

# À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 2  
LEÇON 20

Chers amis,

Quelqu'un nous a écrit pour nous poser les questions suivantes : *Quel est le point le plus important dans la sadhana ? Que doit-on garder à l'esprit ? Qu'est-ce qui nous maintiendra toujours sur le bon chemin ?*

En un sens, cette question est trop vague, trop générale. Habituellement une réponse précise nécessite une question spécifique, néanmoins, celle-ci est révélatrice ; nombre de personnes dévient du chemin spirituel parce qu'elles ne sont pas assez concentrées et qu'elles oublient l'essentiel.

Le plus important dans la sadhana est d'être établi dans notre propre Soi et d'avoir une dévotion inébranlable pour la perfection absolue de notre propre être. Si nous ne comprenons pas que le Soi est là, que lui seul est la réalité sur laquelle repose l'univers, rien d'autre dans la vie ne pourra nous satisfaire. Notre propre conscience d'être *est* Dieu.

Le point le plus important à se rappeler est notre conscience intérieure. Dans la sadhana, toutes les pratiques, tous les rituels, toute la philosophie, n'existent que pour nous conduire à la conscience du Soi. Nous pouvons nous égarer totalement si nous oublions l'essence de cette simple vérité.

Celui qui est constamment conscient de son Soi intérieur est complètement libéré de cette vie et de ce monde. Il est dans ce monde, mais non de ce monde. Celui qui connaît cette Conscience intérieure n'est ni touché ni affecté par ce qui se produit autour de lui. Pour lui, compliments et blâmes sont identiques, il est indifférent aux critiques et n'est pas impressionné par les éloges.

Sa relation avec les autres est naturelle. Il rit comme quelqu'un d'heureux, il est gai, à moins que la situation n'impose une autre attitude. Il a le cœur léger, mais il peut faire preuve de gravité si cela est nécessaire. Il ne prend rien au sérieux, cependant il joue son rôle comme s'il était sur une scène de théâtre.

©Edition originale en anglais : 1984 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1986 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

Il feint d'accorder de l'importance aux choses bien qu'elles n'en aient pas. Comme tout le monde il peut exprimer des sentiments et des pensées, mais il n'en est pas affecté. Il considère tout ce qui s'élève dans son espace intérieur comme le jeu infiniment changeant de la Conscience.

Un être libre peut vivre une vie apparemment ordinaire. En principe, il ne présente aucun signe qui lui permette d'être reconnu comme un grand être, à moins que quelqu'un ait le pouvoir de reconnaître les êtres libres alors même qu'ils jouent ce jeu. Il fait son travail, accomplit toutes les activités du monde, vit pleinement comme un être humain, et pourtant, il perçoit le Soi divin en toute chose. Il n'est pas distrait par ce que les autres vivent, et à ses yeux, tout fait partie du jeu.

Un tel être tend à être naturellement joyeux et paisible. Il fait l'expérience de la sérénité intérieure alors même que le monde extérieur est dans l'agitation, et il voit cette agitation apparente comme une partie du jeu. Rien n'altère son espace intérieur, les mots ne l'influencent pas, rien ne l'affecte. Un tel être peut tout faire, il peut se conduire de n'importe quelle manière tout en restant ancré dans la sérénité de l'unité parfaite.

Nombre de choses nous semblent importantes dans la vie. Nous y sommes si bien impliqués psychologiquement que nous les croyons plus importantes que le Soi. Il y a tout ce que nous voulons faire, accomplir et obtenir, il y a tous nos soucis, toutes nos plaintes, et bien qu'on nous répète sans cesse qu'elles sont éphémères, nous ne les considérons jamais ainsi. Toutes ces choses sont ici aujourd'hui et auront disparu demain, mais nous persistons à leur accorder de l'importance et de l'intérêt.

La plupart des gens sont totalement absorbés dans les apparences et les activités extérieures, c'est pourquoi ils sont prisonniers des changements et des variations de ce monde. Ils sont affectés par tout ce qui se passe autour d'eux et par ce qu'on leur dit, ils ne conçoivent pas qu'ils peuvent être libérés de ces choses. Toutes les étapes vers la vraie liberté ont lieu dans le royaume de la sadhana.

