

# A la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1  
LEÇON 16

Chers amis,

Lors de son dernier voyage aux Etats-Unis, Baba a dit : *"Dieu est présent en chacun de nous, mais nous n'en sommes pas conscients. Si nous en étions conscients, cette vie serait sublime. Lorsqu'un être humain accueille ses semblables avec respect et sans aucune attente, c'est qu'il commence à comprendre Dieu et à en faire l'expérience. Nous voulons toujours que ce soient les autres qui nous accueillent. Comment le bonheur pourrait-il découler d'une telle attitude ? Respectez les autres et vous deviendrez un être plein d'amour et de courage."*

La plupart du temps, nous avons tendance à rechercher le respect des autres. Il en est de même pour l'amour ; nous pensons que notre bonheur serait grand *si nous étions aimés*, alors que nous ne nous préoccupons pas de nos sentiments à l'égard d'autrui. Tout revient à ce que, nous, nous voulons, à ce que, nous, nous recherchons, mais sommes-nous prêts à donner ?

Très peu voient ce genre de besoins ou d'attentes satisfaits. Nous sommes presque toujours déçus par l'amour qui nous est donné, car il n'est pas aussi grand que ce que nous avions espéré. Il est rare que nous soyons "rassasiés", et même s'il nous arrive de l'être, cette satisfaction est éphémère.

Celui qui ressent l'amour véritable ne fait et ne dit jamais rien pour le montrer. Si nous sommes ouverts à l'amour, si nous sommes assez réceptifs pour qu'il vibre en nous, nous le *sentirons* chez les autres et le reconnâtrons comme notre propre amour intérieur. Celui qui est capable de rester centré sur l'amour peut également le dissimuler.

On a souvent l'impression que les autres manquent d'amour, alors que bien souvent, ils ne sont que timides, réservés, ou trop inhibés pour vraiment s'ouvrir. Celui qui est timide, qui n'est ni sûr de lui, ni sûr de ce qu'il a à offrir, a du mal à établir le contact avec les autres ; il a alors tendance à se mettre à l'écart, et à se demander pourquoi on ne lui porte aucun amour.

©Edition originale en anglais : 1986, 1990, 1993 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1988, 1995 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

Parfois, nous nous sentons mal aimés lorsque l'autre est timide, réservé ou inhibé, et nous prenons cela à cœur. Et comme nous sommes centrés sur nous-mêmes, nous pensons que les autres aussi s'intéressent à nous, et nous ne comprenons pas d'emblée que chacun évolue dans son propre monde, un monde dont nous sommes exclus. A mesure que notre maturité spirituelle s'affirme, nous apprenons qu'il ne faut pas prendre les choses à cœur. Les gens sont comme ils sont, ils sont libres de s'exprimer à leur guise et d'avoir les sentiments qu'ils ont, sans que cela ait une incidence sur nous.

Baba disait toujours : *Soyez celui qui voit, non celui qui est vu*. Il est important d'être dans la position de celui qui voit, de celui qui projette son regard à l'extérieur et non de celui que l'on regarde. Sommes-nous préoccupés de savoir ce que pense de nous l'image que le miroir nous renvoie ? Cette analogie est également valable dans la vie. En ce monde, tout est un reflet de notre Soi intérieur, et chacun partage sa part de "Celui qui voit". Le monde est un miroir cosmique.

Même si vous n'êtes pas un intellectuel et n'abordez pas ces leçons sous cet angle, il vous sera bénéfique de comprendre cette vérité toute simple et de vous y établir fermement : vous êtes toujours celui qui voit, jamais celui qui est vu. Vous êtes ce qui en vous fait l'action de *voir*.

Lorsque vous aurez compris cela, votre manière de voir les autres et votre relation avec eux se transformeront de manière spectaculaire. Toutes vos relations avec les autres passeront à un autre niveau. Vous êtes toujours celui qui projette son regard vers l'extérieur. S'identifier avec l'objet regardé revient à *être mal dans sa peau* ; c'est une forme de contraction de notre état. Nous ne saurions avoir avec les autres une relation sincère et confiante si nous nous préoccupons davantage de la manière dont ils nous voient que de celle dont nous, nous les voyons.

