

- PARAMAHAMSA NITHYANANDA -

DU SOUCI À LA REMISE EN QUESTION

(‘From Worrying to Wondering’ in French)



**Discours délivrés aux Swamis et Ananda Samajis
de l'ordre Nithyananda, tout autour du monde.**

DU SOUCI À LA REMISE EN QUESTION

PUBLIÉ PAR LIFE BLISS FOUNDATION &
NITHYANANDA VEDIC SCIENCES UNIVERSITY PRESS
(Une subdivision de Nithyananda Vedic Sciences University, USA)

Les techniques de méditation présentées dans ce livre ne doivent être pratiquées qu'après avoir reçu les instructions personnelles données par un professeur agréé de Life Bliss Foundation(LBF) ou Nithyananda Vedic Sciences University (NVSU). Il n'est pas conseillé aux lecteurs qui n'auraient pas encore participé à l'un des programmes proposés par LBF ou NVSU d'essayer ces techniques. Dans le cas où vous essaieriez ces techniques sans avoir initialement participé aux programmes de LBF ou NVSU, vous le ferez à vos propres risques ; ni l'auteur, ni LBF et NVSU ne seront tenus responsables pour les conséquences de vos actes.

Copyright © 2008

Première Edition: Avril 2008

ISBN : 978-1-934364-70-3

ISBN : 1-934364-70-3

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite par quelque procédé mécanique, photographique, ou électronique, que ce soit par enregistrement phonographique ou pour un système de recherche documentaire, ni retransmise ou copiée en vue d'une utilisation publique ou privée sans la permission écrite de l'éditeur. En cas d'utilisation personnelle des informations contenues dans ce livre, ni l'auteur, ni l'éditeur ne saurait assumer la responsabilité de vos actions.

Tout profit résultant de la vente de cet ouvrage sera versé comme contribution aux activités humanitaires de la Fondation.

Imprimé en Inde par : Aditya Printers, Bangalore, India. Ph.: 91-80-26606776

Du souci à la remise en question

Une enquête Mondiale a été récemment menée dans le but de déterminer quelle maladie mortelle afflige le plus l'humanité aujourd'hui.

Beaucoup croyaient que cette maladie serait le sida, d'autres suspectaient le cancer, d'autres encore pensaient à la tuberculose.

*Quand les résultats furent annoncés, tout le monde fut surpris: la maladie la plus meurtrière du siècle n'est autre que cela:
la dépression.*

Pourquoi nous faisons-nous du souci?

Ecoutez-moi bien. La question que je pose n'est pas, 'A quel sujet nous inquiétons-nous?' Même un enfant de dix ans serait capable de répondre à cette question!

*Arrêtez de
vous faire du
souci à propos
de vos soucis.*

Nous sommes tous prêts à énumérer en détails les choses qui sont à la source de nos soucis- l'argent, le travail, nos relations, la maladie – à peu près tout est une source de souci. Etrangement, pour d'autres, les raisons opposées sont la cause de leurs soucis! Une personne dit, 'Je n'ai pas d'enfant, c'est mon problème', alors que son voisin proteste, 'J'ai des enfants, c'est mon problème'! La richesse et la ruine provoquent les mêmes réactions. Et si l'on ne peut s'inventer des soucis, alors l'absence de soucis devient une source d'inquiétude! En fait, des personnes retraitées viennent à moi se plaignant qu'elles n'ont plus rien à faire et personne au sujet de qui se soucier. Par conséquent elles pensent n'avoir plus de raisons de vivre!

Nous venons tous d'horizons différents, de cultures différentes, de conditions financières, de tranches d'âges différentes. Mais nous avons une chose en commun: nous nous faisons tous du souci. Si les conditions extérieures étaient la seule source de nos soucis, alors pourquoi souffrons-nous tous de la même façon?

Les raisons véritables sont enracinées profondément en nous. Regardez vos soucis de plus près. Vous observerez que le souci, comme toute autre cause de souffrance, n'est pas un événement extérieur dans votre vie. Il est plutôt votre réponse à un événement extérieur.

Qu'une situation vous rende inquiet ou non dépend entièrement de la manière dont vous choisissez de réagir à cette situation.

Supposez par exemple que votre ami décroche un bon job. Vous pourriez percevoir la situation de deux façons. Vous pourriez penser ' Il a un très bon travail.' Ou vous pourriez penser, 'Mon Dieu il a un très bon travail! Et moi alors? Qu'est-ce que ma femme va dire? Devrais-je commencer à chercher un autre travail? Peut-être ne suis-je pas assez performant! Pourquoi les choses vont-elles toujours de travers dans ma vie?'

