre système circulera vers le haut. Toutes les fois que votre énergie est aspirée par le centre sexuel, le *naadi pingala* sera en activité, et l'énergie circulera vers le bas. Quand l'illumination est activée en vous, le *naadi* central *sushumna* sera activé, et votre intelligence sera réveillée !

Toutes vos pensées intellectuelles aspirent l'énergie vers le haut. Toutes vos pensées au sujet du confort ou du plaisir aspirent votre énergie vers le bas. Maintenant vous allez mettre votre énergie dans le *sushumna*, le naadi du centre, afin d'éveiller votre illumination ou votre intelligence.

Sushumna naadi* : Sushumna est l'un des trois principaux nadis, canaux d'énergie du corps, s'élevant de muladhara, centre d'énergie racine. C'est le canal central de l'énergie Kundalini, il se

termine à sahasrara, à la couronne de la tête.
Pingala nadi* : Pingala est l'un des trois principaux nadis, canaux d'énergie dans le corps. Pingala se termine dans la narine droite. Il est chaud, masculin, représente le soleil.
Ida nadi* : Ida est l'un des trois principaux nadis, canaux de circulation de l'énergie dans le corps. S'élevant de muladhara, le centre d'énergie racine. Ida est le nadi de gauche, se terminant à la narine gauche ; il est féminin, froid et représente la lune.
Asseyez-vous droit et fermez les yeux.

Permettez à votre colonne vertébrale d'être droite. Visualisez-la comme un fil de lotus, un petit fil partant de la racine de votre moelle épinière jusqu'au-dessus de la tête, le secteur de la couronne. Visualisez un mince fil de lumière au centre de la colonne, courant sans interruption de la base de votre colonne au sommet de votre tête.

Mettez votre attention sur ce fil de lumière. Voyez juste l'énergie circuler de votre racine au sommet, à travers ce *naadi sushumna*. Laissez la totalité de votre conscience être centré sur votre *naadi sushumna*.

Essayez cette technique pendant au moins vingt et une minutes durant dix jours. En seulement dix ou onze jours, vous expérimenterez l'intelligence, l'énergie et l'illumination s'éveiller en vous !

2. La Connexion éthérique

Élargir votre conscience et vaincre vos émotions

Durée : 21 minutes

Visualisez-vous comme un corps de lumière énorme. Visualisez toutes vos relations émotionnelles, que ce soit avec ceux que vous aimez ou avec ceux que vous n'aimez pas, comme faisant partie de votre corps de lumière (également appelé le corps éthérique). Si vous avez quelqu'un qui vous est émotionnellement connecté, situé dans un autre pays, visualisez que vous avez un corps énorme qui s'étend jusqu'à ce pays, à cette personne (ou ces personnes) qui est également à l'intérieur de votre corps de lumière !

Permettez à toutes les connexions émotionnelles, haineuses ou affectueuses, d'être à l'intérieur de votre corps éthérique. Deuxièmement, ajoutez avec la visualisation du corps éthérique, la conscience de votre centre.

Gardez, en vous, cette visualisation pendant dix jours.

LA CONNEXION AVEC L'ENERGIE DIVINE

LA GUERISON SPIRITUELLE NITHYA - VOUS POUVEZ SOIGNEZ AUSSI

La guérison spirituelle Nithya

La guérison spirituelle Nithya est un cadeau que j'ai reçu en même temps que mon illumination, et que je vous transmet. Ce n'est pas un programme de méditation. C'est une initiation, qu'un Maître vous offre. L'initiation, vous met en résonnance avec l'énergie de l'Existence, et vous fourni l'énergie pour soigner.

Qu'est-ce que la guérison ?

Le Maître illuminé Bouddha a donné une belle explication, ou définition du mot guérison. Il a dit c'est notre manière d'exprimer notre compassion, de prendre soin de quelqu'un, de restaurer sa santé.

La guérison n'est rien d'autre qu'aider une personne à restaurer, son bien être physique, mental et émotionnel.

La santé

La bonne santé n'est pas seulement l'absence de maladie. C'est la présence d'une aisance, d'un sens du bien être. Nous ne sommes pas simplement des humains appelé à tomber malade et à guérir. Nous sommes l'incarnation de la félicité. Nous avons été crée, pour vivre, en permanence, avec un sentiment de félicité au niveau de l'être. C'est cela que la bonne santé signifie.

Les chakras et la science de guérison

Selon Patanjali, un Maître illuminé, et le père du Yoga, il existe, dans votre corps, sept chakras principaux ou centres d'énergie subtils.

Ces sept centres d'énergie, influencent nos activités, sur le plan physique, mental et celui de

l'être. Ils résident, à l'intérieur de nous, sur un plan métaphysique, et sont associés, dans notre corps physique, au sept glandes principales. Ils influent fortement le fonctionnement de ces glandes.

C'est seulement quand nos chakras sont affectés, que la maladie se manifeste en nous. Si notre corps et notre mental sont à l'aise ensembles, nous ressentons cela comme un bien être.

Quand vous agissez en tant que Guérisseur, en faite vous touchez Au plus profond niveau de votre être.

Si notre corps et notre mental, ne sont pas à l'aise ensembles, nous ressentons le « mal aise », autrement appelé maladie, et l'état des chakras dévoile ce niveau d'aise ou de « mal aise ».

Le mental et le corps

Le corps est comme le hardware, de l'ordinateur, et le mental comme le software. Nous essayons de réparer le hardware, alors que c'est le software qui est en cause ! Le software est corrompu, aussi il transmet continuellement, des mauvaises instructions, au hardware, au corps. S'il vous plait comprenez, que c'est le fonctionnement de notre mental, qui est à l'origine de nos maladies et du déséquilibre de notre système corps/mental.

Qu'est-ce que la guérison spirituelle Nithya ?

La guérison spirituelle Nithya, c'est la guérison avec l'énergie cosmique. L'énergie cosmique, est différente des formes d'énergies que nous connaissons :
Comme l'énergie électrique. L'énergie électrique, n'a pas d'intelligence propre. Si vous mettez une ampoule électrique, dans une douille électrique, le courant va passer et l'ampoule s'éclairer. Si vous mettez votre doigt, dans cette douille électrique, le même courant va passer, et vous recevrez alors un coup de courant ! L'électricité n'a pas l'intelligence, afin de déterminer, quoi faire d'autre que passer. Mais l'énergie cosmique est pure intelligence. Bien que l'on compare souvent l'énergie cosmique au courant électrique, elle en est vraiment différente. Elle ne peut rien faire d'erroné, car elle a sa propre intelligence autonome.

Qui peut recevoir l'énergie ? Celui qui a un cœur et un esprit ouverts.

Qui peut recevoir l'énergie ? Toute personne qui en a besoin. Il n'y a aucune sorte de limite. Il y a quelques conseils, qui peuvent aider une personne à recevoir l'énergie d'une belle manière. Les personnes qui ont le cœur et l'esprit ouverts reçoivent l'énergie plus facilement et plus

rapidement, que celles qui questionnent l'énergie avec leur logique.

Essayez de comprendre ce concept et entrez dedans en toute sincérité, c'est suffisant ! Ayez juste le courage, et l'ouverture pour expérimenter, sans réclamer de preuve, avant même d'en faire l'expérience. Intégrez vos pensées, votre intelligence, vos émotions, et votre esprit, alignez les avec ce concept.

L'initiation de guérisseur spirituel Nithya

L'initiation de guérisseurs spirituels Nithya, concerne directement l'illumination. Soignez les autres est un simple effet secondaire ou un sous produit de ce processus. L'effet principal, c'est que lorsque vous œuvrez en tant que guérisseur, en faite, vous êtes alors, en contact avec le niveau le plus profond de votre être. Dans l'initiation de guérisseurs spirituels Nithya, le Maître ouvre la porte à l'énergie du chakra Ananda Gandha.

Le chakra Ananda Gandha

Le chakra Ananda Gandha est un centre d'énergie, en nous, dans lequel nos sept chakras, nos sept corps énergétiques, et nos cinq koshas*tous s'y effondrent. Il est la source de toutes nos énergies et la connexion directe avec l'énergie de l'univers cosmique. Ananda Gandha n'existe pas dans le corps physique, il a une portée métaphysique.

Lorsqu'une personne à la conscience illuminé initie un guérisseur, il ouvre la porte du chakra Ananda Gandha, afin d'avoir un accès permanent à l'énergie divine. Quand vous êtes dans Ananda Gandha, vous êtes illuminé, par ce que vous êtes un avec l'énergie cosmique.

Le Maître vit dans Ananda Gandha. Quand vous êtes dans Ananda Gandha, une connexion à la source de cette même énergie s'établit en vous. C'est pour cela que l'énergie de guérison est capable d'accorder une nouvelle vie, une nouvelle énergie, et une guérison des maladies.

Les avantages de la méditation Ananda Gandha

Quand vous faites la méditation chaque jour, rien du monde extérieur, ne peut vous perturbez à l'intérieur.

Dans l'initiation de guérisseurs spirituels Nithya, le Maître ouvre la porte à l'énergie du chakra Ananda Gandha.

Même si, autour de vous, tout vous fait défaut, vous demeurez stable et solide. Vous atteindrez rapidement, un état, où cette méditation deviendra, l'état naturel de votre être. Vous serrez éternellement dans Ananda Gandha !

Cette méditation vous apporte :

- Sat : la lucidité dans tous les domaines.

Vous aurez la lucidité, car vous serrez capable de voir les choses objectivement, sans être dirigé par l'avidité et la peur.

- Chit : la conscience

Koshas* : Cinq gaines d'énergie autour du corps physique. Elles sont décrites en détail dans le texte védique Taittreya Upanishad

Vous aurez de l'enthousiasme dans tout ce que vous faites. Chaque pore, chaque cellule, va irradier l'énergie et l'enthousiasme. Vous exécuterais simplement vos décisions les unes après les autres sans ressentir de fatigue, et le plus important, avec le même enthousiasme et la même intelligence.

- Ananda : la félicité sans raison

Vous resterez heureux quelque soit ce qui se passe dans le monde extérieur.

Demeurer dans Ananda Gandha continuellement, vous aurez non seulement une bonne santé physique et mentale, mais aussi la lucidité pour vous charger de tout ce qui peut se passer dans le monde extérieur.

La guérison spirituelle Nithya, est une technique deux en une. En tant que guérisseur, vous ressentirez la félicité, et la personne recevant le soin, va être guérit.

En tant que guérisseur, vous Ressentirez la félicité, et la Personne recevant le soin, va Être guérit.

C'est pour cela que c'est l'ultime technique.

Les bienfaits de santé du soin spirituel Nithya

1. La délivrance de différentes maladies physique, comme le cancer, l'asthme chronique, la sinusite, l'hernie, insuffisance rénale, le diabète, l'hypertension artérielle, les problèmes de dos, les allergies, les attaques, la migraine, la toux asthmatiforme, les problèmes de peau, l'insomnie etc.

2. La délivrance des problèmes psychologiques comme l'angoisse, la dépression, les phobies. Etc.

3. La guérison rapide des blessures physiques comme les brulures, les douleurs, les courbatures etc.

4. Les solutions aux problèmes gynécologiques, et de stérilité, etc.

Les services

Les soins spirituels Nithya, sont fournis gratuitement, dans des milliers de centres, répartis partout dans le monde ; Aussi bien que des camps de soins gratuits, tenus régulièrement. Ce système unique de soins cosmiques, est une méditation pour le guérisseur, et une guérison pour celui qui reçoit l'énergie, avec l'assurance d'aucun effet secondaire.

Appendice

Quelques recherches scientifiques sur Nithyananda, la méditation, la guérison

Paramahamsa Nithyananda, fut le sujet de recherches pointues, des expériences tendant à expliquer ce qui se passe dans son cerveau quand il médite. Le but était de comprendre, mesurer, et démystifier, ce qui se passe pendant le phénomène mystique de l'illumination. Des physiciens expérimentés, des neuropsychologues, et des chercheurs du centre de réhabilitation Jim Thorpe, dans le département de neuropsychologie et aussi le centre d'Oklahoma, USA, de tomographie par émission de positron, PET.