Si vous comprenez bien cela, vous vous épargnerez des années d'angoisse et de mal être. Vous serez une toute autre personne si vous êtes centré sur la façon dont *vous* percevez les *autres*, et non sur la façon dont *eux vous* perçoivent.

De même, il importe peu que les autres nous aiment ou non. L'essentiel est de ressentir cet amour pour les autres et de le ressentir aussi en nous. C'est cela qui nous affecte et qui détermine notre propre expérience. Celle-ci ne dépend *jamais* de ce qu'autrui fait, dit, ressent ou voit, et c'est une illusion que de penser que c'est ce qui nous affecte. C'est par notre propre amour que nous créons notre propre satisfaction et notre propre plénitude.

Chacun possède le même amour intérieur. Baba disait toujours : *L'amour est la sensation qui ressent le Soi*. Cet amour est en nous, que nous en soyons conscients ou non. On peut ne pas être conscient de son amour intérieur, mais on ne ferait qu'exprimer son ignorance si on soutenait n'avoir en soi-même aucun amour. Cet amour est réel, il est toujours présent, jamais il ne s'absente, mais il y a un voile qui nous en sépare. C'est pour ôter ce voile que nous pratiquons le Siddha Yoga et que nous faisons une sadhana.

Si ce voile n'existait pas, deux êtres se rencontrant pourraient sentir la joie danser dans leur cœur tant ils seraient heureux de se voir ; ils pourraient continuer leur chemin, ils pourraient poursuivre leur karma, ils n'auraient pas à se présenter l'un à l'autre. Ils n'auraient pas besoin d'aller au cinéma ensemble, ni de discuter de leur passé, de leurs opinions, de leurs ambitions : ils se contenteraient de se rencontrer dans l'espace d'amour qui ne connaît aucune attente, sans faire dépendre cet amour de l'un et de l'autre.

Parfois, nous rencontrons quelqu'un pour qui ce voile n'existe pas, ou du moins, pour qui ce voile n'est plus qu'une ombre. C'est comme si nous pouvions nous fondre dans l'harmonie de l'amour : de tels êtres sont rares. Notre société et notre culture ont leur propre conception de l'amour ; nous pensons qu'il n'est convenable que dans certaines circonstances, sous certaines conditions, ou limité à certaines personnes ; toutes ces idées déforment notre compréhension et notre expérience de l'amour.

En fait, ne croyez pas que nous ayons besoin de quelqu'un avec qui entrer en résonance : nous pouvons nous croiser dans le vestibule, ressentir beaucoup d'amour, et partir chacun de son côté, sachant que ce phénomène appartient au flot du présent. C'est cet amour qui imprègne tout l'univers et qui est la sensation du Soi. Il est inconditionnel, mais nous avons l'habitude de lui imposer toutes sortes de conditions ; c'est pourquoi les hommes ne le ressentent que très rarement, ou n'en ont que de brèves bouffées.

Etablissez-vous dans cet amour libre qui est à l'intérieur de votre propre Soi. Vous pouvez méditer sur l'amour qui rayonne de votre propre cœur et voir votre propre cœur comme la source éternelle de l'amour infini. Voyez cet amour qui rayonne de vous comme le soleil, comme mille soleils se répandant sur votre entourage et sur votre communauté toute entière. Une seule personne établie dans cet amour peut transformer la vie de ceux qui l'entourent, par ce qu'elle dit et fait spontanément. L'amour a le pouvoir de nous transformer et de transformer les autres, mais il doit être avant tout indépendant et fermement ancré en nous, sans dépendre de facteurs extérieurs.

L'amour intérieur est *éveillé* par le Guru, mais sa *source* est notre propre Soi. Il ne vient pas d'ailleurs. La source est toujours en nous. Tel est l'enseignement du Guru. Le principe du Guru est cette force naturelle qui *éveille* notre *conscience* de l'amour présent en nous depuis toujours.

