

Leçon III

Le pouvoir de la pensée

Notes:

Savez-vous qui vous êtes?

Même si on se sent parfois petit et impuissant, chacun sent en soi une pulsion vers quelque chose de plus grand, de plus beau. Qu'on l'admette ou non, parce qu'on a peur de notre côté sombre, chacun aspire à voir la lumière qui brille en soi. Chacun d'entre nous désire connaître sa véritable nature car la nature humaine est cause de souffrance. On dit qu'on veut connaître la vérité, mais en réalité, ce désir s'accompagne aussi d'une multitude d'autres désirs. En fait, on ne sait pas réellement ce qu'on veut et d'ailleurs on souhaite toujours acquérir de nouvelles choses. On dit qu'on veut se tourner vers l'intérieur et fermer les yeux pour sentir la Présence Divine. Or, lorsqu'on ferme les yeux, tout ce qu'on voit ce sont des fabrications de la pensée. Désirs et rêves remontent alors à la surface, mais rarement ont-ils quelque chose à voir avec une aspiration à connaître le Divin. Pourquoi cela? Tout simplement parce que le rôle de la pensée est d'imaginer, et qu'on laisse l'imagination dicter sa vie. Même en méditation, quand on fait l'expérience du Soi, on est incapable de se laisser absorber dans sa présence, car la pensée vagabonde sans cesse. Pour réaliser sa véritable nature, chacun doit purifier, entraîner et discipliner la pensée afin d'en développer les facultés latentes. Développer notre capacité à visualiser, à méditer, à contempler et à nous concentrer est possible. Toutefois, cela ne suffit pas. La réalisation du Soi requiert de la maturité spirituelle. Or, seule la pratique d'une forme intégrale de yoga permet de développer les qualités associées à la maturité spirituelle – pureté, discipline et aspiration. On doit d'abord prendre conscience de ses pensées et ensuite apprendre à les contrôler afin de maîtriser ses humeurs, ses émotions et ses actions. Pour être digne de connaître la vérité, il faut observer, purifier et maîtriser la pensée pour ensuite en développer nos facultés latentes.



Qu'est-ce que la pensée?

Le plus souvent, on amalgame la pensée avec l'organisme qu'on appelle « moi ». Le dictionnaire American Heritage définit la pensée en ces termes : « c'est la totalité de la conscience humaine qui siège dans le cerveau et se manifeste dans les pensées, la perception, les sentiments, la volonté, la mémoire ou l'imagination. » Souvent, on différencie mal la pensée du cerveau et l'on pense que celle-ci est nécessaire pour comprendre et prendre de bonnes décisions. Or, la pensée ne se confine pas à la tête, laquelle enregistre les choses non pas comme elles sont mais comme elle les perçoit. On croit que c'est la pensée qui nous permet de connaître le bonheur. Pourtant, le plus souvent, la pensée ne conduit pas au bonheur car elle représente la totalité de ses expériences conscientes et inconscientes. On pense que la pensée se manifeste par l'intermédiaire du corps et des sens, alors que c'est tout le contraire. La pensée est tellement plus que ce que l'on croit. Le mental supérieur est décrit comme un champ électromagnétique interpénétrant tout. Celui-ci ne se confine pas uniquement à la tête. Selon le traité Yoga Vasistha, « à lui seul, par sa faculté de penser, le mental crée le corps : sans lui, nul ne peut être vu. Le mental crée un mirage et l'idée de naissance et de mort. Par sa pensée il s'enchaîne, et par elle aussi il se libère. » L'univers entier n'est que le produit de la pensée.

Ce que l'on fait de la pensée est primordial. Comme le dit Babaji, la pensée peut faire évoluer ou régresser. Tout ce que l'on fait affaiblit ou développe le pouvoir de la pensée. Aussi doit-on la comprendre pour ensuite être capable de la taire. Pour élever la pensée, on doit garder un état de calme et de paix. Pour cela, il faut prendre du temps chaque jour pour l'apaiser. Car seul un mental calme permet au meilleur de soi de se manifester. À moins de s'absorber régulièrement dans la beauté et le silence du Soi, le mental subit les influences du monde, et la lumière du Soi n'a jamais l'occasion d'illuminer la partie sombre de la pensée.

