

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 36

Chers amis,

Cette leçon clôture les dix-huit premiers mois du Cours. Avez-vous appris à vous souvenir du Soi ? Le Soi existe en nous tous, dans toute sa gloire, à l'instant même. De ce point de vue, le Soi n'existe que dans *l'instant présent*, le seul temps qui soit. Du point de vue de l'individu, certaines choses prennent du *temps* compte tenu de notre incarnation sur le plan physique qui est surtout le jeu de l'espace et du temps.

Comme vous le savez, le Cours est essentiellement une relation avec votre propre Soi. Au début, ce n'est qu'un *Cours par correspondance*, des leçons reçues par la poste, mais par la suite, il devient plus que cela. Votre leçon peut *correspondre* à votre processus intérieur. Vous remarquerez sans doute que, souvent, elle se rapporte mystérieusement à ce qui se passe dans votre vie. Des milliers de lecteurs nous ont fait part de cela ; une personne nous l'a signalé pour la première fois à la lecture de la leçon 9, quatre mois après le début du Cours ; elle nous a dit : *Est-ce pour cela que c'est un " cours par correspondance " ? Est-ce parce que le contenu des leçons correspond à votre vie ?*

Cette " correspondance " est due au fait que la vie intérieure et la vie extérieure sont liées, ce qui passe souvent inaperçu. On pense généralement à des " coïncidences ", mais celles-ci se produisent lorsque nous ne connaissons pas la relation entre les choses. Le monde extérieur reflète le monde intérieur, par conséquent, il n'y a rien d'étonnant à ce qu'une leçon reçue par la poste reflète votre processus intérieur du moment !

Le monde objectif est le miroir de la Conscience subjective. Si nous apprenons et maîtrisons ne serait-ce que cela, notre expérience du monde et de la vie en sera miraculeusement transformée, et nous vivrons dans un état plus élevé.

La faiblesse intérieure est une source de conflits. L'harmonie vient de la force intérieure, cette force est la shakti. La shakti est non seulement notre seule force, mais aussi, la force qui règne dans tout l'univers. Il n'y a pas d'autre force qu'elle. Toutes les formes extérieures de cette force sont une expression de la shakti intérieure. Rien ne s'oppose à elle sinon notre ignorance et

©Edition originale en anglais : 1984, 1993, 1999 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1987, 1999 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

notre manque de compréhension. Les ennemis extérieurs ne nous affectent que dans la mesure où nous le permettons. Ce sont nos concepts erronés et nos croyances qui limitent la manifestation de la shakti dans notre vie. Lorsque nous sommes parfaitement conscients de la Vérité de notre être, les limitations disparaissent.

Nous nous incarnons à une certaine époque pour subir le karma dont nous avons besoin. Beaucoup se sentent " étranger à ce monde " qui, tel qu'il se présente, n'est certainement pas le meilleur qui soit.

Dans les années 70, Baba a dit : *Où va le monde ? Dans quelque temps vous verrez s'il est sur le déclin ou s'il s'élève. Le monde aujourd'hui est censé avancer et progresser. En quoi est-il devenu meilleur ? Le nombre de meurtres a augmenté, les pillages, les vols, les bagarres, les incendies volontaires se multiplient. Essayez de voir ce qui a augmenté grâce à notre progrès, renseignez-vous.*

Les gens disent : " Voici le nouvel âge. Voici notre ère moderne ". Le nouvel âge de qui ? Je regarde chaque jour les nouvelles à la télévision : les vols ont augmenté, les meurtres ont augmenté, les enlèvements d'hommes et de femmes ont augmenté. Qu'a-t-on amélioré en ces temps d'inventions et de réformes en tout genre ?

Nous ne verrons probablement pas de merveilleux changements au cours de cette vie car la terre est dans un cycle particulier. Pour ceux d'entre nous qui ont choisi cette incarnation, la sadhana est la meilleure façon de meubler la vie. Les temps ne sont pas à la réjouissance, mais cette époque est idéale pour évoluer intérieurement.