La source de l'amour est en nous-mêmes. Dès que nous prenons conscience de cette grande vérité, notre quête à l'extérieur de nous-mêmes prend fin. Quel soulagement ! Nos besoins sont satisfaits de l'intérieur, et nous sommes dans un état de suprême indépendance et de suprême liberté.

Ne remettons pas à plus tard notre prise de conscience de la Vérité. Ce qui est vrai est toujours vrai, que nous en soyons conscients ou non, que nous soyons ou non d'accord. Il est vrai que la source d'amour est *en* nous, et qu'un *éveil* peut avoir lieu ; cela se produit avec l'aide de la grâce, alors que nous sommes fermement établis dans la conscience de cet amour intérieur ; c'est le superbe don du Guru.

La majorité des gens attend quelque chose d'autrui, en particulier l'amour, le bonheur et la sécurité. Peu de gens savent qu'ils sont la *source* de tout cela. Lorsque nous serons véritablement indépendants, nous pourrons accepter, respecter et aimer tout le monde, et le monde ne sera plus le même.

Chaque fois qu'il voyait venir quelqu'un, un grand saint de l'Inde s'exclamait : *Oh, quelle forme merveilleuse tu as revêtue cette fois-ci !* Il voyait toujours son Bien-aimé, son Dieu, son Soi, en chacun. Un tel être est un amant de Dieu. En Occident, celui qui atteint cet état doit feindre le calme et s'obliger à dissimuler sa sublime adoration du Bien-aimé, car on le prendrait vite pour un insensé.

Voilà un grand secret que peu d'êtres partagent : le Bien-aimé divin est présent en chacun. Lorsque de tels êtres sont seuls, ils se délectent dans l'amour de leur propre Soi, et quand ils sont avec d'autres, ils tirent un grand bonheur de leur amour réciproque. Ils savent secrètement que le même Soi, le même Bien-aimé est équitablement présent en chacun, à tout moment. De même que nous sommes emplis de joie en présence de l'être aimé, de tels êtres sont constamment joyeux, car ils sont toujours en présence du Bien-aimé, qu'ils soient entourés ou seuls.

Lorsque l'être est fermement convaincu qu'il est la source, l'état dans lequel il vit est tel que, quoi qu'il dise ou qu'il fasse, il émet spontanément des vibrations très positives et bénéfiques vers tous ceux qui l'entourent. Le seul fait d'être en sa présence est exaltant et nous transforme. Un tel être est l'incarnation de la magie divine, alors même qu'il apparaît parfaitement normal aux yeux de tous. Gurumayi en est un exemple vivant : elle incarne l'amour.

Celui qui voit et aime le Soi en chacun est non seulement comblé et rempli de contentement intérieur, mais il possède cette capacité naturelle de transformer spontanément tous ceux qui entrent en contact ou en relation avec lui ; cela se produit à travers ses paroles et ses actes. La Shakti s'écoule naturellement à travers lui. Si nous sommes ouverts et réceptifs, nous tirerons un immense bienfait de sa simple compagnie.

Lorsque nous ressentons ce grand amour pour chacun, lorsque nous voyons en chacun le plus sublime, sachons que nous pratiquons la plus grande des sadhanas. Pour beaucoup, cela est trop simple pour valoir la peine d'être mis en pratique. Nous sommes fiers de nos compétences et de nos réalisations en ce monde, mais nous sommes incapables de faire une chose aussi simple que de voir Dieu en chacun.

Dans les Shiva Sutras, l'un des aphorismes préférés de Baba était *Lokananda Samadhi Sukham*. Il s'agit d'une référence à la grande joie ressentie par celui qui perçoit le monde comme une expansion de son propre Soi. Le samadhi peut se définir comme *un état d'union méditative avec l'Absolu*. Ce sutra évoque l'état de samadhi auquel un être accède, les yeux ouverts, percevant tout comme son propre Soi. L'état de sahaja samadhi est le plus élevé ; c'est l'état de Siddha.

