

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 2
LEÇON 17

Chers amis,

J'espère que vous allez bien et que vous êtes toujours fidèles à votre Soi tandis que vous vous apprêtez à lire cette leçon. Il est vrai que la lecture des leçons peut améliorer notre état si nous ne sommes pas d'excellente humeur mais, si nous sommes déjà dans un état élevé, nos prises de conscience et la contemplation des idées qu'elles contiennent nous mettent en résonance avec notre Soi le plus profond et nous élèvent encore davantage.

Il faut dire, bien sûr, que l'état que nous recherchons ne dépend que de nous. C'est un choix que nous faisons, consciemment ou non, à chaque moment de notre vie. Cet état est déterminé par la manière dont nous nous voyons, à *l'instant même*.

Nous comprenons plus ou moins à quelle profondeur et avec quels moyens ce Cours va correspondre à notre vie. Pour certains, ce ne sont que des mots imprimés sur une page que le facteur va déposer dans notre boîte aux lettres, pour d'autres, ce sont des idées et des enseignements dont le monde pourrait bénéficier si chacun les mettait en pratique ou, du moins, en faisait *l'essai*.

A vrai dire, le processus d'interaction subtile du Cours peut se manifester au niveau physique, émotionnel, mental, psychique et, bien sûr, spirituel. Pour moi, le " Cours " et ma vie ne font qu'un.

La sadhana ne consiste pas simplement à nous réunir pour méditer et chanter de temps en temps. Le chant et la méditation sont des pratiques qui représentent un certain aspect de la sadhana, mais nous devons également voir comment nous *vivons* chaque moment de notre vie.

Pour moi, le Cours est la façon dont je me relie aux autres. C'est une véritable sadhana et non pas une chose que l'on fait à l'occasion, quand on a du temps libre. Rien n'est indépendant de la sadhana, rien n'est sans lien avec elle. Méditer, regarder un film, me promener sur un chemin de campagne, être déçu ou me sentir seul, me déplacer d'une communauté à l'autre, toutes ces activités font partie du Cours.

©Edition originale en anglais : 1984, 1990, 1999 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1986, 1991, 2001 SYDA Foundation®. Tous droits réservés

Toute reproduction intégrale ou partielle de ce document ne peut être faite sans autorisation écrite préalable.

(Swami) MUKTANANDA. (Swami) CHIDVILASANANDA, GURUMAYI, SIDDHA YOGA, MÉDITATION SIDDHA, PERLE BLEUE et DARSHAN sont des marques déposées de SYDA Foundation®.

Imprimé et diffusé par SARASWATI, 24 rue Ste Croix de la Bretonnerie. 75004 Paris. Tel.: (1) 40 29 09 80

Comme pour tout le reste, ce Cours que nous partageons tous est tel que chacun le voit et le comprend. Au cours de mes vingt-cinq années de Siddha Yoga, j'ai pu voir comment Baba puis Gurumayi lui ont insufflé toute leur grâce, et j'ai pu me rendre compte que nous recevions cette grâce en fonction de notre ouverture et de notre réceptivité. La valeur du Cours dépend de la façon dont nous mettons ses enseignements et ses suggestions en *pratique* dans notre vie *quotidienne*.

Tant qu'un enseignement reste philosophique ou théorique, tant que nous nous contentons d'y croire et d'être d'accord avec son contenu, sa valeur reste limitée mais cela purifie l'esprit et constitue une étape nécessaire dans notre sadhana. C'est une étape d'évolution plus avancée que ne peuvent le concevoir ceux qui ne se sont pas donnés la peine de prêter la moindre attention à cette idée ; toutefois, nous devons tôt ou tard acquérir la maturité spirituelle qui nous mènera au-delà de la simple adhésion et de la simple croyance et nous fera vivre les enseignements de notre Guru.

J'espère qu'au terme des douze années que dure ce Cours, nous aurons *vécu* de plus en plus intensément tout ce que nous lisons maintenant, tout ce à quoi nous réfléchissons et tout ce que nous nous remémorons sans cesse.

