

Discours avant la parole divine

Je vais d'abord expliquer la base philosophique du Siddha Yoga. La vérité c'est que, jusqu'à maintenant, la religion (dharma), n'a pas été capable de produire une transformation dans l'humanité. Quand toutes sortes de maladies incurables sont guéries par un maître spirituel la communauté scientifique est éblouie par une telle prouesse. Dans Kali Yuga (Age de la Fausseté) dharma s'est trouvée dans un déclin graduel. Mais il y a une limite au déclin du dharma. Quand il n'y a plus où tomber, le dharma doit se relever encore une fois. Toutes les civilisations fleurissent et puis connaissent le déclin. Ça c'est la loi de la nature. L'humanité est maintenant entrée dans une phase où elle commence l'ascension. Sanatana Dharma sera une religion universelle. L'humanité ne peut pas réaliser la vérité seulement à travers des serments et des enseignements. Si elle avait pu, elle l'aurait fait depuis longtemps.

Il y a beaucoup d'intérêt pour le yoga et la Kundalini dans le monde. L'Occident a compris que la paix ne peut pas être atteinte par la richesse ou par la force armée. Le seul moyen d'établir la paix dans le monde c'est à travers la force spirituelle. Et la force spirituelle peut être manifestée seulement par l'éveil de la Kundalini. Dans le monde entier, seulement des exercices physiques sont pratiqués au nom du Yoga. Quand je suis allé aux Etats Unis de l'Amérique, j'ai vu que, là aussi, le Yoga signifie des exercices physiques. Mais le but du Yoga, tel que la philosophie Védique le décrit, c'est Moksha ou la libération du cycle de la vie et de la mort. D'ailleurs, la philosophie Védique ne parle pas du tout de maladies.

Par exemple, la philosophie Yoga de Patanjali a 195 d'aphorismes (sutras) et aucun ne mentionne quoi que ce soit sur des maladies. La philosophie parle des moyens par lesquels les empreintes (samskaras) des vies passées peuvent être détruites. La philosophie Yoga de Patanjali est divisée en trois Paad (chapitres) Samadhi Paad, Sadhan Paad, Vibhuti Paad et Kevalya Paad. Dans le premier chapitre, dans le deuxième aphorisme même, le sage Patanjali décrit le Yoga comme l'arrêt des tendances de l'intellect. L'intellect se trouve toujours dans un état d'agitation. Et la méditation et le Yoga ne peuvent être pratiqués qu'au moment où les pensées se taisent. Dans les aphorismes 24 jusqu'au 29 du Samadhi Paad, le Sage Patanjali affirme clairement que l'atteinte des pouvoirs Yogiques (siddhi) et la libération sont possibles seulement à travers le chant du nom de Dieu. Dans Kali Yuga (l'Age

de la Fausseté), seulement le chant du nom de Dieu peut vous conduire vers Moksha (libération). Pour évoluer sur le chemin de Moksha (libération), l'être humain doit d'abord être libre de toutes les formes de souffrance. Un homme commun, comme moi, est devenu l'instrument à travers lequel cette connaissance se manifeste. Je ne suis pas extraordinaire. Je suis un homme commun comme vous. Je suis assis sur une scène, alors que vous êtes assis par terre. Mais ça ne me fait pas plus important et vous moins. Cette pratique est une tradition dans la relation entre Guru et disciple. Dans cette tradition, le disciple exprime sa foi et son respect en s'asseyant à un niveau plus bas que le Guru. Je veux dire très clairement une chose: aucun Guru n'est capable de prendre ou de donner quoi que ce soit. On n'est pas différents. Mon corps n'est pas différent du votre. J'ai vécu un changement total quand je me suis rendu à mon Guru Gangainathji. Vous aussi, vous pouvez vivre ce changement. Toute l'humanité -- hommes et femmes -- peuvent vivre ce changement. Pour ça vous devriez seulement comprendre qui vous êtes.

Je vais vous présenter à vous-même pour que vous compreniez qui vous êtes. Vous n'êtes pas ce corps. Vous êtes l'âme qui est immortelle. Sanatana Dharma dit que la libération n'est pas possible sans un Guru illuminé. Mais la libération n'est pas facile. Ce n'est pas un jouet que le Guru vous donne quand vous le rencontrez. Le Guru vous montre le chemin et vous dit que, si vous le suivez, vous devriez attendre votre but. ...Et le chemin c'est de chanter le mantra divin. Dans ses aphorismes, Goswami Tulsidas dit que dans Kali Yuga on peut être libérés de la souffrance seulement en chantant le mantra divin.

Il y a beaucoup de formes de Yoga: Hatha Yoga, Sahaja Yoga, Japa Yoga, Laya Yoga et beaucoup d'autres. Le mantra divin que je donne (Diksha) appartient à la tradition du Siddha Yoga. Le procès du don du mantra dans Siddha Yoga est connu comme Shaktipat Diksha (conférer de l'énergie au disciple). Il y a quatre moyens par lesquels le Guru réveille la Kundalini du disciple (la force de l'énergie féminine). Le premier est en touchant soit le troisième œil (agnya chakra), soit la base de la colonne vertébrale (muladhara chakra). Le deuxième est de donner le mantra divin. Le troisième est de conférer l'énergie par la vue. Le quatrième est par la volonté. Le disciple prend de l'énergie du Guru sans l'accord du celui-ci. Ça arrive très rarement. Dans le passé, seulement Eklavya (personnage mythologique hindou) et Saint Kabir ont réussi à faire Ça.

Donc, l'humanité fait l'expérience d'une transformation en chantant le mantra divin. Ce n'est pas une sorte de magie où de miracle. Les gens prétendent d'être religieux ... Ils veulent montrer au monde à quel point ils sont religieux. Quand on les demande à quelle religion ils appartiennent, ces mêmes gens disent: "Nous sommes hindous". Et quand on les demande, "Comment c'est d'être hindou?" ...Beaucoup d'européens qui réfléchissent demandent: "qu'est-ce que c'est l'hindouisme?" Alors les gens religieux n'ont pas de réponse. Ils disent que l'hindouisme signifie sonner les cloches du temple et accomplir des rituels. Je dis qu'un hindou est un être humain complètement évolué. Et cet être peut appartenir à n'importe quelle race où religion. L'hindouisme parle de l'évolution complète de l'humanité.

