

## Pratiquez l'introspection régulièrement – Swami Sivananda

Pratiquez l'auto-examen pendant dix minutes avant de vous coucher. Asseyez-vous confortablement sur une chaise. Fermez les yeux. Passez en revue toutes les actions — bonnes et mauvaises — que vous avez accomplies au cours de la journée. Pensez à toutes les erreurs que vous avez commises, consciemment ou inconsciemment.

Une personne qui ne mène pas une vie d'introspection, dont l'esprit est tourné vers l'extérieur, ne peut pas découvrir ses propres erreurs. L'orgueil agit comme un voile et obscurcit la vision intérieure. Si un aspirant veut progresser, il doit accepter ses défauts lorsqu'ils lui sont signalés par les autres. Il doit faire de son mieux pour les éliminer et remercier celui qui les lui a montrés. C'est ainsi qu'il peut croître spirituellement.

Ne ruminez pas vos erreurs et échecs passés, car cela ne fera que remplir votre esprit de tristesse, de regret et de dépression. Ne les répétez pas à l'avenir. Soyez vigilant. Réfléchissez simplement aux causes qui ont conduit à vos échecs et efforcez-vous de les éliminer.

Renforcez-vous avec une nouvelle énergie et de nouvelles vertus. Développez progressivement votre volonté.

Chaque tentation à laquelle vous résistez, chaque pensée négative que vous maîtrisez, chaque désir que vous apaisez, chaque parole dure que vous retenez, chaque noble aspiration que vous encouragez, chaque pensée élevée que vous cultivez contribue au développement de la force de volonté, du bon caractère et à la réalisation de la béatitude éternelle et de l'immortalité.

La vie subconsciente est plus puissante que votre vie consciente ordinaire. Sous votre conscience se trouve une vaste région de vie subconsciente. Celle-ci peut modifier et influencer votre vie consciente. Par la pratique du Yoga, vous pouvez transformer, maîtriser et influencer ces profondeurs subconscientes. Toutes les habitudes y sont enracinées. Le mental est le produit de l'expérience. Il résulte des pensées passées et est modifié par les pensées présentes.

De l'expérience naît le *samskara* (impression), du *samskara* naît la *vasana* (tendance), de la *vasana* naît la *vritti* (modification mentale). Ensuite, l'imagination (*kalpana*) transforme la *vritti* en désir (*ichha*). L'ego s'attache au désir, qui devient alors une soif (*trishna*). Vous êtes alors poussé à agir (*cheshta*) pour satisfaire ce désir. L'action engendre une nouvelle expérience, et le cycle se répète.

Les *samskaras* créés durant votre *sadhana* dans la solitude peuvent être effacés si vous n'êtes pas vigilant dans votre vie active. C'est pourquoi vous devez constamment méditer sur ces idées :

« Le monde entier est mon corps. Tous les corps sont les miens. Toutes les vies sont les miennes. Toutes les douleurs sont les miennes. Toutes les joies sont les miennes. »

Ainsi, la jalousie, la colère, la haine et l'ego disparaîtront.

Le mental est le créateur de toutes les imaginations, de tous les concepts, et par eux, des soucis. Il faut exercer un certain contrôle dès que de petites vagues de perturbation apparaissent. Asseyez-vous calmement et observez attentivement les mouvements du mental. Découvrez ses préférences et ses pensées habituelles.

De même que vous retirez immédiatement un caillou de votre chaussure lorsqu'il vous gêne, vous devez être capable d'écarter aussitôt toute pensée troublante de votre esprit.

Toutes vos souffrances proviennent de l'ego. C'est l'ego qui vous limite. La cause de votre misère ne vient pas de l'extérieur. Détruisez cet ego et vous goûterez la béatitude infinie et une vie d'expansion.

Le secret du renoncement est le renoncement à l'ego, au sentiment de possession et aux désirs. Les objets ne vous lient pas. C'est le sentiment de « mien » qui vous attache à ce *samsara*, au cycle des naissances et des morts.

Libérez-vous des pensées inférieures et des *sankalpas* inutiles. Ce sont les actions du mental qui sont véritablement appelées *karmas*. La véritable libération résulte du détrônement du mental. Ceux qui ont transcendé les fluctuations du mental atteignent un état de méditation profonde. Si le mental est purifié de toutes ses impuretés, il devient parfaitement calme et toutes les illusions du monde disparaissent rapidement.

Détruisez le combustible du désir, et le feu des pensées s'éteindra.

Dans chaque pensée, dans chaque action, affirmez votre maîtrise sur vos pensées . Alors le Yoga est accompli ; la vie divine est vécue.