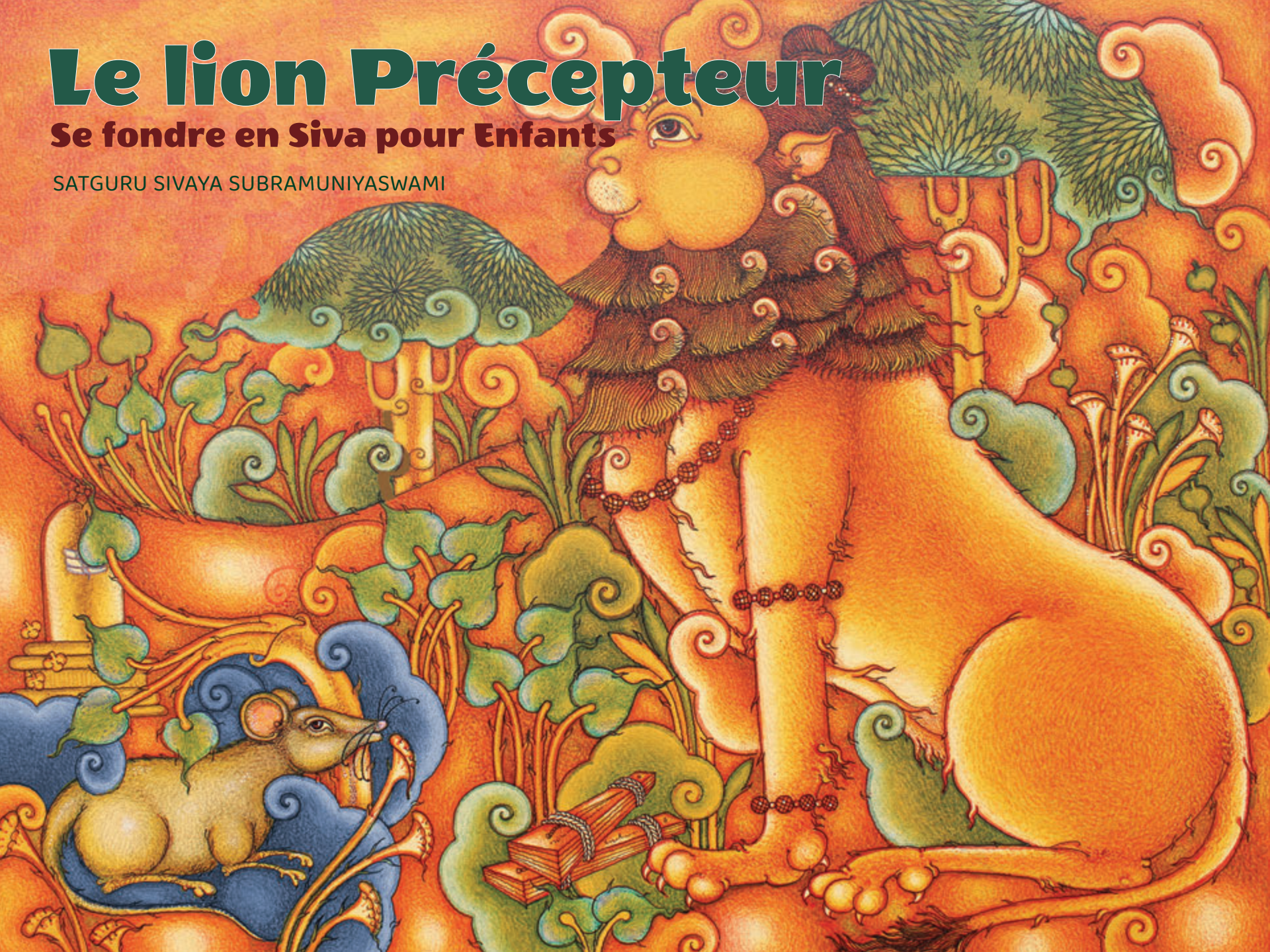


# Le lion Précepteur

Se fondre en Siva pour Enfants

SATGURU SIVAYA SUBRAMUNIASWAMI











Le lion est connu comme le roi de la jungle, mais dans ce livre un lion très spécial est le roi de la sagesse, et il nous enseigne à être courageux pour faire face à n'importe quoi dans la vie, nous guide afin qu'on soit notre Soi le plus remarquable.

# **Le Lion Précepteur**

## **Se Fondre en Siva pour Enfants**

Satguru Sivaya Subramuniyaswami





Première édition

Copyright © 2021 Himalayan Academy

Publié par Himalayan Academy USA • Malaysia

printed in Malaysia by Sampoorana Printers sdn bhd

isbn: 978-1-934145-82-1 (print edition)

isbn: 978-1-934145-83-8 (ebook)

Le Lion Precepteur, version pour enfants de *Se fondre en Siva est* publié par Himalayan Academy. Tous les droits sont réservés. Ce livre peut être utilisé pour partager le Dharma hindou avec d'autres sur le chemin spirituel, mais réimprimé uniquement avec le consentement écrit préalable de l'éditeur. Conçu, composé et édité par les swamis du Saiva Siddhanta Yoga Order, 107 Kaholalele Road, Kapaa, Hawaii, 96746-9304 USA. Les dessins en couleur tout au long du livre sont d'Ashley Moore. L'art de la page de couverture est de S. Rajam.





# **Le Lion Précepteur**

## **Se fondre en Siva pour Enfants**

Satguru Sivaya Subramuniyaswami





SHUTTERSTOCK

## Sommaire

Avant-propos . . . . .	7
Introduction . . . . .	9
Ressources . . . . .	11
Es-tu prêt ? . . . . .	2
Qui es-tu ? . . . . .	27
Le but de la vie . . . . .	48
La rivière de la vie . . . . .	70

L'histoire de la conscience . . . . .	86
La voie de la sagesse . . . . .	102
La Volonté . . . . .	114
La claire Lumière Blanche . . . . .	126
Le Lotus du Coeur . . . . .	138
De l'Obscurité à la Lumière . . . . .	152
La Puissance de l’Affirmation . . . . .	164





<b>On commence à Méditer . . . . .</b>	<b>178</b>
<b>Les Cinq Etapes de l'Illumination . . . . .</b>	<b>196</b>
<b>La Vie, la Grande Expérience . . . . .</b>	<b>208</b>
<b>Affronter les épreuves de la vie . . . . .</b>	<b>226</b>
<b>Je me porte bien, bien maintenant . . . . .</b>	<b>242</b>
<b>Le Maintenant éternel . . . . .</b>	<b>258</b>
<b>L'amour totalise toute loi . . . . .</b>	<b>270</b>
<b>L'Amour des Dieux . . . . .</b>	<b>286</b>







## Avant-propos

**B**ienvenue au Le Lion Précepteur, une aventure pour enfants en dix-neuf épisodes. Pour le 21<sup>e</sup> siècle, les moines de Kauai Aadheenam ont complètement repensé une œuvre antérieure de Sivaya Subramuniyaswami, appelé SourisLa Mystique, et ont fait appel à Ashley Moore en Californie pour redessiner tout l'art, ajoutant à la fois de la couleur et sa capacité créative à raconter des histoires avec des graphiques. Ashley a passé de nombreux mois à concevoir les idées et à les exécuter dans le style que vous découvrirez bientôt. La couverture est du muraliste Manikandan du Kerala.

Le livre est destiné à enseigner aux enfants comment faire face aux défis de la vie, mais plus important encore, les informer de leur véritable identité. Ils ne sont pas le corps qui souffre tout le temps.

Ils ne sont pas ces émotions qui surgissent dans les bons et les moins bons moments. Ils ne sont pas l'esprit pensant. Ils sont lumière et amour, ils sont une âme immortelle sur le chemin pour découvrir le Soi. Connaître cette vérité peut changer à jamais une jeune vie.

En accompagnant vos enfants à travers ces pages, vous leur procurez une compréhension profonde de la vie et des valeurs que peu de gens ont. Vous leur apprenez à vivre dans le présent et à ne pas vous attarder sur le passé ou à vous soucier de l'avenir. Vous renforcez leur estime de soi, leur façon de résoudre des problèmes et leur capacité à gérer leurs relations. Vous leur donnez des outils pour créer une enfance plus heureuse et moins stressante. Vous effacez une grande partie de cette négativité précipitée par le





Au-dessus se trouve le temple San Marga Iraivan avec le volcan éteint depuis longtemps, le mont Waialeale, en arrière-plan. C'est ici, à Kauai Aadheenam, la demeure hawaïenne de Siva, que ce livre a été conçu et écrit.

monde extérieur pour les accabler Et vous les dotez de la sagesse fondamentale du Saiva Siddhanta, le chemin spirituel profond de l'Inde du Sud que Gurudeva a adopté et vécu. Et qui sait, peut-être que vous vous en inspirerez un peu dans le processus.

Nul doute que vous, en tant que parent ou enseignant, serez appelé à répondre à de nombreuses questions, à élucider certains des concepts les plus obscurs. Vous pouvez aussi ajouter vos propres idées et histoires pour l'enfant. Vos anecdotes sur l'éternel maintenant, ou sur l'importance du lâcher-prise seront un élément essentiel de l'histoire de la souris et du lion. Soyez le lion lorsqu'il vous est demandé d'apporter de la clarté à l'aventure.

Vous entendrez peut-être qu'il n'est pas important que les enfants étudient la religion, que l'apprentissage religieux est une distraction de leurs études académiques ou qu'il n'appartient pas aux parents de leur enseigner cela. En fait, l'étude de l'hindouisme sivaïte telle qu'elle est présentée dans ces charmants épisodes ne feront que renforcer leurs études scolaires; et dans de nombreux cas, le parent reste le seul enseignant de cette sagesse. Partagez la joie qu'exprime votre enfant du Le Lion Précepteur en lisant ensemble toutes les leçons à haute voix. Considérez cela comme une éducation de l'intellect de votre enfant, lui conférant ainsi des connaissances essentielles qui sont en harmonie avec l'intelligence de son âme, comme une formation spirituelle pour affronter avec confiance et compétence les défis de la vie. Comme Le Lion Précepteur pourrait demander : "Etes-vous prêt?"



## Introduction

Dans ce livre, le personnage Le Lion Précepteur est le guru, ce qui bien sûr signifie enseignant, mais ce n'est pas n'importe quel enseignant, alors que la Souris Mystique est disciple de la quête. Mais ce n'est pas n'importe quel disciple, c'est un mystique qui cherche à faire l'expérience personnellement en lui-même de la plus haute vérité. Toutes les religions n'ont pas d'enseignants vivants de la vérité la plus élevée que l'on puisse approcher et suivre. L'hindouisme le fait. Il y a trois parties importantes dans la religion hindoue, que l'on peut appeler ses trois piliers. D'abord, nous avons le temple, puis les écritures et enfin le satguru. Les hindous bien informés sont impliqués dans toutes les trois de ces parties de la religion et ainsi font de grands

progrès dans leur cheminement spirituel vers la réalisation du Soi.

Les chercheurs demandent souvent : « Ai-je besoin d'un guru ? » Ma réponse habituelle est de comparer le besoin d'un guru à la nécessité d'un professeur de chant. Je commence par dire que n'importe qui peut chanter des chansons dévotionnelles simples, des bhajans. Aucune formation n'est nécessaire. Cependant, si vous voulez exceller dans la musique carnatique classique, vous avez certainement besoin d'un professeur pour vous aider à comprendre et à maîtriser les complexités de la musique. L'hindouisme est de même. Comprendre l'esprit et apprendre la méditation profonde nécessitent la formation d'un satguru. Le Lion Précepteur illustre cette idée à travers ses nombreuses histoires.





« L'esprit humain est exactement comme un ordinateur. Les programmes qui entrent sont les croyances. Leur performance est l'attitude, et la connaissance ou l'impulsion qui les traverse détermine le résultat ou l'action. Les enfants apprendront les attitudes de base de leurs mères et pères en absorbant les croyances que leurs mères et pères ont placées dans leur subconscient, même avant la naissance. Gurudeva

Le Lion Précepteur est une refonte complète du livre *La Souris Mystique*, écrit par Satguru Sivaya Subramuniyaswami dans les années 1980. Considérant les besoins d'un enfant, il a choisi des extraits de son livre métaphysique *Se Fondre en Siva* pour présenter des concepts de base tels que comprendre son esprit, comment méditer, utiliser la volonté, vivre dans l'éternel maintenant, gérer le karma, abandonner les attachements, adorer Dieu et, surtout, s'identifier comme une âme immortelle.

Le Lion Précepteur peut être étudié par les jeunes de plusieurs manières, en fonction de leur âge et de leurs compétences en français. Pour les plus jeunes, il peut servir de cahier de coloriage ; à cet effet, une version en noir et blanc est disponible pour le téléchargement en ligne.

Pour les enfants d'âge préscolaire, les parents peuvent lire le texte et expliquer les concepts (ceci est très important) pendant que les enfants suivent l'histoire à travers les images. Les enfants les plus âgés peuvent lire et apprécier ce livre par eux-mêmes.

*Bodhinathaveylanswami*

Satguru Bodhinatha Veylanswami  
163ème Jagadacharya du Nandinatha Sampradaya du Kailasa Parampara  
Guru Mahasannidhanam de Kauai Aadheenam, Hawaii, Etats Unis.



## Resources

Nous proposons de nombreux livres, brochures et vidéos pour enfants sur nos sites. Ici, nous en énumérons quelques-uns; et à partir des liens ci-dessous, vous pouvez naviguer vers d'autres ressources d'apprentissage utiles.

Rendez-vous sur : [www.himalayanacademy.com/readlearn/teachers-parents](http://www.himalayanacademy.com/readlearn/teachers-parents). Toutes nos publications y sont disponibles, à lire ou à télécharger gratuitement. Les éléments suivants pourraient être particulièrement intéressants : 14 Questions, Retour à Siva, Mon ami Ganesha, Hatha Yoga, Quatre Faits, Neuf Croyances, Quatre Dénominations, Qu'est-ce que l'hindouisme ?, Histoire de l'Inde hindoue, Dix histoires sur la maîtrise de soi, Dix Contes sur la vie religieuse, Grandir comme un hindou, Compétences essentielles de vie pour les adolescents hindous et Cahier d'exercices de renforcement du caractère.

Pour **les clips et notre projet History of Hindu India**, rendez-vous sur : [bit.ly/HindHistoryPlaylist](http://bit.ly/HindHistoryPlaylist)

Le livret **Evernew, Evernow** enseigne aux enfants à vivre dans le présent et à surmonter les épreuves : [www.himalayanacademy.com/view/evernew-evernow](http://www.himalayanacademy.com/view/evernew-evernow)

Sur notre page de ressources de publication, vous trouverez des dizaines de livres, dont la Trilogie du Master Course de 3 000 pages de Gurudeva : [www.hi-malayanacademy.com/readlearn/books](http://www.hi-malayanacademy.com/readlearn/books)

Today at Kauai Aadheenam, TAKA, est le blog quotidien de notre monastère. Pour suivre les progrès de notre temple, les visiteurs ou simplement savoir ce qui se passe, rendez-vous sur : [www.gurudeva.org/taka](http://www.gurudeva.org/taka)





SHUTTERSTOCK

"Où est préservée la religion? Elle est préservée dans l'esprit des enfants, enregistrée dans les cellules du cerveau de notre enfance, stockée là pour le futur. Nous devons enseigner le dharma Saiva à nos enfants." Gurudeva



## Parents: Premiers Gurus

J'insiste toujours sur l'importance de présenter l'hindouisme à ses enfants de manière pratique afin qu'il influence la vie de chaque enfant pour le mieux. Les pratiques hindoues devraient, par exemple, aider les enfants à obtenir de meilleures notes à l'école et à bien s'entendre avec les autres. Pour aider les parents, nous avons créé un guide parental d'enseignements minimaux à transmettre aux enfants. Il est basé sur les enseignements de mon satguru, Sivaya Subramuniyaswami,

distillé à partir des connaissances qu'il a acquises au cours de plus de 40 ans de collaboration étroite avec des centaines de familles dans une vingtaine de pays. Ce livret présente une grille pour forger le caractère conçue pour renforcer n'importe quelle tradition ou confession. La clé est la suivante : commencez à enseigner tôt et n'arrêtez pas jusqu'à ce que vos enfants quittent le toit familial. Voir le lien ici pour le dépliant de 16 pages : [bit.ly/RaisingChildrenAsGoodHindus](https://bit.ly/RaisingChildrenAsGoodHindus)



# Es-tu prête?


Chapitre 1, où la Souris  
Mystique rencontre et est  
défiée par le Lion Précepteur





La souris mystique avait toujours été curieuse de la vie mais n'était jamais satisfaite des réponses des gens. Elle a entendu parler du Lion Précepteur par son ami le Papillon et a décidé de le chercher.





Bonjour, noble  
Lion. J'espère que  
je ne dérange pas  
votre méditation.  
J'ai tellement de  
questions sur la  
vie. J'ai parcouru  
un long chemin  
pour apprendre de  
vous. Puis-je être  
votre disciple ?



Eh bien, petite souris,  
permets-moi de t'accueillir  
sur le Grand Chemin de la  
découverte de soi. Sur ce  
chemin, tu trouveras les  
réponses à tes nombreuses  
questions, et des réponses  
à des questions que tu ne  
te poses même pas encore.

J'ai une question pour  
toi : es-tu prête ?







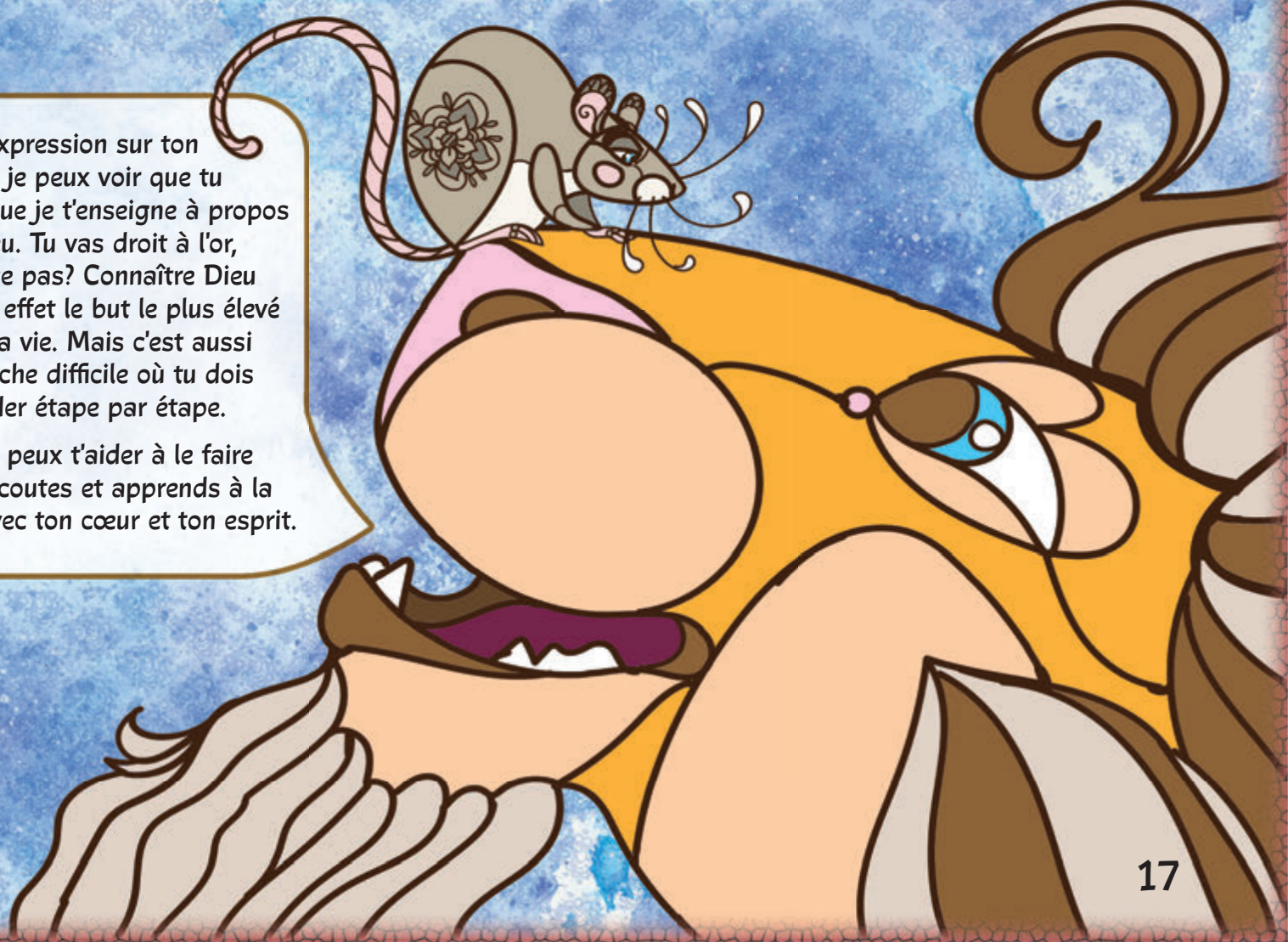
Pourquoi ne réponds-tu pas? Ça ne fait rien.

Commençons avec des questions plus faciles.

Pourquoi as-tu fait ce long et difficile voyage ?

Que veux-tu savoir?

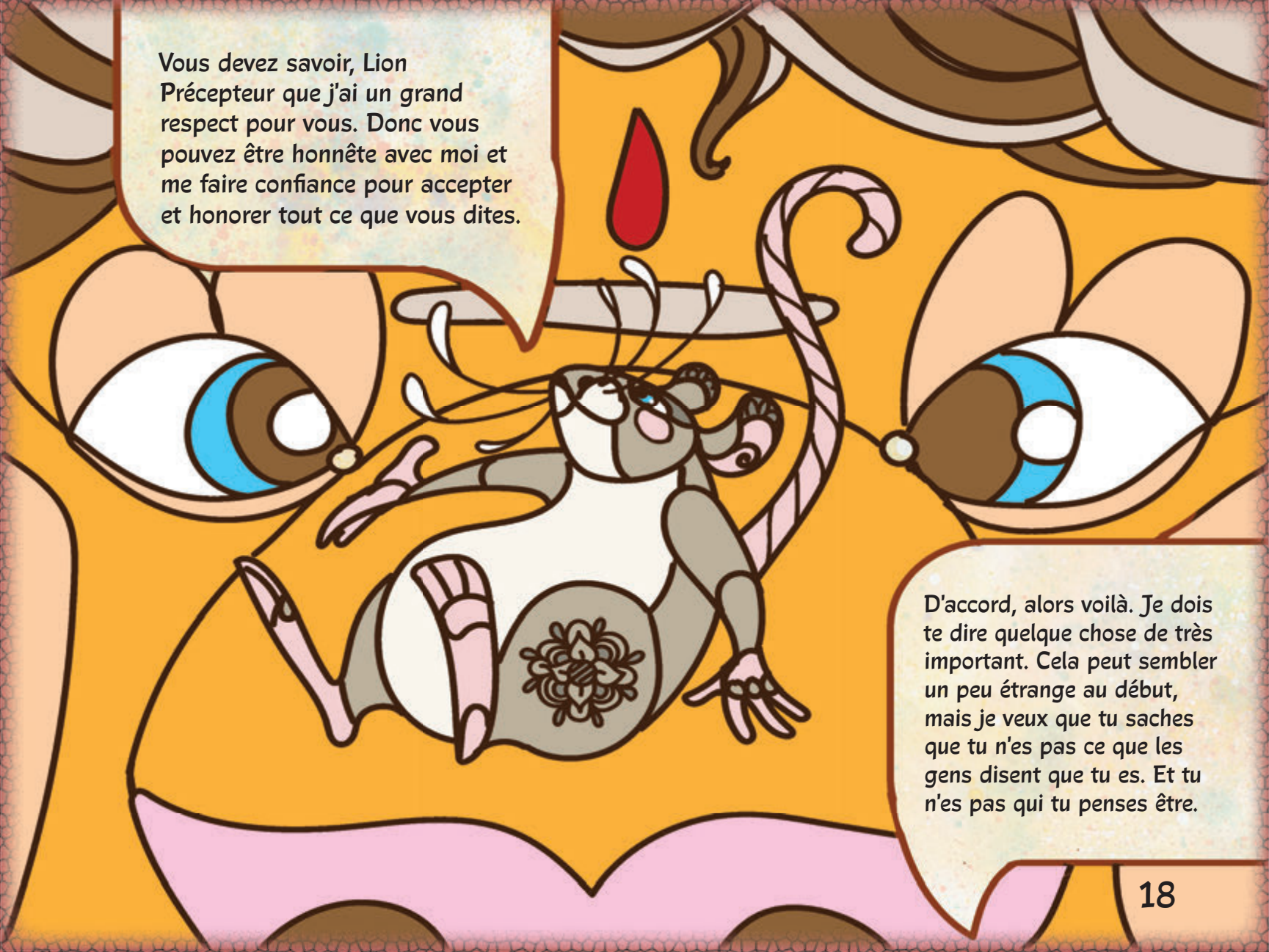


A cartoon illustration of a woman with a large, yellow nose and a pink lip. A small grey mouse is perched on the tip of her nose. The woman has blue eyes and is looking towards the right. The background is a blue, textured sky. The entire scene is framed by a brown, pebbled border.

Par l'expression sur ton visage je peux voir que tu veux que je t'enseigne à propos de Dieu. Tu vas droit à l'or, n'est-ce pas? Connaître Dieu est en effet le but le plus élevé dans la vie. Mais c'est aussi une tâche difficile où tu dois procéder étape par étape.

Oui, je peux t'aider à le faire si tu écoutes et apprends à la fois avec ton cœur et ton esprit.






Vous devez savoir, Lion  
Précepteur que j'ai un grand  
respect pour vous. Donc vous  
pouvez être honnête avec moi et  
me faire confiance pour accepter  
et honorer tout ce que vous dites.

D'accord, alors voilà. Je dois  
te dire quelque chose de très  
important. Cela peut sembler  
un peu étrange au début,  
mais je veux que tu saches  
que tu n'es pas ce que les  
gens disent que tu es. Et tu  
n'es pas qui tu penses être.





Les sages disent que toi et Dieu n'êtes qu'un. Donc, pour connaître Dieu, tu dois connaître ton Soi. Un jour, tu verras que Dieu et ton vrai Soi ne sont pas différents. Pour comprendre une telle chose, tu dois pratiquer le yoga. Pour réussir en yoga, tu dois d'abord connaître deux grands Dieux : Le Seigneur Ganesha, puis le Seigneur Murugan. Avec le temps, ils te mèneront à Dieu Siva..

Veuillez m'en dire plus sur Dieu et les Dieux.



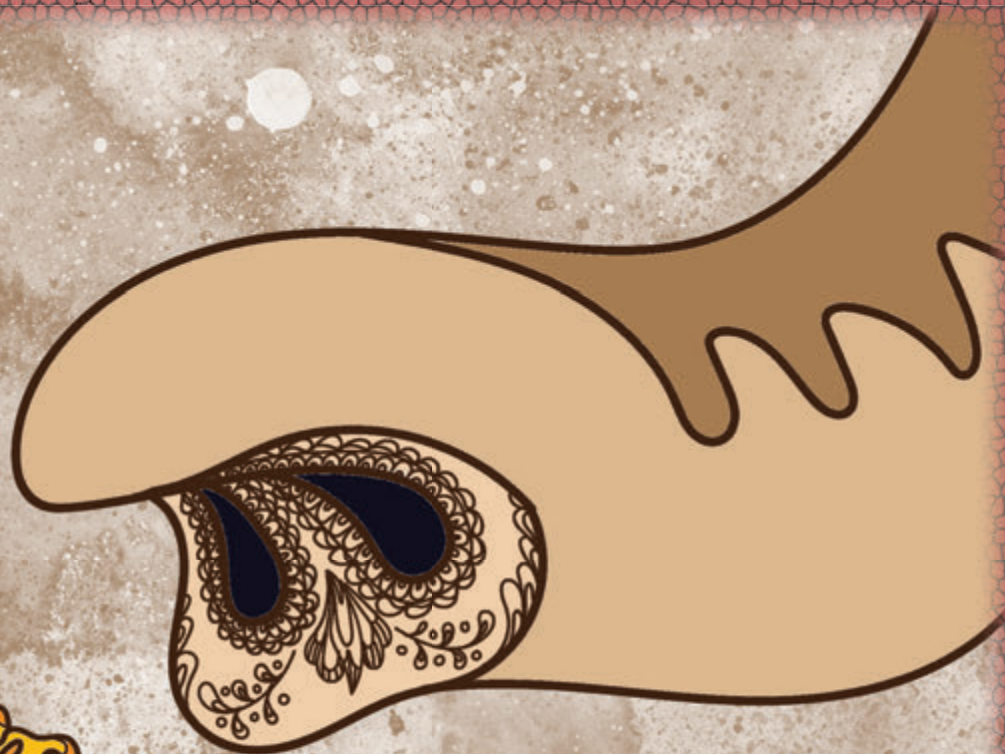


Le grand et joyeux Seigneur Ganesha, le Dieu au visage d'éléphant, t'enseignera la bonté et la dévotion. On dit qu'il porte chance. Il te présentera à son frère, le Seigneur Murugan, qui détient le Vel de la sagesse, qui est une lance spirituelle. Il te guidera dans le monde du yoga. Là, à l'intérieur de toi-même, tu trouveras Dieu Siva, le créateur de tout, le connaisseur de tout. Tu apprendras qu'il n'y a qu'une seule chose que Dieu Siva ne peut pas faire. Il ne peut pas se séparer de toi.

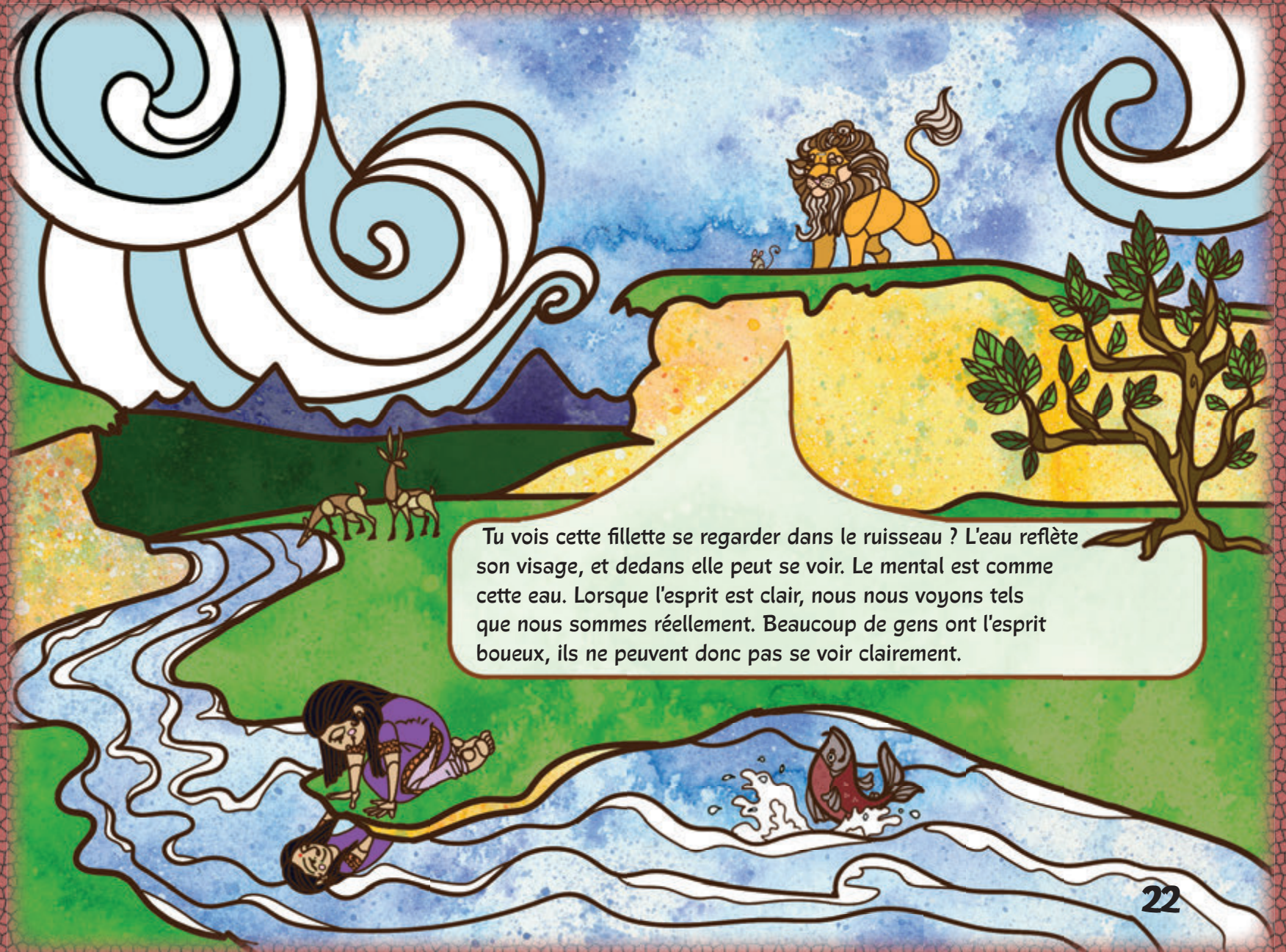




Ganeshha, Le Lion Precepteur  
m'a envoyé pour vous rencontrer  
et vous donner cette petite  
offrande. C'est une fleur au  
doux parfum de mon jardin  
et elle vient avec ma prière  
pour que vous bénissiez  
ma quête de la vérité.







Tu vois cette fillette se regarder dans le ruisseau ? L'eau reflète son visage, et dedans elle peut se voir. Le mental est comme cette eau. Lorsque l'esprit est clair, nous nous voyons tels que nous sommes réellement. Beaucoup de gens ont l'esprit boueux, ils ne peuvent donc pas se voir clairement.





Son beau sourire nous dit qu'elle est contente, heureuse de la vie. Être heureux dans la vie est une chose des plus naturelles, mais tant de gens ne le savent pas et souffrent à cause de leur ignorance.

Le bonheur de cette fillette vient du fait qu'elle n'est pas confuse ou remplie de peur et de colère et d'autres émotions basses. Son cœur est plein de bonté et d'amour de Dieu Siva.

Mon guru m'a dit qu'il faut beaucoup de courage pour être heureux tout le temps. N'est-ce pas une chose inhabituelle à dire? Mais il a raison.



Son amour pour Le Seigneur Ganesha lui apporte beaucoup de paix et de joie. Cela lui donne la foi que les Dieux s'occupent d'elle et la protègent. Chaque jour, elle sonne la cloche du puja et chante. Elle se sent proche de Ganesha et donc il reste proche d'elle.

Elle a découvert que peu importe ce qui se passe à l'école, elle peut rentrer chez elle, adorer Ganesha et être heureuse..





Maintenant que tu as vu cette fillette si pleine de dévotion, penses-tu pouvoir suivre son exemple et travailler avec toi-même pour être toujours heureuse ? Elle est forte dans son dévouement et cela lui donne la capacité de passer la journée et de ne pas laisser les autres ruiner sa vie.

Pas si vite, petite souris. Être parfait exige beaucoup de travail acharné. Tu peux le faire. Mais tu dois être préparée à certains sérieux efforts



Oui. Oui. Je peux le faire. Je serai parfaite.

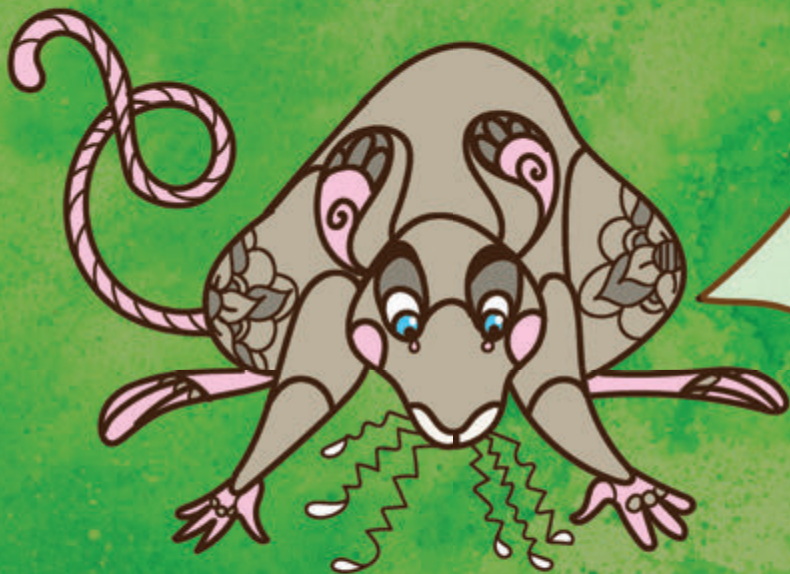
Attendez voir.



Laisse-moi te dire un petit secret : tu es déjà parfaite. Au plus profond de ton âme, tout va bien, comme il se doit. Non seulement toi, mais tout le monde est une création parfaite de Dieu Siva. La question est, peux-tu accepter ce petit fait dont tu n'as peut-être jamais entendu parler auparavant ?







Euh Ah, Lion Précepteur ! Quand je regarde le reflet de mon esprit, il est troublé et n'a pas l'air du tout parfait. Qu'est-ce que ça veut dire?



Cela signifie que ton voyage  
sur le Grand Chemin a  
commencé, ma petite souris.

Je crois que tu feras mieux en  
cherchant à te comprendre, en  
t'efforçant de te perfectionner.



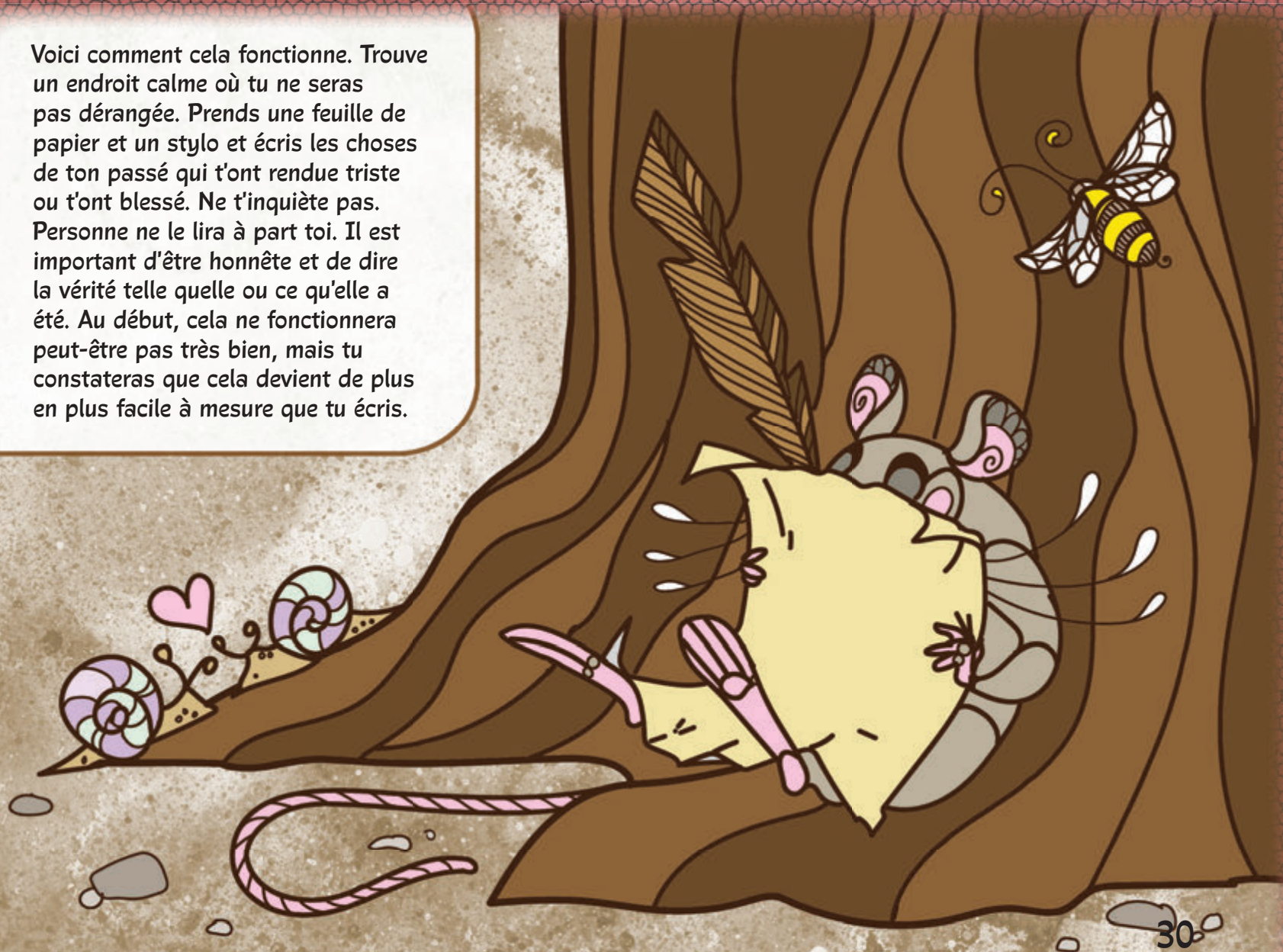


Je connais une merveilleuse façon de dissiper la confusion de ton esprit afin que ton image dans l'eau soit claire et parfaite. Cela s'appelle Vasana Daha Tantra, ce qui signifie la pratique de brûler nos expériences négatives. Les gens ont fait cela pendant des milliers d'années, même si aujourd'hui peu de gens le savent. Je le recommande fortement comme un nouvel outil pour ton Grand Voyage.





Voici comment cela fonctionne. Trouve un endroit calme où tu ne seras pas dérangée. Prends une feuille de papier et un stylo et écris les choses de ton passé qui t'ont rendue triste ou t'ont blessé. Ne t'inquiète pas. Personne ne le lira à part toi. Il est important d'être honnête et de dire la vérité telle quelle ou ce qu'elle a été. Au début, cela ne fonctionnera peut-être pas très bien, mais tu constateras que cela devient de plus en plus facile à mesure que tu écris.

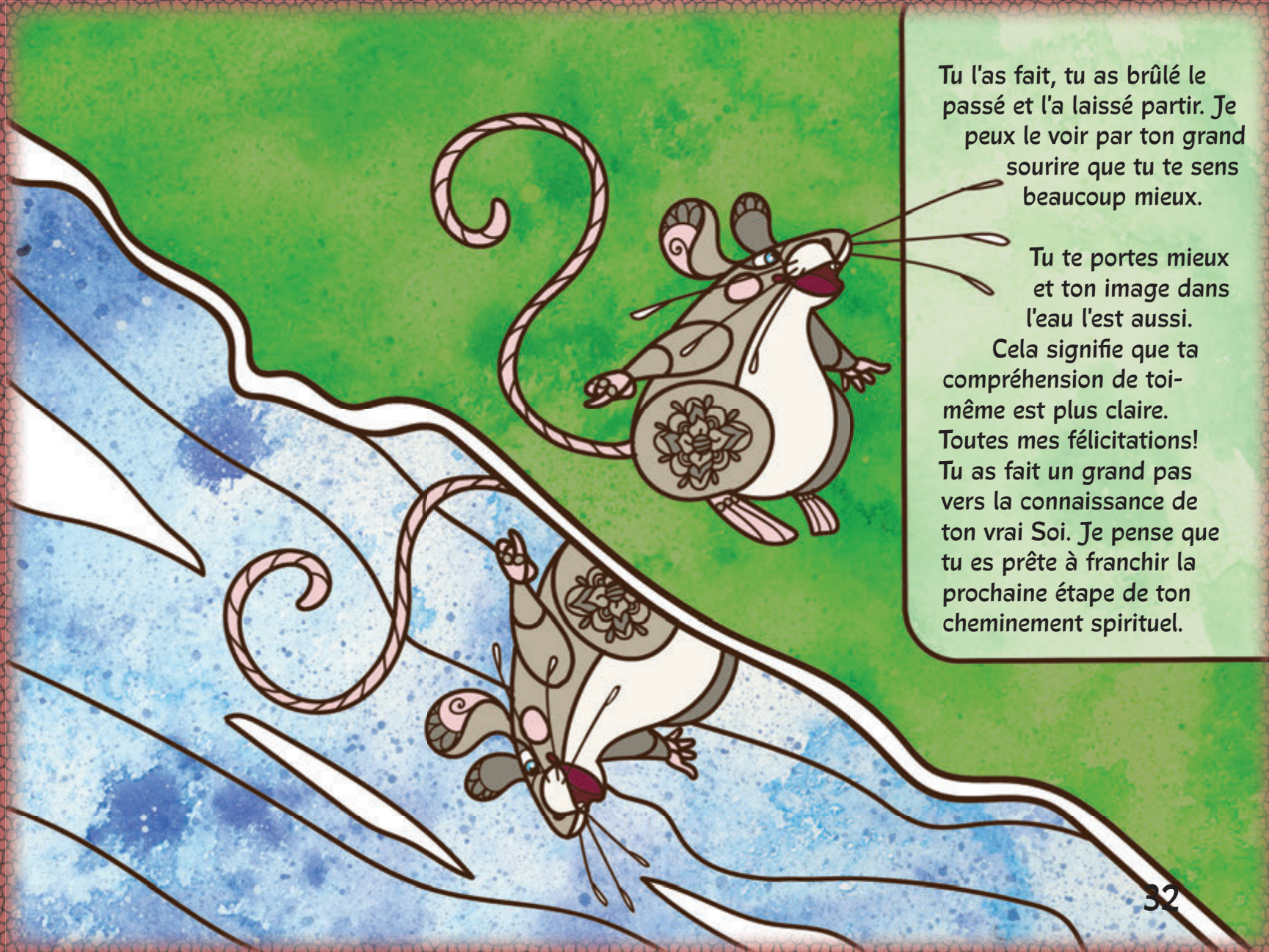






Maintenant, tu trouves un endroit sûr et privé. Brûle ce morceau de papier et regarde les flammes s'éteindre. Tu peux te servir d'une cheminée ou même d'un vieux seau en métal dans le jardin. N'oublie pas de respecter le feu et d'être en sécurité. Si tu ressens toujours ces sentiments après quelques jours, écris-les et brûle-les à nouveau. Enfin, toute l'émotion de ces souvenirs disparaîtront. Les gens utilisent cette pratique chaque fois qu'ils se sentent contrariés ou qu'ils souffrent. Essaie-le, petite souris, et dis-moi si cela fonctionne pour toi.



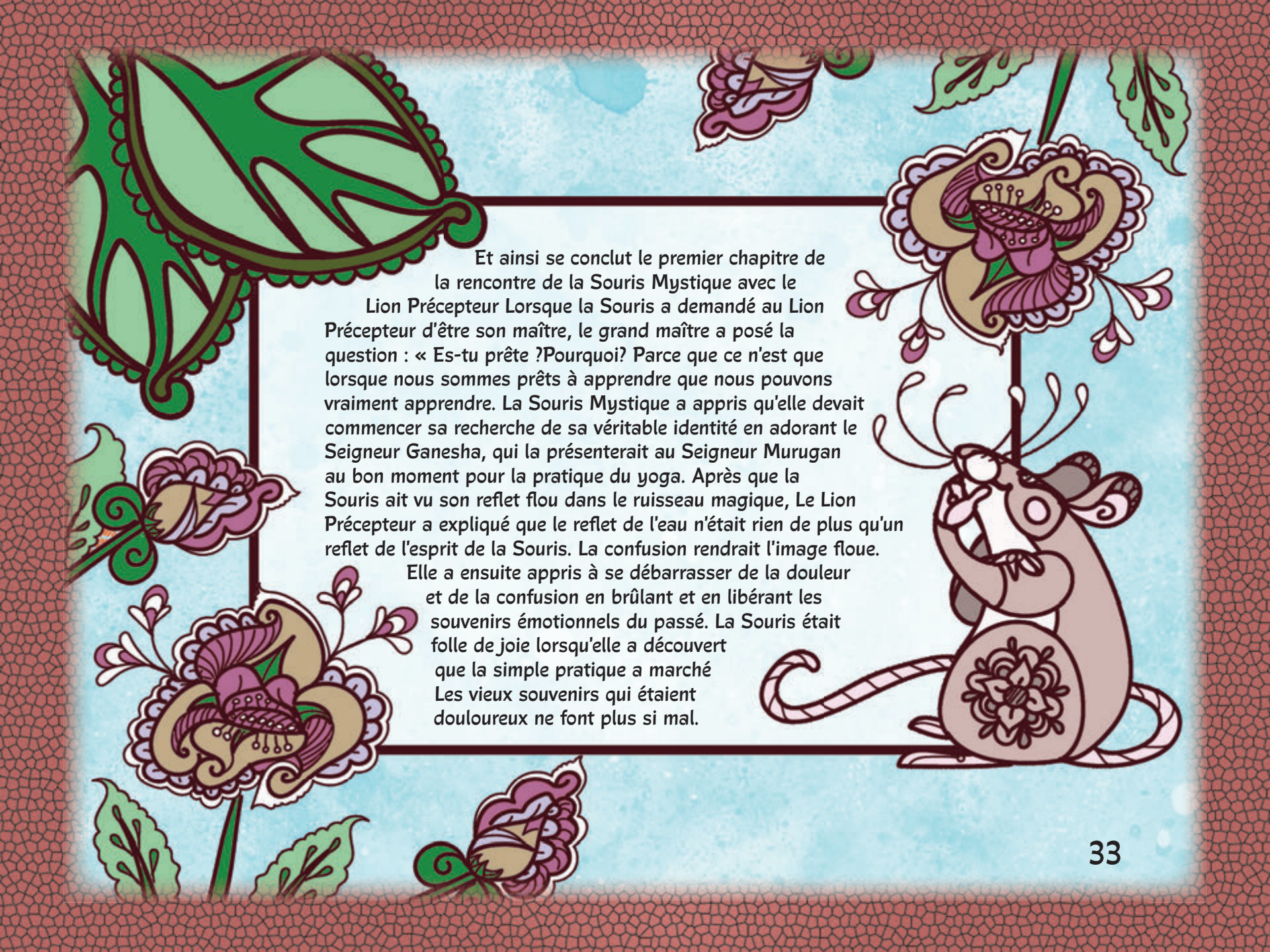


Tu l'as fait, tu as brûlé le passé et l'a laissé partir. Je peux le voir par ton grand sourire que tu te sens beaucoup mieux.

