

# À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1  
LEÇON 31

Cher ami,

N'est-ce pas agréable de pouvoir ainsi nous rencontrer ? Par le biais de ces mots, nous pouvons nous *rencontrer* au même *endroit* ! La proximité physique n'est pas forcément la véritable proximité. Deux êtres peuvent être physiquement très proches mais être à des lieues l'un de l'autre par l'esprit ou la pensée. Inversement, on peut être physiquement à des lieues l'un de l'autre mais se sentir proches mentalement ou spirituellement. Ces mots peuvent être pour nous le moyen de nous fondre dans l'unité, dans l'intimité ultime.

Comme vous pouvez l'imaginer, je reçois beaucoup de courrier que m'adressent des chercheurs partout dans le monde. Certains ont connu Baba et pratiquent le Siddha Yoga depuis de longues années. D'autres n'ont rencontré Gurumayi que depuis peu et commencent tout juste leur sadhana. Certains n'ont en fait jamais rencontré le Guru physique et ce Cours est leur lien principal avec le Siddha Yoga.

J'encourage tous les étudiants à se sentir libres de nous écrire, quels que soient leur milieu et leur origine. Exprimer ses pensées et ses sentiments par écrit permet souvent de comprendre pour la première fois comment nous ressentons et appréhendons les choses ; c'est d'une valeur thérapeutique. De nombreux étudiants en viennent à le comprendre et nous livrent beaucoup d'eux-mêmes et de leur sadhana. Et ce d'autant plus, lorsqu'ils commencent à constater que personne ici ne réagit ou ne porte de jugement sur ce qu'ils disent, et que tout peut *passer* dans la mesure où c'est sincère.

Après avoir reçu tant de lettres de gens différents qui ont franchement exprimé leurs pensées et leurs impressions, j'ai été frappé de voir à quel point en fait ils sont peu différents les uns des autres. Des étudiants dont les apparences, la personnalité, le milieu et le style de vie sont si différents écrivent des lettres étonnamment semblables pour exprimer des idées et des impressions semblables.

Dans le courrier d'une même journée, il peut y avoir entre autres des lettres provenant d'un banquier thaïlandais, d'un homme d'affaires d'Afrique du Sud, d'un professeur néo-zélandais, d'un docteur portoricain, d'une femme au foyer à New-York, d'un danseur californien, d'un étudiant de l'Oregon, d'un soldat de Caroline du Nord, d'un chanteur australien, d'un fonctionnaire suisse,

©Edition originale en anglais : 1984 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1988 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.: 01 40 29 09 80



d'un prisonnier à vie dans un pénitencier fédéral, d'une grand-mère du Nevada ou d'un Texan nécessiteux. Si nous étions tous réunis dans la même pièce, nous formerions, vus de l'extérieur, un groupe hétéroclite et à première vue nous n'aurions rien en commun.

Mais si on en vient à la sadhana, ces différences apparentes entre nous tendent à disparaître. Si nous exprimons ouvertement et honnêtement nos pensées et nos sentiments, nous nous apercevons que nous sommes dans l'ensemble confrontés aux mêmes choses. Les différences extérieures induisent en erreur. Quand on en vient à comprendre que tout le monde partage le même Soi, on cesse d'attacher de l'importance aux différences extérieures. On sait que rien n'est différent de son être intérieur. On comprend alors que la conscience des différences est une limitation.

Quand nous fermons les yeux et que nous entrons en méditation dans l'état de conscience sans pensée, nous vivons tous la même expérience. La conscience intérieure est la même pour tous. Elle n'est pas simplement semblable, c'est exactement la *même* conscience. Parce que cette Conscience pénètre tout et imprègne tous les êtres. Elle réside de façon égale en chacun. La seule différence est le degré de conscience que nous en avons. Certains en sont davantage conscients que d'autres, mais la même Conscience réside en chacun de façon égale. Le sage sait que l'être le plus profond en chacun est exactement le même.