Le potentiel de la pensée

Le rôle de la pensée est de reconnaître, d'organiser et de répondre à l'information qui vient des sens, des émotions, de la mémoire, de l'intellect et de l'intuition. Le mental organise la pensée et gère les actions. Son rôle est de rassembler l'information qui déterminera toutes les actions. Agissant tel un relais, le mental reçoit et discerne les pensées positives, créatives et inspirantes des autres, négatives et destructives. Il les organise et formule ensuite un plan d'action. Toutefois, le mental manque trop souvent de discernement, et les pensées provoquent la peur, la colère et la dépression. Ces pensées affectent même l'information venant des sens. Le pouvoir d'imagination est si puissant qu'il peut s'avérer une réelle nuisance autant pour les autres que pour soi. De plus, souvent



la pensée traite l'information seulement après que l'on a agi. Un autre rôle de la pensée est d'utiliser la raison et l'intellect pour contrôler les pulsions vitales. Le mental rationnel sert à contrôler et discipliner les sens et les émotions, et à transformer les pensées en énergie vitale. La volonté, l'enthousiasme, le dynamisme, les désirs et les préférences, tout cela se situe sur le plan vital. L'attraction, l'aversion, l'avidité, les faiblesses, les peurs et les pulsions qui se manifestent sur le plan vital peuvent être facilement transmutes par le mental rationnel en vitalité, endurance, gratitude, générosité, compassion, force, courage et bonté. La plupart du temps, on se laisse contrôler et submerger par ses désirs, ses pulsions et ses émotions. Parce que les énergies vitales ne font qu'exacerber ce qui est déjà présent, leur transmutation commence par un changement d'environnement. Une atmosphère lourde et sombre attire des énergies semblables. À l'opposé, un environnement lumineux attire des énergies positives. Il est primordial de créer un environnement sain et harmonieux et de filtrer ce qui entre dans son corps, sa pensée et ses sens.

« La pensée telle l'échelle permet à l'homme de gravir les échelons le menant à la béatitude suprême, ou de descendre dans les profondeurs de l'ignorance. La vie que l'on vit dépend de notre maîtrise de la pensée. » Kriya Babaji,
The Death of Death – Kriya

Pour jouer son rôle de manière adéquate, la pensée doit être maîtrisée. Le yoga enseigne à maîtriser la pensée. Quand on est maître de sa pensée, on réfléchit avant d'agir. Seuls ceux qui utilisent leur intellect de façon régulière, qui observent la vie et y réfléchissent, et qui considèrent les divers points de vue contrôlent leur pensée. Un mental maîtrisé est flexible, il possède une plus grande liberté de choix car il voit les possibilités et leurs conséquences immédiates. Au contraire, un mental non entraîné réagit sans réfléchir, il est rigide, sa vision et sa compréhension sont limitées. La Mère dit que, chez la plupart d'entre nous, le mental est constitué d'un courant de pensées circulant d'un cerveau à l'autre sans individualité. Si l'on considère la violence et le chaos qui règnent dans le monde aujourd'hui, cette affirmation est très près de la réalité.

Bien que la pensée puisse être organisée, peu d'entre nous en faisons l'effort. On laisse les pensées contradictoires causer le tumulte dans son mental et sa vie. Très souvent, les actions et réactions du mental lui causent un stress. Toute action prend origine dans le mental. Les pensées créent un plan d'action et commandent ensuite au corps vital et au corps physique d'agir. Cependant, il peut y avoir contradiction entre les pensées et les actions. Il se peut que notre système de croyances ne se reflète pas dans nos actions. On dit une chose et l'on fait le contraire. Comme la pensée sert de relais entre l'individu et ce qu'il fait, une



contradiction peut causer un conflit interne majeur qui affecte l'esprit autant que le corps.

Pratiques suggérées :

- Faites une pause, contemplez cette citation de Babaji : « On n'attire pas ce que l'on veut, on ne fait que renforcer son acquis. »
- Quelle situation avez-vous attirée à vous? Voyez-vous un lien? Méditez sur vos croyances les plus fermes. Lesquelles reflètent qui vous croyez être? Vos gestes quotidiens reflètent-ils ces croyances? Si non, décrivez quelle situation crée un conflit. Pourquoi? Comment vous sentez-vous lorsque vous agissez contrairement à vos croyances et à vos convictions? Écrivez cela dans votre journal.

Doit-on croire la pensée?

Du point de vue du mental rationnel, la réalité représente ce qu'on peut voir, toucher, goûter et sentir, tandis que ce qui n'est pas « vérifiable » est irréel. Or, en vérité, les choses ne sont pas toujours ce qu'elles semblent être. Dans la philosophie du yoga, ce dont on fait l'expérience par nos sens est en fait illusoire. La réalité, elle, est encore moins perceptible qu'un atome. Bien qu'elle soit en perpétuel mouvement, la réalité ne change pas. La distinction entre le « réel » et l'« irréel » est uniquement affaire de perception. Les perceptions sont des mouvements de la conscience, dont l'expression est l'action. Le mental est très dynamique, il donne sans cesse forme à des pensées. Ces pensées ont une existence semi-indépendante. Les pensées forment des entités vivantes et possèdent le pouvoir d'attirer à elles des entités qui leur ressemblent. Parce qu'on est souvent soumis ou obsédé par ces vibrations, la qualité des pensées est primordiale. Les situations de la vie sont le résultat des pensées. Des pensées négatives et destructives créeront des circonstances similaires. À l'opposé, des pensées positives et constructives entraîneront des situations agréables et favorables.