Tu te portes mieux et ton image dans l'eau l'est aussi.

Cela signifie que ta compréhension de toi-même est plus claire. Toutes mes félicitations! Tu as fait un grand pas vers la connaissance de ton vrai Soi. Je pense que tu es prête à franchir la prochaine étape de ton cheminement spirituel.





Et ainsi se conclut le premier chapitre de la rencontre de la Souris Mystique avec le Lion Précepteur Lorsque la Souris a demandé au Lion Précepteur d'être son maître, le grand maître a posé la question : « Es-tu prête ? Pourquoi? Parce que ce n'est que lorsque nous sommes prêts à apprendre que nous pouvons vraiment apprendre. La Souris Mystique a appris qu'elle devait commencer sa recherche de sa véritable identité en adorant le Seigneur Ganesha, qui la présenterait au Seigneur Murugan au bon moment pour la pratique du yoga. Après que la Souris ait vu son reflet flou dans le ruisseau magique, Le Lion Précepteur a expliqué que le reflet de l'eau n'était rien de plus qu'un reflet de l'esprit de la Souris. La confusion rendrait l'image floue.

Elle a ensuite appris à se débarrasser de la douleur et de la confusion en brûlant et en libérant les souvenirs émotionnels du passé. La Souris était folle de joie lorsqu'elle a découvert que la simple pratique a marché Les vieux souvenirs qui étaient douloureux ne font plus si mal.








# Qui es-tu?

Chapitre 2, dans lequel la Souris Mystique apprend qu'elle n'est pas son esprit, son corps ou ses émotions, mais une âme immortelle et parfaite sur le chemin vers le Soi





O grand Lion Précepteur,  
une petite souris comme  
moi, peut-elle comprendre  
la vie et réaliser Dieu,  
qui, selon vous, est le Soi  
de tous ? Je ne suis pas  
sûre d'en être digne.

Oui bien sûr, tu peux! En effet,  
tout le monde est destiné à  
connaître Dieu. Tu penses  
que tu es un corps de souris,  
mais tu es bien plus que cela.  
Souviens-toi de ceci : tu n'es  
pas ton corps ou ton esprit  
ou tes émotions. En fait, tu  
as vécu dans de nombreux  
corps. Donc qui es-tu ?



Regarde à l'intérieur de toi-même ! Tu n'as pas un mais cinq corps. Tu te demandes probablement : « Si je ne suis pas ce corps ou cet esprit, alors qui suis-je ? La réponse est simple. Tu es l'âme entourée de quatre corps extérieurs ! N'est-ce pas merveilleux ?

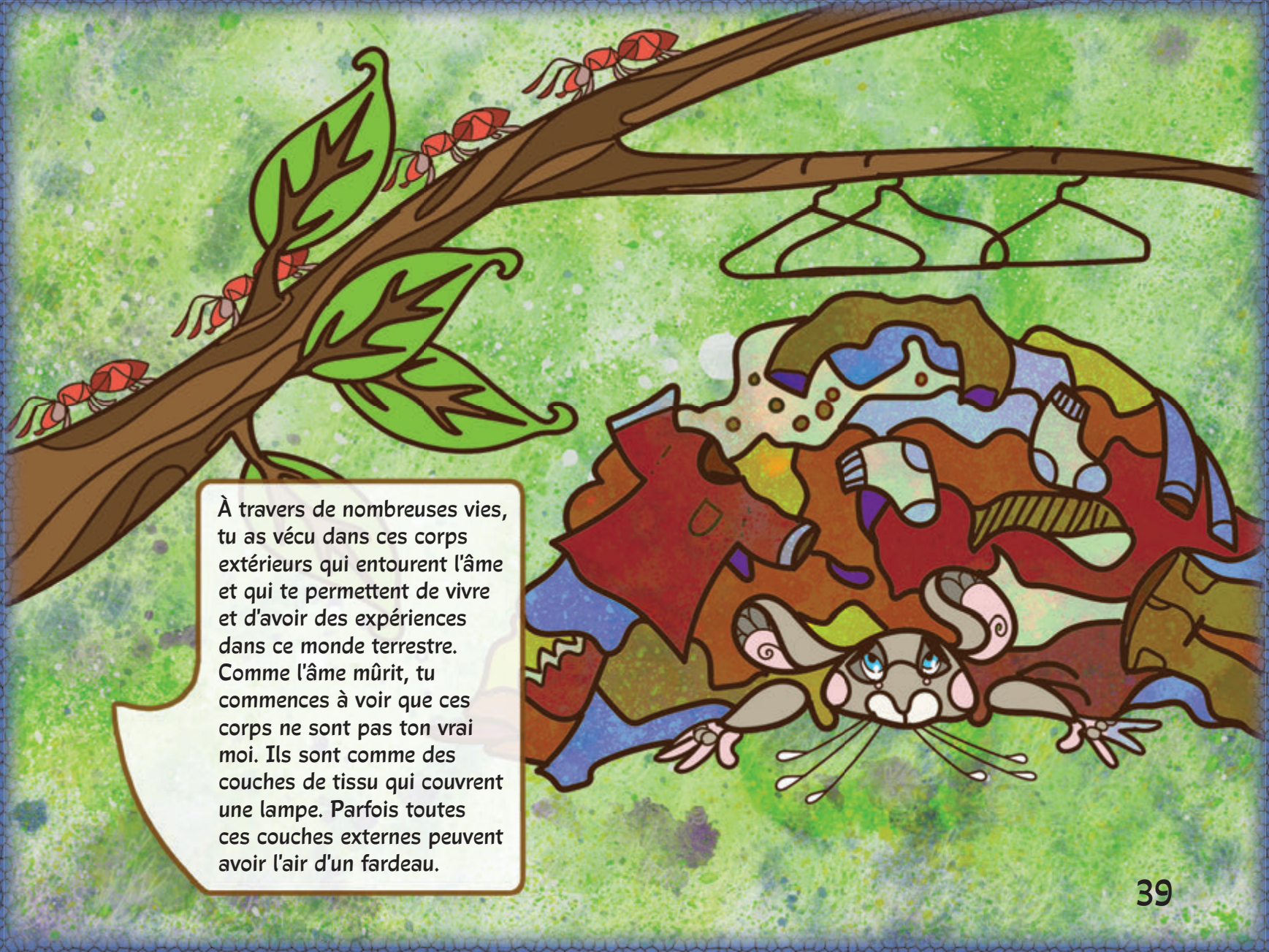






Ton âme a son propre corps.  
Ce corps de l'âme est différent  
des quatre autres corps, qui  
sont comme des vêtements  
portés sur le corps de l'âme.  
Tu touches le monde dans ton  
corps physique. Tu as des  
pensées dans le corps mental.  
Tu ressens des émotions dans  
le corps émotionnel. Tu  
ressents l'énergie subtile  
dans ton corps pranique.  
Tu n'es pas ces pensées,  
ces émotions ou ces  
sensations. Tu es  
l'âme éternelle et  
parfaite, qui est faite  
de lumière et d'amour.





À travers de nombreuses vies, tu as vécu dans ces corps extérieurs qui entourent l'âme et qui te permettent de vivre et d'avoir des expériences dans ce monde terrestre. Comme l'âme mûrit, tu commences à voir que ces corps ne sont pas ton vrai moi. Ils sont comme des couches de tissu qui couvrent une lampe. Parfois toutes ces couches externes peuvent avoir l'air d'un fardeau.





Mais un jour, tu enlèves toutes ces couches externes. Quand tu vois que tu es la lumière et la vie à l'intérieur, ce moment de liberté est tout à fait joyeux, et c'est quelque chose que tu peux avec impatience espérer lorsque tu cherches la lumière à l'intérieur.





Et pendant que tout cela se passe, l'âme devient de plus en plus forte, de plus en plus belle, comme un morceau d'argile moulé par un artiste en une belle sculpture. Toutes tes pensées, tes sentiments et tes expériences façonnent un toi parfait. Chaque expérience, même difficile, façonne un toi parfait.





Parfois tu agis bien,  
et parfois tu fais  
la mauvaise action.  
Mais au fond de toi,  
tu n'es pas mauvaise,  
comme la souris  
bronzée. Tu n'es pas  
bonne, comme la  
souris brune. Tu es  
juste. Et ce toi est  
parfait. Tu es l'âme  
! C'est une bonne  
nouvelle car l'âme  
ne meurt jamais.






Maintenant que tu le sais,  
tu peux courageusement  
être toi-même. Sois la  
lumière qui est l'âme, la  
conscience qui est l'âme.  
Et tu peux voir le monde  
extérieur et intérieur de  
toi en même temps.

Oh! Je ne savais pas  
que l'intérieur de moi  
était si merveilleux.

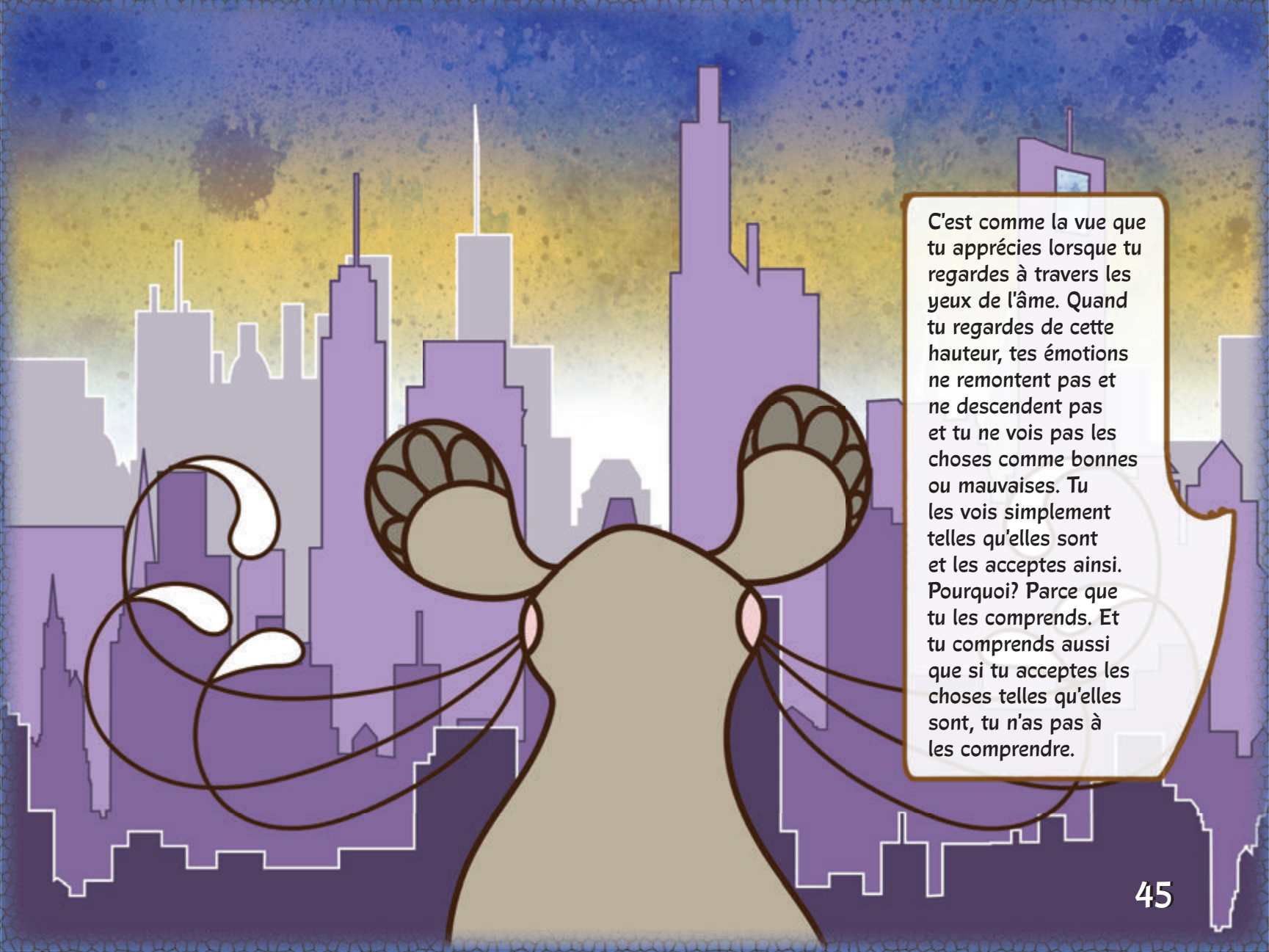




Regarde le monde  
comme si tu étais un  
PDG dans un bureau au  
dernier étage d'un grand  
immeuble, regardant  
la ville en contrebas.  
Tu peux tout voir à  
la fois. Tu as un vue  
aérienne de la ville que  
personne sur le trottoir  
ci-dessous ne peut voir.

C'est une  
superbe  
vue !



An illustration of a person from behind, looking out over a city skyline. The person has long, dark hair styled in two large, intricate braids that curve outwards. They are wearing a light-colored, long-sleeved garment. The city skyline is composed of various purple and blue silhouettes of buildings against a background of a blue and yellow sky. The entire scene is framed by a dark blue, textured border.

C'est comme la vue que tu apprécies lorsque tu regardes à travers les yeux de l'âme. Quand tu regardes de cette hauteur, tes émotions ne remontent pas et ne descendent pas et tu ne vois pas les choses comme bonnes ou mauvaises. Tu les vois simplement telles qu'elles sont et les acceptes ainsi. Pourquoi? Parce que tu les comprends. Et tu comprends aussi que si tu acceptes les choses telles qu'elles sont, tu n'as pas à les comprendre.






Nous voici au sommet des montagnes, petite souris. Accroche-toi à ma queue ! Ici, au sommet, c'est calme et tellement paisible.

On voit tout dans la vallée en contrebas et même au-delà. Tout est beau et parfait. Nous ne sommes pas dérangés par tout ce que nous voyons. Les problèmes du monde semblent si petits et si lointains. Ils ne peuvent pas du tout nous contrarier.

Nous appelons ceci, la conscience du sommet de la montagne.





Une fois que nous voyons le monde de cette perspective grandiose, nous débordons de compréhension, d'amour et de pardon. Notre perspective est changée pour toujours. Même lorsque nous redescendons dans la vallée, nous pouvons nous souvenir de ce que nous avons vu du sommet de la montagne et cela nous aide à apprécier la vie et toutes ses créatures. En parlant de ça, allons voir un film.



La première fois que tu vois un film, tu pleures si c'est triste ou tu ris si c'est drôle. L'histoire semble si réelle qu'on s'implique profondément dans l'intrigue et les personnages. Tu encourages les gentils et hues les méchants. Un bon film peut changer tes émotions.







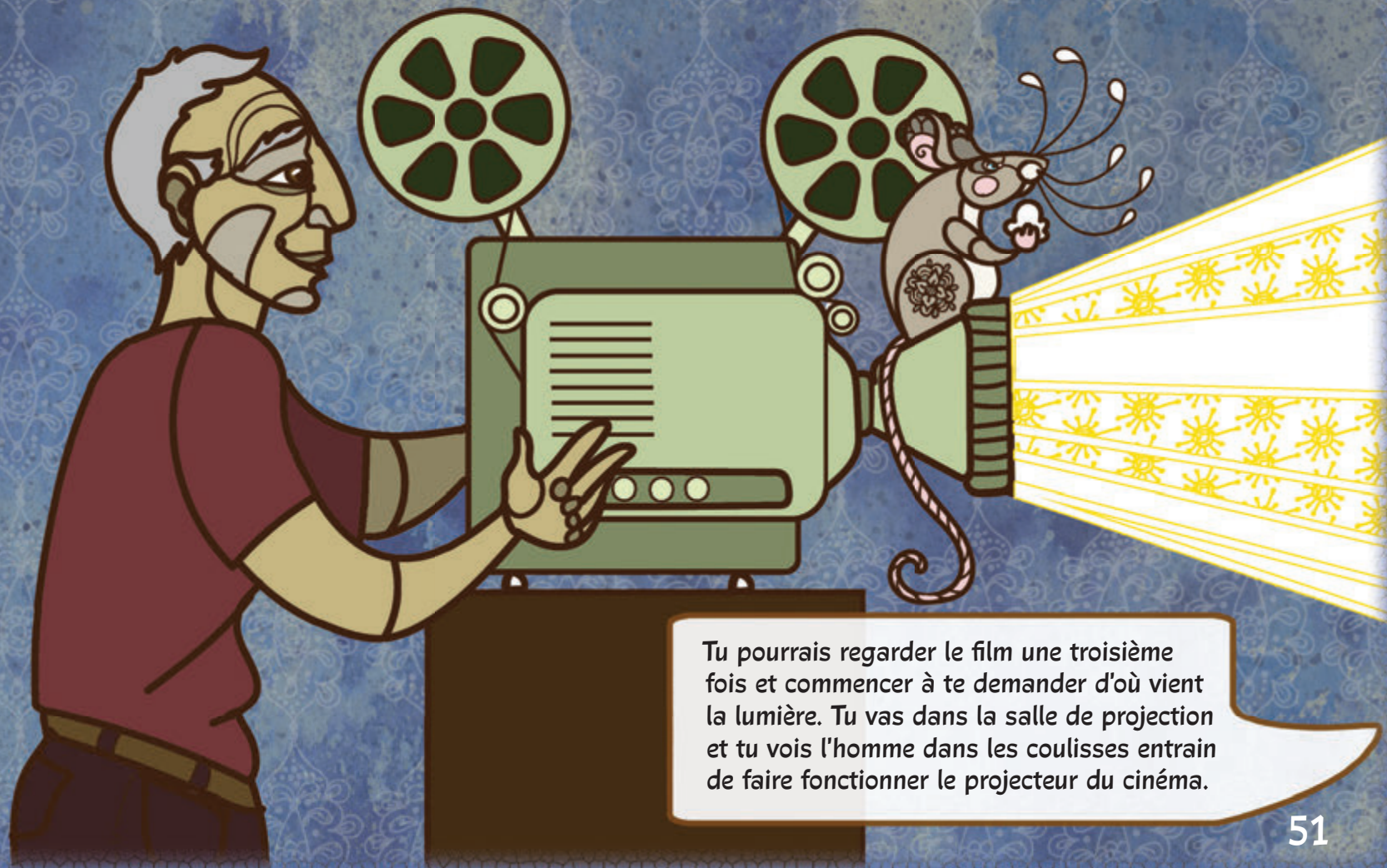
Mais si tu regardes le même film une deuxième fois, tu pourrais t'ennuyer, car tu sais ce qui va se passer. Au lieu de regarder l'histoire à l'écran, tu remarques la lumière du projecteur à l'arrière du cinéma. Tu es plus consciente des autres dans la pièce que de l'histoire à l'écran.





Tu te rends compte que c'est cette simple lumière de l'ordinateur ou du projecteur qui produit les images sur l'écran. Les acteurs ne sont que diverses formes de lumière et c'est ton propre esprit qui les fait paraître réelles. Lorsque tu comprends cela, les images ne semblent pas si réelles et tes émotions ne sont pas affectées. Tout est un jeu d'ombre et de lumière sur l'écran.





Tu pourrais regarder le film une troisième fois et commencer à te demander d'où vient la lumière. Tu vas dans la salle de projection et tu vois l'homme dans les coulisses entrain de faire fonctionner le projecteur du cinéma.



En regardant le film une quatrième fois, tu remarqueras peut-être la musique et la bande sonore ou le garçon derrière toi en train de manger du pop-corn. Chaque fois que tu regardes le film, tu en vois plus, ton expérience est plus grande et tu es moins perdue dans l'histoire. Tu es plus consciente de la façon dont le film a été créé.



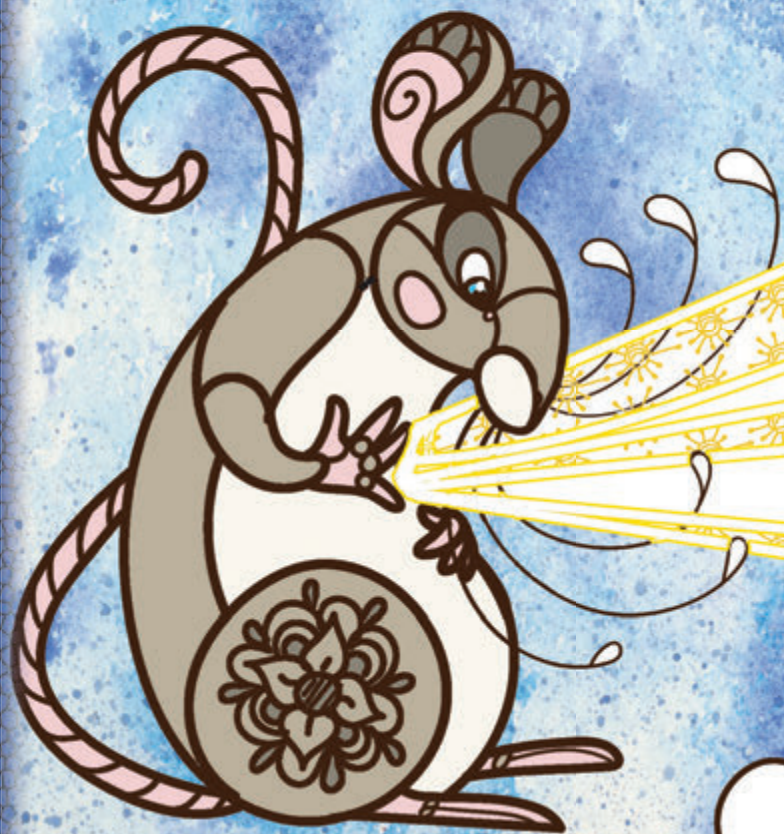




La vie est comme ce film. Mais dans la vie tu es l'écrivaine, la réalisatrice et l'héroïne de l'histoire que tu crées.

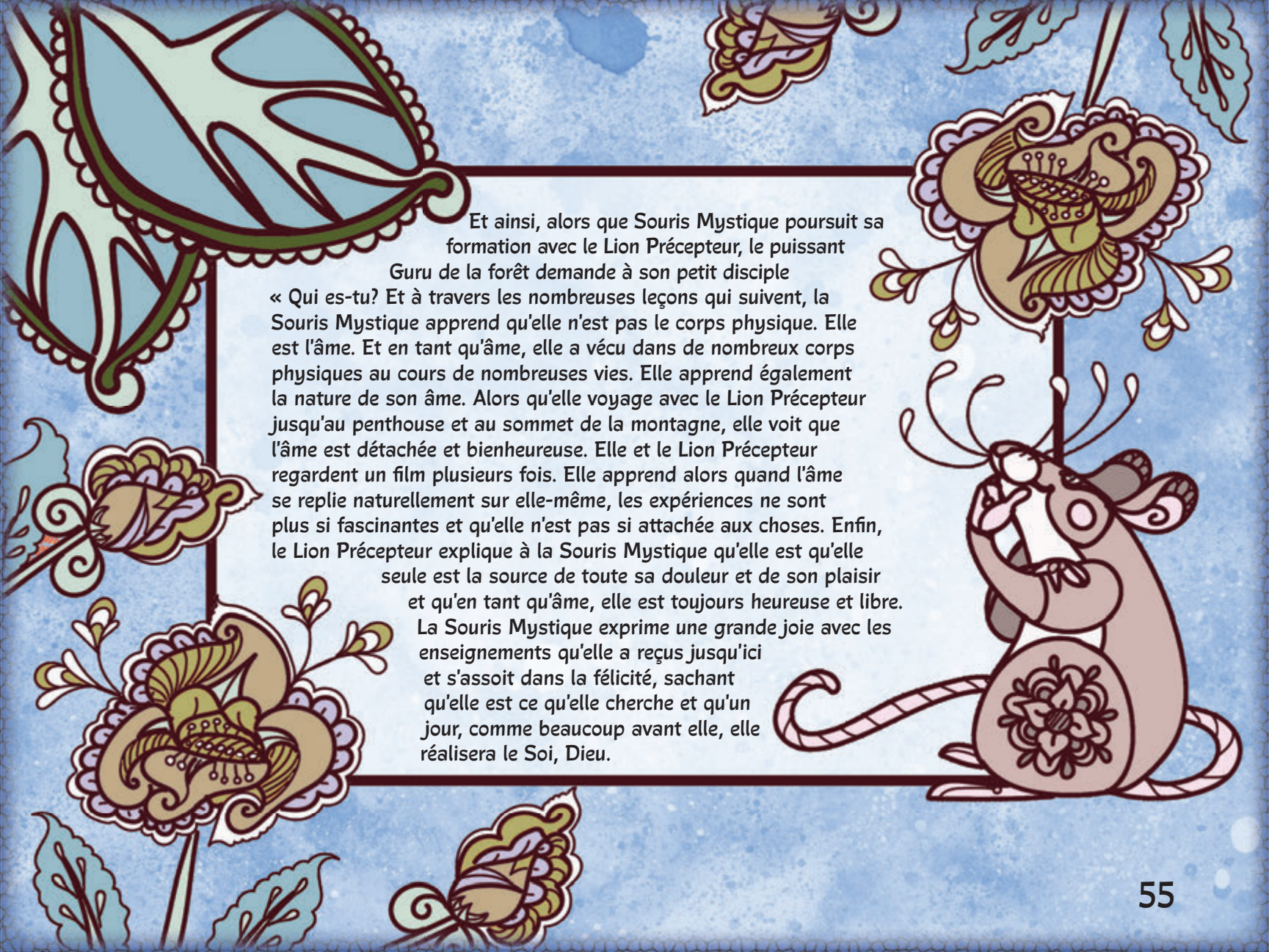
Lorsque nous regardons la vie comme si nous regardions un bon film, nous ne demandons pas : « Pourquoi cela m'est-il arrivé ? » Nous savons que nous créons nos propres expériences. Et nous créons la façon dont nous réagissons à ces expériences. Tout est en nous.





Dieu Siva, le Soi, est la source de la lumière qui fait le film que nous appelons la vie. Un jour, tu trouveras cette lumière en toi, petite souris. C'est la lumière qui crée tes expériences, comme la lumière du projecteur a créé l'histoire à l'écran. Sois patiente.





Et ainsi, alors que Souris Mystique poursuit sa formation avec le Lion Précepteur, le puissant Guru de la forêt demande à son petit disciple « Qui es-tu? Et à travers les nombreuses leçons qui suivent, la Souris Mystique apprend qu'elle n'est pas le corps physique. Elle est l'âme. Et en tant qu'âme, elle a vécu dans de nombreux corps physiques au cours de nombreuses vies. Elle apprend également la nature de son âme. Alors qu'elle voyage avec le Lion Précepteur jusqu'au penthouse et au sommet de la montagne, elle voit que l'âme est détachée et bienheureuse. Elle et le Lion Précepteur regardent un film plusieurs fois. Elle apprend alors quand l'âme se replie naturellement sur elle-même, les expériences ne sont plus si fascinantes et qu'elle n'est pas si attachée aux choses. Enfin, le Lion Précepteur explique à la Souris Mystique qu'elle est qu'elle seule est la source de toute sa douleur et de son plaisir et qu'en tant qu'âme, elle est toujours heureuse et libre. La Souris Mystique exprime une grande joie avec les enseignements qu'elle a reçus jusqu'ici et s'assoit dans la félicité, sachant qu'elle est ce qu'elle cherche et qu'un jour, comme beaucoup avant elle, elle réalisera le Soi, Dieu.



# Le But de la Vie

Chapitre 3, dans lequel le Lion Précepteur dit à la petite souris qu'elle est née sur Terre pour une raison profonde, pour connaître son Soi le plus élevé, divin et immortel








Bonjour, petite souris. Commençons cette nouvelle journée en parlant du but de la vie. Je sais, c'est un très grand sujet, mais aussi très important. Le but pour lequel nous sommes nés c'est d'être nous-mêmes. Si nous sommes un oiseau, nous vivons à la manière des oiseaux. Si nous sommes une souris, comme toi, nous vivons d'une autre manière. Alors une souris dans un nid d'oiseau, c'est un peu étrange, tu ne trouves pas ?



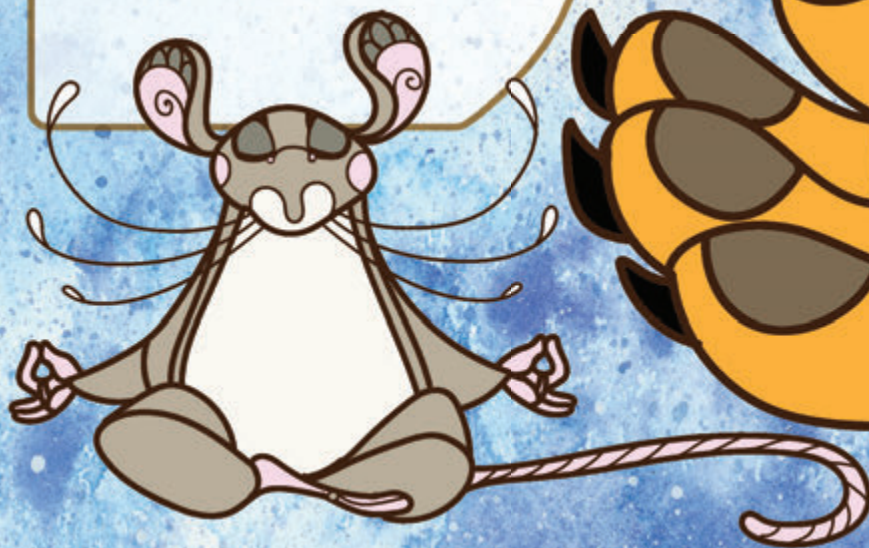


Mais tu dois d'abord savoir qui tu es. Tu es une souris, pas un oiseau. Mais tu es aussi plus qu'une simple souris. Tu es un être divin Et cet être au fond de toi ne change jamais Il en a été toujours ainsi au cours de nombreuses vies. Il a été le même à l'intérieur de toi depuis que tu es un bébé. Cherche le et tu as trouvé ton âme éternelle. Dis à toi-même: "Il y a quelque chose au fond de moi qui ne change jamais quoi qu'il arrive."






Il y a un endroit calme au fond de toi. Essayons de le trouver. Assois-toi droit, la colonne vertébrale bien droite. Garde la tête haute. Apaise ton esprit ! Peux-tu t'asseoir sans avoir de pensées? Ce n'est pas aussi facile que cela en a l'air.





A vibrant, stylized illustration of a landscape. In the foreground, a grey mouse with long whiskers and a pink nose is looking towards the right. A yellow and black butterfly is flying nearby. The ground is green with several white flowers with yellow centers. In the background, there are green trees with brown trunks, a blue stream, and purple mountains under a blue sky with white and blue swirling clouds. The entire scene is set against a background of a brown and gold mosaic pattern.

Dans cet état d'esprit calme, tu es en sécurité et satisfaite. Et c'est super. Nous voulons tous être en sécurité et heureux. Mais dans cet état d'esprit calme, tu peux également te demander « Pourquoi ? » Pourquoi suis-je née ? Pourquoi suis-je ici sur cette Terre dans un petit corps de souris ? Pourquoi tout le monde ne me comprend pas ? La réponse est que tu es ici pour un merveilleux voyage spirituel qui prend de nombreuses vies. Ton but ultime est de connaître le Soi. Le Soi est le vrai toi, la partie de toi au plus profond de toi qui ne vieillit jamais, qui ne meurt jamais, qui est toujours parfaite. Lorsque tu connaîtras ton Soi parfait, tu regarderas également autour de toi et verras que le monde entier est parfait, chaque petite partie, chaque feuille, chaque nuage, chaque fleur et papillon.





Mais il est difficile de voir cette perfection lorsqu'une abeille te pique. À droite? Cela fait vraiment mal. Parfois, même les mots peuvent blesser. Et quand on se blesse, on dit « Aïe ! Ça fait mal! »

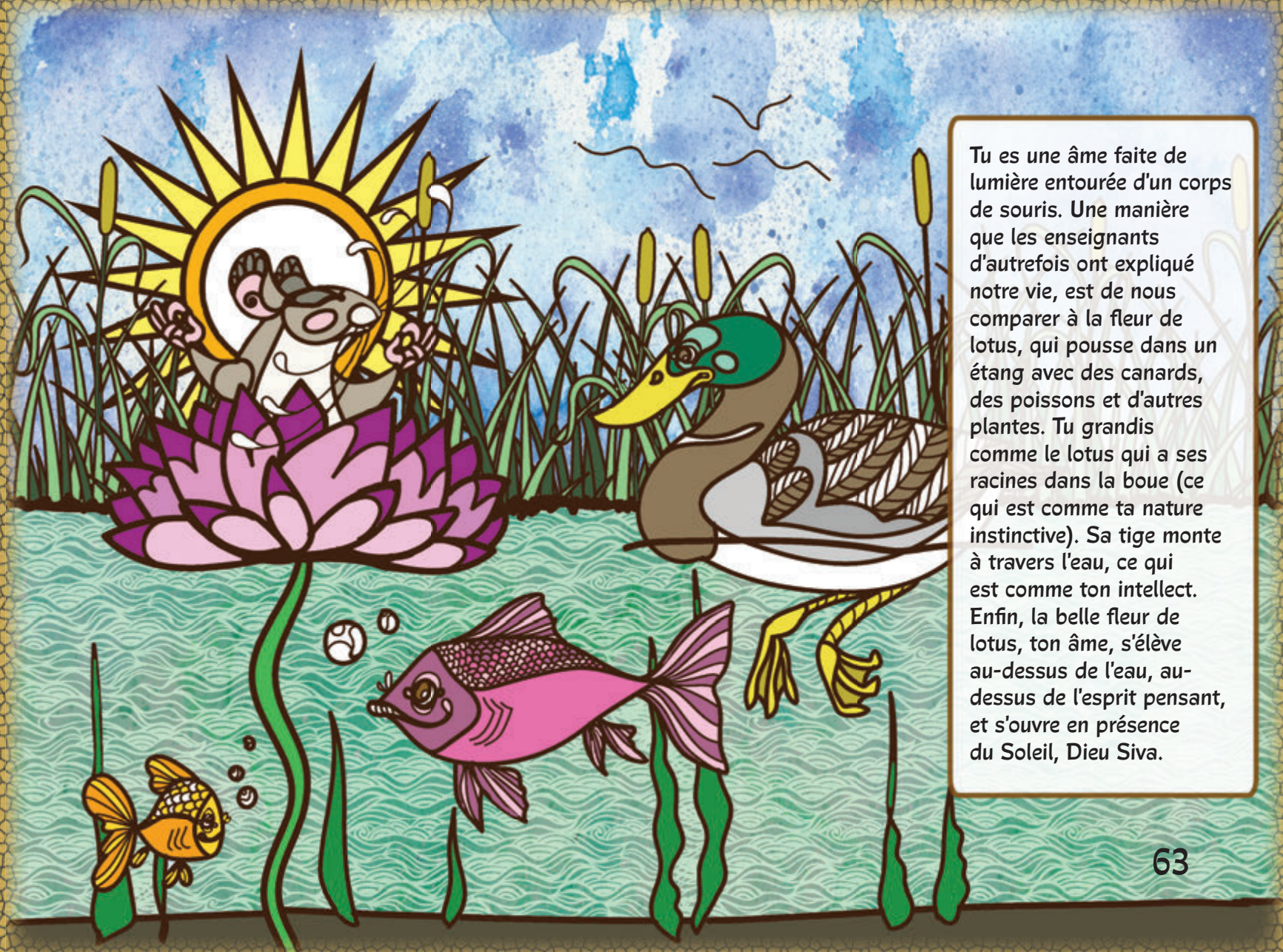
Une partie du chemin de la vie consiste à apprendre à faire face aux expériences difficiles. La bonne nouvelle, c'est que je peux t'apprendre à faire ça. Mais tu auras à travailler sur tes réactions, tu dois comprendre que l'abeille t'a piquée et a blessé ton corps, mais cela n'a pas changé le Soi intérieur, qui n'a pas été blessé du tout. Tu apprends lentement à t'identifier non pas comme une souris avec un corps mais comme quelque chose de plus grand. Cela exige de la pratique.



Tu te souviens quand  
étais assis tranquillement  
qu'il n'y avait pas d'abeilles  
autour ? Il n'y avait pas de  
mal, seulement du bonheur.  
Tu apprenais à connaître ton  
corps d'âme bienheureux qui  
est là, nuit et jour, à l'intérieur  
du corps physique. Lorsque  
tu es dans le corps de l'âme,  
tu peux voir de la lumière,  
parfois dans ta tête. C'est une  
lumière extraordinaire, car tu  
peux la voir même dans une  
pièce sombre, même lorsque  
tes yeux physiques sont  
fermés. C'est ce qu'on appelle  
la claire lumière blanche ,  
et de nombreux mystiques  
l'ont vue à travers l'histoire.








Tu es une âme faite de lumière entourée d'un corps de souris. Une manière que les enseignants d'autrefois ont expliqué notre vie, est de nous comparer à la fleur de lotus, qui pousse dans un étang avec des canards, des poissons et d'autres plantes. Tu grandis comme le lotus qui a ses racines dans la boue (ce qui est comme ta nature instinctive). Sa tige monte à travers l'eau, ce qui est comme ton intellect. Enfin, la belle fleur de lotus, ton âme, s'élève au-dessus de l'eau, au-dessus de l'esprit pensant, et s'ouvre en présence du Soleil, Dieu Siva.





Pour comprendre notre Soi le plus élevé, il est nécessaire de comprendre le temps. Le temps n'est pas seulement des secondes, des heures et des années. Le temps est souvent considéré comme ayant trois parties : le passé, le présent et le futur. Le passé est comme un livre d'histoire. L'avenir est comme un livre de planification. Et maintenant, c'est le livre que tu écris en ce moment même.





C'est tellement important d'être consciente des choses. Conscient de toi-même. Consciente de ton environnement. Consciente des gens et de ce qu'ils disent et ressentent Pour être consciente tu n'as qu'à observer. Cela rend plus sensible et bienveillante.

C'est super! J'ai remarqué que vous êtes toujours conscient de moi et de tout ce qui vous entoure, Lion Précepteur. Et j'ai aussi vu comment parfois je ne vois pas les choses que vous faites. J'aimerais être plus observatrice, comme vous. Je pourrais voir comment cela rendrait la vie plus intéressante.



L'observation peut être tellement amusante et elle peut t'apprendre tellement de choses. Observe et apprend davantage sur les cycles de la vie. Observe et apprends ce qu'il faut faire et ne pas faire. Tu vois ce mignon petit chaton là-bas ? Il est si gentil, mais il ne fait pas attention. Ce serpent pourrait le mordre ou même le manger. En observant le chaton, tu peux en apprendre beaucoup sur la prudence et sur la façon de te protéger du danger, toi et ceux que tu aimes.







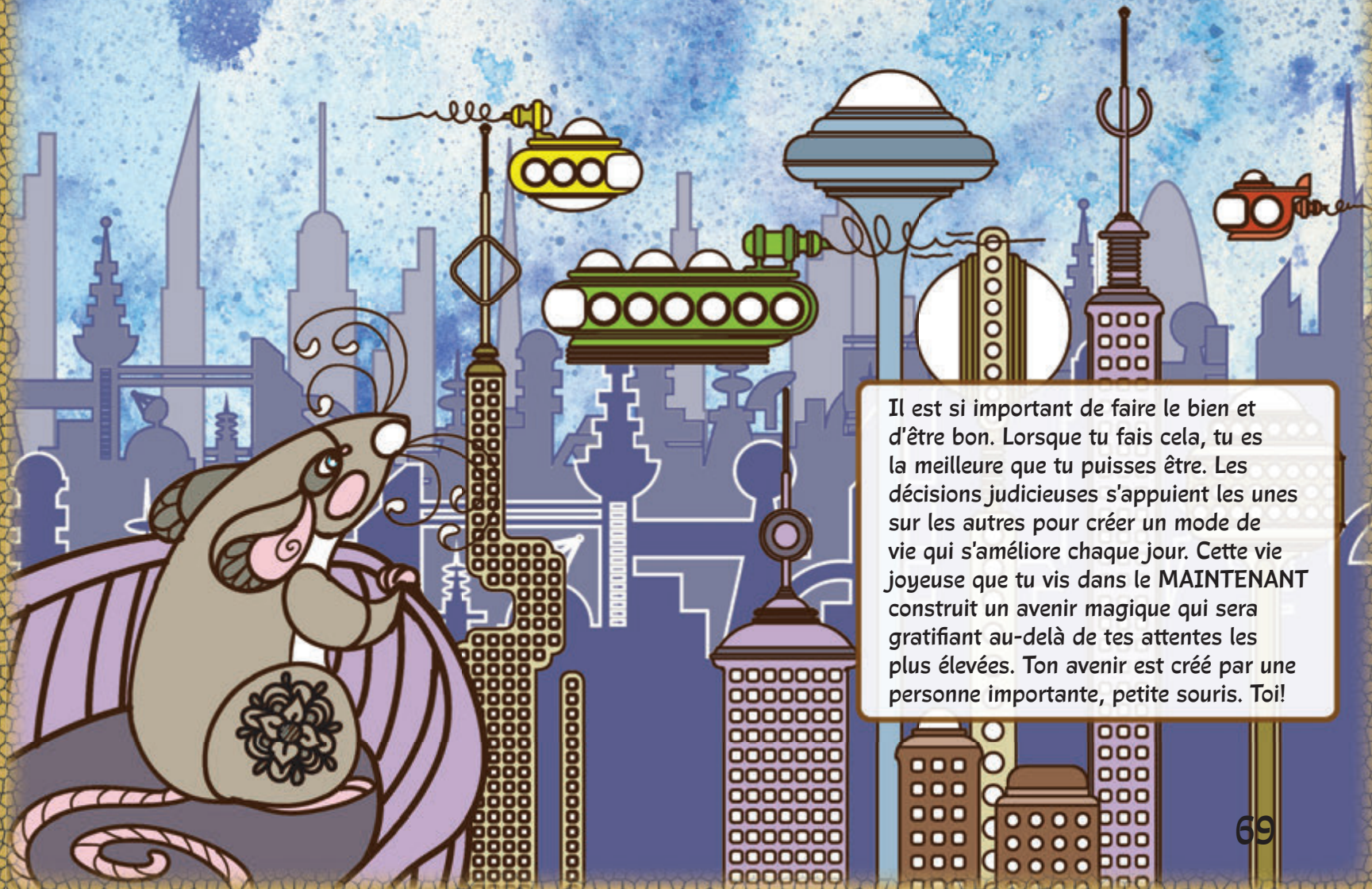
Au fur et à mesure que tu continues à observer, tu commences à réaliser que tu n'es pas ce dont tu en es consciente. Tu ne sais pas parce que tu peux déplacer la conscience d'une chose à une autre. Tu es un voyageur libre dans l'univers de l'esprit. Les choses que tu observe ou fais l'expérience, comme la colère, la peur et la tristesse, ne sont que des domaines de l'esprit. Tu apprendras bientôt un grand secret : Tu es l'observatrice; Tu n'es pas les nombreuses choses que tu observes. Nous en parlerons plus tard.



Les décisions sont des clés importantes pour une bonne vie, petite souris. Tu crées ton avenir par les décisions que tu prends. Des grandes et des petites. Prends toujours le temps de réfléchir avant d'agir. Décide d'être bon et de faire le bien. Cette bonté te protégera des blessures du monde.







Il est si important de faire le bien et d'être bon. Lorsque tu fais cela, tu es la meilleure que tu puisses être. Les décisions judicieuses s'appuient les unes sur les autres pour créer un mode de vie qui s'améliore chaque jour. Cette vie joyeuse que tu vis dans le **MAINTENANT** construit un avenir magique qui sera gratifiant au-delà de tes attentes les plus élevées. Ton avenir est créé par une personne importante, petite souris. Toi!



Ces fleurs sont pour toi grand-mère souris. Je les ai cueillies dans le jardin rien que pour toi. Tu as été si gentil avec moi et je ne pense pas t'avoir dit merci. C'est donc ce que je dis maintenant : « Merci ! » pour tout. Si tu te demandes pourquoi toute cette appréciation, j'essaie de faire le bien et d'être bonne, quelque chose que le Lion Précepteur m'a apprise. Il dit qu'une attitude de gratitude rend tout le monde heureux. Lorsque nous sommes reconnaissants, il est impossible d'être en colère, jaloux, ennuyé ou hostile.







Repense à ta vie, petite souris.  
Rappelle-toi ces grandes  
expériences. Et pense à toutes  
les petites expériences entre  
les deux. Que d'expériences ! Et  
ce n'est qu'une vie. Qu'en est-  
il de toutes les autres vies que  
tu as vécues avant celle-ci ?

Toutes ces expériences  
t'ont conduite à la quête  
spirituelle. Et maintenant  
tu demandes : qui suis-je ?  
D'où viens-je ? Où vais-je ?

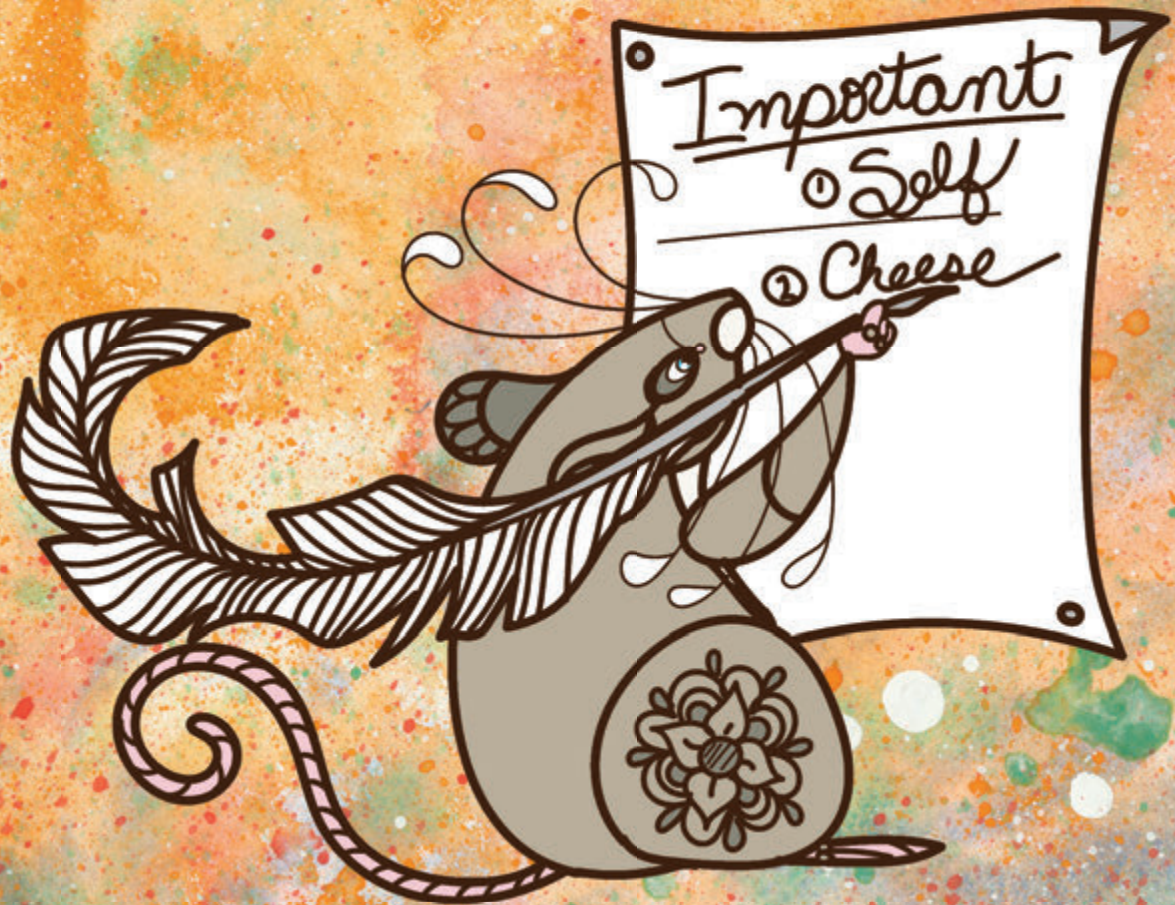


Ces trois questions sont si simples, mais les réponses ne le sont pas. Lorsque le soleil est haut au-dessus de nous, il demande : « Qui suis-je ? » Quand il se levait ce matin, il a demandé : « D'où viens-je ? Quand il se couche la nuit, il se demande, "Où vais-je?"





