À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 2
LEÇON 10

Chers amis,

Gurumayi a dit : *"Il est très important de faire son examen de conscience. Par exemple, si neuf personnes sur dix sont invitées et que vous êtes la seule à ne pas l'être, demandez-vous pourquoi vous êtes celle-ci. C'est cela l'introspection, elle consiste à vous demander qui vous êtes, pourquoi vous êtes nés, ce que vous faites et quel est le but de votre vie. Réfléchissez bien à ce qu'est la vie, à ce qu'elle contient, à ce qu'elle représente pour vous."*

Dans le Siddha Yoga, l'introspection est toujours pertinente ; cherchons surtout à savoir pourquoi nous sommes la seule personne à ne pas être invitée quelque part. Il y a continuellement des occasions de nous sentir évincés ou exclus, et quand ce sentiment surgit, un véritable examen de conscience s'impose, et la juste compréhension de ce que nous sommes peut-être un grand atout pour la sadhana.

A diverses périodes de la sadhana, la perception que nous avons de nous-mêmes peut changer. Nous ne nous voyons pas toujours de la même manière, et à quelques années d'intervalles nous pouvons être tout à fait différents.

Réfléchissez-y ! Sommes-nous toujours les mêmes personnes ? Nous rappelons-nous qui nous étions enfants ? Peu d'enfants suivent le Cours ; la plus jeune correspondante avait sept ans quand elle a commencé, et à l'heure actuelle, elle doit avoir neuf ou dix ans. A-t-elle changé ? Certainement ! Il ne fait aucun doute qu'elle doit être aujourd'hui bien différente de ce qu'elle était alors.

Plusieurs adolescents suivent le Cours. L'adolescence est le meilleur moment pour le commencer, si ce n'est déjà fait. Nombre de correspondants ont démarré alors qu'ils étaient au lycée ou à l'université ! Aujourd'hui, deux ans et demi plus tard, n'ont-ils pas changé par rapport à ce qu'ils étaient au début ? Il n'y a aucun doute à cela. Les adolescents changent et mûrissent à vue d'œil, d'année en année.

©Edition originale en anglais : 1985, 1990 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1987, 1991 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

Ensuite vient la transition vers les premières années de l'âge adulte, l'âge où l'on devient presque quelqu'un, car nous ne sommes pas tout à fait la personne que nous allons devenir. Avec la maturité, nous atteignons notre apogée et nous traversons les différentes étapes de la vie. Nous découvrons enfin que nous avons vieilli, que la vie a passé, qu'elle est en grande partie derrière nous. Cela arrive plus vite qu'on ne l'imagine. Réaliser que nous sommes vieux est tout à fait surprenant. A ce stade, il est bon de commencer le Cours, car la sagesse contenue dans ces leçons offre une compréhension unique de la vieillesse et de la vie passée.

Plusieurs personnes très âgées ont suivi le Cours. Une femme l'a commencé à l'âge de quatre vingt sept ans et l'a suivi pendant presque trois ans, avant de nous quitter. Elle m'écrivait de longues lettres, des lettres "fleuve" où elle racontait les différentes étapes de sa vie, un véritable feuilleton ! Elle avait été infirmière durant la Première Guerre, elle avait soigné des blessés et en avait vu mourir beaucoup. Elle me disait que les quelques personnes qu'elle connaissait, maintenant qu'elle était âgée, ne voulaient pas croire qu'elle avait mené ce genre de vie, mais elle, savait qu'elle avait pleinement vécu. Dans sa dernière lettre, elle me faisait part qu'elle n'en avait plus pour longtemps, mais qu'elle ne ressentait aucune crainte, car elle savait que la grâce de Gurumayi serait toujours avec elle. Par la suite, j'ai reçu un message d'un membre de sa famille me faisant part de son décès. Elle l'avait chargé de m'écrire pour mettre fin à l'envoi de leçons qui ne lui étaient plus utiles sous cette forme.

A ce jour, la correspondante la plus âgée a quatre-vingt-quinze ans. C'est la preuve qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre les principes de la Vérité. Parfois, des gens de soixante, soixante-dix ans se plaignent qu'il est trop tard et qu'ils sont trop âgés pour apprendre quelque chose de nouveau, mais ils sont encore tout jeunes comparés à ceux qui ont profité de ces leçons jusqu'aux derniers instants de leur incarnation.