L'ego correspond à l'impression d'être un individu séparé, d'avoir une conscience séparée. L'ego pense que sa conscience lui appartient en propre et qu'elle diffère de celle des autres. L'ego s'isole du reste du monde. Dans un sens, une bonne partie de la sadhana consiste à éliminer ce sentiment d'isolement.

L'ego adore se comparer aux autres. Il adore se mesurer, se juger, s'évaluer, voir où il se situe. Il pense constamment : "*Untel est plus beau que moi mais je suis plus intelligent. Untel est plus riche que moi mais je suis plus malin.*" L'ego se sent toujours supérieur ou inférieur, il a conscience d'être mieux loti que les autres sur certains points et moins bien sur d'autres, il se préoccupe d'avoir plus de ceci ou moins de cela, il soupèse et compare en permanence.

Quand on parvient à connaître le Soi, on cesse de penser ainsi. Notre vision est égale et on ne se compare plus aux autres. On comprend que ces différences qualitatives n'existent que dans sa propre conscience. On transcende l'illusion de la dualité et on ne se compare plus aux autres. On ne se sent ni mieux ni moins bien loti. On ne se sent plus supérieur ni inférieur. On voit le Soi de façon égale en tout, on voit que toutes les situations et toutes les conditions sont équitablement le jeu du Soi. Rien ne contient davantage le Soi et nul n'en possède plus que d'autres. Le même Soi existe en tout de manière égale.

Baba a dit un jour : "*J'aime ceux qui gardent l'esprit paisible, qui restent immergés dans la dévotion, l'amour et la méditation. Ils accomplissent fidèlement leur devoir et restent totalement insensibles aux remarques et aux commérages. Ils se tiennent éloignés de la malveillance et de l'hostilité. Ils ne prêtent nullement l'oreille aux cancans pour savoir ce qui se passe ici ou ce qui se passe là.*"



*Celui qui a intégré ma connaissance, mon état de conscience, m'est très cher. Il s'est établi dans la conscience de l'égalité et il agit en conséquence. Il reste d'humeur égale dans la bonne et dans la mauvaise fortune. Il ne tourmente personne, il ne prononce pas de mots inconvenants. Il ne cherche à tromper personne, ni ne se vante de ce qu'il a fait. Il est devenu si paisible que si on lui dit quelque chose de désagréable il se contente de répondre Ah bon ! ou de faire un signe de tête poli, faisant ainsi honte à son interlocuteur. Si quelqu'un sort de ses gonds devant lui il ne réagit pas, et l'autre prend honte de sa colère. De telles gens ont réellement atteint quelque chose de valable. De telles gens me sont chers. C'est ainsi que sont les miens.*

*Celui qui m'est cher a totalement assimilé ma connaissance, mon état de conscience, et bien qu'il vive dans la maison du Guru il est totalement seul. Il se souvient constamment de moi dans une dévotion sans privautés, et c'est pour cette raison qu'il est seul. Il a si bien unifié son esprit et son Soi que son esprit semblable à présent au Mont Meru ne peut être ébranlé, même par le plus grand tremblement de terre. Quoi qu'il arrive il reste serein.*

*Celui qui m'est cher a totalement perdu son sens de la dualité. Il n'a jamais de telles pensées : ' Il est grand, il est petit, il est supérieur, il est inférieur '. Il a perdu tout intérêt pour les plaisirs sensuels. Il s'efface complètement. Il a totalement perdu le sens de l'ego qui fait dire : ' Je sers merveilleusement bien mon Guru, je lui fais des offrandes royales, je suis un bon artiste '. C'est encore l'ego qui pense : ' Je fais du bon travail mais personne ne m'applaudit '. Mon disciple n'attend pas d'applaudissements. Voilà les gens qui me sont les plus chers ".*

Comme nous n'avons pas la conscience de l'égalité, puisque nous ne comprenons pas que nous sommes tous fondamentalement identiques, nous ne voyons pas les choses sous le bon angle. Tout le monde pense par exemple que ses péchés sont les plus affreux ; tout le monde pense que ses mauvaises habitudes sont les pires de toutes. On se sous-estime toujours parce qu'on a l'habitude d'exagérer ses propres faiblesses. On ne réalise pas que tout le monde cache les mêmes choses, que tout le monde est dans le même cas, et que tout le monde doit réaliser le même Soi.