Pour trouver les réponses, tu dois en apprendre davantage sur toi-même, ton passé, ton présent et ton avenir. Fais une liste des choses qui sont importantes pour toi et mets la connaissance de ton vrai Soi en haut. Ajuste tout ce que tu fais autour de ton objectif spirituel. Cela va changer ta vie.






Demande à toi-même : **POURQUOI ?**

"Pourquoi suis-je ici?" Et de répondre : « Je suis ici sur terre pour connaître et aimer DIEU.

Je suis ici pour comprendre la conscience. Je suis ici pour aider les autres. Je suis ici pour me connecter avec mon Soi le plus élevé, ma véritable identité. Maintenant, allons-y, petite souris. Nous avons beaucoup de travail à faire.





Le Lion Précepteur demande à la Souris Mystique : « Pourquoi ? et lui donne un but dans la vie.

Par une douce série de leçons, le Lion Précepteur soigneusement explique à la Souris Mystique pourquoi elle est ici, pourquoi elle a été attirée par le Lion Précepteur en premier lieu et pourquoi elle ressent maintenant la plus grande joie qu'elle n'ait jamais connue. La Souris mystique se rend compte qu'elle est née pour une raison et une seule raison. Elle a maintenant un objectif inspirant dans la vie, un objectif qui donne à chaque action et décision un certain sens. Alors que le soleil se couche derrière les grandes montagnes du yoga, le Lion Précepteur est vraiment inspiré. Il se tourne vers la Souris Mystique et dit : « Tu es ici sur cette planète pour connaître ton Soi divin, ton Soi le plus élevé.

Diriger toutes tes énergies vers cette seule chose, puis l'immense le formidable pouvoir du désir sera pour le seul but, et non les nombreux petits buts vers lesquels les désirs coulent généralement. Quand cela arrive, tu verras qui tu es vraiment et à quel point toi et tout être humain est profond à l'intérieur.








# La Rivière de la Vie

Chapitre 4, dans lequel la Souris Mystique apprend à lâcher les rives de la rivière et à se laisser emporter librement sans attachements








Le voilà, petite souris,  
le fameux Gange  
en Inde. Ces gens  
profitent de ses eaux  
vivifiantes. T'es-tu déjà  
demandée pourquoi  
est-il si sacré ?

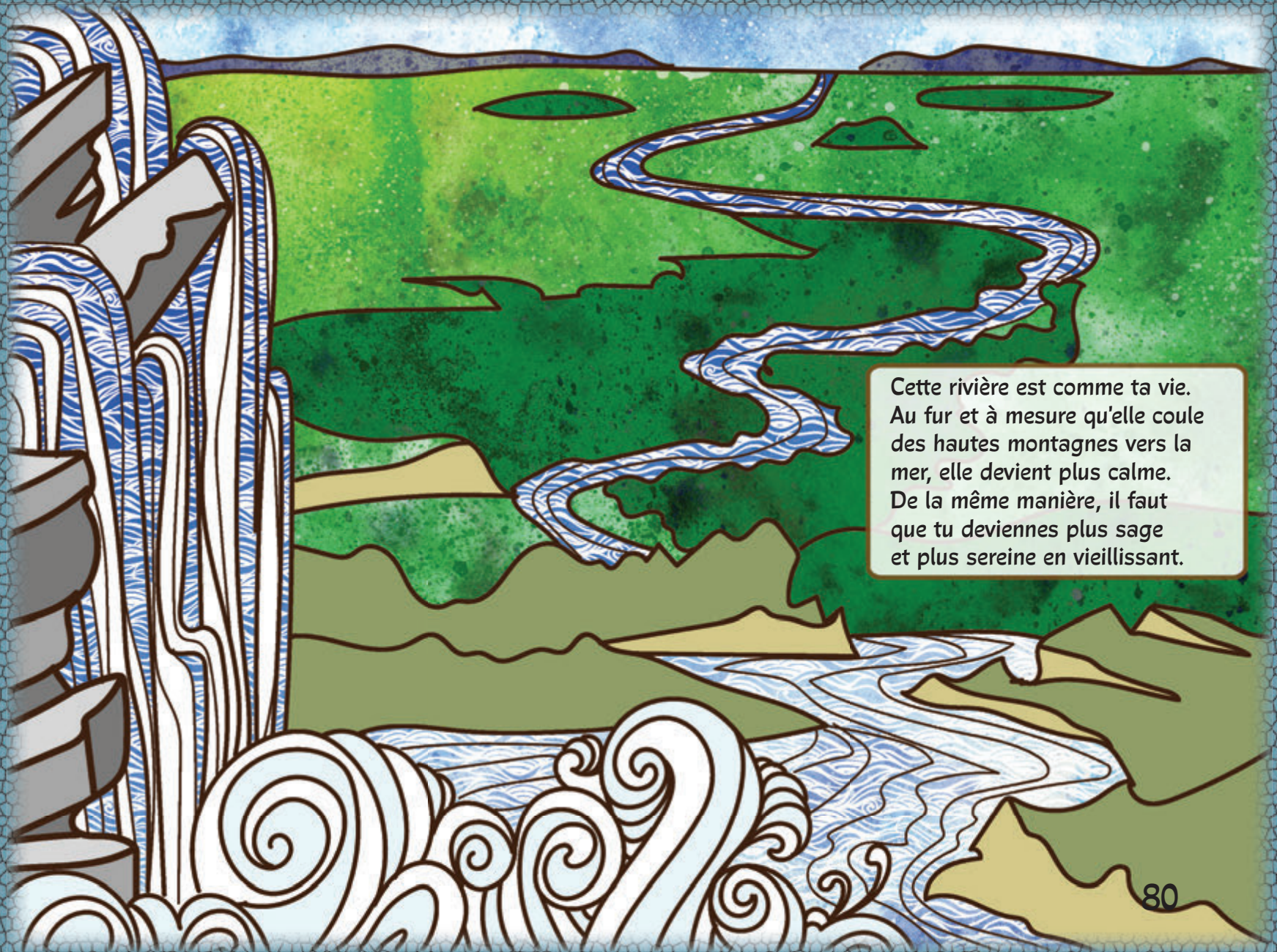




Parce qu'il tient  
sa source de Siva.

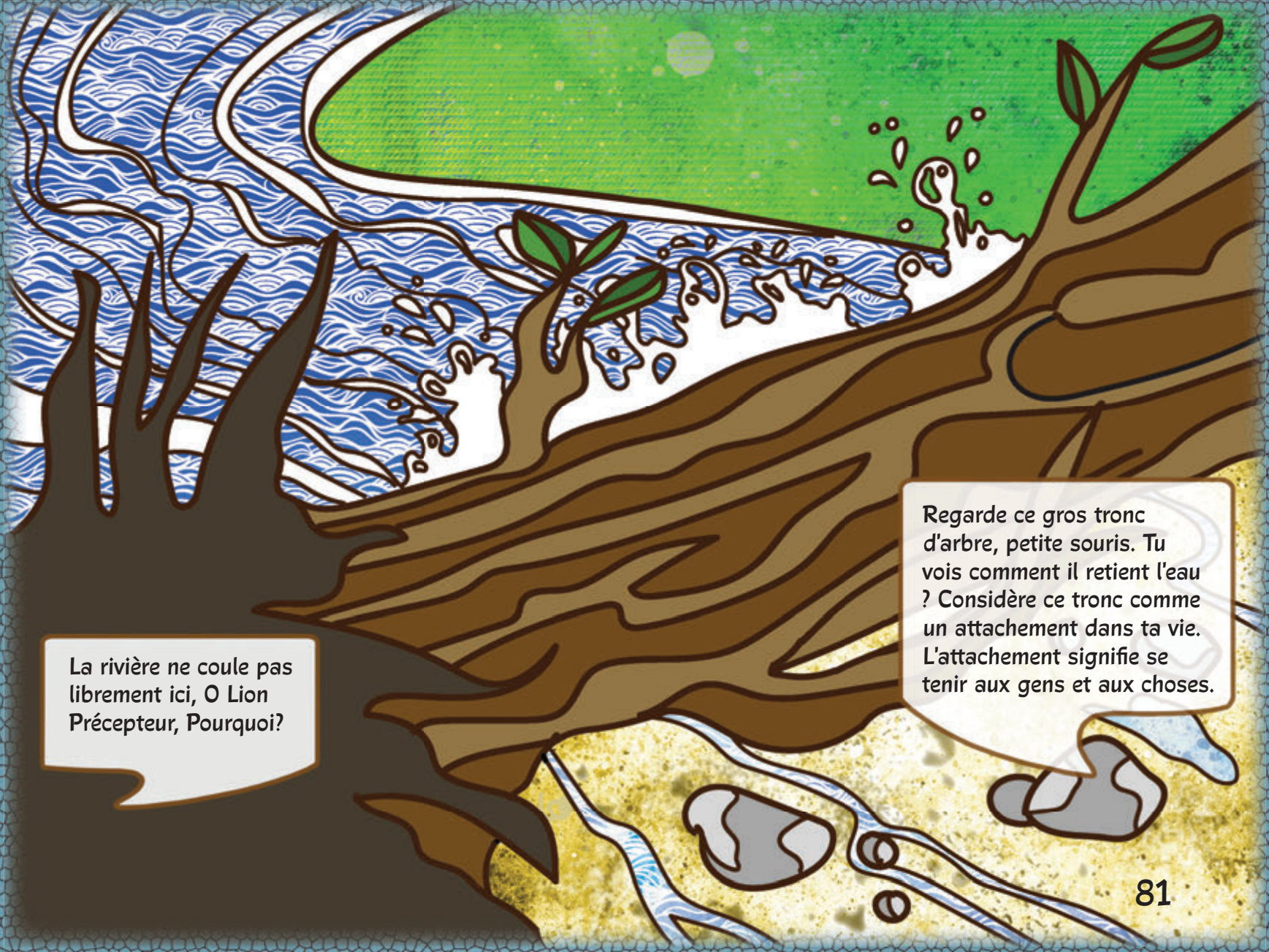
Très bien! On dit  
que le Gange coule  
de la chevelure de  
Siva. Mais il y en a  
plus dans l'histoire.





Cette rivière est comme ta vie.  
Au fur et à mesure qu'elle coule  
des hautes montagnes vers la  
mer, elle devient plus calme.  
De la même manière, il faut  
que tu deviennes plus sage  
et plus sereine en vieillissant.

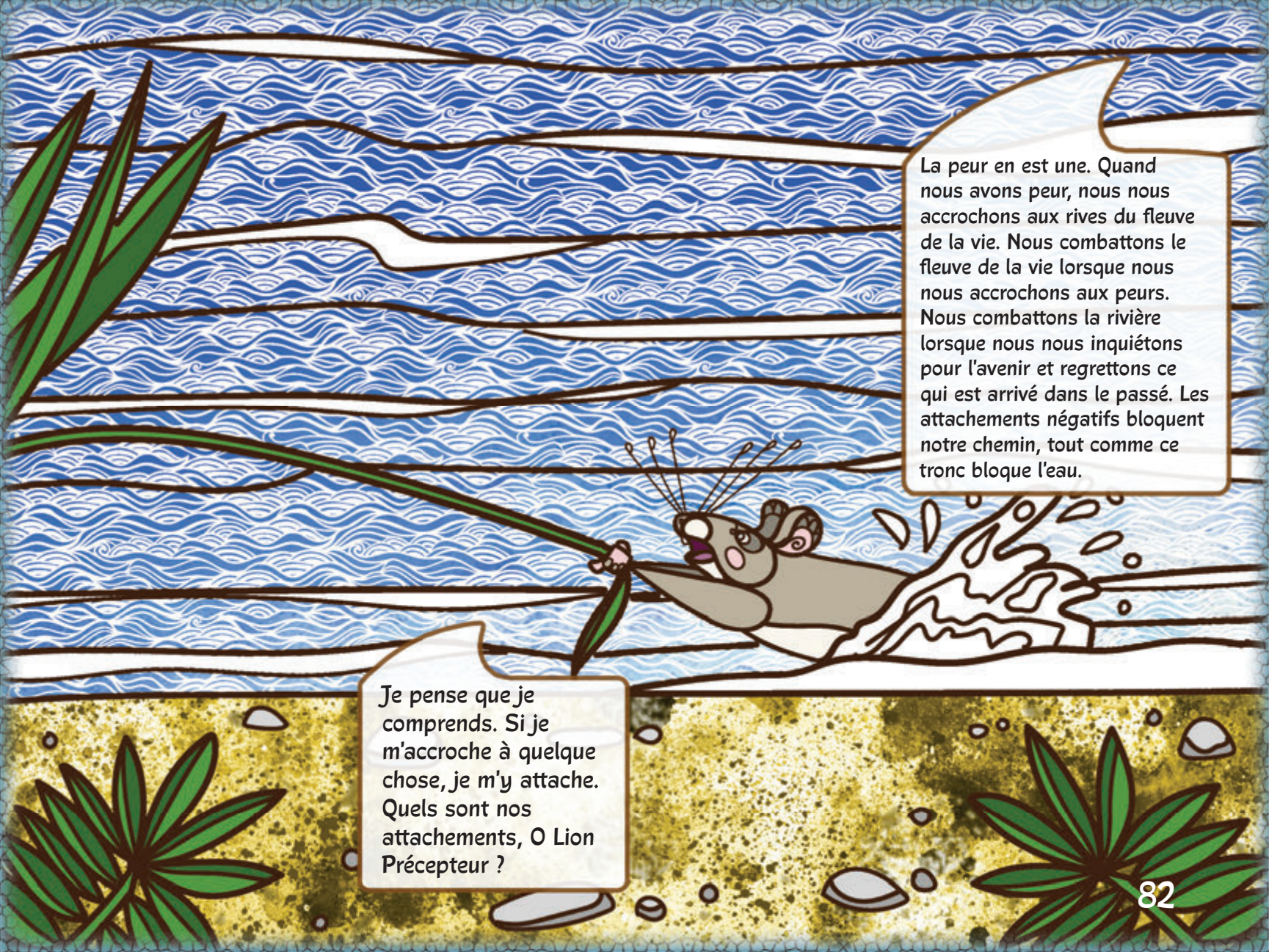




La rivière ne coule pas librement ici, O Lion Précepteur, Pourquoi?

Regarde ce gros tronc d'arbre, petite souris. Tu vois comment il retient l'eau ? Considère ce tronc comme un attachement dans ta vie. L'attachement signifie se tenir aux gens et aux choses.

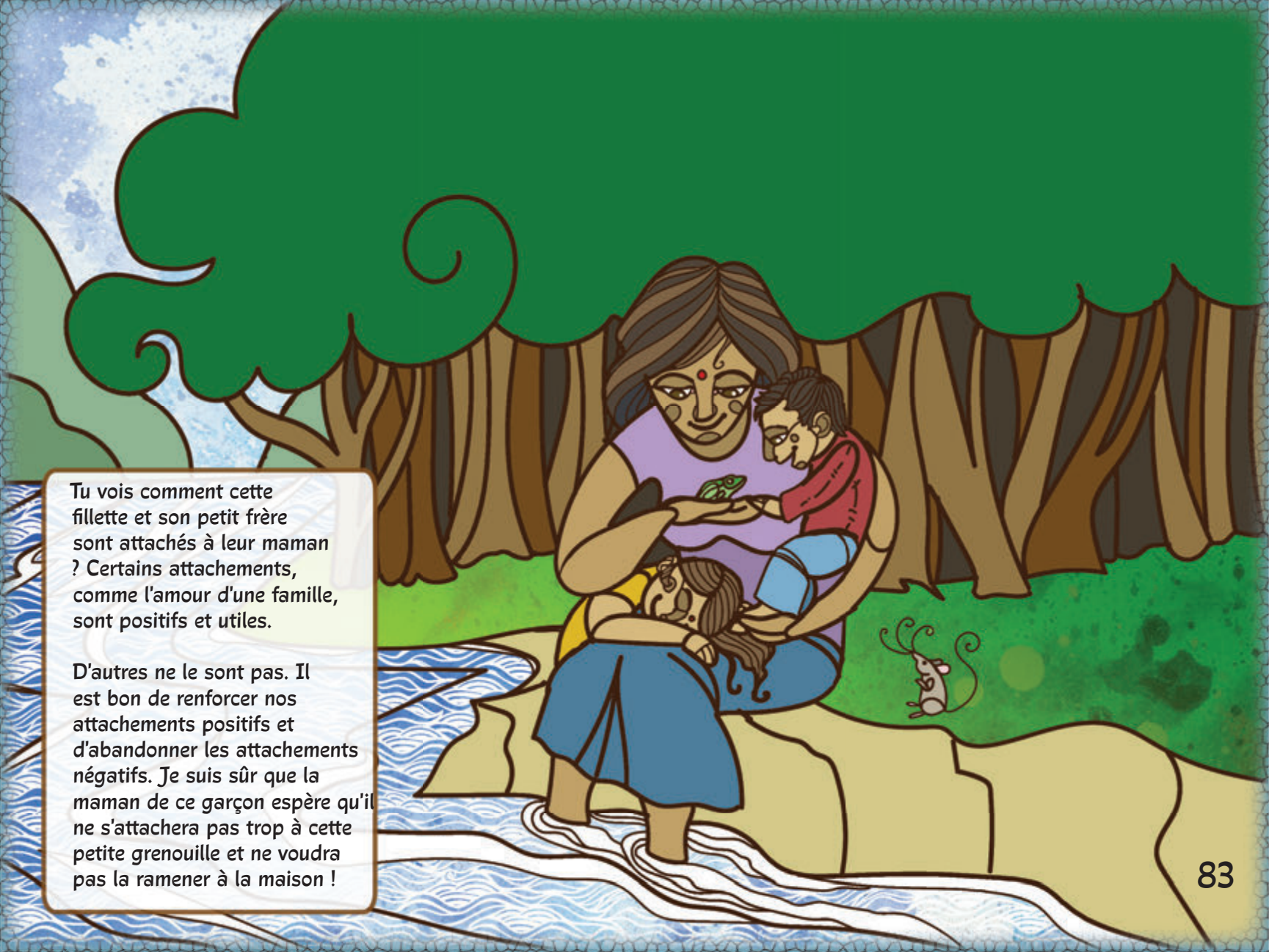




La peur en est une. Quand nous avons peur, nous nous accrochons aux rives du fleuve de la vie. Nous combattons le fleuve de la vie lorsque nous nous accrochons aux peurs. Nous combattons la rivière lorsque nous nous inquiétons pour l'avenir et regrettons ce qui est arrivé dans le passé. Les attachements négatifs bloquent notre chemin, tout comme ce tronc bloque l'eau.

Je pense que je comprends. Si je m'accroche à quelque chose, je m'y attache. Quels sont nos attachements, O Lion Précepteur ?

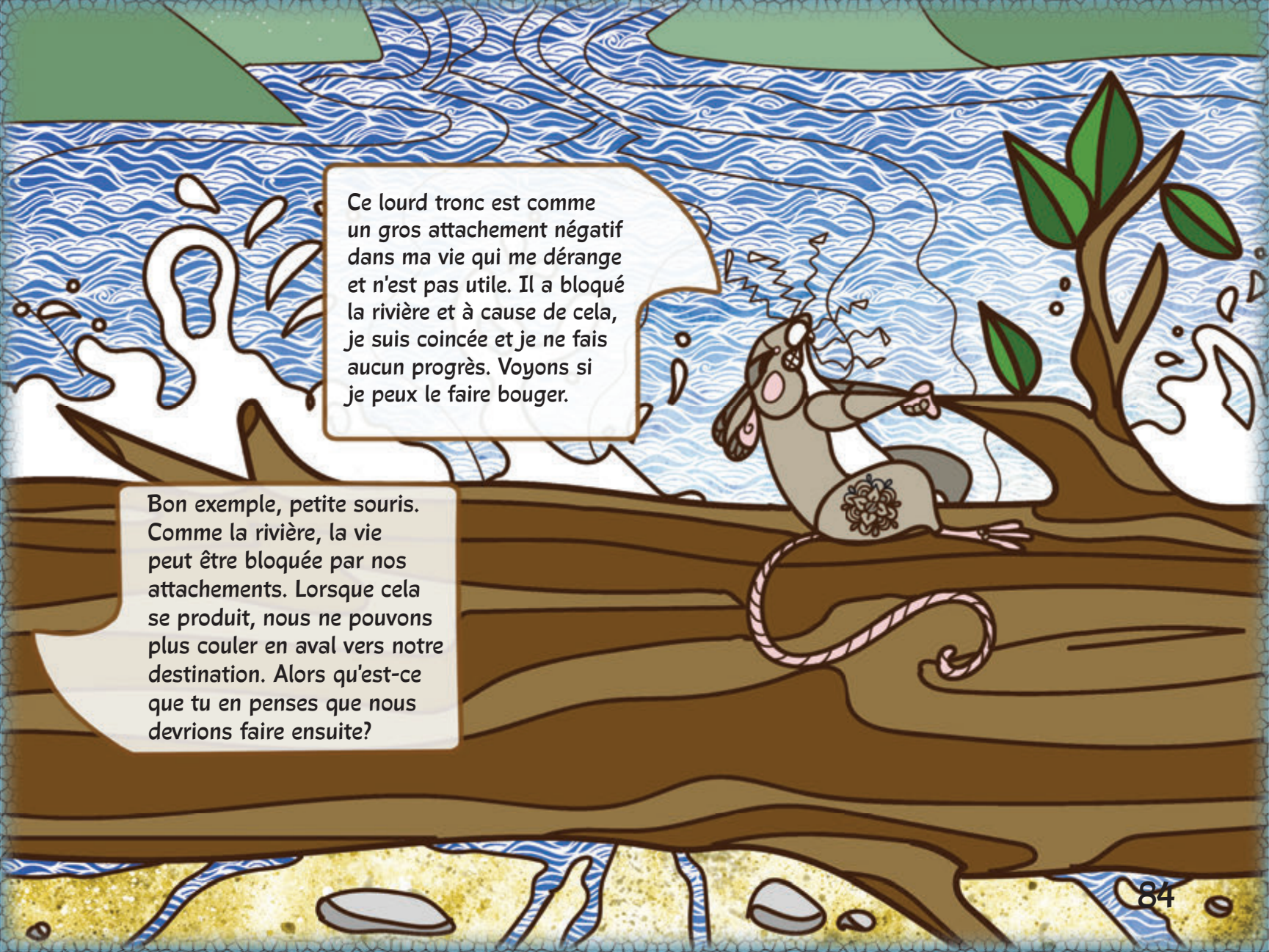




Tu vois comment cette fillette et son petit frère sont attachés à leur maman ? Certains attachements, comme l'amour d'une famille, sont positifs et utiles.

D'autres ne le sont pas. Il est bon de renforcer nos attachements positifs et d'abandonner les attachements négatifs. Je suis sûr que la maman de ce garçon espère qu'il ne s'attachera pas trop à cette petite grenouille et ne voudra pas la ramener à la maison !





Ce lourd tronc est comme un gros attachement négatif dans ma vie qui me dérange et n'est pas utile. Il a bloqué la rivière et à cause de cela, je suis coincée et je ne fais aucun progrès. Voyons si je peux le faire bouger.

Bon exemple, petite souris. Comme la rivière, la vie peut être bloquée par nos attachements. Lorsque cela se produit, nous ne pouvons plus couler en aval vers notre destination. Alors qu'est-ce que tu en penses que nous devrions faire ensuite?



Tu peux toi aussi enlever les obstacles avec la volonté de lâcher prise. Nous appellons cela le pouvoir du "détachement" Etre détachée signifie que tu es libre, tu ne t'accroches pas trop aux choses.

O Lion Précepteur, vous êtes mon héros. Maintenant que vous avez retiré la bûche de la rivière, je suis libre de couler avec la rivière de la vie.






Pense aux choses que tu aimes vraiment, petite souris. Es-tu attachée à quelque chose dont tu n'as pas vraiment besoin ?



J'adore le fromage et le chocolat.








O Lion Précepteur,  
dois-je me détacher  
de tout ???

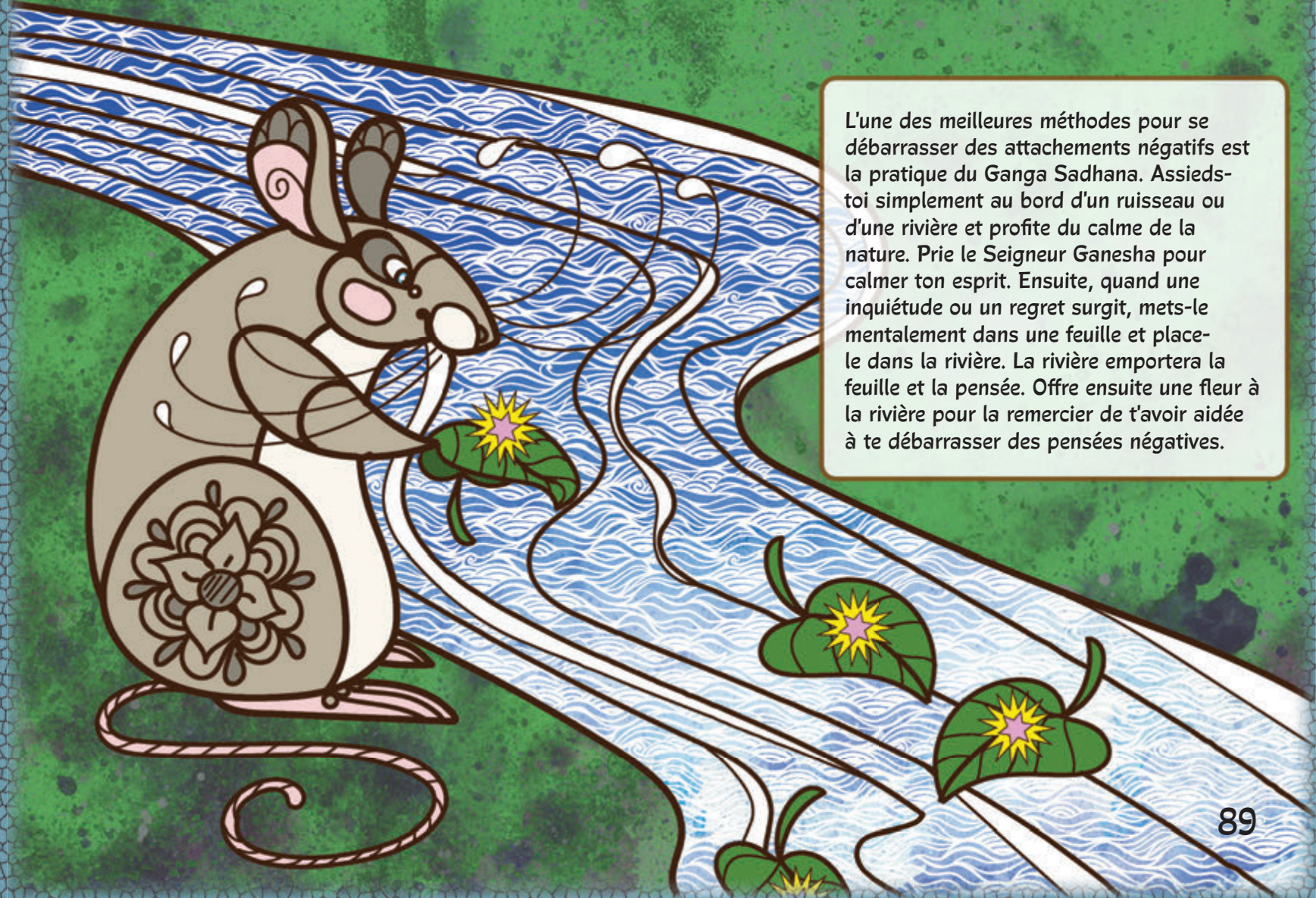
Non non Non. Seuls les  
attachements négatifs. Ils ne  
sont pas utiles dans la vie.  
Pour connaître la différence,  
demande-toi simplement :  
est-ce vrai ? Est-ce gentil?  
Est-ce utile ? Est-ce que j'en  
ai besoin? Si la réponse à  
chaque question est oui, tu  
peux continuer à t'attacher à  
cette chose. Et ne t'inquiète  
pas, Souris Mystique, le  
fromage et les bonbons sont  
bons, si tu n'en abuses pas.





Nos attachements sont stockés dans une partie de notre esprit appelée le subconscient. Regarde ce sous-sol là-bas. Nous vivons au rez-de-chaussée, mais nous entreposons de vieilles choses dans notre sous-sol. Pour nous libérer des anciens attachements, souvenirs et expériences, nous devons aller dans notre sous-sol subconscient et y remettre de l'ordre. Tout comme notre maison, notre esprit est plus agréable quand il est bien organisé.



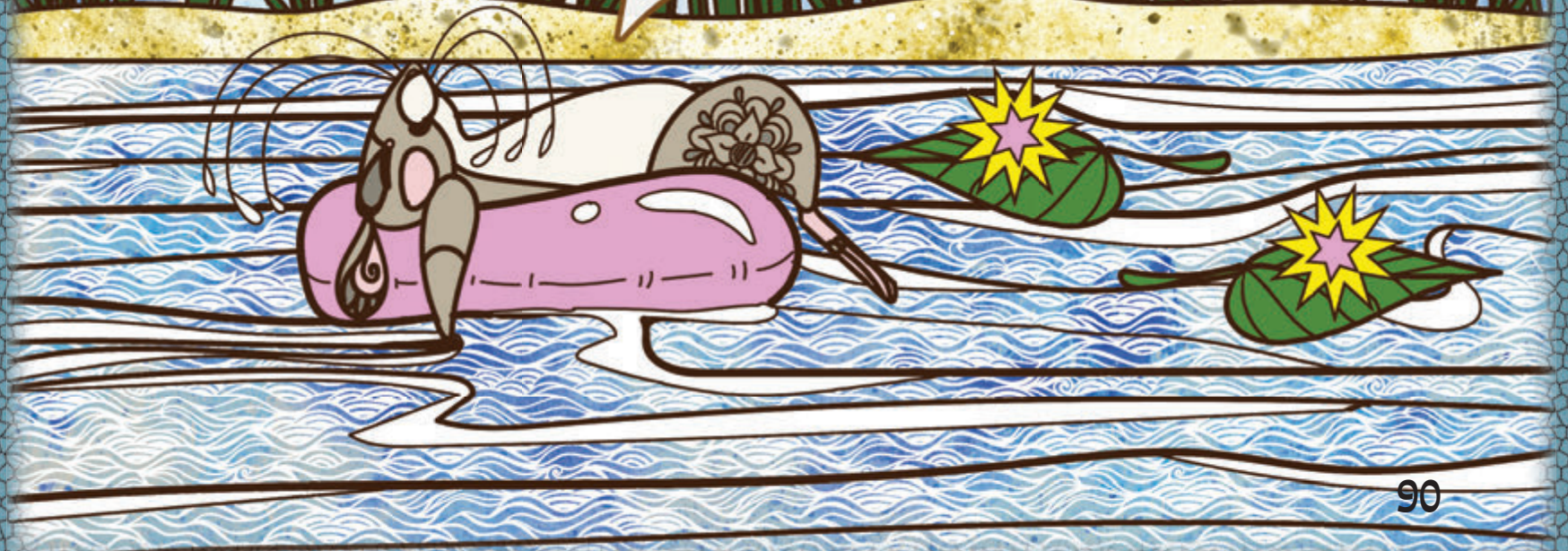


L'une des meilleures méthodes pour se débarrasser des attachements négatifs est la pratique du Ganga Sadhana. Assieds-toi simplement au bord d'un ruisseau ou d'une rivière et profite du calme de la nature. Prie le Seigneur Ganesha pour calmer ton esprit. Ensuite, quand une inquiétude ou un regret surgit, mets-le mentalement dans une feuille et place-le dans la rivière. La rivière emportera la feuille et la pensée. Offre ensuite une fleur à la rivière pour la remercier de t'avoir aidée à te débarrasser des pensées négatives.




Sens-toi, en cet instant, vivre dans l'ici et maintenant, flottant en aval. Considère l'eau qui t'entoure comme ta propre force vitale. Imagine que cela enlève les problèmes, les soucis, les doutes et les expériences difficiles du passé. Laisse le fleuve de la vie te transporter jusqu'à l'océan, qui est la source de toutes les eaux. Nous appelons cela l'océan d'unité de Siva. Lorsque tu atteins cet océan, tu ne deviens qu'un avec Siva.

Ça a l'air formidable! Avec le tronc à l'écart et mes soucis partis, je peux flotter en aval sur ce joli tube confortable, profitant de la direction où la vie me mène chaque jour.







Et c'est ainsi que Souris Mystique découvre le fleuve de la vie. Elle apprend l'attachement et le détachement. Lion Précepteur lui apprend à abandonner les attachements négatifs en pratiquant la Ganga sadhana au bord de la rivière. Elle n'aurait jamais imaginé qu'elle avait tant de choses, y compris des souvenirs, auxquels elle s'accrochait. Alors qu'elle va encore et encore à la rivière et met ses pensées et ses sentiments sur la feuille et la regarde flotter en aval, une grande joie remplit le petit cœur de la souris. Elle a lâché les rives de la rivière de la vie et s'est mise à laisser

les choses qui lui sont arrivées, évitant toute résistance, ne se sentant pas accrochée et faisant des progrès.

Cette nouvelle liberté lui a procuré du bonheur. Pour l'instant elle est libre d'être elle-même et se laisse couler dans la rivière de la vie.



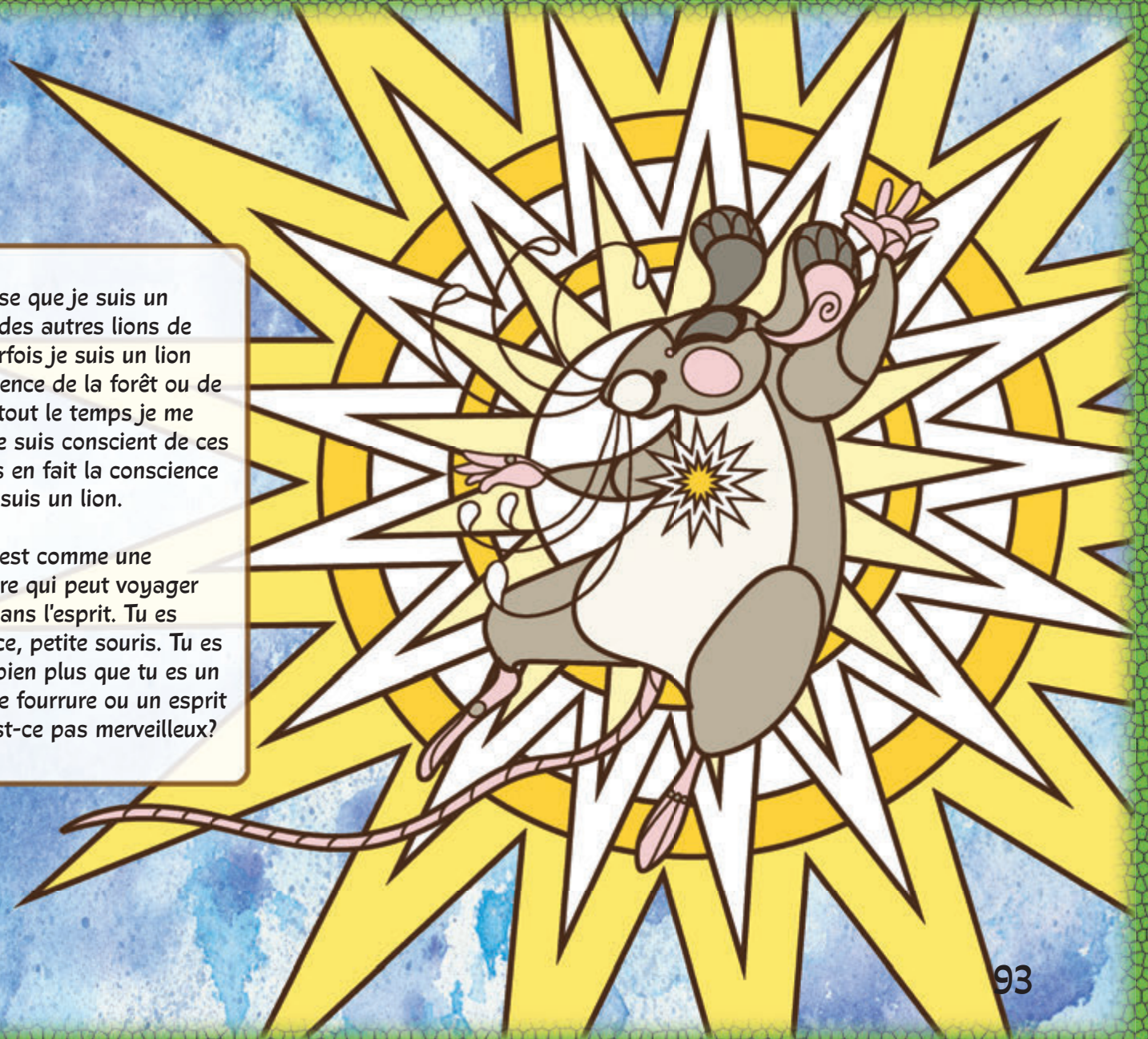
# L'histoire de la Conscience

Chapitre 5, dans lequel La Souris Mystique apprend que la conscience est sa véritable identité et est inspirée pour pratiquer le yoga et la méditation



Parfois, je pense que je suis un lion conscient des autres lions de ma famille. Parfois je suis un lion faisant l'expérience de la forêt ou de la pluie. Mais tout le temps je me souviens que je suis conscient de ces choses. Je suis en fait la conscience plus que je ne suis un lion.

La conscience est comme une boule de lumière qui peut voyager n'importe où dans l'esprit. Tu es cette conscience, petite souris. Tu es cette lumière, bien plus que tu es un corps couvert de fourrure ou un esprit qui pense. N'est-ce pas merveilleux?







La conscience est très subtile et difficile à comprendre. Pour faire l'expérience de la conscience, nous devons suivre où elle va. Étudie ta conscience. Regarde-la sauter d'une pensée à l'autre, d'un sentiment à l'autre. Nous devons vivre plus à l'intérieur de nous-mêmes que dans le monde extérieur. Et voici un secret : l'intérieur de nous est la meilleure partie.



En vivant plus à l'intérieur de nous-mêmes, nous voyons que nous ne sommes pas ce dont nous sommes conscients. Donc nous ne sommes pas nos pensées et non plus nos émotions.

## Control Panel

En fait, nous pouvons changer ce que nous pensons et ressentons. Je t'apprends à contrôler tes pensées et tes sentiments en utilisant ton intelligence et quelques outils simples. On peut même choisir de tout accepter et d'être content en toutes circonstances. L'acceptation est un grand pouvoir.

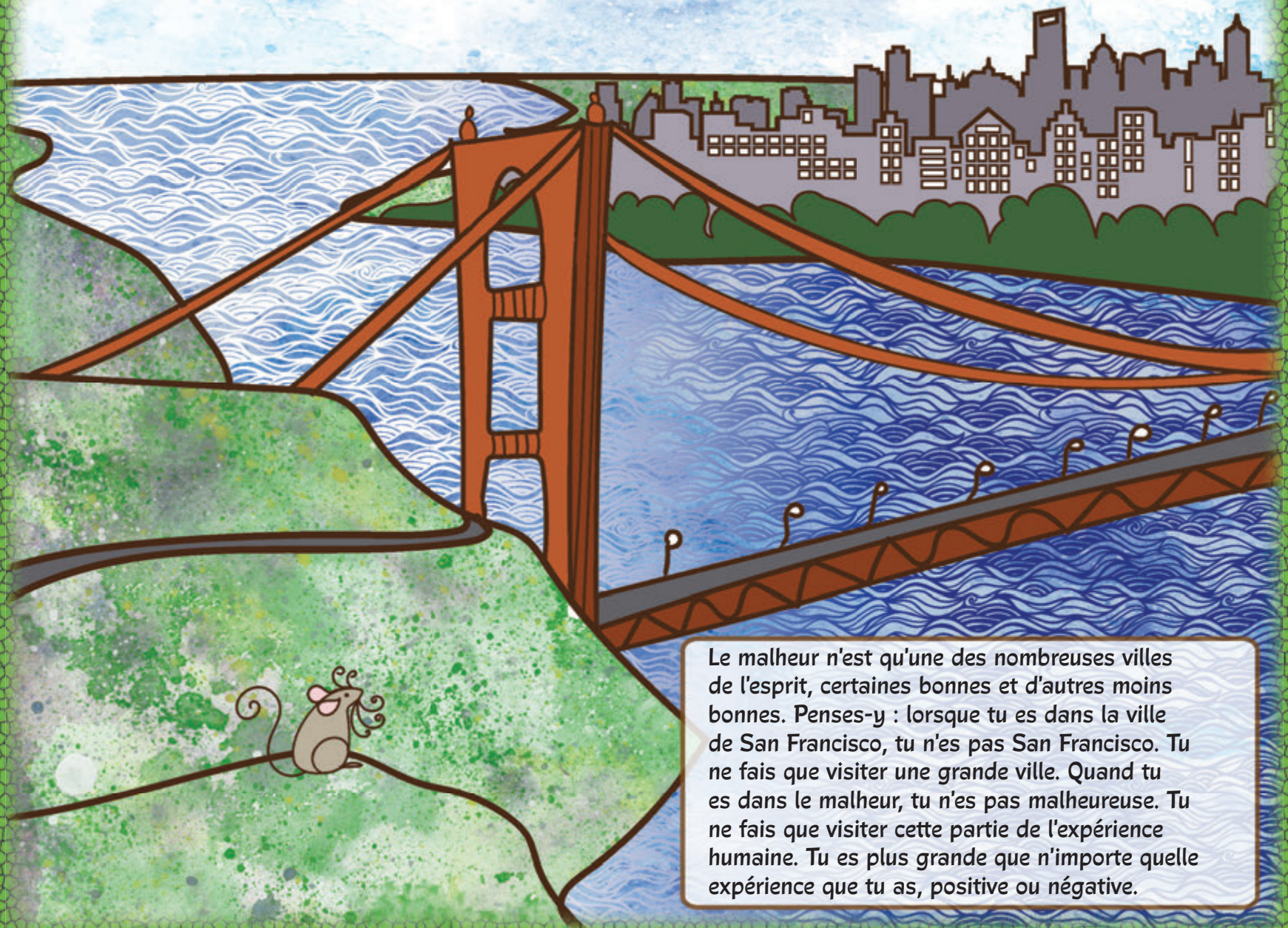




La vie est pleine de choses heureuses et aussi tristes, petite souris. Lorsque nous ne vivons pas à l'intérieur, nous restons coincés dans la partie extérieure de l'esprit. Cela signifie que lorsque nous nous sentons malheureux, nous pensons que nous **SOMMES** malheureux. Mais c'est une mauvaise idée. Il y a une meilleure façon de voir la vie. C'est ce que mon guru m'a appris et ce que je veux partager avec toi.








Le malheur n'est qu'une des nombreuses villes de l'esprit, certaines bonnes et d'autres moins bonnes. Penses-y : lorsque tu es dans la ville de San Francisco, tu n'es pas San Francisco. Tu ne fais que visiter une grande ville. Quand tu es dans le malheur, tu n'es pas malheureuse. Tu ne fais que visiter cette partie de l'expérience humaine. Tu es plus grande que n'importe quelle expérience que tu as, positive ou négative.

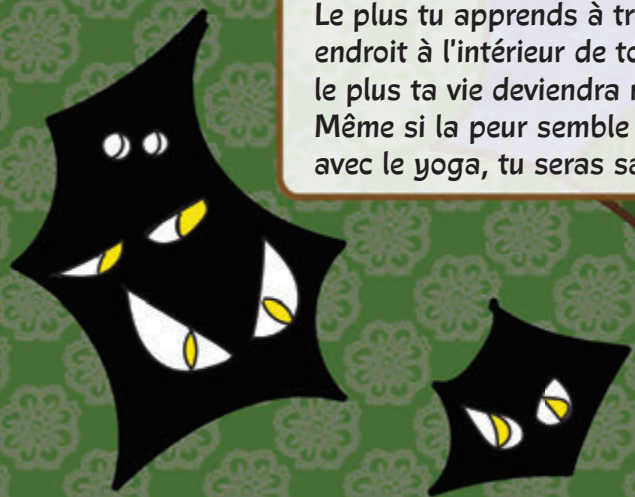




Quand on se retrouve dans le malheur, nous ne devons pas simplement attendre qu'on se sente mieux. Ça pourrait prendre beaucoup de temps. Il y a deux choses que nous pouvons faire pour déplacer la conscience vers le bonheur. Tout d'abord, nous pouvons contrôler notre respiration. Lorsque nous contrôlons notre respiration, nous contrôlons notre esprit. Deuxièmement, nous pouvons redresser notre colonne vertébrale. Il est impossible d'être malheureux quand la colonne vertébrale est droite. Apprends ces deux petits secrets et tu peux toujours être positive.



Le plus grand obstacle au bonheur est la peur. Mais nous pouvons maîtriser la peur. Comment? Pratique le yoga. Prie le Seigneur Murugan. Il peut t'aider avec cela. Apprend à contrôler la conscience et à trouver le centre de toi-même, là où la peur n'existe pas. Dans cet endroit, il n'y a que le calme. Dans cet endroit, il n'y a que du bonheur. Le plus tu apprends à trouver cet endroit à l'intérieur de toi-même, le plus ta vie deviendra magique. Même si la peur semble t'observer, avec le yoga, tu seras sans peur.





Le Corps Emotionnel



L'étude de la conscience est l'étude de toi-même. Tu es cette conscience et tu vis dans cinq corps. Le plus important est le corps de l'âme. Dans quatre autres corps, tu fais l'expérience de la pensée, de l'émotion, de l'énergie et de la vie physique. Repète : « Je suis la conscience. Je suis une âme faite de lumière. Je ne suis pas le corps. Je ne suis pas les émotions. Je ne suis pas l'esprit pensant.

Le Corps Pranique



Le Corps Mental



Le Corps de l'Âme



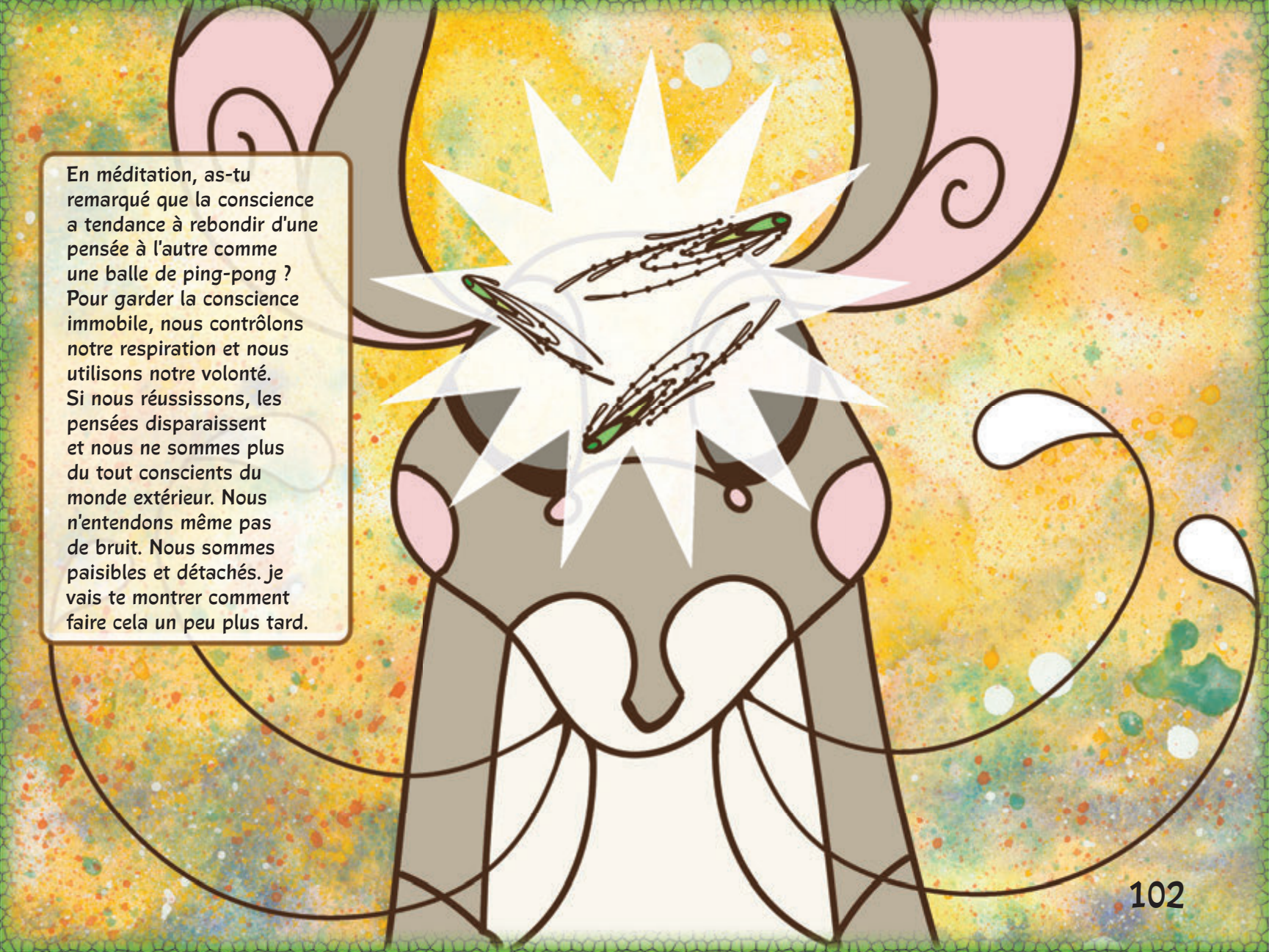
Le Corps Physique



Comment savons-nous ces choses, tu peux demander? La réponse est que les sages les ont vues avec leur troisième œil. C'est vrai, nous avons trois yeux. Nous voyons le monde avec nos deux yeux physiques. Dans la méditation, nous voyons nos pensées avec notre troisième œil. Lorsque tu te vois faire de l'exercice dans un rêve, tu utilises également ton troisième œil.








