

Reliez-vous au mantra

par Gurumayi Chidvilasananda

Dans toute religion, sur toute voie spirituelle, il existe de nombreux rituels traditionnels et de nombreux moyens plus subtils pour amplifier les chances qui vous sont offertes – en vous, autour de vous, dans le monde. Vous pouvez toujours repérer des événements favorables se produisant autour de vous, à condition de faire quotidiennement le point avec vous-même et d'autoriser votre esprit à transcender ses croyances réductrices.

Aucune personne sur cette planète n'est dégagée des chaînes de *maya*, même si elle décrit sa vie comme très heureuse. Nuit et jour, différentes émotions vont surgir en vous. Elles sembleront peut-être se manifester spontanément mais en fait elles sont le résultat de la façon dont vous avez cultivé votre monde intérieur.

À certains moments, les différentes strates de votre corps vont générer automatiquement tout ce dont vous avez besoin pour exister et dissoudre tout aussi mécaniquement ce dont vous n'avez pas besoin pour vivre. Mais à d'autres moments, vous devrez en passer délibérément par le processus consistant à dénouer le nœud du cœur. Il ne faut pas croire que cela se produira de soi-même. Votre effort personnel, votre *sadhana*, est indispensable.

Vos mondes intérieur et extérieur sont intimement et étroitement liés.

Que mangez-vous ?

Que buvez-vous ?

Que pouvez-vous digérer ?

Quelles interactions avez-vous avec le monde extérieur ?

Qu'est-ce qui vous affecte et qu'est-ce qui ne vous affecte pas ?

Est-ce que vous activez votre corps pour faire circuler le sang, faire circuler le *prana*, faire circuler l'énergie, faire circuler l'endurance ? Faites-vous ainsi savoir à votre corps que vous êtes là pour lui, que vous répondez à ses besoins essentiels ? Ou laissez-vous le corps consumer toute sa vitalité puis, une fois atteint le point d'épuisement, le laissez-vous vous dicter ce que vous devez faire pour lui ?

Quelle est votre attitude vis-à-vis de votre agitation intérieure et comment réagissez-vous à votre effervescence intérieure ?

Êtes-vous capable de repérer les moments où vous êtes désagréablement affecté par les autres et par les circonstances ? Et prenez-vous alors les mesures nécessaires pour améliorer la situation ?

Quand vous êtes jeune, vous vous sentez-peut-être tout puissant et plein d'énergie. Mais lorsque le corps avance en âge, il cherche plus de soutien chez les autres. Comment entretenez-vous votre « mécanisme de contrôle » intérieur pour surveiller où votre esprit va chercher sa pâture ? Comment ramenez-vous votre esprit là où vous voulez qu'il se tienne, là où il peut apprendre et grandir ? Plus vous observez une telle vigilance, plus vous pratiquez cette discipline maintenant, plus elle vous deviendra inhérente dans les mois et les années à venir. Votre esprit sera porté à aller tout naturellement là où vous souhaitez qu'il aille. Il se posera là où vous voulez qu'il se pose.

Pour certaines personnes, rituels et disciplines spirituelles peuvent paraître monotones. Mais ce n'est pas nécessairement le cas. Quand ces rituels et ces disciplines sont accomplis avec une intention et une concentration fermes, ils produisent une abondante récolte. Ce qui pouvait sembler une vie fastidieuse s'éclaire peu à peu de l'intérieur. Et alors, quand il semble que votre vie soit chamboulée par des forces insidieuses, vous découvrez que ces forces n'ont aucune prise sur vous. Elles sont faibles, et *vous* avez toute la force nécessaire pour être la personne que vous voulez être.

Votre conscience s'illumine. *Maintenant* vous avez une vision claire. Vous avez l'ouïe fine. Vous avez des sensations avec toutes les parties du corps. Vous respirez aisément. Vous pouvez presque toucher du doigt les vibrations célestes de la chance.

Le mantra est une force purificatrice.

L'avoir à l'esprit vous fortifie.

Répétez le mantra en silence.

Il accomplira son œuvre bénéfique, à l'intérieur et à l'extérieur.

Chantez le mantra à haute voix.

Il éclaircira votre atmosphère, intérieure et extérieure.

Pensez au mantra.

Sa lumière se répandra partout, à l'intérieur et à l'extérieur.

Votre être est nettoyé par le pouvoir du chant et par votre conscience de l'importance des rituels. Vous faites l'expérience de la force – une force *bienfaisante*. La pratique de la répétition du mantra vous permet de prendre conscience de votre intuition, de votre joie, de votre optimisme inné. La vie apparaît pleine de promesses. Elle regorge de nouvelles possibilités.

Dans les Écritures indiennes, chaque nuit de l'année est appelée *Shivaratri*. Chaque nuit transmet sa douceur propre, surtout si vous vous endormez en répétant tranquillement le mantra dans votre cœur.

Sentez les vibrations du mantra sacré alors que vous glissez dans un espace sûr où votre cerveau et votre corps sont rééquilibrés. Cette expérience est un don des cieux et c'est le fruit de votre discipline, de votre *sadhana* du Siddha Yoga.