Les études du scanner PET

la tomographie par émission de positron, (PET). Le scanner PET crée alors des images des zones métaboliquement actives du cerveau à tout moment donné. Le scanne de Nithyananda montra que l'activité des lobes frontaux de son cerveau, étaient significativement accrue, même au cours des premières phases de méditation. Le niveau d'activité était plusieurs fois plus élevé, que celui d'un cerveau humain moyen à tout point de vue. Les lobes frontaux sont associés aux fonctions d'intelligence, d'attention, de sagesse, et de jugement.

Ils étudièrent le cerveau de Nithyananda, quand il était en état de méditation profonde. Deux remarquables découvertes ont été faite, la première, l'hémisphère dominant de son cerveau était inactif à plus de 90%. La seconde, la portion inférieure de ses zones médio frontales s'éclairait de façon très significative. Cette zone correspond pratiquement au célèbre point du troisième œil des mystiques.

La mesure des ondes cérébrales

L'électro-encéphalographie quantitative, ou QEEG, mesure les schémas électriques du cerveau, auxquels on se réfère couramment sous le terme d'ondes cérébrales. Il y a différentes bandes passantes d'ondes cérébrales, chacune de fréquence différente, et chacune associée à un état mental distinct. Par exemple, les ondes cérébrales bêta sont courtes et rapides et liées à un état mental éveillé, alerte. Les ondes cérébrales alpha, sont plus lentes, et plus longues et correspondent à des sensations de bien être. Les ondes thêtas représentent un état de

conscience proche du sommeil, un état de calme et de sérénité, sans pensée.

Le QEEG de Nithyananda montre cependant, qu'il contrôle totalement ses ondes cérébrales. En profonde méditation, son cerveau passait en douceur, d'un état à un autre, comme un talentueux pianiste faisant des gammes.

Les soins spirituels Nithya

Des recherches ont été menées, sur les modèles d'ondes cérébrales de Nithyananda, la variabilité du rythme cardiaque, (HRV), et le niveau de conductance de la peau, (SCL), quand il offre un soin à une personne. Les études ont montré des changements de puissance dans le spectre sympathique indiquant une stimulation pour s'accorder à l'énergie du cœur de Nithyananda, comme cela le rythme cardiaque du sujet s'harmonise à celui de Nithyananda pendant la cession de soin.

FAITES L'EXPERIENCE DU TOUCHER DE L'ILLUMINATION VIVANTE

Ananda Darshan

Ananda Darshan, c'est l'instant où vous êtes en présence de l'énergie déferlante du Maître. Vous vous avancez vers lui et il vous touche, sur votre chakra ajna, alors il vous transmet l'énergie et l'expérience de l'illumination.

Le mot Darshan veut dire : voir quelque chose de divin. Ananda Darshan, signifie « voir dans la félicité ». Quand l'énergie de l'Existence s'épanouit dans une forme, que vos yeux peuvent voir, que la conscience peut percevoir, et qu'elle apporte une transformation en vous, on l'appelle Ananda Darshan ! La forme que vous voyez est celle du Maître illuminé, qui se manifeste de temps en temps sur la planète terre.

Il y a des gens qui demandent : « il y a-t-il quelque chose appelé énergie existentielle ? » bien sur cela existe, mais c'est au-delà de notre intellect. Quand nous atteignons l'apogée de notre intelligence, nous comprenons qu'il existe quelque chose au-delà, que nous ne pouvons percevoir avec notre intelligence. Beaucoup de scientifiques en atteignant l'apogée de leur intelligence, s'aperçoivent que l'étape suivante, est une énergie existentielle infinie étendue devant eux. Avec un peu de sensibilité, on peut ressentir la présence de cette énergie.

Il y a toujours un groupe de personnes disant que la totalité de l'univers, n'ai rien d'autre qu'un jeu divin, de l'énergie existentielle. Et il y a un autre groupe, qui dit que la totalité de l'univers est un accident, et qu'il n'y a derrière, ni énergie ni intelligence. Le second groupe peut alors exploiter sans vergogne leur philosophie, en construisant n'importe quelles armes et en causant la destruction du monde. Il ne développe aucune sensibilité envers quoique ce soit dans l'univers, à cause de cette idée là même, que l'univers et ses manifestations sont un accident. Il continue à exister et à percevoir, à un niveau grossier.

Si vous appartenez au premier groupe, vous entrez automatiquement dans un plan subtil, et développez un profond respect, pour toute chose de l'univers, chaque pierre, chaque arbre, et chaque plante. Une profonde dévotion déferle de vous. Automatiquement, votre vie elle-même

bouge, dans un flux, comme un surfer, chevauchant la vague ascendante de l'Existence.

Ce n'est que lorsque l'homme atteint la lucidité, qu'une profonde et grande intelligence, parcoure la totalité du spectacle, que cet homme est capable de crée un style de vie lui permettant de se fondre, magnifiquement et en douceur, dans le jeu de l'Existence.

Le Darshan du Maître est comme une énorme vague, s'élevant de l'océan de l'Existence.

La totalité de l'Existence, est un être vivant, qui répond à chacun de nos mots, sentiments et prières. À chaque instant, il répond avec responsabilité à notre conscience elle-même. Afin de vous répondre d'une manière, que vous pouvez entendre, voir, et comprendre, il prend, de temps en temps, la forme de Maîtres illuminés. De la même manière qu'une région de basse pression, ou qu'une dépression naturelle crée une tempête, les recherches, et les prières de million de personnes, autour du monde, créent une énorme influence, faisant apparaître des Maîtres illuminés sur la planète terre.

Le Darshan d'un Maître, est comme, une énorme vague, s'élevant de l'océan de l'Existence. La vague ne sera jamais déconnectée de l'océan, mais en même temps elle va s'exprimer comme une énorme énergie dynamique ! Comprenez bien, une rivière est aussi connectée à l'océan, mais elle n'a pas l'énergie dynamique de la vague. Elle coule juste passivement, c'est tout ! Mais Ananda Darshan, est la vague dynamique, qui s'élève de l'océan de félicité de l'Existence. Elle crée un « barattement », qui peut vous transformer totalement.

Maintenant imaginez, une particule de sable, dans la vague. Peut-il y avoir des impuretés dans cette particule ? Non ! Elle sera totalement pure, car elle sera à l'intérieur de la vague dynamique d'énergie. De la même manière, quand vous venez à l'énergie Darshan, vous êtes complètement nettoyé, à l'intérieur et à l'extérieur, par l'énergie dynamique qui s'exprime. Pendant le Darshan, vous êtes à l'intérieur de la source même d'énergie de l'Existence. En présence du soleil, le lotus fleurit. De la même manière, en présence du Maître, votre conscience s'épanouit.

Tout ce que vous avez à faire c'est collaborer. En faite, même si vous ne collaborez pas, l'énergie va vous pénétrez.
Cela se passe de cette manière : le coquillage, dans la vague, qu'il collabore ou pas, la vague l'emmène. De même, que vous collaboriez ou pas, l'énergie vous enveloppe et fait ce qui est nécessaire. Mais le coquillage qui collabore avec la vague, danse joyeusement, avec les mouvements de félicité de la vague. Le coquillage est purifié, pour finalement fusionner avec la vague. Tandis que le coquillage qui dit à la vague : « je ne peux te faire confiance aussi facilement ! » et qui rassemble des galets et construit un mur autour de lui pour se protéger, subit la résistance. Mais par pure compassion l'énergie de la vague finalement le tire dans la félicité.

Celui qui s'abandonne joyeusement à la vague, sa vie elle-même devient ananda darshan, pas simplement un instant de darshan. Comprenez bien, chaque fois que votre conscience, se tourne vers l'expression de félicité de l'Existence, c'est le Maître, Ananda Darshan, se manifestant à vous. Vous n'avez même pas besoin d'être physiquement près du Maître. Si vous

laissez constamment votre conscience sur l'expression de cette énergie, votre vie elle-même va devenir ananda darshan. D'un autre côté, les personnes qui résistent, manquent la célébration de la fusion avec cette énergie, mais elles finissent par fusionner aussi.

Pendant le Darshan, une quantité extraordinaire d'énergie irradie du Maître. Comment recevoir cette énergie ? Venez simplement comme un petit enfant, avec un enthousiasme intense, avec un état d'esprit de dévotion, un cœur fondant, et c'est suffisant ! La société a détruit le pouvoir de la prière. La prière, a le pouvoir, de vous transformer, en ce que vous voulez être.

Qu'est-ce que la prière ? Quand vous voulez atteindre quelque chose, vous focalisez votre intention et votre intensité sur la chose avec volonté. On appelle cela votre vœu. Bientôt vous réalisez cependant que si vous voulez l'accomplir vous avez besoin, d'une plus haute énergie. Quand cette compréhension se manifeste, votre vœu devient une prière ! Vous commencez alors à prier cette énergie. 'Je peux le faire' est un vœu. 'J'ai besoin de la grâce de cette énergie qui est au-delà de moi', c'est une prière. Aussi venez dans un état d'esprit de dévotion. Quand vous vous ouvrez, à vos sentiments, en présence d'un Maître illuminé, c'est comme mettre une diapositive devant un projecteur. L'image de la diapositive est projetée, sur l'écran, comme une réalité. De même, vos désirs, qui ont besoin d'être accomplit, pour votre propre bien et le bien des autres, vont ce matérialiser. Les désirs qui n'ont pas besoin d'être réalisés, vont à la longue être consumés, par les sentiments d'insatisfaction qui les ont crée. Ou bien le désir est satisfait, ou le mental l'oubli. Ou bien la graine du désir pousse, ou elle est consumée. De toutes les manières vous faite l'expérience de la plénitude.

Vous portez, en vous, beaucoup de désirs, qui n'ont pas besoin d'être accomplit. L'énergie du Maître, travaille comme une pure intelligence, pour s'occuper de cela.

Une petite histoire :

Il était une fois, un voyageur fatigué, qui décide de se reposer sous un arbre. Cet arbre était un arbre réalisateur de souhait. Alors qu'il était allongé, sur le sol, il eut cette pensée : « qu'est-ce que cela serait bien si je pouvais avoir une bonne nourriture ! » dès l'instant où il eut cette pensée, un plat d'un délicieux repas apparu devant lui. Il était enchanté, et mangea de bon cœur.

Après cette bonne nourriture, il pensa : « ce serait bien si je pouvais avoir un bon lit pour m'allonger. » aussi soudainement, apparu devant lui, un super lit de grande taille. Stupéfait, il s'allongea sur le lit.

Alors qu'il posait la tête sur l'oreiller, il pensa : ce serait bien si quelqu'un pouvait m'éventer pendant que je dors. Tout de suite, une jeune femme, fit son apparition, un éventail à la main, et commença à l'éventer.

Brusquement, une pensée lui vint : « je suis au milieu d'une forêt ! Que va t il se passer si un tigre apparait soudainement ? » Dès que la pensée ce manifesta, un tigre apparu devant lui, il se jeta sur lui, et le mangea !

Avant de chercher à satisfaire vos désirs, vous devez y apporter de la lucidité. Quand vous

verbalisez vos désirs en présence du Maître, ils acquièrent automatiquement de la clarté. C'est pour cela que durant le programme Kalpataru*, je vous engage à verbaliser vos désirs en ma présence. Pendant cette verbalisation, vous saurez quels désirs doivent réellement être satisfaits, lesquels doivent être abandonnés. C'est cela l'intelligence de l'énergie exprimée.

Kalpataru* : L'arbre à bénédictions.
Kalpataru darshan* : Programme de méditation darshan de Nithyananda.
Toute la scène du darshan devient
Une empreinte profonde dans votre
Conscience.