Quoi qu'il en soit, nous avons tous nos points de vue sur la vie et sur notre nature. Quand nous nous tournons vers le passé, il est difficile de croire que nous avons eu toutes ces personnalités à diverses étapes de notre vie. N'étions-nous pas complètement différents il y a dix ans ? N'est-il pas sage d'affirmer que dans dix ans nous serons complètement différents de ce que nous sommes aujourd'hui ? Nous ne sommes pas en mesure de savoir quels seront les changements à venir. Comment pourrions-nous deviner ce que l'avenir nous réserve ? Notre infirmière de la Première Guerre pouvait-elle imaginer que, soixante ans plus tard, elle recevrait la grâce et l'enseignement d'un Siddha Guru vivant ? Aurait-elle même pu concevoir une telle chose à l'époque ?

La vie est très étrange. Elle se déroule comme si nous n'étions pas vraiment concernés. Nous faisons de notre mieux pour prendre certaines décisions, suivre certaines voies, mais il semble que la vie ait sa propre volonté. Nombre d'événements se produisent, qui n'ont apparemment rien à voir avec nous. Pendant que tout cela se déroule, le temps passe si vite que notre vie se trouve soudain derrière nous, et à notre grande surprise, nous nous demandons comment cela a pu se produire sans notre consentement ou notre approbation. Et qu'avons-nous atteint finalement ?

Si nous découvrons le Soi, nous donnons un sens et un but à la vie, sinon, l'existence est futile et sans but, c'est aussi simple que cela ! A tout moment et à tout âge, nous pouvons constater que ce n'est que lorsque nous nous rappelons le Soi que tout va bien et que les choses semblent parfaites. Cette vérité est indépendante des conditions et des circonstances, elle n'a rien de théorique, et à tout moment, nous pouvons en faire l'expérience nous-mêmes.

Le corps a sa propre carte karmique. Il subit des expériences et des situations indépendantes de nos décisions et de nos choix, mais en fonction de sa propre charpente intrinsèque. Nombre de choses sont supposées devoir se produire dans cette vie, que cela nous plaise ou non. Nous pouvons les considérer comme des accidents ou des erreurs, mais en vérité, rien ne peut se produire qui n'ait déjà sa place sur la carte karmique. Parfois nous pensons que tout va mal. En vérité, rien ne peut jamais aller mal ; nous ne pouvons pas changer le cours de notre propre karma.

L'ego s'en mêle et dit : *Comment tout cela a-t-il pu m'arriver ? Comment ai-je pu me tromper ? Comment ai-je pu en arriver là ? Comment ai-je pu perdre le contrôle ?* En nous identifiant à tout ce que le corps fait et subit !

On aurait tendance à dire : *"Ma vie aurait pu être meilleure, j'aurais pu mieux faire.* Mais nous ne réalisons jamais que cela est le propre de l'ego. Quand nous nous identifions avec le corps, nous oublions qu'il ne fait que subir son juste karma, qu'il a sa propre carte à suivre, et qu'aucune erreur n'a été commise. La juste compréhension nous amène à voir que les choses sont ce qu'elles doivent être.

Nous avons été conditionnés à penser que c'est à nous qu'il incombe de réussir, de devenir célèbres, et nous exerçons une grande pression sur nous-mêmes pour devenir ce que nous voudrions être ou ce que les autres voudraient que nous soyons. A vrai dire, rien n'est de notre ressort, et la seule chose qui nous incombe est de connaître le Soi.

Si le karma du corps est d'être important, d'avoir du succès, de devenir célèbre, et si cela se produit, nous n'y sommes pour rien, nous n'avons rien fait ni décidé ; et si le karma du corps est de rester ordinaire, commun et insignifiant, ce n'est pas parce que nous avons échoué ou que nous nous y sommes mal pris. Quel que soit le devenir du corps, nous ne sommes toujours que le Soi ; tout ce qui est associé au corps est temporaire. Dans cent ans cela n'aura plus grande importance, et dans mille ans, il n'en restera plus rien.