« N'allez pas imaginer, même un instant, que vos pensées sont sans effet. C'est impossible. Les pensées se cristallisent en habitudes et se solidifient en circonstances. Les bonnes pensées sèment de bonnes graines, et les mauvaises pensées de mauvaises graines. Choisissez bien vos pensées, des circonstances appropriées en découleront, indirectement mais sûrement. »

Kriya Babaji, Masterkey of All Ills – Kriya

Doit-on croire les pensées? Les pensées dictent notre vie. Elles apportent la misère ou le bonheur. Elles provoquent le doute ou renforcent la foi. On doit observer avec vigilance les pensées que l'on exprime. Pourquoi entretient-on sans cesse des pensées nuisibles qui s'attachent à soi et dérangent notre tranquillité d'esprit? Le mental tend à ressasser des pensées qui causent la souffrance. Or, une pensée négative fait plus de mal qu'un ennemi qui nous haïrait et voudrait nous causer du tort. Afin d'éviter toute réaction malheureuse, on doit éliminer les pensées viles. On développe le mental en l'entraînant à se concentrer sur la « pensée juste ». Ainsi, la personnalité en vient à refléter la lumière de l'âme. Par ailleurs, autant la *pensée juste* est facile à identifier, autant elle est difficile à garder à l'esprit. La pensée juste amène l'équanimité, elle rend léger, joyeux et procure un sentiment d'expansion. Pratiquer la *pensée juste* c'est savoir que chaque chose arrive pour une raison, et qu'en bout de ligne tout est pour le mieux. C'est savoir que chaque événement se trouve en accord avec la Conscience Suprême et que chaque situation, même la pire, se produit pour nous faire prendre conscience de quelque chose. Les mots que l'on choisit sont l'expression de notre pensée. C'est pourquoi il importe de soigner son langage. Le monde de la matière est une manifestation des pensées et des mots en action.

Les pensées se manifestent dans l'action

Une pensée qui veut se manifester en action revient sans cesse à l'esprit. Nous devons apprendre à agir avec détachement, sans quoi nous laissons nos pensées contrôler notre vie. En fait, si on s'identifie aux pensées, on peut en devenir prisonnier. Par contre, en prenant une distance par rapport à elles ou en les contrôlant ou en les dirigeant, tel un policier qui stoppe ou permet la circulation, on arrive à établir une paix d'esprit.

« Le mental est comme une voie publique le long de laquelle les pensées s'agitent, ralentissent ou vont dans tous les sens. À moins d'être contrôlées, elles provoquent le tumulte et les embouteillages. »

Kriya Babaji, The Voice of Babaji



L'homme est capable de beaucoup de créativité. Ce qu'il imagine, il le devient. On peut imaginer ce que l'on désire, et ce à partir de presque rien. On possède une imagination débordante et une capacité de projection incroyable. L'imagination humaine est toujours en avance sur son temps. L'imagination est l'aptitude à se projeter hors du monde de la matière dans un monde où tout est possible, et d'attirer à soi l'objet de sa projection. Le fait d'imaginer des catastrophes peut suffire pour les matérialiser. La discipline du yoga amène à maîtriser l'imagination de façon à l'orienter vers la réalisation de ses objectifs. Une imagination développée de manière réaliste et avec constance dans les détails aide à manifester ses désirs. Quand on nourrit l'imagination de force vitale, elle devient une force dynamique. Parce qu'on perd vite l'intérêt et que l'on passe à autre chose, la plupart des choses que nous imaginons manquent de cohérence et possèdent donc peu de force vitale. Une imagination forgée par l'aspiration, la foi et la confiance finit par se réaliser.

« On n'obtient ce que l'on désire que si on le mérite vraiment. Souhaits et prières se manifestent uniquement lorsqu'ils sont en harmonie avec les pensées et les actions. » - « Cessez de vous vautrer dans la médiocrité et la paresse. Éliminez toute pensée amère et contradictoire. Nourrissez la paix de l'esprit en vivant de façon honnête. Vivez avec simplicité autant dans la solitude que dans la frénésie du monde. »

Kriya Babaji, The Voice of Babaji

Contemplations suggérées :

- Pensez à ce que vous désirez le plus dans la vie.
- Est-ce que vos pensées et vos actions soutiennent ce désir?