Le Soi est conscient de la perfection éternelle. Pour le Soi, tout est toujours parfait. Il n'y a rien de mauvais nulle part. L'ego, par contre, voit l'imperfection. L'ego voit ce qui est *mauvais* en tout et utilise l'esprit pour voir ce qui va mal en nous, chez les autres et dans le monde. De la même façon l'ego voit le mal dans le Siddha Yoga, le mal à avoir un Guru, il voit ce qui ne va pas dans les leçons et toutes les autres imperfections que nous trouvons à la vie.

En un sens, une partie du Siddha Yoga est conçue pour agir sur ces opinions, ces contestations, cette perception de l'imparfait. Le Guru va par exemple faire quelque chose qui ne nous plaît pas. Nous allons peut-être nous demander pourquoi un vrai Guru fait cela. Justement le Guru le fait parfois parce que cela ne nous plaira pas, pour nous faire réagir de l'intérieur et faire remonter à la surface, notre tendance à voir ce qui est mal.

En d'autres termes, nos réactions mettent l'ego à nu. Nous pouvons penser que nous avons beaucoup progressé, que notre compréhension est bien avancée, que nous avons acquis une certaine maîtrise dans la pratique du yoga et tout à coup quelqu'un dira ou fera quelque chose qui nous rendra rouges de confusion.



Dans cette réaction, c'est l'ego qui dit : " Je suis toujours là, et voilà ce que j'en pense ". Dans le Siddha Yoga, beaucoup de choses sont faites pour amener ces réactions à la surface, tout n'est pas fait pour plaire, bien au contraire ! C'est ce qui rend possible un certain travail sur l'ego. Ce travail serait impossible si le Guru s'efforçait de plaire aux disciples. Le Guru ne fait jamais rien dans le seul but de nous plaire. Cette constance du Guru au cours des années est extraordinaire.

Quoi qu'il en soit, nous devons avoir l'oeil sur cette partie de notre être qui voit ce qui est imparfait, qui détecte ce qui ne va pas, y compris en nous. Nous devons prendre vraiment conscience de ce qui, en nous, porte des jugements et émet toutes ces opinions sur le déroulement des choses. Cet aspect de nous qui voit ce qui *ne va pas* est la seule chose qui *ne va pas* en nous. C'est le problème principal. C'est le problème à la base de tous les problèmes et s'il était éliminé, la vie serait totalement transformée.

A un certain niveau nous pouvons *nous améliorer*, mais à un autre niveau rien ne peut *aller mieux*. Dans un sens nous faisons une sadhana avec la ferme idée que les choses peuvent s'améliorer, mais en même temps ceci est contrebalancé par la compréhension du fait que tout est parfait tel quel. Bien que nous fassions une sadhana pour réaliser Dieu, Dieu est déjà là en vérité. Il se manifeste et s'exprime à travers nous et *en tant que nous exactement tels que nous sommes*. Rien d'autre n'existe. Il n'y a que Dieu, le Soi divin, qui joue et se divertit de son propre jeu. Voilà ce qui se passe depuis toujours, il ne s'est jamais rien passé d'autre.

Donc, pour une part, la sadhana, le processus de *perfectionnement*, consiste à comprendre que nous sommes parfaits tels que nous sommes. Nous devons littéralement éliminer la conscience de la faute. Par la pratique, par le processus de la sadhana, nous pourrions comprendre que c'est la Shakti qui agit à travers nous, qui pense toutes les pensées. Rien n'arrive qui ne soit le fait de la Shakti. Penser que c'est *nous* qui avons agi est une manifestation de l'ego ; l'ego est l'impression d'être l'auteur de l'action. Beaucoup de choses dans le Siddha Yoga sont faites pour transformer notre tendance à nous prendre pour l'auteur de l'action.