Quelqu'un demanda un jour à Baba ce qu'il pensait des yogis qui qualifient leurs trances de samadhi. Baba répondit : *Tout être qui entre en transe est quelqu'un qui n'a pas terminé sa sadhana. Celui qui a terminé sa sadhana vit dans l'état de sahaja samadhi.*

Commentant cela, Baba a dit : *Normalement, lorsque deux personnes se regardent, chacune apparaît comme l'objet de la perception de l'autre, mais pour le sage, le sujet apparaît comme l'objet. Conscient de cela, il peut demeurer dans la réalisation de la connaissance pure.*

*Le yogi qui considère l'univers comme son propre corps boit le nectar de l'extase. Pour lui, la vaste multitude des formes, des objets, des configurations et les modifications incessantes qui l'entourent sont diverses, tout en ne faisant qu'un, car elles apparaissent toutes dans son propre Soi vibrant de béatitude. Pour lui, tous les mondes sont des vibrations de l'Être unique, tous sont l'expansion de la Conscience unique. Telle est la béatitude du loka et l'extase du samadhi.*

*Pour entrer en samadhi, un tel être n'a pas besoin de s'obliger à fermer les yeux, ni de suspendre sa respiration. Il est toujours en samadhi naturel, qu'il mange, boive, dorme, s'éveille, joue, parle, se baigne, se délecte des plaisirs des sens, ou médite. Il vit toujours dans la joie spontanée. Telle est la béatitude du loka, telle est l'extase du samadhi."*

Ne croyez pas que celui qui a la conscience de Dieu va se laisser tomber à la renverse, incapable de vivre en ce monde. L'état suprême est une expérience qui se vit les yeux grands ouverts, et celui qui le vit paraît relativement normal aux autres et continue d'assumer efficacement toutes ses activités courantes : une épouse, une mère, continuera à jouer le rôle d'épouse et de mère ; un mari, un père, continuera à jouer le rôle de mari et de père. Un homme d'affaires continuera à mener ses affaires, une actrice poursuivra sa carrière, et celui qui fait de la seva continuera, bien sûr, à faire sa seva. Ne croyez pas que le film s'arrête lorsque nous réalisons le Soi. Nous n'allons pas nous arrêter au beau milieu de notre seva pour aller errer dans la forêt. La connaissance de la Vérité ne nous dispense pas de vivre normalement ; c'est ce que l'on appelle le dharma.

Il existe une différence essentielle entre celui qui connaît la Vérité et les autres : l'un perçoit les autres et le monde comme le jeu de la même Conscience, tandis que les autres voient le monde, et se voient eux-mêmes comme totalement séparés et différents les uns des autres. Bien sûr, il peut *faire semblant* de voir les choses comme nous, juste pour le plaisir de jouer le jeu ; le dharma c'est également vivre en harmonie avec le monde qui nous entoure et se laisser porter par le flot divin. Celui qui connaît la Vérité se voit comme l'un des nôtres. Pourtant, même s'il accomplit toutes les activités courantes et vit toutes sortes d'expériences comme tout un chacun, rien n'affecte son esprit équanime, désigné parfois par "égalité d'esprit".

Pour pouvoir percevoir la Vérité, il faut avoir l'esprit égal à lui-même, l'esprit qui ne *pense* à rien. Généralement nous pensons sans trêve, alors que la Vérité se perçoit dans l'espace qui sépare les pensées. A un certain niveau, la sadhana est l'accomplissement de toutes les différentes pratiques et techniques, toutes ces choses que nous *faisons* en son nom ; à un niveau plus élevé et plus vaste, elle est la manière dont nous percevons et ressentons chaque moment de la vie.

A ce niveau, marcher dans la rue, être assis au bureau ou en classe, faire la vaisselle ou donner à manger au chat ont tout autant de sens que le temps passé à méditer, chanter, ou assister aux programmes. Cette sadhana se poursuit 24 heures sur 24 ; on ne peut la pratiquer une heure ou deux, puis la mettre de côté jusqu'à la prochaine "séance" : elle est toujours *en cours*.