Sri Aurobindo a écrit aussi: "L'homme est un être transitoire. Il n'est pas accompli, mais il le sera." L'être humain est un être en évolution. Il subit constamment des changements. Et il va finalement atteindre un stage où il sera complètement évolué. Sri Aurobindo a fait la prophétie que les futures générations de l'humanité auront des corps divins. Ils vont atteindre une forme divine. Cette transformation a déjà commencé. L'AIDS et le cancer sont guéris, et la communauté scientifique est éblouie par ce développement. Ils n'ont pas de réponse pour cela. La pratique du Siddha Yoga implique le chant du mantra divin et la méditation. Au début, le disciple doit chanter le mantra donné par le Guru tout le temps de la journée. Dans la science du Japa (chanter) il y a un terme: "Ajapa Japa". Après quelques jours de chant continu, l'énergie en vous va commencer à chanter le mantra de soi-même. Un poème de Saint Raidas rend cette expérience plus claire. Lui aussi a expérimenté l'Ajapa Japa et a découvert que le mantra était chanté de soi-même, sans aucun effort mental.

Ainsi, tous ceux d'entre vous qui souffrent d'AIDS, cancer ou toute autre maladie, seront libérés de leur souffrances. Sri Aurobindo a dit que deux mantras vont élever ce pays. Le premier, "Vande Mataram" (s'incliner devant le pays-mère) a été réalisé en 1906. C'est dur de ne pas avoir la permission de dire le "Vande Mataram" aujourd'hui. Aurobindo a dit que l'autre mantra sera un Sanjeevani Mantra (un mantra qui revitalise) Le mantra que je donne pendant Diksha est un Sanjeevani Mantra. Laissez-moi d'abord vous expliquer ce que le Sanjeevani est. Dans l'épopée mythologique Ramayana, Lakshmana est atteint d'une

flèche empoisonnée et est mourant. Hanuman apporte l'herbe Sanjeevani. Quand l'herbe est administrée à Lakshmana, il reprend connaissance. Sanjeevani a fait son effet seulement parce qu'il y avait encore de la vie dans Lakshmana.

De n'importe quelle maladie vous souffrez, que ce soit AIDS, cancer, l'hépatite B, leucémie etc ...et si la science médicale a dit que c'est incurable ...Dans un tel scénario, une fois que vous recevrez le mantra, vous n'allez pas mourir. En 2000, un cas d'AIDS m'a été présenté. Le nom du patient était Bhanwarlal. Il était un patient de l'hôpital Mathuradas Mathur de Jodhpur. On avait interrompu la perfusion et les médecins avaient demandé à la famille de le porter à la maison parce qu'il n'avait plus que quelques heures à vivre. Quelqu'un avait dit au frère cadet de Bhanwarlal qu'un Guru disait que toutes sortes de maladies pouvaient être guéries. Ils l'avaient porté à moi ce Jeudi soir. Bhanwarlal m'a plus tard dit qu'il était physiquement si faible qu'il ne pouvait pas parler, ouvrir les yeux ou bouger. Il pouvait seulement entendre et comprendre ce qu'on lui disait. Il avait commencé à chanter le mantra dès qu'il l'avait reçu de moi. Dans 3-4 jours il a regagné suffisamment de force physique et aujourd'hui, 7 années plus tard, il est complètement guéri. J'espère que vous comprenez que le mantra Sanjeevani est une tradition du Shaktipat Diksha.

Sri Aurobindo avait dit que le sanjeevani mantra est mystique et secret et "n'est pas encore révélé". Le mantra que je donne a le pouvoir divin de Radha et de Krishna. C'est la Shakti de Krishna (énergie spirituelle) qui vous donne la vie. Krishna est un avatar complet (incarnation de Dieu). Rien n'est impossible pour lui. Tout de même nous savons, vous aussi bien que moi, que Krishna est utilisé pour des buts commerciaux. Le yoga est devenu un marché et se vend plutôt bien. Il se vend dans l'Occident aussi, non seulement en Inde. Et le yoga se vend pour des prix élevés dans les États Unis de l'Amérique. Donc, vous devez chanter sans cesse le mantra que je vous donne. L'autre chose que vous devez faire c'est la méditation. La philosophie du yoga dit que le corps (pind) existe dans l'univers (Brahmand) et l'univers existe dans le corps. Si l'univers entier existe dans le corps, alors toutes les deux forces, la positive aussi bien que la négative, existent en vous. Dr. R.K. Choudhary, un oncologue et intendant en chef d'un hôpital à Ajmer, m'a rendu visite à Bikaner dans l'année 2000. Je lui ai demandé pourquoi le cancer ne pouvait pas être guéri. Il avait dit que la communauté scientifique ne sait pas encore où se trouvent les racines du cancer. Je lui

avais dit que j'avais regardé une transmission à la BBC où on disait que certaines gènes dans le corps devenaient incontrôlables. ... Quelque force inspire les cellules à se suicider. Ainsi, les cellules ont peur de cette force, elles obéissent à ses ordres et commencent à mourir et, finalement, ça conduit à la mort. L'oncologue avait été d'accord avec cette explication.

Alors, écoutez avec attention: la philosophie dit qu' aussi bien la force positive que celle négative se trouvent en vous. Pour une raison quelconque, la force négative dépasse la positive. La tendance de la force négative est de blesser et de tuer, et c'est comme ça qu'elle commence à agir dans un patient souffrant de cancer. Dans le même patient, si l'énergie positive devient plus forte et peut vaincre la force négative... alors le cancer sera guéri. L'oncologue avait dit que ça pouvait être possible. Donc j'ai dit que je savais que la science médicale n'allait pas me croire tout de suite. Après cet incident, j'ai commencé à parler aux gens pour renforcer leur force positive et tuer la négative.