Voyez-vous comment les soucis s'immiscent dans la situation sans que votre être n'en soit conscient? Après tout, il n'y a rien de fondamentalement douloureux dans le fait que votre ami ait décroché un bon travail. Les soucis se développent lorsque vous vous évaluez constamment face à des systèmes de référence extérieurs. Suis-je aussi efficace que mon voisin? Est-ce que j'impressionne mon patron? Qu'est-ce que mes enfants penseront de moi?

Le souci peut devenir un besoin!

Pourquoi avons-nous constamment besoin de l'approbation des autres? La triste vérité est que nous avons cessé de nous faire confiance depuis longtemps.

Enfant, nous étions centrés dans notre être. Avez-vous déjà vu un petit enfant se soucier de ce que les gens pensent de lui?

Mais la société nous conditionne lorsque nous grandissons. La société nous apprend à nous évaluer en fonction des idées et opinions des autres - parents, professeurs et même des étrangers. En conséquence, nous perdons petit à petit foi en nous-même. Sans supports extérieurs, sans certificats de la société pour toutes nos convictions et actions; notre confiance en nous va vite s'effondrer.

Quand vous vous inquiétez au sujet de quelque chose, vous sentez que vous avez un point de référence face auquel vous mesurer. C'est pourquoi l'inquiétude semble donner un centre à votre être, un sens à votre vie. Sans soucis, vous sentez que votre être n'a plus d'axe autour duquel évoluer! Voilà pourquoi beaucoup d'entre nous sommes en fait amoureux de nos soucis.

Les gens viennent me voir et disent, 'Mon affaire va de mal en pis. J'ai subi de grosses pertes le mois dernier et je sais que le mois prochain sera pire encore!' Je leur demande alors, 'Si vous prévoyez cela, pourquoi ne fermez-vous pas votre affaire immédiatement?'

Ils protestent alors horrifiés, 'Comment cela? Qu'est-ce que je vais faire alors?'

Ce qu'ils veulent dire en fait c'est 'Sur quoi vais-je me faire du souci?' Sans raisons de s'inquiéter, votre ego perd ses amarres, il perd sa raison

d'exister. Voilà pourquoi vous choisissez de rester dans la dimension de *dhukka* (les soucis). Vous ne pouvez vous ouvrir à la dimension opposée, *ananda* (la félicité)- car dans cette dimension, vous n'êtes personne. Pour jouir de la félicité, vous devez avant tout abandonner votre ego! Etes-vous prêt à cela? Non! Vous êtes prêt à supporter tous vos soucis, mais vous ne pouvez lâcher votre ego! Donc vous continuez à trouver des excuses pour vous inquiéter. De plus, vous vous souciez de voir tout le monde heureux autour de vous, alors que vous restez dans votre propre misère. Mais la chose la plus drôle est que chacun ressent la même chose. Comment est-ce possible?

Dans un royaume, le roi vint à remarquer que tout le monde souffrait de la dépression. Chacun se sentait accablé de soucis énormes et chacun croyait être le seul dans cette condition.

Le roi annonça alors une 'méga offre d'échange de soucis', où les gens pourraient échanger leurs gros soucis contre des soucis moindre. Au centre d'une esplanade reposait un énorme 'réceptacle des soucis' géant, préparé pour l'occasion.

Chaque personne pouvait y déverser ses soucis et choisir les soucis de quelqu'un d'autre. Le royaume tout entier se rassembla pour l'évènement.

Des étrangers se rassemblèrent et commencèrent à se parler. En temps voulu, l'évènement fut déclaré ouvert.

Une
petite
histoire:

Mais étonnamment, personne ne s'avança pour jeter ses petits soucis familiers, et prendre les soucis des autres à la place !

L'esprit est le maître du souci.

Avant que nous puissions alléger nos problèmes, nous devons comprendre ce qui se passe en nous quand nous nous inquiétons. Regardez simplement votre mental lorsque vous vous faites du souci. Que s'y passe-t-il ? Vous allez découvrir un flot ininterrompu de pensées—principalement négatives et complètement déconnectées.

En fait, nous nous livrons à deux sortes de discours— le discours extérieur et le discours intérieur. Les bavardages sont ce que nous parlons aux autres. Mais que penser des conversations silencieuses que nous entretenons constamment avec nous-même ? Ce bavardage continu et incontrôlé qui prend possession de notre être sans notre permission est le fruit du mental— la source de tous nos soucis. Le bavardage intérieur est votre maître.