Voilà la sadhana du "*Lokananda Samadhi Sukham*" ; elle consiste à voir constamment tout et chacun comme notre propre Soi. Le degré auquel nous le faisons est la seule chose qui détermine notre niveau de *conscience spirituelle*. Cela n'a rien à voir avec nos connaissances, nos rituels ou nos pratiques. Les pratiques et rituels contribuent à faire avancer le processus, mais le but de ce processus est au-delà de ce que nous faisons ou savons.

L'état le plus élevé consiste à être *fermement établi* dans l'espace où l'on voit tout comme son propre Soi, et où l'on ressent cet amour extraordinaire. Rien d'autre dans la vie ni en ce monde ne saurait lui être comparé. Celui qui vit dans cet état est un Siddha. Un tel être perçoit cette vie comme un jeu, une comédie, un divertissement. Il y participe avec un grand contentement, et bien qu'il vive apparemment comme tout le monde, rien ne le perturbe.

Le rêve ressemble à un *loka* ; c'est un monde à part. Dans le rêve, on a l'impression que les êtres et les lieux ont une réalité bien distincte, mais au réveil, nous nous rendons compte que tout existait et se passait dans notre propre conscience. Ainsi, dans le rêve, il n'y a aucune différence entre le percevant et l'objet perçu, entre celui qui perçoit et l'objet de perception, entre le rêve et le rêveur.

De même, à l'état de veille, il n'existe aucune différence entre celui qui voit et ce qui est vu. Celui qui vit une expérience fait partie de l'expérience. Bien sûr, la maya nous fait percevoir ce monde comme une entité différente de notre être, et c'est là l'illusion suprême. Pourtant, le monde dont nous faisons l'expérience à l'état de veille est autant une extension de notre propre Conscience intérieure, que le monde de nos rêves.

Lorsque nous comprenons comment les choses se passent en rêve, nous commençons à entrevoir l'effet de la maya à l'état de veille. Ces gens, ces choses, ces lieux semblent tous exister à l'extérieur, séparément de nous, alors qu'en fait tout est contenu dans notre propre Conscience, comme dans les rêves. Celui qui perçoit n'est pas vraiment différent de l'objet perçu.

Celui qui est conscient de l'unité du percevant et de l'objet perçu vit dans l'état suprême. Il n'existe pas de philosophie ou d'expérience plus élevées ; cela dépasse la connaissance et l'entendement communs. Lorsqu'un être voit son propre Soi partout et en chacun, il est libre, il est réalisé. Il n'est pas de plus sublime accomplissement. Celui qui a atteint cet état n'est plus un simple être humain : il devient Dieu.

Lors d'un séjour en Amérique, Baba a dit : *Oubliez jusqu'à l'idée du mot "monde". Abandonnez l'idée du monde et voyez Shiva en tout. Les yeux grands ouverts, méditez ainsi sur lui. Le monde est Dieu incarné. Celui qui connaît la Vérité, qui a conquis l'équanimité, ne perçoit nulle dualité ici-bas. Il n'éprouve ni peur ni souffrance, mais baigne constamment dans la béatitude de l'extase. Le monde est un palais de miroirs ; pénétrez-y et reconnaissez Shiva. Il n'y a pas de multiplicité, il n'y a partout que l'unité.*

*Renoncez au mirage de la dualité. Dans le monde et dans ses activités, reconnaissez Shiva. A quoi bon fermer les yeux pour essayer de voir quelque chose à l'intérieur ? Voyez Shiva partout, méditez avec cette conscience illimitée.*

Voir le monde extérieur comme notre propre Soi, nous voir comme si nous nous regardions dans un miroir, voilà l'état suprême ! Cela paraît simple, pourtant il n'est rien de plus grand : toute connaissance y est englobée. C'est le sahaja samadhi, l'état où l'on fait l'expérience de l'unité du percevant et de l'objet perçu. C'est l'état de Siddha. Tout le Siddha Yoga est un processus qui conduit à cet état.