Cette guerre entre les forces positives et celle négatives, ou les tendances sattviques (illuminées) et tamasiques (ténébreuses), se déroule depuis la nuit des temps. Aujourd'hui, les forces ténébreuses sont dominantes dans le monde. Un certain Monsieur Bohra du Phalodi est venu à moi. Il avait l'hépatite B et la leucémie. Après 22 jours de méditation et de chant du mantra il a dit qu'il était complètement guéri. Quand mes disciples ont demandé comment avait-il été guéri il avait dit: "voilà le résultat positif du teste d'hépatite B et me voilà moi, aujourd'hui, complètement guéri." Alors ils lui avaient demandé le résultat négatif du test, et il avait dit: "tout mon argent a été dépensé pour le traitement ...si vous me donnez 5000 Rs (roupies) pour le test, j'irai le faire. Mais comme je ne prends pas d'argent des gens, comment pourrai-je en donner à quelqu'un? Donc, je lui ai dit de laisser tomber. Il est venu au programme du diksha précédent et a donné une interview à la presse. Mais il y a toujours pas de résultat négatif du test... Il ne peut pas dépenser 5000 Rs et moi non plus. Des médecins à Mumbai m'ont dit que des millions de personnes dans le monde souffrent de cette maladie. De la façon même que l'hépatite B est guérie, toutes sortes de maladies seront guéries. Ceux d'entre vous qui souffrent d'AIDS, n'ayez pas peur. Si un AIDS patient chante le mantra que je donne, il ou elle sera guéri(e) en 45 jours. Pas un, mais des milliers des patients sont guéris. J'ai arrêté d'amasser des rapports médicaux. J'ai déjà sept jusqu'à huit milles rapports de tout le pays.

Quand j'ai demandé à mes disciples, qui sont médecins, d'éclaircir ce fait ...ils ont dit qu'ils ne pouvaient pas se permettre de mettre en danger leur position dans la communauté médicale. L'AIDS patient Bhanwarlal pesait 65 kilos avant d'être diagnostiqué avec AIDS. Après que la maladie a pris le contrôle, il pesait 46 kilos. Après avoir fait de la méditation et chanté, il pèse maintenant 90 kilos. Un de mes disciples médecins a dit que l'état des patients avec AIDS pourrait être davantage vérifié si la charge du virus pouvait être mesuré. Si cette charge virale est à moins de 50, ça veut dire que l'AIDS est négatif. Maintenant je ne sais pas ce que charge virale HIV ou CD4 ou CD8 signifie. Je ne suis pas docteur; ce sont des termes utilisés par la communauté médicale. J'ai commencé à demander aux patients de vérifier leur charge virale. Dans beaucoup de cas cette charge tombait à moins de 20. Ça signifie que la maladie n'existe pas dans le corps.

À Mumbai, le mari d'une femme est mort d'AIDS à l'Hôpital JJ. Après avoir reçu le mantra de moi et avoir pratiqué pendant quatre ou cinq mois, on lui avait fait le test. On lui avait fait ce test trois fois. Elle avait demandé au médecin pourquoi on faisait ça, alors qu'on pouvait confirmer le résultat par un seul test. Le médecin avait répondu que, comme le mari était mort d'AIDS, elle devrait avoir la maladie aussi. Mais elle ne l'avait pas, et c'est pourquoi ils refaisaient le test. Le "All India Institute of Medical Sciences" (AIIMS) reçoit des rapports de patients avec AIDS qui sont guéris dans l'Inde entière. Mais le problème c'est que la science ne sait pas ce que l'esprit est. Elle connaît seulement la matière. C'est pourquoi le gouvernement ne sait pas sur quelle base il peut soutenir le Siddha Yoga. Mais la guérison des maladies est possible seulement parce que j'ai vécu une transformation.

Si je n'aurais pas été transformé, je ne serais pas été capable de vous donner quoi que ce soit. J'ai commencé à chanter le mantra quand j'avais 42 ans. Cette année, le 24 novembre, je serai 81. Le chant a produit une transformation en moi. Si je vous dis le mantra, ce changement va se produire en vous aussi.

Je ne vais rien vous donner. Rappelez-vous, s'il vous plaît: personne ne peut vous donner quoi que ce soit. Je vais vous montrer une méthode par laquelle le docteur en vous peut être réveillé. Je dis aussi bien aux patients qu'aux docteurs de ne pas arrêter le traitement du docteur extérieur ou physique. Je ne nie jamais la science. La science est une vérité, mais elle est encore incomplète.

Le guru d' Alexandre, Aristote, était un grand scientifique de son temps. Il a dit que la science est une philosophie incomplète, mais que la philosophie est une science complète. La philosophie du Yoga est une science complète. La science s'ajoute seulement à cette philosophie. Je n'ai jamais protesté contre la science. Mais je dis qu'il y a un docteur en vous. Le docteur intérieur guide celui extérieur et ça c'est la mesure du savoir de ce dernier. Le docteur intérieur a encore beaucoup à vous donner. Je vais seulement vous faire la connaissance de ce docteur en vous. Vous devez développer une amitié avec lui. Ça veut dire que vous devez chanter constamment le mantra que je vais vous donner.

Le chant va réveiller votre Kundalini. Kundalini est extérieurement vénérée comme Radha, Amba, Durga, Parvati et Sita. La déesse qu'on appelle par ces noms est connue dans le Yoga en tant que Kundalini. Elle se trouve endormie à la base de la colonne vertébrale, au sacrum enroulée trois fois-et-demi, avec le but de sa queue dans sa bouche. Le chant et la méditation la réveillent et elle commence à monter. Elle est l'élément de la terre et aussi la mère de l'univers – elle se lève pour rencontrer son maître qui réside au bout de la tête (sahasrara chakra). Quand elle est réveillée, Kundalini se dresse et va essayer d'aller vers le haut. Comment peut-elle monter? Seulement quand elle est propulsée, elle peut monter.

Yoga dit qu'il y a cinq sortes de vayu (d'air) Prana, Apana, Udana, Samana et Vyana. Chacun de ces vayus joue des rôles spécifiques dans le corps. Apana vayu décharge les déchets du corps produits au-dessus du nombril. La Kundalini peut monter seulement quand Apana vayu la pousse. La philosophie Yoga est complètement scientifique. Tout comme une fusée est propulsée par la combustion du combustible, ainsi la Kundalini a besoin d'une telle force pour monter. Dans ce procès, le pratiquant fait l'expérience de trois types de bandha (liaisons ou verouillages). Toutes les trois se produisent de soi, sans aucun effort de votre part.

Tout ce que vous avez à faire, c'est de penser à moi dans agnya chakra (le troisième œil) et de chanter le mantra. Vous ne devez rien faire d'autre que ça. Et si vous ne pratiquez pas sérieusement cette méthode et ne vivez aucun changement, alors allez voir un autre Guru. Accepter quelqu'un en tant que votre Guru n'est pas une formalité où quelque chose que vous pouvez prendre à la légère. Quand un Guru donne diksha, vous êtes né(e) à nouveau. Si, après avoir reçu diksha, vous continuez à vous comporter comme avant,

quel sens a d'avoir accepté le Guru ? De toute manière, la tradition des Gurus est devenue une profession ou ils vous bénissent.