Quoi qu'il en soit, la façon dont nous nous voyons est très importante, l'image que nous avons de nous-mêmes est déterminante. Nous exprimons extérieurement l'idée que nous nous faisons intérieurement de nous-mêmes. La Conscience et elle seule existe en nous et c'est la vraie compréhension ; le Soi divin joue le rôle du personnage que nous sommes et nous sommes ce Soi. La plupart des gens ne se voient pas ainsi, ils se voient en tant qu'individus, et ensuite ils aggravent cette erreur en se voyant remplis de défauts et d'imperfections, commettant nombre d'erreurs. Le commun des mortels se minimise et se considère très limité C'est la maladie que le Siddha Yoga guérit.

Baba a dit : " *Ne vous sous-estimez pas, ne laissez pas votre cote baisser en gardant vivante la mémoire de toutes vos fautes, de vos attachements et de vos aversions. Ceux-ci persisteront un certain temps en fonction de votre tempérament. Continuez à développer et à entretenir vos qualités, ne laissez pas vos attachements et vos ressentiments envahir votre conscience en permanence. La haine et l'attachement sont éphémères, pourquoi les garder présents à la conscience de façon durable ? Si quelque chose de fâcheux s'est produit dans votre vie, la sagesse est de l'oublier très vite.*



*Si vous croyez avoir commis une erreur, il ne faut pas lui permettre d'obséder votre esprit, il ne faut pas y penser sans cesse et enraciner son souvenir dans votre esprit. Si vous avez commis une erreur, pourquoi en être obsédé ? Ce monde est éphémère et tout ce que nous y faisons est également éphémère ; pourquoi ne le comprenez-vous pas ? Au lieu d'être obsédé par un sentiment de culpabilité, pourquoi ne pas tourner votre esprit vers la méditation ? Votre existence est si brève, pourquoi la passer à être obsédés par vos anciennes erreurs ? Il faut les oublier, il convient d'avoir en tête les pensées qui correspondent au moment présent et non de vous soucier de ce que vous avez fait auparavant. Dans vos innombrables vies antérieures vous avez dû accomplir un bien grand nombre de méfaits, mais ce n'est pas une raison pour vous en préoccuper encore l'esprit. Il faut les oublier et ' tourner la page '.*

*Sur la voie spirituelle, votre vision des choses doit être spirituelle. Ne voyez pas les choses selon le point de vue ordinaire du monde. La vie ordinaire est basée sur la conscience du corps, des sens et de l'esprit : au-delà commence la spiritualité. Débarrassez-vous totalement de tout sentiment de culpabilité. Il se peut que vous ayez ' brassé du vent ' pendant un bon bout de temps ou que vous ayez perdu pas mal de temps à lire des magazines idiots, mais à présent il ne faut plus y penser.*

*Vous devez comprendre qu'il est tout à fait naturel que les sens soient attirés par leurs objets respectifs, et au moment même où les sens font leur travail, soyez conscients que vous n'êtes en réalité ni ces sens ni leurs objets. Vous ne pouvez être contaminés par la sensation des objets ni par l'activité des sens car vous êtes absolument purs et détachés. C'est cette conscience que vous devriez atteindre par la méditation et que vous devriez avoir à tout moment. Sur la voie spirituelle, la façon ordinaire de voir les choses ne vous sera d'aucune aide.*

*Quand on ne voit rien d'autre que l'Un, quand la distinction imaginaire entre servitude et libération ne nous vient même plus à l'esprit, on est réellement centré sur le Soi. On s'établit dans l'état de non-agir. On ne voit plus d'ami ni d'ennemi en personne. Les notions de péché et de vertu n'ont plus de sens. Ami ou ennemi, bien ou mal, sont des notions relatives. Surdas dit : ' O Seigneur, par Ta grâce, le péché se transforme en vertu. ' "*