Ce bavardage intérieur ne cesse jamais. Il ne vous laisse pas un moment de répit. Il est comme une sorte de folie. Et bien souvent, parler aux autres est une façon d'échapper à nos conversations intérieures. C'est pour cela que les gens bavardent tant dans ce monde !

Il n'est pas évident de comprendre ce que l'on entend par bavardages intérieurs. Essayez cette petite expérience : asseyez-vous. Fermez les yeux. Ne pensez à rien. Très rapidement, vous allez réaliser qu'il y a un flot continu de pensées dans votre esprit. Ecrivez sincèrement toutes

les pensées qui vous viennent en tête. Faites-le pendant 5 minutes. Maintenant, asseyez-vous et lisez ce qui est écrit sur le papier.

Etes-vous surpris? Ceci est le compte rendu de votre bavardage intérieur! N'est-il pas complètement déconnecté, contradictoire et irrationnel ? Il ressemble à une conversation de lunatiques! En fait ce flot incontrôlé et insensé de pensées est la vraie nature de votre esprit! Et vous avez confié votre vie entière à ce mental! C'est le mental qui a inventé tous vos soucis. C'est le mental qui vit votre vie pour vous. Comprenez simplement cela et vous aurez fait un grand pas vers la libération de vos soucis.

Nitti Muladiar acheta une nouvelle voiture et sortit la conduire pour la première fois.

Il conduisit longtemps à travers la ville, sans s'arrêter.

Les gens regardaient avec admiration, mais Nitti était pétrifié.

Peu après son départ, il se rendit compte qu'il maîtrisait bien la conduite, mais pas le freinage.

Heureusement pour tout le monde, la voiture s'arrêta finalement en percutant un arbre.

Un passant étourdi demanda à Nitti,

'Que se passe-t-il? Vous ne savez pas conduire?'

Une
petite
histoire:

‘Bien sûr que si!’ cria Nitti indigné, ‘ Je ne sais pas arrêter le véhicule, c’est tout!’

En fait, Nitti ne conduisait pas réellement la voiture - il était en fait conduit par elle! La voiture le contrôlait et non le contraire. Conduire signifie avoir la capacité de démarrer et d’arrêter la voiture conformément à votre volonté et non la sienne !

Pareillement, vous conduisez un véhicule que vous ne savez pas arrêter -votre mental. Essayez d’arrêter un instant vos dialogues intérieurs. Le pouvez-vous? Dès que vous essayez, le courant de pensées devient de plus en plus incontrôlable. C’est comme si vous étiez attaché dans un véhicule libre d’aller dans la direction de son choix. Au moins dans un accident de voiture, nous perdons le corps ou la vie seulement – mais lorsque nous sommes esclaves de nos bavardages, nous sommes ballottés de vie en vie. Nous nous conduisons comme des aliénés - sans but, sans conscience ni même la compréhension de ce qui va résulter de ces dialogues intérieurs!

Quand l’inquiétude se transforme-t-elle en dépression?

La dépression n’est rien d’autre que le nom clinique donné à l’inquiétude chronique. Qu’est-ce que l’inquiétude chronique?

Le mental est un excellent système d’enregistrement. Il entrepose vos modèles de pensées négatives, vos complexes, vos soucis. Il apprend et répète fidèlement tout ce que vous lui inculquez.

Alors faites attention à ce que vous lui racontez!

Supposons par exemple que vous échouez en affaire. Pour compliquer la chose, votre mariage se brise au même moment. Vous commencez à croire que quelque chose cloche chez vous. Vous pensez que tout ce que entreprenez est voué à l'échec. Vous enracinez profondément cette pensée négative dans votre mémoire à chaque fois que vous la répétez! Et avec le temps, votre mental rejoue automatiquement ce que vous lui

***Faites attention
aux mots que
vous vous
répétez!.***

avez enseigné, même dans d'autres situations, vous dérangeant à votre insu et sans votre accord. C'est une habitude qui résulte en un sérieux complexe d'infériorité.

Tout comme une mauvaise alimentation provoque l'accumulation de dépôts graisseux dans le corps, ou l'accumulation de cholestérol dans vos artères, le souci constant peut en fait provoquer une solidification dans votre être. Comme le cholestérol qui crée des obstructions dans vos artères, la dépression crée des blocages d'énergie dans votre être.

