

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 25

Chers amis,

Bienvenue à la deuxième année de notre Cours par Correspondance. J'espère que la première vous a apporté épanouissement et joie et que les leçons ont pu trouver leur application dans votre sadhana et votre vie. Peu de gens pensent qu'ils vont suivre un cours pendant plus d'un an, mais, en chemin, des choses intéressantes se produisent et se mettent en place, faisant des leçons une partie intégrante de la vie. Je vous souhaite donc la bienvenue, de tout mon cœur.

Il y a un processus que tous les participants à ce Cours partagent. Un lien se crée, par exemple, quand nous participons à une même Intensive ou à un même Atelier. Si vous avez déjà passé ne serait-ce qu'un moment auprès de Gurumayi, vous avez peut-être ressenti ce lien que vous partagez aussi avec vos compagnons de seva. De même, il se crée entre nous un processus intime très profond lorsque nous suivons le Cours.

Lors de notre première année de Cours, nous trouvons que les leçons nous épanouissent et nous inspirent ; en même temps, nous avons une occasion de les mettre à l'épreuve et de découvrir comment elles vont trouver leur place dans notre sadhana et notre vie. Certains "essaient" le Cours parallèlement au Siddha Yoga, pour voir si cela leur convient.

Vous avez dû remarquer que chaque leçon vous offre une expérience spécifique et s'adapte parfaitement à vous. Vous avez peut-être aussi remarqué le fil subtil qui relie une leçon à la suivante ou aux révisions préconisées ; tout cela est dû au processus qui a pris place en nous.

Il n'y a pas d'explication rationnelle au fait que chaque leçon corresponde à la vie de chacun, au moment où il la reçoit ; en tous cas, des milliers de lecteurs l'ont constaté. Du point de vue de la Shakti, il est clair que les leçons sont en harmonie avec la sadhana de chacun mais, pour le profane, l'idée peut sembler "tirée par les cheveux".

Peut-être êtes-vous comme ce lecteur qui dit : "C'est à peine si je sais de quoi vous parlez, mais je me sens bien quand je lis les leçons."

©Edition originale en anglais : 1986, 1994 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1986, 1997 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

C'est la Shakti ! Cette connexion avec elle est bien plus importante que le contenu théorique. Certaines choses ne sont comprises ou même remarquées qu'à la faveur d'une révision ultérieure.

Vous n'avez peut-être prêté aucune attention aux leçons de la première année, c'est peut-être la première enveloppe que vous ouvrez, mais le fait de continuer sans savoir même pourquoi vous continuez, le fait de lire cette présente leçon montre que la connexion s'est faite et que quelque chose se produit en vous à votre insu même.

Les leçons changent lors de la deuxième année. Si vous lisez cette leçon entre la 24 et la 26 et la révisez plus tard, un certain processus qui *correspond* au Cours s'établit en vous. En temps utile, nous comprendrons que le Cours est le reflet de ce processus intérieur et que certaines leçons déclenchent en nous des prises de conscience bien caractéristiques du processus. L'esprit rationnel y perd son latin, mais cela montre encore que c'est la Shakti qui est aux commandes de tout.

Comme vous le savez, nous partageons tous le même Soi ; je ne veux pas dire par là que mon Soi est semblable au vôtre ou que nos entités intérieures ont les mêmes attributs, mais que nous partageons véritablement le même Soi intérieur, la même Conscience. Ce qui se sert de vos yeux pour "voir" le monde extérieur est identique à ce qui se sert de mes yeux pour voir ce même monde extérieur, mais de manière légèrement différente.

Le Percevant est toujours le même. Ce qui est perçu change constamment, cependant, sa nature est toujours la même pour tous. La seule différence entre les individus est leur perspective : chacun a un point de vue correspondant à son milieu, à son éducation et à sa compréhension. Ce qui voit est le même, ce qui est vu est le même, mais l'approche est différente. A vrai dire, il n'y a ni différence ni séparation entre nous. Nous sommes deux points de vue de la même Conscience, nous partageons un certain "espace" subtil par le truchement de ces mots.

La même Conscience se trouve dans tous les corps, de même que la même vie anime tous vos doigts et vos orteils. Votre petit orteil est certainement différent de votre pouce, mais ce qui les anime et leur permet de s'agiter est identique. De même, nous paraissions tous différents les uns des autres et cependant, la même Conscience s'exprime simultanément en tant que nous. Le même Un se sert à la fois de tous les yeux ; nous partageons tous le même Soi intérieur.

C'est là un élément capital, une fondation qui s'établit lors de cette première année du Cours (ne croyez pas que vous serez réprimandés si vous n'avez pas totalement maîtrisé cela ; il faut parfois plus d'un an). Toutefois, vous avez dû faire des progrès dans ce sens, sans quoi, rien n'aurait été compris.