Par conséquent, comme Baba l'a souvent dit, connaissez votre Soi. Lorsque quelqu'un connaît le Soi et qu'il est en accord avec la Shakti, ce qui lui arrive importe peu. S'il est au diapason des forces qui créent et maintiennent le cosmos, il ne sera pas atteint par les événements karmiques, il ne sera pas touché, même si la société telle qu'il la connaît s'écroule autour de lui. Tout ce qui a un commencement porte en soi une fin. L'histoire complète du monde, archivée ou non, en témoigne.

Tout a son cycle. Nous avons nos cycles physiques, émotionnels et mentaux. L'histoire nous dit comment sont nées les grandes civilisations, comment elles se sont développées pendant un temps, jusqu'à paraître invincibles, pour finalement tomber en ruines. Pour être franc, nous sommes plus vraisemblablement en période de déclin qu'en période de croissance. L'être humain matérialiste, qui a placé toutes ses valeurs et ses priorités dans le monde extérieur, peut s'attendre à un réveil brutal. Dans les années à venir, nombreux sont ceux qui verront leur univers tout entier s'écrouler sous leurs yeux.

Nous avons toujours connu la perte de choses précieuses et nous la connaissons toujours. Ceux qui fondent leur vie sur des valeurs matérielles s'acheminent vers un vide insupportable. Seule la vie intérieure a un sens. Celui qui connaît son Soi et qui a développé sa force intérieure ne sera pas affecté par les événements extérieurs. Ne soyons pas pessimistes, car pour qui connaît le Soi, l'optimisme est chose acquise ; pour lui l'effondrement du monde ne sera que la destruction de tout ce qui ne pourra jamais " marcher ", en fin de compte.

On connaît le Soi en connaissant Celui qui connaît, en observant Celui qui observe. Le Soi ne sera pas plus évident dans le futur. Il *est* déjà ce qu'Il est. Pour *atteindre* le Soi, il vous suffit de perdre cette partie de vous qui prétend *ne pas* connaître le Soi. Nous pouvons transcender l'esprit conditionné qui pense qu'il ne connaît pas le Soi. Pourquoi continuer à alimenter nos doutes ?

Ne croyez pas que nous sommes simplement un être insignifiant. Ne nous identifions pas à notre corps, à nos émotions ou à notre mental. Le Soi n'est pas par les fonctions du corps, les émotions ressenties ou les pensées du mental. Seul l'ego en est affecté car il pense : *C'est cela que je fais, c'est cela que j'éprouve, c'est cela que je pense* ; par la grâce, nous pouvons lâcher ce qui se laisse aisément affecter et savoir que nous sommes le Soi invincible et indestructible.

Ne croyez pas que vous êtes humbles quand vous vous rabaissez. Cela n'est pas la véritable humilité. On n'atteint la vraie humilité que lorsque l'on réalise sa propre perfection. Si nous essayons d'atteindre la perfection extérieure, nous serons toujours frustrés. Si nous nous rabaissons en croyant faire preuve d'humilité, nous laissons parler notre ego mais, si nous sommes " humbles " parce que nous savons que nous ne sommes rien d'autre que Dieu, nous faisons preuve de véritable humilité. Cependant si nous savons que nous sommes le Soi, nous n'avons pas à en être fiers ; il n'y a aucune fierté dans la Conscience éternelle et omniprésente dans laquelle tout prend naissance et tout se résorbe.

La fierté vient du fait que nous nous prenons pour un individu bien précis, doté de qualités dont il peut se vanter. Si nous réalisons que nous sommes ce qui imprègne à jamais l'univers visible et invisible, la fierté que nous pourrions avoir s'évanouit dans le néant.

Il est certain que l'arrogance ne mène à rien. Celui qui est bruyant, odieux et qui s'impose aura des ennuis tant dans le monde que dans sa sadhana. Il est bon de savoir se faire petit, lorsque cela s'impose. Si nous nous faisons remarquer et si nous essayons d'impressionner les autres, nous nous faisons du mal, sans le savoir. Nous devons dépasser ce besoin égotique de nous faire entendre, apprécier et admirer. Sans cela, les expériences que nous pourrions avoir, risqueraient d'être cuisantes, tandis que l'ego se dégonfle.