Le Darshan du programme Kalpataru, ensemence en vous, les graines de :

-1 Shakti : l'énergie pour changer, les choses qui peuvent être changées.

-2 Buddhi : l'intelligence pour accepter, ce qui ne peut être changé.

-3 Yukti : la compréhension, que quelque soit ce qui est changé, l'Existence elle-même est un rêve changeant éternellement.

-4 Bhakti : une pure dévotion pour l'énergie immuable et de soutien du Maître.

Vivre ces quatre choses dans votre vie c'est cela la libération !

Mettez toute votre énergie à changer ce que vous pouvez, juste de simple choses que vous pouvez changer. Ne pensez pas « oh je peux changer deux habitudes, mais quand est il des dix autres ? » Non ! Changez juste ce que vous pouvez. Quand vous avez exprimé votre énergie, l'intelligence commence à s'épanouir.

L'intelligence, c'est accepter ce que vous ne pouvez changer. Mais tant que vous n'avez pas exprimé l'énergie pour changer ce que vous pouvez, vous ne pouvez avoir l'intelligence d'accepter ce que vous ne pouvez changer. D'abord essayez de changer ce que vous pouvez. Ensuite vous manifesterez une capacité extraordinaire, à accepter ce que vous ne pouvez changer.

La troisième graine, c'est la lucidité. Quel que soit les choses que vous changez, quoi que vous puissiez changer, la totalité du monde elle-même, est une réalité changeante, un rêve changeant. C'est un rêve qui change continuellement sans raison. Comprenez, que c'est sans raison. Par ce que c'est sans raison, vous pouvez l'appeler, énergie propice sans raison, ou chaos sans raison. Toute personne qui pense, que c'est une énergie propice sans raison, est théiste, un chercheur. Toute personne qui pense, que c'est un chaos sans cause, est un matérialiste.

La totalité de l'Existence peut apparaître comme un miracle ou une malédiction. Si vous pensez quelle est favorable sans raison, alors elle est un miracle, un miracle permanent. Autrement elle

est une malédiction.

Pendant le darshan, beaucoup de gens ont des visions, des expériences de guérison, des expériences spirituelles intenses, et l'expérience directe de la félicité sans raison. De plus, la vague d'énergie, quand elle s'élève déclenche beaucoup de peur inconsciente, de culpabilité, et de désir. Certaine personne ne rentre simplement, dans un silence intense. D'autres se sentent submergés par des larmes. Vous ne pouvez même pas savoir pourquoi tout cela, car cela provient de couches profondes d'inconscience, apparaissant grâce à la vague d'énergie. Le darshan, est une rare opportunité, pour vous libérer, des mémoires profondément gravées. Ces émotions peuvent être simplement éliminées, à la racine, par ce débordement d'énergie.

Pendant le darshan, votre être est vivifié, et célèbre, la vague d'énergie de l'Existence. Le mental disparaît pendant quelque instant. Toute la scène du darshan, devient une profonde empreinte dans votre conscience.

J'aimerai dire juste une chose. L'énergie de l'Existence, est comme la fortune de votre père. Ne rater pas l'occasion d'en prendre plaisir ! Dites simplement 'OUI' à l'Existence et pénétrez là comme un enfant. Pour retirer de l'argent, même de votre propre compte, il vous faut signer un chèque. De même pour recevoir l'énergie de l'Existence, vous devez vous ouvrir. C'est tout !

Souvenez-vous, seule l'huitre qui va s'ouvrir et attraper une goutte d'eau de pluie, pourra crée une perle ! Quand vous vous ouvrez au Maître, un seul mot de lui est suffisant. C'est comme la goutte d'eau qui pénètre l'huitre, pour devenir une perle.

Pour que la présence du Maître travaille sur vous, permettez à tout ce qui se passe, de se passer. Ne soyez, ni tendu, ni irrité, ne résistez pas. Ne vous attendez à rien. Quelque soit ce qui ce passe, permettez le. Soyez juste comme un surfer, dansant sur la vague de l'énergie, prenant plaisir à sa félicité !

DES TEMOIGNAGES DE FELICITE

Des expériences de guérison

Au cours de soins

1. J'ai été atteint d'une hépatite B et souffrais d'une cirrhose, une affection hépatique chronique généralement considérée irréversible. Tous les hôpitaux avaient abandonné l'espoir et je vivais avec un régime liquide depuis six années et je savais que la mort était proche.

Sur la suggestion de mon ami, je suis allé à Nithyananda, qui était alors à Erode dans le Tamilnadu, dans l'Inde du sud, soignant les gens qui allaient le voir. Il m'a donné une petite cendre sainte et a dit de la mélanger à tout ce que je mangeais et buvais durant les trois jours suivants. J'ai suivi ses instructions et le troisième jour même j'ai senti que mon estomac commençait à se sentir bien, après six longues années ! Immédiatement, sur ses instructions, j'ai même mangé un repas complet épicé pour la première fois en six ans. Depuis lors, j'ais mené une vie saine et heureuse, toujours prêt à servir mon Maître divin !

Sri Nithya Sadananda, Swami Sénior de l'ordre de Nithyananda
(nithyaayya@ yahoo.co.in)

2. On m'avait diagnostiqué le syndrome des ovaires polykystiques (SOPC), qui causait des sécrétions hormonales graves. Il a été détecté par ultrasons, qui montraient que mes ovaires étaient recouverts de grands kystes en croissance. J'avais participé à un des programmes de méditation de Nithyananda au cours duquel il a dit que je serai guéri, alors que je ne lui avais pas parlé de mon problème !

Environ un mois plus tard, j'ai réalisé que j'avais perdu trente livres, contre lesquels j'avais lutté depuis longtemps, étant arrivé pas loin de deux cents livres, et ne pouvant pas perdre de poids, même avec le régime et l'exercice. C'est alors que je me suis rendu compte à quel point les émotions étaient liées à mon poids ! J'ai compris comment n'importe quelle addiction est un appel à la plénitude que nous essayons, sans jamais y arriver, de combler extérieurement. Environ un an après, quand je suis allé faire un contrôle par ultrasons, les médecins ont été choqués de découvrir que les kystes avaient complètement disparu !

Roshini Nambiar, professeur de méditation, Oklahama, Etats-Unis

roshininambiar@gmail.com

3. Quand mon oncle et ma tante nous ont rendu visite à Singapour, ils ont fait un court voyage aux îles de Tioman, en Malaisie. Quand ils sont retournés à la maison, ils étaient tous les deux dans un état de santé déplorable. Apparemment, ils avaient eu une mauvaise expérience au cour de la traversée en mer, ils avaient failli se noyer. Ils avaient avalé des quantités considérables d'eau de mer. Ils étaient en état de choc, même après leur retour. Mon oncle tremblait et avait une température élevée.

Je lui ai juste demandé de se coucher et de se détendre et j'ai commencé à lui donner des soins « Nithya Spiritual healing. » Après environ dix minutes il est entré dans un sommeil profond. Le lendemain matin quand il s'est réveillé, il était parfaitement normal comme si rien ne s'était passé !
Sri Nithyananda Arpana, soignant, Malaisie
nithya.arpanananda@gmail.com

4. Une de mes amies américaines me disait qu'elle ressentait une inquiétude chronique et souffrait fréquemment de crise d'anxiété. Elle s'est demandée si les soins spirituels Nithya travaillaient aussi bien sur des problèmes mentaux . Je lui ai expliqué comment l'énergie curative est intelligence pure et qu'elle fonctionne à tous les niveaux. Alors je lui ai donné un soin pendant environ quinze minutes. Elle m'a appelé le jour suivant, disant qu'elle a ressenti un sentiment si profond de paix et de relaxation pendant et après le soin et qu'elle a dormi exceptionnellement bien cette nuit- là, après quatre longues années, un incident important de sa vie était devenu la source de toute son inquiétude.
Premeshwari, soignant, Michigan, Etats-Unis
premeshwari.mayi@gmail.com

5. Je suis un praticien gynécologue. Plusieurs de mes patientes ont eu des expériences miraculeuses avec le toucher de Paramahamsa Nithyananda. Récemment j'ai eu un cas d'une femme qui avait souffert de la tuberculose. Les parois de son utérus étaient devenues très minces et l'endomètre était très affecté. Nous avons essayé diverses méthodes de traitement mais aucune n'a donné de résultat. Nous pensions à l'option de la mère- porteuse quand je lui ai proposé un soin de Paramahamsa. Elle est allée à lui, et sa bénédiction fut un enfant divin. C'est un vrai miracle médical qu'elle puisse en premier lieu, concevoir et ensuite accoucher normalement !
Dr. Nirmala, gynécologue, centre d'amélioration de la fertilité, Bangalore
nimmar@rediffmail.com

Au cours de programme de méditation

1. Dans ma carrière d'entreprise j'ai été classé avec excellence. J'ai fait fonctionner des compagnies et des conglomérats, j'ai construit des billions de dollars d'entités et j'ai aidé à réaliser beaucoup de rêves. Mais je ne me suis jamais senti satisfait. Après l'arrivé de Nithyananda dans ma vie, j'ai appris comment être un gagnant dans le monde extérieur, tout en l'étant également dans le monde intérieur !
RAM S RAM, mentor des affaires, Singapour
ramsram@gmail.com

2. Il y a cinq ans j'étais le vice-président de « Global Supply Chain » une structure de 500 compagnies. On m'a diagnostiqué un diabète à l'âge de 32 ans. Il y a une histoire très longue de

diabète des côtés maternels et paternels de ma famille. Quand j'ai rencontré Paramahamsa, à une occasion je lui ai parlé du problème. Presque quatre ans et demi ont passé depuis que je le lui ai dit et jusqu'à aujourd'hui, mes taux du sucre dans le sang ont été tout à fait en conformité avec la normale, sans restrictions de régime et sans symptômes de la maladie.
J'ai assisté à un programme avancé de méditation avec Paramahamsa. Une des techniques de ce programme consistait à exprimer ce qui nous empêchait de vivre dans la félicité tout le temps. Chacun de nous a exprimé où nous nous sentions coincés. Dès que nous l'avons exprimé, quel que soit ce que c'était, cela a disparu. Tout que je peux dire, c'est qu'une alchimie intense, dans un plan non physique, s'était mis en marche. C'était comme si Paramahamsa avait installé une flamme qui brûlait, pour toujours, dans notre système, tout ce que nous exprimions
Maintenant je sens qu'il n'y a ni haut ni bas émotionnel en moi et je peux travailler avec la plus grande intensité et le bonheur dans tous les domaines d'effort. Tout que je peux dire c'est qu'il à versé son amour et sa compassion sur nous et nous sommes ressortis en êtres nouveaux.
Sri Nithya Sachitananda, coordonnateur international et Swami dans l'ordre de Nithyananda, Los Angeles, Etats-Unis
nithya.sachitananda@gmail.com
3. Le travail sans effort est quelque chose que je n'ai jamais pensé possible. J'ai appris par les programmes de méditation de Paramahamsa comment apprécier le travail et automatiquement, j'ai commencé à donner des résultats, sans aucun effort, avec une grande créativité et aussi une satisfaction dans le travail.
Apurvi Sheth, directeur de marketing, Singapour
Apurvi.sheth@diageo.com
4. Sans compter une élévation étonnante de mon niveau d'énergie, mes affaires ont fait un saut quantique depuis que Nithyananda m'a touché la première fois. Mon intelligence à prendre des décisions en affaires est entrée dans une dimension différente. En outre, mes rapports à la maison et au dehors, ont considérablement mûri. Mon enfant est dans le Nithyananda Gurukul, à l'ashram de Bangalore et je peux vraiment la voir s'épanouir en une personne confiante, intelligente et accomplie.
- Charanapriya, homme d'affaires, Pondichéry
sri_charanapriya@yahoo.com

ANNEXE

Paramahamsa Nithyananda

Paramahamsa Nithyananda, est un Maître illuminé vivant du 21ème siècle.