Beaucoup ont appris dans les livres que nous étions tous le même être sous différents déguisements, sous différentes formes. Si vous vouliez expliquer cette vérité, vos interlocuteurs vous diraient certainement qu'ils savent déjà cela, mais rare est celui qui l'aborde comme un principe nouveau, qui sort de l'ordinaire. Comprendre ce principe, c'est déjà franchir un pas.

Pour la grande majorité de ceux qui ont réellement abordé les enseignements de la Vérité, ce n'est qu'une idée ; si elle est adoptée, elle reste généralement au niveau de l'intellect. On peut longtemps croire à l'unité de toutes choses, sans jamais en faire l'expérience. Parmi les quelques personnes qui ont réellement eu cette expérience de l'unité, bien peu désirent donner suite au processus qui les conduira à s'établir constamment en elle.

Certains seront effrayés par une telle expérience parce qu'elle ne correspond pas à leur conditionnement et à leur manière habituelle de voir les choses ; ils iront jusqu'à la nier si elle se produit en eux. D'autres l'apprécieront et souhaiteront faire une sadhana pour s'établir dans l'état d'absolue liberté, mais ils sont trop paresseux pour maintenir le processus, trop absorbés dans la maya, l'ego et leur vie personnelle.

Une très infime minorité de ceux qui entrent en contact avec les enseignements de la Vérité s'engageront vraiment dans une sadhana qu'ils mèneront à terme, quoi qu'il arrive. Pour ceux qui s'abandonnent au processus, l'expérience varie en fonction du niveau de compréhension, de l'intensité des aspirations et des besoins karmiques. La sadhana est unique pour chacun.

Il est difficile de savoir exactement ce qui se passe chez les autres. Même avec une bonne compréhension, nous avons tendance à voir nos propres projections. Nous croyons, par exemple, qu'ils ont besoin de comprendre des choses que nous avons nous-mêmes besoin de comprendre ; par ailleurs, nous avons parfois une compréhension incomplète, mais celle-ci s'approfondit au cours de la sadhana.

Par exemple, quelqu'un peut se croire malchanceux ou se trouver dans un de ses mauvais jours mais, avec un point de vue élargi, quelqu'un d'autre considérera le même événement comme une part de karma dont il se libère, un poids qui, peu à peu, s'allège. Pour l'un, c'est la souffrance, pour l'autre, la compréhension. Nous ne pouvons rien dans le "parabdha" du corps, mais nous avons le pouvoir de décider comment nous verrons les choses. L'élargissement et le développement de ce point de vue constituent une bonne partie de la sadhana.

Il est bon de savoir que toutes ces perspectives existent ; cela peut limiter les querelles et conflits et réduire le nombre des divorces. Au lieu de penser : *"il a tort"* ou *"il est idiot"*, remarquons la différence de point de vue et cherchons la manière la plus harmonieuse et la plus appropriée de l'appréhender.

Il est inutile de chercher à savoir lequel est juste, lequel est le meilleur. A la limite, tous les points de vue existent simultanément. L'homme avisé comprend la perspective d'autrui, sinon comment s'établirait la relation parfaite ?

La sadhana ne consiste pas en discours théoriques mais réside plutôt dans le développement d'une relation fructueuse avec la Shakti. Tout, dans le Siddha Yoga, doit nous faire aller dans le sens de la Shakti, pour être en harmonie avec l'Univers. Si nous perdons notre lien avec elle, nous sentirons que rien ne va dans notre vie.

Le Cours n'est pas conçu pour vous "bourrer le crâne" de faits et d'informations, mais pour vous aligner avec la Shakti et vous mettre en accord avec elle. Il faut du temps pour comprendre cela ; le Cours peut nous aider à dépasser nos concepts et nous fait sortir de notre

conditionnement. La lecture quotidienne des leçons est un moyen de donner naissance au processus ; le but des relectures successives n'est pas d'ennuyer l'esprit mais d'aller au-delà des résistances et de nous maintenir en contact permanent avec la Shakti intérieure.

La Shakti est la source de tous les pouvoirs, y compris celui d'agir. Les aptitudes supérieures requièrent plus de Shakti. Pour être un grand homme d'affaires, un grand acteur ou même un grand footballeur, une certaine quantité de Shakti est nécessaire. Celle-ci peut être utilisée de diverses manières et dans de nombreux domaines. Le charisme en nécessite une certaine forme ; il en est de même pour l'acte de reproduction où l'énergie est simplement canalisée. Le commun des mortels l'utilise et la dirige sans la connaître, mais le Siddha Yoga nous permet de nous relier *consciemment* à son pouvoir omnipotent et omniprésent.