En méditation, as-tu remarqué que la conscience a tendance à rebondir d'une pensée à l'autre comme une balle de ping-pong ? Pour garder la conscience immobile, nous contrôlons notre respiration et nous utilisons notre volonté. Si nous réussissons, les pensées disparaissent et nous ne sommes plus du tout conscients du monde extérieur. Nous n'entendons même pas de bruit. Nous sommes paisibles et détachés. je vais te montrer comment faire cela un peu plus tard.



La quête est de prendre le contrôle de la conscience et continuer à voyager positivement à travers l'esprit vers l'objectif le plus important de la vie. L'esprit est comme un labyrinthe. Nous devons retrouver notre chemin à travers cet incroyable labyrinthe jusqu'à la source. C'est mon objectif et ton objectif. C'est le but de chacun, connaître Siva, ton vrai Soi. Siva est là au centre de tout.








Réaliser le Soi n'est pas simplement connaître ta personnalité, ton petit moi. C'est l'expérience de Siva en toi. Ta mission est simplement de te taire, d'être conscient, d'être simplement. C'est si simple ! Mais la simplicité peut aussi être difficile.





Alors que Lion Précepteur commence à lui enseigner la conscience, la Souris Mystique sait qu'il y a beaucoup de choses qu'elle ne comprend pas encore. Personne n'a jamais discuté de ces choses avec elle avant. Elle trouve que le simple fait d'entendre parler de la conscience et du Soi Dieu remplit son esprit d'inspiration, lui donnant un but au-delà de tout ce qu'elle aurait cru possible. Maintenant, elle veut toujours faire que du yoga et le sadhana. Elle veut apprendre à méditer, à contrôler sa respiration, à calmer son esprit et ses émotions. Elle commence à comprendre qu'il y a une chose telle qu'une vie intérieure qui est différente de la vie dont parlent tous ses amis. La vie intérieure est intéressante chaque fois qu'elle est en la compagnie du Lion Précepteur .








# Le Chemin de la Sagesse

Chapitre 6, dans lequel le Lion Précepteur enseigne à la petite souris l'intuition et l'unité de toutes choses





Il n'y a pas "ton esprit" et "mon esprit". Il n'y a qu'un esprit. Nous faisons tous partie d'une conscience cosmique qui imprègne tout, qu'on appelle La Conscience de Siva.

Oh, Lion Précepteur, cela me fait sentir que je fais partie de tout! C'est bon.





Oui, toi et moi et tous les êtres partageons un même esprit. C'est un merveilleux enseignement du yoga.

En tant que conscience individuelle, nous déplaçons chacun à travers cet esprit unique de la même manière qu'une personne voyage à travers San Francisco ou autour de la Terre. Tout comme il y a une seule Terre avec de nombreuses villes et lieux, il y a un seul esprit avec beaucoup d'idées, de sentiments et de choses à vivre.



Quand nous vieillissons et repensons à notre enfance, nous pensons que nous avons changé. Mais c'est simplement le corps qui a changé. Quand nous commençons à méditer, nous voyons que la conscience est notre vraie personnalité. Cette conscience est la même aujourd'hui que quand tu avais deux ans. La conscience est parfaite et ne change jamais. C'est la même quand on est heureux ou triste. C'est simplement la conscience. Tu es cette conscience qui est parfaite là, maintenant.







Voici un autre secret, petite souris. Tout est parfait en ce moment. L'âme le voit clairement. L'esprit pensant et ressentant peut ne pas comprendre cela. En regardant le monde à travers l'esprit pensant, ressentant, c'est comme avoir des œillères sur les yeux, comme un âne. Ces œillères empêchent l'âne de voir la grande image. La carotte du désir est suspendue juste devant son nez et il la poursuit, inconscient du monde qui l'entoure.

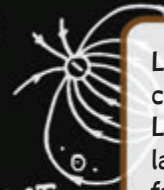


$$E=mc^2$$

Après avoir bien recherché, j'ai conclu que l'amour est la solution!



$$\pm 3,14159$$



Je l'ai su tout au long!


$$V=ST$$



La nature de ton âme comprend que tout est parfait. L'intuition est parfois appelée la voix de l'âme. L'intuition fonctionne rapidement. Elle est raisonnable mais n'utilise pas le processus de la raison. Lorsque tu comprends en raisonnant sur quelque chose, cela prend beaucoup de temps. L'intuition est immédiate, comme un éclair frappant à l'improviste. La raison est lente, mais elle finira par arriver à la même conclusion.








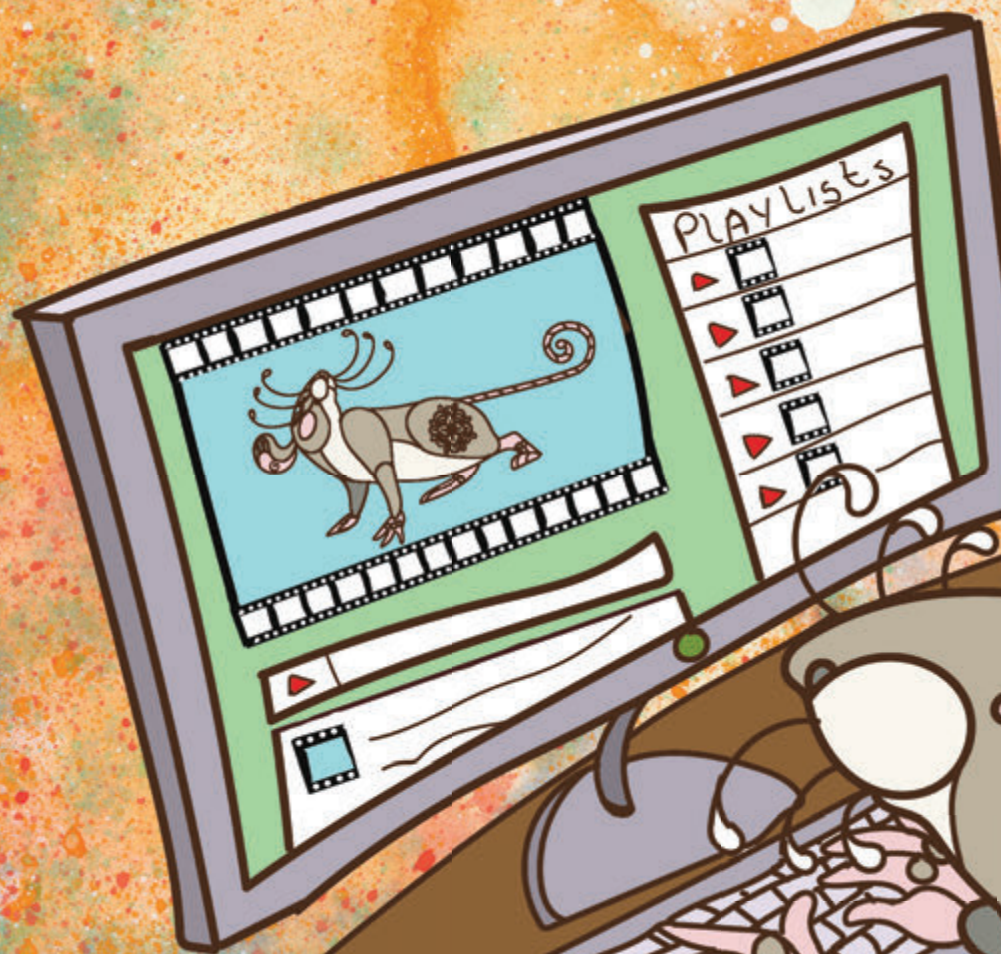
Notre nature spirituelle est plus sage que notre esprit pensant ou notre nature sensible. Ta pensée est consciente, mais ta nature spirituelle est **SUPER** consciente. Au fur et à mesure que ton âme s'éveille, tu observes davantage, tu vois et tu comprends davantage. Une façon d'observer plus est de parler moins. Parler demande beaucoup d'énergie. Ne pas parler tout le temps te permet de regarder les choses plus attentivement. En faisant de ceci une habitude forte, tu apprendras à connaître le superconscient.






Quand tu es **SUPER** consciente, au-delà de la pensée et du sentiment, tu es la vie pure. Tu es la même force vitale qui circule à travers les gens, à travers les animaux, à travers les arbres, à travers les plantes, à travers l'eau, à travers l'air. Lorsque tu en fais l'expérience, tu te sens en harmonie avec toutes les choses.





Lorsque nous planons à l'intérieur grâce à la méditation, nous faisons l'expérience de la superconscience. Et dans une vie ou une autre, nous avons chacun l'expérience intérieure ultime. Qu'est-ce que c'est? C'est la conscience qui se dissout en elle-même, au-delà même de l'esprit superconscient. Après cette Réalisation de Soi, tu vois la vie comme un film, un film d'acteurs et d'actrices, et tu fais partie du casting. Tu es devenue l'observatrice de tout ce qui se passe. Et tu sais sans aucun doute que tu es l'auteure, la réalisatrice, la monteuse et l'actrice principale de ton propre film, intitulé La Vie.





Dans ce chapitre, Le Lion Précepteur explique la sagesse à son apprenti à fourrure. La Souris Mystique est heureuse d'apprendre sa véritable identité, de savoir qu'elle est plus qu'une simple souris. Elle découvre qu'il n'y a qu'un seul esprit, et qu'elle partage cet esprit avec son guru, le Lion Précepteur, et avec tous les êtres, où qu'ils existent dans l'univers. Ensuite, elle apprend que la conscience est sa véritable identité. Elle apprend que les yogis peuvent contrôler leur conscience et se déplacer n'importe où dans l'esprit où ils veulent aller. Le Lion Précepteur lui révèle que tout dans le monde est parfait quand on le voit du point de vue spirituel. La Souris Mystique entend parler d'intuition, la voix de l'âme. Le Lion Précepteur avertit la Souris Mystique de ne pas trop parler expliquant que cela bloque l'intuition. Alors le Sage inspire sa jeune amie avec un aperçu du Soi au-delà du mental. C'en est déjà trop à absorber pour la Souris Mystique en un après-midi, mais elle jure de réfléchir à tout ce qui a été dit.





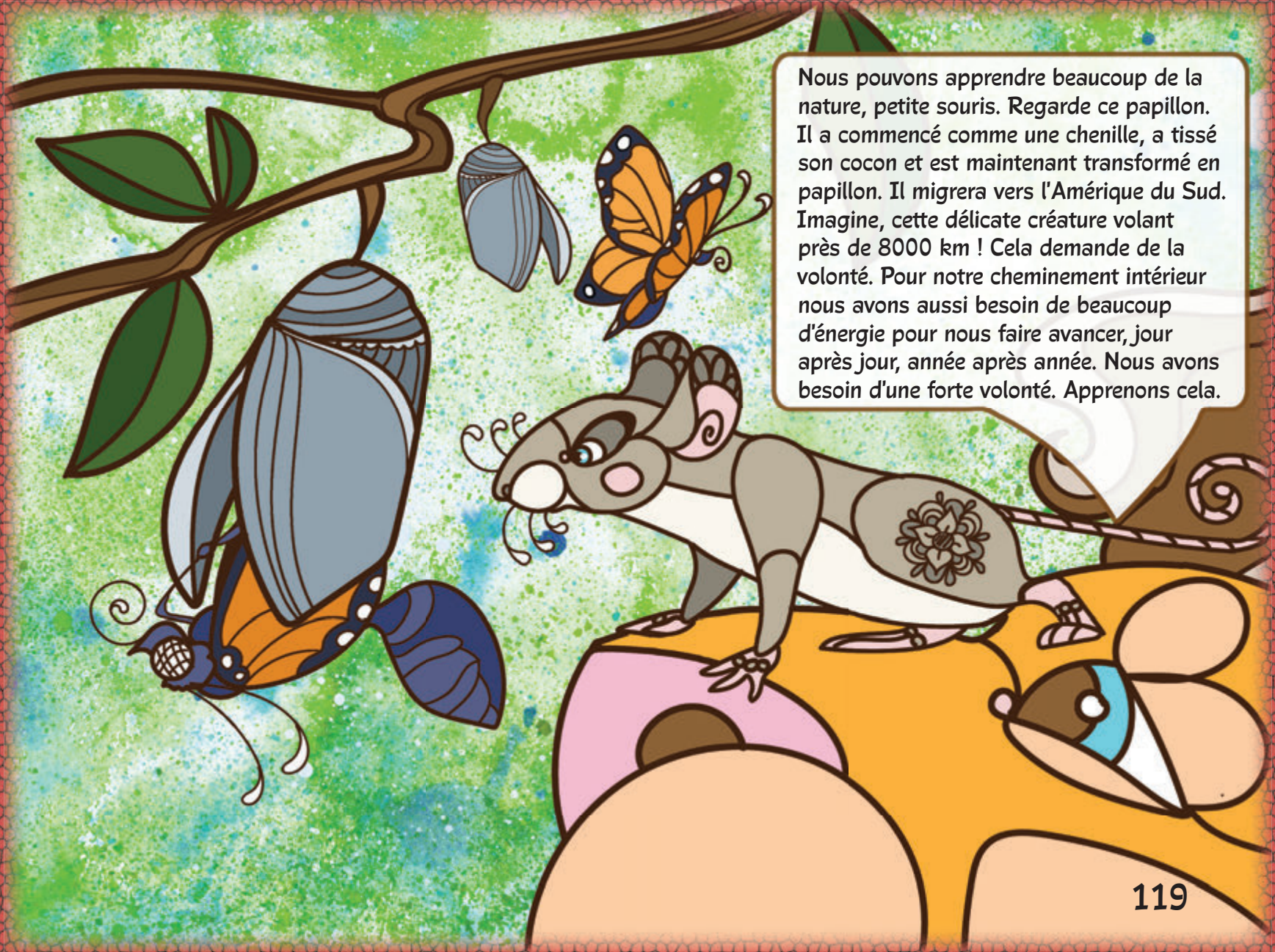


# La Volonté

Chapitre 7, dans lequel Souris Mystique apprend à utiliser sa volonté, à respirer correctement et à calmer son esprit







Nous pouvons apprendre beaucoup de la nature, petite souris. Regarde ce papillon. Il a commencé comme une chenille, a tissé son cocon et est maintenant transformé en papillon. Il migrera vers l'Amérique du Sud. Imagine, cette délicate créature volant près de 8000 km ! Cela demande de la volonté. Pour notre cheminement intérieur nous avons aussi besoin de beaucoup d'énergie pour nous faire avancer, jour après jour, année après année. Nous avons besoin d'une forte volonté. Apprenons cela.

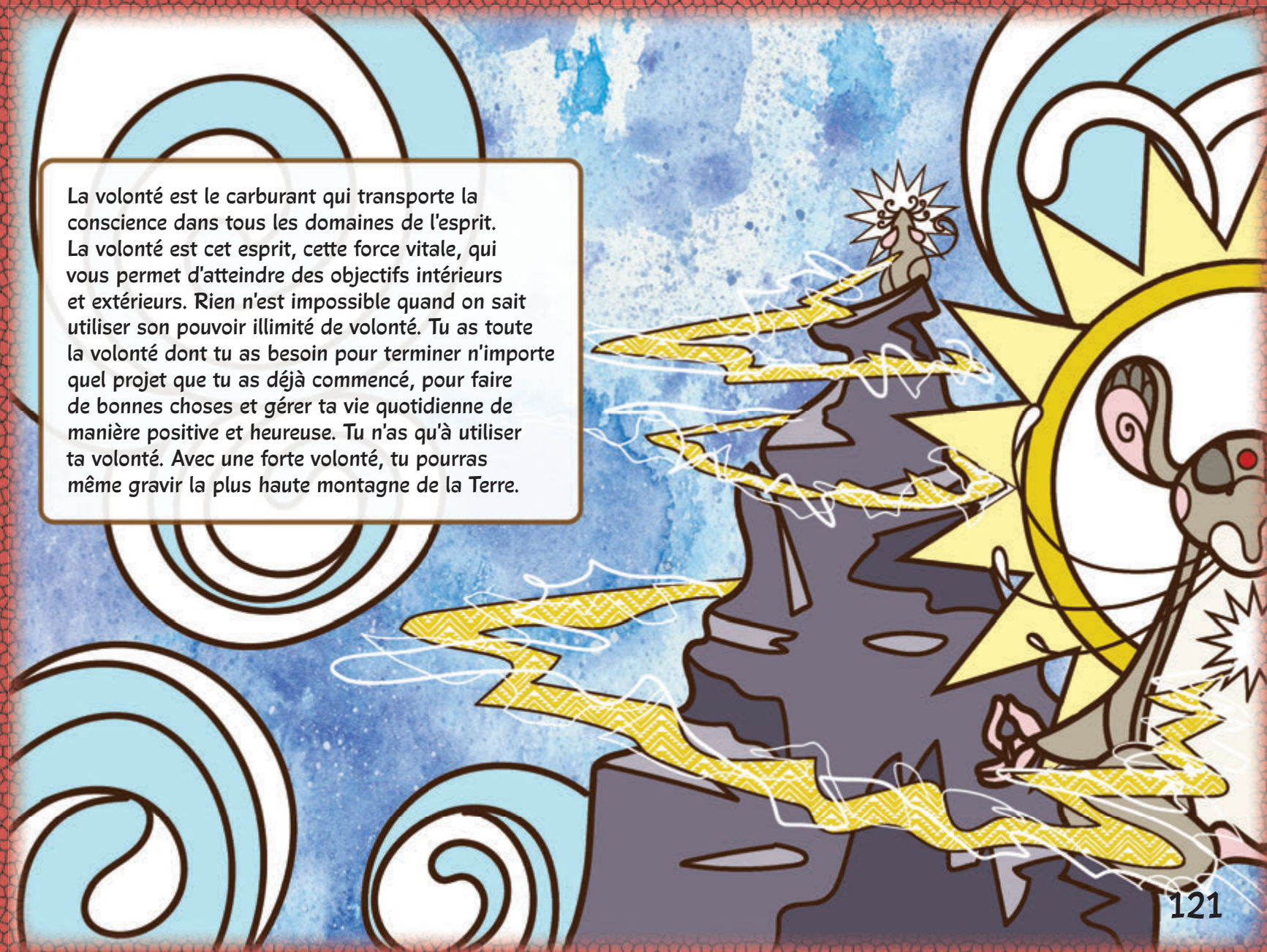


Regarde cette mère oiseau dans l'arbre. Jour et nuit, elle veille aux besoins de son poussin. Ce n'est pas un travail facile, mais elle a la volonté de le faire. C'est ce qu'on appelle la volonté. C'est ce qui nous permet dans la méditation de nous concentrer, de focaliser nos énergies et de ne pas être distraits. Cela signifie que si tu décides de faire quelque chose, tu le fais. Tu termines tout ce que tu commences. Fais toujours un peu plus que tu ne le penses. Si tu fais face à un défi, trouve un moyen de le surmonter. Cela renforce ta volonté. Découvre la volonté en toi. C'est très important..






La volonté est le carburant qui transporte la conscience dans tous les domaines de l'esprit. La volonté est cet esprit, cette force vitale, qui vous permet d'atteindre des objectifs intérieurs et extérieurs. Rien n'est impossible quand on sait utiliser son pouvoir illimité de volonté. Tu as toute la volonté dont tu as besoin pour terminer n'importe quel projet que tu as déjà commencé, pour faire de bonnes choses et gérer ta vie quotidienne de manière positive et heureuse. Tu n'as qu'à utiliser ta volonté. Avec une forte volonté, tu pourras même gravir la plus haute montagne de la Terre.







La volonté est comme un muscle. Plus tu l'utilises, plus il devient fort. Si tu es en train de ramasser des graines de tournesol toute la journée, le corps se fatigue. Tu veux t'arrêter et rentrer chez toi. Mais si tu abandonnes, tes amis auront faim, alors tu continues à travailler jusqu'à ce que tu en aies assez pour le dîner.

Cette Souris a une puissante volonté pour faire avancer les choses.



Une façon de découvrir ta volonté est de ressentir l'énergie dans ta colonne vertébrale. Cela vient de la source même de la vie. Quand tu veux te sentir invincible, vas dans ta colonne vertébrale. Ressens la puissance s'écouler de la colonne vertébrale vers toutes les parties du corps. Utilise ce pouvoir, et tu peux réaliser n'importe quoi.







Cette énergie subtile dans ta colonne vertébrale est en fait la belle et pure intelligence de ton âme, l'être de lumière qui est toi. Cet être intérieur a mûri à travers de nombreuses vies différentes. Les grands ont tous une forte volonté. Ils ne se sont pas arrêtés à cause des obstacles. Ils ne se découragent pas. Ils n'abandonnent jamais.



Je vois que tu comprends l'importance de la volonté, petite souris. Si tu veux gravir une montagne ou atteindre la grâce du guru, tu dois être fort. Les grandes choses de la vie exigent des efforts, et l'effort est une autre manière de dire la volonté.



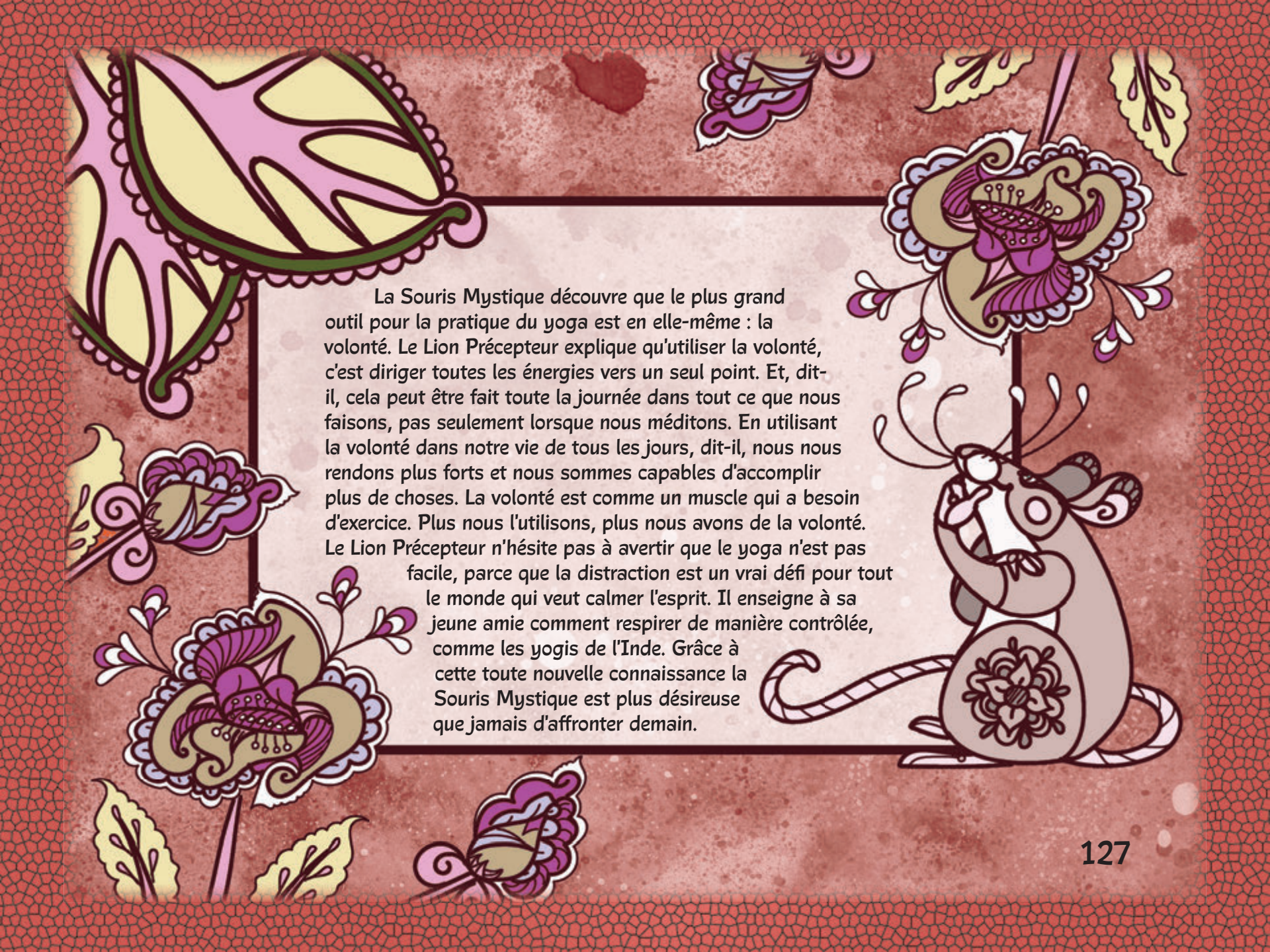


Le premier défi lorsque nous commençons à méditer est de contrôler notre respiration. Une bonne respiration est très importante dans le yoga. Cela aide à contrôler la conscience. Jusqu'à ce que tu apprennes cela, ton esprit va courir ici et là. Une mouche pourrait voler par là. Ou tu pourrais avoir faim. Ou ton portable pourrait sonner. Et tu oublierais ta méditation. Tout cela est naturel. Mais si tu continues à respirer correctement et à utiliser ta volonté pour ramener la conscience à ta méditation, tu réussiras. Tu surmonteras toute distraction et trouveras la paix intérieure.

Maintenant, petite souris, fais comme les yogis. Tiens la narine droite fermée avec ton pouce droit et inspire par la gauche. Puis tiens la narine gauche fermée avec votre annulaire et expire par la narine droite. Continue ainsi pendant deux minutes pour prendre le contrôle de ta respiration.







La Souris Mystique découvre que le plus grand outil pour la pratique du yoga est en elle-même : la volonté. Le Lion Précepteur explique qu'utiliser la volonté, c'est diriger toutes les énergies vers un seul point. Et, dit-il, cela peut être fait toute la journée dans tout ce que nous faisons, pas seulement lorsque nous méditons. En utilisant la volonté dans notre vie de tous les jours, dit-il, nous nous rendons plus forts et nous sommes capables d'accomplir plus de choses. La volonté est comme un muscle qui a besoin d'exercice. Plus nous l'utilisons, plus nous avons de la volonté. Le Lion Précepteur n'hésite pas à avertir que le yoga n'est pas facile, parce que la distraction est un vrai défi pour tout le monde qui veut calmer l'esprit. Il enseigne à sa jeune amie comment respirer de manière contrôlée, comme les yogis de l'Inde. Grâce à cette toute nouvelle connaissance la Souris Mystique est plus désireuse que jamais d'affronter demain.





SHUTTERSTOCK



# La Claire Lumière Blanche

Chapitre 8, dans lequel La  
Souris Mystique est initiée  
à la lumière divine intérieure  
qui la rapproche de Dieu  
Siva et qui apporte  
le grand bonheur



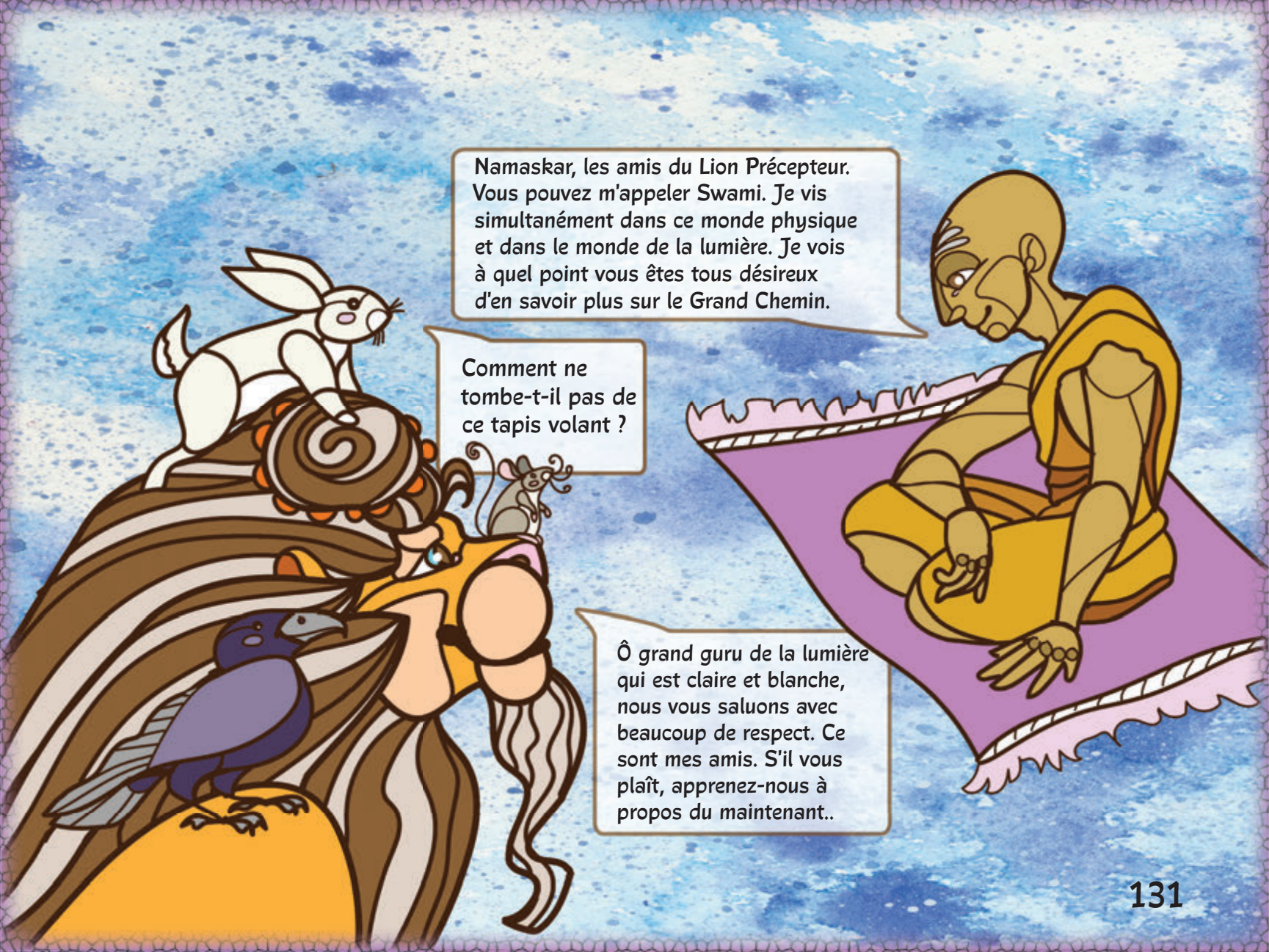


Tout comme tu me considères comme ton maître spirituel, j'ai aussi un guru qui guide ma vie. Il est là, plongé dans la méditation. Ce tapis magique sur lequel il se déplace bouge à la vitesse de la pensée. Je lui ai tout dit sur toi et il a hâte de te rencontrer

Il a l'air si paisible. J'essaie d'être aussi silencieux qu'une souris pour ne pas déranger sa méditation. Mes amis et moi sommes honorés de rencontrer une si grande âme.







Namaskar, les amis du Lion Précepteur.  
Vous pouvez m'appeler Swami. Je vis  
simultanément dans ce monde physique  
et dans le monde de la lumière. Je vois  
à quel point vous êtes tous désireux  
d'en savoir plus sur le Grand Chemin.

Comment ne  
tombe-t-il pas de  
ce tapis volant ?

Ô grand guru de la lumière  
qui est claire et blanche,  
nous vous saluons avec  
beaucoup de respect. Ce  
sont mes amis. S'il vous  
plaît, apprenez-nous à  
propos du maintenant..





Past

Present




Future

Swami montre à la Souris Mystique le secret du **MAINTENANT**. C'est un secret que tout le monde peut connaître, mais que peu de gens connaissent. Swami dit que **MAINTENANT** est le seul temps réel. Le passé n'est que souvenir et regret. L'avenir n'est qu'espoir et hypothèses. Le passé et l'avenir ne peuvent jamais nous donner la paix. Parce que Swami vit dans le présent, il peut se déplacer sans effort dans la lumière à tout moment.








Lorsque le maintenant devient intéressant pour nous, nous travaillons quotidiennement sur les pratiques de yoga dont j'ai parlé, Souris Mystique. Cela renforce ton système nerveux. Alors que tu vis de plus en plus dans le présent, tu es libérée des chagrins du passé et des peurs du futur.

Le Lion Precepteur a raison, Petite Souris. Lorsque tu es dans le maintenant, tu es plus concentrée, plus capable de faire les choses.

Vous voyez, mes amis, le Guru sait tellement de choses que nous venons juste d'apprendre.





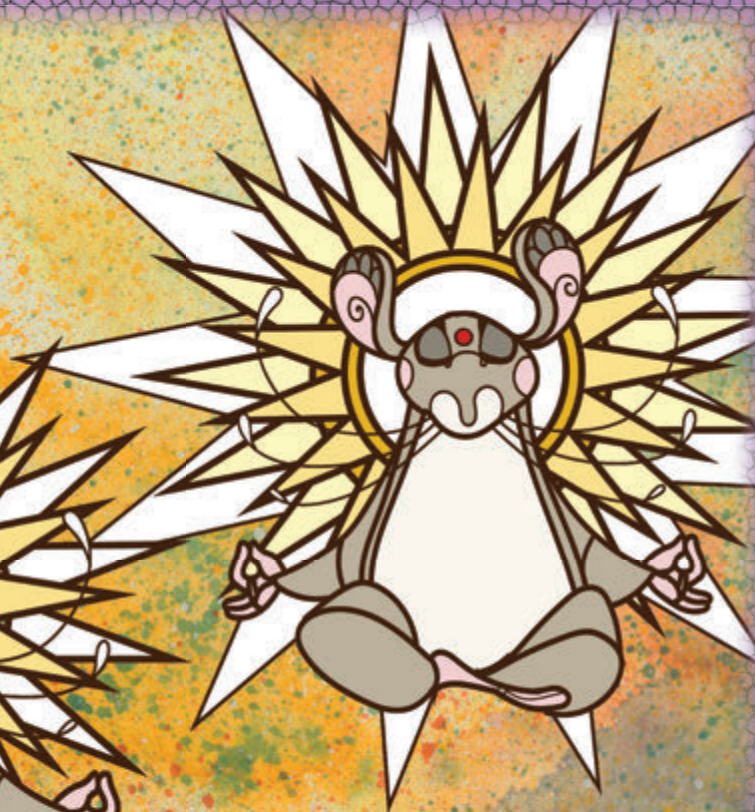
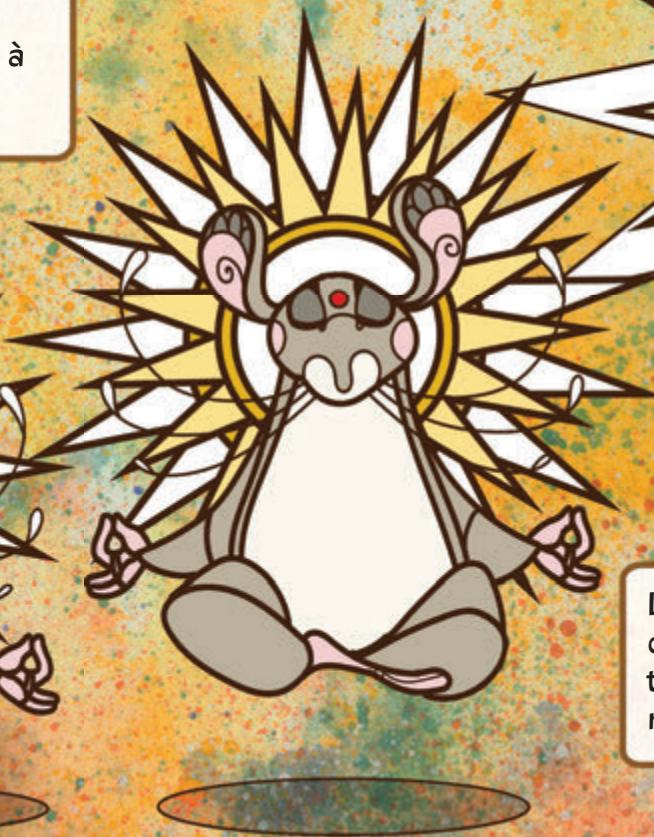
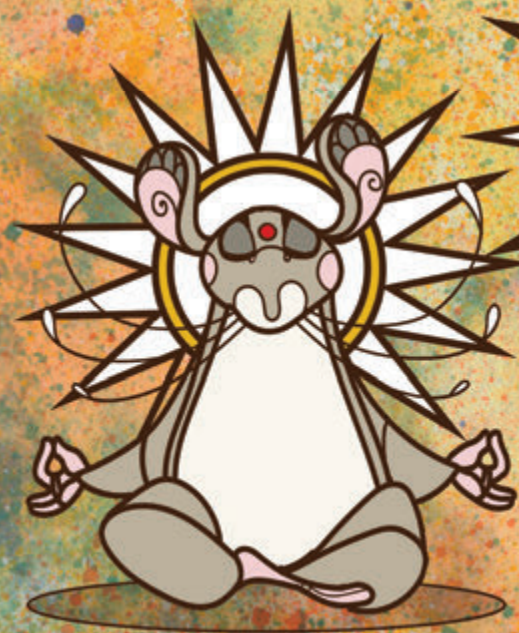
Allons-y Souris Mystique, suivons le Guru dans la forêt de la vie. Tant que nous sommes avec lui, nous sommes en sécurité et sûrs d'être au bon endroit. Là où nous devons être. Ecoute toujours le Guru et suis ses instructions. Il te mènera à Dieu.

Les Gurus sont extraordinaires

Aum Namasivaya!  
Aum Namasivaya!  
Aum Namasivaya!

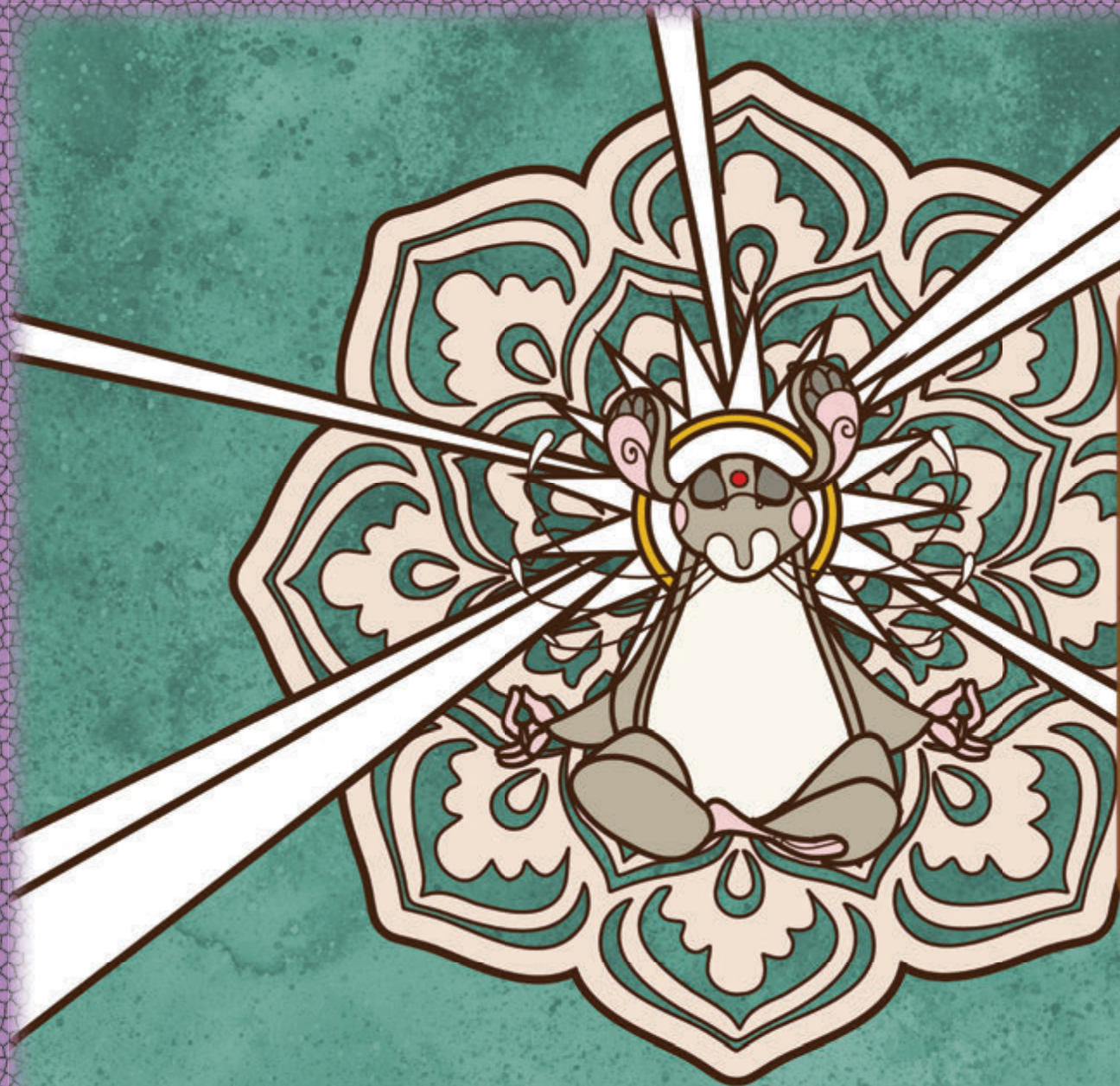


La Souris Mystique travaille dur pour calmer son esprit chaque jour, pour rechercher la lumière à l'intérieur. Plus elle essaie, plus la lumière devient brillante.



La lumière de la compréhension change sa vie, change sa façon de tout voir. Ce n'est pas la Vérité Absolue, mais c'est un grand pas en avant





Lion Précepteur apprend à son amie à fourrer à utiliser la lumière d'une manière spéciale. Cette lumière peut éliminer les peurs et la colère, la jalousie et la confusion, voire les mauvais souvenirs. Ainsi, la Souris Mystique apprend à entrer en méditation lorsque des problèmes surviennent et à entrer dans la lumière intérieure. Elle inonde les problèmes d'amour et de lumière et les voit disparaître. Au début, elle était étonnée par ceci, mais maintenant c'est devenu normal.

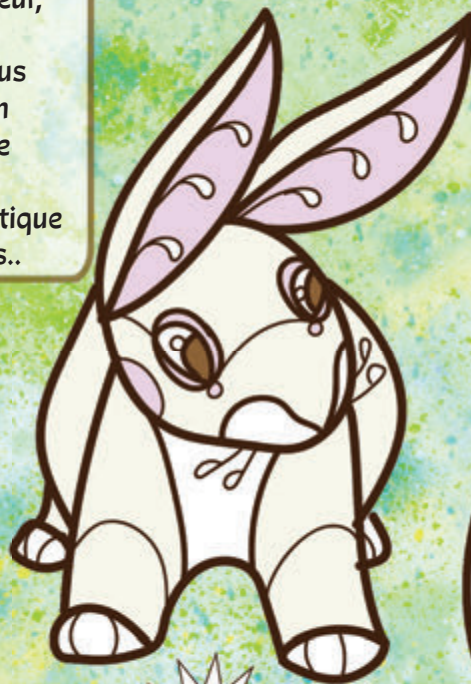


Avant d'aller se coucher le soir, Souris Mystique apprend à s'asseoir dans une pose de yoga. Les yeux fermés, elle passe en revue les grandes expériences de la journée à l'envers, du coucher au lever du soleil. Ce faisant, elle peut découvrir des réactions qui n'ont pas été résolues avec amour. Elle se tourne alors vers la lumière intérieure, et ces événements négatifs disparaissent comme par magie. Une fois qu'elle comprend les événements de la journée, elle peut dormir paisiblement, impatiente de saluer le lendemain matin.






Le Lion Précepteur confie à notre souris une petite mission qu'il appelle "répandre la lumière". Lorsque Souris Mystique est pleine de lumière, d'amour et de bonheur, cela rend également heureux ceux qui l'entourent. Elle découvre son soi le plus merveilleux, se rapprochant de plus en plus de Siva, qui est la source de cette lumière. La Lumière apporte un avenir doré, non seulement pour Souris Mystique mais aussi pour sa famille et ses amis..







Souris Mystique demande à Lion Précepteur :  
"Qu'est-ce que ça fait d'être dans la claire lumière  
blanche ?" Le Lion Précepteur répond : "C'est aussi simple  
que de s'asseoir dans une pièce obscure, les yeux fermés dans  
une profonde concentration et voyant tout l'intérieur de ta tête  
se transformant en lumière. Au début cela peut n'être qu'une faible  
lueur semblable à la lune, un pâle scintillement de différentes cou-  
leurs, mais elle devient alors aussi brillante et intense que le soleil  
de midi. Enfin c'est limpide et blanc. Dans cette aventure, Sou-  
ris Mystique apprend l'importance d'un guide spirituel avisé, un  
guru. Elle en apprend davantage sur la vie dans l'éternel mainte-  
nant. Enfin, Lion Précepteur lui apprend à revoir sa journée avant de  
dormir afin que chaque expérience soit comprise et acceptée comme  
bonne. Après avoir pratiqué cela pendant un certain temps, elle  
découvre qu'elle dort mieux et commence la journée avec une  
attitude positive Elle apprend comment entrer dans la lu-  
mière divine à l'intérieur d'elle-même. Cela la rapproche  
de plus en plus de Siva et plus proche de  
l'âme au fond d'elle. Elle se sent recon-  
naissante pour tout ce qu'elle  
a et tout ce qu'elle a appris jusqu'ici sur  
le Grand Chemin.



# Le Lotus du Coeur

Chapitre 9, dans lequel Souris Mystique apprend à éviter la colère et la peur et à apprécier de faire le bien chaque jour



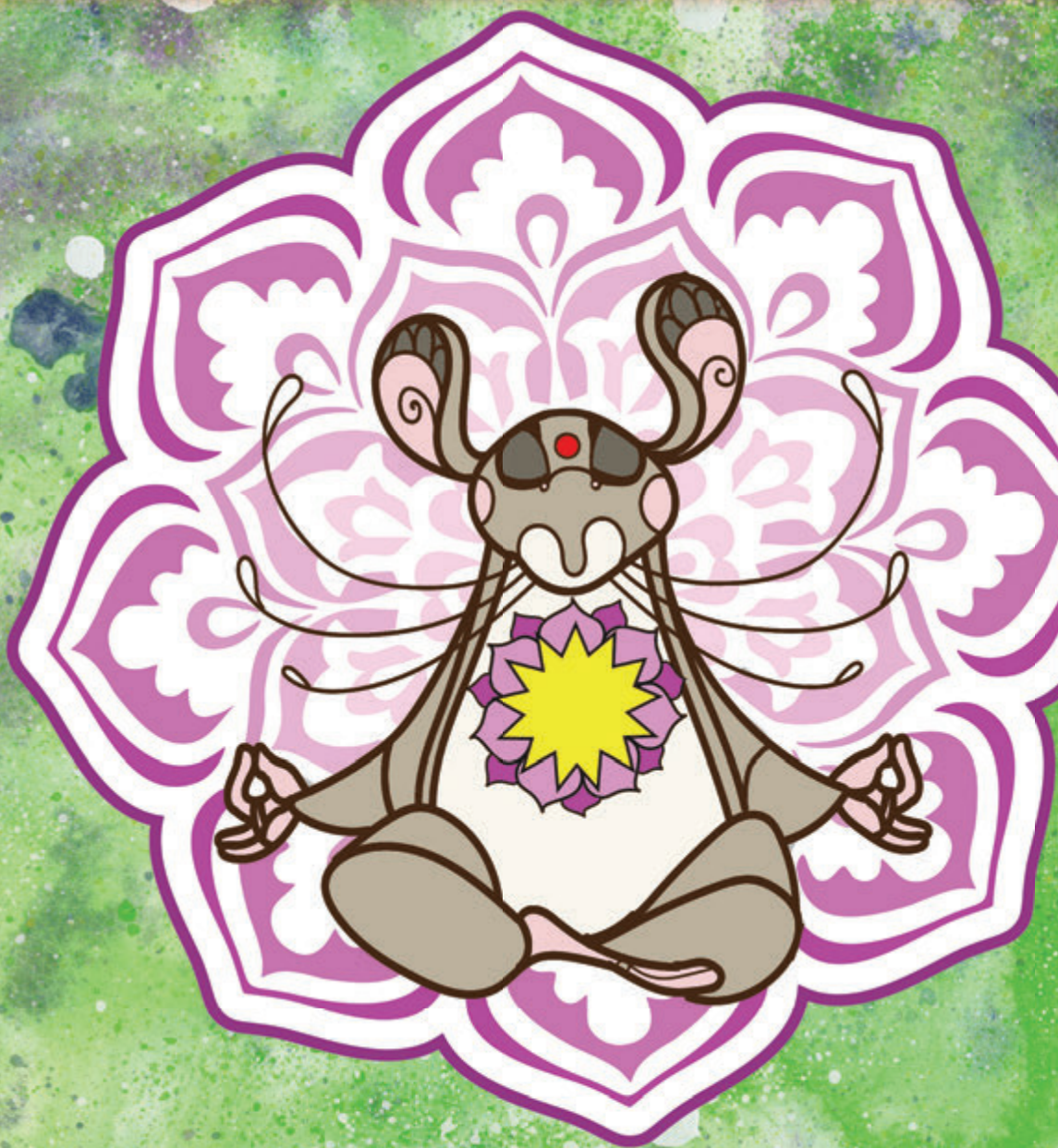




Tu as bien fait,  
Petite souris, avec  
toutes ces grandes  
idées. En voici une  
nouvelle. Imagine  
en toi une fleur de  
lotus comme celle-  
ci que je tiens. Vois  
la fleur au centre  
de ta poitrine,  
en plein cœur.