L'enseignement le plus élémentaire est le suivant : la Vérité se trouve dans toute son intégralité dans l'instant présent. Comprendre et voir la Vérité du moment présent, c'est comprendre et voir la Vérité de tout ce qui est. Notre expérience du moment présent est entièrement liée à la manière dont *nous choisissons* de l'appréhender, de la décrire, de la définir et de ce que nous en pensons. Aucune réalité ne nous est imposée de l'extérieur ; tout ce qui semble s'apparenter à un pouvoir extérieur à nous s'appelle la *maya*. La maya est l'apparence de ce monde, le sens de la dualité et de la multiplicité, la force qui sous-tend les drames et mélodrames de la vie " personnelle " et l'oubli de notre propre nature. (La " vie personnelle " est ce que produit l'ego lorsqu'il prend à son propre compte les détails du jeu de Shiva.)

Le Siddha Yoga est la parfaite remise en mémoire de la Vérité de notre nature ; c'est se souvenir que non seulement nous sommes un, éternels, omniprésents, mais qu'aussi nous baignons dans la félicité et sommes immergés dans un océan d'amour sans limites.

Beaucoup comprennent cela de façon théorique mais ne peuvent appréhender le fait que le Soi soit fait de joie et de plénitude (et qu'il soit toujours et invariablement contenu dans l'instant présent). C'est précisément ce que veut dire " vivre dans la Vérité du moment présent ". Si nous n'avons pas conscience de l'océan d'amour sans limite, nous ne connaissons pas la Vérité Suprême. Toute expérience qui exclut l'amour n'est qu'un autre état d'esprit. Un état sans amour ne peut jamais être l'état suprême ; c'est l'amour pur et inconditionnel qui est l'état suprême.

Tout est contenu dans la gloire de Dieu. Tout ce qui constitue notre expérience du moment est le jeu de Dieu mais ce n'est pas ainsi que nous l'appréhendons ; nous réalisons rarement que nous avons le pouvoir de déterminer notre perception et notre expérience de toute situation et de toute condition en décrivant et définissant l'instant présent de la façon la plus élevée et la plus large. Au lieu de cela, nous restons sous l'influence de nos schémas habituels, de notre éducation et du conditionnement subi dans cette vie et dans nos vies antérieures. La sadhana est surtout la

purification de notre fausse vision et de notre compréhension erronée ; ce qui nous permet de voir la Vérité telle qu'elle est, à l'instant même.

Selon Gurumayi, si nous ne faisons pas l'expérience de Dieu, c'est à cause des idées que nous nous faisons sur ce qu'il est. Ainsi, si les choses ne se passent pas conformément à nos attentes, si nous souffrons physiquement ou émotionnellement, si nous sommes dans un état de confusion et de déséquilibre, nous pensons que rien ne va et oublions que cela aussi est le jeu de Dieu. *Rien* n'est " différent " du jeu de Dieu, c'est ce que vous finirez par comprendre lorsque vous aurez terminé ce Cours. Notre but ultime est d'être conscient de cela ; cette conscience de l'unité parfaite est la véritable liberté.

En quelque sorte, nous avons été conditionnés à croire et à vivre comme si les polarités que nous apprécions et approuvons étaient des manifestations du jeu parfait de Dieu, tandis que ce que l'ego rejette ou désapprouve est autre chose. Nous devons comprendre que seul l'ego aime ou n'aime pas, accepte ou réfute, approuve ou désapprouve.

Tant que nous n'aurons pas compris cela, les répulsions, les désaccords et la désapprobation nous déstabiliseront encore et toujours. Chaque fois que l'une de ces trois choses se fait sentir, c'est la shakti qui, à travers la manifestation de notre karma, nous montre que nous devons rétablir l'harmonie en nous libérant de certains attachements et de certaines répulsions. L'être libéré de son ego voit les choses telles qu'elles sont, c'est à dire, comme des éléments du jeu et de l'imagination de Dieu, du jeu de la Conscience, sans réaction émotionnelle, sans opinion et sans *vritti*.

Théoriquement, nous pouvons dire soit que tout est Dieu, soit que certaines choses le sont et d'autres pas. Si cette dernière supposition est vraie, c'est que nous vivons dans un univers instable, déterminé par les fantaisies d'un pouvoir capricieux qu'il faudrait renoncer à comprendre.