La dépression est ressentie comme un malaise profond, un état sans espoir. Cet état est comme un monstre que nous avons créé et qui nous contrôle.

Sur le plan physique, l'inquiétude se manifeste rapidement en maladie d'estomac (comptez combien de fois vous allez aux toilettes le jour d'un examen ou d'un entretien d'embauche!) Cela est significatif car l'inquiétude agit directement sur le *chakra manipuraka*, situé au

niveau du nombril. L'énergie de ce chakra contrôle les fonctions digestives ainsi que l'élimination. Ce *chakra* est bloqué par l'inquiétude constante.

Comment conquérir le souci?

Pour comprendre nos soucis, nous devons connaître la nature de notre propre esprit. Nos soucis sont créés par notre esprit et notre esprit en est la seule porte de sortie. Nous cherchons des solutions dans la mauvaise direction— dans les circonstances extérieures.

Nous prétendons que si nous avions plus d'argent, nous n'aurions plus de raisons de nous faire du souci.

‘Si seulement j’étais plus beau, si seulement ceci, si seulement cela!’ Ces tergiversations sont futiles !

Un soir, on trouva Nitti Muladiar en train de chercher avidement quelque chose dans la cour devant sa maison. Lorsque sa femme tenta de savoir pourquoi, il répondit qu’il avait fait tomber une pièce de monnaie.

Elle le rejoint dans sa recherche. Bientôt, des gens se rassemblèrent, puis pratiquement tout le voisinage se mit à chercher la pièce perdue, en vain. Un jeune homme demanda finalement, ‘Où avez-vous laissé tomber cette pièce? Une demi-heure de recherche n’a même pas portée ses fruits!’

Une
petite
histoire

‘Oh! J’ai perdu la pièce dans la maison’ répondit Nitti.

‘Alors pourquoi cherchons-nous ici?’ cria un voisin étonné.

Et bien, je n’ai pas de lumière dans la maison. Dehors, il y a au moins le réverbère!’

C’est une histoire amusante. Vous serez moins amusé de savoir que vous agissez de la même manière. Vous cherchez à vous libérer des soucis d’une manière semblable- sans le moindre indice sur leurs natures et sur leurs vraies raisons. Une fois que vous comprenez comment l’esprit travaille, cela devient simple. De même qu’une clef peut être utilisée pour verrouiller ou déverrouiller une porte, vous pouvez utiliser les mots qui peuplent votre esprit pour sombrer dans la dépression ou atteindre l’extase.

Le *mantra* qui combat l’inquiétude est simple: pensée positive continue. Soyez alerte. Dès que vous prenez conscience qu’une pensée négative fait surface, nourrissez votre mentale de pensées positives. Ceci n’est pas une tâche facile, bien sûr. Au début, lorsque vous utilisez des mots positifs, votre mental (qui a été si bien entraîné à répondre négativement), ne va pas apprendre ces mots facilement.

Un coin de votre esprit va continuer à protester, ‘Pense-tu que je sois idiot à ce point pour m’endormir avec quelques mots positifs?’

Mais petit à petit, vous pouvez changer la qualité de votre esprit.

Il est parfaitement possible de changer ses programmes mentaux. Après tout, vous l'avez programmé vous-même! Vous savez comment le faire. Maintenant, défaites-le! Dès l'instant que vous comprenez que l'inquiétude peut-être facilement créée et détruite par les mots que vous utilisez, vous réaliserez son irréalité! Vous devenez conscient, vivant, dès que vous transcendez vos dialogues intérieurs.

La compréhension pure et simple de la non- nécessité de l'inquiétude ouvre naturellement les trésors enfouis dans le *chakra manipuraka*.

La souffrance se dissout d'elle-même. Et à sa place émerge un état que ni le plaisir ni la douleur ne peuvent déranger- l'état d'*ananda*, la félicité. Avec *gnana* (la connaissance) et *dhyana* (la méditation)- avec conscience et pratique, la souffrance elle-même peut être une porte ouverte sur *nithya ananda*, la béatitude éternelle.

Q: Comment puis-je arrêter de me comparer aux autres et ne plus me sentir triste?

R: Vous avez déjà réalisé que la comparaison n'apporte que des malheurs- c'est un bon début! Bouddha fit une déclaration d'une importance capitale. Il dit: 'Rien n'existe sauf dans la relation. Tout est relatif et tout prend son sens en relation avec quelque chose d'autre.'

Quels sont les mots que vous utilisez pour vous comparer aux autres?