Utilise ta volonté  
pour trouver le  
lotus du cœur





Les fleurs de lotus sont si spéciales. En Inde, elles sont cultivées dans de grands étangs près des temples comme offrande à Dieu Siva. Sais-tu que tu peux même manger les racines de lotus ? C'est vrai. Elles sont très populaires en Asie. Mais maintenant nous nous intéressons à une autre sorte de lotus.

Assieds-toi tranquillement comme tu le fais pour la méditation. Inspire par une narine et expire par l'autre pour équilibrer les énergies. Maintenant, visualise la fleur de lotus et vois à l'intérieur une petite lumière de la taille de ton pouce. Siva, le Dieu du Soi, est au plus profond de cette lumière dans ton cœur.




Lorsque tu te tournes vers l'intérieur, il est possible de sentir et de voir cette lumière en toi. Parfois, elle peut être douce comme la lumière de la lune et parfois elle peut être super brillante comme la lumière blanche d'un éclair. Une fois que tu l'as trouvée, demande-toi,

"D'où vient cette lumière de l'intérieur de moi ?" Cela doit venir de quelque part, non ? Vas au fond de toi. Essaie de trouver sa source. Chaque fois que nous contrôlons notre respiration, nous nous rapprochons un peu plus de cette source de vie et de lumière en nous.







Tu te souviens quand nous avons parlé de détachement ? Sais-tu que la feuille de lotus est un symbole de détachement en Inde ? C'est vrai. Regarde comme je mets des gouttes d'eau sur la surface de la feuille. Lorsque je déplace la feuille, l'eau se transforme en petites boules et la feuille ne se mouille pas. N'est-ce pas incroyable? Lorsque tu es détachée, tu es comme de l'eau sur la feuille de lotus, qui ne s'attache pas mais se déplace librement, ne se coinçant nulle part.






Nous contrôlons notre conscience individuelle plus que nous ne le réalisons lorsque nous pratiquons le contrôle de la respiration. Voici la méthode simple que j'utilise. Essaie le toi-même. Inspire en comptant jusqu'à neuf, maintiens une fois ; expire en comptant jusqu'à neuf, maintiens une fois. Cette fois, lorsque tu inspires, utilise le diaphragme et non la poitrine. Et quand tu expires, vois le ventre rentrer. C'est une meilleure façon de respirer pour la méditation. Si tu n'as jamais entendu parler du diaphragme, c'est un gros muscle juste en dessous de ta cage thoracique. Fais cela pendant deux minutes et vois comment tu deviens plus alerte et vivante.



Voici un fait étonnant, Petite Souris. Tu crées tout avec ton propre esprit. N'est-ce pas incroyable? L'esprit est la forme qui crée toujours la forme. C'est un mystère sur lequel méditer. Voici une autre chose à méditer : tout existe en toi. Tu es une partie extrêmement importante de l'univers.



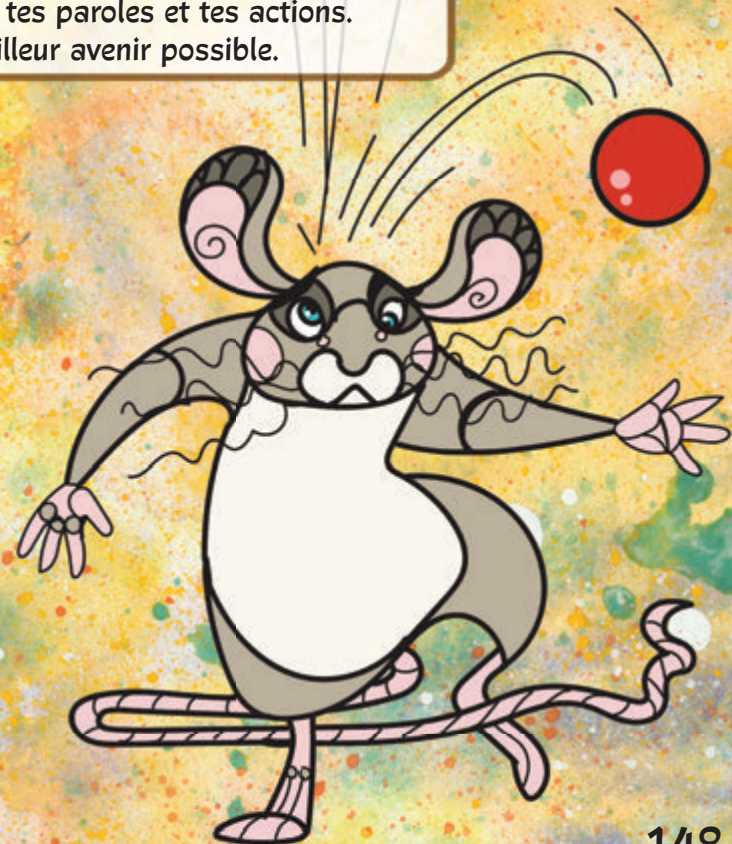





Les expériences aussi brutes que raffinées nous aident à devenir forts, Petite Souris, quelque chose que je sais que tu veux être. Ici, tu peux voir le désert et les dangers derrière toi et la forêt heureuse devant toi. Tu as toujours le choix de tourner le dos au négatif et d'avancer vers le positif. Lorsque tu te sens malheureuse, assieds-toi et respire profondément. Sois reconnaissante pour tout ce que tu as. Si tu travailles dur, tu peux rester à l'écart des régions malheureuses de ton esprit presque tout le temps.



Il est important pour toi d'apprendre des cycles de la vie qui se répètent. Tu as entendu le dicton : Ce qui monte doit redescendre, comme une balle lancée en l'air. Tes actions créent des expériences. Les mêmes actions créent les mêmes expériences. En ajustant tes actions, tu peux façonner ton avenir. Lorsque tes actions ne sont pas contrôlées, elles créeront un avenir différent de celui que tu pourrais souhaiter, comme cette balle que tu as lancée et qui revient te frapper à la tête. N'oublie pas que tu crées ton avenir par tes pensées, tes paroles et tes actions. Alors, sois intelligente et crée le meilleur avenir possible.



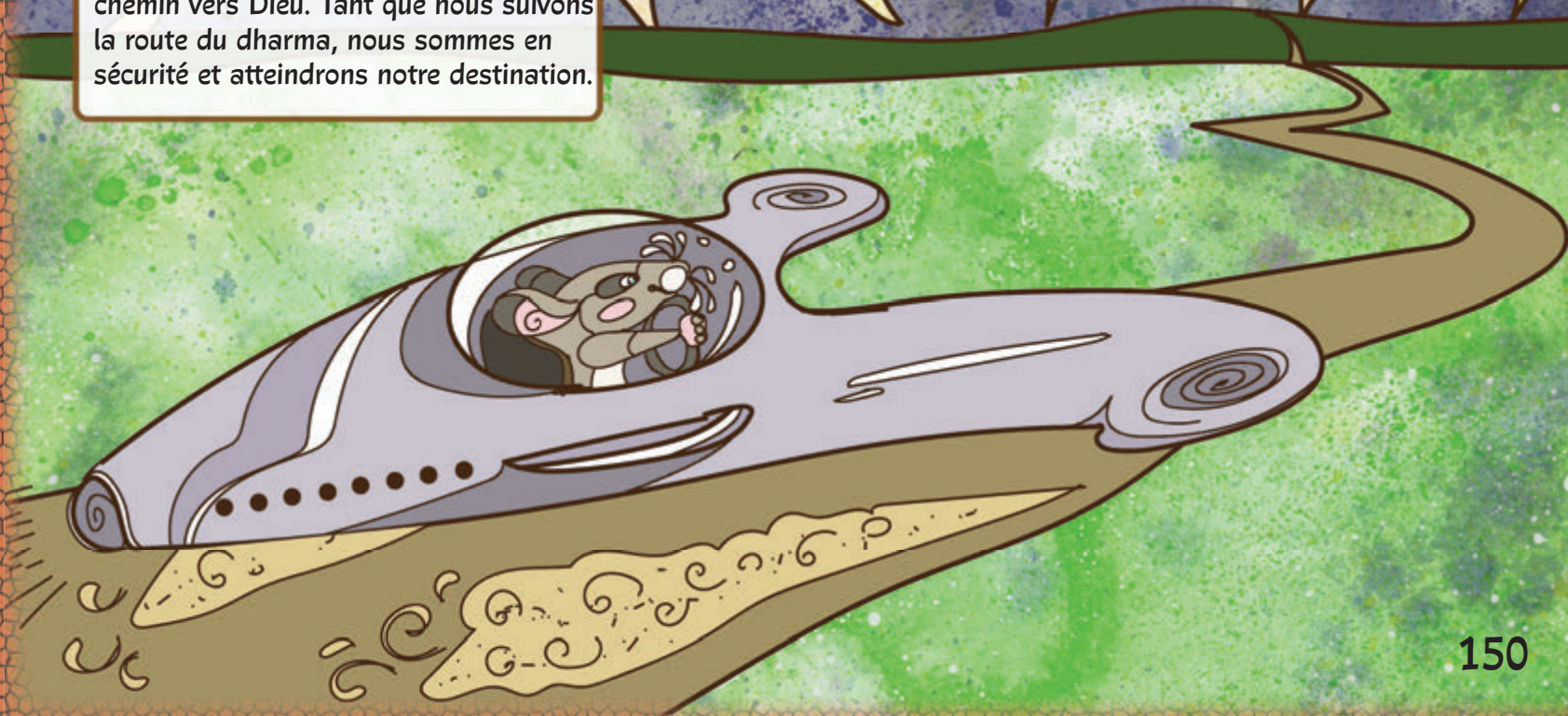





Pour faire l'expérience de la lumière dans le lotus du cœur, nous devons faire ce que notre conscience sait d'être juste. Nous devons suivre le dharma et cultiver le beau lotus à l'intérieur, tout comme nous prendrions soin d'une belle fleur dans le monde physique. Nous arrosons le lotus avec nos bonnes pensées. Nous le protégeons des prédateurs avec notre amour de la vie. Nous le fertilisons avec nos efforts pour calmer l'esprit et méditer.



Si tu suis le dharma et fais toutes ces choses que tu sais que tu devrais faire, ton avenir sera radieux. Imagine que tu planes le long d'une route de montagne, en direction du coucher de soleil à l'horizon. La route est comme le dharma, qui nous conduit sur le bon chemin vers Dieu. Tant que nous suivons la route du dharma, nous sommes en sécurité et atteindrons notre destination.







Le Lion Précepteur enseigne à la Souris Mystique tout sur la lumière dans son cœur, et comment en prendre conscience. Il rappelle à son élève à fourrure que la lumière à l'intérieur le lotus du cœur est toujours là, a toujours été et y sera toujours. Souris Mystique n'a qu'à en prendre conscience. Souris en apprend également plus sur une méthode de contrôle de la respiration dont elle en avait entendu parler par son professeur qui lui avait expliqué l'importance. Lion Précepteur parle de la nécessité de bien vivre et d'être bon, car cela nous maintiendra dans les états supérieur d'esprit et nous aidera à éviter les états d'esprit comme la peur, la colère et la dépression. Notre curieuse souris apprend aussi l'importance du dharma, cette bonne voie qui nous garde en sécurité et nous guide également vers les objectifs pour lesquels nous sommes nés sur la Terre. Bref, une bonne journée de travail pour nos deux héros.







# De l'Obscurité à la Lumière

Chapitre 10, dans lequel Souris Mystique apprend à passer du chagrin au bonheur et à éveiller son intuition







Il y a de la lumière et des ténèbres dans le monde, Petite Souris. Beaucoup de gens vivent dans des états sombres et malheureux. Ce n'est pas leur faute. Ils n'ont tout simplement jamais appris ce que je t'enseigne. Je veux que tu sois toujours heureuse, que tu vives toujours dans la lumière. La lumière est un autre mot pour l'amour. La lumière est un autre mot pour la conscience. La vérité profonde est que tu es davantage cette lumière que tu vois dans ton esprit que le corps dans lequel tu vis chaque jour.





À l'école, tu apprends tant de choses : l'histoire, les mathématiques, les langues et plus encore. Celles-ci sont importantes dans le domaine de la mémoire et de la raison. Mais il y a une autre partie plus importante de toi. C'est l'intuition et la perspicacité. Si tu dépends que de la mémoire et de la raison, les ténèbres peuvent venir et tu peux te sentir triste ou pleine de doutes. Quelle est la solution? Apprend à suivre ton intuition. Apprend à écouter la voix calme et tranquille à l'intérieur qui peut te guider lorsque la pensée ne fonctionne pas tout simplement.








La prochaine fois que tu te sens inquiète et découragée, ou que les choses vont mal, assieds-toi et cherche la lumière en toi. Voici un outil que j'ai appris de mon guru. Si tu ne trouves pas la lumière, visualise une lampe de poche qui brille vers le bas au-dessus de ta tête et inondant ton corps de lumière. Assieds-toi juste dans cette lumière pendant une minute ou deux. Toutes les difficultés obscures seront emportées. Essaie-le.





Les sentiments tristes sont naturels car tant de choses peuvent arriver dans notre vie. Mais sache ceci : nous pouvons chasser la tristesse si nous suivons quelques règles simples. Tout d'abord, ne te décourage jamais. Peu importe les choses folles qui t'arrivent. Ce n'est vraiment pas utile. Et deuxièmement, aie toujours confiance que les choses vont bien tourner. Si tu le fais, cela arrivera. Tu es spéciale, souris, et tu peux traverser tout ce que la vie te réserve !





Tu as tellement de la chance, petite souris. La plupart des gens traversent la vie en réagissant au bien et au mal. Ils n'ont pas ces outils pour les maintenir stables et heureux. Et ils ne comprennent pas qu'ils ne sont pas de la tristesse ou de la déception, ils sont la conscience qui vit ces choses. Pouvons-nous apprendre un autre outil?



Voici un autre exercice qui t'aidera. Apprécie la compagnie de tous ceux que tu rencontres et ressens de l'amour pour eux. Dis-toi : « Je t'aime bien et tu m'aimes bien » et ressens-le vraiment. Quand on aime les gens, il est plus facile de les comprendre et il est plus difficile de critiquer ou de se fâcher avec eux. Et si tu aimes tout le monde que tu rencontres, le monde entier est ton ami.



" Je vous aime et vous m'aimez".








Cela nous amène à un troisième exercice : la pause yoga. Même quelques minutes de yoga pendant la journée peut nous remonter le moral et nous donner une nouvelle énergie. Essaie-le. Trouve un endroit calme, allonge-toi sur le dos et étire-toi. Prend une profonde respiration et ordonne à ton corps et à ton esprit de se détendre et de laisser aller toutes les pensées. Pendant que tu inspires, visualises une lumière puissante inondant ton ventre. Lorsque tu expires, laisse cette lumière remplir tout ton corps. Cela te rendra satisfaite et paisible, peu importe ce qui se passe dans ta vie.



D'où vient le pouvoir de notre vie ?  
Cela vient de la lumière profonde à  
l'intérieur de Dieu Siva. Cette lumière  
illumine le monde entier. Plus il y a  
de lumière dans ton esprit, plus il y a  
de vie dans ta journée. Quand nous  
nous arrêtons pour une petite pause  
de yoga pendant la journée, nous  
taisons nos pensées, nous apaisons  
les émotions et devenons calmes.  
Avec la pause yoga et tes autres  
outils, tu peux transformer les ténèbres  
en lumière, comme un magicien !!







Souris Mystique a beaucoup appris aujourd'hui, en particulier sur la compréhension et surtout comment affronter n'importe quoi dans la vie, le bon et le moins bon. Lion Précepteur parle de lumière et d'obscurité. Souris comprend que cela se traduit par du bonheur et du chagrin et, bien sûr, comme tout le monde, elle veut être heureuse autant que possible. Elle écoute donc attentivement lorsque Lion Précepteur lui parle d'intuition et de suivre sa voix intérieure, et d'inonder le corps de la lumière de l'esprit, et surtout de la façon de se lier d'amitié avec tout le monde dans le monde entier. Puis sont venues les leçons sur la pause yoga, et comment l'utiliser, même pour quelques minutes, quand les choses ne semblent pas marcher bien. La souris apprend que, avec un peu de pratique, elle peut contrôler ses émotions et affronter n'importe quoi. Elle peut apprendre à aimer tout le monde et être aimé par tous. Souris a hâte d'utiliser ses nouveaux outils, car elle sait maintenant que les choses vont surgir, des problèmes vont entrer dans sa vie. Elle est plus prête que jamais !







# Le Pouvoir de L'Affirmation

Chapitre 11, dans lequel notre humble souris apprend comment les affirmations peuvent enlever la peur et lui donner confiance pour réussir





Les paroles sont des choses puissantes, Souris Mystique. Même si tu en connais des milliers, tu ne connais pas la puissance de la répétition réfléchie. Il y a un vieil adage qui dit "La plume est plus puissante que l'épée". Je veux t'enseigner des affirmations. Ce sont des déclarations positives répétées maintes et maintes fois. Essaie-le. Répète une telle déclaration à haute voix et le monde qui t'entoure la verra se réaliser. Si tu fais ça jour après jour, cela peut changer ta vie.



Affirmation

O Lion Précepteur, je suis inspirée et prête à en savoir plus sur les affirmations positives. Ma vie pourrait subir des changements.



Te souviens-tu de notre conversation sur le sous-sol du subconscient? C'est la partie de ton esprit qui stocke tes souvenirs et sentiments du passé. Tes habitudes, tes peurs et tes forces viennent toutes du subconscient. La bonne chose est qu'il peut être remodelé, comme nous pouvons mouler des pots en argile avec nos mains. Tu peux utiliser des affirmations pour façonner ton subconscient. Avec des affirmations, tu peux changer tes habitudes et gagner confiance.






Mon affirmation préférée est « Je peux. Je vais. Je suis en mesure de. »  
Si tu pratiques celle-là, cela te rendra confiante dans tout ce que tu fais. Elle t'aidera à résoudre n'importe quel problème. Mais je dois t'avertir que lorsque tu commences à répéter l'affirmation, ton subconscient peut résister. Tu peux toujours avoir le sentiment de « je ne peux pas. Je ne le ferai pas. Je ne suis pas capable. »



Ignore simplement ces doutes et continue à répéter ton affirmation. Tu ne dois pas renoncer à te dire : « Je peux. Je vais. je suis capable de. Ne te contente pas de le dire. Ressens aussi que « je peux. Je vais. Je suis capable d'accomplir ce que je prévois.. »



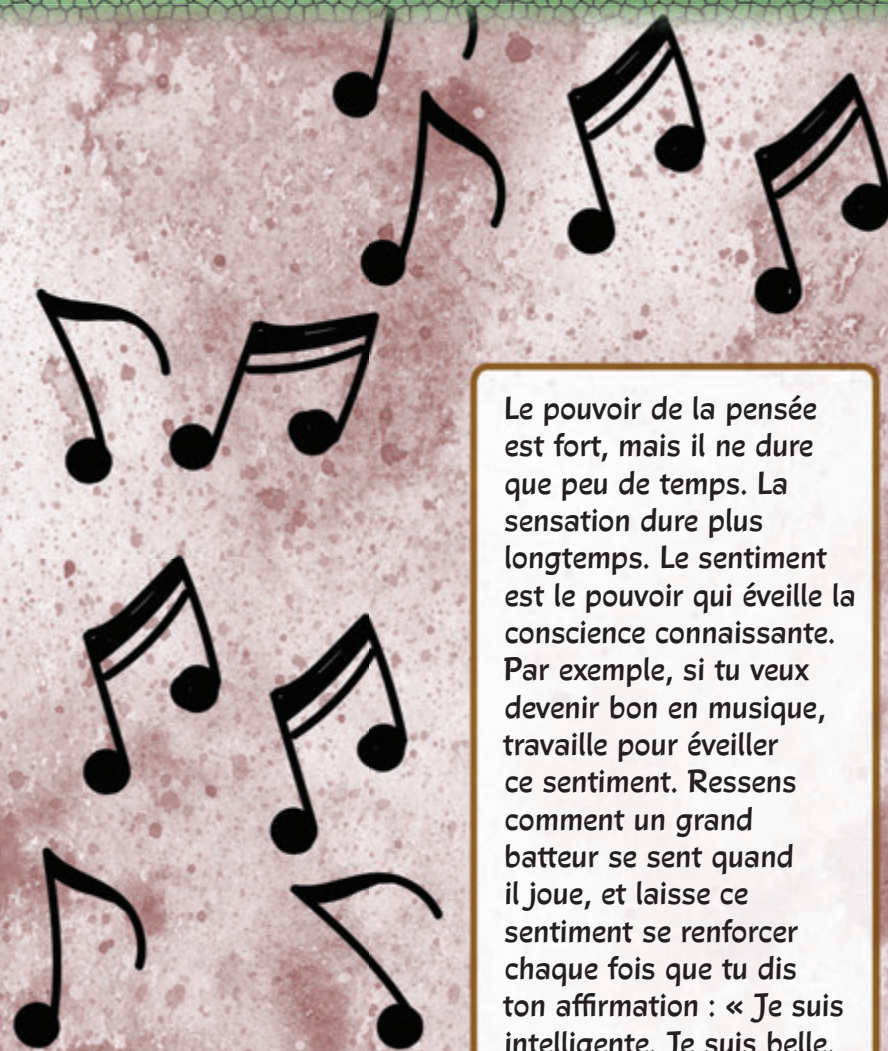




Chaque jour, nous faisons des affirmations sans même y penser. Tu peux dire : « J'adore le fromage. Je n'aime pas les pois. Ou, "Je suis intelligente, mais pas très musicale." Nous nous façonnons avec nos mots, et pas toujours de la meilleure façon. Nous pouvons limiter notre croissance en pensant négativement, comme cette fleur souffre lorsqu'elle ne reçoit pas de soleil. Notre objectif est de comprendre comment nos paroles et nos pensées façonnent notre vie. Puis, nous pouvons créer de nouvelles affirmations positives, rendant la fleur forte et saine.







Le pouvoir de la pensée est fort, mais il ne dure que peu de temps. La sensation dure plus longtemps. Le sentiment est le pouvoir qui éveille la conscience connaissante. Par exemple, si tu veux devenir bon en musique, travaille pour éveiller ce sentiment. Ressens comment un grand batteur se sent quand il joue, et laisse ce sentiment se renforcer chaque fois que tu dis ton affirmation : « Je suis intelligente. Je suis belle. Je suis talentueuse ».



Voici une autre grande affirmation : "Tous mes besoins seront toujours satisfaits." Dis ces mots. En même temps, imagine ce que tu ressens une fois que tous tes besoins ont été satisfaits. Est-ce que tu le ressens ? A moins que tu éprouves ce sentiment, l'affirmation ne fonctionnera pas aussi bien. Chaque fois que tu as un besoin et que ce besoin est satisfait, il y a un sentiment particulier. Tu dois t'accrocher à ce sentiment lorsque tu prononces l'affirmation. Tu invites alors ton intuition à créer un avenir foisonnant.

Tous mes besoins seront toujours satisfaits. Tous mes besoins seront toujours satisfaits. Tous mes besoins seront toujours satisfaits.





"Je suis le maître de mon corps, mon esprit et mes émotions. Je suis maître de mon corps, de mon esprit et de mes émotions. Ceci est une autre grande affirmation, Petite Souris. Maintenant, voici la clé : tranquillement, sans réfléchir, ressens et visualise que tu es le maître de ton corps, de ton esprit et de tes émotions.

Je suis le plus grand archer du monde.





Tu peux écrire tes propres affirmations à des fins différentes. Mais rappelle-toi, qu'elles sont puissantes. Formule-les soigneusement et utilise-les uniquement de manière à t'aider dans ta vie spirituelle. N'est-ce pas amusant? Essaie en deux ou trois et fais-moi savoir comment elles fonctionnent. Vas-y, fais une nouvelle affirmation.

Hmmm.  
Comment  
en écrire  
une Laisse-  
moi essayer.

Demain je ne serai  
pas atiguée.... Non,  
voyons. Demain je  
serai en quelque  
sorte heureuse.  
Uh... voyons  
ce que j'ai  
obtenu

"Demain je  
me réveillerai  
remplie  
d'énergie  
créative"





L'affirmation "Je vais bien, en ce moment" apaise la peur et l'inquiétude, et te fait te sentir en sécurité. Utilise cette affirmation chaque fois que les choses semblent difficiles ou ne se déroulent pas comme tu l'aurais espéré. Ou chaque fois que tu te sens incertaine de ce qui pourrait arriver à l'avenir. Tu peux le répéter matin, midi et soir.



Je vais bien, bien maintenant.

Je vais bien, bien maintenant.


Je vais bien, bien maintenant.





Je serai ce que je serai. Je vais faire ce que je veux faire. Je serai ce que je serai. Je ferai ce que je veux faire. Je serai ce que je serai. Je ferai ce que je veux faire. Si je veux être médecin, je peux le faire. Ou un astronaute. Ou athlète.





La plus grande chose qu'un aspirant puisse apprendre est que tout savoir est à l'intérieur. Vas à la grande école superconsciente en toi et puises des connaissances. Dans sa onzième aventure, Souris Mystique découvre que l'affirmation est l'un des meilleurs outils pour éveiller la confiance et une attitude positive. Elle est déterminée à utiliser des affirmations pour surmonter ses peurs et ses limites, pour éveiller ses nombreux talents afin de vivre la meilleure vie possible. Lion Précepteur donne à son élève plusieurs affirmations et lui apprend même à écrire la sienne. Bientôt, Souris Mystique dit ces déclarations positives chaque fois qu'elle a besoin d'un petit coup de pouce, chaque fois qu'elle s'inquiète un peu comment les choses pourraient se passer. Et, comme par magie, elle découvre que ces simples déclarations enlèvent son inquiétude. Elles lui enlèvent son manque de confiance. Et elles lui enlèvent tout ce qui ne va pas dans son esprit et son humeur.







# Commencer à Méditer


Chapitre 12, dans lequel Lion  
Précepteur enseigne à notre  
souris tout ce qui concerne la  
méditation, la respiration et  
la concentration de l'esprit



Souris Mystique et ses amis regardent vers le bas une colline alors qu'un feu de forêt brûle les arbres qu'ils aiment tant. C'est un triste jour pour eux. Naturellement, ils ont peur et le lapin s'enfuit déjà. Ils sont pris dans un tourbillon d'émotions négatives et ne savent pas comment s'en sortir.







Mais il y a une manière de faire face à chaque difficulté, même un feu de forêt. Juste quelques minutes de méditation matin et soir peuvent changer ta vie. Cette pratique te permettra de rester calme alors que les autres éprouvent de la peur et paniquent.

Lion Précepteur, cela est tellement utile, juste ce dont nous avons besoin aujourd'hui. Dis -moi en plus.



Un petit avertissement, Petite Souris. La méditation éveille l'esprit subconscient, qui contient des souvenirs, des émotions et des secrets embarrassants, des choses qui se sont produites que nous regrettons et que nous voudrions peut-être oublier.



Oooooo...  
C'est douloureux. Je  
me souviens du jour  
où un tyran a volé  
ma poupée de chiffon.





Chaque fois que ton passé négatif surgit, écris-le patiemment sur du papier et brûle-le dans une cheminée à foyer ouvert. Au fur et à mesure que le souvenir que tu as écrit brûle, vois-le disparaître de ta vie. Le simple fait de voir le feu brûler te fait te sentir mieux. Ceci est ton outil spécial pour éliminer la douleur de ces mauvais souvenirs. C'est une pratique que tu peux utiliser pour le reste de ta vie.

Adieu souvenirs passés. Le feu vous emporte. Plus besoin d'y revenir.

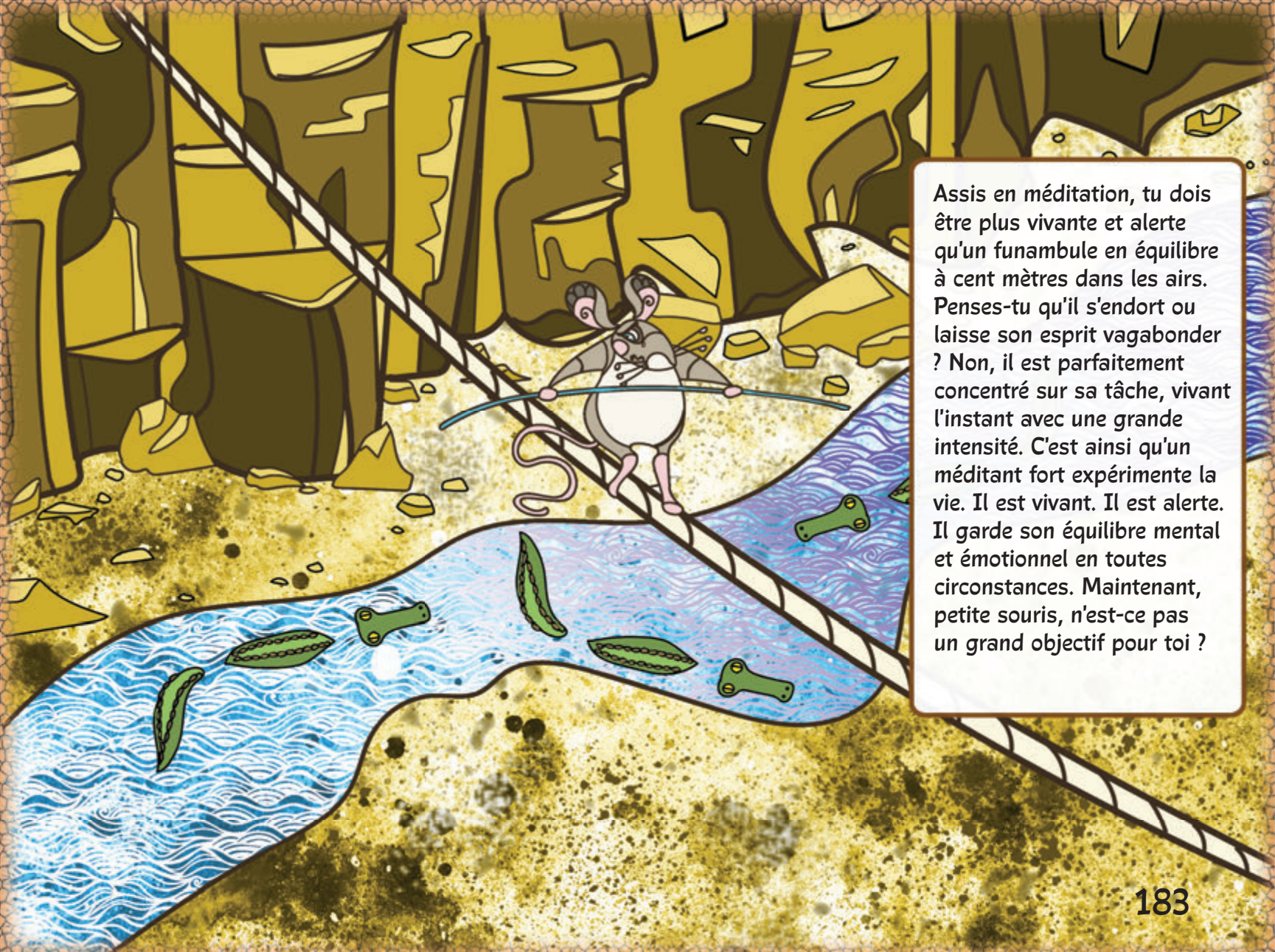




Beaucoup de ceux qui méditent arrêtent cette pratique quand des pensées tristes remplissent leur esprit. Souviens-toi de ceci, Souris Mystique. Tout ce auquel nous faisons face fait partie de la danse divine de Dieu. Armés de ce savoir, nous approchons la méditation avec un esprit d'acceptation et dévotion. Nos méditations nous donnent force et savoir face à tout. Nous méditons tous les jours, peu importe comment nous nous sentons. En fait, méditer quand on a pas envie c'est souvent la meilleure des méditations.







Assis en méditation, tu dois être plus vivante et alerte qu'un funambule en équilibre à cent mètres dans les airs. Penses-tu qu'il s'endort ou laisse son esprit vagabonder ? Non, il est parfaitement concentré sur sa tâche, vivant l'instant avec une grande intensité. C'est ainsi qu'un méditant fort expérimente la vie. Il est vivant. Il est alerte. Il garde son équilibre mental et émotionnel en toutes circonstances. Maintenant, petite souris, n'est-ce pas un grand objectif pour toi ?



Le méditant habile apprend qu'il est l'observateur. Il est la conscience pure. Il voit beaucoup de choses que la plupart des gens ne voient pas. Lorsqu'il regarde un chêne, il voit tout à la fois le gland, le jeune plant et l'arbre adulte, en un instant. Il comprend toute la vie de l'arbre en ce bref instant. Il comprend les cycles de la vie et le sens de la vie. Ceux qui méditent voient à quel point la vie est magique et mystérieuse. Ils voient au-delà de l'évidence, et ainsi leur vie intérieure est riche.





La méditation c'est comme regarder le jeu de lumière et des images sur un écran numérique. Lorsque tu t'identifies aux images, tu ressens une émotion. Mais si t'identifies à la lumière qui produit l'histoire, tu n'es qu'un témoin et tu fais l'expérience de la paix. Les images et la lumière ont toutes deux leur source en Dieu. Voici quelque chose que tu peux pratiquer. Ce soir, en regardant un film garde ta conscience concentrée davantage sur la lumière que sur les images. Cela pourrait être un puissant film d'action qui dérange tes émotions. Si cela t'arrive, note l'expérience et brûle la. Vois si l'écriture t'aide à lâcher prise de la réaction et que tu redeviens centrée.





Mon Guru m'a dit que le monde est fait de deux forces, deux types d'énergie. C'est un moyen simple et utile de comprendre les choses qui nous entourent. La première énergie constitue le monde qui nous entoure et comprend notre corps physique et nos désirs. Elle s'appelle odique. La seconde est la vie pure, une énergie qui jaillit du plus profond de ta colonne vertébrale, de la source de la vie elle-même. Cette énergie spirituelle est connue comme actinique. Si tu étudies ces deux, tu comprendras beaucoup de choses sur la vie





La méditation se produit dans les forces actiniques de l'esprit. Le mot actinique signifie "fait de la lumière." Nous pouvons passer de l'énergie odieuse à l'énergie actinique grâce au contrôle de la respiration. Fais ceci comme je te l'ai enseigné auparavant : expire le même nombre de fois que tu inspires. Cela t'amène rapidement dans une zone de l'esprit qui ne pense pas mais qui est intensément vivante et paisible. Alors nous sommes prêts à méditer. Considère-toi comme une boule de lumière rougeoyante, circulant dans tous les domaines de l'esprit. Sois comme un voyageur se déplaçant librement à travers les différentes parties d'une ville.





Méditer même pendant dix minutes demande autant d'énergie que courir un kilomètre. En même temps, cela nous remplit et nous ravit d'énergie à utiliser dans le monde extérieur. Après la méditation, ne reste pas assis. Travaille pour améliorer chaque aspect de ta vie. Apprends à donner et à donner librement sans attendre de récompense. Apprends à travailler pour le travail et non pour une récompense. Apprends à observer le monde qui t'entoure dans ses nombreux détails. Apprends à partager et à aider les autres. Si tu fais cela, ta vie s'améliorera chaque fois que tu médites.





Quand tu médites,  
Petite Souris, approche  
la méditation pleine  
d'énergie, car tu  
deviens plus vivante.  
Tu plonges dans la  
source même de la vie.  
Cette vie est plus toi-  
même que tes mains  
ou tes pieds. C'est  
plus permanent que  
n'importe quel souvenir.  
C'est pur et divin.  
Le plus tu médites,  
plus tu apprends à  
connaître ton vrai moi.

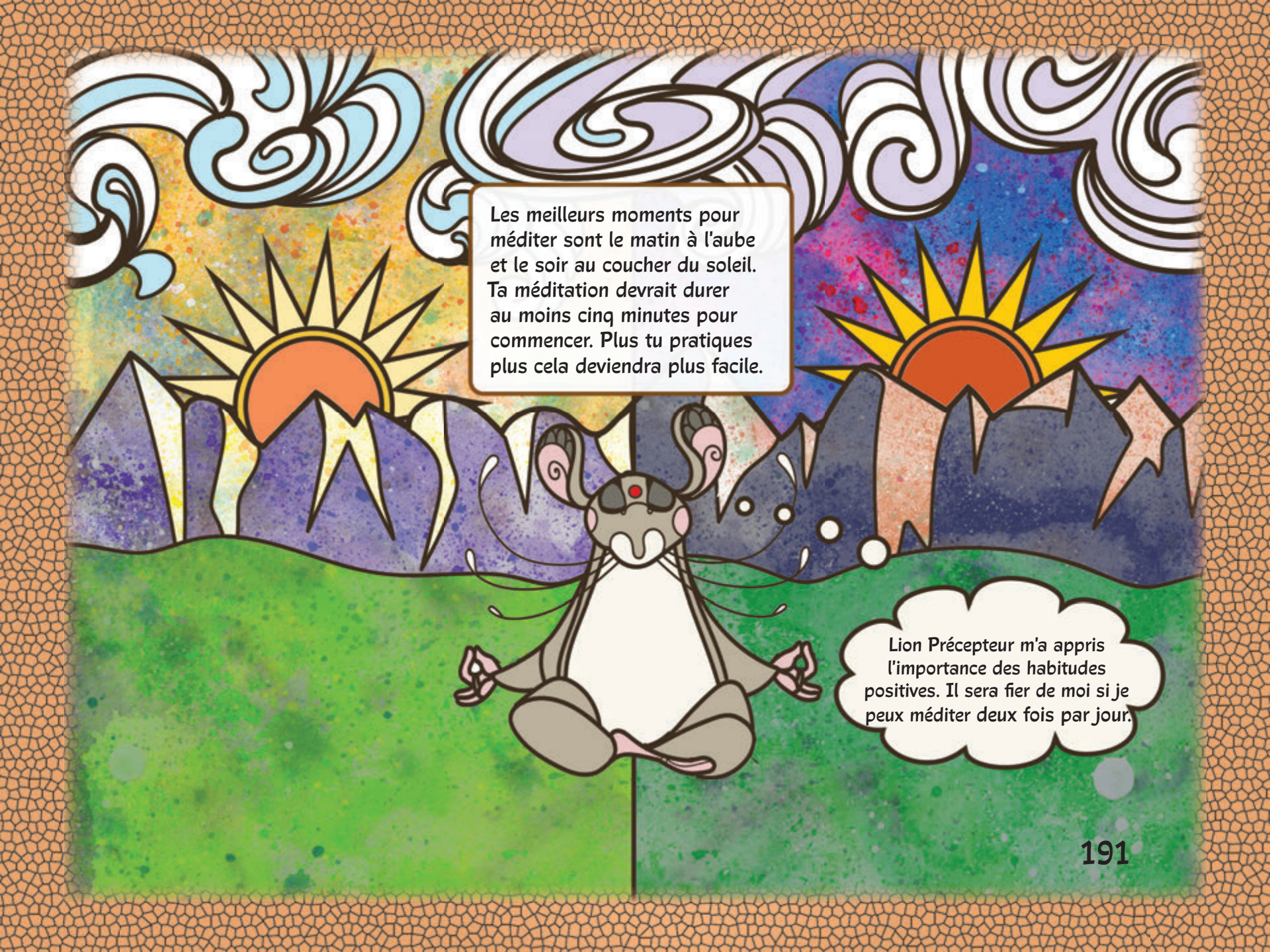




Pendant que tu es assis en méditation, sois comme l'homme de l'espace au dessus de la surface de la Terre regardant les forces odiques du monde. De cette hauteur tu peux comprendre beaucoup de choses sur la vie sur Terre. De l'espace, à la fois intérieur et extérieur, tu vois l'unité de toute vie sur notre petite planète bleue. Tu vois que tous les humains partagent cette maison spéciale et tu comprends profondément à quel point il est important de protéger la planète.







Les meilleurs moments pour méditer sont le matin à l'aube et le soir au coucher du soleil. Ta méditation devrait durer au moins cinq minutes pour commencer. Plus tu pratiques plus cela deviendra plus facile.

Lion Précepteur m'a appris l'importance des habitudes positives. Il sera fier de moi si je peux méditer deux fois par jour.



**Meditation Plan**

- 10 minutes**  
breath control
- 5 minutes**  
feel the spine
- 10 minutes**  
be awareness

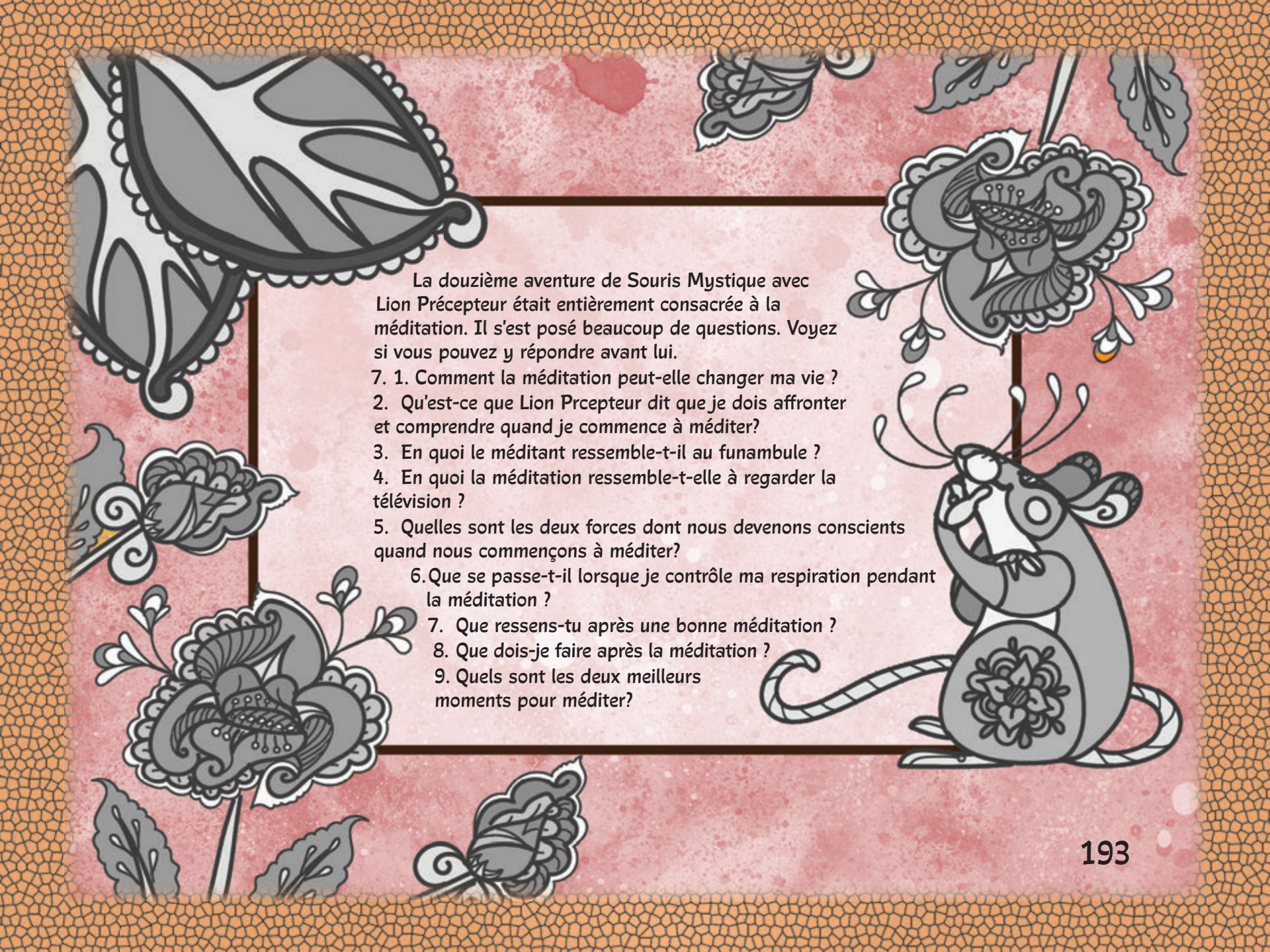
**Meditation Calendar**

<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Décide d'une heure quotidienne pour tes méditations et fais de ton mieux pour t'y tenir chaque jour. Choisis ce sur quoi tu vas méditer avant de commencer. Alors reste avec ce sujet. Essaie de ne pas t'égarer dans une autre direction. La discipline est la clé.







La douzième aventure de Souris Mystique avec Lion Précepteur était entièrement consacrée à la méditation. Il s'est posé beaucoup de questions. Voyez si vous pouvez y répondre avant lui.

7. 1. Comment la méditation peut-elle changer ma vie ?
2. Qu'est-ce que Lion Précepteur dit que je dois affronter et comprendre quand je commence à méditer ?
3. En quoi le méditant ressemble-t-il au funambule ?
4. En quoi la méditation ressemble-t-elle à regarder la télévision ?
5. Quelles sont les deux forces dont nous devenons conscients quand nous commençons à méditer ?
6. Que se passe-t-il lorsque je contrôle ma respiration pendant la méditation ?
7. Que ressens-tu après une bonne méditation ?
8. Que dois-je faire après la méditation ?
9. Quels sont les deux meilleurs moments pour méditer ?



# Les Cinq Etapes vers l'illuminaion

Chapitre 13, dans lequel  
LionPrécepteur enseigne à  
Souris Mystique les étapes  
de progression sur le chemin  
de la réalisation du soi





Très bien. Comme nous en avons discuté plus tôt, il y a cinq étapes à l'illumination. On les appelle l'attention, la concentration, la méditation, la contemplation et la réalisation du Soi. Chaque étape est la préparation pour la suivante et chacune doit être comprise. Quand nous cherchons à méditer nous commençons souvent avec des moitiés d'idées, certaines fausses et d'autres ridicules. Obtenir les bonnes idées c'est comme avoir une bonne carte pour aller quelque part. Si tu comprends ces cinq marches, ta carte sera juste.

D'accord Lion Précepteur, je veux vraiment apprendre à méditer. Allez commençons. Qu'est-ce que je fais en premier?



Lorsque nous commençons à méditer pour la première fois, notre conscience rebondit dans de nombreuses zones de l'esprit. C'est comme cette balle de ping-pong, qui rebondit toujours. Pour la contrôler, nous faisons appel à notre volonté. C'est comme apprendre à contrôler la balle de ping-pong. Cela demande de la pratique et de l'attention. Qu'est-ce que l'attention ? L'attention est la première des cinq marches du chemin. Nous maintenons la sensibilisation concentrée sur une seule chose. Plus tu as d'attention le mieux tu peux jouer, ou méditer, ou faire à peu près n'importe quoi. Alors attention Petite Souris !



J'adore le ping-pong. Et je vois votre point de vue, Lion Précepteur. Quand je garde mon attention sur la balle, je peux la renvoyer tellement mieux. Si je commence à penser au dîner, je la manque généralement. Donc, l'attention est la chose que je vais pratiquer ensuite.





La conscience doit être comme un colibri planant au-dessus d'une fleur. Le colibri ne bouge pas. La fleur ne bouge pas. De même, ta conscience ne bouge pas. Le corps physique et la respiration doivent être à un certain rythme pour que la conscience reste immobile, comme un colibri sur une fleur. Une fois que nous sommes vraiment bons à l'attention, nous découvrons automatiquement l'étape suivante, qui s'appelle la concentration. Pense à la fleur. Chaque fois que ta conscience bouge, ramène-la vers la fleur. C'est ce que nous appelons la concentration – ne pas permettre à l'esprit de vagabonder.





La méditation et la concentration sont similaires. La méditation, la troisième étape, est simplement un état de concentration plus intense. La méditation est une étude attentive et approfondie des éléments et des énergies de la fleur. En méditation, tu l'observes avec tant d'intérêt que tu oublies que tu as un corps physique. Tu vois la fleur dans toutes les étapes de la vie, toutes en même temps, de son début à sa fin. C'est la méditation ! Lorsque tu es en méditation, tu vois le monde plus complètement, plus profondément que dans la conscience de tous les jours. Lorsque tu es en méditation, tu apprends de l'intérieur de toi-même de nouvelles choses que personne ne t'a jamais enseignées.







Lorsque la méditation est perfectionnée, nous entrons dans la contemplation. C'est la quatrième étape. Dans la contemplation, on découvre la plénitude de la fleur. Ensuite, nous allons au plus profond, plus profondément, rès profondément dans l'énergie et la vie dans les cellules de la fleur, et nous constatons que l'énergie et la vie dans la fleur est la même que l'énergie en nous. La fleur est en nous, et nous sommes dans la fleur. Nous sommes tellement vivants que nous ne pouvons même pas bouger. On ne pense même pas ! Yogaswami a dit un jour : « Je suis allé dedans et dedans et dedans, et si profondément à l'intérieur qu'un oiseau s'est posé sur ma tête". Pourquoi est-ce incroyable? Parce que l'oiseau ne savait même pas qu'il était une personne et ne ressentait aucune peur. À ce moment là, Yogaswami était assis dans une profonde contemplation !



