

CHAPTER 1

Notre potentiel est infini

Lorsque nous commençons à considérer l'être humain dans sa totalité, nous nous rendons compte qu'il n'est pas seulement un organisme physique. En effet, l'être humain est doté de nombreuses facultés qu'il utilise à un degré plus ou moins grand pour s'adapter aux conditions de ce monde. Et toutes ces facultés ont un potentiel beaucoup plus vaste qu'on ne le pense généralement.



Derrière la lumière de chaque petite ampoule électrique se cache un puissant courant dynamique et sous chaque petite vague se trouve le vaste océan qui se manifeste en une multitude de vagues. Il en est de même pour les êtres humains. Dieu a créé chaque être à Son image ¹ et a donné à chacun la liberté d'action. Mais vous oubliez la Source de votre existence et le pouvoir incomparable de Dieu qui est inhérent à votre être. Les possibilités de ce monde sont sans limites et le potentiel qu'a l'homme de progresser est aussi sans limites.



Le « Moi » véritable est la Source inépuisable de tout pouvoir, tandis que le « moi » ordinaire n'est qu'un fragment de ce que l'on peut exprimer et manifester. Le « Moi » fondamental a un potentiel infini.

¹ Genèse 1 : 27.

À la Source de la Lumière



En vérité, ce que vous êtes est bien supérieur à tout ce que vous avez jamais désiré être ou désiré posséder. Dieu se manifeste en vous de façon unique et incomparable. Votre visage ne ressemble à aucun autre visage, votre âme ne ressemble à aucune autre âme. Votre être est complet en lui-même, car au fond de votre âme se trouve le plus précieux des trésors : Dieu.



Tous les grands maîtres déclarent que le corps abrite l'âme immortelle, une étincelle de l'Énergie universelle.



D'où provient notre véritable personnalité ? Elle émane de Dieu. Dieu est Conscience absolue, Existence absolue, Béatitude absolue... En vous intériorisant avec concentration, vous pouvez ressentir directement la joie divine de votre âme, en vous et tout autour de vous. Si vous parvenez à vous stabiliser à ce niveau de conscience, votre personnalité se développera et exercera un pouvoir d'attraction sur tous les êtres. L'âme est faite à l'image de Dieu et lorsque nous prenons enfin conscience de l'âme, notre personnalité commence à refléter la bonté et la beauté de Dieu. En fait, c'est là votre véritable personnalité. Tout autre trait de caractère que vous manifestez vient en quelque sorte se greffer sur elle, mais ne constitue pas votre véritable « moi ».



Notre potentiel est infini

Ce qui nous pousse à accomplir et à être ce qu'il y a de plus noble et de plus beau est l'élan créateur de toute œuvre majeure. En fait, nous nous efforçons d'atteindre la perfection ici-bas car nous désirons ardemment rétablir notre unité avec Dieu.



L'âme est absolument parfaite, mais quand elle s'identifie au corps en tant qu'ego ¹, son expression est alors déformée par les imperfections humaines... Le Yoga nous enseigne à percevoir la nature divine qui se trouve en nous-même et dans les autres. La méditation yoguïque nous permet de savoir que nous sommes tous des dieux ².



Le reflet de la lune ne peut se distinguer clairement sur un lac agité, mais si la surface de l'eau est calme, l'image parfaite de la lune y apparaît. Il en est ainsi de l'esprit : quand celui-ci est calme, il reflète clairement la face lumineuse de l'âme. En tant qu'âmes, nous sommes des reflets de Dieu. Quand, à l'aide des techniques de méditation ³, nous calmons l'agitation des pensées sur le lac de notre esprit, nous pouvons

¹ Voir *égoïsme* dans le glossaire.

² J'avais dit : « Vous êtes des dieux, vous êtes tous des fils du Très-Haut. » (Psaumes 82 : 6.) « N'est-il pas écrit dans votre Loi : *J'ai dit : Vous êtes des dieux !* » (Jean 10 : 34.)

³ « Restez tranquilles et sachez que je suis Dieu. » (Psaumes 46 : 11.) Les techniques scientifiques de méditation yoguïque, permettant de calmer et d'intérioriser la conscience pour percevoir la présence de Dieu en soi-même, sont enseignées par Paramahansa Yogananda dans les *Leçons de la Self-Realization Fellowship*. Cette série complète de leçons par correspondance, extraite de ses cours et conférences est disponible auprès du siège international de la Self-Realization Fellowship.

À la Source de la Lumière

contempler notre âme, parfait reflet de l'Esprit et nous réalisons que l'âme et Dieu ne font qu'Un.