Né à Tiruvannamalai, un centre névralgique spirituel de l'Inde du sud. Dès son jeune âge, Nithyananda passait des jours et des nuits en méditation dans la divine aura de Arunachala. Sa quête intense pour les vérités les plus profondes, de la vie l'a conduit dans son voyage spirituel, dans toutes les directions de l'Inde, il couvrit plusieurs milliers de miles, à pied. Visitant des lieux saints vénérables, rencontran des Yogis et des Rishis hautement évolués, pratiquant d'intenses méditations, étudiant le yoga, le tantra, et autres sciences métaphysiques de l'Orient. Il étudia profondément, beaucoup d'expériences spirituelles, et atteint son apogée dans sa réalisation suprême, à un jeune âge.

Depuis cela, Nithyananda, partage son expérience avec des millions de personnes dans le monde entier, à travers les activités de la mission Nithyananda, qui mène des programmes de méditation perspicaces et inspirants, et un large spectre de services sociaux, proposant ainsi des solutions de vie, sur le plan physique, mental et spirituel. Les programmes de méditation sont offerts, dans le monde entier, par l'université védique, internationale indienne, de Floride aux U.S.A, IVHU. De plus, l'éducation gratuite pour les jeunes, l'encouragement de l'art, de la culture, des programmes de méditation dans les entreprises, des méditations dans les prisons, des camps médicaux gratuits, de la nourriture gratuite, un programme de formation, d'une année, en résidence, en Inde, appelé « life bliss technology program », un système Gurukul, d'études interne, pour enfants, et beaucoup d'autres services offerts partout dans le monde.

Utilisant la connaissance védique, ayant fait ses preuves, et la technologie moderne, les ashrams de la mission, et les centres dans le monde servent de laboratoires spirituels, où le développement intérieur est un profond succès.
Aujourd'hui, ils recherchent plus, dans une destination idéale, à explorer, expérimenter, et exprimer, à travers une armée de programmes, de cours, et d'équipements de recherche, différents sujets concernant la méditation et les sciences.

Établit en 2003, la mission Nithyananda, c'est développée aujourd'hui, en un mouvement

mondial pour la félicité, ayant pour idéal la réalisation d'une humanité illuminée, et ainsi élever la conscience collective de la planète terre.

PROGRAMMES ET ATELIERS

La mission Nithyananda, offre des programmes mondiaux, de méditations spécialisées, au niveau du corps, du mental, et de l'esprit, à des millions de personnes. Vous avez là la liste de quelques unes d'entre elle :

Le programme vivre dans la félicité niveau 1 (LBP niveau 1)

Remplissez-vous d'énergie.

Un programme de méditation, basé sur les chakras, qui détend, et remplit d'énergie, vos sept principaux chakras, ou centres d'énergie subtile de votre organisme. Il vous donne une compréhension claire, intellectuelle et expérimentale de vos différentes émotions, comme l'avidité, la peur, l'inquiétude, le besoin d'attention, le stress, la jalousie, l'ego, et le mécontentement. Conçu pour créer un effet spirituel au niveau physique. C'est une solution de vie garantie, pour expérimenter la réalité de notre propre félicité. Quand vous êtes libéré d'une émotion particulière, vous faite l'expérience d'un monde nouveau, d'une nouvelle énergie. C'est un atelier hautement efficace, expérimenté par des millions de personnes autour du monde.

Le programme vivre dans la félicité niveau 2 (LBP niveau 2)

La mort démystifiée !

Un programme de méditation qui libère l'art de vivre, en démystifiant le processus de la mort. Ce programme crée une possibilité de vous détacher des émotions enracinées, comme la culpabilité, le plaisir et la souffrance, qui proviennent toutes de la peur suprême de la mort. C'est une ouverture pour une nouvelle vie, conduite par l'intelligence naturelle et l'enthousiasme spontané.

Le programme vivre dans la félicité niveau 3 - le programme Atma Spurana (LBP niveau 3 - ATSP)

La connexion avec le Soi !

Un programme circonstancié, analysant clairement, le fonctionnement du mental, et vous montrant par l'expérience comment maîtriser ce dernier, au lieu de le laisser s'imposer à vous. Il vous révèle de grandes connaissances intellectuelles associées à des méditations, produisant des instants de clarté et une intégration.

Le programme vivre dans la félicité niveau 3 - le programme Bhakti Spurana (LBP niveau 3 - BSP)

Intégrez votre dévotion.

Un programme qui révèle les différentes formes de relation, avec les autres et avec votre Soi le plus profond. Il définit clairement vos relations, tout en éveillant et en révélant, votre propre dimension inconnue de vous. Vous permettant ainsi d'expérimenter, la vraie profondeur et la joie de toute relation.

La technologie pour une vie de félicité (LBT)

Un programme gratuit, en résidence, sur les sciences de la vie.

La technologie pour une vie de félicité, (LBT), est un programme en résidence, pour les jeunes entre 18 et 30 ans. Basé sur le système oriental, védique, ce programme est conçu, pour fortifier la jeunesse moderne, avec une bonne santé physique, mental et émotionnelle et une aptitude pratique de la vie. En encourageant une intelligence créative, une spontanéité, et en transmettant des aptitudes de vie, cela crée une auto suffisance économique, et une plénitude spirituel, chez les jeunes. Et par-dessus tout, c'est une opportunité, pour vivre et apprendre sous l'autorité d'un Maître illuminé.

L'éveil intérieur. (inner awakening)

Un programme intensif d'illumination, pour les chercheurs sincères, offrant du yoga, des enseignements puissants, des méditations, des initiations, et bien plus encore. Ce programme est une intense expérience, pour préparer le système corps/mental à contenir, et irradier l'expérience de la vie illuminée.

Nithyanandam

Un programme avancé de méditation pour les chercheurs, dans le lequel, la présence du Maître et un intense champ d'énergie, conduit à l'état de nithya ananda, la félicité éternelle. Il offre une série de techniques de méditations, pour servir, et s'asseoir dans la puissante présence du Maître.

Kalpataru

Un programme de méditation expérimental, ensemençant en nous la graine de :

Shakti, l'énergie pour comprendre et changer, tout ce que vous voulez, dans la vie.

Buddhi, l'intelligence de comprendre et d'accepter, ce que vous n'avez pas besoin de changer.

Yukti, la lucidité, pour comprendre et réaliser, que quelque soit ce que vous changez, ce que vous regardez, comme réalité, est elle-même un rêve changeant continuellement.

Bhakti, la dévotion, le sentiment d'une profonde connexion avec ce qui est inchangé, éternel et suprême.

Mukti, la libération ultime, dans la vie illuminée, quand ces quatre là sont intégrées.

LES POINTS FORTS DE LA MISSION NITHYANANDA

- **Méditations et camps de désintoxication dans le monde entier :** plus de 2 millions de personnes touchés à ce jour.

- **Soins spirituels Nithya :** un système de soins d'énergie cosmique, transmis gratuitement par 5000 guérisseurs ordonnés, dans nos ashrams et nos centres, touchant globalement, environ 20 000 personnes par jours. Soignant le corps et le mental.

- **Anna Daan : un programme de distribution gratuite de nourriture,** 10 000 repas distribués chaque semaine dans tous les ashrams, anna mandirs pour tous les visiteurs, les dévots, et les disciples, améliorant ainsi le niveau de santé.

- **L'ordre Nithyananda et ses formations :** des aspirants spirituels sont ordonnés en tant que Sannyasis, Brahmacharinis, et Brahmacharis, qui suivent durant des années, un entrainement de yoga intensif, des méditations, des pratiques spirituelles profondes, l'étude du sanskrit, les chants védiques,
Des qualités de vie, et font fonctionner 100% de la mission mondiale, dans les ashrams, en tant que volontaires.

- **L'université indienne, védique, internationale (IVHU) la première université indienne, en Floride USA :** Paramahamsa Nithyananda a été unanimement élu président de l'université indienne, védique internationale qui assure l'enseignement des philosophies orientales, des thérapies, les enseignements védiques, la science de la méditation, avec des universitaires de science, après diplôme et licence universitaire.

- **Nithya Yoga :** un système révolutionnaire de yoga, dans la lignée des enseignements de Patanjali, enseigné dans le monde entier.

- **Des temples et des ashrams :** plus de 30 temples védiques et d'ashrams dans le monde.

- **Des programmes de méditation dans les prisons :** menés dans les prisons, et les camps de jeunes pour réformer les attitudes extrémistes, ayant pour conséquence d'énormes transformations chez les détenus.

- **Des camps médicaux :** offrandes de traitements gratuits, et de thérapies en allopathie, homéopathie, en Âyurveda, en acupuncture, control des yeux, chirurgie des yeux, don de membres artificiels, en gynécologie, et même plus.

- **Soutien pour enfants en zones rurales :** fourniture de locaux scolaires, d'uniformes, de matériels scolaires, gratuitement en zones rurales.

- **La technologie pour vivre dans la félicité :** un programme gratuit de 2 ans, enseignant aux jeunes, l'ingénierie et la science de l'illumination.

- **Le gurukul Nithyananda :** une approche scientifique moderne de l'éducation associant, le système védique d'enseignement, protégeant et développant l'intelligence innée de l'enfant, qui s'épanouit sans contrainte, ni peur, ni pression du groupe.

- **Programma de méditation en entreprise :** spécialement conçu et mené dans des entreprises mondiales comme Microsoft, AT & T, Qualcomm, JP Morgan, Petrobras, Pepsi, Oracle, l'association américaine des physiciens d'origine indienne (AAPI), focalisé sur le management intuitif, l'aptitude au leadership, et le travail d'équipe.

- **L'institut Nithyananda pour l'entrainement des enseignants :** plus de 300 enseignants entrainés à enseigner, des programmes de méditation pour la transformation, des programmes de mémoire quantique, du nithya yoga, le programme santé et bien être, des programmes de pratiques spirituelles, et encore plus.

- **Les médias :** des articles dans les journaux nationaux et internationaux et dans les magasines, publiant des informations de Nithyananda, pour la transformation.

- **Les publications Nithyananda :** plus de 4700 heures de transcription des discours de Paramahamsa Nithyananda, édités et publiés d'une façon interne, et rendu disponible dans des boutiques de livres, de DVD, de CD.

- **Une galerie, la vie dans la félicité :** des magasins mondiaux, et des magasins mobiles, distribuant et enregistrant les livres des discours de Nithyananda, et les enregistrements de nithya kirtan en 23 langues.

- **Les centres Nithyananda de méditation et de soins :** offrant dans le monde, des services de méditation et de soins.

- **L'académie Sangeeth Nithyananda : de** la musique, de la danse, et d'autres formes d'art enseignées et encouragées chez les jeunes ainsi que les plus âgés. En live et sur internet.
- **Des discours gratuits sur You Tube :** plus de 500 discours gratuits sur www.youtube.com la sagesse du Maître, aisément accessible. Classé en tête d'audience.

- **Soutien aux scientifiques et aux recherches :** un espace relais permanent entre science et spiritualité à travers des recherches sur l'énergie spirituelle et les soins.

- **Fondation jeunesse Nithyananda :** un rassemblement de jeunes inspirés, construisant une société d'inspiration divine et dynamique, avec une idéologie commune de paix et d'illumination.

- **Nithya Dheera Seva Sena :** à travers la transformation du Soi, cette force de volontaires, Ananda sevak, s'entraine et fonctionne à servir l'humanité, servant aussi dans l'aide humanitaire en cas de catastrophe.