Beau. Riche. Intelligent. Chanceux. Jeune. Faible, etc.

Imaginez-vous maintenant sur une nouvelle planète, où personne ne vit sauf vous. Etes-vous beau ou laid? Grand ou petit? Riche ou pauvre? Sans comparaison, ces mots perdent naturellement leur signification, car ils ne sont que des concepts formulés par l'esprit, ils n'ont aucune existence tangible.

Faites cet exercice: fermez les yeux un instant. Imaginez-vous être tout seul au monde. Vous sentez-vous beau ou laid? Idiot ou intelligent? D'où proviennent donc ces concepts? Seul le fait que vous existiez subsiste- car cela est la seule vérité.

Vous comparer avec quelqu'un d'autre est absurde car vous ne pourrez jamais être quelqu'un d'autre – et personne d'autre ne peut être vous! Regardez autour de vous. Connaissez-vous une seule personne tout à fait semblable à vous? Ne voyez-vous pas que vous êtes unique?

On raconte que le disciple d'un maître Zen demanda:

Dites-moi maître, quand deviendrais-je comme Bouddha?

En réponse, le maître le gifla furieusement.

Pourquoi cela? Etait-ce parce que le disciple espérait trop?

Non. Le maître devait simplement secouer le disciple dans la conscience qu'il est déjà un Bouddha! Comment pouvez-vous désirer devenir quelque chose que vous êtes déjà? Vous êtes tellement déconnecté de votre être intérieur que vous avez oublié combien vous êtes extraordinaire. Dès que vous avez réalisé cela, le besoin de

comparaison disparaît naturellement. Chaque personne est si différente! Où est le point commun de référence? Alors, abandonnez cette attitude de comparaison. Rappelez-vous, vous êtes réellement unique- tout comme les autres!

Q: Je viens juste de trouver un partenaire fantastique, mais j'ai très peur que cette relation ne soit trop belle pour être vraie, et qu'elle ne dure pas!

R: Trop belle pour durer! C'est le souci à son apogée! Se soucier de n'avoir rien au sujet duquel s'inquiéter est le jeu le plus ingénieux de notre mental. Le mental ne vous laissera jamais vous relaxer dans le présent, il doit continuer à imposer le passé ou le futur sur vous.

Mais l'amour, c'est oublier le passé et l'avenir. Aimer, c'est se donner totalement aux joies du moment présent.

Examinez les vraies raisons derrière votre peur. Quelque chose de trop beau vous arrive. Si beau, que vous sentez que vous n'avez rien fait pour mériter cela! Alors vous commencez à craindre le moment où tout s'arrêtera. Quand va-t-il trouver quelqu'un plus beau, plus talentueux, plus riche que moi? Comment puis-je éviter cela? Que se passera-t-il si elle me quitte?

Mais peu importe combien vous vous souciez, y a-t-il un moyen d'empêcher ce qui doit arriver? Vous ne possédez pas votre partenaire. Vous ignorez quand il changera d'avis, vous ne comprenez même pas votre propre esprit! Imaginer que vous pouvez contrôler la situation est

pure folie! Essayer de vous raccrocher à une relation est le meilleur moyen de la détruire! Toutes les insécurités proviennent d'un manque de confiance en soi. Dans les relations, on doit avoir confiance en soi. Alors seulement pouvons-nous faire confiance à notre partenaire, et à notre relation. Il n'y a pas d'autre solution.

Bien sûr, personne ne peut vous promettre que votre relation va durer. Pourquoi le désirer? Le changement est la nature de la vie.

Acceptez que cette relation soit là aujourd'hui, et cela est magnifique

Oui, elle peut s'arrêter demain. N'est-ce pas une raison de plus pour en jouir complètement aujourd'hui? Vous aurez assez de temps libre pour sentir la peine quand tout sera terminé!

Et en vérité, quand vous aurez aimé complètement, de tout votre être, abandonner la relation se fera sans souffrances. Avoir peur d'aimer de peur que la relation ne dure pas est aussi insensé que refuser de vivre car on va mourir un jour!

Q: Bien que j'essaie de devenir une meilleure personne, je m'inquiète d'être tout de même punie pour mes péchés passés.

R: Nous ne sommes jamais punis pour nos péchés! Nous sommes plutôt punis par eux. Le péché comporte toujours sa punition immédiate, mais nous n'en avons pas conscience. En fait, c'est le concept de punition différée qui pousse les gens à commettre le péché, car il est rassurant de savoir que l'on peut pécher maintenant et payer le

prix plus tard, peut-être le jour du jugement dernier, ou même dans une vie prochaine! Le fait est que le péché et le jugement viennent toujours ensemble. Je ne parle pas ici de vol et du crime.