Réaliser le Soi ¹, c'est savoir sur les plans physique, mental et spirituel que nous ne faisons qu'un avec l'omniprésence de Dieu ; que nous n'avons pas à prier pour qu'elle vienne à nous, parce que non seulement nous sommes près d'elle à tout moment, mais parce que l'omniprésence de Dieu est notre propre omniprésence et que nous faisons autant partie de Dieu maintenant qu'à tout jamais. Il nous appartient simplement d'approfondir ce savoir.



Concentrez toute votre attention à l'intérieur de vous-même ². Vous ressentirez alors une force nouvelle, une énergie nouvelle et une paix nouvelle dans votre corps, dans votre esprit et dans votre âme... En communiant avec Dieu, vous changerez votre statut d'être mortel en être immortel. Quand vous accomplirez cela, tous les liens qui vous limitent se briseront.



Il y a en vous une mine de pouvoirs qui demeurent inexploités. En fait, vous utilisez inconsciemment vos facultés et vous obtenez certains résultats. Mais si vous appreniez à les maîtriser et à les utiliser consciemment, vous pourriez devenir beaucoup plus efficace.

¹ Voir *Soi* dans le glossaire.

² « On ne dira point : Il est ici, ou : Il est là. Car sachez que le royaume de Dieu est en vous. » (Luc 17 : 21.)

Notre potentiel est infini



Seules quelques personnes dans ce monde essaient de développer consciemment leur potentiel physique, mental et spirituel. Les autres sont victimes de circonstances du passé. Poursuivant péniblement leur chemin, entraînées par d'anciennes habitudes néfastes et incapables d'échapper à leur influence, elles se contentent de répéter : « Je suis nerveux », « Je suis un être faible », « Je suis un pauvre pécheur », etc.

Il appartient à chacun d'entre nous de briser, avec l'épée de la sagesse, les chaînes de l'esclavage ou bien d'en rester prisonnier.



Une des illusions de la vie est de penser que l'on doit continuer à vivre en spectateur impuissant. Dès que vous dites : « C'est inutile », cela le devient !... Le fait de penser que vous ne pouvez pas changer à volonté n'est qu'une illusion.



Notre petit esprit fait partie de l'esprit omnipotent de Dieu. Sous la vague de notre conscience, il y a l'océan infini de Sa conscience. C'est parce que la vague oublie qu'elle fait partie de l'Océan qu'elle se trouve exclue de la puissance océanique. En conséquence, notre esprit se retrouve affaibli par les épreuves et les limitations physiques, au point qu'il ne remplit plus ses fonctions. Vous seriez surpris de voir tout ce que votre esprit pourrait accomplir si vous rejetiez toutes les limitations que vous lui avez imposées.



TABLE DES MATIÈRES

Préface de Sri Daya Mata	VII
Introduction	XI
Chapitres :	
1. Notre potentiel est infini	3
2. Le courage dans l'adversité	11
3. Transcender la souffrance	21
Le pouvoir de guérison de Dieu	27
Le pouvoir de l'affirmation et de la prière	29
Technique de l'affirmation	31
Cultiver la foi en Dieu	35
4. Trouver la sécurité dans un monde incertain . . .	42
5. La sagesse, clé pour résoudre les problèmes et prendre des décisions importantes	50
Développer en soi le discernement	52
L'intuition : perception de l'âme	58
6. Atteindre ses buts	61
Utiliser le pouvoir dynamique de la volonté	61
Réagir aux échecs de façon constructive	65
La concentration : clé du succès	67
La créativité	69
Créer un succès total	73
La valeur de l'enthousiasme	74
Abondance et prospérité	77
7. La paix intérieure : Antidote au stress, à l'inquiétude et à la peur	82
La nervosité	84
L'inquiétude et la peur	86
8. Exprimer le meilleur de soi	94
L'introspection, secret du progrès	96

Table des matières

Vaincre les tentations	98
L'attitude correcte à adopter face aux erreurs du passé	105
Créer de bonnes habitudes et détruire les mauvaises	108
9. Le bonheur	115
Développer un état d'esprit positif	115
Se délivrer des humeurs négatives	120
Rendre service aux autres	123
Créer les conditions intérieures du bonheur	124
10. Des relations humaines harmonieuses	129
Gérer des relations inharmonieuses	129
Développer une personnalité harmonieuse	132
Surmonter les émotions négatives	135
Le pardon	140
11. L'amour inconditionnel : Le perfectionnement des relations humaines	144
Équilibrer en soi les qualités masculines et féminines	146
Le mariage	149
L'amitié	154
12. Comprendre la mort	160
13. Le But suprême	172
Trouver du temps pour Dieu dans sa vie	174
Pratiquer la présence de Dieu	179
Établir une relation avec Dieu	183
La preuve de la réponse de Dieu	185
L'élément personnel dans la recherche de Dieu ..	188
Quelques mots sur l'auteur	195
Glossaire	203
Index	213