Quand la Shakti intérieure est éveillée par le Guru, elle commence à nous purifier de tout ce qui nous limite et nous contracte. Pendant longtemps, des kriyas s'expriment à des niveaux divers. (Revoir les *kriyas* à la leçon 8). Tous nos concepts sur la vie, sur nous-mêmes et sur la spiritualité sont peu à peu éliminés. La Shakti nous débarrasse de choses que nous n'aurions jamais considérées comme des servitudes. Il nous faut bien quelques années pour nous défaire de nos fantasmes et préjugés ; sans compréhension, on saisit rarement ce qui se passe. Si nous savions que nos lubies n'étaient que de simples lubies, elles cesseraient de l'être !

Il faut du temps pour reconnaître un kriya en tant que tel. Il nous est difficile de comprendre toute la portée de la Shakti. Dans notre état actuel, nous avons une maîtrise partielle des choses, jamais un contrôle total, aussi est-il difficile à l'esprit de comprendre que la Shakti a tout réglé jusqu'au moindre détail.

Nous avons l'habitude de penser que les choses n'arrivent que par hasard ou ne sont que coïncidences. Nous n'accordons pas beaucoup d'importance à l'apparition de chaque détail et à sa relation avec l'ensemble. Nos vies semblent faites de fragments épars ; si quelqu'un de nouveau y fait irruption, nous l'attribuons au hasard et n'imaginons pas qu'une seule force, qu'une seule intelligence dirige tout.

D'un point de vue cosmique, la vie est un grand film qui doit être dirigé, joué et mis en scène d'une main de maître. Rien n'est dû au hasard, rien ne peut tourner au mal sinon nos désirs et nos attentes, quand ils ne sont pas intégrés au grand agencement des choses.

Pendant la sadhana, tout est parfaitement intégré et rassemblé en un tout harmonieux. Habituellement, nous pensons qu'il faut choisir entre une chose ou l'autre, nous pensons que si ceci est vrai, cela ne peut l'être. Nous pensons que celui qui connaît Dieu ne peut faire ceci et que celui qui fait cela ne peut le connaître. Nous croyons qu'il faut opter entre la vie temporelle et la vie spirituelle, comme si notre karma pouvait nous laisser le choix ! Or nous avons à assumer notre karma, avec ou sans spiritualité.

Au lieu de choisir et de trancher, apprenons surtout à nous intégrer à un ensemble harmonieux. L'harmonie est possible ; elle englobe déjà tout ce qui existe. C'est ainsi que Dieu l'a conçue mais, malheureusement, notre vision actuelle ne l'appréhende pas dans son ensemble.

Quand on réalise que la vie est réglée aussi minutieusement qu'un spectacle et que rien n'est dû au hasard, aux accidents et aux erreurs, que la Shakti de l'univers maîtrise sa création au même titre que le metteur en scène maîtrise la sienne, l'harmonie de l'ensemble se révèle. Pour se mettre au diapason de la perfection et de l'ordre de l'Univers, il faut se mettre au diapason de la Shakti.

Pour y parvenir, nos efforts personnels ne suffisent pas ; nous avons besoin de l'aide du Guru qui nous met en relation avec l'énergie divine de l'Univers. Le Guru peut s'exprimer de manière étrange et inexplicable, il peut prononcer des paroles incompréhensibles et cependant, tout ce qui vient de lui ou de notre relation avec lui fait partie intégrante du processus. Il nous suffit d'être à l'écoute de ce qui se passe réellement.

Beaucoup attendent du Guru qu'il ait des allures de saint et se comporte comme tel. Un faux Guru se conforme à ce qu'attendent ses disciples et offre une image "qui convient". Un vrai Guru peut tout faire pour qu'on ne reconnaisse pas son état. La plupart des grands saints ont été des personnages étranges et anticonformistes, ils se sont caractérisés davantage par leurs particularités que par leur sainteté immédiate.

Notre société occidentale ignore la tradition des saints vivants et ne croit pas qu'il puisse y avoir de grands êtres en son sein. Dans notre culture, un être est déclaré "saint" bien après sa mort, au moment où nul ne se souvient de ses qualités humaines. Nous connaissons les saints par leurs portraits auréolés qui expriment leur béatitude.

Mais si nous avons vécu à l'époque d'un saint et si nous l'avions côtoyé, il n'aurait pas ressemblé à ces portraits ; son auréole n'aurait peut-être pas été aussi visible et son visage n'aurait pas exprimé tant de béatitude. Après l'avoir réellement approché, nous aurions peut-être pensé : *"Il n'est pas si saint que cela, c'est un être humain comme les autres !"*

Nous ne pensons jamais qu'un grand être puisse nous paraître humain. Si vous réalisez le Soi, ne croyez pas que vous allez tomber dans l'état de samadhi : vous resterez pratiquement ce que vous avez toujours été. Votre famille et vos amis ne remarqueront probablement aucun changement en vous.