Il est important de développer la capacité à n'être absolument rien. Le désir *d'être* quelque chose, d'être *reconnu* et *apprécié* pour ce que l'on *est*, est source de douleur. Tant que nous ne sommes rien, nous sommes libres. C'est lorsque nous sommes quelque chose pour les autres que nous sommes liés et que nous devons faire nos preuves. Il y a une grande liberté à ne rien avoir à prouver !

Tant que nous essayerons d'être importants, tant qu'il nous faudra affirmer notre existence et assaillir les autres de nos propres vibrations, tant que nous continuerons à leur imposer notre opinion, l'ego restera encore très substantiel ; nous perdrons le contact avec notre Soi car nous mettrons en avant nos grandes opinions, nos méthodes exemplaires et notre supériorité. Même si nous avons raison, nous ne devons pas être fiers d'avoir raison.

Au début de la sadhana, le désir de se mettre en avant, d'être important se fait sentir ; plus tard, on souhaite être à l'arrière-plan et passer inaperçu. Lorsque l'on connaît le Soi, on comprend que l'on est toujours seul, de toute façon, donc, tout désir d'être ou de ne pas être quelque chose disparaît et l'on devient alors naturellement silencieux, réservé et plein d'humilité.

Baba a dit : *Evitez les bavardages oiseux et les commérages. Parlez peu, et que vos paroles soient pleines de vérité et de douceur. Ne parlez que pour le bien des autres. Ne proférez jamais de mensonges. Ne soyez ni amers, ni malicieux dans vos propos. Ne critiquez pas, ne vous moquez pas des autres. Gardez pour vous ce que vous entendez. Ne divulguez jamais les secrets d'autrui. Tout comme le chien qui aboie ne mord pas, tout comme les nuages noirs ne déversent pas de pluie, celui qui proteste haut et fort demeure dans sa petitesse et son insignifiance. Il ne parvient pas au yoga et ne devient pas un siddha. Soyez sereins et tolérants. Ne soyez ni superficiels ni fourbes. Ne chantez pas vos propres louanges car elles provoquent la chute. Ne rougisiez pas d'orgueil. Vivez pour la spiritualité et pour les autres et, tout en sachant que le Soi est en chacun, offrez vos services à tous.*

Il est donc important d'aller au-delà de ce désir d'être quelqu'un en ce monde, d'être important ou d'exercer un pouvoir. De tels désirs nous éloignent du Soi. Mieux vaut s'ancrer dans le Soi pour pouvoir agir avec détachement, compassion et compétence et pour savoir quelle est notre vraie valeur, quel que soit le résultat.

Celui qui s'identifie à son corps a une conception limitée de la spiritualité. Le corps, comme Gurumayi et d'autres grands saints nous l'ont dit, est le temple de Dieu. A l'intérieur du corps humain Dieu peut s'adorer lui-même. Baba disait souvent : *Pourquoi allons-nous d'un lieu à l'autre, d'une église à l'autre, d'un ashram à l'autre alors que le corps humain est le plus saint de tous les lieux ?* Dans la forme humaine, Dieu peut se connaître. Le corps humain est une création magnifique, cependant, pourquoi croire que nous sommes le temple ? Nous sommes ce qui est adoré ; le Soi est celui qui adore et ce qui est adoré.

Nous accordons tant d'importance à ce temple, pourquoi ? N'est-ce pas le dévaloriser ? Pourquoi vouloir que le temple soit autre chose que ce qu'il est ? Il est très bien comme Dieu l'a fait, rien n'y manque. Pourquoi ne pas le laisser être ce qu'il est ? Nous pouvons aimer notre propre Soi, adorer notre propre Soi, considérer notre propre Soi avec grand respect. Nous pouvons l'adorer dans notre propre église, notre propre mosquée, notre propre temple, sans chercher à impressionner qui que ce soit.