Pour beaucoup, la question de ce qu'il faut faire et de l'effort à fournir reste confuse. La réponse est de continuer à agir sans toutefois s'identifier à l'auteur de l'action, car cette attitude est due à l'ego. L'ego pense qu'il est nécessaire que les choses soient faites, mais en vérité, il prend à son compte ce qui se produit naturellement.

Un jour quelqu'un a demandé à Gurumayi : *"Comment puis-je faire la différence entre l'ego et la volonté divine ?*

Gurumayi a répondu : *"L'ego voudra tirer bénéfice de ce qui arrive, mais la volonté divine ne se soucie pas de cela."*

Certaines choses sont le résultat de la volonté divine. Notre vie et ce corps qui subit son karma dépendent de la volonté divine. Nous ne devons pas nous inquiéter de la fin de toute chose, nous n'y pouvons rien. Essayez donc : allongez-vous quelque part et pensez : *J'abandonne tout, je ne ferai jamais plus rien*. Voyez combien de temps vous pouvez rester allongés. Vous allez vite vous demander *"s'il y a quelque chose à manger dans le frigidaire"*, et vous vous lèverez ! La vie continue avec ou sans vous. Ce que nous faisons ou ne faisons pas ne nous incombe pas. Ce corps a son propre karma, mais nous devons comprendre que nous ne sommes pas le corps mais le Soi.

Ce jeu cosmique se poursuit. Nous nous prenons parfois pour le metteur en scène, parfois pour l'acteur, mais en vérité, nous ne sommes que le témoin. C'est toujours la Shakti qui agit, et si nous voulons à tout prix tirer profit de l'action en nous disant : *"Non, ce n'est pas la Shakti, c'est moi qui ai fait cela !"* c'est le signe que notre ego est très grand. De même, si nous insistons pour nous attribuer la faute en pensant : *"Non, la Shakti ne ferait pas une chose aussi stupide et aussi affreuse, ce doit être moi, c'est encore l'ego qui est en jeu."*

D'un côté nous avons *l'auteur de l'action*, de l'autre *celui qui en fait l'expérience*. Lorsque nous nous identifions à l'auteur, nous récoltons les fruits de l'action : c'est le karma. Les fruits du karma sont liés à notre identification à l'action et à nos mobiles. Si deux personnes font exactement la même chose avec des mobiles différents, leur karma sera différent. La loi du karma sait ce qu'il y a dans notre cœur, et par voie de conséquence, nous en recueillons les fruits.

L'action désintéressée n'a aucune conséquence karmique. C'est pour cette raison que lorsque nous nous libérons de l'identification à *l'auteur de l'action*, nous nous libérons simultanément de l'expérience de cette action. Dépasser ces deux notions nous libère de la comédie du monde. Le rêve continue comme un film, mais nous ne sommes plus liés par lui et nous vivons alors dans ce monde, sans être de ce monde.

Prenons un exemple simple pour illustrer ce propos. Nous savons que nous pouvons conduire en toute sécurité et avec compétence sur une autoroute, tout en écoutant la radio ou en parlant avec un passager. Nous pouvons rouler pendant un certain temps sans avoir conscience de conduire une voiture. Mais qui donc conduit la voiture ? Allons-nous dire que c'est nous, alors que nous n'étions même pas conscients de le faire ?

Il y a toujours quelque chose qui sait conduire la voiture sans aucune aide de notre part. N'est-ce pas étonnant ? Quelque chose a appris à conduire, à pratiquer la conduite, et peut conduire parfaitement sans que nous y prêtions attention ; ce n'est pas vraiment *nous* qui conduisons, seul l'ego s'attribue le bénéfice de cette action.

De même que le conducteur peut conduire parfaitement sans nous, de même tout ce que nous avons appris peut se réaliser sans nous. Le corps peut traverser la vie sans nous, il a son propre karma ; seul l'ego pense que *nous* sommes indispensables, ou que nous nous trouvons en ce monde pour une raison bien précise.