De la contemplation, nous passons à la cinquième et dernière étape - la réalisation du Soi. Dans cet état le plus profond, c'est presque comme si nous entrions dans un atome de cette vaste énergie et que nous allions à la source de tout. Il n'y a vraiment rien que tu puisses dire à ce sujet. Tu ne peux pas mettre des mots sur l'expérience du Soi. Il n'y a pas de zones de l'esprit dans lesquelles le Soi existe. Pourtant, s'il n'y avait pas le Soi, l'esprit et toutes choses n'existeraient pas. Tu dois Le réaliser pour Le savoir; et après que tu l'aies réalisé, Tu le connais. C'est Parasiva, le plus haut de tout dans l'univers, et au-delà de l'univers aussi ! C'est le but de la vie sur Terre, Petite Souris. Ton objectif et ton Soi le plus élevé, valent la peine d'être poursuivis. s






Pour comprendre la Réalisation du Soi, visualise un lac. Sous la surface de l'eau se trouve le Soi inconnaissable. La surface de l'eau, rien que la surface, c'est la contemplation. Nous allons plonger à travers la conscience pure dans le Soi. Nous appellerons cela la conscience physique du corps. D'abord, on se prépare. Attention! Nous marchons autour de la piscine et nous nous tenons prêt pour ce grand plongeon. Concentration! Nous nous concentrons sur notre objectif. Méditation! Nous examinons le lac, étudions quoi, comment et où nous allons plonger. Contemplation! Nous nous tenons au bord de l'eau, au bord de l'Absolu. Et puis nous plongeons à la source de tout. Le corps disparaît. Les émotions disparaissent. Le mental disparaît dans le Soi qui est le vrai nous ! Après cette Réalisation du Soi, nous avons une nouvelle façon de voir tout. Nous ne serons jamais plus les mêmes..



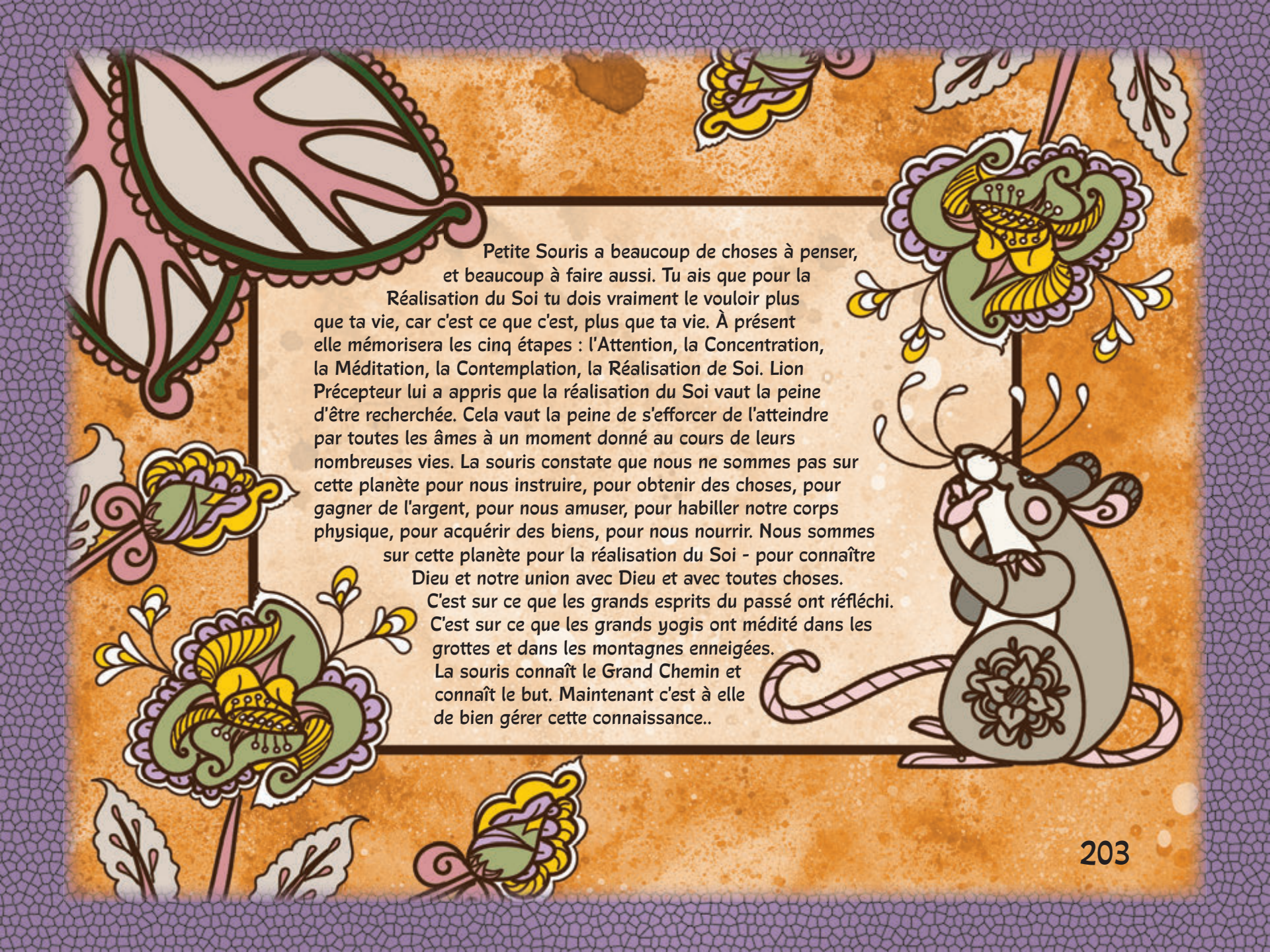




Après le samadhi profond de la réalisation de soi, nous voyons les choses telles qu'elles sont. Nous voyons les choses de l'intérieur. Nous regardons un arbre. Nous voyons les énergies vitales de l'arbre. Ensuite, nous voyons les feuilles et l'écorce. Et nous nous voyons dans tout le monde et partout dans l'univers.

Je me souviens quand j'ai entendu parler pour la première fois du mystérieux Soi intérieur





Petite Souris a beaucoup de choses à penser, et beaucoup à faire aussi. Tu aies que pour la Réalisation du Soi tu dois vraiment le vouloir plus que ta vie, car c'est ce que c'est, plus que ta vie. À présent elle mémoriserà les cinq étapes : l'Attention, la Concentration, la Méditation, la Contemplation, la Réalisation de Soi. Lion Précepteur lui a appris que la réalisation du Soi vaut la peine d'être recherchée. Cela vaut la peine de s'efforcer de l'atteindre par toutes les âmes à un moment donné au cours de leurs nombreuses vies. La souris constate que nous ne sommes pas sur cette planète pour nous instruire, pour obtenir des choses, pour gagner de l'argent, pour nous amuser, pour habiller notre corps physique, pour acquérir des biens, pour nous nourrir. Nous sommes sur cette planète pour la réalisation du Soi - pour connaître Dieu et notre union avec Dieu et avec toutes choses. C'est sur ce que les grands esprits du passé ont réfléchi. C'est sur ce que les grands yogis ont médité dans les grottes et dans les montagnes enneigées. La souris connaît le Grand Chemin et connaît le but. Maintenant c'est à elle de bien gérer cette connaissance..







# la Vie, La Grande Expérience

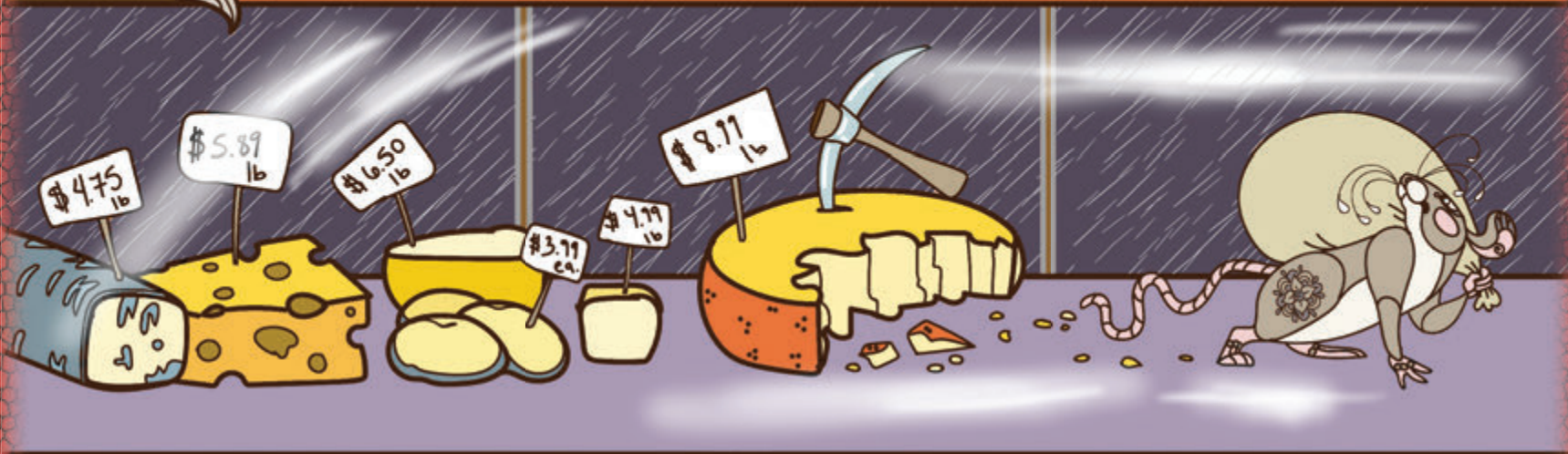
Chapitre 14, dans lequel Souris Mystique apprend à équilibrer ses karmas et s'entendre avec tout le monde







À un moment ou à un autre de sa vie, chacun de nous a vécu des expériences similaires de tentation. Il y avait des moments où nous faisons des choses sachant que nous le regretterions plus tard. La connaissance de la loi du karma est en nous. L'étudiant en yoga doit établir de bons principes de base dans sa vie. Il doit essayer très fort de toujours bien se comporter, plus fort que la personne moyenne qui n'essaie pas de comprendre la vie et Dieu. Si tu voles ce fromage, petite souris, sache ceci : quelque chose te sera enlevé un jour.







Pour comprendre les expériences de la vie, nous devons nous demander : « Que signifie cette expérience ? Quelle leçon en ai-je tirée ? Pourquoi est-ce arrivé ? » Nous ne pouvons trouver des réponses à ces questions que lorsque nous avons établi une base de principes dharmiques. Cela signifie être bon et faire le bien. Les principes dharmiques sont les lois qui régissent l'action et la réaction, connues comme le karma.


Laisse-moi voir ici. Pourquoi toutes ces choses m'arrivent-elles ? Comment ai-je créé ces expériences, certaines bonnes et d'autres moins bonnes ? Que signifient-elles ?



Souris se rend compte qu'elle a parfois l'impression que les expériences du passé sont un poids lourd sur ses épaules, un fardeau difficile à porter. Elle voit que cela se produit lorsque le subconscient est confus. Trop d'expériences sont entrées dans le subconscient qui n'ont pas été résolues par la compréhension. Tout le monde en fait l'expérience tôt ou tard. Souris veut demander à Lion Précepteur comment faire face à ses fardeaux du passé qui peuvent la rendre triste.









Il y a 36 clés de style de vie qui ouvriront les secrets d'une vie heureuse. Voici les dix premières:

1. Simplifie-toi la vie et sers les autres.
2. Vis en compagnie spirituelle.
3. Recherche l'air frais et le soleil.
4. Bois de l'eau pure.
5. Mange des aliments simples et purs, et non de la chair animale.
6. Vis en harmonie avec la nature.
7. Consomme juste ce dont tu as besoin.
8. Révère les nombreuses formes de vie.
9. Fais de l'exercice trente minutes chaque jour.
10. Fais la paix, pas le bruit.

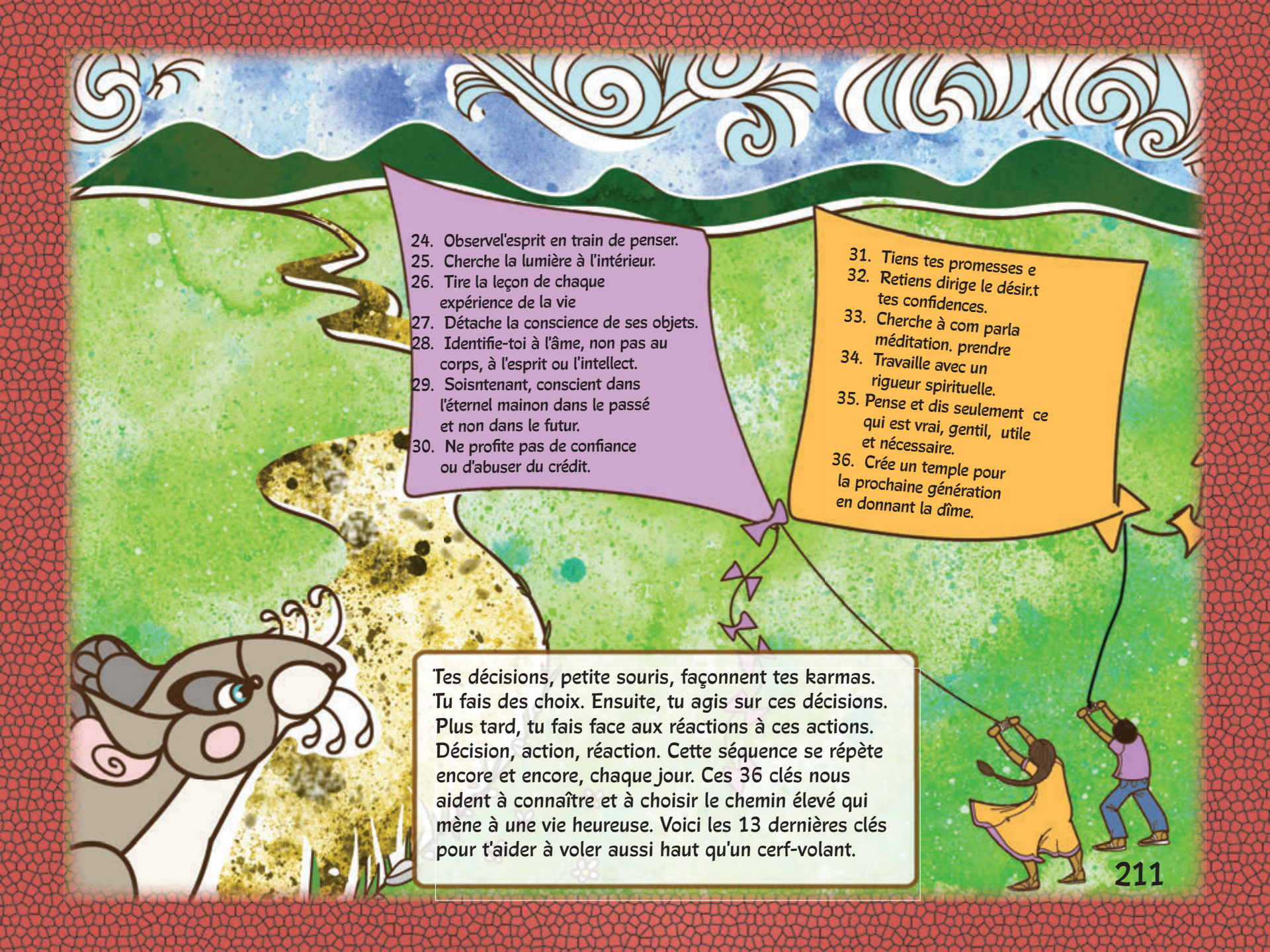


- 
11. Fais de ta maison un temple.
  12. Développe une forme d'art ou d'artisanat
  13. Confectionne tes propres vêtements et meubles.
  14. Exprime ta joie à travers le chant et la danse.
  15. Cultive ta propre nourriture de manière biologique.
  16. Plante douze arbres par an. O

- 
17. Purifie ton environnement.
  18. Laisse la beauté partout où tu passes.
  19. Réalise Dieu dans cette vie.
  20. Sois unie avec ton gourou.
  21. Sois non-violent dans l'apensée et l'action.
  22. Aime votre prochain.
  23. Fies-toi à l'énergie de la colonne vertébrale.

O Souris, si nous pratiquons ces concepts clés tout le temps, nos karmas seront équilibrés. Nous pourrions comprendre les expériences de la vie et ne pas être tristes. Ce sont les 13 prochaines clés sur cette corde à linge. Pense à chacune d'entre eux et à la manière dont tu peux être à la hauteur de ces idéaux.



- 
24. Observe l'esprit en train de penser.
  25. Cherche la lumière à l'intérieur.
  26. Tire la leçon de chaque expérience de la vie
  27. Détache la conscience de ses objets.
  28. Identifie-toi à l'âme, non pas au corps, à l'esprit ou l'intellect.
  29. Sois maintenant, conscient dans l'éternel maintenant dans le passé et non dans le futur.
  30. Ne profite pas de confiance ou d'abuser du crédit.


31. Tiens tes promesses e
32. Retiens dirige le désir et tes confidences.
33. Cherche à communiquer par la méditation. prendre
34. Travaille avec un rigueur spirituelle.
35. Pense et dis seulement ce qui est vrai, gentil, utile et nécessaire.
36. Crée un temple pour la prochaine génération en donnant la dîme.


Tes décisions, petite souris, façonnent tes karmas. Tu fais des choix. Ensuite, tu agis sur ces décisions. Plus tard, tu fais face aux réactions à ces actions. Décision, action, réaction. Cette séquence se répète encore et encore, chaque jour. Ces 36 clés nous aident à connaître et à choisir le chemin élevé qui mène à une vie heureuse. Voici les 13 dernières clés pour t'aider à voler aussi haut qu'un cerf-volant.



Équilibrer le subconscient est comme résoudre un problème arithmétique. Supposons que tu aies fait une erreur, ajouté quelque chose de manière incorrecte ou oublié une étape. Tu peux passer des heures à examiner les chiffres, mais ils ne s'additionnent pas tout simplement. Quelqu'un d'autre devra gentiment te le montrer. L'équation est ton esprit subconscient, les chiffres sont tes expériences. Jusqu'à ce que tu les comprennes, tu resteras dans un état d'incompréhension.

$$a^2 + b^2 = c^4$$
$$X = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

$C =$  

$\pi =$  

Je ne comprends pas.

Ah ha ! Voilà ton erreur. Maintenant, tout prend sens. Du coup c'est facile..

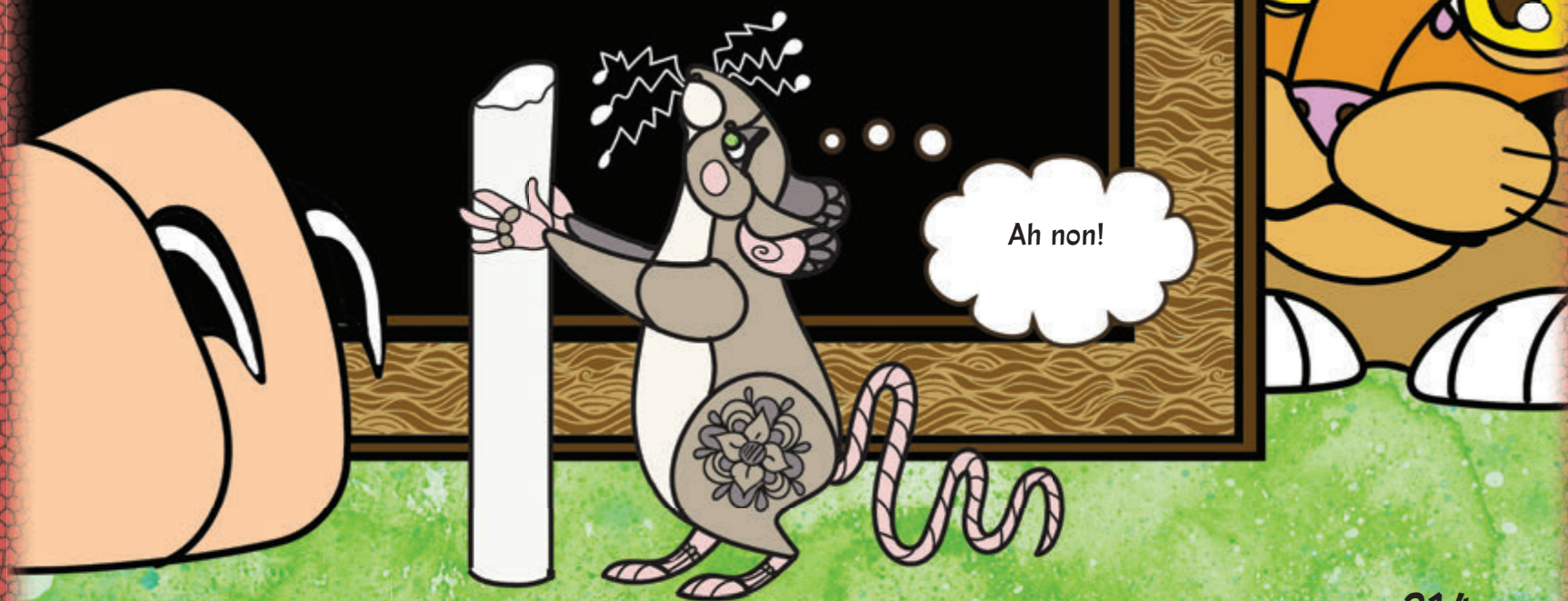


La vie nous enseigne tant de leçons, petite souris. Chaque expérience est une salle de classe. L'un de tes objectifs sur le Grand Chemin est d'étudier tes expériences et de comprendre quelles leçons elles ont à t'enseigner. Lorsque tu comprends parfaitement tout ce qui s'est passé et que tu réalises que tout ce que tu as traversé n'est qu'une expérience, tu recevras un bulletin de ta propre Innerversité. Il contiendra les notes les plus élevées, t'indiquant que tu as atteint une excellente compréhension.





La leçon d'aujourd'hui porte sur l'AMOUR, petite souris. J'ai observé comment toi et les chats ne vous entendez pas très bien. Ils veulent te chasser, et cela te fait peur. Nous devons donc travailler à guérir cette relation, afin que toi et Simha puissiez vivre ensemble sans conflit. Tu peux méditer sur ce qu'il faut faire. Mais aujourd'hui, je veux que tu prennes cette craie et que tu écrives 25 fois : "J'aime Simha le chat, même quand il me poursuit."





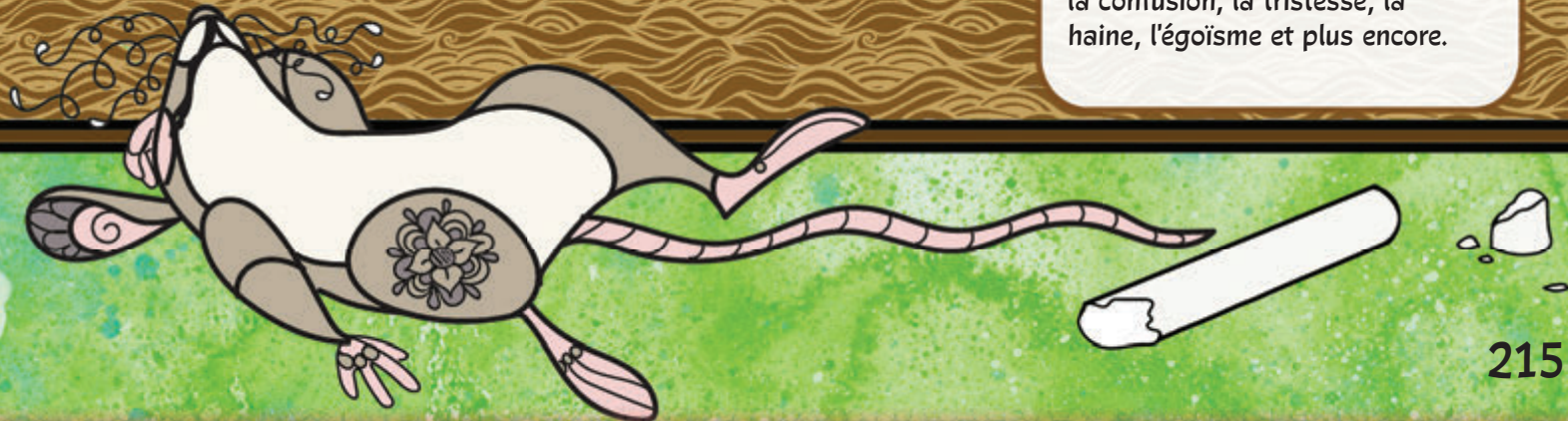
I Love Simha the cat,  
even when he chases me.

I Love Simha the Cat,  
even when he chases me.

I Love Simha the cat,  
even when he chases me.

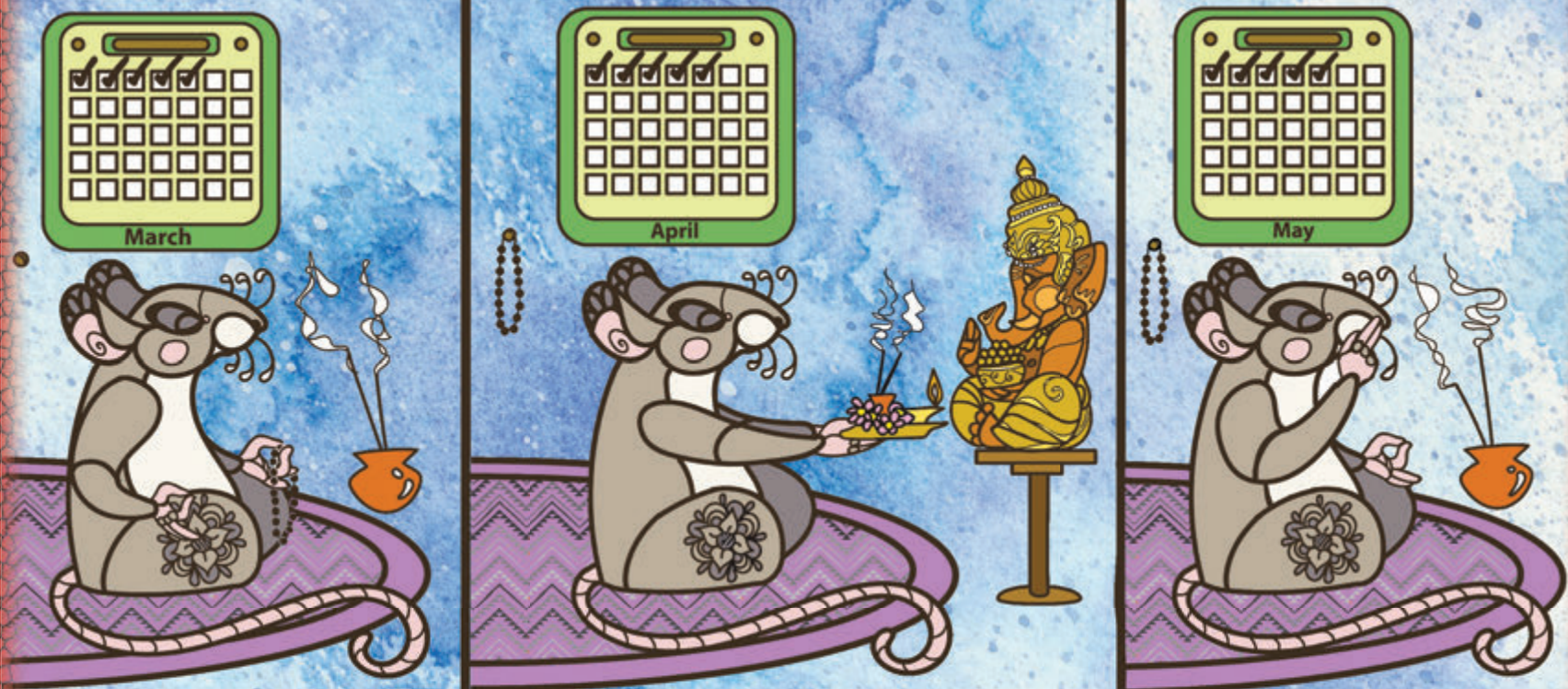
I Love Simha the cat,  
even when he chases me.

La compréhension est importante car si tu échoues à un cours, tu te sentiras mal et il te faudra plus de temps pour obtenir ton diplôme. Si tu n'as pas retenu la leçon d'une expérience, tu restes dans la salle de classe, réagissant à l'événement, même s'il s'est produit il y a des années. Quand tu changes ta peur pour Simha en amour tu apprends une grande leçon. Tu apprends que l'amour a le pouvoir de vaincre toutes les autres émotions. Avec l'amour dans ton cœur, tu peux vaincre non seulement la peur, mais aussi la colère, la jalousie, la confusion, la tristesse, la haine, l'égoïsme et plus encore.

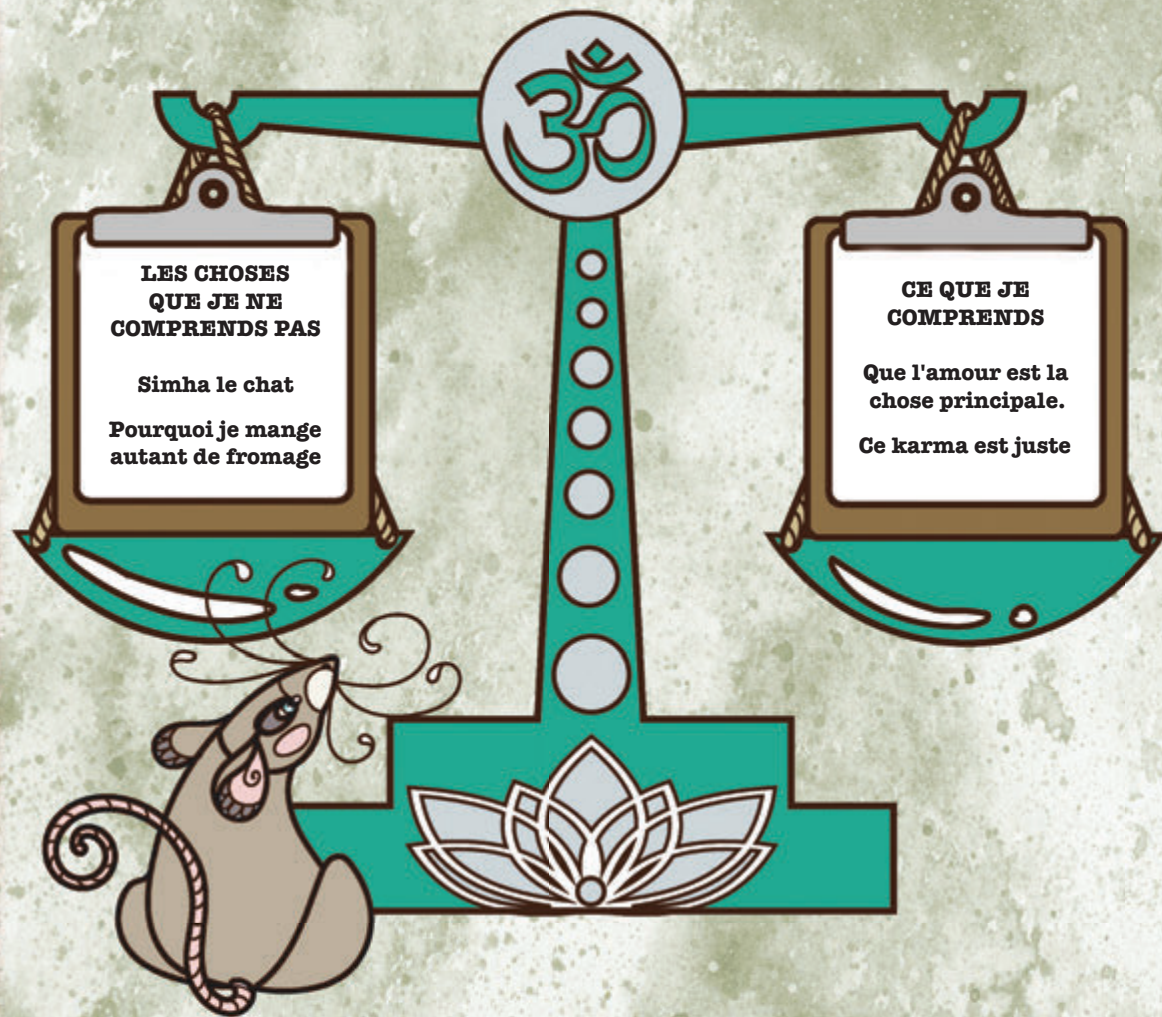




La cohérence est l'une des qualités les plus importantes sur le Grand Chemin. C'est par la constance dans notre vie quotidienne que nous acquérons suffisamment de conscience pour comprendre nos expériences et en tirer des leçons. Grâce à la cohérence, nous pouvons éviter bon nombre d'obstacles qui se dressent sur notre chemin sur le chemin du yoga vers l'illumination. Si nous pratiquons l'art d'être constant, nous dévoilerons notre destin. Si tu fais ta méditation chaque jour, et ton puja chaque matin, et pratiques ta respiration pranayama, ta vie sera sereine et productive. Mon guru avait l'habitude de dire: "La cohérence est la clé de la conquête du karma." Tu vois comme il était sage ?







Étudie ton approche à la vie aujourd'hui. Imagine une balance devant toi. Mets d'un côté les expériences comprises et les leçons qui en sont tirées. De l'autre côté de la balance, mets les expériences que tu ne comprends pas. Vois comment elles s'équilibrent. Si elles s'équilibrent uniformément, tu es sur la bonne voie. Si la balance penche vers la droite, tu peux envisager de consacrer ta vie au service des autres. Si la balance penche vers la gauche, Tu as du travail à faire, mais tu sais comment procéder.



Lorsque tu as commencé sur le chemin, tu étais à juste titre intéressé par la méditation et pensais que c'était le chemin vers la paix et la lumière intérieure. Maintenant, tu sais que le chemin consiste aussi à bien vivre, à aimer tout le monde et à suivre des règles sages. À moins que ton esprit ne soit pur, tu ne peux pas vraiment méditer longtemps.








Lorsque tu médites profondément, tu entres à l'intérieur, jusqu'à ce que tu trouves Dieu Siva. Il est le créateur du cosmos, et le préservateur et le destructeur. Il les crée tout seul. Une de ses formes est Nataraja, le Roi de la danse. Il danse dans un cercle de conscience au centre de toutes choses, et puisque tu es aussi conscience, Il danse en toi. C'est l'une des découvertes que tu feras.







La Souris Mystique travaille dur pour apprendre tout ce que son sage professeur a à partager.

Elle sait que cette connaissance ne vient pas seulement du Lion Précepteur, mais du Guru du Lion et de son guru et du guru avant eux. Ils sont la somme de générations de sagesse, et elle se sent bénie par tout cela. Elle veut apprendre les 36 règles d'une bonne vie, et les appliquer autant que possible. Elle veut équilibrer ses karmas en prenant de sages décisions et en étant cohérente dans ses pratiques. Elle cherche à comprendre les choses qui l'intriguent encore dans la vie. Elle veut aimer tout le monde, même Simha le chat. Et elle veut trouver Dieu Siva au plus profond d'elle. Comme ce serait merveilleux, se dit-elle, de rencontrer le Créateur de tout et cela n'est pas facile. Pas du tout! Elle devra utiliser sa volonté, comme l'a enseigné Lion Précepteur. Elle devra pratiquer maintes et maintes fois et ne jamais abandonner. Peut être si elle n'abandonne jamais cela, elle saura comment ne jamais abandonner toutes les autres choses qu'elle veut faire dans la vie.









# Affronter les Epreuves de La Vie

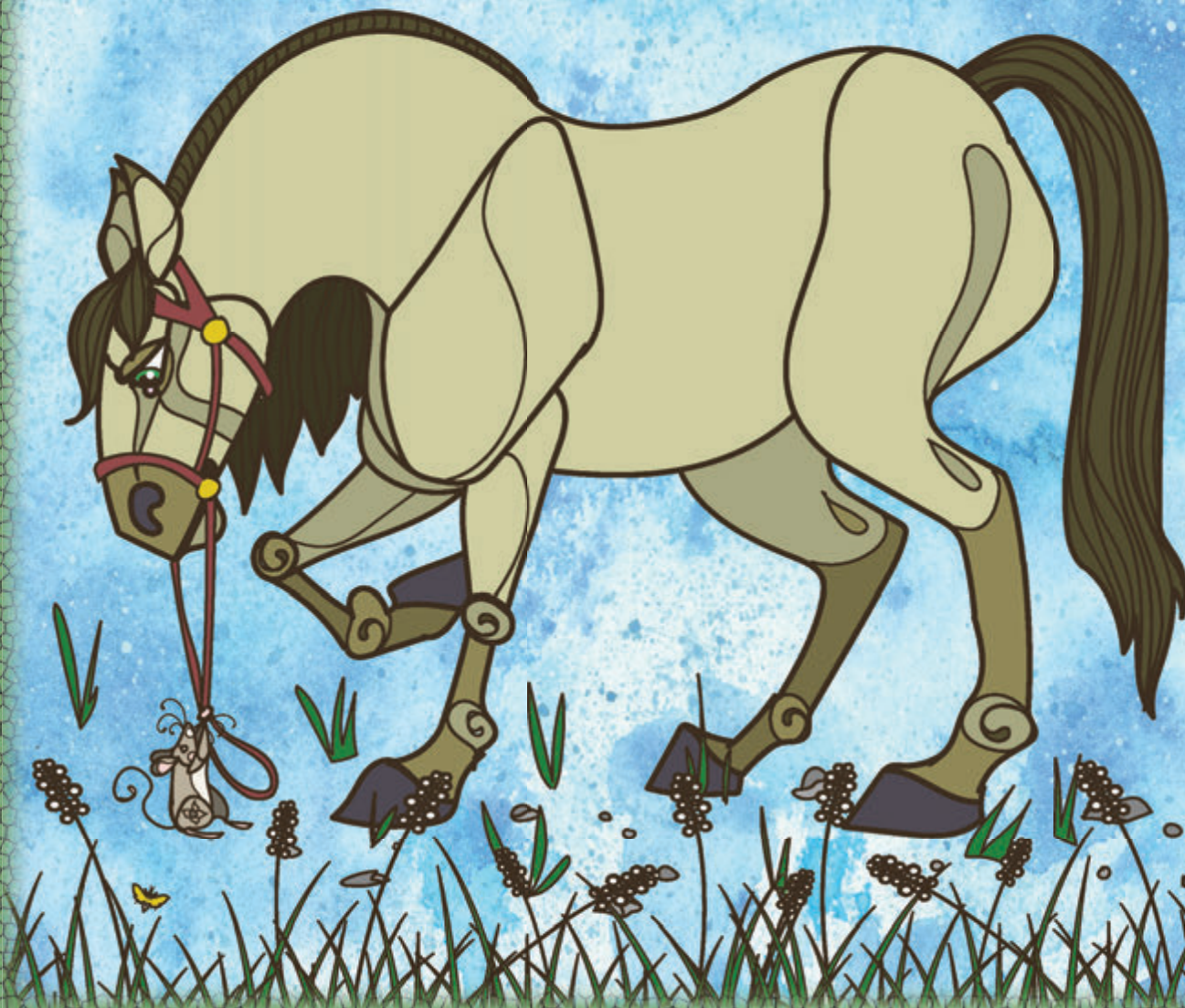
Chapitre 15, dans lequel notre souris apprend à accepter toutes les choses et les gens, et à faire confiance en l'amour et au but de Siva



Ma chère petite souris, quand nous sommes enfants, nous courons librement, car nous n'avons pas de gros fardeaux conscients à porter. Très peu de choses nous sont arrivées. Bien sûr, nos parents essaient de nous préparer aux épreuves de la vie. Mais la plupart du temps nous voulons que jouer et s'amuser à ce stade précoce de la vie.







En vieillissant, nous apprenons à nous contrôler, comme nous retenons un cheval fort avec des rênes. L'ancien système de yoga fournit des lignes directrices pour la vie religieuse. On les appelle les yamas et les niyamas. Les yamas, ou contraintes, nous donnent un système de base de discipline pour l'esprit instinctif.

Les dix Yamas sont

1. La NonViolence
2. La Vérité
3. Ne pas Voler
4. Le Célibat
5. La Patience
6. La Constance
7. La Compassion
8. L'Honnêteté
9. Le Végétarisme.
10. La Pureté



Les niyamas, ou pratiques, nous donnent des choses à faire qui créent une bonne vie avec un bon karma. Si nous ne suivons pas les yamas et les niyamas, des expériences négatives se produiront et nous serons malheureux.

Les dix niyamas sont :

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. Les Remords     | 6. Les Etudes      |
| 2. Le Contentement | 7. La Cognition    |
| 3. Donner          | 8. Obeir aux Voeux |
| 4. La Foi          | 9. Le Japa         |
| 5. La Dévotion     | 10. L'Austérité    |





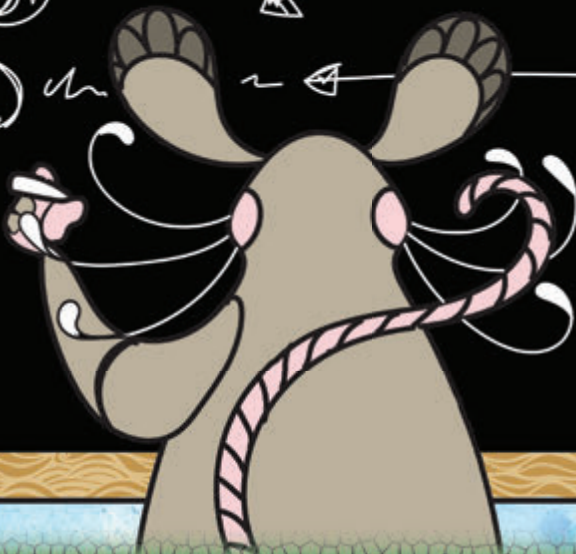
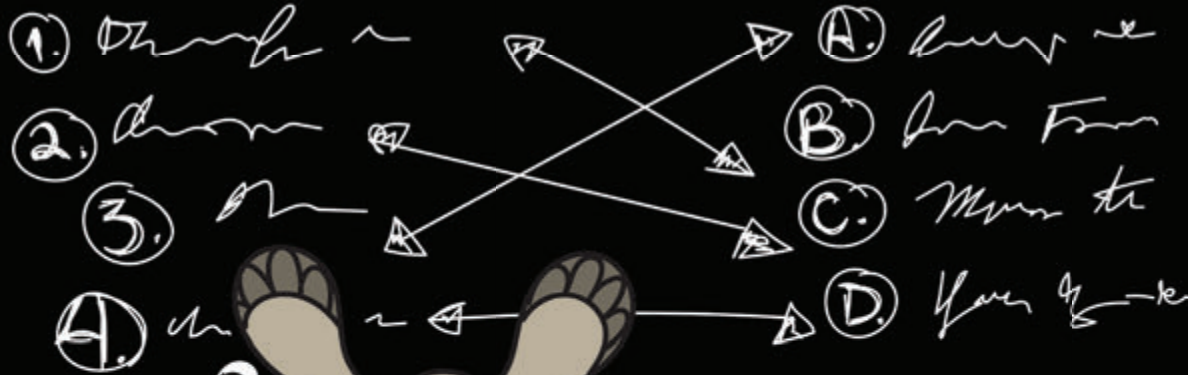
Les lois fondamentales de la vie, comme les yamas et les niyamas, sont simples, mais beaucoup de gens ne les respectent pas. Pourquoi? Parce que les suivre demande des efforts ! Il est facile de ne pas les suivre et de trouver des raisons de faire autre chose à la place. Il est normal d'échouer à certaines de ces épreuves. C'est comme avoir une mauvaise note sur un bulletin scolaire à l'école et être forcé de redoubler la classe. Nous devons apprendre de nos expériences ou redoubler nos classes de nouveau.





# yamas + niyamas

# my Experiences




Les yamas et niyamas peuvent te donner un autre outil pour obtenir une bonne note dans la salle de classe de la vie. Fais ceci : prends la liste des yamas et niyamas et mets-la côte-à-côte avec tes expériences récentes. Constate si tu fais bien. Et-tu à la hauteur des idéaux ou as-tu encore besoin de t'améliorer ? Tu peux essayer cela avec une ou deux expériences pour commencer. Si tu apprends quelque chose d'utile, tu peux en examiner d'autres.



Sais-tu petite souris, que tu as une aura ? C'est un champ d'énergie à l'intérieur de ton corps qui s'étend également à l'extérieur de toi. Une aura peut être sombre si les pensées et les sentiments sont sombres. Et cela peut être plein de lumière si tu as de la joie dans ton cœur. Au fur et à mesure que tu médites, l'aura grandit. Certaines personnes peuvent voir cette aura de couleurs, mais la plupart ne le peuvent pas. C'est bon, elle est toujours là. Tu peux le ressentir en toi-même et chez les autres que tu rencontres. Les personnes ayant de bonnes pensées ont des auras bleues et les personnes ayant des pensées méchantes ont beaucoup de noir et de rouge dans leur aura. Ton aura est belle et claire. C'est en partie parce que tu connais une grande vérité : Tu ne fais qu'un avec l'univers parfait de Siva.







Tu fais attention, petite souris, à une loi de l'esprit dont tu n'as peut-être jamais entendu parler. C'est ceci : Tu ne contrôles pas tout ce qui t'arrive. Mais tu contrôles la façon dont tu réagis aux choses qui t'arrivent. Prenons l'exemple d'une falaise abrupte d'un canyon. Si un rocher sur lequel tu te tiens se brise et que tu tombes au fond, cela est hors ton contrôle. Mais ce que tu fais ensuite dépend de toi. Tu peux t'allonger là en te sentant triste, tu peux blâmer la montagne, tu peux être découragée. Ou tu peux te lever, sachant que personne n'était responsable et remonter au sommet. Les grandes et petites choses de la vie peuvent être surmontées avec une bonne attitude.