CONTACTEZ NOUS

USA :

Nithyananda Dhyanapeetam
9720 central avenue
Montclair
C A 91763 USA
Ph : 1 - 626 - 531 - 6065
Email : Laashram@lifebliss.org

INDE :

Nithyananda Dhyanapeetam
Nithyanandapuri
Kallugopahalli
Mysore Road Bidadi
Bangalore - 562 109
Karnataka
Inde
Ph : 91 + 80 65591844 / 27202084
Fax : 91 + 80 27288207
Email : mail@dhyanapeetam.org
URL : www.dhyanapeetam.org

Pour avoir l'adresse des autres ashrams visitez www.dhyanapeetam.org ou www.nithyanandavedictemple.org

LES AUTRES LIVRES DISPONIBLES :

Solutions garanties

Nithyananda Vol 1

La méditation est pour vous

La félicité est le chemin et le but

Réponses peu communes à des questions communes

De la souffrance à la béatitude

Du souci à la remise en question

La vérité instantanée, tout simplement

La spiritualité est elle pertinente de nos jours ?

Il s'appelle Nithyananda

Vous n'êtes pas pécheur

Pour vous procurer des livres et d'autres produits veuillez visiter www.lifeblissgalleria.com ou contactez nous.

Vous pouvez télécharger gratuitement plus de 300 vidéos des discours de Paramahamsa sur www.youtube.com/lifeblissfoundation

GLOSSAIRE

Abdulla	Abdulla Ansari de Herat, un maître Sufi.
Abhisheka	Un bain cérémoniel, dans le culte d'une déité.
ADN	Acide désoxyribonucléique.
Adhomukha shvanasana	En yoga, posture descendante du chien.
Adi Shankara	Maître illuminé de l'Inde, qui vécut seulement trente deux ans, au 8ièmesiècle. Représentant de la doctrine Advaita Vedanta -ou non dualité- son mouvement restaura la gloire de la tradition védique et de l'Hindouisme pendant cette période. Shankara institua l'ordre des moines hindous qui perdure aujourd'hui.
Agamya	Les actions que nous refaisons constamment en-dehors de notre liberté, après avoir pris naissance sur la planète. Elles ne viennent pas de nos vrais désirs, mais de désirs empruntés à la société, en regardant les autres.
Aham Brahmasmi	Veut dire littéralement «Je suis dieu». Aham veut dire «Je suis", Brahman veut dire «Dieu», ou «Etre suprême». La formulation fait référence à l'essence de l'âme, qui est toujours identique à dieu.
Ahankar	La fausse identification du pur soi intérieur avec le monde extérieur ; une forme d'ego, qui vous fait projeter une fausse identité de vous dans le monde extérieur.
Ajapa japa	Chanter involontairement un chant sacré.
Ajna (le chakra)	Le sixième centre d'énergie situé entre les sourcils. Veut dire en Sanskrit «Ordre» et «Volonté». Ce chakra est bloqué par notre ego.
Akbar	Empereur Moghol.
Albert Einstein	Scientifique, lauréat du prix Nobel.
Allopathie	Fait généralement référence à la médecine occidentale.
Amrutasya putraha	Sons d'immortalité.
Anahata (le chakra)	Centre subtil d'énergie, dans la région du cœur, lié à l'amour.
Anahata dhvani	Le son primordial de la création : «Om».
Anal-Haq	Je suis la Vérité". On dit que le maître sufi Mansur le répétait constamment; il fut condamné à la pendaison pour ce sacrilège.
Ananda	Veut littéralement dire «Qui ne peut être réduit».

Ananda Ashtanga	Les huit parties du chemin de félicité; fait référence aux huit pratiques dont chacune conduit à la conscience.
Ananda darshan	Ananda Darshan , ou Energie Darshan; fait référence à la bénédiction donnée par le Maître en transmettant son énergie au bénéficiaire.
Ananda Gandha (le chakra)	Situé entre le nombril (chakra Manipuraka) et le cœur (chakra Anahata), Ananda Gandha est le point où tous les chakras fusionnent en un seul. L'initiation que Nithyananda donne à ses disciples soignants est une activation de Ananda Gandha.Le Maître initie alors le disciple aux soins spirituels Nithya.
Ananda Sankalpa	Affirmation de félicité, seconde étape dans le processus Ananda Ashtanga.
Anandamaya kosha	Gaine de félicité; c'est la cinquième et dernière couche appelée kosha. Le programme Atma Spurana de Nithyananda, est une journée de méditation à travers les 5 koshas.
Anima	Anima siddhi : c'est l'un des huit pouvoirs du yogi, qui fait référence au pouvoir de réduire la taille du corps à celle d'une infime particule.
Annamacharya	Compositeur, saint, mystique de l'Inde du sud.
Annamalai Swamigal	Disciple de Ramana Maharishi, dans la ville temple de Tiruvannamalai, dont l'enseignement a conduit Nithyananda à une profonde expérience spirituelle à l'âge de douze ans .
Annamaya kosha	Gaine de matière (ou le physique), la première des cinq koshas, ou gaines d'énergie.
Annie Besant	Théosophe, une combattante indienne pour la liberté, écrivain et orateur.
Anubhava	Expérience, spécialement de connaissance, née de la répétition de l'expérience.
Appar	Poète et saint tamil, auteur du Thévaram, chants dévotionnels à la louange du maître illuminé Shiva. L'un des plus importants, des 63 Nayanmars , des saints tamil dévots de Shiva.
Arati	Rituel du feu utilisé à la fin de la plupart des cultes védiques, pratiqué avec des lampes allumées, ou du camphre, accompagné souvent de chants dévotionnels.
Arihanta	Terme utilisé pour *Tirthankars*, leader spirituel de la religion Jaïn.
Arjuna	Prince guerrier, le troisième des cinq frères de la famille Pandava, de la grande épopée indienne Mahabharata. Il était le disciple du maître illuminé Krishna. Il reçut de Krishna la sagesse, dans la Bhagavad Gita.
Arunachala	Littéralement : "la montagne rouge immobile". Située à Tiruvannamalai dans le Tamilnadu, Inde du sud. C'est une colline mystique considérée comme étant la représentation du Seigneur Shiva.
Arunagiri Yogeeshwara	Le temple de Arunachaleswara à Tiruvanamalai est construit sur la tombede l'énergie vivante de Arunagiri Yogeeshwara, considéré comme une incarnation du maître illuminé Shiva.
Asana	Posture physique, l'un des huit chemins du yoga Ashtanga de

	Patanjali ; l'asana doit être équilibré et confortable.
Ashram	Un monastère pour moines hindouistes ou bouddhistes.
Ashrama	Les quatre étapes d'une vie: le brahmacharya est l'étudiant, le grihastha est marié, le vanaprastha est parvenu à la fin d'une vie de mariage, et le sanyas a renoncé à tous les aspects matériels de la vie.
Ashramite	Résident d'un ashram.
Ashtanga namaskar	Se prosterner devant une déité ou un maître, en se couchant à plat ventre, les huit parties du corps touchant le sol.
Ashtanga yoga	Les huit branches (ou voies) du yoga de Patanjali : yama (la discipline), nyama (les règles), asana (les postures du corps), pranayama (le contrôle de la respiration), pratyahara (le détachement des sens), Dharan (la concentration), dhyana (la méditation), et samadhi (la félicité).
Ashtavakra	Un sage védique illuminé, qui est né avec huit parties crochues. Il est l'auteur de la Gita Ashtavakra.
Atma deepo bhava	Un message d'exhortation de Bouddha à ses disciples : "Soyez une lumière à travers votre Soi".
Atma gnana	Réalisation du Soi.
Atma sharanagati	L'abandon au Soi.
Atman	L'âme, l'esprit, la conscience, etc ; fait référence à l'énergie individuelle impérissable, qui est une représentation holographique de la Conscience Cosmique, ou Brahman.
Atmano mokshartham jagat hitaya cha	"Pour notre propre salut et pour le bien-être du monde": c'est la devise de l'ordre de Ramakrishna inventée par Swami Vivekananda.
Ayurvaidyans	Praticiens de la médecine traditionnelle indienne, du système ayurvédique.
Ayurveda	Système de médecine traditionnelle indienne, Ayurveda veut dire littéralement "Connaissance de la vie".
Ayurvédique	En relation avec l'Ayurveda, le système de médecine traditionnelle indienne.
Bardos	Veut dire littéralement «Intervalle entre deux choses»; comme dans le Livre Tibétain de la Mort, fait référence à différentes phases du voyage de l'esprit.
Bayazid	Saint sufi du 9ième siècle persan.
Bhagavad Gita	Ancienne écriture indienne sacrée, délivrée par le maître illuminé Krishna, considérée comme l'essence des Upanishads, ou écritures sacrées.
Bhagavan	Utilisé, pour les grands maîtres, comme un titre de vénération ; veut dire littéralement «Prospérité».
Bhagavan Mahavir	Vardhamana Mahavira fut le 24ième et dernier T*irthankara Jain,*ou illuminé. Il a établit les dogmes de la religion du Jaïnisme fondée en Inde et pratiquée actuellement par des millions de personnes dans le monde.
Bhagavatam	La principale épopée de la religion hindou décrivant les

	incarnations de Vishnu, particulièrement son incarnation en tant que Krishna. Elle fut écrite par Vyasa qui fut aussi l'auteur de l'itihasa, ou épopée de Mahabharata.
Bhaja Govindam	Un recueil de 32 (peut-être 34), versets dévotionnels composés par le maître illuminé Adi Shankara. Considéré comme l'essence du Vedanta et de l'Advaita, la non-dualité.
Bhakti	La dévotion.
Bhakti yogi	Une personne qui suit le chemin de la dévotion, bhakti yoga, comme moyen d'illumination.
Bharatanatyam	Une sorte de danse classique de l'Inde du sud.
Bhava	Disposition passionnelle faisant référence ici aux cinq voies émotionnelles, à travers lesquelles un disciple peut interagir avec le maître.
Bhujangasana	En yoga, posture du cobra, dans laquelle la tête est soulevée, le corps restant allongé.
Bidadi (l'ashram de)	Siège spirituel de Nithyananda dans la petite agglomération de Bidadi, à peu près à 30 km de la ville de Bangalore.
Big Bang	En cosmologie, modèle d'univers où ce dernier est considéré comme originaire d'un état initial hautement dense, à un moment donné du passé et qui continue à ce jour de s'étendre.
Bija	La graine.
Bija (le mantra)	Mantra semence, (ou chant chargé d'énergie), spécifique à une déité ou un maître.
Birbal	Conseiller de l'empereur Moghol Akbar.
Bodhidharma	Un disciple de Bouddha, principal responsable de la propagation du Bouddhisme en tant que Bouddhisme Zen.
Bouddha	Maître illuminé et fondateur de la religion Bouddhiste.
Bouddhisme	Religion fondée par le maître illuminé Bouddha.
Brahma	Le créateur, dans la trinité des dieux hindous.
Brahmaanda	Le cosmos (ou macrocosme), par opposition à "pindanda" le microcosme individuel.
Brahmachari	Un étudiant védique; fait généralement référence à un jeune moine célibataire.
Brahmacharinis	Une étudiante védique; fait généralement référence à une jeune moine célibataire.
Brahmagnana	Connaissance de l'Absolu.
Brahman	L'Absolu, la Conscience Cosmique, Dieu sans Forme, etc. Ces désignations font toutes références à la Source Universelle d'Energie, dont l'énergie individuelle de l'âme est une partie holographique.
Brahmanda Purana	Un recueil de 12 000 versets, généralement considéré comme le 18ième et dernier purana hindou, ou épopée. Ce purana est l'histoire de la création de l'univers par Brahma.
Buddhi	L'intelligence.
Carl Jung	Psychiatre suisse de renom, du 20ième siècle, contemporain de Sigmund Freud. Il était connu pour son travail sur «l'inconscient collectif».