Un jour, un avocat célèbre m'a demandé comment il exercerait son métier d'homme de loi s'il abandonnait le sentiment d'être l'auteur de l'action. Le fait est que l'avocat ce n'est pas lui. Il s'identifie avec son métier. Quelque chose en lui a pratiqué le droit, au même titre qu'un conducteur a appris à conduire une voiture. Ce n'est pas lui qui a suivi les cours de droit, il n'a pas

gagné tous ces procès ; seul l'ego s'attribue ces choses. Cela faisait partie du karma de son corps. Il se voit en tant qu'avocat renommé, mais il n'en est pas la cause. Il pourrait le penser, mais en vérité, cela se serait produit de toute manière. Aussi curieux que cela puisse paraître, tout ce que nous faisons se fait avec ou sans nous. Nous ne sommes pas indispensables. C'est ce qu'il y a de plus difficile à comprendre : *nous ne sommes pas indispensables*.

Nous pensons que notre vie s'effondrerait si nous n'étions pas là pour tout contrôler, mais nous sommes loin de la vérité ! Nous avons été bien élevés, on nous a appris à bien nous tenir en public, à faire ce qu'il faut et ainsi de suite. Nous avons été conditionnés en vue de notre intégration sociale, nous faisons automatiquement comme tout le monde, sans même y penser ! Nous ne maîtrisons pas notre vie comme nous le pensons, seul l'ego pense qu'il agit et s'attribue le mérite du maintien de la vie et croit que les choses vont bien grâce à lui.

Comme vous le savez, l'ego s'appelle ahamkara en Sanscrit. Quelquefois, nous avons tendance à le prendre dans un sens personnel, comme s'il s'agissait de *notre* ego, mais l'ahamkara est en fait ce qui s'attribue toute action personnellement, et qui ressent que toute chose lui appartient. L'ego n'appartient à personne, il n'est que la fausse identification aux actions et ce qui s'approprie tout.

Grâce à la sadhana, l'ahamkara se transforme. Nous ne pouvons pas l'éliminer complètement, mais nous pouvons le purifier. Ordinairement, l'ahamkara se croit bon, se croit mauvais, croit qu'il agit bien, mal ou médiocrement, qu'il fait sa sadhana ou ne la fait pas. Constamment, il se juge, se mesure, s'évalue. Ai-je été assez bon ? Etais-je stupide ? Quand l'ahamkara est purifié, tout arrive naturellement et spontanément, sans qu'on ait besoin de juger des événements ou de s'y impliquer.

La plupart des choses que nous vivons dans notre sadhana ont pour but de nous libérer graduellement de cette influence assujettissante de l'impur ahamkara. Nous ne pouvons nous libérer de l'ego sur simple décision de notre part. Certaines choses doivent nous *arriver*. Nous devons vivre des expériences correspondant aux samskaras qui constituent l'ego. C'est la Shakti qui attire à nous ces expériences ou qui les crée.

Nous ne pouvons savoir nous-mêmes ce dont nous avons besoin pour nous libérer de l'ego. Si nous pouvions le savoir, nous n'aurions pas besoin d'un Guru, tout comme nous n'aurions pas besoin de dentiste si nous savions soigner nos dents ? C'est le travail du Guru de nous guider à travers le processus étonnant qui, petit à petit, nous libère. Nous découvrons aussi que la plupart de nos expériences sont totalement inattendues, et que toute sadhana prévisible est inefficace.

La sadhana se déroule comme la conduite d'une voiture qui avancera toujours quel que soit notre degré d'attention ; notre volonté et notre effort ne sont nécessaires qu'à un certain niveau. Nous ne pouvons pas empêcher notre propre évolution spirituelle ; ce serait comme si un bouton de fleur refusait d'éclore. Une force plus grande que le bouton le transforme en fleur, de même, une force plus grande que nous provoque la sadhana.

Croyons-nous que la sadhana ne se produira qu'avec notre accord et notre permission ? Il est trop tard pour cela. A ce stade d'évolution, le seul choix que nous ayons est d'y adhérer. Vraiment, vers quoi se retourner ? Par quoi remplacer la sadhana ? N'avons-nous pas déjà tout

essayé ? S'il y a des choses que nous n'avons pas tentées, d'autres les ont faites et nous ont dit qu'elles n'avaient rien donné ! Que nous le voulions ou non, les plaisirs de ce monde vont aller en s'amenuisant, ce qui n'est pas dû à la sadhana, mais à la vieillesse. La sadhana nous libère de la douleur due à la diminution physique. Réveillez-vous ! Plus tôt nous comprendrons le but ultime de notre vie, plus vite nous serons heureux.

