

Vivekachudamani

Verset 367

L'esprit serein et les sens sous contrôle, concentré en permanence sur le Soi intime et t'identifiant à Cela, détruis l'obscurité de l'ignorance qui n'a pas de commencement.

Vivekachudamani 367

Traduction © 2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

Dans son Message pour 2019, Gurumayi nous encourage à devenir l'ami de notre esprit et à l'amener à percevoir la lumière éclatante du Soi, qui est sa véritable nature. Ce verset extrait du *Vivekachudamani*, « Le joyau suprême de la discrimination », un texte attribué à Adi Shankaracharya, fait l'éloge des vertus qui consistent à garder constamment l'esprit calme et hors de portée des sens. Un tel esprit devient *santamanah* – serein et paisible – car il est délivré de l'obscurité de la conscience de soi limitée. Ainsi, l'esprit devient lumineux et toujours orienté vers le Soi.

Nous nous libérons de l'esprit limité en nous absorbant dans le Soi le plus intime, tout en nous dégageant de l'attraction des sens. En agissant ainsi, nous nous faisons un ami de l'esprit et sommes capables de reconnaître sans cesse notre unité avec la divinité innée qui existe en nous. Le verset continue en expliquant que cette compréhension profonde finit par détruire ce que le sage appelle dans ce verset *dhvantamanadyavidyaya*, « l'obscurité de l'ignorance qui n'a pas de commencement ».

Dans son livre *La sadhana du Cœur, Volume 1*, Gurumayi enseigne : « Le même esprit peut être un ami ou un adversaire, ou pur ou scories. Et que vous le croyiez ou non, le choix vous appartient. C'est à vous de faire de votre esprit un ami ou un ennemi.¹ »

Alors, faisons de notre esprit notre ami – notre *meilleur* ami. Le choix nous appartient. Quand nous connaissons notre véritable nature, nous prenons de plus en plus conscience de la félicité du Soi présente dans chaque particule de la création. Petit à petit, nous arrivons à faire l'expérience de la vie avec cette conscience élargie, et notre monde intérieur grandit en conséquence.

Un moyen de nous exercer immédiatement à « nous concentrer sur le Soi le plus intime et nous identifier à Cela », c'est de méditer en nous focalisant sur chaque inspiration et chaque expiration, tout en gardant fermement à l'esprit les syllabes du mantra *So'ham*, « Je suis Cela ». De cette manière, nous entraînons doucement notre esprit vers l'état lumineux de *sacchidananda* – notre état divin de pure existence, conscience et félicité.



© 2019 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

ⁱ Gurumayi Chidvilasananda, *Sadhana of the Heart, Vol. 1* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2006), p. 102.
Édition française : *La sadhana du Cœur, Volume 1*, 2006, p.113.