Chaitanya Mahaprabhu	Mystique bengali de l'Inde du 15ième siècle, d'une dévotion élevée pour le maître illuminé Krishna. On connaît ses disciples sous le nom de Gaudiya Vaishnavas.
Chakras	Centres d'énergie du corps. Veut dire littéralement «roues».Leur réalité est basée sur l'expérience des mystiques qui perçoivent ces centre d'énergie comme des tourbillons d'énergie. Il y a 7 chakras majeurs le long de la colonne vertébrale : muladhara, swadishthana, manipuraka, anahata, vishuddhi, ajna, et sahasrara.
Chakshu	Energie motrice de la vue.
Chandogya Upanishad	L'un des plus anciens et principaux Upanishad, ou écritures sacrées.
Charles Leadbeater	Théosophe.
Chidambaram	Un lieu célèbre, de l'Inde du Sud, pour son temple ancien dédié au maître illuminé Shiva dans sa forme dansante de Nataraja, où il représente l'énergie de l'espace.
Chin mudra	Paumes des mains vers le haut, avec le pouce et l'index formant un cercle et les trois autres doigts allongés.
Chitta	La mémoire.
Chittakasha	Est l'espace du milieu. Il y a trois espaces ou akasha, (les délimitations). Le premier est *ghatakasha* l'espace physique, *Mahakasha* est le troisième, l'espace infini de conscience.
Christianisme	Religion basée sur les enseignements de Jésus Christ.
Cleve Backster	Un expert en détecteur de mensonges, qui a étudié le comportement des plantes soumises aux menaces et aux affections en utilisant l'équipement du détecteur de mensonge.
Dakshinamurthy Swamigal	Maître illuminé de l'Inde du sud.
Darshan	Littéralement : «La vue»; fait référence à la vision du divin, de la déité, ou du maître.
Dasa bhava	L'une des cinq possibilités de relation entre le maître et le disciple. Dasa bhava fait référence à la disposition émotionnelle du disciple, en tant que servant, dans l'abandon au maître, illustrée par la relation d'Hanuman avec Rama.
Dasoham'	Veut dire «Je suis le servant», ce qui veut dire "s'abandonner au maître".
Dattatreya	La représentation de la trinité hindou de Brahma, Vishnu, et Shiva dans une incarnation.
Deepak Chopra	Médecin qui a écrit et enseigné la spiritualité aux U.S.A. Ses travaux sur la santé, en relation avec l'intégration du mental et du corps, a été un best-seller.
Déesse Saraswati	Déesse hindou du savoir.
Devi	Déesse suprême de l'hindouisme, la Mère Cosmique.
Détecteur de mensonges	Machine à détecter le mensonge.
Dhamma	Représente l'enseignement du maître illuminé. Bouddha a parlé des trois éléments de sa mission : le maître Bouddha, "dhamma" son enseignement, et "sangha" sa communauté.
Dhammapada	L'enseignement de Bouddha dans sa forme d'écriture sacrée.
Dharana	La concentration, sixième partie de l'Ashtanga Yoga de Patanjali.

Dharma Aussi	Mot sanskrit, équivalent du mot Pali dhamma, utilisé par Bouddha. traduit par «Comportement juste».
Dharmo rakshati rakshitaha	Une affirmation sainte védique : le dharma protège ceux qui le protègent.
Dhauti	Une pratique de yoga pour le nettoyage des intestins.
Dheera	Une personne courageuse. Terme utilisé par Swami Vivekananda, dans l'exhortation de ses disciples.
Dhyana	La méditation.. La septième des huit parties de l'Ashtanga Yoga de Patanjali.
Dr Charles Townes	Lauréat du prix Nobel de physique. Pour son travail sur le maser et le laser.
Dr Bruce Lipton	Biologiste en molécules cellulaires et auteur du livre «La Biologie de la Croyance»; célèbre pour son travail majeur concernant la génétique et le conditionnement.
Dr Masaru Emoto	Scientifique japonais et auteur du livre «Les Messages Cachés dans l'Eau», montrant les effets des pensées et des mots sur l'eau, et par conséquent sur les êtres vivants.
Draupadi	Princesse, dans l'épopée hindoue du Mahabharata, qui était mariée aux cinq frères guerriers de la famille Pandava.
Dukkha ateeta	Au-delà de la tristesse et de la souffrance.
Dukkha Harana	Méditation pour abandonner la tristesse; elle fait partie du programme de Nithyananda : "La vie dans la félicité". Concerne le centre d'énergie racine muladhara.
Dvija	Deuxième naissance. Fait référence à l'état d'éveil de la conscience.
Electroencéphalographe	Appareil utilisant des électrodes fixées au cuir chevelu pour mesurer les activités des ondes cérébrales.
Electroencéphalographie quantitative :	Etude des ondes cérébrales.
Engramme	Forme raccourcie des mémoires gravées, faisant référence aux systèmes de valeur, de croyances et des mémoires conditionnées stockées dans notre mental inconscient, qui nous orientent dans nos pensées et nos actions.
Freudien	Fait référence à l'enseignement du psychologue australien et père de la psychiatrie moderne Sigmund Freud.
Gananaatha	Fait référence au dieu hindou Ganesha.
Ganas	Adepte du maître illuminé Shiva.
Ganga	La rivière la plus célébrée de l'Inde, considérée par tous les Hindous comme bénie.
Gayatri (le mantra)	Considéré dans la tradition védique comme étant le plus puissant des mantras. Gayatri était le mantra d'initiation de tous les jeunes étudiants.
Georges Gurdjieff	Mystique grec arménien et célèbre enseignant spirituel pour son principe de la quatrième voie, correspondant à l'état turiya de la tradition védique.
Gnana	La connaissance.
Gnana shakti	L'énergie de la connaissance.

Gnana yogi	Celui qui suit la voie de la connaissance pour la Réalisation du Soi.
Gomukh	La source de la rivière Ganga.
Gopis	Femmes gardiennes de vaches, qui étaient des adeptes du maître illuminé Krishna.
Gourou	Maître spirituel.
Guru Granth Sahib	Ecritures saintes de la religion Sikh.
Guru Krupa	La compassion du maître.
Guru Nanak	Fondateur de la religion Sikh.
Guru puja	Rituel, culte au maître.
Gurukul	Institution d'éducation védique.
Haasya Dhyana	Méditation du rire.
Hamsa Mantra	Appelé aussi "Soham mantra", pratiqué en entonnant «Hmmm» à l'inspiration et «Sssoo» à l'expiration.
Hanuman	Dieu singe révéré par les hindous et disciple de Rama.
Hara swadhishthana,	Siège de l'âme, dans la tradition japonaise, correspond au chakra centre d'énergie subtile lié à la peur.
Hatha Yoga	Une forme de yoga développé par Yogi Swatmarama, centré sur l'aspect physique de l'Ashtanga yoga de Patanjali.
Himalayas	Chaîne de montagnes qui sépare le sous-continent indien du plateau tibétain, et lieu du plus haut sommet, le Mont Everest.
Hindouisme	Religion de la majorité des Indiens. Développée à partir des principes védiques de sanatana dharma, les lois éternelles, qui ont donné naissance à d'autres religions telles que le Bouddhisme, le Jaïnisme, le Sikhisme, etc.
Hindous	Disciples de la religion hindoue, estimés à un billion de personnes.
Homas	Rituel védique pour se connecter à l'énergie élémentaire du feu.
Hoo kara	"Hoo": en méditation, son produit avec la bouche, en expirant.
Hreem	Bija, ou mantra semence liée à l'énergie féminine.
Iccha shakti	Energie du désir. Les deux autres sont kriya shakti, l'énergie de l'action, et gnana shakti, l'énergie de la connaissance.
Ida nadi	Ida est l'un des trois principaux nadis, canaux de circulation de l'énergie dans le corps. S'élevant de muladhara, le centre d'énergie racine. Ida est le nadi de gauche, se terminant à gauche du nombril ; il est féminin, froid et représente la lune.
Idli	Met délicat de l'Inde du Sud, un plat cuit à la vapeur, de lentilles de riz.
Imagerie à résonnance magnétique :	Equipement et technique pour l'imagerie du corps apportant un plus grand contraste que les rayons X, sur les tissus doux.
Isaac Newton	Physicien et mathématicien, pionnier de la physique classique.
Institut de HeartMath	Organisation à but non lucratif pour la promotion d'une vie basée sur le cœur.
Isa vasya Upanishad	Une des principales et plus ancienne écritures saintes védiques.
Ishwara	Suprême.
J. Krishnamurthi	Célèbre philosophe Indien.
Jagat	L'univers.
Jain	Adepte de la religion Jaïnisme.

Jain sutras	Ecritures saintes du Jaïnisme, et, pour la plupart, des enseignements de Mahavira.
Jalaluddin Rumi	Poète Sufi Perse du 13ième siècle.
Janma marana (le chakra)	Cycle de naissance et de mort.
Japa	Répétition d'un mantra, ou syllabe sacrée, à voix haute ou mentalement.
Jataraagni	Feu intérieur qui maintient la vie.
Jeeva	Généralement, l'esprit impérissable qui habite dans tous les êtres vivants.
Jeevan mukta	Une personne ayant atteint, au cours de sa vie, la libération du cycle de naissance et de mort.
Jeevan mukti	L'état de jeevan mukta, ou de celui qui a atteint, au cours de sa vie, la libération du cycle de naissance et de mort.
Jésus-Christ	Fondateur du Christianisme.
John C Maxwell	Expert en management et écrivain.
John Gardner	Auteur de nombreux livres de management.
Juliette	Personnage féminin dans la pièce «Roméo et Juliette», du poète Anglais Shakespeare.
Junaid	Maître Sufi du 9ième siècle.
Karana sharira	Couche causale, la cinquième couche d'énergie, en nous; elle correspond au profond sommeil. L'origine des mémoires conditionnées ou engrammes.
Kabir	Poète mystique dévotionnel de l'Inde.
Kalpataru	L'arbre à bénédictions.
Kalpataru darshan	Programme de méditation darshan de Nithyananda.
Kamandalu	Pot à eau que portent les moines hindous.
Kapha	L'un des trois doshas, ou attributs du corps, en Ayurveda. Energie liée aux éléments Eau et Terre. Kapha est la construction et la lubrification.
Kapilavastu	Le royaume où naquit le maître illuminé Bouddha.
Karma	Concept védique: nos actions libres de volonté décident de notre destinée.
Karma bandha	Limité par nos actions, puisqu'elles sont réalisées par intérêt personnel.
Karma mukta	Libéré de nos actions exécutées sans attachement.
Karma yoga	La voie de réalisation du Soi : en assurant nos responsabilités, sans attachement.
Karmique	Qui se rapporte au karma.
Karurar	Saint mystique de l'Inde du sud, dont on dit que le temple de Tanjore a été construit sur sa dépouille mortelle.
Kathopanishad	L'un des principaux Upanishads, ou écritures saintes, où figure l'interaction entre Yama -le dieu hindou de la mort- et Nachiketa, un jeune garçon.
Kayakalpa	Le rajeunissement du corps; technique antiâge ayurvedique, système de médecine traditionnelle indienne.
Keertans	Sons dévotionnels.
Khalil Gibran	Poète américano-libanais du 20ième siècle, plus connu pour son