Lorsque nous devenons quelque peu conscients de notre Soi intérieur, nous nous détendons, notre cœur devient léger, nous devenons gais. Les soucis et l'anxiété n'ont plus lieu d'être, il n'y a que ce jeu qui consiste à faire semblant d'être l'individu que nous sommes. C'est comme si nous portions un déguisement alors que les autres nous traitent comme si nous étions réellement cette personne. Nous jouons le jeu, c'est notre dharma de tenir ce rôle, et nous ne devons pas le prendre trop au sérieux. C'est vraiment très amusant de faire semblant d'être quelqu'un.

Nous sommes presque tous si concernés par le futur, le lendemain ou l'année suivante que nous perdons de vue ce qui est réel. Nous nous torturons l'esprit, et pendant ce temps, tant de choses se passent sans que nous les remarquions. Il y a tant d'amour à partager à tout moment ; nous pouvons partager amour, douceur, et unité avec les autres, mais nous sommes trop préoccupés du lendemain ou de l'année à venir pour remarquer cet amour latent.

Nous perdons une bonne partie de la vie ; tant de choses qui pourraient être précieuses sont ignorées, et nous négligeons de nombreux faits qui nous rendraient heureux. Nous sommes si absorbés par nos petites histoires que nous ne voyons pas la beauté de ce qui se trouve là, devant

nous. Pourquoi devons-nous vivre si plus tard nous devons regretter de n'avoir jamais remarqué ou apprécié le fait que nous avions vraiment une vie ?

Celui qui vit sa vie pleinement vit comme si chaque moment était le dernier. Que ferions-nous réellement si nous savions qu'aujourd'hui était notre dernier jour ? Continuerions-nous à traîner d'un pas nonchalant ou nous réveillerions-nous ? Comment vivrions-nous si nous savions qu'il n'y a pas de futur à prendre en compte, et que seule la réalité existe pleinement en cet instant ?

Chaque instant aurait son importance, n'est ce pas ? S'il ne nous restait qu'un certain nombre de pensées à formuler et à sentir, ne seraient-elles pas sublimes ? Ne traiterions-nous pas les autres avec amour ?

Après cette incarnation-ci, quand nous remonterons le temps et reverrons les événements de cette vie, grâce au "retour instantané" du film cosmique, nous verrons avec le recul à quel point nous ignorions la vraie importance des choses. Rétrospectivement, nos priorités nous semblent bien différentes. Nous verrons que notre contribution à ce monde ne s'est pas faite à partir des actes qui nous semblaient alors si importants.

Notre vraie contribution est constituée des moments où nous avons été bienveillants envers les autres, de la façon dont nous les avons aidés, des moments pendant lesquels nous avons partagé cet amour. Ces moments où nous avons fait ou dit quelque chose pour égayer quelqu'un, pour l'aider à se sentir mieux ou pour lui rendre la vie un peu plus facile, sont en fait ce qui a été important dans notre vie. Notre contribution, c'est l'amour que nous ajoutons à ce monde. Tout le reste est éphémère.

Partager cet amour intérieur est ce que nous avons de mieux à faire ensemble. Il n'y a en fait rien à *faire*. Partager cet amour intérieur est la relation naturelle, celle qui se crée spontanément entre ceux qui se permettent d'être simples et naturels.

Celui qui connaît son propre Soi, ressent naturellement cet amour en permanence ; il n'a rien d'autre à rechercher. Cependant, on ne le rencontre pas si aisément parce qu'il n'est pas très sociable. Il préfère la solitude ou la compagnie de ceux qui connaissent le Soi, car ceux-ci n'attendent rien de lui.

Ce n'est pas en regardant quelqu'un que nous pouvons évaluer la quantité d'amour qu'il ressent. En étant près de lui, nous pouvons nous faire une idée de son état, parce qu'il nous fait une grosse impression. Quelques instants en sa compagnie peuvent suffire à nous élever ; c'est ainsi que nous pouvons avoir un aperçu de son état, car il n'y a pas de critères externes.

On a annoncé dans les journaux la mort d'un célèbre chanteur. Dans ce bulletin, quelqu'un disait de lui : *"Tous ceux qui venaient à son contact se sentaient aidés ou gratifiés en quelque sorte. Ceux qui venaient jouer dans sa troupe voyaient leur vie s'améliorer par ce seul fait"*.