La profession de Guru est devenue malfamée. Quand un Guru arrive dans un endroit, les gens supposent qu'il doit traverser une crise financière et il est alors venu pour gagner de l'argent. Il y a un consensus général parmi les gens concernant ceci. Et les Gurus sont devenus très ouverts concernant le paiement de frais. Il y a plusieurs sortes de frais: des frais d'entrée, des différents frais pour différents mantras. C'est devenu un marché viable. Dans le Siddha Yoga, l'argent n'aura aucune influence. On ne peut pas tourner le HIV positif en négatif en donnant un billion de dollars. Et le HIV+ tourne négatif dans ce pays.

Quand le docteur intérieur et celui extérieur travaillent ensemble, aucune maladie n'est incurable. Ce mantra est un Sanjeevani mantra. Chantez-le! S'il y a encore de la vie en vous— que ce soit AIDS, cancer ou toute autre maladie que vous avez — et si vous n'êtes pas morts et vous m'écoutez — alors vous n'allez pas mourir d'aucune maladie que les docteurs ont déclaré incurable. Je fais ce métier depuis 16 années et j'ai vu des milliers de gens guérir. Et encore une chose: le message s'est répandu que le Yoga peut être réalisé avec ma photo. J'ai dit à la communauté scientifique dans les États-Unis que j'étais peut-être capable d'avoir un impact sur les gens par ma présence – mais la photo est un objet inanimé. Comment se fait-il que les gens méditent sur la photo et sont guéris de leurs maladies? Quand les femmes en Amérique – des milliers d'entre eux – méditent sur ma photo, elles vivent l'expérience de mouvements yogiques.

J'ai subi une transformation plutôt unique. Laissez-moi vous dire quelle a été cette transformation: J'ai du méditer parce que certains événements m'obligeaient à le faire. Un devin local m'avait dit que j'étais sous 'Markesh Dasha'. Je ne savais pas ce que 'Markesh' était. Quand j'ai demandé ce que ça signifiait, on m'a dit que c'était une constellation de planètes qui jetaient un sort de mort. J'ai demandé si c'était possible de l'empêcher et on m'as dit de chanter le Gayatri Mantra en tant que remède. J'ai chanté le Gayatri Mantra 125,000 fois et j'ai fait un havan (allumer un feu sacré) avec. Ça a créé une lumière en moi. Avant, je ne savais pas ce que le Gayatri était. Mais maintenant je sais: C'est la prière pour invoquer et établir la lumière divine en vous.

En méditation j'ai vu qu'il n'y avait pas d'organes dans mon corps: pas de foie, pas de rate, pas de cœur, pas de circulation sanguine, et pas de reins. J'ai pensé: "Où sont disparus ces organes?" Comment est-il ce corps devenu une colonne de lumière? Je me suis demandé: "On peut voir le monde extérieur avec les yeux, comment suis-je capable de voir ce qu'il y a à l'intérieur?" Peu de temps après, je suis devenu conscient d'un bourdonnement, comme celui d'un bourdon, provenant de mon estomac. Quand je me suis concentré sur le son, j'ai trouvé que le Gayatri mantra était chanté dans le bas-ventre et non dans la gorge. Et il était chanté à une vitesse éblouissante. J'ai écouté le mantra pour longtemps. Cette fantastique vision est disparue aussi soudainement qu'elle était apparue. Le gargouillement de l'eau jaillissant d'un robinet ouvert dans la salle de bains avait interrompu l'état méditatif. J'ai essayé plusieurs fois, mais je n'ai pas eu la vision de nouveau.

Des gens m'ont dit que j'avais atteint un Siddhi (pouvoir spirituel). Et ils m'ont suggéré d'en faire un usage commercial. Ça m'a fait comprendre que quelque chose de spécial s'était sûrement passé avec moi. J'ai senti que vendre un tel pouvoir divin n'était pas la chose juste à faire. Je ne vais pas gagner de l'argent par des tels moyens. Les gens ont insisté et, quand j'ai refusé, ils ont dit que j'étais fou de ne pas faire de l'argent avec ça. De toute manière, ça m'a fait réaliser que les mantras étaient très puissants.

Après, j'ai lu des livres de Swami Vivekananda qui parle de la grande importance d'un Guru. Alors j'ai accepté Gangainathji de Jamsar comme mon Guru. Chaque année, on commémore l'anniversaire de sa mort. Cette année, le 3 Janvier, ce sera célébré à Jamsar. Qui veut y participer, peut y aller. Tout ce que j'ai jamais reçu m'a été donné par Gangainathji. J'ai travaillé comme greffier en chef pour les voies ferrées. Avant de mourir, Gangainathji m'avait demandé de continuer son travail. Alors j'ai pris ma retraite prématurément – sept années avant l'âge de la retraite. J'ai d'abord travaillé pour les voies ferrées, maintenant je travaille pour mon Guru. Je n'ai fait que changer de département. J'ai prié au samadhi (tombeau) de mon Guru et je lui ai demandé de s'occuper de mes besoins basiques; je ne voulais aucune richesse ou renommée.

C'est comment j'ai fait l'expérience d'une transformation et vous tous pouvez la faire. Quand vous chantez le mantra, votre kundalini sera réveillée et vous ferrez

l'expérience de trois sortes de bandha (liasons). Quand la Kundalini monte au-dessus du nombril, vous allez expérimenter la deuxième sorte de bandha: uddiyan bandha. Elle continue à monter et arrive à la gorge. Aussitôt qu'elle a dépassé ce point, le pratiquant fait l'expérience de la troisième sorte de bandha: jalandhar bandha. Quand la Kundalini arrive au sommet de la colonne vertébrale, il n'y a pas beaucoup de kriyas (mouvements) qui peuvent se produire ici. C'est à ce moment là que le pratiquant fait l'expérience du pranayama (mouvements de respiration). De nos jours, les gurus du yoga enseignent le pranayama comme le premier pas du Yoga. Mais le pranayama est le dernier kriya, pas le premier. Quand la Kundalini monte au-dessus d'agnya chakra (troisième œil), le pratiquant fait l'expérience de l'état de samadhi (état de conscience de la non-dualité) Personne ne peut connaître le secret de la mort s'il/ elle ne fait pas l'expérience de Samadhi. Si votre genou vous fait mal, toute votre attention sera concentrée sur votre douleur. Il ne sera pas question de la Kundalini montant au-dessus de l'agnya chakra (troisième œil).