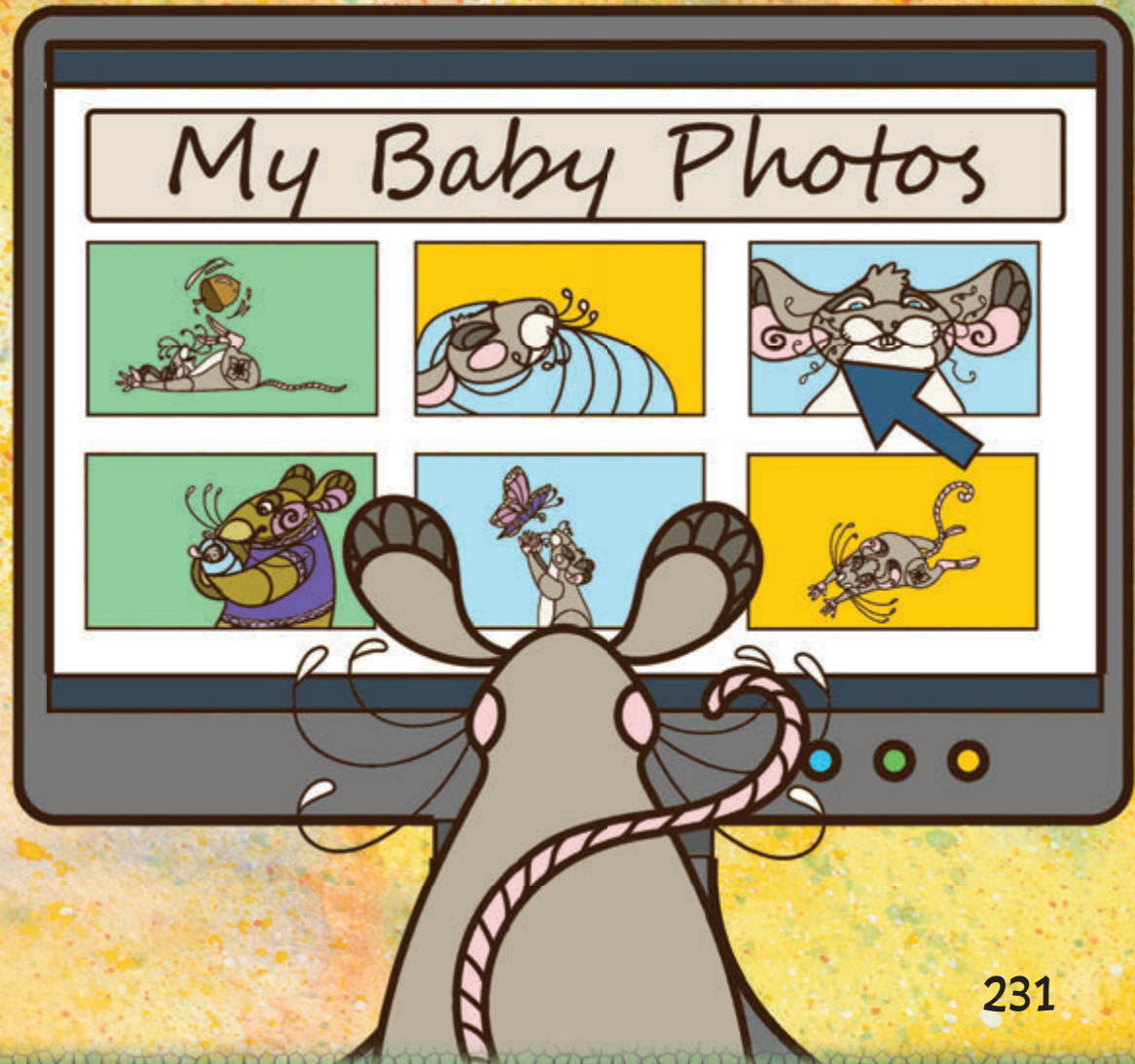


Il y a deux façons d'affronter les petites tentations de la vie, petite souris. Imagine que tu as devant toi le meilleur fromage au monde et qu'Amazon te propose un nouveau jeu vidéo. Tu peux contrôler ces désirs, ou tu peux manger tout le fromage et dépenser tout ton argent pour le jeu. Le bonheur dans la vie ne s'obtient pas en se faisant plaisir. Nous devenons plus forts quand nous apprenons à contrôler nos désirs



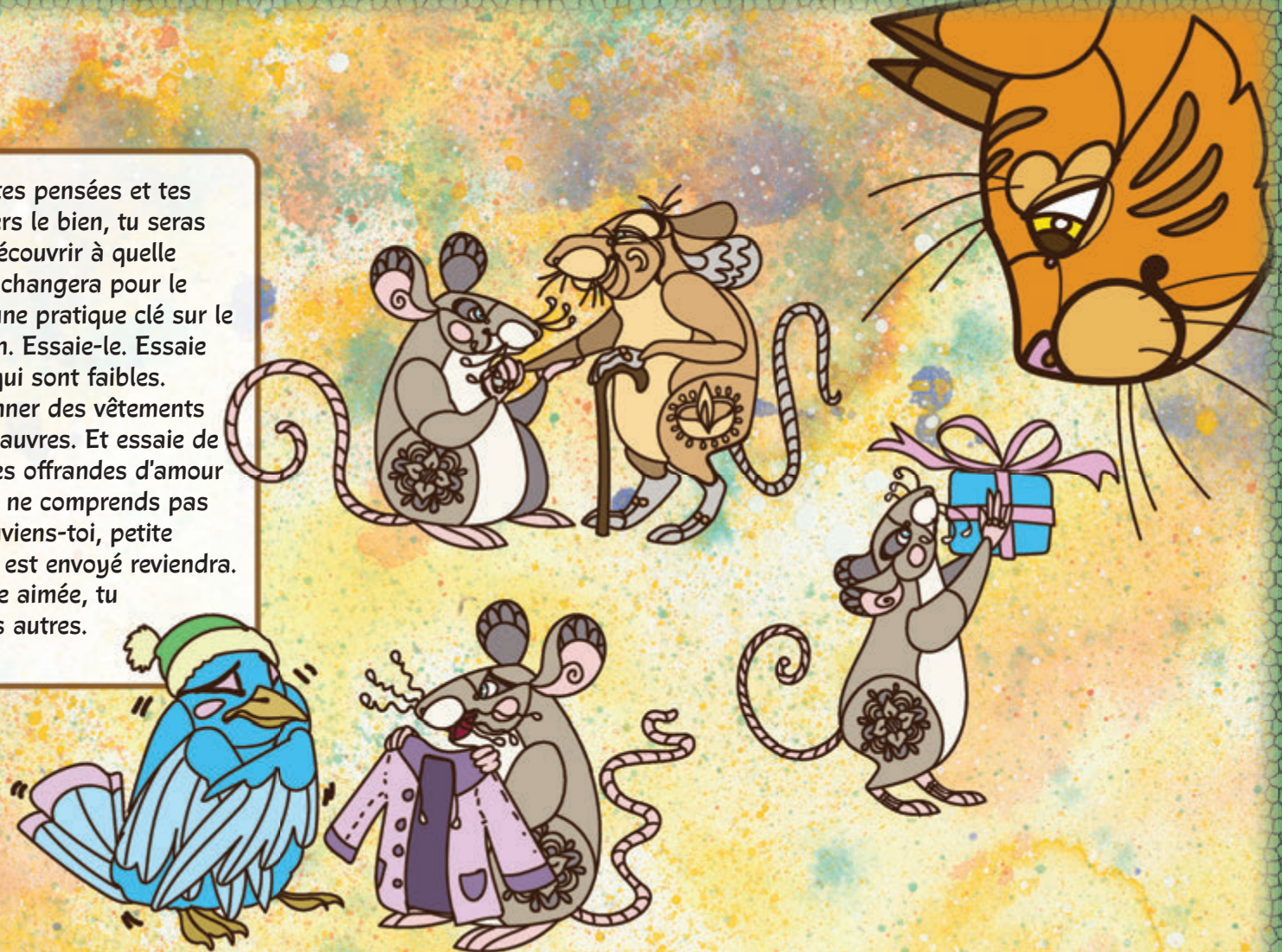


Si nous regardons nos photos de bébé, nous pouvons voir que nous avons naturellement laissé derrière nous la forme qui était la nôtre à ce moment-là, et cela continuera. Tu continues à changer. Chaque année sera différente de l'année précédente. Voici un exercice qui t'aidera à créer le meilleur de tous les futurs. Imagine comment tu voudrais être. Vois toi réussir, atteindre tes objectifs. La vérité est que nous construisons tous notre avenir avec nos pensées, mais certains d'entre nous le font mieux que d'autres. Tu construis ton avenir, petite souris. Comment? D'après ce que tu penses. Par ce que tu ressens. Par ce que tu planifies et veux atteindre. Personne d'autre que toi ne peut façonner ton avenir. Toi seule peux le faire, alors apprend à bien le faire. C'est le conseil que je te donne aujourd'hui.





Si tu diriges tes pensées et tes sentiments vers le bien, tu seras surprise de découvrir à quelle vitesse ta vie changera pour le mieux. C'est une pratique clé sur le Grand Chemin. Essaie-le. Essaie d'aider ceux qui sont faibles. Essaie de donner des vêtements chauds aux pauvres. Et essaie de faire de petites offrandes d'amour à ceux que tu ne comprends pas très bien. Souviens-toi, petite souris, ce qui est envoyé reviendra. Si tu veux être aimée, tu dois aimer les autres.







Sois égale à tout ce qui t'arrive! C'est la meilleure façon de réagir à la vie. Cela se fait simplement en affrontant tout avec compréhension. Si nous pouvons avoir le sentiment que tout ce qui nous arrive est la danse divine de l'amour universel de Siva, alors nous sommes au-delà des événements du monde. Ensuite, nous pouvons escalader même la falaise la plus abrupte en sachant que Siva nous protège, comme un harnais de sécurité.





Si as fait une liste de choses sur ton smartphone qui t'embrouillent ou te dérangent, tu verras que ce sont de petits soucis, de petites confusions. Pourtant, ils peuvent te déranger si tu les laisses faire. Voici mon conseil, petite souris : lorsque ces choses surviennent pendant la journée, pratique ta respiration profonde. Lâche ce qui est extérieur et trouve la paix à l'intérieur. La paix est en toi, nuit et jour.

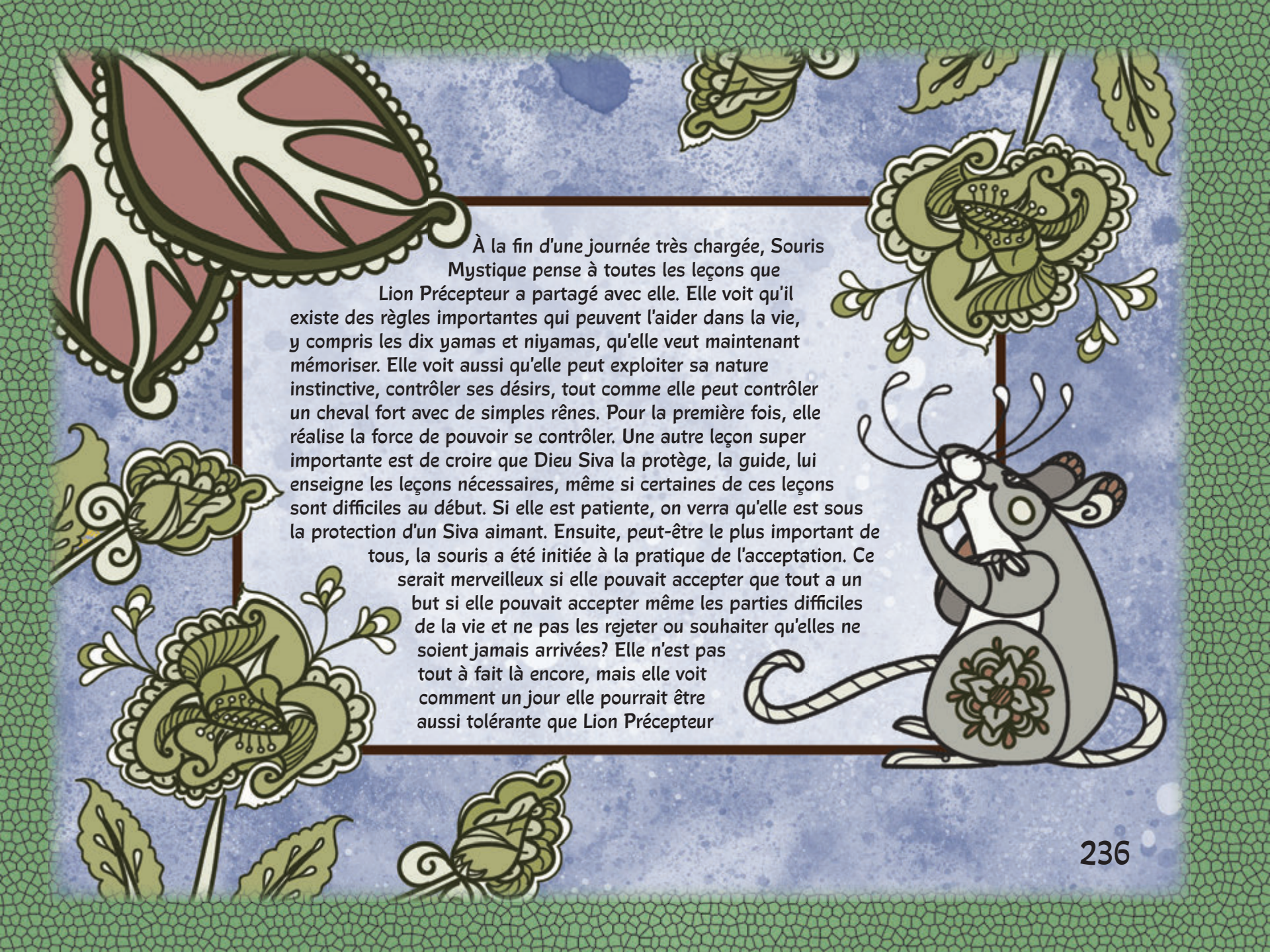




Tu sais de par nos conversations que la vie est pleine de tout, des choses heureuses, d'autres moins heureuses. L'important est d'accepter tout ce que la vie apporte, de l'accueillir comme une bénédiction ou un défi particulier ou une opportunité d'apprendre et de grandir, un cadeau de Dieu Siva. L'acceptation est pleine de magie. Elle permet qu'on soit heureux sous toutes les conditions. Continue à pratiquer l'acceptation, petite souris. Accepte le bien. Accepte le moins bon. Parfois, le moins bon est notre meilleur professeur. Si tu apprends ce petit secret, ta vie ne sera jamais misérable.







À la fin d'une journée très chargée, Souris Mystique pense à toutes les leçons que Lion Précepteur a partagé avec elle. Elle voit qu'il existe des règles importantes qui peuvent l'aider dans la vie, y compris les dix yamas et niyamas, qu'elle veut maintenant mémoriser. Elle voit aussi qu'elle peut exploiter sa nature instinctive, contrôler ses désirs, tout comme elle peut contrôler un cheval fort avec de simples rênes. Pour la première fois, elle réalise la force de pouvoir se contrôler. Une autre leçon super importante est de croire que Dieu Siva la protège, la guide, lui enseigne les leçons nécessaires, même si certaines de ces leçons sont difficiles au début. Si elle est patiente, on verra qu'elle est sous la protection d'un Siva aimant. Ensuite, peut-être le plus important de tous, la souris a été initiée à la pratique de l'acceptation. Ce serait merveilleux si elle pouvait accepter que tout a un but si elle pouvait accepter même les parties difficiles de la vie et ne pas les rejeter ou souhaiter qu'elles ne soient jamais arrivées? Elle n'est pas tout à fait là encore, mais elle voit comment un jour elle pourrait être aussi tolérante que Lion Précepteur




# Je vais très bien, bien maintenant

Chapitre 16, dans lequel Lion Sage enseigne à notre souris comment être paisible et sans peur, quels que soient les défis que la vie apporte







Yogaswami, un grand sage du Sri Lanka, a dit : « Il n'y a même pas une seule chose dans ce monde qui ne soit pas parfaite. Il avait raison. Le monde est vraiment un endroit merveilleux, et nous avons la chance d'y vivre. Regarde cette vallée, cette rivière et ces montagnes ! Nous devons tous travailler ensemble pour protéger le monde naturel, petite souris. Si nous vivons bien et correctement dans le monde, nous accomplirons notre destin et nous aurons une grande joie . Nous vivrons alors dans un monde de conscience supérieure et découvrirons la véracité de cette déclaration: "Je vais très bien, bien maintenant."

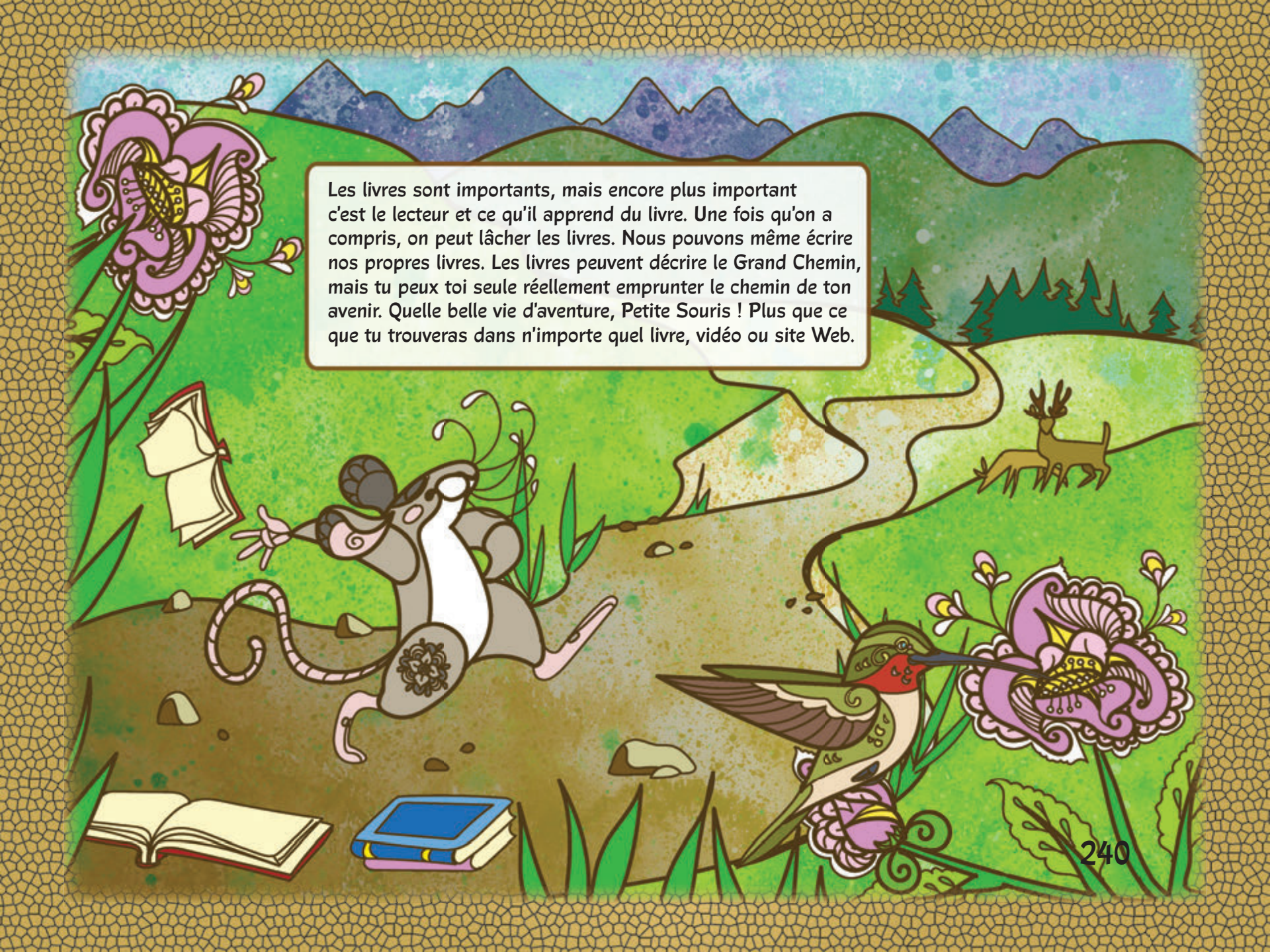
Regarde le temple sur la colline





La première chose à faire sur le chemin est de changer notre façon de voir la vie. Au début on lisait beaucoup de choses sur le web ou dans les livres. Un livre est une histoire ou parfois un résumé des connaissances. De nos jours, les livres existent principalement en ligne, mais ce sont toujours des histoires et des résumés. Après avoir lu un livre, si nous sommes sages, nous déciderons comment il peut rendre notre vie meilleure. Peut-être que cela nous aidera à changer nos croyances, nos attitudes et notre mode de vie. Il y a tellement de livres merveilleux. Nous devons choisir lesquels lire, car nous ne pouvons pas tous les lire !





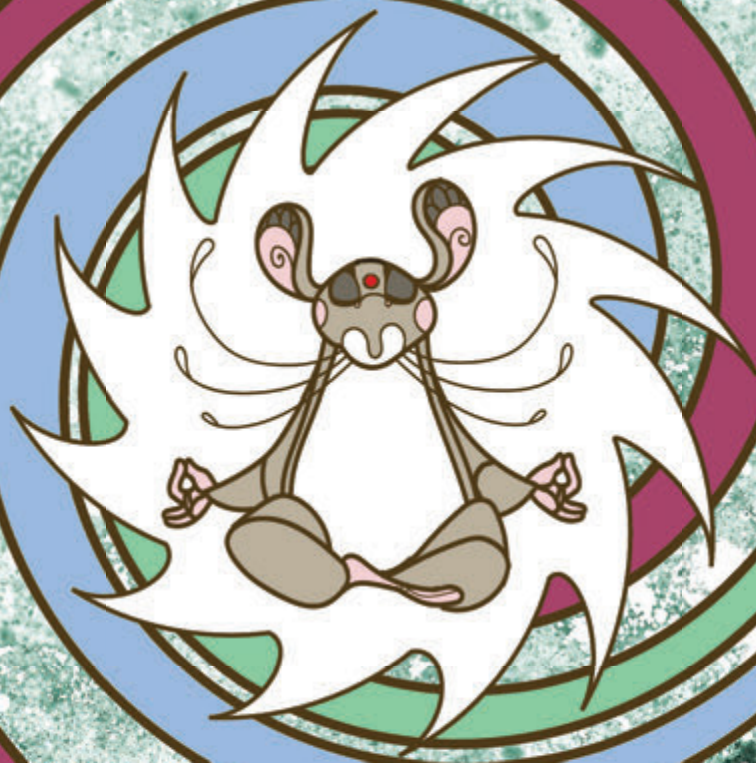
Les livres sont importants, mais encore plus important c'est le lecteur et ce qu'il apprend du livre. Une fois qu'on a compris, on peut lâcher les livres. Nous pouvons même écrire nos propres livres. Les livres peuvent décrire le Grand Chemin, mais tu peux toi seule réellement emprunter le chemin de ton avenir. Quelle belle vie d'aventure, Petite Souris ! Plus que ce que tu trouveras dans n'importe quel livre, vidéo ou site Web.



Apprends à t'appuyer sur ta propre colonne vertébrale, petite souris, pour être la source de ta propre force. Tout le monde veut s'appuyer sur quelqu'un d'autre. Nous nous appuyons sur nos familles et nos professeurs. Nous nous appuyons sur nos amis. Pour une véritable tranquillité d'esprit, tu dois apprendre à t'appuyer sur ta propre colonne vertébrale. Cela signifie dépendre de tes propres moyens et de ton intelligence pour traverser les expériences. Tu peux commencer à le faire en te disant : "Je vais bien, en ce moment", en particulier dans les moments difficiles. Peu importe l'ampleur du défi, même ce féroce dragon, ne t'effraie pas. Tu peux tout affronter.







Regardons de plus près la pratique consistant à s'appuyer sur notre propre colonne vertébrale. Comme nous l'avons appris plus tôt, cela signifie dépendre de toi-même. Tu es forte lorsque tu dépends de toi-même pour te soutenir. Tu es sage si tu comptes sur toi-même pour résoudre des problèmes et relever des défis. Tu es paisible si tu dépends de la force vitale, ou de l'énergie, de la colonne vertébrale pour ta sécurité. Tu peux donc voir que c'est une chose précieuse à apprendre. Assieds-toi un instant, petite souris. Médite sur la colonne vertébrale et la force vitale qui la traverse pour atteindre chaque cellule de ton corps. Cette énergie est qui tu es vraiment !



La plupart des gens sur le chemin disent qu'ils veulent se débarrasser de leurs désirs. C'est un combat impossible. As-tu déjà essayé de te débarrasser d'une bataille impossible. As-tu déjà essayé de te débarrasser d'un désir? Il vaut mieux adopter de nouveaux et meilleurs désirs. Les anciens désirs s'en iront alors d'eux-mêmes. Donc, si tu aimes manger des bonbons sucrés mais que tu sais que ce n'est pas sain, tu peux désirer à la place de manger du chocolat noir, qui est bon pour toi. Au bout d'un moment, ton amour du chocolat pur remplace le désir des friandises sucrées. Apprendre à utiliser le désir positivement est une leçon avancée sur le chemin.







Se sentir bien à l'intérieur de soi et adopter des désirs positifs conduit naturellement à la méditation. Lorsque nous commençons la méditation, nous devons trouver un endroit heureux et être parmi de bonnes personnes. La méditation nous emmène dans cet endroit calme et sûr à l'intérieur. Lorsque nous méditons, il n'y a pas d'inquiétude, pas de peur, pas de confusion. Il est utile de pratiquer les postures de yoga pendant quelques minutes avant de méditer. Cela apaise l'esprit et nous détend, nous prépare à nous asseoir sans bouger. Lorsque nous méditons, le corps doit être tellement immobile. La pièce doit être propre et en ordre.

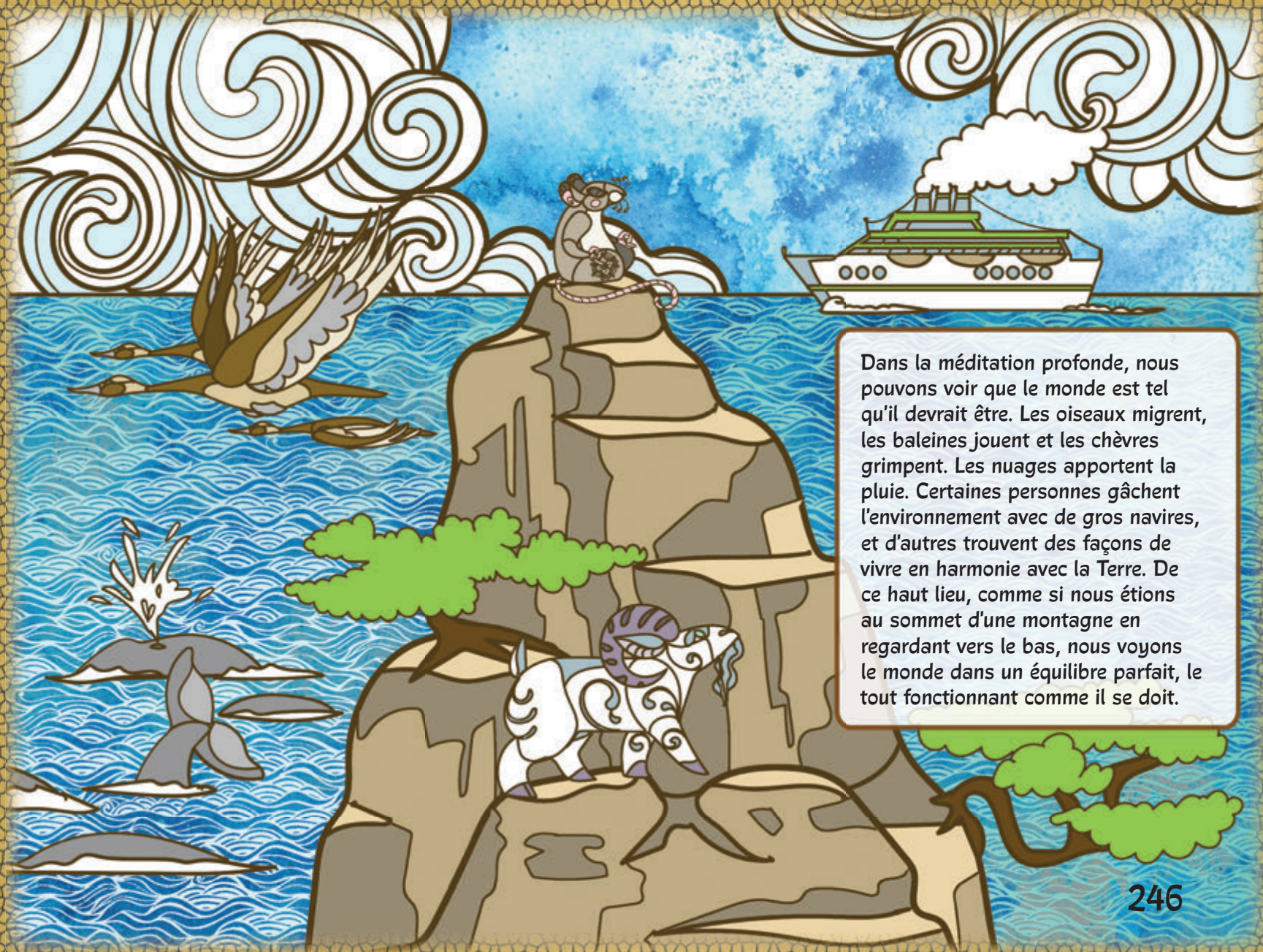






La chose magique, petite souris, c'est que lorsque nous méditons, la partie extérieure de notre vie devient également de meilleure. Plus nous nous sentons heureux à l'intérieur, plus nous vivons de bonnes choses autour de nous. Lorsque tu sors de ta Position de Méditation, tu verras les choses avec de nouveaux yeux, vous verras des choses que tu n'as jamais vues auparavant. C'est l'un des pouvoirs de la méditation, pour nous permettre d'apprécier le monde parfait de Siva. Il s'avère que si nous trouvons la perfection à l'intérieur de nous-mêmes, nous réalisons que la même perfection est tout autour de nous.





Dans la méditation profonde, nous pouvons voir que le monde est tel qu'il devrait être. Les oiseaux migrent, les baleines jouent et les chèvres grimpent. Les nuages apportent la pluie. Certaines personnes gâchent l'environnement avec de gros navires, et d'autres trouvent des façons de vivre en harmonie avec la Terre. De ce haut lieu, comme si nous étions au sommet d'une montagne en regardant vers le bas, nous voyons le monde dans un équilibre parfait, le tout fonctionnant comme il se doit.



## Calendar

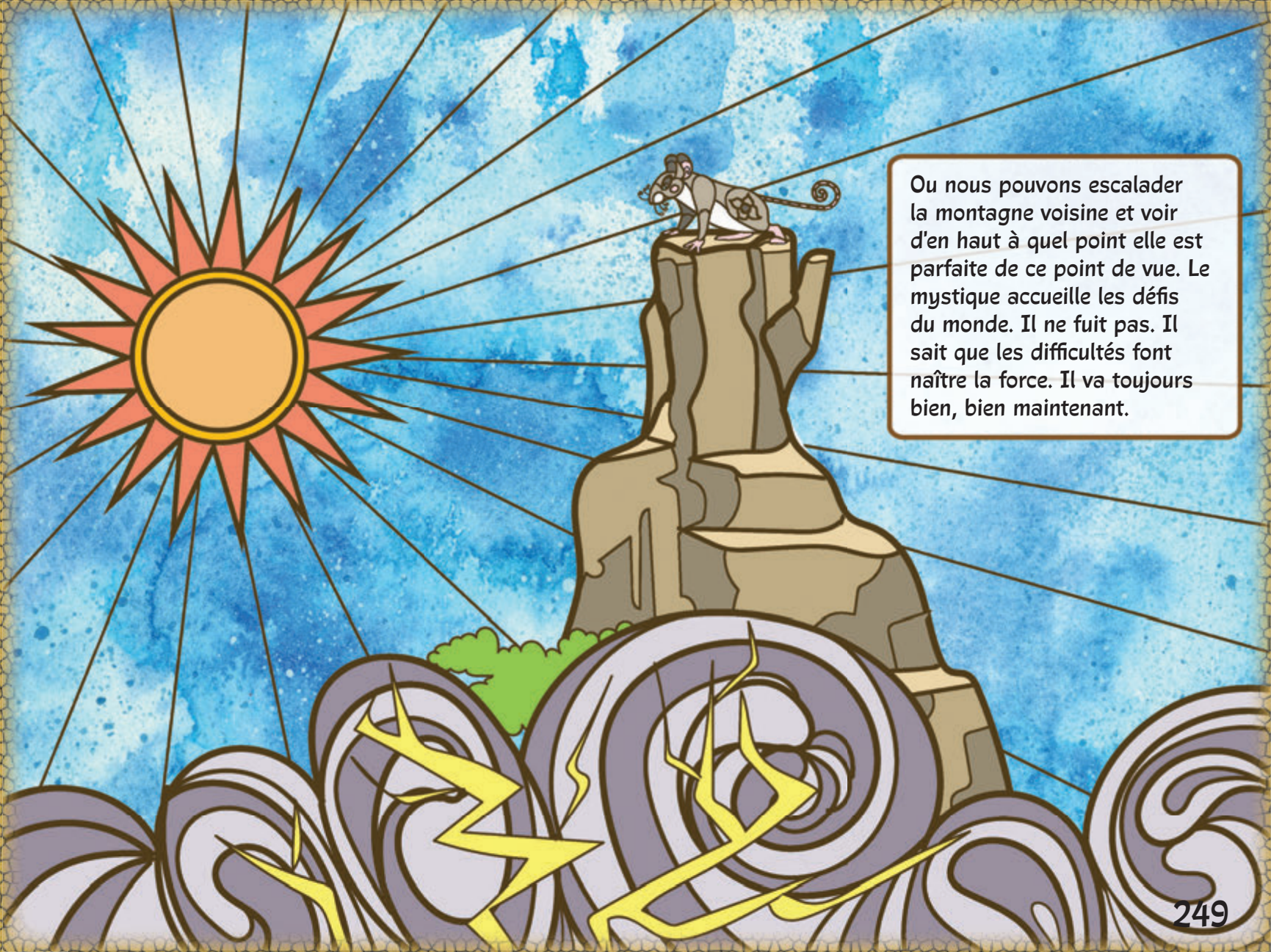
On découvre la conscience du monde parfait de Siva en s'asseyant et en arrivant à un état de conscience de yoga à l'intérieur. Nous pouvons le faire en neuf minutes, neuf heures, neuf jours ou neuf ans. Nous pouvons prendre le temps que nous voulons. Les yogis ne sont jamais pressés. Nous avons tout le temps dont nous avons besoin. Après tout, si nous vivons dans l'éternel maintenant, le temps est infini.





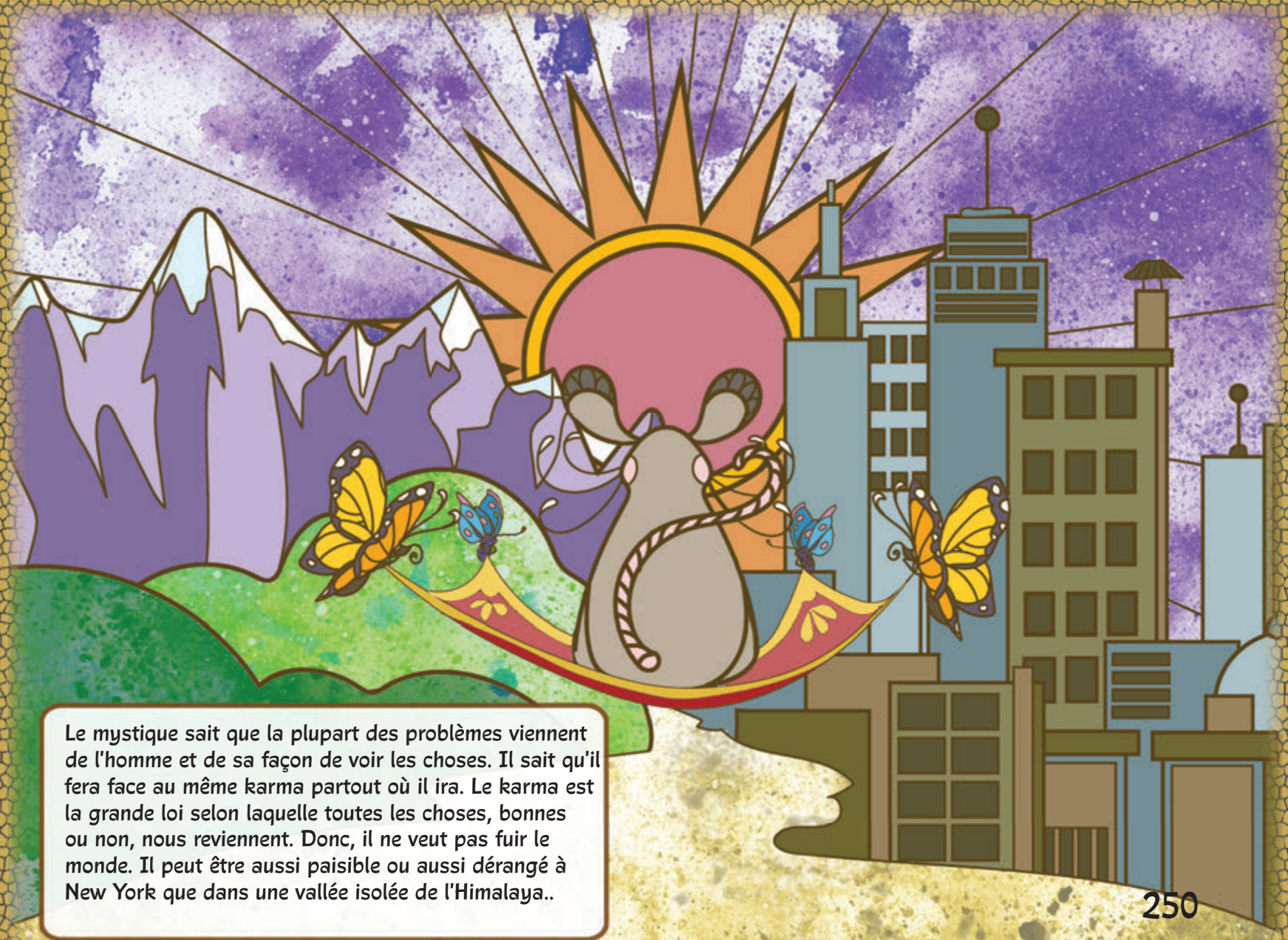
Beaucoup de souris vivent dans la peur chaque jour. Peur des orages. Peur de l'échec. Peur des intimidateurs. Peur de l'inconnu. Mais les yogis savent contrôler leur esprit et ils n'ont pas peur de la vie. En fait, ils accueillent tout ce qui se passe. Ils savent que Siva les protégera, jour et nuit..






Ou nous pouvons escalader la montagne voisine et voir d'en haut à quel point elle est parfaite de ce point de vue. Le mystique accueille les défis du monde. Il ne fuit pas. Il sait que les difficultés font naître la force. Il va toujours bien, bien maintenant.





Le mystique sait que la plupart des problèmes viennent de l'homme et de sa façon de voir les choses. Il sait qu'il fera face au même karma partout où il ira. Le karma est la grande loi selon laquelle toutes les choses, bonnes ou non, nous reviennent. Donc, il ne veut pas fuir le monde. Il peut être aussi paisible ou aussi dérangé à New York que dans une vallée isolée de l'Himalaya..





Une fois de plus, Lion Précepteur a montré à Souris Mystique à regarder la vie d'une perspective qu'elle ne connaissait pas avant.

D'une part, la souris commence à voir que tout va bien dans le monde, juste comme cela doit être. Elle n'est peut-être pas toujours capable de voir cela, mais elle essaie chaque jour. Et la peur ! La souris avait peur de tant de choses, mais elle apprend que les yogis contrôlent leur peur et la remplace par la confiance dans la bonté et la sagesse de l'univers. Et pour la pratique, elle ne pouvait espérer un meilleur diction que "Je vais très bien, bien maintenant." Quand elle dit ces mots, elle est soudain paisible et sans peur. Elle a essayé une centaine de fois, et cela a fonctionné une centaine de fois. Elle est tellement reconnaissante envers son professeur pour ces leçons importantes et souhaite que tout le monde puisse apprendre à quel point elles sont efficaces.

Et une chose de plus sur laquelle elle travaille - le temps. Avant de rencontrer Lion Précepteur, elle pensait que le temps était si court et que personne n'en avait assez. Mais ce n'est pas vrai. Si elle est dans l'éternel maintenant, le temps est éternel et elle en a assez pour faire tout ce qui doit être fait dans la vie.




# **Le Maintenant Eternel**

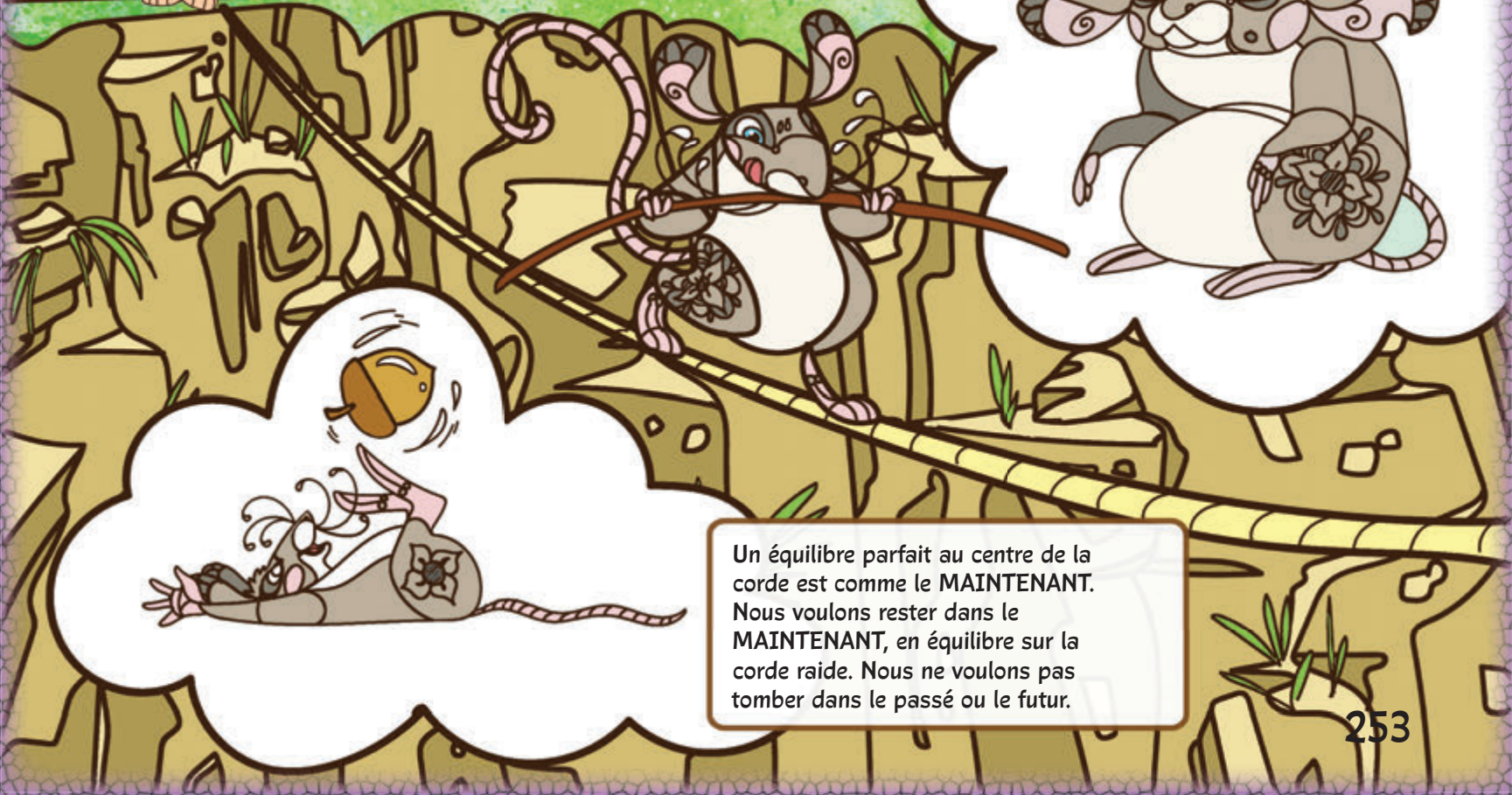
A close-up, profile view of a lion resting in tall, golden-brown grass. The lion's eyes are closed, and its mane is thick and golden. The background is a soft, out-of-focus landscape of similar grasses under warm, golden light.

**Chapitre 17, dans lequel Souris Mystique apprend à ne pas vivre dans le passé ou le futur, mais à vivre pleinement et de manière créative le moment présent**



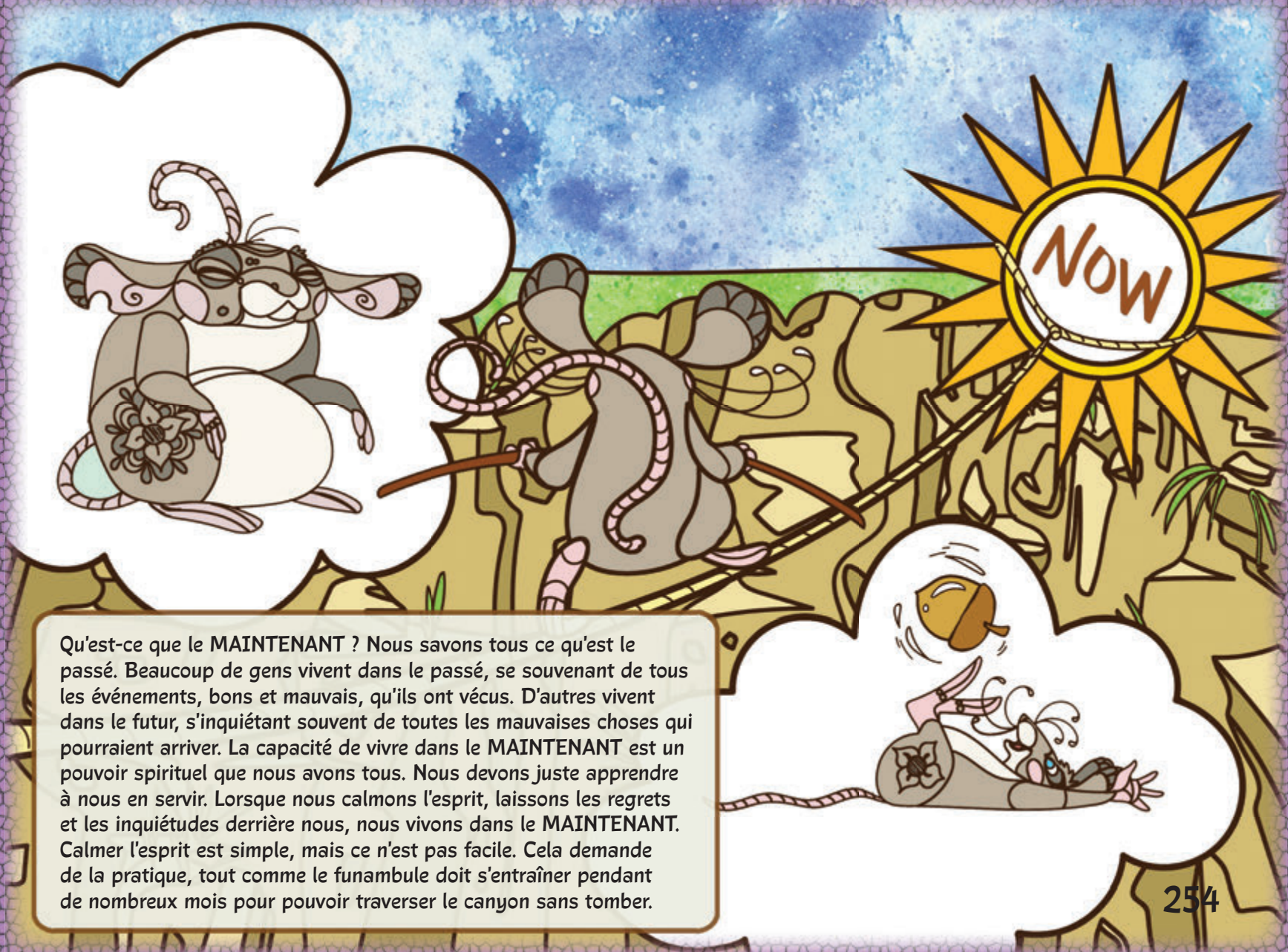


Fais semblant d'être en équilibre sur une corde raide, comme un artiste de cirque sans filet. Si tu te penches trop à gauche, tu tomberas au sol. La gauche est comme le passé. La droite est comme le futur.



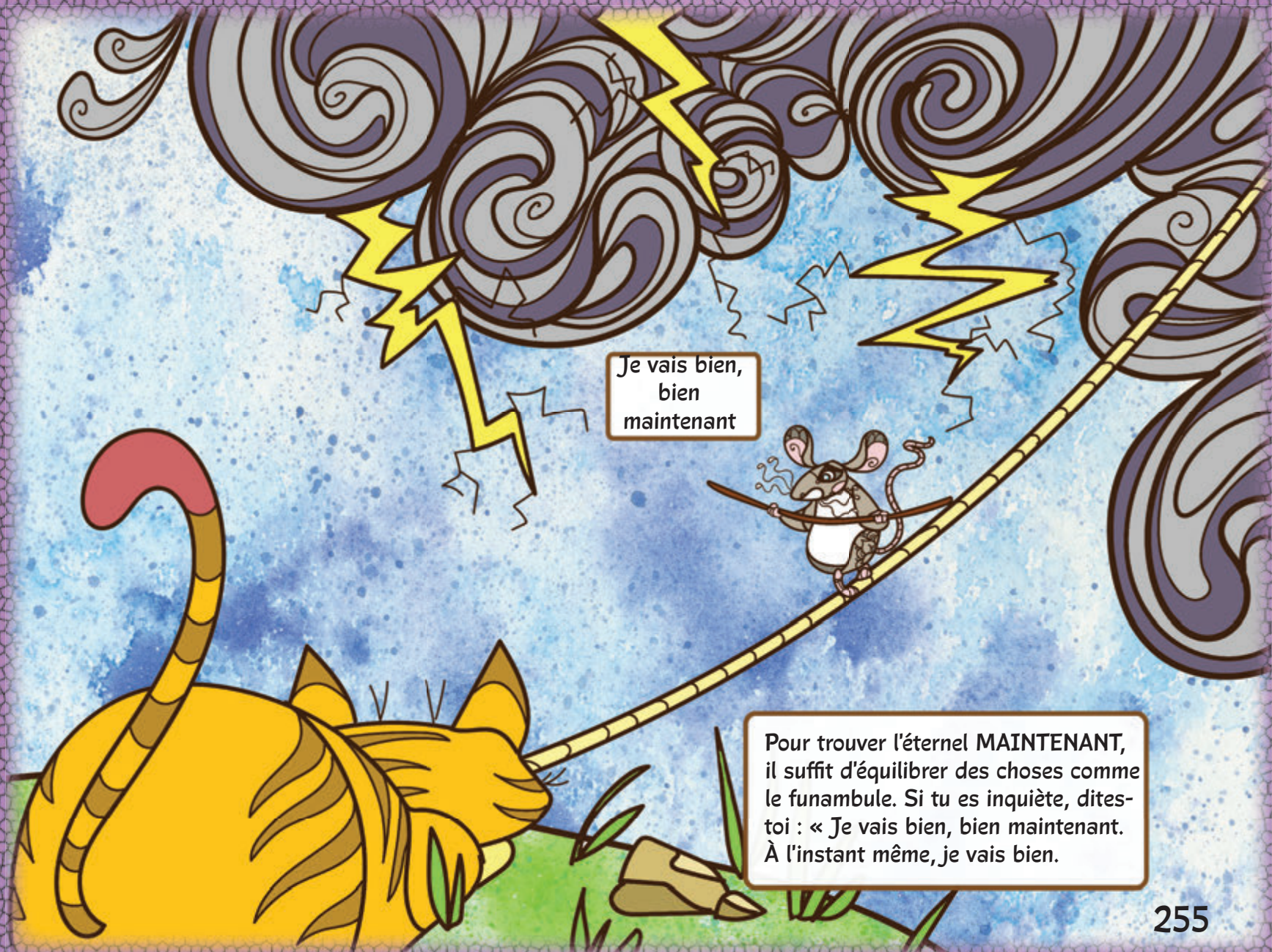
Un équilibre parfait au centre de la corde est comme le **MAINTENANT**. Nous voulons rester dans le **MAINTENANT**, en équilibre sur la corde raide. Nous ne voulons pas tomber dans le passé ou le futur.