A cause du mental et de l'ego qui disent : *Ces pensées sont les miennes ; je pense ceci à propos de cela*, nous ne comprenons pas que le corps est un temple, pas plus que nous ne nous reconnaissons l'identité de l'occupant. Au lieu de cela, nous considérons ce corps comme une personne et nous estimons que *nous sommes* cette personne. Nous pensons que nous sommes nés à une heure donnée, nous nous imaginons avoir fait toutes ces choses, avoir toutes ces habitudes, ces tendances, ces espoirs, ces désirs, ces ambitions, nous croyons que nous allons vieillir et mourir. En nous identifiant à nos désirs, à nos faiblesses et à nos actions passées, nous ne pouvons pas réaliser notre véritable divinité.

Il n'est pas étonnant que la sadhana s'impose. C'est le seul moyen de comprendre que nous sommes autre chose que notre manifestation karmique. La sadhana purifie l'esprit et l'ego qui disent : *Je suis un être limité et misérable. Je me délecte dans l'orgueil et la culpabilité, je suis l'auteur de mes actes et de leurs conséquences. Mon passé est pesant, je suis né pour mourir un jour. Mon esprit se noie dans les détails de cette vie temporaire, mes émotions suivent sans cesse les fluctuations et les cycles de ce monde. Je suis impuissant devant la force de ce monde.*

L'ego et le mental purifiés disent, au contraire : *Je suis le Soi fait de lumière d'amour et de félicité. Ma conscience imprègne le cosmos à jamais. Il n'est pas d'endroit ni de temps où je ne sois pas. Les êtres et les choses constituent le rêve qui se fait en moi sans troubler mon Etre. Je suis le premier et le dernier, le non né et l'immortel, le plus petit et le plus grand. Je ne suis rien et pourtant, je suis tout ce qui est. Je suis ce que j'avais coutume de nommer " Dieu ", à l'extérieur ; mais je comprends maintenant que ma conscience intérieure est le seul Dieu que je puisse jamais trouver. Ma conscience est le Créateur, ce dont je suis conscient est sa création.*

Une sadhana soutenue est le seul moyen de nous purifier pour pouvoir accéder à une perspective inconditionnelle (la grâce étant la force qui permet à la sadhana de porter ses fruits). La sadhana est principalement la purification de l'ego et du mental ; Nous verrons ultérieurement qu'elle est également la purification des samskaras, mais le processus est le même car, dans une certaine mesure, les samskaras sont contenus dans l'ego et le mental et fonctionnent comme eux. Ego et mental doivent être purifiés afin que la pure Conscience du Soi puisse s'élever ; les deux doivent être exposés à la Shakti ou au Principe du Guru. Parlant de l'esprit, Gurumayi a dit : *Lorsqu'on parle du mental, en Inde, on ne pense pas au mental en tant que tel mais aux quatre instruments psychiques : le mental, l'intellect, l'ego et l'inconscient. C'est donc le mental qui nous rend fou, le mental qui nous fait agir. Sans lui nous pouvons être formidables, et à cause de lui nous devons accomplir de bonnes ou mauvaises choses.*

Le mental est la source de toute action. Nous sommes ce que nous sommes à cause de lui. A cause de lui, nous nous sentons tantôt bien, tantôt mal. Nous sommes tout ce que notre esprit dit que nous sommes. Nous oublions le Soi, nous oublions Dieu, nous oublions le Guru, nous oublions notre vérité intérieure. Tout est de la couleur du mental.

Le mental est si puissant et si indépendant que nul ne peut le dominer. Il peut vous faire croire que vous êtes le meilleur d'entre les meilleurs ou, au contraire, le plus petit d'entre les petits ; c'est à cause de lui que vous avez l'impression de traverser la vie en coup de vent ou que certains peuvent se suicider ; personne ne vous donne d'ordres, seul le mental est un tyran.

Baba disait toujours "L'homme est ce qu'il pense être." Si le mental ne s'en mêlait pas, nous n'aurions pas toutes ces idées qui nous traversent l'esprit. C'est le mental qui nous mène à Dieu, et c'est lui qui nous en éloigne. N'accusons pas notre corps, qui n'est qu'un humble instrument qui se plie à nos exigences. N'accusons pas non plus le monde, qui n'est que le reflet de nos désirs. N'accusons rien car tout est prêt à nous suivre, tout est à nos ordres, excepté notre mental ; le mental refuse d'obéir.