Donc, quoi que vous ayez fait dans le passé, il faut l'oublier. Et quoi que les autres aient fait dans le passé, il faut l'oublier aussi. Il n'y a aucune raison de garder de la rancune ou du ressentiment envers quiconque. Tout ce qui nous est arrivé par l'entremise d'autrui était notre karma. Nous ne pouvons blâmer autrui pour ce qui nous arrive. Les autres ne peuvent être que le moyen, l'instrument, par lequel notre karma se réalise. Cela n'a rien à voir avec eux personnellement. Il fallait bien que cela arrive par le biais de quelqu'un et les autres n'ont pas le pouvoir de déterminer le karma que vous devez vivre ; ce qui vous arrive était censé vous arriver, les autres ne sont que des pions sur l'échiquier. Par ailleurs, vous n'avez pas la possibilité d'agir sur le karma des autres. Il n'est pas en votre pouvoir de faire vivre à quelqu'un ce qu'il n'était pas destiné à vivre. Vous n'êtes qu'un instrument commode. Il est important de comprendre l'aspect impersonnel de tout cela ; l'impersonnel est au cœur de tout ce qui semble personnel.

Il est important de faire la part entre le personnel et l'impersonnel, mais ce point sera discuté plus en détail au cours de prochaines leçons. C'est un sujet très subtil, et difficile à comprendre par la simple lecture. S'il n'y a qu'un seul Soi qui est tout le monde, il s'ensuit que tous les drames personnels ne sont que relatifs. Nous pouvons dire : " *Il a fait ceci, alors j'ai dit cela et ensuite il*



*a fait ça "* et penser que tout s'est passé ainsi, en fait tout n'est que le jeu du Soi unique. Du point de vue du Soi unique, rien n'est vraiment personnel, rien ne se passe réellement entre deux personnes distinctes. Le point de vue du Soi est impersonnel. Il n'y a que ce jeu qui se déroule, au cours duquel des personnages différents donnent l'impression d'exister.

Lorsqu'on commence à connaître son Soi, les autres perdent ce *mystère* qui tendait à nous captiver, à nous fasciner ou à nous intimider. Nous ne pouvons établir de relations authentiques avec les autres si nous pensons qu'ils sont différents de nous. Le sens de la différence fausse tous nos efforts pour établir cette relation. Nous essayons d'établir une relation avec quelqu'un qui n'existe pas vraiment et nous l'établissons avec l'idée que nous nous faisons de lui et non avec lui-même. Ceci arrive tout particulièrement quand nous connaissons quelqu'un depuis très longtemps, que nous le connaissons très bien, et que nous commençons à avoir à son sujet des idées bien nettes. Les autres sont plus souples que l'idée que nous nous en faisons. Quelqu'un peut changer du tout au tout, peut être totalement transformé, et cependant nous continuerons à le voir de la même façon, parce que nous sommes enfermés dans notre conception rigide de sa personnalité, surtout si nous pensons *bien le connaître*.

Dans nos relations avec les autres, la chose la plus importante à garder à l'esprit est la gentillesse. Celui qui connaît le Soi et qui sait que tous les autres le partagent fera toujours preuve de gentillesse. La méchanceté vient de la stupidité. Si nous ne sommes même pas bienveillants les uns envers les autres, si nous sommes incapables de comprendre le point de vue d'autrui, si nous ne pouvons éprouver de compassion envers les situations dans lesquelles ils sont pris, quelle sorte de spiritualité pratiquons-nous donc ? Indépendamment du niveau de compréhension que l'on a atteint, le manque de bienveillance envers autrui révèle l'importance de l'ego.