Le changement s'amorce de l'intérieur

Babaji enseigne qu'il n'est pas nécessaire de lutter contre les circonstances de la vie et que, pour changer, on doit être prêt à regarder en soi. Très souvent, on a du ressentiment envers une conséquence ou un événement de sa vie tout en continuant à en nourrir la cause dans son cœur et ses pensées. Si on s'élève en modifiant ses pensées et ses actions, les circonstances de sa vie s'amélioreront. On peut chasser une pensée ou une émotion à condition que cela se fasse dans l'absence de colère. Car, si l'on rejette quelque chose avec colère, la charge



émotive reproduira la même situation par effet de magnétisme. Sans la charge émotive, la situation n'a plus d'emprise sur soi. De la même façon, si on se sent exalté à l'idée d'une situation, cela crée de l'attachement. Toute réponse émotive à la colère ou à l'exaltation s'imprègne dans la pensée, crée un attachement lequel nous emprisonne. Cultivez le détachement change les circonstances de la vie.

« L'Homme se menotte lui-même : pensée et action sont les gardiens de sa prison, ou les ailes de sa liberté. »

Kriya Babaji, Masterkey of All Ills – Kriya

La vie peut être simple et couler de source, mais le mental tend à compliquer les choses. Pour être efficace, on doit d'abord être calme. Mais rester calme ne suffit pas, il faut aussi être capable de s'isoler du tourbillon et d'imposer sa tranquillité au milieu du chaos qui nous entoure. On doit cultiver cet état afin de savoir quand agir, et ce sans perturbation. Lorsque la pensée est agitée, on est inefficace. Quelqu'un nous parle, on ne l'écoute pas ou alors la réponse est inappropriée et rien de valable ne se produit. Il faut également se rappeler que plus on est fatigué, plus on doit demeurer calme. La relaxation est le seul moyen pour remédier à la fatigue. Plus le corps est reposé, plus on est productif. L'agitation et la fatigue rendent le travail plus difficile.

Les pensées : gardiens de la destinée

« Telles une allumette dans une forêt, la peur, le doute et l'inquiétude semblent anodins. Au début, ces sentiments occupent juste une petite place dans la pensée. Pourtant, l'allumette peut provoquer un feu qui ravagera des milliers de km de forêt. Le seul moyen de prévenir le feu est d'éteindre l'allumette tout de suite. De la même façon, le meilleur outil pour vaincre la peur, le doute et l'inquiétude est la prévention. D'où l'adage « mieux vaut prévenir que guérir. » La peur, le doute et l'inquiétude se fondent sur des projections qui n'ont rien à voir avec la réalité. Ces sentiments sont des tares de la pensée. Ils peignent un sombre tableau sur le canevas du mental. Stoppez-les dès que vous en prenez conscience. Ne leur laissez ni les pincesaux ni le canevas. Prenez les pincesaux et peignez un magnifique tableau à la place. Ainsi, vous verrez dans les problèmes de demain les joies d'aujourd'hui. La vie deviendra joyeuse et lumineuse plutôt que sombre et lugubre.

Kriya Babaji, Masterkey of All Ills – Kriya



Pratiques suggérées :

Lorsque vous vous sentez agités ou fatigués physiquement ou que vous avez trop travaillé, arrêtez ce que vous êtes en train de faire. Faites une pause même si vous êtes en pleine discussion ou si vous avez une échéance serrée. Arrêtez pour le reste de la journée. Prenez une douche. Reposez-vous. Méditez. Faites quelques *asanas*. Votre conversation ou votre travail sera beaucoup plus productif un autre jour.

La peur est une construction du mental qui attire l'objet de la peur

La peur – une angoisse causée par l'ignorance et nourrie par l'imagination – est une construction du mental que l'on se conditionne à vivre. La peur rend aveugle à la vérité, au Soi en chacun de nous. Elle découle de l'impossibilité de connaître l'avenir ou les conséquences de ses gestes. On a peur de ce qu'on ne connaît pas. On a peur pour sa sécurité. On peut même avoir peur de ce qui pourrait arriver si on laissait aller sa peur. Ce dont on a le plus peur c'est de la mort. La peur de la mort est profondément ancrée dans le subconscient et il est difficile de lâcher prise, car elle est inévitable (sauf en de rares exceptions). Par contre le fait qu'elle soit inévitable est une excellente raison pour ne pas en avoir peur. Le mieux à faire est d'accepter qu'un jour, le moment venu, on va mourir. La peur provient d'une faiblesse du système nerveux et du corps vital. La ressentir affaiblit encore davantage. Elle provoque une contraction, divise et laisse un sentiment de séparation. Toutefois, comme la peur provient de l'ignorance et de l'inconscience, le fait de connaître la vérité peut nous en affranchir. Là où il règne la lumière il n'y a pas de peur. Afin d'évoluer dans notre pratique de yoga, nous devons nous débarrasser de nos peurs.