Swami Vivekananda, un véritable saint, était le disciple de Swami Ramakrishna Paramahansa. Avant de devenir swami et d'atteindre la réalisation, il était arrogant et orgueilleux. Un jour où il priait Kali, il dit : " O Mère, c'était par ambition que je travaillais, c'était pour l'amour de moi que j'aimais les autres. Derrière ma pureté se cachait ma peur, derrière ma guirlande se cachait ma soif de puissance. Tout cela n'est plus maintenant. Je viens Mère, je viens vers ton sein chaleureux, emmène-moi là où tu veux me conduire ; silencieux, émerveillé, je ne suis plus qu'un spectateur. "

Voilà une belle prière. Le plus souvent, nous voulons prier Dieu ou la déité de notre choix en disant : Accorde-moi cela, rends-moi ainsi, attisant ainsi notre ego qui devient plus grand encore.

Le nombre de voies importe peu car nous parvenons tous au même but. Le nombre de Gurus importe peu car, un beau jour, il nous faudra aller au-delà. D'ailleurs, Shankaracharya a dit : " Je suis la Conscience. Je suis Shiva ". Il n'y a ni Guru, ni disciple. Lorsque les notions de Guru et de disciple ne sont plus qu'une, nous atteignons la Vérité.

La meilleure chose à demander à Dieu est de supprimer notre mental. Le yoga sera alors beaucoup plus facile. Vous pourrez méditer, chanter, faire de la seva, aimer Dieu, aimer le Guru. Vous pourrez aimer l'ashram, le monde, mais le mental doit être serein, à l'écoute du cœur et à l'écoute de la sagesse.

Un grand saint a dit : " O mon Dieu, prends mon esprit, prends mon mental et ma raison. Reprends tout ce que j'ai appris. Reprends aussi la sagesse qui est en moi, reprends mon éducation et ma culture, mets fin à la vanité de ce monde. Je ne veux pas rester prisonnier de tout cela. Reprends mon mental !

Délivre-moi de mon érudition, de ma fortune et de mon arrogance. Ote-moi mon orgueil car je suis vaniteux. Mon ego est puissant. Seigneur, je t'en prie, reprends-le. Délivre-moi de mon attachement aux conventions, de ma peur et de ses conséquences et fais que je sois simple. Seigneur, rends-moi humble !

Je ne recherche ni les plaisirs, ni le yoga, ni les honneurs, ni le prestige ; rends-moi aussi humble et modeste qu'un brin d'herbe. Tu peux même faire de moi un chien errant. Je t'en prie reprends mon intelligence et mon esprit. En vérité, Seigneur, je ne veux plus rien. Tout ce que je possède ne fait qu'accroître ma prétention. Anéantis mon orgueil et mon esprit.

Prends tout. Je ne demande qu'à te servir et à t'aimer. Reprends tout ce qui m'est inutile et emplis-moi d'amour, de piété et de foi en toi. Seigneur, fais cela pour moi ! Noie mon ego dans ton océan d'amour et efface mon nom, mon identité, car ils me mènent à la dérive et me remplissent d'orgueil. Seigneur, emporte mon esprit. Rends-moi humble, très humble ! "

L'humilité nous remplit d'une joie, d'un amour et d'une liberté que l'esprit limité ne peut concevoir. Notre cœur est léger, nous sommes heureux. En chacun, nous voyons la même lumière de la Conscience et nous adorons le même Soi. Le jeu devient réjouissant et la Shakti commence à se manifester en tant que rire de Dieu.

Baba a dit : Quand je parcourais l'Inde, je rencontrais parfois de grands sages qui riaient constamment et je me demandais s'ils n'étaient jamais las de rire. Maintenant je comprends pourquoi ils riaient toujours. Ils riaient toujours parce que leur félicité était toujours renouvelée. La félicité du Soi est sans cesse renouvelée.