J'appartiens à la tradition Nath et les neuf Gurus de cette secte sont immortels. Macchindra Nath a été le plus important de tous les Gurus du Kali yuga. En relation avec le Yoga, il a assimilé les Vedas avec le Kalpataru (l'arbre mystique qui accomplit les désirs) – et a dit que le Yoga est le fruit immortel de cet arbre. Le Yoga libère le pratiquant de trois types principaux de maladie : maladie physique, maladie mentale et maladie spirituelle. Les docteurs sont capables de s'attaquer aux maladies physiques et mentales, mais la maladie spirituelle n'appartient pas au domaine de leur expérience.

J'ai affirmé clairement dans l'Ouest que les problèmes de l'humanité peuvent être guéris seulement quand la matière et l'esprit sont employés ensemble. De cette manière, toute sortes de maladies physiques, comme l'arthrite, l'asthme, le diabète et beaucoup d'autres seront guéris sans médicaments – quand des mouvements yogiques vous arrivent pendant la méditation. Beaucoup de gens demandent s'ils doivent continuer à prendre des médicaments ou pas. Mon expérience de 10 années m'a montré que, quand on prend des médicaments et on médite, la foi est divisée. Dans un tel cas, il va falloir plus de temps pour guérir la maladie, même trois jusqu'à quatre mois. Si vous chantez seulement le mantra et vous ne prenez aucune médication, vous serez guéris en 45 jours. Et beaucoup sont guéris. Ça dépend, certainement, de la force physique du patient. S'il est extrêmement faible et ne peut pas se mouvoir, alors il peut continuer à prendre la médication. Mais s'il a

suffisamment de force pour se mouvoir, alors il n'a pas besoin de prendre la médication.

Quoi que la maladie soit, ce mantra sanjeevani guérit tout. Vous n'allez pas mourir de cette maladie.

J'ai affirmé ce fait, en tant que défi, dans les dernières 10 à 15 années. Mais la condition pour être complètement guéris c'est de m'accepter en tant que Guru. Si je n'aurais pas accepté Gangainathji en tant que mon Guru, rien de tout cela ne me serait arrivé. Tout ce qui arrive est du à sa grâce.

Sri Aurobindo avait dit que le Guru donne le mantra des Vedas, des Upanishad ou du nom de Dieu. Quand le Guru fait ça, c'est sa voix qui a un effet puissant. Ceux d'entre vous qui sont venus ici pour la première fois, ne comprennent pas comment tout ça va se passer. Cette voix que vous écoutez, vient d'un corps illuminé, non pas d'un corps ordinaire. Bien sûr, l'illumination a eu lieu grâce au samskaras (empreintes) des vies passées. En 1984 j'ai atteint le siddhi (pouvoir) de Krishna. Donc, de cette manière, j'ai atteint deux siddhis (pouvoirs) – Gayatri (féminité divine) et Krishna (masculinité divine). Notre philosophie dit qu'il y a deux chemins pour réaliser le soi. Un des chemins est de recevoir diksha d'un sanyasi (ascète) et chanter un mantra. L'autre c'est d'aller aux temples, comme celui de Krishna, et accomplir des rituels. Par tous ces deux chemins, les pratiquants atteignent moksha. Pour atteindre moksha, le pratiquant doit s'élever vers son maître qui réside au sommet de la tête (sahasrara chakra).

Sri Aurobindo avait dit que, si quelqu'un évolue jusqu'à un stade où il atteint deux siddhis: Gayatri et Krishna – dans un corps physique et dans cette vie même, alors ça indique la libération de la souffrance de toute l'humanité. Si une personne atteint ce stade, alors toute l'humanité peut l'atteindre. Vous pouvez tous être comme moi. Ça ce n'est pas un miracle ou un prodige. Vous pourriez être éblouis parce que ce n'est pas arrivé avant. Mais c'est arrivé à une personne commune comme moi, qui n'a pas de moyens matériels substantiels.

Dans le monde d'aujourd'hui, l'argent est tout-puissant. Mais si les maladies pouvaient être guéries par la richesse matérielle, l'Amérique aurait guéri toutes sortes de maladies depuis longtemps. Pourquoi les gens viennent à moi? Beaucoup de gens viennent de Mumbai et Gujarat. Le pays entier va à Mumbai pour le traitement, mais ces même gens viennent à moi. Ça, parce que j'ai conduit beaucoup de programmes à Mumbai.

Alors, vous devez chanter le mantra et, quand vous méditez, vous allez expérimenter des kriyas yogiques (mouvements). Ces mouvements à leur tour vont guérir toutes sortes de

maladies physiques. Il y a une maladie appelée thyroïdisme. Elle est guérie par la méditation en sept jusqu'à huit jours. Autrement, le patient doit prendre la médication pour toute sa vie et aller chez le médecin deux ou trois fois chaque mois. Le patient doit prendre des doses différentes de médicaments. Avec la méditation, la médication peut être arrêtée dans sept jusqu'à huit jours. Le thyroïdisme est de deux types: hyper et hypo.

La guérison n'est pas un miracle. Ce progrès est inhérent dans l'humanité. Le Rig-Veda dit que le corps se compose de trois types de gaines (kosha) l'âme (atman) imprègne tous les trois gaines. Les sages védiques expliquent la fonction de chaque gaine. Ils commencent avec la matière: Annamaya kosha se compose de nourriture. Le deuxième est Pranayama Kosha (gaine ressemblant à l'air), puis Manomaya Kosha (gaine ressemblant à l'esprit), puis Vigyanamaya Kosha (gaine ressemblant au savoir). L'Ouest a hautement développé le Vigyanamaya Kosha Je suis allé en Amérique pour informer les gens que la science (Vigyanamaya Kosha) non est le maximum du progrès humain. Les trois kosha suivants vont être réveillés dans l'humanité. Ceux -là sont: Sat (Être), Chit (Devenir) et Ananda (Grâce). C'est ce qu'on connaît communément sous le nom de Sachidananda. On appelait le Seigneur Sri Krishna, Sachidananda. Le mantra diksha que je donne est à son nom, c'est au nom de Radha-Krishna.