L'adage « on n'a pas à avoir peur de quoi que ce soit, sinon de la peur elle-même » renferme beaucoup de vérité. On sait tous que pour vaincre la peur on doit y faire face. Affronter ses peurs avec détermination et courage est très bénéfique. Toute peur résulte de l'illusion et doit être transmutée. Comprendre cela peut grandement changer notre perception de la vie. Chacun peut être soit lié, soit libéré par ses peurs. Cela dépend de soi.

« On se libère complètement de ses peurs uniquement lorsqu'on s'affranchit de toute violence. Lorsqu'il n'y aura plus de violence en soi, alors on ne ressentira plus la peur. » La Mère, Ashram de Sri Aurobindo



Il faut rester vigilant aux mouvements de la pensée de façon à être conscient non seulement de la peur mais aussi des pensées violentes. Il faut les repérer et les rejeter immédiatement. « Pour se libérer complètement de ses pires défauts, dit la Mère, on doit les offrir à la lumière divine. » On doit interdire aux pensées violentes de pénétrer dans son mental, ou encore penser tout de suite à autre chose. Le yoga enseigne à remplacer les pensées négatives par leurs opposées ou bien par l'indifférence. Il n'est pas possible d'avoir de la maîtrise sur soi si l'on ne contrôle pas le flot de la pensée. Par contre cela exige un effort. La peur et la violence sont des vibrations extrêmement contagieuses. Si l'on entre dans une pièce où la peur est présente, on se sentira effrayé sans savoir pourquoi. La violence et la panique se répandent de la même façon. Ces émotions peuvent être enrayées en rejetant la suggestion et en la remplaçant par son opposée. La violence demande encore plus de maîtrise de soi. Dans le prochain cours, on explorera diverses techniques pour se libérer de la peur et d'autres émotions négatives.

Les pensées de peur, et la santé

Souvent, c'est la peur qui entraîne la maladie. En fait, la peur elle-même est une maladie. On ouvre la porte à la pensée qu'on pourrait attraper une maladie. Parce que les cellules sont affectées par la peur, une discipline stricte est nécessaire afin de guérir le corps.

« La maladie et la santé prennent racine dans la pensée. Avoir peur de la maladie est la meilleure façon de l'attraper. L'angoisse affecte le corps entier et la colère affaiblit le système nerveux et empoisonne le sang. » – « La pensée est à l'origine de la vie, de l'action et de la manifestation. Soyez donc attentifs à vos pensées, pour garder votre corps en santé. Puis, développez un corps (votre temple) vigoureux et résistant en nourrissant des pensées vertueuses.

Kriya Babaji, Masterkey of All Ills – Kriya

La pensée gouverne le corps physique. La plupart du temps, on ne sait pas comment utiliser sa pensée de façon constructive. Le mental a le pouvoir d'agir directement sur le corps. Par ailleurs, dès que quelque chose ne va pas, le mental s' imagine toute sorte de scénarios dramatiques. Au lieu de fabuler sur des situations catastrophiques, si la pensée s'emploie à renforcer le corps, celui-ci s'en trouvera plus résistant. Lorsque le corps est malade, on doit demeurer calme afin que cet état soit communiqué aux cellules. Quand on évite de se laisser dominer par l'angoisse et que l'on sait profondément que tout est pour le mieux, on se libère de la peur et on demeure en santé. Une excellente pratique est



l'autosuggestion quotidienne des affirmations de santé et de bien-être ainsi que leurs répétition pendant la journée.

Discipliner la pensée par le yoga

Avant de développer le potentiel de la pensée il faut d'abord prendre conscience des pensées agitées, capricieuses et destructrices qui l'affectent. Ne laissons pas de telles pensées nous contrôler. Cela demande un réel effort. Néanmoins, le kriya yoga aide à maîtriser la pensée en enseignant comment demeurer témoin des pensées qui traverse l'écran du mental. La technique du *pranayama* ralentit la respiration et la rend plus profonde, favorisant ainsi l'économie du *prana* (l'énergie vitale qui maintient le corps en vie.) En temps normal, le *prana* circule dans toutes les parties du corps et les sens, de sorte qu'il en reste moins de disponible pour les activités mentales. Le *pranayama* permet au *prana* de fusionner avec le mental et de ralentir le flot incessant des pensées. Ainsi, la pratique du *pranayama* affecte autant le *prana* que la pensée. On crée un pont entre la pensée et la respiration et on tourne la conscience et l'énergie vers l'intérieur, telles des racines qui vont puiser dans la sagesse de l'âme. Par la pratique de la concentration, de la visualisation et de la contemplation, on apprend à observer, à discipliner et à organiser ses pensées et à développer les pouvoirs latents du mental. L'art de la méditation ou de la conscience-témoin harmonise la pensée, favorisant ainsi l'observation et l'étude de soi et la découverte de sa nature véritable.

