

Observe la Conscience

par Gurumayi Chidvilasananda

Observe la Conscience
Observe tes yeux qui se ferment
Observe tes yeux qui s'ouvrent
Puis cligne des yeux à nouveau.

Ferme la porte de ton esprit
Ouvre la porte de ton esprit
Puis laisse l'esprit au repos.

Va à l'intérieur, au-delà du seuil
Va à l'extérieur, au-delà du seuil
Puis, précisément là où tu es,
sans aller ni à l'extérieur ni à l'intérieur,
sans franchir le seuil –
tourne sur toi-même.

Tourne encore sur toi-même, de 360 degrés
Inspire le parfum des arbres vénérables
Ils sont les piliers majestueux de ton existence,
têtes hautes,
ils accordent leur protection
à ton cœur vulnérable.

Ferme un livre ouvert
Ouvre un livre fermé
Puis prends le livre,
assieds-toi pour lire,

et comprendre
ce qui a échappé même à la puissance de ton intellect.

Élance-toi dans l'espace profond de ton imagination
Quand tu t'endors,
deviens libre
Laisse ton corps se détendre
Reconstitue l'énergie que tu as dépensée quand tu étais éveillé
et occupé à faire mille et une choses.

Souviens-toi de l'état d'éveil
Sors de la léthargie
en écoutant les cloches du temple
sonner au sommet de la montagne.
Accueille le calme d'une aube nouvelle
encore enveloppée dans la rosée nocturne.

Porte l'eau à ébullition sur un foyer incandescent
Rafraîchis le *sharbat* sur les cubes de glace
Laisse-toi charmer par son grésillement et son pétilllement.
Puis laisse ce qui est chaud et ce qui est froid –
tu n'as plus à subir leur envoûtement.

Dis ce que tu penses librement sans hésitation
Surveille ton esprit avec rigueur, dans la mesure où il supporte ton intrusion
Puis abandonne les pensées et les mots qui te gardent en esclavage
et te privent de ton droit de naissance,
la félicité céleste.

Expire
et laisse ton regard franchir la distance de millénaires
Inspire
regarde en toi quand tu descends dans la caverne du cœur

Observe ton souffle étinceler et se fondre en lui-même
Puis reste en silence pour bien d'autres millénaires.

Perçois la touche divine de la Présence invisible s'élevant de l'intérieur
Embrasse la lumière émanant de ses Atours
et sa vibration qui rayonne dans ton univers
Puis laisse chaque cellule de ton corps se transformer en particules de lumière –

Blanche

Indigo

Bleue

Verte

Jaune

Orange

Rouge

Quand tu ouvres et fermes le livre de ta vie,
inspire et expire bonheurs et malheurs indiscibles
Plonge sans cesse dans l'essence même de la Conscience suprême

Lien

Repos

Respiration d'une Vie Nouvelle

Puis absous-toi d'avoir agi et d'avoir existé
et dissous-toi dans l'indéfinissable et ineffable silence –
efface tout ce qui n'est pas
deviens tout ce qui EST
pour devenir ce qui n'est rien.