Quand l'humanité évoluera à travers Siddha Yoga, aucune maladie ne sera plus incurable. Je fais ça de manière pratique. Au début j'ai seulement parlé au gens de ceci, mais les gens ne font pas ce qu'ils sont dits de faire. Alors, j'ai arrêté de seulement parler aux gens et je montre des résultats pratiques. Expérimentez avec, et les résultats seront visibles. Vous n'allez pas devoir payer un seul centime et l'AIDS, le cancer et d'autres maladies seront guéries. La seule condition c'est que vous devez m'accepter comme votre Guru et ne pas ajouter au mantra ou le changer d'aucune manière. Certains ajoutent 'Om' au début ou 'Namaha' à la fin du mantra. Ça ne se fait pas.

Adi Guru (le plus important Guru) Shankaracharya a parlé de la philosophie Advaita (de la non-dualité) et a pratiquement démontré ses principes. Est-ce que vous savez ce que la philosophie Advaita est? Ça signifie qu'il n'existent pas deux entités. Il y a seulement un être éternel qui réside en vous et dans toute l'humanité. Ça c'est la philosophie Advaita que je manifeste dans le monde. Adi Guru Shankaracharya l'a déjà démontré – mais notre culture a vécu une période de dégénération et c'est pourquoi cette sagesse s'est perdue. Mais

maintenant cette sagesse a refait surface et va se répandre dans le monde. Donc, les trois dernières gaines évolueront.

C'est en pensant à ce tournant dans l'évolution que Sri Aurobindo a dit que la génération future de l'humanité atteindra la forme corporelle divine. Ainsi, toutes sortes de maladies physiques seront guéries par Siddha Yoga sans médication. L'autre sorte de maladie est la maladie mentale. 80 pour cent des maladies sont provoquées par des désordres psychologiques ou par le stress. Il n'y a pas de médication pour guérir le stress. Tout ce que les docteurs peuvent prescrire sont des sédatifs qui ont un effet pour quatre jusqu'à six heures et quand il est consommé, le stress est de retour.

Les docteurs ne peuvent pas se débarrasser du stress. Les sédatifs sont en fait des intoxicants et sont un traitement temporaire. Puisqu'on est d'accord que c'est comme ça, l'intoxication ne devrait pas être provoquée par la matière, mais par l'esprit. Le mantra que je donne, qui est au nom de Krishna, va commencer à vous donner de la joie. Les mystiques et les saints de l'Inde ont parlé de cette joie en l'appelant "naam khumari" (intoxication par le chant). Guru Nanak a dit que l'intoxication par les drogues s'évanouit le matin suivant, mais l'intoxication par le chant ne s'évanouit jamais. Un autre saint de l'Inde, Kabir, a dit que l'intoxication par le chant ne s'évanouit pas. Au contraire, la joie enivrante qu'il procure s'accroît chaque jour. Dans la Bhagwad Geeta, Le Seigneur Sri Krishna parle de cette ananda (joie) en tant que divine ananda, éternelle ananda – ananda infinie, unique ananda, incomparable ananda et ananda produite par la méditation sur Dieu. Il y a cinq shloka (vers poétiques) dans Geeta sur ça: shloka 21 dans le cinquième chapitre et quatrième shloka dans le sixième chapitre – 15, 21, 27, 28. Donc, l'intoxication par la médication s'évanouit et l'intoxication par le chant ne s'évanouit pas.

C'est pourquoi les désordres et les maladies provoquées par le stress sont guéries par l'intoxication procurée par le chant. Les Kriyas yogiques (exercices) produites par l'éveil de Kundalini, guérissent le corps de toutes sortes de maladies. D'abord, votre corps va assumer une asana (posture) et après vous allez faire l'expérience de bandhas (liaisons) et puis la Kundalini va se lever jusqu'à l'agnya chakra (troisième œil) et quand elle atteindra le sommet de la tête (sahasrara chakra) le pratiquant va vivre l'expérience de samadhi (le stade de non-dualité de la conscience). Pour la libération de toutes sortes de maladies, c'est important pour le pratiquant de vivre le samadhi.

Tout de même, les enseignants de yoga de nos jours, enseignent aux étudiants ces postures yogiques et ces mouvements. Si des exercices doivent être faits, alors les physiothérapeutes font un meilleur travail que ces enseignants de yoga. Donc, de cette façon, toutes sortes de maladies mentales et physiques sont guéries et la personne peut aussi être libérée de sa dépendance. L'Ouest est troublé par sa dépendance des drogues. On me dit: "On n'as pas peur de Dieu. Mais on a peur de l'héroïne. Ça sera notre fin; on ne peut pas se libérer tout seuls de ça". Beaucoup de gens ne sont pas capables de se libérer de la dépendance de l'opium, des cigarettes ou de l'alcool. Mais Siddha Yoga va libérer une personne de toute dépendance dans quelques jours.

Être libre de toute dépendance est le résultat d'un changement des vritti (tendances). Le corps humain est composé de trois tendances: tamas (obscurité), rajas (ombre ou couleur), sattva (pureté ou lumière). La tendance tamassique demande la consommation des drogues, de la viande, de l'alcool etc. La science ne peut pas mettre une fin à cette demande. Elle essaye d'arrêter la consommation de manière forcée. Dans le remorqueur de guerre entre la personne dépendante et la science, la personne devient une proie pour la maladie. Par exemple, si vous arrêtez soudainement la dose d'une personne dépendante de l'opium, elle va sûrement mourir. Dans le village de Kirada, dans la cité de Hissar, l'état de Harayana, il y avait un homme qui s'injectait de l'héroïne, 10 jusqu'à 12 piqûres chaque jour. Quand sa famille a appris ça, ils l'ont porté à l'Institut des Sciences Médicales de toute l'Inde (All India Institute of Medical Sciences – AIIMS) pour le faire soigner. Les docteurs là-bas ont dit à sa famille qu'il était dans une condition tellement critique que, s'ils interrompait de force l'héroïne, il allait mourir dans dix jours. S'ils ne le faisaient pas, il avait une chance de survivre pour deux années encore. Il est venu à moi et, dans cinq à six jours, sa dépendance est finie. Aujourd'hui il est vivant et en bonne santé. Les docteurs dissent que, selon les principes de la science médicale, il devrait être mort. Mais il est vivant! Il travaille dans le secteur agricole et il conduit un tracteur.