Pour moi, un péché est tout acte commit sans conscience. Même manger trop est un péché qui porte ses résultats à long terme. Quand vous êtes fâché, quand vous êtes jaloux ou vindicatif, vous violemez votre être. Votre état intérieur et votre paix sont ruinés.

Même quelques minutes de colère peuvent empoisonner tout votre système, et plusieurs heures ou plusieurs jours sont nécessaires avant que vous retrouviez votre état normal. Ceci est une 'punition' suffisante.

La culpabilité est la forme de punition la plus commune et la plus sérieuse que vous infligiez à vous-même. Souvent les gens paient des petits péchés inconséquents par des années de culpabilité non nécessaires, comme vous maintenant! Le fait est que lorsque vous abandonnez la culpabilité, vous abandonnez le pêché aussi. Une personne commettant l'adultère peut-être si folle d'amour qu'elle n'aura pas conscience de pécher du tout. Sans la culpabilité, cette personne n'est plus pécheresse, mais amante.

Le paradis et l'enfer sont en fait des états psychologiques. Vous ne les trouverez pas sur une carte de l'univers - ils n'existent que dans votre esprit. Les soucis et la culpabilité sont les voies royales menant à l'enfer.

La culpabilité est utile en petite quantité- elle peut vous dissuader de commettre la même erreur deux fois. Si vous avez appris votre leçon, il est temps d'abandonner votre culpabilité. Il n'y a pas de raisons de continuer à vous soucier d'erreurs déjà commises, il n'y a pas de plus grand péché que de refuser de lâcher votre passé.

Q: Cette question de l'illumination m'inquiète. Comment savoir si j'œuvre bien dans le sens de ma propre réalisation?

R: Si vous œuvrez dans le sens de l'illumination, et que vous vous stressiez à ce sujet par dessus le marché, vous pouvez être sûr que vous ne vous en approcherez même pas d'un pouce! La meilleure façon d'aborder l'illumination c'est de tout oublier à son sujet. Bien sûr, ce n'est pas facile d'oublier, mais le problème que l'on rencontre en se focalisant trop sur la destination, c'est que l'on rate les joies du parcours. Abandonnez-vous au moment présent et le futur prendra soin de lui-même.

Se soucier à propos de l'illumination est la dernière grande déclaration de l'ego. Ne vous leurrez pas avec ces soucis, cela ne fait que vous éloigner de votre destination. L'illumination se produit lorsque vous êtes dans l'état sans ego, lorsque vous êtes prêt à recevoir. L'illumination n'est pas une performance, ni un accomplissement acquis à la sueur de votre front. Au contraire, dès que vous serez prêt, vous fonderez dans cet état de votre propre accord, naturellement et facilement. En attendant, la meilleure *sadhana* (la discipline spirituelle) que vous puissiez pratiquer est simplement d'apprécier le moment présent!

A propos de Paramahansa Nithyananda

Cette déclaration met fin à la quête éternelle de l'homme sur le but de sa vie: la félicité est le chemin et le but. Ce fait est l'expérience et l'enseignement de Paramahansa Nithyananda, un maître illuminé et un mystique moderne incarné parmi nous aujourd'hui.

Son dessein est de nous donner une compréhension concrète et expérientielle que la félicité n'est pas une terminologie en soi, mais la voie elle-même – qui consiste à vivre 24 heures par jour dans la joie! Ces enseignements, en nous aidant à travailler sur notre espace intérieur, aident à réaliser cette voie.

Paramahansa est né à Tiruvannamalai- un centre spirituel majeur de l'Inde du sud. A travers une pratique intense de la méditation et l'étude du yoga, du *tantra*, et des sciences métaphysique Orientales, il atteint l'état de la réalisation intérieure. A partir de son expérience, il a formulé une technologie de la félicité qui développe la conscience de l'individu, et crée des individus stables spirituellement.

Il a préparé une myriade de programmes permettant à chacun de tomber dans cet espace naturel de silence intérieur appelé *méditation*. Il dit 'La méditation est la clef du succès dans le monde matériel- elle libère un trésor de contentement intérieur.'