Personnellement, je choisis de vivre dans un univers où tout, sans exception, est Dieu, où tout fait partie intégrante de son œuvre, où tout est gouverné par le même pouvoir et les mêmes lois universelles immuables. La question de savoir si j'aime une chose ou non, si je la désapprouve ou non, ne se pose même pas ; elle n'est que le jeu capricieux de mon esprit et de mon ego. Admettre que tout est équitablement et simultanément divin est la vision parfaite (la perception de Dieu).

Un autre enseignement essentiel dit que nous créons notre propre monde, notre propre réalité, à chaque instant et sans cesse. Bien peu d'entre nous réalisent cela. J'ai souvent entendu Baba citer cette phrase du *Yoga Vasishtha* : " *Le Monde est tel que vous le voyez* ".

Nous pouvons voir soit la divinité soit la vulgarité dans une même scène ; nous pouvons y voir quelque chose de sordide ou assister à une manifestation particulière de Dieu (n'oublions pas qu'aux yeux de Dieu, rien ne pourrait être " particulier " ; cette perception de la particularité vient de notre conditionnement, et une chose considérée comme étrange dans une culture peut être tout à fait naturelle dans une autre). Une chose peut être soit exaltante soit décourageante ; elle peut être perçue comme la manifestation parfaite de la divinité mais elle peut aussi éveiller en nous une très grande méfiance. Ce que nous voyons dépend de nous et le sens et l'essence de cela

n'existent pas en dehors de nous. Sachons que tout vient de nous et que le seul sens que possède une chose est celui que nous lui attribuons nous-mêmes.

A chaque instant, nous choisissons la manière de voir et d'interpréter ce que nos sens nous transmettent. Les vibrations qui nous parviennent n'ont aucun sens en elles-mêmes ; c'est la manière dont nous les définissons et les décrivons mentalement qui leur en donne un. La façon dont une chose ou une personne nous affecte dépend de ce que nous en *pensons* ; c'est le facteur décisif en tout. Ce choix peut être conscient ou inconscient, selon notre conditionnement antérieur, nos croyances et nos schémas habituels.

A l'instant même, nous avons le choix entre voir le monde comme le terrain de jeu de Dieu ou nous laisser absorber par la comédie et les apparences créées par notre mental ou notre conditionnement passé. En vérité, les choses ne sont pas ce qu'elles semblent être ; elles sont ce que nous croyons qu'elles sont. Ces deux affirmations ont apparemment le même sens mais il n'en est rien. Deux personnes peuvent avoir différentes façons de décrire et d'interpréter la même apparence, mais elles décident de la façon dont elles seront affectées. Lorsque nous condamnons les autres, nous révélons notre manque de compréhension.

Baba disait souvent : *Ne blâmez pas autrui pour ce que vous ressentez, c'est vous qui déterminez vos sentiments.*

Ainsi, il est inutile de décrire ou de définir les choses, les conditions et les circonstances ; elles sont ce qu'elles sont. Il est inutile d'en *penser* quoi que ce soit car ce n'est pas notre pensée qui fait d'elles ce qu'elles sont ; elles sont ce qu'elles sont avant même que notre pensée ne les détermine pour *nous*.

Notre pouvoir primordial est celui de notre libre arbitre ; nous l'utilisons pour déterminer ce que nous allons penser. Nous pouvons contrôler notre mental à tout instant, c'est lui qui détermine notre perception et nos expériences ; voilà le secret de tous les temps. Avec la perception de l'unité en tout, c'est l'une des choses les plus importantes à comprendre. Nous vivons dans nos pensées et chaque pensée crée notre expérience du moment. Si nous voulons changer notre expérience, nous devons changer nos pensées ; non seulement nous avons ce pouvoir mais il est le seul que nous ayons.

Rien en soi n'est bon ou mauvais, bien ou mal. La Vérité est au-delà des polarités et des opposés, elle *est*, tout simplement (indéfinie, immuable, indifférenciée) ; elle est d'une clarté et d'une intégralité parfaites, cependant ; en même temps, elle inclut tout ce qui existe et tout ce que l'on peut imaginer. Voilà deux aspects difficiles à distinguer. La Vérité ultime est tout et rien à la fois. Notre réalité du moment est telle que nous l'imaginons.