Alors, pourquoi est arrivé ça ? La science ne peut pas changer vrittis (tendances). Quand Swami Vivekananda a prononcé un discours en Amérique, un homme lui avait demandé comment pouvaient les américains pratiquer le Yoga sachant que la philosophie yoga est connue pour demander au pratiquant d'être végétarien et de ne pas boire de l'alcool - alors que la plupart des américains étaient mangeurs de viande et buveurs d'alcool. Swami Vivekananda a répondu, "Vous n'avez pas besoin de quitter les choses, les choses vont vous

quitter". Beaucoup de saints font des serments sur le manger de la viande ou boire de l'alcool. Mais est-ce que quelqu'un en tient compte? Alors pourquoi on devrait m'écouter? Je dis de ne pas arrêter l'usage de la substance de laquelle vous êtes dépendant. Si vous buvez de l'alcool, et vous buvez plus d'un demi-litre par jour, commencez à boire un litre entier à partir d'aujourd'hui. Oui! Je dis ça en tant que défi! Mais à la condition que vous chantez le mantra aussi. Chant et dépendance ne peuvent pas exister ensemble, un des deux doit disparaître. Des milliers ont été libérés de leur dépendance. J'ai perdu le compte, ça pourrait être des millions. Dans la ville de Barmer, beaucoup ont été libérés de la dépendance seulement en méditant sur ma photo.

La communauté scientifique est troublée parce qu'elle ne peut pas comprendre comment ma photo peut avoir un tel effet. J'ai vécu une transformation, et ça aussi sans le désirer. Je n'ai pas voulu être ce que je suis aujourd'hui. J'étais exactement comme vous, un homme matérialiste avec un ego. De cette manière, vous êtes libérés de la dépendance, guéris de maladies physiques et mentales. Et quand ça arrive, vous avez au moins la joie matérielle. Le Seigneur Krishna a dit dans Bhagwad Geeta (Chapitre 4):

"À chaque fois que la justice s'affaiblit et l'injustice grandit, le Tout-puissant révèle sa présence! Le Suprême, même s'il ne peut pas être né ou mort, devient manifeste dans une forme humaine pour vaincre les forces de l'ignorance et de l'égoïsme." Ce temps duquel parle Krishna est là. Toutes les religions du monde se trouvent aujourd'hui dans le même état de dégradation. L'Hindouisme en est inclus aussi.

Je suis allé en Israel; les juifs sont dans un état de confusion. En Amérique aussi, les gens se trouvent dans ce même état. Partout se dit la même chose en termes de religion: "Regardez quels grands faits on fait le Christ, Moïse, Mohammed." Et les hindous dissent: "Combien Ram, Krishna et Buddha ont été grands." Tout le monde vous exhorte de regarder au passé. Vous regardez derrière, au passé, et en même temps vous courez en avant...vous ne pouvez que trébucher et tomber dans le fossé devant vous. Pas un seul parle du futur. Il n'y a que la mort dans le futur. Et personne ne sait ce que la mort est. Personne ne sait quoi que ce soit sur ce qui se trouve en avant, dans le temps. Toutes les religions du monde trébuchent et tombent.

Tous ceux qui parlent de la philosophie Yoga de Patanjali oublient de mentionner que dans le troisième chapitre du Yoga Sutra de Patanjali, intitulé "Vibhuti (Pouvoirs)Paad" Patanjali a dit que le pratiquant atteigne "Pratibha Gyana" (savoir intuitif). Avec ce savoir

il/elle atteint six types de siddhis (pouvoirs). Quand il atteint le premier siddhi, le pratiquant est capable, pendant la méditation ou dans un état de Samadhi de voir et d'entendre des événements d'un passé et d'un futur illimités. Il peut voir et entendre à travers le troisième œil. C'est seulement quand le troisième œil, connu aussi comme la dixième porte, s'ouvre, que le yoga et la méditation auront lieu. Rien ne peut se passer sans ceci. C'est pourquoi le pratiquant doit se concentrer sur l'image du Guru dans le troisième œil. Le Guru (force divine) arrête la pensée. Le Guru est une force de gravitation. Ce corps n'est pas le Guru. Ce corps va mourir dans quelques années. Le Guru est en vous. Dans la science du yoga, le temps et l'espace n'ont pas de valeur. Je suis en vous et vous êtes en moi. N'importe quand et n'importe où vous vous rappellerez de moi, je serai présent. Si un Guru est un vrai Guru, alors il est omniprésent. Mais si le Guru est un professionnel, alors il vous bénira, gardera tous ce que vous lui avez offert et sera heureux avec ça.

De nos jours ça arrive vraiment; même des frais sont perçus de ceux qui cherchent. Quand la première personne avec AIDS a été guérie, j'ai lancé le défi à l'Ouest de prendre un billion de dollars et de guérir quelqu'un avec HIV / AIDS. Mais les patients sont guéris gratuitement en faisant cette méditation. Donc, quand vous méditez vous serez capables de voir et d'entendre un passé et un futur illimités. Même la science accepte que, quand on émet un son, il n'est jamais détruit. Il existe dans l'univers... on a seulement besoin du type juste d'instrument pour nous connecter à sa vibration. La philosophie Yoga dit que, s'il y a le mot et son son, alors celui qui parle doit y être aussi... Yoga dit qu'il est possible de voir et d'entendre celui qui parle, parler. Tout comme des scènes d'un match de cricket sont retransmises à la télé, de la même manière, des scènes du passé sont rejoués pour le pratiquant durant la méditation.

Mais ce qui est fait, est fait. Ce qui s'est passé, par exemple dans Mahabharata, ne peut pas être défait. Mais le pratiquant peut savoir avec certitude ce qu'il va se passer dans le futur. C'est un défi ouvert pour la science! Mais ils n'acceptent pas ce défi. L'Ouest proclame très fièrement: "La science est Dieu". En Amérique j'ai dit : "Totalemt faux! Dieu est la science." Ils n'ont pas répondu à ça. Dieu a créé l'être humain, et l'être humain a atteint le savoir de la science beaucoup plus tard. Et puis, l'être humain a fait de la science son Dieu! Alors pourquoi votre "Dieu" (la science) ne peut pas guérir des maladies? Notre Dieu (le Yoga) guérit toutes sortes de maladies.

Pendant la méditation, dans une vision sur le futur, vous pourriez voir la mort de beaucoup de vos connaissances. Celui qui est né, doit mourir. Que ce soit à l'âge de 20, 30, 50 ou 100 ans. Vous savez tous que la mort est inévitable; il n'y a pas de moyen de lui échapper... alors pourquoi en avoir peur de la mort? Maya (illusion ou dualité) a fait la mort aussi effrayante que personne ne veut accepter sa réalité.