Nithyananda Mission

Nithyananda Mission est un mouvement international oeuvrant à développer la félicité intérieure. **Life Bliss Foundation (LBF)** et **International Vedic Hindu University (IVHU)**, Florida, USA, sont des branches de la mission. Etablie en 2003, elle travaille aujourd'hui à transformer l'humanité à travers la transformation de l'individu.

Paramahansa Nithyananda travaille à faire évoluer la Conscience Collective vers la Super Conscience, en créant une nouvelle conscience individuelle sur Terre. Pour réaliser cela, le but de la Mission est d'initier un million de gens à une technique de méditation unique - *Nithya Dhyaan*, et cent mille personnes à '*Living Enlightenment*'.

Nithyananda Mission Ashrams & Centers, sont des 'laboratoires spirituels' où la croissance intérieure est profonde et la croissance extérieure, une conséquence naturelle. Ces centres offrent un espace pour explorer et s'épanouir à travers toute une gamme d'activités, allant de la méditation à la science. Ils génèrent une *spiritualité quantique*, où les mondes matériels et spirituels fusionnent pour créer un style de vie complet permettant la félicité.

De multiples projets se développent dans les ashrams et les centres du monde entier, et de nouveaux ashrams sont sur le point d'être créés, pour fournir une pléthore de services touchant différents champs d'activités humaines.

Ces endroits offrent des solutions de vie qui ont transformé rapidement et efficacement un grand nombre de vies. Toute une gamme de programmes de méditation est offerte par IVHU. Parallèlement, des soins d'aide à la guérison, issus du système *Nithya Spiritual Healing*, un système d'éducation gratuite pour les jeunes, l'encouragement à l'art et la culture, des retraites de méditation dans les entreprises, des camps médicaux gratuits, des repas gratuits, un programme de formation spirituelle d'un an en résidence à l'ashram, un *gurukul* (une école fonctionnant sur la base de l'ancien système d'apprentissage) et d'autres services sont offerts dans le monde.

Ananda Sevaks ou **Nithya Dheera Seva Sena (NDSS)**- un groupe actif de membres bénévoles- comprend un nombre grandissant de volontaires dédiés qui supportent la mission.

Les Services de Life Bliss Foundation (LBF)

LBF est la branche qui s'occupe des enseignements de Nithyananda Mission, elle offre des programmes de méditation spécialisés partout dans le monde, qui profitent à des millions de gens au niveau du corps et de l'esprit. En voici quelques exemples:

LBP Niveau 1 Ananda Spurana Program (LBP niveau 1-ASP)

-Faites le plein d'énergie!

Ce programme est une retraite de méditation sur les *chakras* qui relaxe et remplit les sept *chakras* majeurs de notre système. Ce programme

permet une connaissance intellectuelle claire secondée d'une expérience directe de vos émotions. Il met au clair la relation directe qui existe entre nos émotions et ces centres d'énergie. Cette retraite promet une gestion efficace des émotions, une meilleure clarté et une disposition mentale positive, de meilleures relations, une attitude nouvelle et une inspiration neuve face au travail et, par-dessus tout, une vie heureuse.

Life Bliss Program Niveau 2 - Nithyananda Spurana Program (LBP niveau 2-NSP)

-La mort démystifiée

Un programme qui dévoile l'art de vivre en démystifiant le concept de la mort. Si vous connaissez le processus et le but de la mort, vous vivrez votre vie d'une façon complètement différente! Il nous offre un espace pour nous détacher des émotions profondément ancrées en nous, qui proviennent toutes d'une seule et unique peur : la peur de la mort. Il enseigne 'l'art de vivre', qui enseigne ultimement 'l'art de mourir.' Ce programme est un tremplin vers une nouvelle vie- une vie guidée par une intelligence naturelle et un enthousiasme spontané.

Life Bliss Program Niveau 3 - Atma Spurana Program (LBP Niveau 3-ATSP)