Quelques jeunes liront peut-être cela et se diront : *"Je ne veux rien manquer. Peut-être que ces 'vieux schnoks' ont tout essayé, mais je veux en faire l'expérience moi-même."*

Ne vous inquiétez pas, nous ne pouvons échapper à notre karma ; il est impossible d'échapper aux choses de ce monde, même si nous essayons. Ne craignons pas de manquer les occasions, il y en aura plus que nous ne pourrons en saisir. Les ressources du monde en matière d'objets et d'activités sont illimitées.

Ce monde est séduisant, enchanteur et ensorcelant, et pourtant, il est sans substance. Nous pouvons très bien le prendre pour ce qu'il est, mais nous devons en avoir une compréhension juste. Même si nous sommes en pleine jeunesse et que nous ayons une énergie débordante, il ne faut pas oublier que tout cela passera ; la seule Réalité est le Soi.

Nous devons tout particulièrement nous rappeler l'importance de l'amour. Cet amour que nous partageons et que nous voyons chez les uns et les autres est l'essence même de la vie. Lorsque nous commençons à le sentir indépendamment des événements et des différences apparentes entre nous, ce monde devient réellement le terrain où nous participons au jeu karmique tout en agissant dans le monde.

Absorbés dans l'amour, nous pouvons être actifs en restant non affectés, nous pouvons jouer notre rôle sans nous sentir concernés. Tant que nous ignorerons la Vérité, nous prendrons la vie au sérieux, ne réalisant jamais qu'elle n'est qu'un jeu. L'ignorance nous pousse à nous impliquer dans les choses et à en être affectés. Lorsque, par la grâce, nous entrevoyons enfin la réalité des choses, la vraie nature de ce jeu devient manifeste, nous voyons la Vérité, nous la connaissons et nous la vivons.

Etablis en cet état, la Vérité est évidente, quoi qu'il arrive, et nous vivons désormais comme des êtres éveillés. Une légèreté intérieure remplace notre morosité habituelle, et notre ennui se transforme en joie. La conscience de la Vérité affecte la qualité de notre vie d'une manière spectaculaire, comme rien d'autre ne pourrait le faire.

Quand nous sommes au moins deux à connaître la Vérité, nous pouvons réellement jouer ensemble. Notre état intérieur nous permet d'apprécier le jeu. Certains sont tellement endormis spirituellement qu'ils ne peuvent s'empêcher de tout prendre au sérieux, même si c'est manifestement sans importance. D'autres prennent les choses avec tant de légèreté, qu'ils passent leur temps à jouer, à danser allégrement en toutes circonstances, sans être affectés par le sérieux des choses. Nous pouvons connaître l'état des autres en nous référant à leur capacité ou leur incapacité à jouer avec tout ce qui se présente.

L'un des plus grands apports du Siddha Yoga est que nombre d'entre nous peuvent plus ou moins suivre le courant des choses. Dans la vie, les gens prennent généralement tout au sérieux et n'apprécient pas nos efforts pour jouer avec les circonstances et les événements. Pour les personnes qui ont entrevu la Vérité, la capacité à rester enjoué est une des plus grandes qualités.

A vrai dire, il n'y a pas grand chose à faire dans cette vie si ce n'est d'apprécier ce jeu tous ensemble. Les conditions et les situations de ce monde n'ont pas l'importance que nous avons tendance à leur accorder ; la plupart du temps, nous nous démenons pour ce qui est temporaire, nous luttons très fort pour ce qui n'aura jamais d'importance. Pourquoi ne pas renoncer à tout cela et être libre ?