Qu'est-ce que le **MAINTENANT** ? Nous savons tous ce qu'est le passé. Beaucoup de gens vivent dans le passé, se souvenant de tous les événements, bons et mauvais, qu'ils ont vécus. D'autres vivent dans le futur, s'inquiétant souvent de toutes les mauvaises choses qui pourraient arriver. La capacité de vivre dans le **MAINTENANT** est un pouvoir spirituel que nous avons tous. Nous devons juste apprendre à nous en servir. Lorsque nous calmons l'esprit, laissons les regrets et les inquiétudes derrière nous, nous vivons dans le **MAINTENANT**. Calmer l'esprit est simple, mais ce n'est pas facile. Cela demande de la pratique, tout comme le funambule doit s'entraîner pendant de nombreux mois pour pouvoir traverser le canyon sans tomber.





Je vais bien,  
bien  
maintenant

Pour trouver l'éternel **MAINTENANT**,  
il suffit d'équilibrer des choses comme  
le funambule. Si tu es inquiète, dites-  
toi : « Je vais bien, bien maintenant.  
À l'instant même, je vais bien.



NOW



PAST

FUTURE

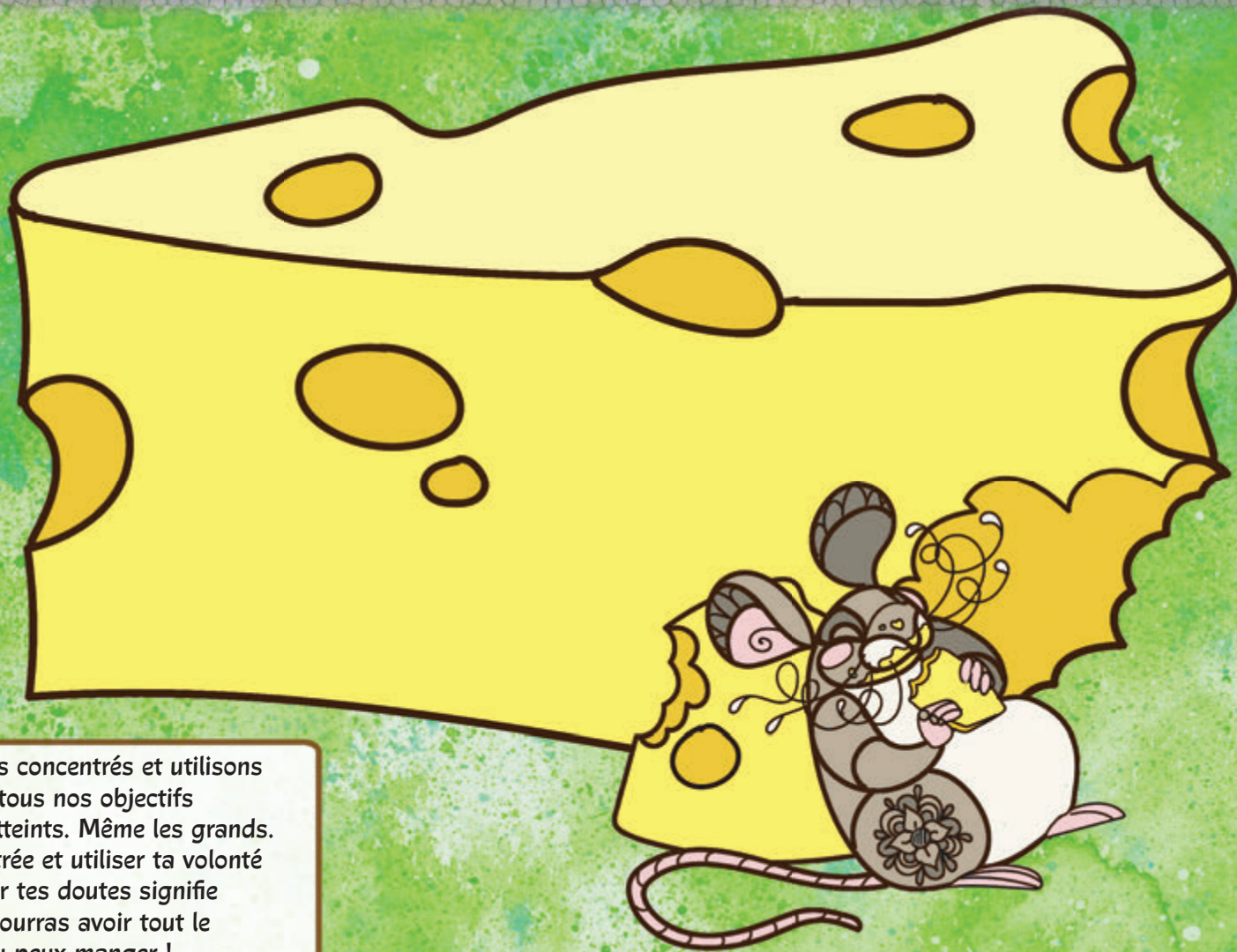
Le passé et le futur semblent tous deux réels lorsque nous les vivons. Mais **MAINTENANT** est le seul temps réel. Et **MAINTENANT**, petite souris, c'est là où de grandes choses se produisent, que de grandes idées prennent leur envol et que des créations se produisent. Les artistes vivent dans le **MAINTENANT**, les inventeurs inventent dans le **MAINTENANT**, les athlètes font de leur mieux dans le **MAINTENANT**, les poètes écrivent, tu l'as deviné, dans le **MAINTENANT**. Tu peux t'y rendre à tout moment. Tu n'as qu'à dire: « Je vais bien, maintenant » et laisse le sentiment de ces mots vibrer en toi.



De temps en temps, dans le présent, nous prévoyons notre avenir, fixons des objectifs que nous voulons atteindre. Ensuite, parce que nous avons une forte réaction en quelque sorte, notre enthousiasme meurt. Nous pouvons même oublier nos objectifs. Ou nous pouvons ne pas nous sentir capables d'atteindre nos objectifs. C'est notre nature instinctive. Si nous ne pouvons pas contrôler ces instincts, nous sommes distraits et nous nous retrouvons à errer hors du Grand Chemin. Imagine que tu as pour objectif de trouver du fromage suisse, mais que tu as ensuite vu un papillon qui parle et que tu as oublié le fromage. Compris?

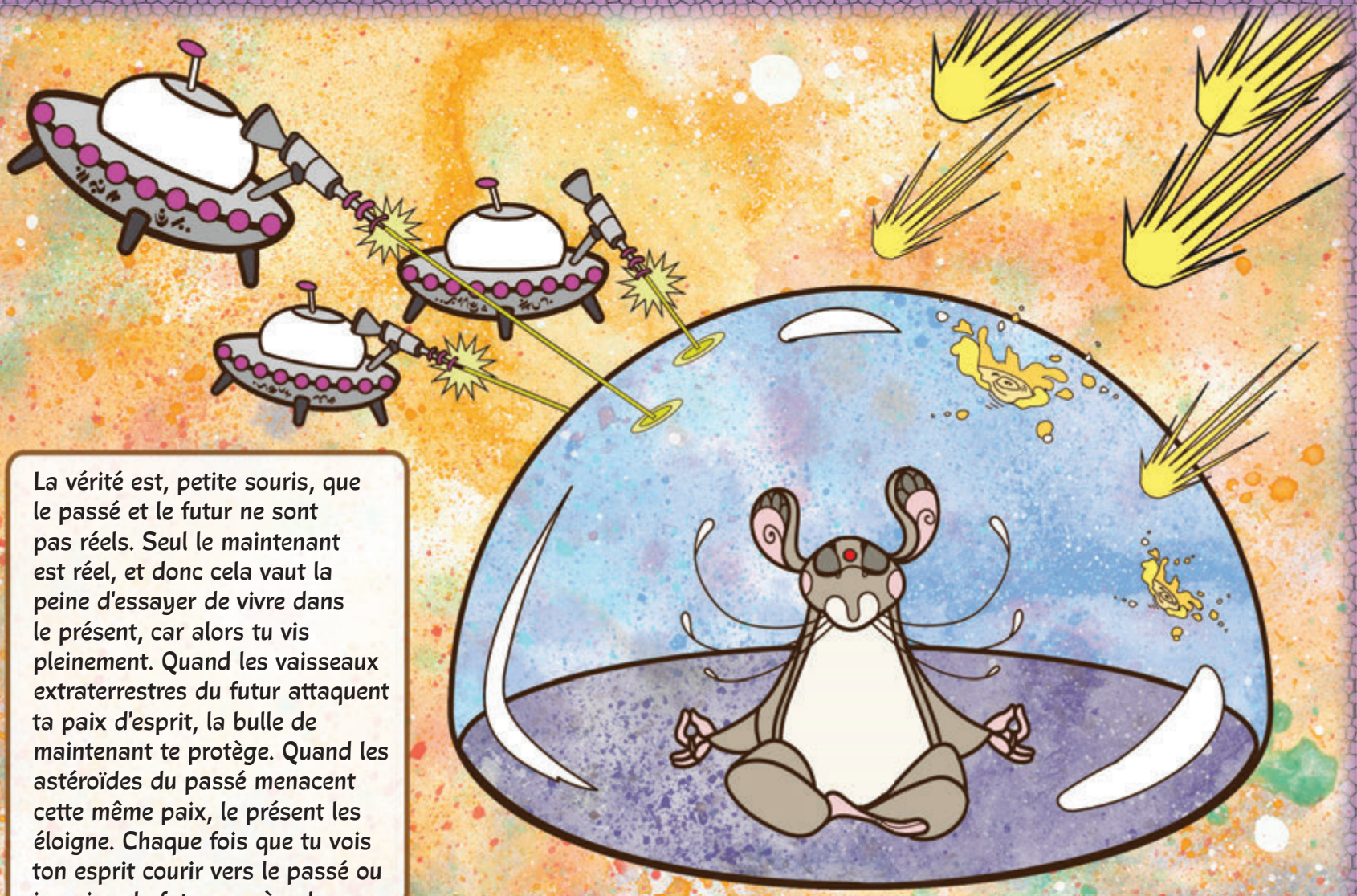






Si nous restons concentrés et utilisons notre volonté, tous nos objectifs peuvent être atteints. Même les grands. Rester concentrée et utiliser ta volonté pour surmonter tes doutes signifie qu'un jour tu pourras avoir tout le fromage que tu peux manger !





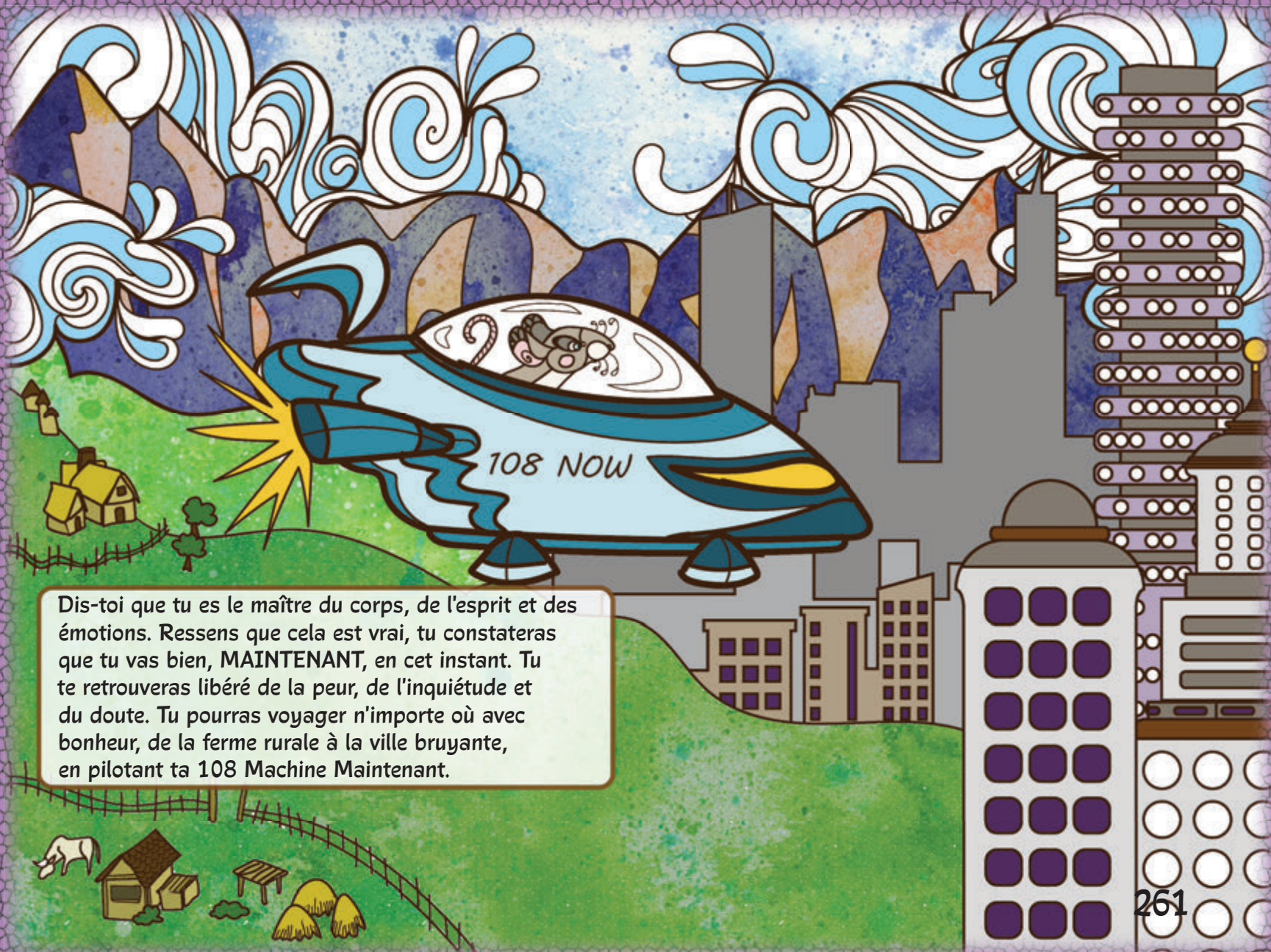
La vérité est, petite souris, que le passé et le futur ne sont pas réels. Seul le maintenant est réel, et donc cela vaut la peine d'essayer de vivre dans le présent, car alors tu vis pleinement. Quand les vaisseaux extraterrestres du futur attaquent ta paix d'esprit, la bulle de maintenant te protège. Quand les astéroïdes du passé menacent cette même paix, le présent les éloigne. Chaque fois que tu vois ton esprit courir vers le passé ou imaginer le futur, ramène-le au présent. Continue à pratiquer...



Le passé et le futur dépendent tous du présent. Ils sont connectés. Le mystique ne permet pas à sa conscience de s'attarder trop longtemps dans le passé et de revivre dans son esprit ce qui lui est arrivé. Le mystique ne passe pas trop de temps dans le futur à imaginer des expériences qui peuvent lui arriver ou non. Il reste dans le présent, dans le moment. Il regarde le passé comme un livre d'histoire et l'avenir comme un livre de planification. Se faisant, il fait entrer le passé et le futur dans le présent. Cela le rend sage et il est capable de prendre de bonnes décisions.








Dis-toi que tu es le maître du corps, de l'esprit et des émotions. Ressens que cela est vrai, tu constateras que tu vas bien, **MAINTENANT**, en cet instant. Tu te retrouveras libéré de la peur, de l'inquiétude et du doute. Tu pourras voyager n'importe où avec bonheur, de la ferme rurale à la ville bruyante, en pilotant ta 108 Machine Maintenant.





Souris Mystique a beaucoup appris sur le temps, en particulier sur le passé, le futur et le présent.. Elle voit la sagesse de ne pas se perdre dans les souvenirs du passé et la sagesse de ne pas perdre de temps dans les imaginations futuristes. Elle peut utiliser le passé pour la guider dans le maintenant, et elle peut utiliser l'avenir pour planifier d'autres maintenant. Vivre dans le maintenant semble facile après qu'elle ait pratiqué comment faire cela. La souris a toujours voulu avoir un endroit sûr. Elle a pensé que ce pourrait être un arbre creux ou une vieille boîte. Mais elle se rend compte que l'endroit vraiment sûr est dans son propre esprit, aussi longtemps qu'elle est dans le présent. Depuis plusieurs jours, elle se voit traverser diverses émotions. La Peur. L'Envie. L'Ennui. L'Excitation. La Joie. Elle utilise l'outil du Lion Précepteur pour se garder en sécurité et heureuse, cet outil est le mantra "Je vais bien, bien maintenant." Cela est devenu son dicton préféré dans tout le monde. Elle tient à remercier Lion Précepteur pour ce cadeau d'autosuffisance, ce cadeau de contrôle émotionnel et de sécurité. Et elle se dit qu'elle le fera la prochaine fois qu'ils se rencontreront..



A photograph of two lion cubs in a savanna setting. One cub is sitting in the foreground, looking towards the camera. The second cub is leaning against its back, resting its head on the first cub's shoulder. The background is a soft-focus landscape of dry grass and bushes under a warm, golden light.

# L'Amour est la somme de la Loi

Chapitre 18, dans lequel  
Souris Mystique apprend  
les pouvoirs du don, de la  
compréhension et de l'altruisme



Regarde cette petite souris, aidant un étranger affamé et sans abri. Elle montre la valeur de l'amour. L'amour pur est la chose la plus importante de toutes. L'amour pur n'a rien à voir avec l'émotion ou les goûts et les aversions. Elle coule librement à travers la personne qui ne vit pas dans la rancœur, la méchanceté, la cupidité et la colère. L'amour pur peut se manifester dans le don, comme le partage du fromage préféré de la souris. Quand une personne commence à penser plus aux autres qu'à elle-même, elle s'apercevra qu'il y en aura d'autres qui penseront plus à elle qu'à elles-mêmes. L'amour qu'elle envoie lui reviendra par la loi du karma. Je suis tellement fier de la souris aujourd'hui.

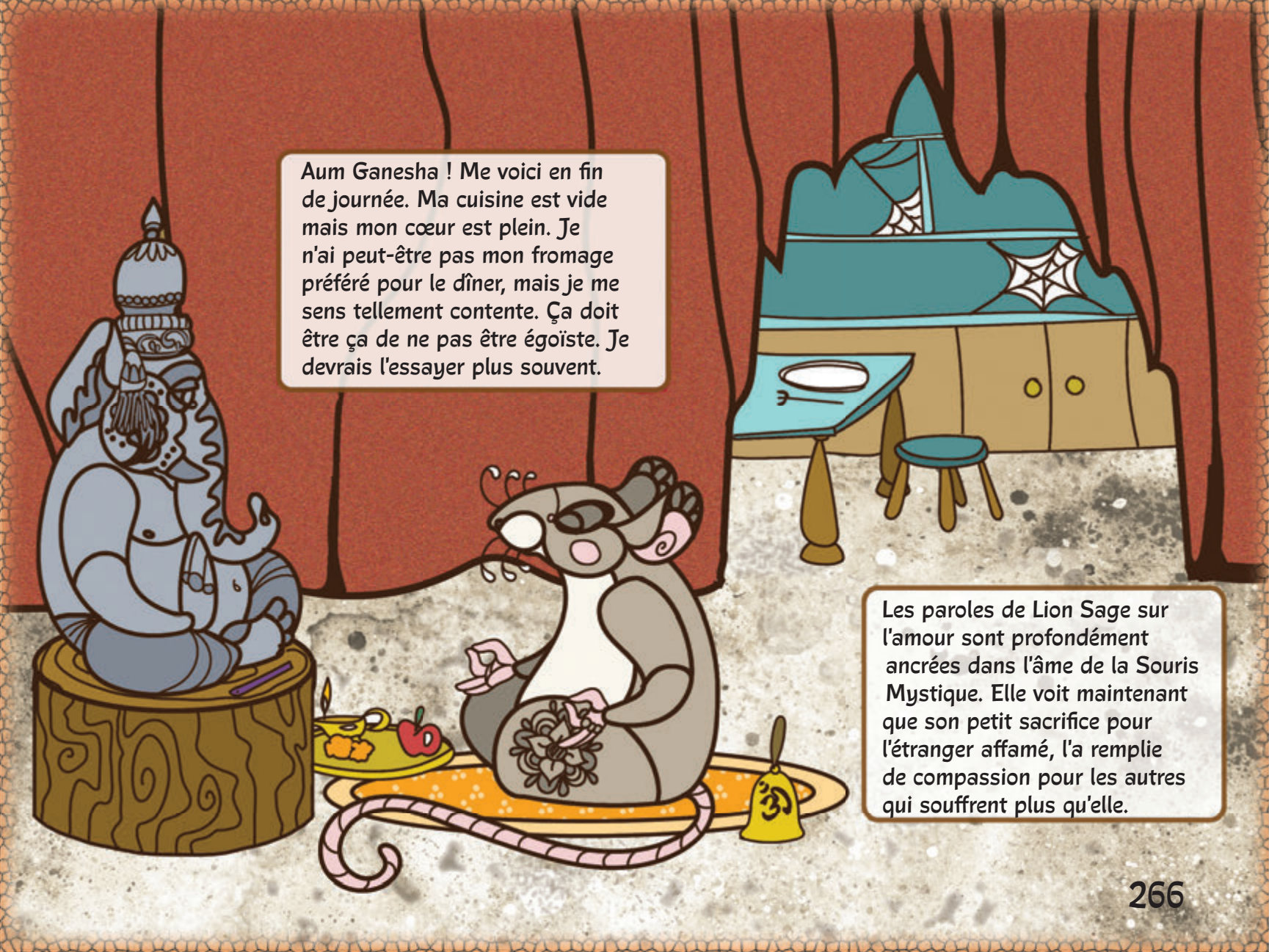




La souris flotte presque dans les airs, si heureuse de pouvoir partager un peu de fromage avec cet étranger. Elle ne savait pas qu'elle trouverait autant de joie et de bonheur simplement en rendant les autres heureux. Lorsque nous vivons dans l'esprit instinctif, nous oscillons constamment entre donner et recevoir. Et on pense trop à soi. Aider les autres éveille un amour profond pour tout le monde et pour tout..







Aum Ganesha ! Me voici en fin de journée. Ma cuisine est vide mais mon cœur est plein. Je n'ai peut-être pas mon fromage préféré pour le dîner, mais je me sens tellement contente. Ça doit être ça de ne pas être égoïste. Je devrais l'essayer plus souvent.

Les paroles de Lion Sage sur l'amour sont profondément ancrées dans l'âme de la Souris Mystique. Elle voit maintenant que son petit sacrifice pour l'étranger affamé, l'a remplie de compassion pour les autres qui souffrent plus qu'elle.





Vois, petite souris, comment tes dons ont rempli ton cœur d'amour ? Plus tu aimes, plus tu donnes. Et le plus tu donnes, plus tu es remplie d'amour. Donner apporte une nouvelle vie. Donner est important sur le Grand Chemin. Lorsque nous apprenons à donner souvent et librement, nous réalisons que nous ne sommes pas celui qui donne. Nous ne pouvons donner aux autres que ce que nous avons reçu, nous ne sommes donc qu'un canal pour donner. C'est ta prochaine pratique, petite souris, de donner plus et plus souvent. Même un don de mots aimables est toujours un cadeau. Même les bonnes pensées envoyées au monde sont un cadeau de ton esprit. Donner prend plusieurs formes. Vois combien tu peux en trouver.



Nous entendons parler des pouvoirs du yoga, tels que le pouvoir de flotter au-dessus du sol, le pouvoir de connaître les pensées des autres animaux, le pouvoir de chevaucher des arcs-en-ciel, le pouvoir de voir au-delà du temps sur une horloge et dans un futur lointain. Il est vrai que de tels pouvoirs sont possibles, mais sur le Grand Chemin, il y a des pouvoirs plus importants que nous devons développer..





Les vrais grands pouvoirs sont le pouvoir de donner, le pouvoir de la compréhension, le pouvoir de l'altruisme, le pouvoir de contrôler ton esprit, ton corps et tes émotions et le pouvoir de l'amour universel. Ce sont des pouvoirs pratiques que tu peux utiliser tous les jours. Aider les autres, surtout lorsqu'ils te demandent de l'aide, est un moyen important de partager ces pouvoirs..





Alors que nous avançons ensemble sur le Grand Chemin, petite souris, n'oublie pas tes pouvoirs. Plus tu les utilises, plus ils deviennent forts. Plus tu aides les autres, plus tu apprends l'art de rendre les autres forts. Plus tu aimes les autres, plus les autres t'aimeront naturellement. Plus tu contrôles ton esprit et tes émotions, plus tu peux accomplir. Et tout le temps que tu fais cela, garde dans l'esprit ton objectif lointain, comme cette montagne à l'horizon.







Tu te souviens de cette montagne qui était si loin hier, petite souris ? Eh bien, ici nous l'escaladons. Pourquoi? Parce que nous avons gardé notre objectif dans l'esprit et que nous ne nous sommes pas laissés dérouter. Certes, la dernière ascension est dure, mais nous sommes devenus plus forts après tous ces mois de marche. Notre volonté a augmenté et nous sommes capables de faire l'ascension finale vers le sommet..

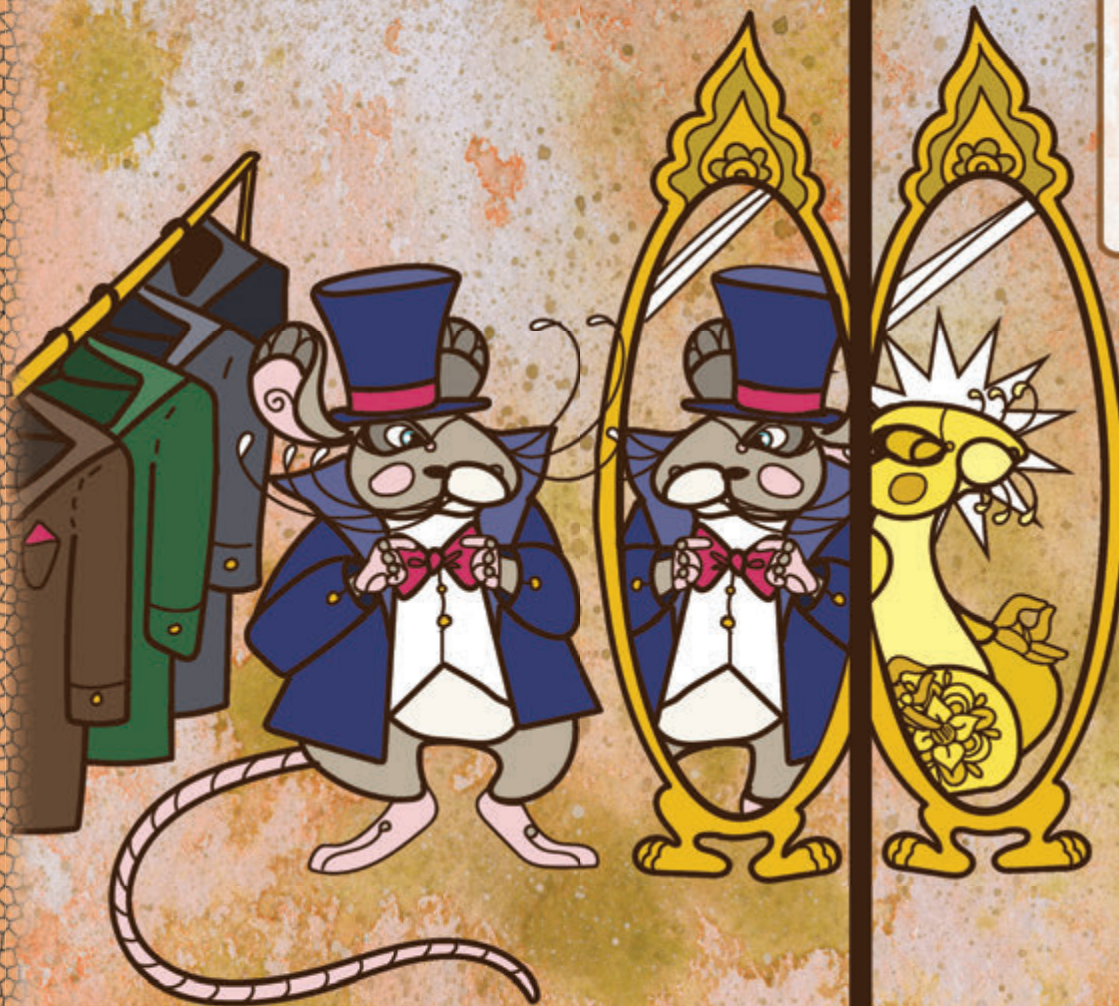


Tout ce que nous voulons faire dans la vie, petite souris, requiert les qualités que nous avons apprises. Et la volonté de les mettre en pratique au quotidien. Mais toutes nos qualités ne sont pas utiles. Certains ont besoin d'être adoucis. Je vais t'enseigner un moyen de rendre tes bonnes qualités plus fortes et tes autres qualités plus douces. Écris sur un morceau de papier les choses qui t'aident et les choses qui te gênent. Ensuite, choisis ceux que tu souhaites conserver et jettes celles dont tu n'as vraiment plus besoin. Nous pouvons choisir nos qualités comme nos vêtements.

Voyons maintenant. J'ai peur des chats, mais c'est bien. Sinon, ils pourraient m'attraper. Je cache du fromage et ne le partage pas. Je ne devrais peut-être plus faire ça. Je pourrais apprendre à partager mon fromage plus souvent avec les autres.







Souviens-toi, petite souris, c'est toi et toi seule qui choisit tes bonnes qualités. Tout comme tu peux choisir une belle tenue à porter. Tu ne choisis pas une tenue laide, n'est-ce pas? Et tu ne veux pas non plus choisir autre chose que de la bonne qualité. Tes attitudes sont tellement plus importantes que ce que tu portes sur toi.





Prends un morceau de papier. Ecris tous tes devoirs et tes meilleures qualités qui sont nombreuses. Nous devons comprendre l'importance du devoir sur le Grand Chemin. On ne trouve pas le chemin dans les livres. Nous trouvons le chemin dans la façon dont nous gérons nos vies individuelles et la façon dont nous exerçons nos devoirs et interagissons avec les gens et le monde qui nous entoure. Utilise ton imagination pour peindre une image mentale positive de toi-même, comme si tu accomplissais parfaitement tes devoirs.

Il est de mon devoir d'être gentille, serviable, forte et amicale.





Maintenant assieds-toi tranquillement et respire profondément comme je te l'ai appris. Ferme tes yeux et pense en revue mentalement toutes tes bonnes qualités. Ressens les tendances de la grandeur en toi. Tu pourrais te sentir reconnaissante envers Dieu Siva pour toutes les bonnes choses de ta vie. D'autres sentiments spirituels peuvent également venir, comme un adoucissement de l'amour qui apporte la béatitude et la paix intérieure. Ce sont les sentiments que de nombreuses souris espèrent, mais qu'elles n'atteignent jamais. Tu peux tous les découvrir.



**Devotion**



**Bliss**




**Peace**



**Love**





La souris a appris à éveiller ses meilleurs qualités les plus fortes. Elle sait qu'elle aura à travailler et pratiquer, mais elle est certaine qu'elle peut réaliser tout ce dont parle Lion Précepteur. C'est une question de temps. En repensant à la journée, elle est reconnaissante pour la confiance du lion en elle, et cela l'aide à avoir confiance en elle-même. Elle est impatiente de renforcer les qualités de sa nature qui l'aideront tout au long de la vie et de se débarrasser des faiblesses qui entraveront sa progression. Comme c'est merveilleux, se dit-elle, d'avoir des conseils aussi rares dans la vie. Souris réfléchit au chemin à parcourir et se rend compte qu'il ne sera pas toujours facile d'être à la hauteur des idéaux de Lion Précepteur. Elle peut échouer de temps en temps. Mais ce n'est rien car chaque échec la rendra plus forte à l'avenir.

Du coup, elle n'a plus peur de l'échec. Elle est confiante en elle-même. Confiante dans ses compétences grandissantes. Confiante dans sa capacité à apprendre. Confiante en sa famille et ses amis qui lui sont si chers. Confiante se dit-elle dans sa confiance!







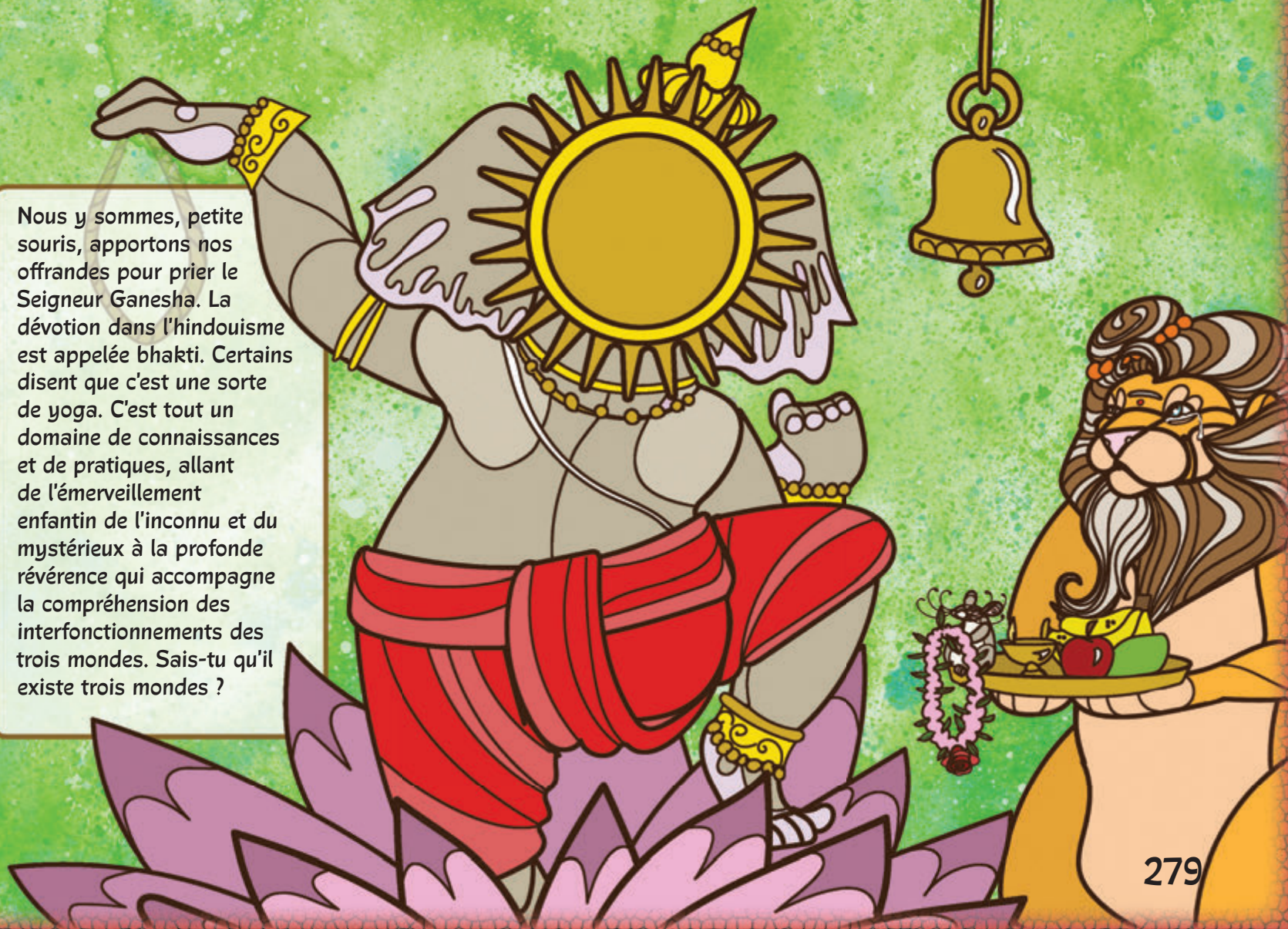
# L'Amour des Dieux

Chapitre 19, dans lequel Lion  
Précepteur enseigne Dieu  
et les Dieux à notre petite  
souris , et l'importance de la  
dévotion dans un temple.





Nous y sommes, petite souris, apportons nos offrandes pour prier le Seigneur Ganesha. La dévotion dans l'hindouisme est appelée bhakti. Certains disent que c'est une sorte de yoga. C'est tout un domaine de connaissances et de pratiques, allant de l'émerveillement enfantin de l'inconnu et du mystérieux à la profonde révérence qui accompagne la compréhension des interfonctionnements des trois mondes. Sais-tu qu'il existe trois mondes ?



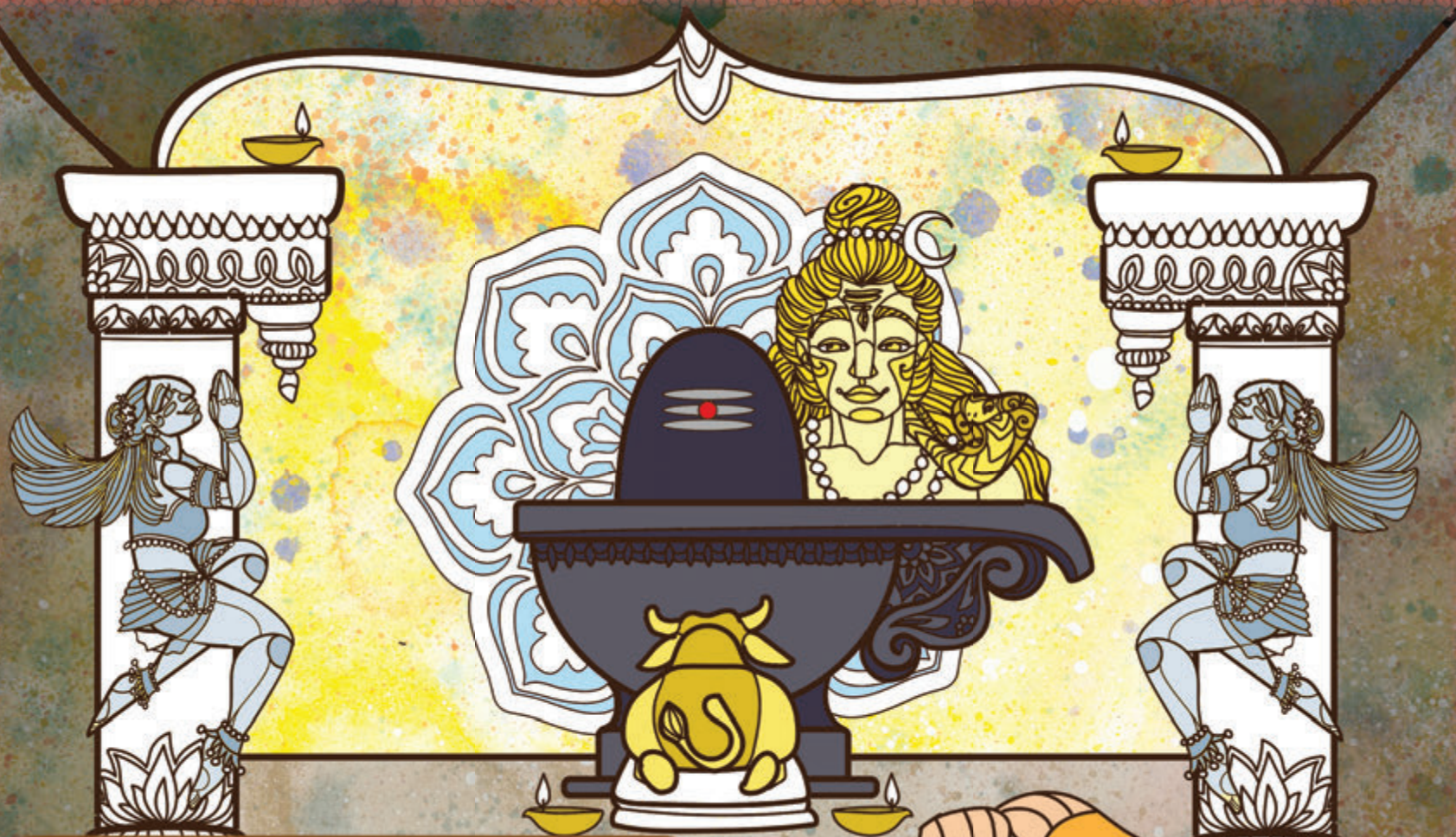


Le Premier Monde est l'univers physique que nous voyons avec nos yeux et que nous touchons avec nos mains. Te voilà sous un arbre avec des amis qui chantent. Tu es dans le Premier Monde. Les dévas dansant sur les nuages se trouvent dans le Deuxième Monde, ou plan astral. Les dévas sont les aides invisibles du monde intérieur, les gardiens et les guides qui nous aident tout au long de la vie. Tu fais l'expérience de ce monde subtil et les dévas communiquent avec toi dans tes pensées et tes rêves.



Le Troisième monde est le royaume de la lumière et de la béatitude. Ce plan le plus élevé est la demeure de Dieu Siva et des Dieux. C'est aussi la demeure de ton moi le plus profond. Tu fais l'expérience du Sivaloka lorsque tu vois la lumière intérieure ou quand tu as un éclair d'intuition superconsciente.





Ô souris, les trois mondes se rencontrent dans le temple hindou. Le temple est construit comme un palais où les dieux peuvent vivre et nous bénir. Nous devons approcher ces grands seigneurs d'une manière très sensible. Prosternons-nous devant cet immense Sivalingam et dans notre cœur sentons que nous nous connectons avec Dieu Siva.





La statue de pierre du Dieu dans le temple marque l'endroit que le Dieu visite dans son corps subtil. C'est comme une antenne recevant les rayons divins du Dieu dans ce Premier Monde. Pendant le puja, le Dieu vient et plane au-dessus de la statue pour bénir les fidèles. Alors que tu presses tes paumes l'une contre l'autre pour adorer le Seigneur Ganesha, Petite Souris, n'oublie jamais que tu adores un être bien plus merveilleux et mystérieux que tu puisses imaginer.

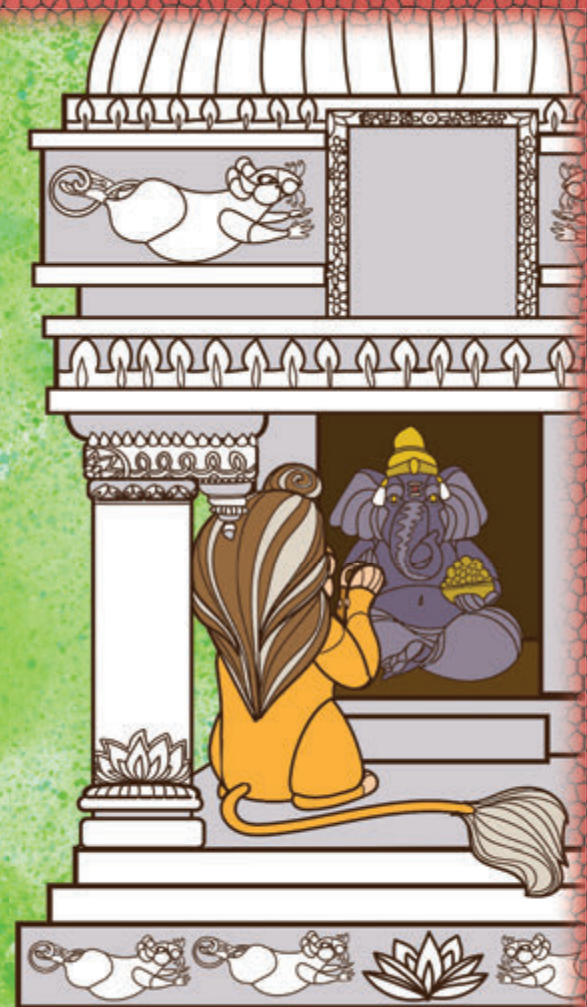


Lorsque nous effectuons la cérémonie religieuse du puja, nous sonnons des cloches, offrons des flammes et récitons des chants sanskrits spéciaux pour attirer l'attention des dévas et des Dieux des mondes intérieurs. C'est le but du puja. C'est une forme de communication. Lorsque tu ressens la grâce venant de ces êtres divins, tu fais l'expérience du darshan. Certains fidèles peuvent faire l'expérience de ce darshan à travers le troisième œil et voir réellement Dieu dans une vision mystique. Se connecter avec Dieu, c'est comme communiquer sur le WiFi, avec un forfait de données illimité. Ton dévouement est ton mot de passe.





Ô souris, tu peux adorer Dieu et les Dieux n'importe où. Mais le temple est le meilleur endroit, car il est construit comme un espace spécial et sacré pour que les trois mondes se rencontrent en un seul. Au cours de notre journée, nous ne voyons ni ne ressentons normalement les mondes intérieurs. Le temple nous permet de sentir la présence de Dieu, des Dieux et des dévas, tout comme un téléphone portable nous connecte à des amis éloignés et physiquement absents. Rester proche de Dieu est l'un des objectifs importants sur le Grand Chemin. De cette façon, Dieu peut connaître notre la vie et nos karmas, nous guider, nous protéger et nous bénir de mille façons. La forme de la dévotion hindoue, appelée puja, a été conçue il y a longtemps par les gurus pour nous rapprocher de Dieu et de grands êtres de notre foi.





On ne peut pas tout apprendre en une seule vie, Petite Souris, même pas très longue. Chaque âme a plusieurs vies sur Terre, pas une seule. Nous abandonnons notre corps physique à la mort, mais notre moi intérieur, ou âme, ne meurt jamais. Comme ce cerf qui est mort, nous quittons simplement notre corps physique et continuons à penser, ressentir et agir dans notre corps astral dans le monde subtil. Nous le faisons également lorsque nous dormons, mais nous retournons dans notre corps chaque fois que nous nous réveillons. À la mort, nous ne revenons pas dans notre corps physique. Nous quittons le plan physique et continuons à grandir et et continuons à apprendre dans les mondes intérieurs C'est pourquoi les hindous ne craignent pas la mort. Ils savent que ce n'est qu'un début.







Après un certain temps, nous allons renaître comme un bébé dans un nouveau corps physique, avec une nouvelle mère et un nouveau père, un nouveau nom et un nouvel avenir. Ce retour au plan physique dans un nouveau corps s'appelle la réincarnation. Imagine un téléphone avec une carte SIM. Tout comme tu peux déplacer tous tes jeux et applications vers un nouveau téléphone lorsque ton ancien est usé, en déplaçant la carte SIM, tu peux déplacer tes expériences vers un nouveau corps après ta mort et poursuivre ton évolution. N'est-ce pas cela une chose merveilleuse?



Nous naissons, nous grandissons, nous mûrissons et apprenons les leçons de la vie. Nous quittons éventuellement notre corps, à cause de la maladie, de la vieillesse ou un accident. Alors nous naissons de nouveau. Cela arrive encore et encore et encore. Parfois nous naissons fille, parfois garçon. La façon dont nous vivons dans cette vie présente détermine à quoi ressemblera notre prochaine vie. Voici ton cycle de réincarnation, Petite Souris, guidé par Dieu Siva. Tu as commencé comme un petit bébé, puis est devenu un enfant et un adulte et deviendras un aîné. Après ton Grand Départ, qui est le doux mot que les Hindous utilisent pour décrire la mort, tu continueras le cycle jusqu'au jour où tu vas t'unir en Siva.







Il y a de jeunes âmes et de vieilles âmes, tout comme il y a des enfants et des adultes. Chaque vie n'est qu'un pas sur le grand voyage de ton âme. Te souviens-tu de l'écureuil que tu as rencontré hier ? Il était tellement confus à propos de tout et ne pouvait pas comprendre ce que tu disais. C'est une jeune âme, avec seulement quelques vies. Tu es une vieille âme, et c'est pourquoi tu peux comprendre tout ce que je te dis. C'est pourquoi tu aimes tout le monde et penses à aider les autres.





**Un livre d'histoire richement illustré du mysticisme Saiva Siddhanta pour les enfants, tiré de Se Fondre à Siva, un texte magistral sur la façon de faire face aux problèmes et aux défis de la vie, de connaître le Divin, d'aller à l'intérieur et de voir Dieu partout, en chacun.**

---

En dix-neuf leçons illustrées, ce livre transmet les bases d'un livre aux mille pages créé par Satguru Sivaya Subramuniyaswami (Gurudeva, 1927-2001). On l'appelait « Le Lion du Dharma » et, en un sens, il vit dans ces pages comme le disponible Lion Précepteur. Ce livre est destiné à inspirer les jeunes à connaître et à suivre cette vénérable voie de sagesse incarnée dans les traditions Saiva Siddhanta du sud de l'Inde et du Sri Lanka. Bien que l'histoire soit simple, les idées enseignées sont profondes, préparant les jeunes garçons et filles à comprendre la vie de manière mystique et à apprendre à se servir des outils pour les aider à frayer leur passage dans un monde complexe.



**Himalayan  
Academy**  
USA/Malaysia

**The Youth Collection**  
Yoga/Metaphysics/Religion/Youth