Observer les pensées

Observer les pensées est une puissante technique qui peut nous libérer de leur emprise. À mesure que l'on devient conscient de ses pensées et de leur nature, on réalise que plusieurs pensées ne nous appartiennent même pas. La conscience-témoin développe la capacité à prendre une distance par rapport à la vie en général. On devient alors témoin de tout ce qui se passe autour de soi sans être aspiré dans le tourbillon de la vie. On est capable d'observer et d'agir sans interférer avec le plan divin. Le témoin est le Soi (état de conscience supérieure), celui qui s'identifie à l'âme, l'individuation de la psyché qui demeure en retrait et qui observe. La conscience-témoin permet de se détacher des mouvements émotionnels qui causent l'angoisse, le conflit et la souffrance. Il ne s'agit pas de devenir insensible ou désintéressé mais plutôt calme et imperturbable.

Lorsque vous êtes en conflit et que vous voulez vous détacher d'une pensée, d'une émotion ou d'un état de conscience, prenez une distance en retirant une partie de votre énergie et en la tournant à l'intérieur. Observez la pensée ou l'état de conscience tel un objet, sans intervenir, comme si vous regardiez une scène de



film. En quelques instants, vous ne serez plus affecté, comme si la situation survenait à l'extérieur de vous. Vous demeurerez calme.

Lorsque la pensée se calme et qu'alors survient le silence, on s'ouvre à une intelligence supérieure. Cette intelligence – non contaminée par les concepts, les croyances, les perceptions ou la mémoire – possède sa lumière propre. À lui seul, le mental est incapable d'une telle sagesse. D'ailleurs, les écritures disent que la sagesse provient d'une source supérieure au mental de l'homme. La sagesse illumine la pensée de celui qui est prêt à la recevoir. Mais avant de pouvoir accéder à l'intuition, il faut d'abord apprendre à calmer le mental. Cela demande de se connecter avec le centre de son être. Pour développer l'intuition, nous devons réapprendre à utiliser la pensée.

Pratiques suggérées :

Faites une pause. Concentrez-vous. Intériorisez votre conscience en la concentrant en un endroit. Gardez les yeux ouverts et concentrez toute votre énergie au sommet de la tête (à la couronne de la tête, légèrement à l'intérieur du crâne), comme si vous attendiez que quelque chose descende et entre à cet endroit. Restez concentré 10 minutes et chassez toute pensée. Un autre jour, faites le même exercice mais cette fois en vous concentrant sur le centre cardiaque. Écrivez vos réflexions dans votre journal.

Utiliser la pensée pour purifier le mental

Dans la pratique du yoga, on utilise l'organe de la pensée pour observer les mouvements du mental. Afin de garder la conscience claire, la plupart du temps on justifie tout ce que l'on fait en se servant de la pensée. Il faut changer cette habitude et s'observer avec honnêteté, afin de prendre conscience de ses projections. On doit apprendre à être critique vis-à-vis de ses pensées et ses actions et ne pas se déresponsabiliser en mettant la faute sur les autres ou sur des circonstances hors de son contrôle.

Maîtriser sa pensée exige un effort sincère. Selon Babaji, le pré-requis essentiel pour se réaliser est la purification du mental (le fort de l'ego). On peut contrôler la pensée et atteindre un état d'esprit où les pensées négatives n'ont pas leur place. Ce processus compte 4 étapes : 1) observer ses pensées; 2) en prendre conscience; 3) les contrôler; 4) les maîtriser. Cette méthode occupe la pensée de sorte qu'elle ne saute pas sans cesse d'une chose à l'autre. Néanmoins, l'étape préliminaire est l'étude de soi et de sa vie, laquelle met en lumière le rôle des projections de la



pensée dans la souffrance. Cette étape est très importante : acquérir la vigilance et la volonté de maîtriser non seulement l'aspect conscient de la pensée, mais aussi les aspects subconscient et inconscient.