Nous pourrions tout aussi bien comprendre la vraie nature de ce jeu de la vie et apprendre à y jouer ensemble dans l'harmonie et la joie, pour que la vie soit un plaisir permanent et qu'elle soit, à tout instant, une vraie fête. La Vérité s'accompagne de rire, d'amour, et de joie partagés. Quelle fête pourrait être plus belle ? N'est-ce pas là le véritable bonheur, la véritable satisfaction ? Qu'y a-t-il de plus merveilleux que la compréhension de l'unité de toute chose ? Quand nous jouons ensemble avec le cœur léger, nous entrons dans le flux harmonieux de l'univers.

Gurumayi a dit : *"Il y a toujours un moment et un endroit pour tout et pour tous. Il y a une âme en chacun et, que cette âme reconnaisse ou non la Vérité, celle-ci est toujours là. Quand son heure est venue, elle s'ouvre et s'épanouit."*

Entre temps, nous devons toutefois écouter les paroles des grands êtres qui ont proclamé la vérité. Ces paroles de vérité sont un baume, elles nous permettent de vivre la vraie vie. Dans la Bhagavad Gita, le Seigneur Krishna dit à Arjuna : 'Sans attendre, O Arjuna, je sauve de l'océan des naissances et des morts ceux qui me vénèrent, m'abandonnent toute action, me considèrent comme le but suprême, ceux qui méditent sur moi avec grande concentration, et ceux dont l'esprit repose en moi.'

'M'abandonner toute action.' Nous dirions de nos jours 'lâcher-prise.' Nous demandons toujours comment lâcher prise. On peut aussi dire 'abandon', ce mot qui nous donne l'impression que nous allons perdre quelque chose. Le véritable abandon se traduit par un changement intérieur, et quand il se manifeste, nous ressentons un soulagement incroyable qui n'est rien d'autre que la liberté du Soi.

'M'abandonner toute action.' Il s'agit d'offrir à Dieu tout ce qui est et n'est pas, tout ce que nous avons et n'avons pas, d'abandonner ainsi toute action à la Vérité, de tout Lui offrir. C'est quand nous nous abandonnons que nous pouvons vraiment nous détendre en ce monde d'agitation, d'angoisse et de catastrophes. Sans abandon, il est très difficile de trouver la paix.

Il n'est guère facile de se débarrasser de l'angoisse. Cependant, quand vous opérez ce petit changement en vous, quand vous offrez le bien comme le mal, le plaisir comme la douleur, l'honneur et le déshonneur au Tout-Puissant, vous vous libérez totalement, vous vous libérez de l'angoisse et de votre servitude quotidienne. Sans cet abandon intérieur, nous ne voyons que les épines et les difficultés de la vie.

'Méditer sur Moi en étant centré sur le yoga'. C'est garder l'esprit constamment fixé sur le principe unique. Il est facile de se laisser distraire, de se laisser emporter par tout ce que nous voyons et entendons. Nous avons tous des tentations auxquelles nous succombons, car elles nous apaisent, nous semblent bonnes et nous rendent heureux. Mais le résultat final n'est toutefois pas si glorieux, et c'est alors que nous réalisons que nous n'aurions pas dû agir ainsi ; mais quand nous en prenons conscience, nous sommes déjà épuisés, il ne reste plus grand chose de nous.

C'est pourquoi les sages vous exhortent à agir avant d'être complètement consumés et détruits. Quand vous gardez l'esprit fixé sur le principe ultime, vous offrez tout (ce que vous avez et ce que vous n'avez pas), à la vérité et à l'amour. C'est cette offrande qui amène l'expérience de la Vérité et de l'amour. Quand vous êtes concentrés, aucune tentation des sens ne peut vous éloigner de votre Soi, de votre but véritable.

Quand nous ne sommes pas centrés, nous sommes tiraillés dans toutes les directions et, par conséquent, incapables de faire quoi que ce soit. Aussi le Seigneur Krishna dit 'Méditez sur moi en étant centrés sur le yoga'. C'est l'abandon absolu, le lâcher-prise, l'offrande de toute chose au Tout-Puissant. En lâchant prise, nous faisons l'expérience de la Vérité. Le lâcher-prise n'est pas une simple idée mais une totale acceptation. Quand il y a acceptation totale, il n'y a plus de séparation : nous savons alors que nous ne faisons qu'un."

avec amour