Notre manque de gentillesse donne la mesure de nos illusions. Si nous ne voyons que des défauts chez les autres, si nous les critiquons, si nous médisons à leur sujet, colportant ainsi nos propres erreurs, à quoi sert-il donc de méditer ou de lire des textes sur le Soi ? Tant que nous n'éprouvons pas d'amour pour les autres, n'est-ce pas un simple jeu intellectuel ? Quand nous manquons de gentillesse, ne nous conduisons nous pas tout simplement comme des insensés ? Seul un insensé est méchant. Quelle connaissance peut-on bien avoir si nous ne sommes pas capables de gentillesse envers les autres ? Il n'y a *jamais* de vraie justification à la méchanceté. Il n'y a personne à l'extérieur qui mérite notre méchanceté. Il n'y a que Dieu. Sommes-nous vraiment assez stupides pour être méchants envers Dieu ?

Nous devons cesser de considérer que les gens ont *tort* de faire ce qu'ils font. Chacun ne fait que vivre son propre karma, c'est ce qui implique parfois nos erreurs, et nos difficultés de compréhension. C'est le seul moyen de s'en sortir. Nous devons tous en passer par là. Efforçons-nous d'avoir de la compassion pour ce qui arrive. Nous devons cesser de blâmer les autres. Rien n'est la faute de personne. Tout est le jeu de Dieu. Il n'y a aucune raison de voir les fautes, les défauts ou les erreurs des autres. Il n'y a aucune raison de colporter des ragots, de raconter à telle personne la vie de telle autre. Si dans le passé nous avons fait ce genre de choses par ignorance, maintenant nous pouvons l'oublier et vivre en fonction de notre nouvelle compréhension ; mais en continuant même à présent, nous ne ferions que mettre en évidence notre bêtise et notre stupidité, car maintenant nous *connaissons* la vérité, nous *savons* comment il convient de vivre.



La vraie valeur du Siddha Yoga réside uniquement dans l'expérience intérieure. Pendant le processus qui se développe au fil du temps, on subit une certaine transformation, intérieure et extérieure. La transformation qu'on constate en soi *prouve* que le Siddha Yoga agit réellement. On n'a pas à s'en remettre à l'opinion d'autrui. Notre expérience personnelle du Siddha Yoga constitue le seul sens, la seule validité qu'il y ait pour nous. Le Siddha Yoga n'a rien à voir avec ce que les autres peuvent nous en expliquer.

Souvent des gens demandent : "*Comment puis-je parler aux autres du Siddha Yoga ?*" Le mieux est de vous en tenir à ce que vous en savez vous-mêmes, à savoir votre propre expérience. C'est votre propre expérience qui aura pour vous le plus de Shakti. Si vous essayez simplement de répéter ce que vous avez entendu dire à quelqu'un d'autre, cela paraîtra creux et peu engageant. Ne restez pas dans la théorie quand vous essayez de partager. Partagez ce qui vous est réellement arrivé.

Il est évident qu'il s'est passé quelque chose qui vous pousse à continuer à vous intéresser au Siddha Yoga. Quelque chose a dû changer dans votre vie ou en vous, qui vous fait dire que cela en vaut la peine. C'est de cela qu'il faut faire part aux autres si vous voulez éveiller leur intérêt pour le Siddha Yoga. Si quelque chose de bon vous est arrivé, si vous vous sentez mieux à l'intérieur, c'est le récit de ces faits qui transmettra le plus de Shakti. Si vous dites : "*Nous avons un Guru, d'abord on vous donne Shaktipat, puis votre Kundalini s'élève jusqu'au Sahasrara, nous méditons, nous chantons, et notre ego en prend un sacré coup*", si vous exprimez des connaissances théoriques, ces paroles ne seront pas engageantes et elles n'auront pas autant de Shakti que votre propre expérience.

La principale technique d'enseignement au sein du Siddha Yoga est le partage. Baba en a donné l'exemple en écrivant *Le jeu de la Conscience*. Gurumayi partage très ouvertement ses propres expériences et ses pensées du moment. Elle ne nous tient pas de grands discours intellectuels sur la théorie du yoga ou la philosophie. Ses paroles contiennent la Shakti de sa propre expérience.