Mais la mort n'épargne personne. La méditation et le chant vont rompre le sortilège avec lequel Maya vous a ensorcelés... ..et le mystère de la mort va vous être révélé. Et quand ça arrive, vous allez commencer à voir la mort en tant qu'aubaine offerte par Dieu pour vous libérer du cycle de la vie et de la mort. Alors vous allez attendre la mort et l'accepter sans aucune peur. Saint Kabir a dit dans un poème qu'il souhaite la bienvenue à cette mort dont tout le monde a peur et attend sa mort pour enfin pouvoir atteindre la libération. Vous allez atteindre cet état de conscience dans cette vie même indifféremment de votre caste, foie ou religion.

Le Shaivism de Kashmir parle de l'évolution de toute l'humanité. Je rends possible la réalisation de cette philosophie. Une fois que vous atteignez la connaissance intuitive vous allez prévoir la mort de beaucoup de vos connaissances et ils vont mourir exactement de la manière dont vous les avez voir mourir pendant votre méditation. Si quelqu'un meurt de la manière que vous avez vue, vous pourriez penser que c'est juste une coïncidence, mais quand beaucoup d'entre eux meurent de la manière que vous avez vue dans la méditation... alors une pensée va vous passer par la tête, "je ne suis pas immortel, je vais mourir aussi". Alors vous allez voir comment vous allez mourir et à quel âge approximatif la mort viendra.

Quand vous verrez votre propre mort, vous allez avoir peur. Jusqu'à maintenant vous avez vu juste la mort des autres et ça ne vous touche pas tant que ça ! Et quand vous allez voir votre propre mort, toutes vos actions, les bonnes aussi bien que les mauvaises, vont défiler rapidement devant vos yeux.

Vous pouvez cacher des choses au monde, mais vous ne pouvez jamais cacher la vérité à vous-même. Et alors vous allez sincèrement prier Dieu, "Oh Dieu, je sais que tu es bon, j'ai entendu que tu es très bon...J'ai fait beaucoup de fautes, j'ai été fou. Je t'en prie, pardonne-moi juste cette fois; je ne vais pas répéter cette faute encore une fois." Puis, avec toute sa concentration, le pratiquant prie Dieu. Alors son regard est tourné vers l'intérieur et il réalise que l'univers entier se trouve en lui et si l'univers est en lui, le créateur de l'univers se trouve

en lui aussi. Il va réaliser le divin en lui-même. Et réaliser le divin signifie la libération du cycle de la vie et de la mort.

Ça c'est mon objectif. Mon objectif n'est pas la maladie. Je n'ai jamais dit que je guéri des maladies. Les maladies sont guéries par la force divine qui est en vous. Mais vous vous faites traiter par des médecins. Une fois connectés avec la force en vous, vous allez voir combien rapidement vous serez guéris. Et beaucoup de gens sont guéris, c'est pourquoi ils viennent ici de tous les coins du pays.

Saint Kabir a comparé le corps avec un pot en terre rempli d'eau. Ce pot est plongé dans l'eau. Donc, il y a de l'eau aussi bien dans le pot qu'à l'extérieur. L'argile de ce pot en terre commence à se désintégrer petit à petit et bientôt le pot tombera complètement en morceaux. Aussitôt que le pot tombe en morceaux, l'eau de l'intérieur du pot et celle de l'extérieur deviennent une seule chose. Ce corps auquel vous attribuez tant d'importance n'est rien de plus qu'un pot qui tombera en morceaux après un certain temps.

Si vous voulez être libérés de ce cycle de la vie et de la mort, vous devez méditer et chanter le mantra tout le temps. N'arrêtez pas de chanter, c'est la clé de la libération. C'est seulement si vous vivez la joie enivrante du chant... que vous serez aussi capables de vivre l'expérience de la méditation profonde. Chantez le mantra tout le temps – pendant que vous travaillez, mangez, allez aux toilettes, prenez un bain Il n'y a pas de restrictions. Une chose importante, tout de même: si vous chantez ce mantra à haute voix, vous devez faire toutes sortes de rituels avec. Chanter silencieusement ne demande aucune sorte de rituel; n'importe qui peut le faire.

Donc, c'est une pratique qui peut apporter un grand changement dans votre vie. Maintenant je vais vous donner le mantra. Avant de vous le donner, je vais expliquer quelques principes concernant le mantra. Sri Aurobindo a dit que seulement le mantra donné par un Guru a un effet. Le mantra prononcé par un Guru fonctionne. Lire un mantra dans un livre n'aura aucun effet. Sri Aurobindo a appelé le mantra "secret" et "mystique". Seulement en chantant le nom de Dieu, vos problèmes peuvent connaître une fin. Quelqu'un qui n'as jamais chanté le nom de Dieu ne devrait pas prêcher sur Dieu. J'ai chanté le mantra par nécessité.

Les circonstances m'ont force à chanter et ça m'a porté ici aujourd'hui. C'est l'ordre de mon Guru de ne pas laisser personne partir avec les mains vides. Mais pour recevoir la grâce, on doit être un instrument ouvert. Si vous vous renfermez, vous ne recevriez rien.

C'est important aussi de vous abandonner au Guru. Il ne veut rien d'autre de vous. J'ai dit que ma voix est transformée. Je vais vous dire ce que ça signifie. Swami Vivekananda a été demandé une fois de prononcer un discours en Amérique. Dans ses discours précédents en Amérique, il avait dit tout ce qu'il avait lu dans des livres. Dans ce discours-là, il ne savait pas quoi dire car il avait dit tout ce qu'il savait. Il est tout de même monté sur scène et a commencé à parler. Quand le discours est fini, il a dit qu'il ne savait pas de quoi il avait parlé ce jour-là. Mais les applaudissements étaient plus forts que ceux qu'il avait reçus pour les autres discours. Il avait dit: "J'avais la fausse idée que c'était moi qui parlait... mais, en réalité, c'était mon Guru Ramakrishna Paramhansa qui parlait à travers moi." À la différence de Vivekananda, je n'ai pas une telle idée fausse. Je sais que ce n'est pas moi qui parle. C'est mon Guru, Gangainathji, qui parle. Je ne suis qu'un microphone pour lui. Ça c'est sa voix, pas la mienne – et ça c'est la vérité ! Je vais vous dire le mantra maintenant.