	poème «Le Prophète».
King Harishchandra	Légendaire chef d'Etat, célèbre pour avoir honoré sa parole à quelque prix que ce soit.
King Janaka	Roi indien du royaume de Videha, dont la capitale est Mithila, bien connu pour son authenticité.
Kirlian (la photographie)	Photogramme à haut voltage, utilisé pour enregistrer les auras des êtres vivants.
Konganavar	Saint hindou et disciple de Bogar, dont on dit que le temple de Tirupati a été construit sur sa dépouille.
Koshas	Cinq gaines d'énergie autour du corps physique. Elles sont décrites en détail dans le texte védique Taittreya Upanishad.
Krishna	Maître illuminé de l'Inde, qui a apporté la Vérité dans la Bhagavad Gita.
Kriya	Action.
Kriya shakti	L'énergie de l'action. Les deux autres énergies sont celles du désir et de la connaissance.
Kshana	Intervalle entre deux pensées.
Kuchela	Ami d'enfance du maître illuminé Krishna, qui illustre la relation amicale entre le maître et le disciple.
Kulaarnava Tantra	Littérature ancienne, dont on dit que le maître illuminé Shiva serait l'auteur.
Kumbh Mela	Rassemblement spirituel une fois tous les trois ans en Inde, dans l'un des quatre lieux suivants : Prayag, Hardwar, Ujjain, et Nasik, sur les rives des rivières sacrées.
Kundalini shakti	Extraordinaire potentiel énergétique, qui est caché dans chaque corps humain. S'il est activé, il vous emportera dans un plan de conscience ou d'existence différent.
Kunti	Dans l'épopée hindou Mahabharata, elle est la mère des cinq frères Pandava, représentants l'authenticité.
Lamas	Moine bouddhiste.
Leela	Jeu divin, spécialement celui de Krishna.
Madhura bhava	La relation d'amour entre le maître et le disciple.
Madhyapantha	«Le Chemin du Milieu», préconisé par le maître illuminé Bouddha. Cela représente le pouvoir de l'observation, qui nous permet d'être dans la modération, sans être tirés et poussés dans les extrêmes des émotions.
Madurai	Ville temple en Inde du Sud. L'un des principaux centres de pèlerinage avec le temple de Meenakshi et de son époux Sundareshwara, un aspect du maître illuminé Shiva.
Maha bhava	L'expression suprême dans la relation maître disciple, transcendant toutes les relations habituelles.
Mahabharata	Epopée hindou itihasa dont les personnage centraux sont les cinq princes Pandava, leur centaine de cousins Kaurava et le maître illuminé Krishna.
Mahakaasha	Le troisième espace au-delà de l'infini.
Mahamantra	Méditation du bourdonnement qui active l'énergie du chakra anahata. Enseignée comme une partie du programme "Vivre dans

	la félicité de Nithyananda".
Maharishi Mahesh Yogi	Enseignant de la spiritualité, Indien du 20ième siècle et promoteur de la méditation transcendantale T.M.
Mahavakya	Grands proverbes des Upanishads. Il y en a quatre : Aham Brahmasmi, Tat Tvam Asi, Aya Atma Brahma et Prajnanam Brahma. Les quatre veulent dire que vous êtes divins.
Mahavira	Vardhamana Mahavira fut le 24ième et le dernier Tirthankara, (ou illuminé). Il a établi les dogmes de la religion Jaïnisme fondée en Inde et pratiquée actuellement par des millions d'adeptes dans le monde entier.
Manas	Mental.
Manasa sharira	Couche mentale d'énergie.
Manickavasagar	L'un des 63 Nayanmars, du Tamilnadu, adeptes du maître illuminé Shiva.
Manipuraka (le chakra)	Centre d'énergie subtile, situé dans la région du nombril, lié à l'émotion de l'inquiétude.
Manomaya kosha	La troisième gaine d'énergie mentale dans les cinq koshas, ou gaine d'énergie.
Mantra	Veut dire littéralement "Qui montre la voie». Syllabe sacrée ayant un puissant effet positif.
Mara	Le démon malveillant, dans la tradition bouddhiste.
Maslow	Psychologue américain, célèbre pour son concept des cinq couches hiérarchiques du besoin.
Matru bhava	La relation de l'enfant à sa mère, dans le contexte de la relation maître-disciple.
Maya	Littéralement «Ce qui n'est pas». Le concept que la vie n'est qu'un rêve, quelle que soit la réalité qu'elle peut avoir au cours de l'expérience.
Meenakshi	La déesse, à Madurai, dans l' Inde du Sud. On dit que c'est une sainte, sur la dépouille mortelle de laquelle le temple a été construit.
Meerabai	Princesse de Chittor, une adepte de Krishna, poétesse mystique et chanteuse, qui était maltraitée par son mari à cause de sa dévotion. à Krishna
Milarepa	Yogi tibétain et disciple de l'enseignant bouddhiste tibétain Marpa.
Méditation Transcendantale (les Sidhis)	Pouvoirs obtenus par le yoga et que l'on dit atteindre par une pratique avancée des techniques de T.M. (méditation transcendantale).
Méditation Transcendantale	Technique de méditation popularisée par le Yogi Mashesh.
Mithyam	Fugacité, par opposition à "Nithyam", qui est éternel.
Mithyananda	Quelqu'un qui représente et enseigne la fugacité du bonheur.
Moksha	La libération à travers la réalisation du Soi.
Mrutyunjaya	Chant de victoire sur la mort.
Mudra	Symboles formés avec les mains pendant la pratique du yoga,

	spécialement la méditation, pour répartir et sceller l'énergie dans le corps.
Mukti	La libération à travers la réalisation du Soi.
Muladhara (le chakra)	Centre d'énergie subtile à la racine de la colonne vertébrale, lié aux émotions d'avidité et de luxure.
Muruganar	Un disciple du maître illuminé Ramana Maharishi et poète Tamil, qui composa beaucoup de vers sur Ramana.
Namaha	«Je ne suis pas», ou «Je m'abandonne». La plupart des mantras de rituel se terminent par cette déclaration.
Namaskar	Salutation habituelle Indienne, qui veut dire «Je m'incline devant toi».
Namo	Hommage, se réfère aux maîtres et aux déités, comme dans "Om narayanaya", faisant allusion à Vishnou.
Namo Arihanta	Je m'incline devant Arihanta, le maître et la déité Jaïn.
Narmada	La 5ième rivière indienne la plus large, commençant à la colline de Vindhya en Inde centrale, s'écoulant d'Est en Ouest et rejoignant la mer d'Arabie.
Nataraja	Le maître illuminé Shiva dans sa forme dansante, dans le temple de Chidambaram, en Inde du Sud.
Nawab	Un noble de l'empire Moghol.
Nayanmars	Des saints Tamil, adeptes du maître illuminé Shiva, et aux nombres de 63; l'histoire de leur vie est dans le livre "Periya Puranam".
Neti	Technique de nettoyage nasal de yoga.
Nidra devi	Déité du sommeil.
Nil	Le plus long fleuve du monde, en Afrique, coulant du Soudan, à l'Egypte, etc.
Nirvana	La libération à travers la réalisation du Soi.
Nirvana Shatakam	Un recueil de six versets chantés par le maître illuminé Adi Shankar, à l'âge de huit ans, pour se présenter à son maître Govindapada.
Nirvanic	Connecté au Nirvana. La couche nirvanique est la 7ième et dernière couche dans notre corps mental.
Nithya ananda	Félicité éternelle.
Nithya Dhyaan	Méditation exposée par Nithyananda à ses adeptes, comme méditation quotidienne.
Nithya mukta	Une personne libérée pour l'éternité.
Nithya Surya Namaskar	Une des techniques enseignées au Nithya Yoga, par des enseignants ordonnés par Nithananda.
Nithya Yoga	Enseignements de yoga de Nithyananda, enseignés par ses professeurs, et basés sur le langage du corps de Patanjali.
Nithyam	Eternel.
Nithyananda spurana	Eternel débordement de félicité.
Niyama	La deuxième partie du Yoga Ashtanga de Patanjali, elle concerne les codes de comportement.
Om	La syllabe sacrée et symbole représentant, dans l'Hindouisme, la création.

Omkaara	Le son “Om”.
P..D Ouspensky	Philosophe Russe, mathématicien et élève du maître illuminé George Gurdjieff.
Pancha kriyas	Les cinq activités d’un être divin : la création, la subsistance, le rajeunissement, la création d’illusion, l’effacement de l’illusion.
Pandavas	Les cinq princes de l’épopée hindoue Mahabharata. Leur père s’appelait Pandu.
Parabrahma	Etre suprême.
Parama Shiva	Suprême.
Paramahamsa	Veut dire littéralement “Signe Suprême”. Titre conféré aux êtres illuminés.
Paramahamsa Yogananda	Un maître illuminé, célèbre pour son livre «Autobiographie d’un Yogi». Il fonda en 1920 son mouvement “Association pour la Réalisation du Soi”.
Paramasthiti	Etat suprême.
Patanjali	Sage de l’Inde ancienne et auteur des Yoga Sutras, considéré comme le fondateur de la méthode du Yoga.
Periya Puranam	Un classique tamil de Sekkizhar, sur la vie des 63 Nayanmars, des saint adeptes du maître illuminé Shiva.
Peter Drucker	Gourou du management, considéré comme le père du management moderne.
Pindanda	Microcosme individuel, par opposition brahmanda, ou l’univers.
Pingala nadi	Pingala est l’un des trois principaux nadis, canaux d’énergie dans le corps. Pingala se termine dans la narine droite. Il est chaud , masculin, représente le soleil.
Pitta	L’un des trois doshas, ou attributs du corps, en Ayurveda. Energie créée par l’interaction dynamique de l’eau et du feu.
Placebo	Une substance donnée comme médicament, mais sans aucun effet thérapeutique vérifié.
Placebo (les effets)	Les effets des placebos dans la guérison des gens malades.
Plasticité neurologique	Changements dans la structure du cerveau, basé sur l’expérience.
Pondichéry	Un état dans l’Inde du Sud, voisin du Tamilnadou.
Poornima	Le jour de la pleine lune.
Prana	Energie, ou force de vie.
Prana sharira	La seconde couche d’énergie, dans le système à sept couches.
Pranamaya kosha	La seconde gaine d’énergie, dans le système à cinq koshas.
Pranamaya	Contrôle de la respiration ; l’une des huit parties de l’Ashtanga yoga de Patanjali.
Pranic	qui a un rapport avec le prana, ou énergie de vie.
Prarabdha	La façon de voir les choses et les désirs que nous apportons en venant au monde.
Pratyahara	Cinquième partie de l’Ashtanga Yoga de Patanjali, se détourner des informations des sens.
Puja	Culte, rituel hindou.
Purashcharanam	Répétition d’un mantra.
Purusha	Dans la philosophie Sankhya, c’est le principe mâle qui est pure conscience passive, et au contraire le principe féminin est actif,

	Prakriti.
Purusha Suktam	Un chant védique dédié à Purusha, ou le Suprême.
Radha	Chef des Gopis, ou femmes vachères adeptes du maître illuminé Krishna.
Raja sannyasi	Roi parmi les moines.
Rajas	L'un des trois gunas, ou attribut naturel. L'agressivité.
Rama	Prince du royaume de Ayodhya, dans l'épopée indienne Ramayana.
Ramakrishna Paramahamsa	Maître illuminé du Bengale de l'Ouest, en Inde. Son principal disciple fut Swami Vivekananda.
Ramana Maharishi	Maître illuminé, basé à Tiruvanamalai en Inde du sud. Il enseigna la méthode d'auto-interrogation -se demander «Qui suis-je?»- en tant que voie de réalisation du Soi.
Ramana Purana	Des histoires sur le maître illuminé Ramana Maharishi.
Ramanuja	Fondateur de Vishishtadvaita, ou modification du principe de dualité. Il est considéré comme l'un des trois grands enseignants de philosophie de l'Inde, avec Adi Shankara et Madhva.
Ramayana	Itihasa Hindou, ou poème épique sur le prince Rama. La version originale a été écrite par le poète et sage Valmiki.
Ras Leela	L'interaction spirituelle entre le maître illuminé Krishna et les gopis, ou femmes vachères adeptes.
Réalisation du Soi	Conscience que nous sommes énergie cosmique.
René Descartes	Philosophe et scientifique français renommé pour son proverbe «Je pense, donc je suis».
Rishis	Sages védiques.
Roméo	Personnage principal masculin dans la pièce «Roméo et Juliette», du poète anglais Shakespeare.
Rudraksh	Graines d'un arbre, utilisées dans les rituels hindous, et en colliers . Elles retiennent l'énergie de la méditation.
Sadashiva Brahmendra	Saint tamil du 18ième siècle et compositeur de musique.
Sadasoham	"Je suis toujours Brahman. Je suis toujours conscient".
Sadhana	Pratique spirituelle.
Sahaja	Joie divine spontanée.
Sahasrara (le chakra)	Le septième et dernier centre d'énergie, à la couronne de la tête. Considéré comme une porte, plutôt qu'un centre d'énergie.
Sakha bhava	Forme de relation amicale entre maître et disciple, comme entre. Arjuna,kuchel,et krisna
Sakshi	Témoin.
Salem	Une ville du Tamilnadu.
Samadhi	La huitième et dernière partie de l'Ashtanga yoga, fait référence à l'union de la conscience individuelle avec la conscience universelle. De même que moksha, mukti, nirvana, etc.
Samhara	Dissolution.
Samsara	Cycle de naissance et de mort.
Samsara sagara	Océan de naissance et de mort.