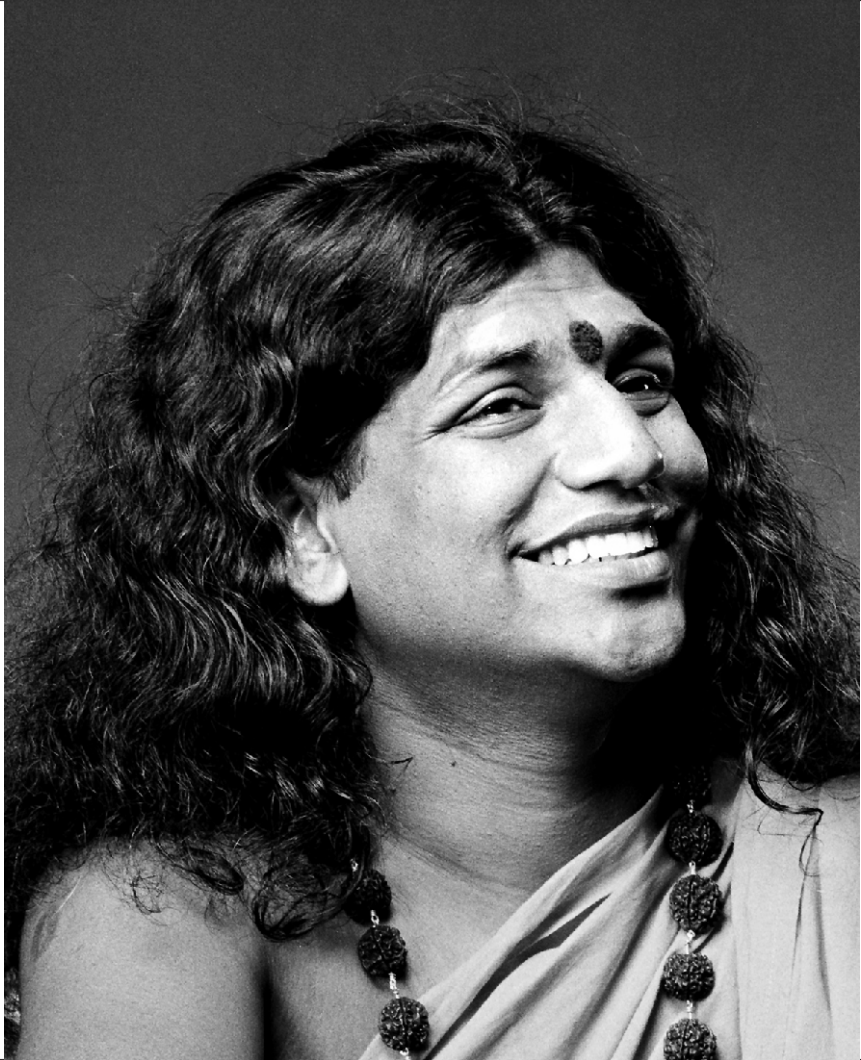
-Connectez-vous à vous-même !

Ce programme révolutionnaire analyse clairement le fonctionnement du mental, et vous montre de manière expérimentale comment le maîtriser plutôt que le subir. Ce programme offre des solutions garanties qui vous font passer des émotions primaires- telles que les peurs ou la colère- aux qualités plus subtiles de la logique, de l'intelligence et ultimement, du bonheur.

Life Bliss Technology (LBT)

Life Bliss Technology (LBT) est un programme en résidence d'une année, adressé aux jeunes entre 18 et 30 ans. Reposant sur le système d'éducation Védique, ce programme permet de développer une bonne constitution physique, mentale, et une bonne santé émotionnelle chez les jeunes en nourrissant leur intelligence créative, leur spontanéité, leur transmettant ainsi de bonnes qualités professionnelles qui leur permettent alors d'être économiquement et spirituellement indépendants.

Et par-dessus tout, le programme offre l'opportunité unique de vivre en présence d'un maître réalisé!



Contactez-nous:

USA:

Nithyananda Dhyanapeetam

9720 Central Avenue

Montclair

CA 91763

USA

Ph.: 1-909 625-1400

Email: programs@lifebliss.org

URL: www.lifebliss.org

INDE:

Nithyananda Dhyanapeetam

Nithyanandapuri

Kallugopahalli

Mysore Road, Bidadi

Bangalore - 562 109

Karnataka

INDIA

Ph.: 91 +80 65591844 / 27202084

Fax: 91 +80 27288207

Email: mail@dhyanapeetam.org

Pour trouver l'adresse des autres ashram,

Visitez www.nithyananda.org

Les autres livres disponibles

- Résultats Garanties
- Nithyananda Vol 1
- A vous la méditation!
- La félicité est le chemin et le but
- La seule issue est à l'intérieur
- Réponses peu communes à des questions communes
- Nithya Yoga
- Il s'appelle Nithyananda

Pour vous procurer des livres et d'autres produits, veuillez visiter
www.lifeblissgalleria.com ou contactez-nous.

Vous pouvez télécharger gratuitement plus de 300 vidéos des
discours de Nithyananda sur
www.youtube.com/lifeblissfoundation