Chacun fait sa sadhana à sa propre manière, selon sa nature, son tempérament, et son propre niveau de compréhension. C'est pourquoi on ne pratique pas tous le Siddha Yoga de la même façon ; même ceux qui le pratiquent apparemment de façon similaire, peuvent avoir une expérience intérieure différente.

Le Shivaïsme du Cachemire décrit quatre upayas ou moyens d'approche, qui englobent toutes les techniques et méthodes possibles de réalisation du Soi. La première est l'anava upaya : Elle correspond à la définition courante de l'upaya qui implique le *faire*. Cette upaya comprend le Hatha Yoga, la méditation, la répétition du mantra, du chant, les rites et pratiques, les exercices pour maîtriser le prana, etc.

L'anava upaya fait appel aux sens, au corps, à l'esprit et au prana. Elle est surtout indiquée pour ceux qui sont fermement établis dans la réalité apparente, faite de dualité et de multiplicité. Les pratiques et exercices de l'anava upaya contribuent à purifier progressivement ce sentiment de différence et de séparation. Elle ne nécessite pas de grande compréhension ; il suffit de faire les pratiques, et peu à peu, celles-ci portent leurs fruits. L'observance des pratiques prescrites par le Guru purifie et transforme notre être intérieur.

Presque tout le monde commence la sadhana au niveau de l'anava upaya. Il est possible de faire toute sa sadhana dans cette upaya, de l'achever et de réaliser le Soi grâce à elle seule. Dans certains cas, la perspective de l'aspirant est tellement transformée qu'il passe à une autre upaya. Alors, soit il continue à pratiquer les techniques de l'anava upaya pour donner l'exemple, soit il continue à agir au sein de la communauté.

L'upaya suivante est la shakta upaya. Dans cette upaya, l'aspirant se sert de son esprit pour se souvenir constamment que sa nature véritable est Conscience, que cette même Conscience imprègne tout l'univers et existe en chaque chose. Cette upaya ne comporte ni rites ni pratiques, elle ne comporte rien à *faire*. Nous ne saurions dire si quelqu'un qui pratique la shakta upaya fait ou non une sadhana, car nous ne savons pas ce qui se passe dans son esprit. Un tel être contemple : "*Je suis le Soi, je suis Conscience pure ; l'univers est une expansion de mon propre être.*" C'est une sadhana à part entière. Pour celui qui l'accomplit à la perfection, rien d'autre n'est nécessaire.

La troisième upaya est la shambhava upaya. Si dans la shakta upaya nous faisons appel à *l'esprit* pour nous remémorer que le Soi est toutes choses, dans la shambhava upaya nous faisons appel à la *volonté* pour *maintenir* cette conscience. Celui qui pratique cette upaya n'a plus besoin de se remémorer que tout est le jeu de la Conscience : par un simple acte de volonté, il *voit*

absolument tout comme ce jeu. C'est là toute sa sadhana, une sadhana également à part entière, qu'il pratique en faisant appel à sa volonté pour maintenir constamment la vision de la Vérité.

La quatrième upaya est l'anupaya. En réalité, il s'agit là de la culmination, du niveau le plus élevé de la shambhava upaya. L'anupaya ne requiert aucun effort ; il n'est même pas fait appel à la volonté pour maintenir la conscience de la Vérité. On est simplement absorbé dans le Soi. C'est la prise de conscience première. Cette upaya a lieu par la grâce, elle est au-delà de tout effort personnel.

Le Guru sait que nous travaillons dans toutes les upayas. Parfois, lorsque Gurumayi nous parle, elle passe pour ainsi dire d'un niveau à l'autre : on peut l'entendre dire à tous ceux qui pratiquent l'anava upaya, de chanter davantage, de répéter davantage le mantra ; à ceux qui pratiquent la shakta upaya, elle dira de se souvenir qu'ils sont le Soi, qu'ils sont la Conscience ; à ceux qui pratiquent la shambhava upaya, elle dira de parvenir à l'équanimité, de voir partout la Conscience divine.