Samsari	Celui qui est coincé dans le cycle de naissance et de mort.
Samskara	Engrammes, ou mémoires profondément gravées.
Sanchita	Banque de karmas accumulés, dans laquelle nous choisissons quelques-uns pour les amener dans cette naissance, prarabdha karma.
Sangha	Communauté.
Sankalpa	Vœux ou promesse.
Sannyas	Renonciation.
Sannyasi	Celui qui renonce, un moine.
Saris	Un vêtement porté par les femmes indiennes.
Satan	Représentation du mal.
Satori	Haut état de conscience.
Satsangs	Rencontres pour prier, méditer, et tout autre but spirituel.
Sattva	L'un des trois gunas, ou attribut naturel, l'action passive.
Shaastra	Ecritures saintes.
Shaastra-shastras	Ecritures saintes en tant qu'armes.
Shakti	Energie.
Shakti	Le principe féminin suprême, la Mère Cosmique.
Shakti Dharana	Une méditation enseignée par Nithyananda, à tous les Soignants Spirituels Nithya.
Shanmukhi Mudra	Un mudra dans lequel on couvre les yeux, les oreilles, le nez, et la bouche.
Shastra	Armes.
Shirdi Sai Baba	Un maître illuminé, célébré de la même façon par les Hindous et le sMusulmans. Il vivait à Shirdi, près de Nasik, en Inde.
Shiva	Maître illuminé de l'Inde. Le mot "Shiva" lui-même veut dire «propice sans raison».
Shiva lingas	Représentation du maître illuminé Shiva, sous le symbole de la régénération associant les principes masculin et féminin.
Shiva Sutras	Un recueil des enseignements de Shiva sous forme d'épigramme; ce sont des techniques comprenant Vignana, Bhairava Tantra, Gourou Gita, Tiru Mandira etc.
Shiva Tandava	Danse Cosmique de Shiva : Nataraja, que l'on peut voir à Chidambaram.
Shraddha Saburi	Engagement sincère et persévérance. C'est l'essence de l'enseignement de Shirdi Sai Baba.
Siddha	Celui qui pratique les techniques spirituelles.
Siddhis	Au yoga, pouvoirs naissants au cours du voyage spirituel.
Sœur Nivedita	Un disciple anglo-irlandais de Swami Vivekananda.
Socrates	Grand Philosophe, contemporain de Platon.
Soham	La même chose que Hamsa.
Soi (Le)	Ame individuelle, impérissable, alors que le corps et le mental périssent.
Sufi	Dimention mystique de l'Islam.
Sufis	Adeptes du Sufisme, une dimension mystique de l'Islam.
Sufisme	Dimension mystique de l'Islam.
Sushumna naadi	Sushumna est l'un des trois principaux nadis, canaux d'énergie du

	corps, s'élevant de muladhara, centre d'énergie racine. C'est le canal central de l'énergie Kundalini, il se termine à sahasrara, à la couronne de la tête.
Sushupti	Profond sommeil.
Sutra	Technique spirituelle sous la forme d'épigrammes.
Svadharma	Une voie juste.
Swadhishthana (le chakra)	Centre d'énergie de la rate - entre la base de la colonne vertébrale et lenombril- bloqué par la peur.
Swami	Expression honorifique utilisée pour un sannyasi, un moine.
Swami Sri Yukteshwar Giri	Maître d'un maître illuminé Paramahamsa Yogananda.
Swapna	Rêve.
Taittreya Upanishad	L'un des principaux Upanishad, ou écritures saintes, expliquant le
concept	des cinq éléments et cinq koshas, ou gaines d'énergie.
Takshila	Un centre d'enseignement mentionné dans l'épopée Hindou de Ramayana et Mahabharata, actuellement patrimoine
mondial de l'O.N.U.,	dans le Nord -Est du Pakistan.
Tamas	L'un des trois gunas, ou attribut naturel. L'attibut de l'inaction.
Tanjore (Art de peindre de)	Peinture dévotionnelle du Sud de l'Inde, qui utilise comme ornementation des pierres semi-précieuses et de l'or.
Tantra	Technique. Un enseignement spirituel antérieur aux Vedas.
Tantra	Ancienne tradition védique, pour atteindre l'illumination, à travers
des techniques	spirituelles, ou des pratiques, des méditations, des rituels.
Tapas	Pénitence spirituelle.
Tat tvam asi	Une des grandes vérités voulant dire «Tu es cela».
Tathata	Ressemblance.
Thanjavur	Ville célèbre de l'Inde du Sud, pour ses temples massifs, son
érudition, et	son héritage culturel.
Pratyakatma Chaitanya jagrat	L'éveil de la conscience et du Soi intérieur.
Tirupati	Temple célèbre dédié à Vishnou, en tant que Venkateshwara, ou Balaji à AndraPradesh, Inde du Sud.
Tiruvannāmalai	Ville temple où Nithyananda est né et a grandi.
Trou noir	Une région théorique de l'espace, dans laquelle le champ de gravitation est si puissant que rien, même pas la lumière, ne peut en échapper.
Troubles généralisés d'anxiété :	Condition psychologique d'inquiétudes constantes menant au stress et à la fatigue.
Turiya	Quatrième état de conscience, dans lequel il n'y a pas de pensées, mais uniquement de la conscience.
Tyagaraja	Compositeur de musique karnatique du 18ième siècle, de l'Inde du Sud.
Upanishad	Ecritures saintes, formant l'essence des anciens textes du Vedas. Veut dire littéralement «Assis avec le Maître». Il y a onze principaux Upanishads, qui sont été commentés par le maître illuminé Adi Shankara.
Vaastu shastra	Science védique de l'espace, interaction avec l'espace autour de nous.

Vajrasana	Une posture de yoga dans laquelle on s'assied avec les genoux pliés et les pieds rentrés, les fesses posées sur les talons.
Vak	Energie derrière la parole.
Vakya	Déclaration.
Vali	Roi singe, dans l'épopée hindou Ramanaya, qui fut tué par le prince Rama.
Vanaprastha sannyas	La troisième étape de la vie, selon la tradition védique, où la femme et le mari dirigent le reste de leur vie de couple vers des activités spirituelles, à la recherche de la Vérité Ultime.
Vasana	Manière de penser.
Vasudeva Kutumbaha	Déclaration de Krishna, voulant dire «Le monde est ma famille».
Vatha	L'un des trois doshas, ou attributs du corps en Ayurveda. L'énergie, conceptuellement, est composée des éléments Ether et Air. La proportion entre les deux va déterminer à quel point vatha est actif.
Vatsalya bhava	Relation de maître à disciple, dans laquelle le disciple voit le maître comme un enfant, telle la relation entre la mère Yashoda et l'enfant Krishna.
Vedas	Anciens écrits sacrés expliquant les Vérités spirituelles profondes. Il y a quatre Vedas principaux : Rigveda, Yajurveda, Samaveda et Atharvaveda. Ces textes parlent des performances du sacrifice et sont composés d'histoires et de chants. On considère que les Vedas sont des révélations de la Vérité, arrivées par les mystiques et les prophètes.
Védique	Fait référence au Veda, d'anciennes écritures sacrées.
Veera	Courage.
Vijnanamaya kosha	Gaine de visualisation, le quatrième kosha, ou gaine d'énergie.
Vipassana	Enseignement du maître illuminé Bouddha :" Regarder à l'intérieur enobservant le souffle".
Vishnou	Dans la trinité hindoue des dieux, celui qui maintient.
Vishuddhi (le chakra)	Centre d'énergie subtile, dans la région de la gorge. Se bloque lorsque nous nous comparons aux autres.
Vivekachoodamani	Œuvre philosophique du maître illuminé Adi Shankara.
Vivekananda	Premier disciple de Ramakrishna Paramahamsa et fondateur de l'Ordre de Ramakrishna. Mystique oriental du 19ième siècle, considéré comme une figure de proue dans la propagation de la conscience de l'Hindouisme et du Yoga en Europe et aux U.S.A.
Warren Bennis	Consultant en management et leadership.
Yaksha	Demi-dieu qui accorda à la mythologie hindoue une abondante protection.
Yama	Dieu hindou de la mort et de la justice.
Yama	La première partie de l'Ashtanga Yoga, qui consiste en l'aplication de cinq principes : satya (la vérité), ahimsa (la non violence), asteya (ne pas voler), aparigraha (le moins de possessions possible), et bramacharya (le célibat).
Yamuna	Une rivière indienne sacrée, associée au maître illuminé Krishna.

Yantra	Un dispositif, généralement une plaque de métal chargée d'énergie, utilisé dans les pratiques spirituelles.
Yashoda	Mère d'accueil du maître illuminé Krishna.
Yoga	Veut dire littéralement «Unifiant le corps, le mental et l'esprit."
Yoga Sutras	Le livre sur le Yoga, dont l'auteur est le maître illuminé Patanjali.
Yogaha chitta vritti nirodhaha	Le deuxième vers du Yoga Sutra : le Yoga c'est arrêter le mental.
Yudhishtra	Le plus âgés des cinq princes de la famille Pandava, dans l'épopée indienne Mahabharata.
Yukti	La clarté de savoir ce qui peut être changé, et ce qui doit être accepté.
Zazen	Etre assis en méditation Zen.
Zen	Pratique bouddhiste japonaise, tirée de Dhyana, la méditation.
Zen koans	Enigmes données comme techniques Zen de Réalisation du Soi.

Vivre
L'illumination
(L'évangile selon Paramahamsa Nithyananda)

« il y a un extraordinaire potentiel dissimulé en chaque être humain. Si ce potentiel est éveillé, il va vous conduire à un plus haut niveau de conscience, se tenant au-delà des limitations, du principe corps/mental de l'humain. Expérimentez cette super conscience, actualisez votre ultime potentiel. C'est l'unique vocation de la vie humaine, apprécier le suprême standing de vivre illuminé ! »

Paramahamsa Nithyananda le Maître vivant illuminé du 21ème siècle.

Les thèmes développés dans ce livre sont :

Des solutions de vie claires simples et complètes

- Comment vaincre la culpabilité ?
- Qu'est-ce que le vrai amour ?

Le vrai chemin pour une félicité quotidienne

- Un style de vie dans la félicité, grâce aux méditations et au yoga quotidiens.
- Plus de 30 puissantes techniques de méditation et des pratiques quotidiennes pour le développement de la conscience.

Quelques idées au sujet des éternelles vérités de la vie

- Qu'est-ce que le Karma ?
- Quel est le but de la vie ?

Les dimensions du Maître

- C'est qui un Maître ?
- Comment un Maître peut il m'aider à réaliser l'ultime ?……et bien d'autres choses

Au sujet de l’auteur

Paramahamsa Nithyananda est un Maître, vivant, illuminé, du 21ème siècle. Ses enseignements comportent des méditations, du yoga, et des services permettant de réaliser le potentiel suprême de chacun, afin d’être transformé de l’humain au divin. La mission Nithyananda a pour vocation, de répandre, le message de félicité éternelle, nithya ananda, partout dans le monde, et à terme une humanité illuminée.



PUBLIE PAR LA FONDATION « LIFE BLISS »