J'ai surpris une conversation entre une femme et son mari. Ce dernier disait : *Tu ne m'accordes pas assez de temps, tu ne me parles jamais.* La femme rétorquait *mais je suis avec toi, à l'instant même, je te parle* ; et il poursuivait *oui, tu es avec moi en ce moment, mais d'habitude, tu ne l'es pas.* Il lui en voulait à cause de ce qu'il pensait d'elle, refusant (ou incapable) de saisir la réalité toute simple du moment présent. Au lieu de reconnaître et d'apprécier sa présence, il profitait de ce moment pour se plaindre de tous les moments passés.

Cet exemple montre bien la façon dont nous définissons et imaginons les choses, ignorant la réalité présente qui est parfois différente de ce que nous croyons généralement. C'est ainsi que nous vivons, pour la plupart, sans le savoir. Nous avons nos idées sur les choses et les êtres sans jamais nous donner la peine de faire une pause pour les examiner à la lueur de la Vérité du moment présent.

Parfois, je me surprends à me répéter, presque comme un mantra, " Suis-je ancré dans l'instant présent ? Est-ce que je vois les choses telles qu'elles sont ? " A un stade ultime, nous n'avons pas besoin de nous poser ce genre de questions car la Vérité les transcende mais, pour l'instant, ces rappels sont nécessaires. C'est comme si nous utilisions un muscle oublié : nous verrions progressivement comment faire certains mouvements que nous pensions ne pas pouvoir accomplir.

Cette année, le thème de nos Ateliers a été " Vivre dans la Vérité de l'instant présent ". Comme ce thème est au cœur de ma sadhana, j'ai tendance à l'utiliser dans les leçons que j'écris. J'aimerais bien vous faire part de choses plus élevées, plus profondes et plus avancées au Volume 2, mais je n'ai rien de tel à partager avec vous.

Je viens de vous révéler le clou de ma sadhana actuelle : maintenir mon attention fixée sur l'instant présent tout en faisant l'expérience de ce moment, c'est-à-dire, voir ce qui se passe *vraiment* et non ce qui semble se passer ou ce que je *crois* qu'il se passe. Ce que je " crois " qu'il se passe est vrai pour moi, c'est ma perception et mon expérience, mais ce n'est pas la Vérité.

Ainsi, la concentration sur la vérité du moment présent et la vision de la Vérité *suprême* dans ce même moment vont de pair. Je peux dire : *La vérité du moment présent est que je tape sur mon ordinateur ; je fais mon travail, ma seva.* Je peux être encore plus précis et dire : *J'écris une leçon pour le cours " A la Recherche du Soi " ; je peux également dire : Je suis assis sur une chaise à l'Ashram Sri Muktananda à South Fallsburg, dans l'état de New York; j'écoute mes chants préférés ; par la fenêtre, je vois qu'il fait beau dehors.*

Et je peux continuer en disant : *J'ai mal au dos, j'ai le cou tendu.* Vous voyez comment je peux créer l'inconfort et la douleur. Je peux encore dire : *Je ne suis plus aussi jeune que lorsque j'ai débuté le Cours* et me voir comme un vieil homme. Je peux affirmer que, sur un certain plan, toutes ces choses sont relativement vraies pour l'instant si je *pense* à elles. On peut me rétorquer qu'elles sont vraies, que j'y pense ou non, mais, en vérité, je ne les perçois et ne les vis que si j'y *pense*. Par conséquent, elles n'ont de réelle existence pour moi que si mon esprit les met en scène.

Par ailleurs, penser à l'une de ces choses n'est pas la Vérité du moment présent car la Vérité ne peut être saisie par la pensée ou la parole. Elle est beaucoup plus subtile, beaucoup plus joyeuse, beaucoup plus belle, elle contient beaucoup plus d'amour que toutes les façons dont nous pourrions la définir ou la décrire, même si celles-ci sont valables sur un certain plan.

Certains m'ont dit que cette idée de vivre dans le moment présent était un concept " new age ". Beaucoup, en effet, se contentent de qualifier de " new age " tout ce qu'ils ne comprennent pas. D'autres l'attribuent au livre de Ram Dass *Be here now*, publié au début des années 70 ou encore, au mouvement hippie de la même époque.

