



Conférence donnée par Shri Mataji le 26 Mai 1980 à Dollis Hill en Angleterre



Traduction en Français d'un extrait du discours sur l'Attention.

<http://www.meditationgratuite.ca/> <http://www.sahajayoga.ca/quebec/>

... L'attention constitue la totalité de la toile de fond de votre être. La totalité de cette toile est l'attention. Combien vous l'avez approfondie, jusqu'à quel point vous l'avez découverte, combien vous avez grandi en elle, c'est une autre chose.

L'attention est CHIT. Et Dieu est l'attention, la faculté d'être conscient. Combien votre attention est éclairée, c'est une autre chose. Mais l'attention en vous est Dieu. Si vous êtes éclairé à ce point, l'attention en vous est Dieu.

Elle est semblable à une toile de fond. On peut dire qu'elle est comme un écran tendu pour la projection d'un film : quels que soient les tendances et les empêchements, quels que soient les mouvements de cette attention, ils sont visibles sur cet écran. Je ne connais pas le mot pour « vritti », ce n'est pas exactement ce à quoi une personne est apte, c'est ce à quoi elle a tendance, ce à quoi son attention a tendance.

Notre attention donc est un écran, un écran absolument immaculé, sans tache.

Pour commencer, il va subir l'effet des trois gunas (canaux). Les trois gunas viennent comme vous le savez, l'un de votre passé, l'autre de votre futur, et le troisième de votre présent. Quelles qu'aient été vos expériences, à propos d'un événement particulier ou de toute autre circonstance, tout jusqu'à ce jour est intégralement enregistré dans votre mémoire. Si par exemple vous voyez la couleur noire, tout ce qui est rattaché à la couleur noire est enregistré dans votre mémoire. Et dès que vous voyez cette couleur noire, une grande partie de cette mémoire se manifeste. Cela signifie que dès que vous voyez avec votre attention, l'attention est troublée, ou colorée par tous les souvenirs rattachés à cette couleur noire.

Puis votre action a lieu, vous agissez selon la manière dont votre attention a été influencée...

Après que vous ayez reçu votre Réalisation, votre éveil de la Kundalini, vous n'êtes pas encore identifiés à cet état d'esprit dans lequel vous voyez votre ego et votre super-ego comme tant des mythes. De nouveau vous vous laissez prendre par eux et c'est pourquoi votre attention est encore toujours dans le pétrin.

L'attention est pure et simple dans l'innocence d'un enfant : il voit toute chose par l'expérience actuelle qu'il en fait, parce qu'il n'a pas de souvenirs. Vous vous sentez heureux ou malheureux parce que toute expérience a constitué un souvenir en vous. Ce souvenir peut s'être édifié en super-ego ou bien en ego. S'il s'est emmagasiné dans l'ego, c'est que vous aviez sans doute éprouvé du plaisir : si quelque chose apporte de la satisfaction à votre ego, vous vous sentirez heureux ; si ce n'est pas le cas, si cette expérience n'apporte pas de satisfaction à votre ego et que vous soyez opprimé par elle, alors son souvenir va dans le super-ego.

Aussi les deux sensations de plaisir et de déplaisir sont des états qui vous situent encore toujours dans l'illusion et le mythe. Le mythe est encore là et il vous reste encore à aller au-delà. Si vous vous sentez heureux dans une situation donnée, vous n'éprouvez de plaisir qu'avant la Réalisation du Soi, parce que ce plaisir fournit à votre ego une occasion de s'enfler. Et si vous éprouvez du déplaisir, sachez que votre ego subit quelque répression et que c'est le super-ego qui gonfle. Aucune de ces deux situations n'aura été d'un quelconque secours pour vous, pour votre croissance, si ce n'est qu'elles ont pris une telle ampleur que vous n'êtes jamais dans la réalité de l'expérience. L'expérience réelle ne peut avoir lieu parce que votre attention est tellement embrouillée...