Quand vous entendrez un bon exposé d'un swami, d'un chef de centre, ou d'un autre enseignant du Siddha Yoga, vous remarquerez que la personne en question a fait part de sa propre expérience. Quand vous entendez un discours un peu ennuyeux ou qui semble manquer de Shakti, c'est parce que l'orateur s'étend trop sur des choses qui ne sont pas liées à son expérience directe. Alors, si vous êtes enseignant ou chef de centre, si l'on vous demande un jour de faire un exposé d'expérience ou d'introduction, ou si tout simplement vous voulez parler de ce que vous faites à votre famille ou à des amis, la principale chose à faire, c'est de vous brancher sur votre propre expérience de la Shakti, c'est ce qui porte et transmet la Shakti. Ne parlez pas avec l'esprit, ne faites pas un discours composé uniquement de mots, partagez ce dont vous avez réellement fait l'expérience, et tout le monde en fera aussi l'expérience.

Chacun fait une sadhana différente. Néanmoins, en entendant les autres parler de leurs expériences, nous sommes amenés à voir les nôtres sous un nouvel éclairage, ce qui justifie les séances de partage et les exposés d'expérience. Grâce à ces séances, nous en venons à comprendre que les expériences comportent des similitudes insoupçonnées jusqu'alors, bien que chacune d'elles soit unique.



Lorsque nous commençons à entendre parler de toutes les expériences possibles au cours de ce processus, nous avons les idées plus claires sur sa nature et sur sa manière de se manifester dans notre vie.

Il faut en général un certain temps avant d'avoir une idée claire de ce qui nous arrive. Au début, on commence à comprendre les choses à travers une philosophie plus subtile que celle dont on avait l'habitude, on pressent la vérité qu'elle comporte, on commence à avoir des intuitions, on gagne une certaine force intérieure, on devient plus positif, plus aimant envers soi-même et les autres, on caresse l'idée que tout est le jeu de la Conscience, on se consacre plus sérieusement à sa sadhana. Toutefois, tout cela peut arriver sans qu'on ait encore compris la grandeur du processus dans lequel on est impliqué.

Au bout d'un moment tout commence à prendre forme. On commence à avoir un aperçu du grand profit, on commence à voir comment les choses de la vie ont eu lieu dans un but précis, à voir qu'il n'y avait ni hasard ni coïncidence, et qu'à tout moment tout était contrôlé. On voit même comment les difficultés et les obstacles sont survenus pour nous guider dans la bonne direction. Toutes les paroles du Guru commencent à avoir un sens et à s'ajuster entre elles de la bonne façon. Alors on s'aperçoit que ce merveilleux processus a commencé au moment où on a reçu Shaktipat.

Dès que nous comprenons les tenants et aboutissants du processus, nous commençons à l'apprécier pleinement. Nous commençons à goûter, ou du moins à apprécier tous les moyens que la Shakti utilise pour agir efficacement sur notre ego, nos attachements, nos aversions et tout le reste. Il est amusant de voir la Shakti grignoter l'objet de nos identifications. Nous voyons que toutes ces choses arrivent pour une raison précise, dans un certain but et que tout est dirigé par la volonté divine. C'est alors que nous nous abandonnons réellement. C'est alors que nous commençons à vraiment comprendre le sens de l'abandon. Nous laissons tomber toute cette illusion qui nous faisait croire que nous dirigeons et que nous maîtrisons tout ; nous voyons comment la Shakti, ou Soi, fait toujours tout, et que nous ne sommes que l'Observateur ou Conscience. Comprendre cela, c'est vraiment s'abandonner.