Pour observer ses pensées, on doit pouvoir se distancier d'elles, les regarder de l'extérieur, comme si elles ne nous appartenaient pas. La plupart du temps on est inconscient de ce à quoi on pense car on s'identifie aux mouvements de la pensée. Pour observer les pensées, on doit en prendre conscience et distinguer les bonnes (positives et constructives) des mauvaises (négatives et destructrices.) C'est ce que l'on appelle le discernement. Grâce au discernement, on apprend à contrôler le flot de la pensée et à laisser entrer uniquement les bonnes pensées et à fermer la porte aux pensées mauvaises. Par ailleurs, si une pensée négative réussit à pénétrer, il ne faut lui accorder aucune importance et refuser de l'écouter. Le mental tentera de nous confondre en laissant passer certaines pensées déguisées en pensées héroïques ou romantiques, en passions ou encore en fantasmes. Chacun de nous cherche le bonheur, la santé et la liberté. Le problème est que chacun a sa propre définition de ces notions et croit qu'il possède la bonne. C'est pourquoi on doit persister et décortiquer toutes ses pensées et faire de son mieux pour ne pas ouvrir la porte aux pensées ennemies!

Maîtriser la pensée dans le moment présent

Une autre façon de maîtriser sa pensée est de vivre dans le moment présent et de diriger son attention dans le monde extérieur uniquement quand c'est nécessaire. Il y a plus de clarté dans le moment présent, on peut donc y puiser davantage de lumière. Cela se traduit par une vie plus consciente, plus de sincérité et de concentration. Sri Aurobindo suggère de « faire ce que l'on croit être bien sans se préoccuper ni du passé ni du futur. » Arrêter de ressasser le passé ou de se projeter dans le futur nous garde dans le moment présent. Si l'on s'accroche au passé, c'est parce qu'on refuse l'expérience du moment présent. L'évolution passe par un lâcher prise sur le passé et le futur.

Il n'y a que l'instant présent qui existe, et vivre la même expérience deux fois est impossible. Tout est en perpétuel changement. Même à l'intérieur d'un laps de temps de quelques heures, tout peut changer. Tant que l'on pense comme si le temps était linéaire, la pensée continue d'être subordonnée aux projections. Lorsque des pensées occupent toute la place dans l'esprit au point de nous empêcher de vivre le moment présent, on devrait les noter.

« Conquérez la peur, le doute et l'inquiétude qui pèsent lourd sur vos épaules et entraînent la dépression. » Masterkey of All Ills – Kriya



La Mère s'exprime ainsi : « le simple fait de mettre ses pensées par écrit leur procure une satisfaction telle qu'elles ne reviennent pas nous hanter de nouveau. [...] Il arrive que certaines pensées soient difficiles à mettre sur papier. Forcé-vous à les formuler et à les écrire. Cela aide à les chasser de votre imagination. » Essayez la pratique suivante, suggérée par La Mère.

Pratique suggérée

« Une pensée négative dérange votre paix d'esprit? Écrivez-la en insufflant au geste le plus de conscience et de volonté possible. Ensuite, prenez la feuille et, bien concentré, déchirez-la en imaginant que la pensée subit le même sort. Voilà la façon de s'en débarrasser. » La Mère

Une pensée juste simplifie la vie

Les pensées inutiles assombrissent l'esprit et rendent la vie fastidieuse. Babaji dit : « Tout dans ce monde soit favorise soit ralentit l'évolution. » C'est pourquoi il faut concilier les opposés en remplaçant les pensées négatives par des pensées positives. C'est là un des secrets du yoga. (Cette technique appelée *pratipasksha bhavanan* sera examinée plus en détail dans le prochain cours). On doit toujours demeurer calme et centré en toute circonstance, et éviter de se plaindre d'une situation si l'on est pas déterminé à la changer. Changer demande de se défaire de quelque chose. Se plaindre ne fait qu'aggraver les choses. Il faut être déterminé à éliminer l'obstacle qui se dresse devant soi, même si cela entraîne des chambardements dans son petit confort. On peut maintenir son corps et son système nerveux en santé même dans les expériences les plus difficiles. Il suffit de garder le sourire, de rire et de voir le bon côté des choses. Prendre la vie avec un grain de sel, avec le cœur léger, stimule les cellules du corps. En bout de ligne, chaque chose a sa place et tout arrive pour son plus grand bien. Par contre, cela ne signifie pas qu'il faille se résigner à accepter des situations qui n'ont pas leur raison d'être. En fait, corps et système nerveux ne peuvent supporter d'être à la fois en accord avec la Conscience Suprême, et exposés constamment aux vibrations d'une conscience ordinaire. On a besoin d'un système de protection afin que la conscience ne soit pas constamment aspirée vers le bas ou forcée à des activités incompatibles avec son niveau de vibration. Il n'est pas nécessaire de se soumettre à un stress inutile. Nos pensées affectent les autres autant que nous-même, pour le meilleur ou pour le pire. Les pensées voyagent. Dès que l'on pense à quelqu'un, ses pensées pénètrent l'aura de la personne et affectent son corps. Une vibration peut en influencer une autre. C'est pourquoi il est très important