Lorsque nous devenons vraiment humbles et que disparaît le sentiment de notre importance, quand nous connaissons la joie de notre Soi intérieur, tout devient léger, tout est perçu comme un jeu. Les misères ne sont plus qu'illusions, la terreur n'est plus qu'un mirage, rien de tout cela n'a jamais existé. Dans la vision du Soi, tout devient sacré ; l'esprit vénère tout car tout est issu de la Conscience. Si nous sommes critiqués, condamnés, persécutés, nous voyons cela comme le jeu de la Conscience.

Baba a dit également : *Vêtu d'un simple pagne, un grand sage nommé Jادیappa errait à travers la ville, recevant des insultes de tous. Ces injures le faisaient danser de joie, il battait des mains et chantait : 'Jaya ! Jaya ! ' Pour celui qui se perd dans le Soi, tout est un chant. Manger, boire, dormir sont une adoration de Dieu ; villes, villages, forêts, cimetières sont sa demeure. La dualité disparaît avec sa connaissance du Soi.*

Il ne médite jamais dans le noir, les yeux fermés et il n'a plus besoin de se boucher les oreilles car, les yeux ouverts, il perçoit le Principe Suprême. Il voit ses formes fascinantes et entre en extase, riant à gorge déployée. Pourquoi fermer les yeux quand Dieu est apparent ? Pour un grand être, ce serait manquer de discernement.

Nos instruments psychiques comme le mental ou l'ego doivent être purifiés. Il est bien certain que l'ego est une prison et que la seule idée d'en sortir nous remplit de terreur. Nous nous demandons avec effroi ce que nous allons devenir au cas où l'on viendrait à détruire notre cage, cette cage dont nous voulons à tout prix préserver la " sécurité ". Le Principe du Guru nous délivre de cet enfermement bien que, trop souvent, nous refusions de collaborer avec lui.

Une fois que nous avons reçu Shaktipat, une fois que la Shakti intérieure a été éveillée et activée, notre processus de libération se met en place. C'est un pas en avant vers la destruction de la cage. Si les choses semblent parfois bizarres, c'est en raison des samskaras expulsés. De toute façon, il se produira, directement ou indirectement, des choses qui, sur le moment, nous feront croire que tout va de mal en pis, alors qu'il s'agit simplement de la destruction partielle de notre prison. En général, ce n'est qu'après sa destruction que nous voyons la cage et que nous réalisons ce qu'elle a pu être pour nous.

L'abandon consiste, en partie, à admettre que c'est la shakti qui mène tout, mais, dans la mesure où nous lui substituons notre propre pouvoir, l'ego reste en position sûre. Cependant, il vole en éclats dès que nous savons que c'est la shakti qui est la cause de tout, et c'est ce qui nous permet d'être en harmonie avec l'univers. Nous sommes dans l'unité, nous laissons aller nos vieilles idées sur ce que les choses devraient être ou ne pas être, sur le " vrai " et le " faux ". L'ego mène la croisade contre des êtres chers et nous pousse à défendre la cause qu'il juge être " juste ". La shakti sait exactement ce qu'il y a lieu de faire et nous devons lui laisser la place aux commandes.

Baba disait qu'il était inutile de se retirer dans les forêts si nous devions retrouver nos crispations dès notre retour en ville. On est réellement *libre* quand on est " seul ", même en compagnie des autres. Nous apprenons beaucoup sur l'ego en observant notre attitude quand les autres sont là. Apprenez donc à être seuls, surtout en compagnie des autres. Ceux-ci ne doivent pas nous empêcher d'être fidèles à notre nature.

Gurumayi a dit : *Apprenez à être seuls parmi des milliers de personnes. C'est là que réside votre grandeur. Il n'y a aucun mal à être seul ! Si vous savez être seuls parmi les foules, vous aurez franchi un grand pas.*

Bien entendu, il y a solitude et solitude. La solitude au sens négatif du terme est un état de frustration et de séparation des autres, un état nourri par l'ego et le sens de la dualité. L'état de solitude positive est fait de félicité et transcende l'ego. Il inclut tout, il ne sépare ni ne divise. Il nous comble et préserve notre intégralité, c'est un état où rien ne se perd et où rien ne se crée, un état où il n'y a que nous.