C'est ce qui se passe avec les grands êtres. Tous ceux qui connaissent le Soi ne deviennent pas Guru. Il est très rare que la destinée d'un grand être soit de devenir un Guru connu. On n'a pas besoin d'un grand nombre de Gurus, car la demande n'est pas bien grande. Compte tenu du pourcentage de la population qui veut réellement connaître Dieu, un seul Guru suffit.

Celui qui connaît le Soi peut être n'importe qui. Ce peut être chanteur de "country" ou de rock, un joueur de football, un politicien, ou même résident de l'ashram. Quoi qu'il fasse, la connaissance émane spontanément de lui et la Shakti irradie à travers toutes ses paroles et ses actes. On bénéficie de son seul contact. Même si personne ne reconnaît son état, un travail divin s'accomplit à travers la façon dont il vit sa vie.

Nous n'avons aucune raison de croire que nous ne pouvons pas atteindre l'état le plus élevé dans cette vie même. Si nous pensons qu'un grand être doit correspondre à nos propres critères, nous aurons peut-être du mal à nous convaincre que nous pouvons devenir comme lui. Naturellement, les grands êtres n'ont aucune envie de se conformer à d'autres critères que les leurs; nous devons donc accepter le fait que nous pouvons devenir de grands êtres exactement tels que nous sommes.

Nous pouvons connaître le Soi et continuer à faire notre travail, à rester nous-mêmes, à posséder toujours la même personnalité avec ses particularités, les mêmes réactions, les mêmes caractéristiques. La seule différence réside dans le fait que nous sommes fermement établis dans la conscience du Soi. Au lieu de nous identifier au fait d'*être* telle personne, nous prenons conscience que nous jouons son rôle. Est-ce si difficile ? Alors pourquoi ne pas connaître la vérité du Soi ici et maintenant, tels que nous sommes, et non tels que nous *devrions* être.

Ne compliquez pas la sadhana, rendez-la aussi simple que possible. Souvenez vous de l'essentiel et ne vous laissez pas influencer par les fantasmes d'autrui. Vous entendrez diverses choses dans tous les centres et les ashrams ; certaines sont valables, utiles et correspondent à ce qu'il vous faut entendre, et d'autres ne reflètent que l'opinion et la mauvaise compréhension de ceux qui les expriment. Ne vous laissez pas troubler par la façon dont les autres compliquent les choses.

Votre priorité sera de ne jamais oublier le Soi intérieur. Le Soi *est* déjà connu, soyez-en assuré, mais nous croyons simplement que nous ne le connaissons pas. Cette erreur d'identité constitue la racine du problème. Celui qui ne connaît pas le Soi n'existe pas en réalité, cette impression vient de l'ego. Celui qui ne connaît pas le Soi, mais qui plus tard le *connaîtra*, n'existe pas, nous devons abandonner cette notion.

L'ego et l'esprit, de par leur manière chaotique de travailler, empêchent la prise de conscience du Soi. Le Soi, en tant que notre conscience intérieure, est témoin de l'activité de l'esprit, mais il n'en est jamais affecté quoique fasse ce dernier. L'esprit peut devenir complètement fou, mais le Soi observe cette folie dans une félicité parfaite. Quand nous sommes pris par l'esprit et ses créations, nous sommes entraînés dans la maya, nous sommes liés, nous sommes prisonniers de ce monde. Quand nous voyons l'esprit tel qu'il est, quand nous connaissons Celui qui connaît l'esprit, nous voyons que ces liens n'ont jamais vraiment existé, que tout n'était que création de l'esprit et que même ces liens étaient dus au jeu de maya.

Dans le Srimad Bhagavatam, il est dit : *"La création, la préservation et la dissolution de l'univers sont un jeu divin. Le Soi de tous les êtres paraît multiple. Avant la création et après la dissolution, le monde existe sous la forme d'une existence absolue qui est Dieu. Alors, observateur et observé, sujet et objet n'existent plus. Il n'y a que la Conscience même. Dans cette Conscience, qui est le Dieu absolu, réside le pouvoir qui se divise Lui-même en observateur et observé, en cause et effet. Ce pouvoir est 'la maya'.*

*L'homme n'est jamais lié, mais s'il croit qu'il en est ainsi, c'est en raison de la maya par laquelle l'irréel paraît réel. A travers elle, l'ignorant s'approprie les attributs de finitude et de servitude, mais cette servitude n'existe jamais dans le vrai Soi."*

La maya de ce monde est ravissante et séduisante ; nous ne devons pas nous y laisser prendre. Nous pouvons participer au jeu de ce monde sans être piégés par elle. Une illusion est drôle si nous savons que c'est une illusion, mais elle peut être douloureuse si nous pensons qu'elle est réelle.