En 1984 Gurumayi Chidvilasananda a dit en Amérique : *" Récemment quelqu'un m'a demandé s'il avait vraiment besoin d'un Guru et pourquoi il ne pouvait pas méditer seul. Bien sûr, vous pouvez méditer seuls. Personne ne dit qu'il vous faut un Guru. Mais dans ce cas comment ferez-vous pour avancer vraiment sur la voie ? Quand vous vous relâcherez sur la voie spirituelle, qui vous dira Allez, avance, tu te laisses distraire ' ?*

*Allez-vous vous le dire vous-mêmes ? Si vous pouviez vous le dire vous-mêmes, vous ne seriez pas des êtres humains, vous seriez le Soi incarné. Vous seriez nés Siddha. Vous seriez un guide spirituel né. Mais en général la volonté humaine est très faible. C'est très difficile de continuer à avancer, avancer, avancer. Nous avons toujours besoin d'être un peu poussés pour y arriver. Pour nous pousser il nous faut un Guru afin de ne jamais nous relâcher.*

*Vous savez bien, quand vous alliez à l'école... si vous ne travailliez pas assez bien, la maîtresse prenait sa règle et vous tapait sur les doigts, c'est comme Shaktipat. D'un seul coup l'énergie afflue dans votre corps. Et vous avez envie d'étudier. C'est une chose que j'aimais bien, oui car souvent nous avons besoin d'une gifle pour nous réveiller. Je me souviens, même du*



*temps de Baba, quand nous commençons à penser je ne peux plus continuer ma sadhana, je ne peux plus méditer; après tout, je n'aime pas cette vie, nous nous attendions à ce que Baba nous réponde : ' Tu es un amour, tu ne devrais pas traverser de telles épreuves, Dieu ne devrait pas te faire cela. '*

*Au lieu de cela, Baba nous adressait des paroles étranges, si vous voyez ce que je veux dire. Et l'espace d'une minute on se sentait encore plus mal, puis tout à coup ce pouvoir nous réveillait tout à fait. C'est ce dont nous avons besoin.*

*Nous avons besoin de comprendre ce que nous faisons. Quand vous méditez sur le Soi, même si vous ne savez pas comment faire, méditez sur les attributs du Soi. Non pas que le Soi ait des attributs ; mais il nous est plus facile de centrer notre attention sur des mots ou des formes. Et de la forme vous passez à l'aspect sans forme de Dieu. Après avoir médité sur la forme, méditez sur le sans forme. Il est très difficile de méditer directement sur le sans-forme, mais si vous concentrez votre esprit sur quelque chose pendant un instant, elle finit par disparaître. Ce qui reste alors est le Soi, cette Lumière même.*

*Lorsque nous ouvrons les yeux sur la réalité du monde, nous méditons sur le Soi. Nous comprenons tout. La méditation n'est rien d'autre qu'une perception claire. Quand nous méditons sans cesse, de nombreux voiles se déchirent. Je ne parle pas là du genre de méditations qui selon nous, nous rendraient spirituels. Non. Je parle de la méditation qui a lieu sans cesse dans notre vie. Du pouvoir de méditation qui nous permet de voir, d'entendre, de penser, de respirer. C'est là la vraie méditation et le véritable processus de la méditation.*

*Méditez pendant que vous écoutez quelque chose. Méditez pendant que vous voyez quelque chose. Méditez pendant que vous parlez. Ne laissez pas la conscience de la vérité du Soi disparaître de votre compréhension ou de votre connaissance. Quel que soit votre interlocuteur gardez cette conscience. Ne sortez pas de votre état pour parler aux autres. Ne sortez pas de votre état pour faire quelque chose. Parlez aux gens, faites tout ce que vous faites sans sortir de cet état de conscience totale, de cette connaissance, de cette perception claire. Ne dites jamais : ' Quand j'ai dit cela, je n'avais pas ma tête à moi. ' Ayez toujours votre tête à vous ; avoir sa tête à soi signifie être totalement centré sur le Soi.*

*N'agissons pas dans le but d'accroître notre fierté et notre orgueil, agissons parce que c'est notre devoir et que cela apporte la joie. Cela est très important. "*

*Veillez revoir les leçons 1, 17, 19 du volume 1.*

*avec amour*