de demeurer détaché, de ne pas nous laisser déranger par les conflits qui surviennent au travail ou dans nos relations avec les autres. Pour avoir une présence bénéfique à son entourage, on doit éviter de se laisser prendre dans le tourbillon des passions et des désirs. Adopter une attitude de détachement et laisser l'Intelligence Divine agir à travers soi est beaucoup plus constructif. Bien sûr, l'univers nous demande parfois de venir en aide à quelqu'un en particulier; à ce moment on n'a pas d'autre choix que de servir ce quelqu'un. Or, on sert avec plus d'efficacité lorsqu'on nourrit en soi l'harmonie, la joie, la lumière et l'amour. Cela se répercute dans le monde telles des vagues dans l'océan. Il suffit d'être sensible à ces vibrations. Tous ceux qui portent en eux la paix, la lumière et l'amour contribuent à améliorer le monde dans lequel ils vivent.

Développer les facultés de la pensée

Lorsque la pensée est dénuée d'intention et de concentration, elle demeure inefficace. Or, la pensée possède le pouvoir de manifester ce qu'elle imagine. Il est possible de renforcer la visualisation en lui insufflant une intention ou une volonté ferme de changer sa condition. L'intention prend sa source dans la volonté, laquelle prend son origine dans le plexus solaire, centre du pouvoir du corps subtil. La méditation qui suit favorise la réalisation de nos objectifs. On choisit un objectif et, en l'imaginant avec force et détails (en employant les cinq sens subtils : vue, odorat, ouïe, toucher et goût), on maintient fermement l'image dans son esprit tout en activant le plexus solaire. Cette technique est particulièrement efficace quand on a pris la ferme décision de changer quelque chose dans sa vie. Il est important de rester détaché, le cœur ouvert et d'avoir le centre ombilical bien développé. Cette pratique est encore plus efficace lorsque pratiquée après *shavasana* ou une période de méditation. La conscience est à ce moment plus apte à se projeter.



Visualisation favorisant la manifestation :

Prenez une posture assise confortable, ou laissez votre corps entrer doucement en relaxation dans la posture *shavasana*. Soyez à l'écoute de votre corps, observez toute sensation de fraîcheur ou de chaleur, de tension ou d'expansion. Concentrez vous sur les vibrations internes du corps. Observez leur mouvement. Est-ce qu'elles se dirigent à l'intérieur ou à l'extérieur? Comment les qualifiez-vous? Comment vous sentez-vous en observant ces sensations? Lorsque le corps s'immobilise, on perçoit les vibrations et on a le sentiment que le corps est poreux. Permettez aux vibrations de voyager. Imaginez qu'elles ondulent dans l'univers puis reviennent vers vous. AUM!

Maintenant, soyez parfaitement conscient de l'endroit où vous êtes. Sentez votre corps s'alourdir. Percevez la relation qu'entretient votre corps avec l'environnement immédiat. Absorberez-vous dans les sensations et l'environnement. (Vous pouvez demeurer assis ou couché.)

Ensuite, imaginez une scène où vous vous sentez bien; une destination, la résolution d'un problème, la réalisation d'un objectif ou d'un désir qui vous est cher. Sentez, voyez, écoutez et goûtez la scène comme si vous y étiez déjà. Ressentez le plaisir de vous trouver là où vous désirez être. Maintenez la vision à l'esprit et ajoutez-y du dynamisme en contractant fermement la région du plexus solaire et en imaginant un rayon de lumière qui part du troisième œil et se dirige là où vous voulez être. Ressentez la connexion entre le présent et le futur et imaginez les fusionner en une seule dimension, celle du présent.

Finalement, visualisez les étapes que vous devrez traverser pour réaliser votre objectif. Plus il y a de détails, mieux c'est.

N'ayez ni doute ni pensée négative. Supportez votre vision à l'aide des sens, vous méritez ce que vous souhaitez, et l'univers vous aidera. Le thème de la visualisation peut être général ou spécifique. L'univers vous supportera, alors laissez les obstacles se dissoudre un à un. Détendez-vous et laissez le travail se faire tout seul. Soyez optimiste et nourrissez les pensées positives qui attireront les résultats. Sentez votre corps fusionner avec la lumière dorée de l'univers et laissez cette énergie bienfaitrice émaner de votre troisième œil et du centre cardiaque.

OM KRIYA BABAJI NAMA AUM



L'Ordre des Acharyas
du Kriya Yoga de Babaji