Restez loyal à ce qui selon vous est vrai. Que d'hésitations simplement parce que nous doutons de ce que nous savons ! Que nous le réalisons ou non, nous sommes guidés et alimentés en énergie par une force invisible qui prend soin de nous de façon insoupçonnée.

Avez-vous jamais réellement *aimé* quelqu'un, *adoré* quelqu'un, vu sa beauté et sa grandeur ? Avez-vous jamais vraiment aimé quelqu'un et désiré faire n'importe quoi pour lui ? Avez-vous jamais ressenti ce genre de chose ?

Si oui, vous avez un aperçu de la manière dont vous voit la Force Divine invisible. Si nous sommes capables de tels sentiments, pourquoi le Divin Pouvoir de l'univers n'en serait-il pas capable envers chacun de nous ? N'est-il pas déjà proche de chacun ? Ne s'est-il pas uni à chacun de nous ? N'a-t-il pas créé chacun d'entre nous ?

C'est pourquoi celui qui connaît le Soi se sent constamment amoureux de tous et ouvert à tous. Il n'est pas fermé à ce monde, il n'est indifférent ni à cette vie humaine ni aux sentiments de son entourage.

Une telle âme voit une lumière brillante dans tous les êtres ; elle voit chacun d'une manière plus élevée et plus belle qu'on ne saurait l'imaginer. Même si nous craignons qu'elle perçoive nos fautes et imperfections, elle ne voit que notre beauté et notre perfection. Nos fautes et nos imperfections n'ont d'importance pour le Guru que dans la mesure où il doit les éliminer.

Un tel être ne s'intéressera pas particulièrement à notre personnalité ; il ne voudra pas s'attarder sur les sujets qui nous passionnent, mais il nous rencontrera toujours dans un espace clair. Si nous ne sommes pas clairs, il nous paraîtra peut-être manquer de clarté, mais si nous sommes clairs, nous voyons qu'il l'était déjà. Le miroir ne change pas, il ne fait que refléter les changements.

Une des façons de voir notre progrès spirituel consiste à remarquer tout simplement combien d'amour nous ressentons pour autrui. Comprendre que nous ne faisons qu'un, ou que tout est Conscience est de peu de valeur si l'amour ne s'éveille pas dans le coeur. L'éveil est plus important que la connaissance.

Etre détaché ne signifie pas être insensible ou distant. Celui qui connaît le Soi ne peut jamais être malveillant ou blesser les autres intentionnellement, mais il verra la beauté intérieure en chacun. Quand quelqu'un connaît vraiment le Soi, il est absorbé dans l'amour quelles que soient son apparence ou sa conduite. L'amour intérieur ne se mesure pas à l'aspect extérieur.

Il y a un paradoxe apparent dans la vie spirituelle : plus nous nous rapprochons du Soi, plus nous nous détachons des autres. Si une personne vit certains événements ou ressent certaines choses, nous comprenons qu'il ne s'agit que de son karma ou de l'expression d'un samskara. Nous avons acquis un certain point de vue qui nous permet de ne plus être aussi bouleversés par les événements, et nous comprenons que chacun va bien à sa façon. Chacun a ses samskaras, chacun a son karma et rien de plus.

En fonction de cela, nous commençons à ne plus nous soucier de la façon dont les autres nous voient. Il n'importe plus de leur plaire ou d'obtenir leur approbation ; nous ne sommes plus préoccupés par leur opinion, leur accord ou désaccord avec nous ; le fait qu'ils nous aiment ou non, qu'ils nous invitent ou non à leur soirées, nous laisse indifférents. Nous ne prêtons plus attention aux *réactions de leur ego* à notre égard ou envers le reste. Qu'ils pensent que nous sommes insignifiants ou merveilleux importe peu, puisque nous savons qui nous sommes en vérité.