La solitude, au sens absolu du terme, génère joie et humour. Le sérieux est l'apanage de l'ego. Si vous vous sentez pesants et sérieux, sachez que l'ego a pris la relève : notre voix monte d'un ton, nos manières sont rigides et prévisibles, nous nous montrons vertueux, nous sommes les seuls à détenir la vérité ou à avoir raison. Celui qui est sans ego est toujours léger et ne prend rien au sérieux ; pour lui, l'austérité peut être perçue avec humour.

Les débutants ont souvent une approche pesante de la sadhana. A mesure que notre compréhension s'accroît, nous devenons moins "lourds", nous rions, nos yeux étincellent davantage, et le monde devient un lieu de divertissement. C'est le jeu de Dieu, le jeu du Soi, le jeu de la Conscience.

A mesure que le Soi se fait plus évident, nous abordons les drames de la vie avec humour. Nous sommes déjà Dieu et lorsque nous essayons de l'atteindre et de le connaître, nous sommes comme des poissons qui iraient à la recherche de l'eau ! Tout est déjà le jeu de notre propre conscience, alors comment pourrions-nous prendre notre sadhana avec autant de sérieux ? Nous sommes déjà ce que nous recherchons. Si nous ne comprenons que cela, nous franchirons un énorme pas car le sérieux nous contracte sérieusement !

Comment pouvons-nous nous prendre autant au sérieux ? Notre vie n'est qu'un film karmique. Tout ce qui s'y passe est transitoire et sans grande importance. Seul le jeu de notre propre esprit nous affecte ; nous réagissons à nos propres rêves et rien ne nous affecte en dehors de nous-mêmes. Lorsque nous connaissons la véritable nature des choses, la vie et le monde seront remplis d'humour. Lorsque nous verrons ce jeu cosmique tels qu'il est, nous rirons en toute liberté !

Le rire sincère est une véritable expérience du moment présent et de la joie instantanée. Il remplit le cœur et rayonne d'amour, tout comme le soleil rayonne de chaleur et de lumière. Ses vibrations d'amour et de joie touchent les autres, et les rendent heureux.

Celui qui rit de ce rire passe peut-être pour un saint, un idiot ou un étrange personnage, mais il sait que le même Soi demeure en chacun et il rit dans l'extase de sa propre félicité. Il considère tout ce qu'il voit comme un jeu, car rien n'atteint le Soi éternel, suprêmement libre, suprêmement indépendant. La connaissance du Soi nous rend invincibles, indestructibles et notre peur est vaincue à jamais.

Dieu est ce qui en nous voit tout ce qui est vu, sait tout ce qui est su et vit tout ce qui est vécu. Quelle que soit l'expérience, c'est Dieu qui l'apprécie (l'ego la revendique et se l'approprie). Tout appartient à Dieu, y compris chaque instant de notre vie. Tout est équitablement divin. Un jour, nous réaliserons que tout ce que nous sommes, tout ce que nous voyons, tout ce que nous savons, tout ce que nous vivons est le jeu de la Conscience. Vivre conscient de cette simple Vérité constitue l'illumination.

Baba a dit : *Abandonnez la vision de la dualité et ne voyez que le tout. Dans la multiplicité, voyez Celui en qui tout est contenu, sans séparation, sans altération. La Conscience dans sa totalité est pure et indestructible. Toi qui m'es cher, voit Cela en tous lieux, au-dedans comme au dehors. Tu es éternel et infini, tu es le Témoin toujours renouvelé, le Témoin insaisissable. Tu es l'indestructible Brahman. Toi seul rayonne à jamais.*

Shiva façonne le monde et demeure dans tous les êtres en tant que Soi et Conscience. Son jeu est étonnant. Tous les yeux sont ses yeux, et c'est grâce à lui que les yeux peuvent voir et que la langue peut parler. C'est Shiva qui comprend le sens de tous les mots. Il est Shiva et Shakti est son pouvoir.

Veillez relire la leçon 24.