Nous avons tendance à croire que les idées sont nées au moment où nous en avons pris conscience. En ce qui me concerne, c'est dans les années 50 que j'ai mis l'accent sur ce concept ; c'était dans un cours par correspondance que j'avais mis sur pied lorsque j'étais adolescent. Aujourd'hui, par la grâce des siddhas, j'ai découvert cette Vérité dans ma vie. C'est un très vieux précepte qui n'est certainement pas né dans cette vie-ci.

Bien qu'il soit ancien, cet enseignement est toujours d'actualité et se renouvelle à chaque instant. C'est le *spanda* spontané de la Shakti qui recrée le cosmos à tout moment, et c'est lorsque nous maintenons notre attention fixée sur l'instant présent que nous parvenons à nous laisser porter par le courant harmonieux de ce *spanda*. Nous apprenons à développer cette capacité tout au long de ce Cours. Le seul effort que nous ayons à faire est d'appliquer les enseignements de chaque leçon à notre vie, chaque jour et non pas de temps en temps lorsque nous sommes de bonne humeur ou que cela nous paraît facile. Nous devons persévérer même si nous pensons que cela est difficile.

Si nous ne sommes pas dans la Vérité qui se trouve au cœur de l'instant présent, nous vivons dans un rêve. Le Védanta dit : *Ce monde n'est qu'un rêve*. Savons-nous ce que cela signifie exactement ?

Dans la Vérité absolue du présent, il n'y a que la Conscience pure et sans forme. Pour créer notre réalité, nous devons organiser et définir les vibrations qui nous parviennent par l'intermédiaire de nos sens physiques. En ce monde et sur ce plan d'existence, nous faisons cela au moyen de notre manas, notre esprit conscient. Ce travail commence au stade de nourrisson : nous percevons une masse vibratoire et une voix affectueuse et douce nous dit : *C'est Maman !* Nous tournons légèrement la tête et, de l'autre côté, d'un autre schéma vibratoire, une voix un peu plus grave mais tout aussi douce dit : *C'est Papa !*

Peu à peu, nous reconnaissons les vibrations de " Maman " et de " Papa " et nous apprenons que d'autres schémas sont ceux d'une chaise, d'une porte et ainsi de suite, jusqu'à ce que le monde nous soit totalement décrit et défini. C'est cela la maya, c'est cela le rêve.

Si nous devons nous réveiller comme nous l'enjoignent les Ecritures, nous reconnaitrons que, dans chaque instant, il y a quelque chose d'immuable, quelque chose d'identique en tous lieux, quelque chose qui n'est affecté ni par le temps ni par l'espace. Quelle est cette chose ? C'est la sadhana qui nous l'apprendra. La sadhana a pour but la reconnaissance et l'appréciation de la Vérité qui se trouve en nous ; c'est grâce à elle que nous pourrions vivre conscients de ce qui est éternellement immuable.

Grâce à l'amour et à la compassion de Dieu, ce qui est éternellement immuable est beau, pur, parfait et complet ; il n'est rien que l'on puisse y ajouter car rien n'y manque. C'est la source de tout, c'est l'origine du monde dans lequel nous vivons et de tout ce qui se trouve dans le plus subtil des plans.

Citant les paroles du sage Vasishtha à Rama, Gurumayi a dit : *L'apparence du monde n'est rien d'autre que le jeu de l'esprit et l'esprit n'est rien d'autre que le jeu de l'Etre Infini et omnipotent.*

Commentant ces paroles, elle a poursuivi : *" L'apparence du monde n'est que le jeu de l'esprit " : le monde que nous voyons et entendons, le monde dont nous parlons n'est que le jeu de l'esprit. Chacun vit dans son monde, par conséquent, ce monde n'est rien d'autre que le jeu de l'esprit.*

Néanmoins, si nous allons au-delà de notre propre monde et embrassons le monde entier, nous parvenons à comprendre que ce dernier est le jeu de l'Être Infini et omnipotent. Lorsque nous sommes prisonniers de notre propre petit monde, nous sommes prisonniers de notre propre esprit, nous ne voyons ni n'entendons presque rien car nous sommes dans notre cellule. Tant que nous vivrons dans cette prison, nous serons incapables de voir le jeu de la Conscience.