Voilà donc toutes les façons dont s'exprime le détachement. Nous trouvons naturel de ne plus nous sentir aussi engagés vis-à-vis des autres. Nous ne sommes plus affectés par ce qui survient dans leur vie ou par ce qu'ils projettent mentalement : nous voyons comment chacun crée son propre monde et détermine lui-même ce qui l'affectera, et nous restons en dehors de cela, en harmonie avec le Soi intérieur de tous.

D'autre part, notre amour pour les autres augmente et se développe d'une certaine manière. Notre expérience actuelle de l'amour n'a plus rien à voir avec ce que nous ressentions autrefois. Cet amour véritable est réellement impossible à décrire, mais on peut dire qu'il est infiniment plus satisfaisant que tout ce que nous avons jamais recherché ou espéré.

Et notre compassion augmente. Bien que nous ne nous *impliquions* plus dans la vie des autres, nous ressentons à leur égard une grande sympathie. Nous devenons sensibles à leurs sentiments et à ce qu'ils traversent réellement quoi qu'ils *pensent*. Nous les connaissons beaucoup mieux qu'avant et nous comprenons ce qu'ils avaient du mal à nous dire. Nous nous mettons à mieux les aimer, et naturellement, nous nous conduisons de façon à soulager leurs souffrances. En vérité, notre présence même les aide à se mettre en accord avec leur propre Soi lorsque nous sommes établis dans notre propre Soi.

C'est lorsque que nous sommes vraiment détachés que nous avons le pouvoir de venir en aide aux autres. N'est-il pas ironique de constater que nous ne pouvons pas vraiment les aider tant que nous leur sommes attachés ou que nous cherchons à tout prix à les assister ? Grâce à la liberté de notre détachement, nous irradiions l'amour véritable qui s'exprime en nous. Mais tout d'abord, nous devons connaître le Soi. Bien que cela soit répété d'année en année dans ce Cours, l'ultime et dernière Vérité est de savoir que tout n'est possible que lorsque nous connaissons le Soi.

Gurumayi a dit : *"Nous devrions cacher les péchés des autres ; nous n'avons pas à les révéler au monde. Une relation commence et culmine dans cette grande compréhension."*

*Nul ne peut dire, 'Je peux jeter une pierre à cet homme parce que c'est un pécheur ; il a fait ceci, il a fait cela.' Et nous, qui va voir nos péchés ? Qui va voir nos fautes ?*

*Dieu nous rend justice à tous. Le karma est très fort, il n'est rien d'autre que le fruit de nos propres actions ; il n'a aucune connotation péjorative, il comprend toutes les actions, les bonnes et les mauvaises, et toutes nos actions portent leurs fruits, bons ou mauvais.*

*Ce qui compte le plus, c'est de vous aimer vous-même et d'aimer les autres. Confucius a dit : 'L'amour véritable existe quand vous acceptez les erreurs, les défauts, les fautes des autres, et quand vous les comprenez. ' Si vous ne comprenez pas leurs imperfections, votre amour est superficiel.*

*Tous les saints disent : 'Le royaume de Dieu est en vous.' Ils ne disent pas : 'Dieu est là-bas, allez-y.' Dès que nous découvrons Dieu en nous, nous en faisons l'expérience partout.*

*Il se passe beaucoup de choses en ce monde, on ne sait jamais ce qui va arriver. Alors, utilisons ces moments pour nous aimer et non pour nous battre, nous quereller ou détecter nos péchés mutuels. Nous avons besoin de nous aimer les uns les autres. Ne nous poignardons pas ! Nous sommes déjà forts à ce jeu-là, avançons et trouvons autre chose.*

*Le jeu de l'amour est plein de défis et d'aventures, il contient toujours plus de surprises. Pourquoi rechercher ce qui est le plus vil ? Optons pour le meilleur et faisons l'expérience de l'amour.*

*Baignez dans cet amour. Si vous ressentez de la haine pour quelqu'un, essayer d'en rechercher la raison. Cela ne vient pas de l'autre, mais toujours de nous. Nous sommes à l'origine de tout. Nous verrons beaucoup de choses et beaucoup de gens. Nous aurons des relations avec un bon nombre d'entre elles, mais ne perdons jamais notre grâce, ne perdons jamais notre force ; aussi, aimons-nous les uns les autres.*

Veuillez revoir la leçon 30 et la leçon 47.

*avec amour*