Dans le Siddha Yoga, les quatre upaya sont présentes à la fois. La plupart d'entre nous, autant que faire se peut, travaillons dans les trois premières : nous faisons nos pratiques, nous nous remémorons la Vérité, *voyons* le Soi et en *faisons l'expérience*. L'anava upaya existe par la compassion de Dieu. Même si nous ne pouvons nous remémorer la Vérité ou faire l'expérience du Soi, nous pouvons faire nos pratiques. Le processus de purification se met alors en place, puis notre vision et notre expérience s'affinent et se développent.

En ce qui concerne le Cours, on peut dire que le fait de *lire* les leçons relève de l'anava upaya : c'est ce que nous *faisons*. Mais pour vraiment mettre les principes en pratique, pour que le Cours devienne vivant dans notre vie quotidienne, nous devons également faire appel à la shakta upaya et la shambhava upaya. D'une lecture à l'autre, nous devons faire appel à l'esprit pour nous remémorer la Vérité, et à la volonté pour voir cette Vérité partout. Ainsi toutes les upayas existent de façon adéquate dans ce Cours.

Gurumayi citant le chant d'un grand saint, Guru Nanak, a dit : "*Pourquoi cherches-tu ton amour en tant de lieux ? Cet amour que tu cherches est en toi. Tout comme le parfum existe dans la fleur, tout comme le reflet existe dans le miroir, le Seigneur, la Vérité, l'amour sont en permanence à l'intérieur de toi. Regarde donc dans ton cœur, et découvre-y tout cela.*"

*Pour cela, il ne suffit pas de fermer les yeux et de rester immobile. Se tourner vers l'intérieur, est un acte de reconnaissance. La méditation consiste à reconnaître que ce qui est à l'intérieur se trouve également à l'extérieur, même si nous ne pouvons pas le voir.*

*Lorsque vous faites l'expérience de cet amour, vous le sentez pétiller de l'intérieur. Alors, où que vous soyez, vous le voyez, vous l'éprouvez, et même en face de votre ennemi, votre sentiment est l'amour.*

*La plupart des gens disent : "Je peux aimer mon ami, je peux aimer mes chers parents, je peux aimer les membres de ma famille, mais comment pourrais-je aimer mes ennemis ?" Lorsque vous reconnaîtrez la Vérité, lorsque vous reconnaîtrez l'amour, lorsque vous en ferez l'expérience, vous le verrez aussi en eux. Même si ce qu'ils font ne vous est pas toujours agréable, jamais l'amour ne disparaît. L'important n'est pas ce qu'ils pensent de vous, mais ce que vous pensez d'eux. Votre sentiment intérieur est très important. Il est important de se sentir heureux, car c'est là que vous pouvez réaliser de belles choses. Par contre, si vous êtes malheureux, toutes vos paroles et tous vos actes seront imprégnés de cette vibration négative.*

*Un grand être appelé Sunderdas a dit : "Atteins cet état où tu n'es lié ni par l'affection, ni par l'aversion. Tu n'es lié ni par ton bonheur, ni par ta tristesse, tu n'es lié ni par ton inimitié, ni par ta peine. Parviens à cet état où tu ne bavardes pas. Parviens à cet état où tu n'es pas constamment dérangé. Parviens à cet état où tu es au-delà de tout préjugé. Parviens à cet état où la compagnie, bonne ou mauvaise, ne t'affecte pas."*

*Pour y parvenir, nous devons reconnaître l'amour à l'intérieur comme à l'extérieur. Sans cela, nous vivons dans un monde de rêves. Voyez tous les gens, parlez-leur, voyez où ils en sont. Certaines femmes vous diront qu'elles vont aller vivre aux Bahamas, qu'elles vont épouser l'homme le plus riche du monde. Elles vivent dans un monde de rêves, un monde de rêves sans fin. Et comme notre monde de rêves ne nous donne pas satisfaction, nous en créons encore d'autres et d'autres encore ! Voilà pourquoi les grands saints disent : "Ne te souviens-tu pas ? Tu es la Vérité ! Tu possèdes tout en toi. Comment as-tu pu l'oublier ?"*

*avec amour*