La grâce est toujours présente dans notre vie mais nous restons coincés dans notre esprit. Nous oublions que le monde est le jeu de l'être infini, le jeu de Dieu.

" L'esprit est la seule cause de l'existence des objets que contient le monde ; lorsqu'il disparaît, le monde aussi disparaît ".

Cela est un grand enseignement mais il effraie un grand nombre de personnes qui se disent : " Si le monde disparaît, comment allons-nous vivre ? Si le monde disparaît, comment notre vie va-t-elle se poursuivre ? " Lorsque nous disons que l'esprit disparaît, cela ne veut pas dire qu'il cesse de fonctionner ni que nous allons cesser complètement de vivre. Cela signifie que l'esprit perd son étroitesse.

Lorsque que tout disparaît, notre expérience devient plus vaste : nous pouvons remonter jusqu'à la source de la création, de l'esprit, de l'intellect. Le fait de rejoindre cette source nous délivre de notre prison de l'esprit. Au lieu de rester coincés, nous grandissons, nous sommes libres, notre inspiration est constante et nous vivons dans la joie. Lorsque l'esprit disparaît, le monde aussi disparaît pour faire place à une grande expansion.

" La dualité et la diversité surgissent à cause des modifications de l'esprit ; la dualité cesse lorsque l'esprit ne connaît plus de modifications ". Tant que nous serons dans la dualité, nous connaissons la colère et la jalousie. La dualité et la diversité n'existent qu'en raison des modifications de l'esprit. Lorsque l'esprit atteint un état de calme et de sérénité, il perd son étroitesse et sa colère. Les sages disent que la dualité et la diversité ne sont dues qu'aux modifications de l'esprit. Si vous restez au niveau de l'esprit, vous voyez toute cette diversité qui n'existe plus à des niveaux profonds. C'est là que vous voyez sans aucun doute que tout est le jeu de la Conscience, le jeu de Dieu.

" À cause de la nature essentielle de l'infinie Conscience, d'innombrables objets et individus naissent et disparaissent en son sein, tant est grande la force de leur pensée ".

Et tout devient un jeu d'enfant. La colère de l'un fait le plaisir de l'autre, le plaisir de l'un fait la colère de l'autre ; rien ne s'harmonise. Nous sommes dans la dualité et la diversité. Or tout cela suppose une substance et un principe d'ordre supérieur. Nous l'appelons Conscience, chaitanya, force divine ou shakti, atman, Soi, Ishwara, Dieu. Nous avons ce principe suprême, quel que soit le nom que nous lui donnons. Sans l'expérience de ce principe, nous nageons dans l'océan du monde sans jamais atteindre la rive. Nous devons donc nous tourner vers l'intérieur.

Les sages disent que Dieu nous a donné un pouvoir d'ordre supérieur, celui de nous tourner vers l'intérieur, le pouvoir de la discrimination ou viveka. Pourquoi ne pas l'utiliser ? Pourquoi le gaspiller ? Nous savons que nous devons tirer profit de tout ce qui se trouve à l'extérieur mais nous oublions tout l'équipement subtil dont nous disposons à l'intérieur ; nous oublions viveka, la discrimination.

Le Yoga Vasishtha dit : " Le monde n'apparaît que dans l'imagination. et nul ne voit de substance matérielle. C'est un long rêve, c'est un tour de jongleur, c'est le poteau auquel l'éléphant de l'esprit est attaché. "

Ainsi, grâce à la méditation, nous délivrons l'éléphant de l'esprit du poteau de l'illusion. Les sages disent que la vie est un rêve, un très long rêve. Lorsque nous nous tournons vers l'intérieur, nous sortons de ce long rêve.

Baba a dit : " Lorsqu' enfin vous vous réveillez, le temps s'arrête. " Il n'y a ni désir assouvi ni désir à assouvir, plus rien à faire ou à ne pas faire. Cet état de tranquillité contient la perfection absolue et, dans cette perfection absolue, il n'y a ni souci ni problème ; c'est là que nous pouvons voir le monde comme le jeu de la Conscience.

avec amour