Imaginez que vous connaissiez le Soi et que vous soyez réalisé, tel que vous êtes. Ne trouveriez-vous pas drôle que quelqu'un comme vous soit réalisé ? Peut-être est-ce ce que ressentent tous les grands êtres. Si vous regardez leurs portraits fidèles, vous remarquerez qu'ils ne se prennent pas du tout pour des êtres réalisés. Prenez, par exemple, une photo de Zipruana ou de Hara Giri Baba, vous verriez qu'ils s'amusent de cette apparence de réalisation.

Lorsque vous réaliserez le Soi, votre perception, votre expérience et votre perspective seront peut-être altérées, mais tout le reste sera inchangé. Vous serez la personne que vous êtes maintenant, ni plus, ni moins, et vous ne serez pas davantage le Soi que vous ne l'êtes en ce moment. Votre personnalité ne présentera pas de changement radical, mais vous serez plus libres et plus légers, vos inhibitions et votre manque d'aise disparaîtront, vous aurez plus d'assurance et de conviction ; cependant, vous resterez ce que vous êtes et avez toujours été, en essence.

On me pose souvent la question suivante : *Si le but du Siddha Yoga est de faire de nous des siddhas, pourquoi n'en voyons-nous pas davantage autour de nous ?* Bon, comment reconnaître un siddha ? Seul le Guru est un siddha reconnu. Ceux qui ont atteint l'état ultime continuent à servir le Guru. Le Guru doit être un siddha, mais un siddha peut être n'importe qui, sans avoir à devenir guru.

Nous avons déjà un Guru vivant pour remplir le rôle. La présence d'autres gurus ne ferait que compliquer les choses. Par conséquent, même un siddha continue à faire sa seva et à participer, selon ses capacités, à l'œuvre du Guru, à l'œuvre de Dieu, qui est de faire évoluer l'humanité.

Un véritable siddha peut tout faire ; il est suprêmement indépendant, suprêmement libre. Son état n'est pas subordonné à l'opinion d'autrui ; nul ne peut lui faire perdre son état, nul ne peut lui faire renoncer à son état. Il est fermement ancré dans la liberté absolue, quoi qu'il arrive autour de lui. Son mode de vie n'est peut-être pas conforme à l'idée que nous nous en faisons, mais il a la particularité de rapprocher les autres du Guru et de leur propre Soi, qu'il en soit conscient ou non.

Voici comment Baba a évoqué son comportement avec son Guru : *"Tant qu'il était en vie, personne ne me connaissait, les gens ignoraient jusqu'à mon nom ; si quelqu'un me posait une question, je n'essayais pas d'y répondre. A Ganeshpuri, on pensait que j'étais un sot qui ne savait rien ; on voyait en moi un rustre ignorant qui restait assis pendant des heures, s'assoupissait et finissait par s'en aller quand Nityananda lui en donnait l'ordre. Je ne faisais rien de plus, je n'approchais jamais de mon Guru et ne lui demandais jamais rien. A Ganeshpuri, on me trouvait insignifiant et incompétent.*

La véritable valeur ne se met pas en vitrine, elle ne se crie pas par-dessus les toits pour éblouir les idiots. Si vous avez une véritable valeur, vous la garderez pour vous. Il y a auprès de moi des garçons et des filles qui sont si forts qu'un seul signe de ma part suffirait pour que tout le monde se demande d'où leur vient tout leur rayonnement, tout leur pouvoir, mais ils dissimulent leur état et n'en font jamais étalage.

Ma cuisinière est une véritable yogini, ma femme de ménage aussi. Le jeune homme qui nettoie mes toilettes est un grand yogi. Il y a tant d'autres grands yogis et yoginis ici. Quand le moment viendra, ils feront un travail merveilleux dans le monde, et chacun se demandera comment tant de pouvoir divin aura pu rester si longtemps caché.

Celui qui reçoit la grâce d'un siddha devient siddha. Ne croyez pas que le disciple d'un siddha puisse rester enchaîné. Il ne révélera pas ce qu'il a atteint tant que son Guru sera vivant. Tant que mon Guru était dans sa forme physique, j'aurais pu aussi bien ne pas exister : je restais dans l'ombre, personne ne soupçonnait que mon Guru s'était manifesté en moi, dans toute sa plénitude."

Si l'idée qu'on ne nous encourage pas à faire étalage de nos réalisations vous chagrine parce que vous n'en tirerez aucun avantage, ce sera l'occasion de débusquer un énorme ego ! En effet l'ego aime à se voir reconnu et apprécié chaque fois qu'il réalise quelque chose d'important. S'il est purifié, il aime au contraire à dissimuler tout ce qui est bon en lui. Comme l'a dit Jnaneshwar Maharaj : *Un grand être n'aimerait même pas qu'on le remarque en tant qu'individu.*

Plusieurs questions ont été abordées dans cette leçon ; il faudrait plusieurs relectures pour voir le fil qui les relie. J'espère que vous avez pris l'habitude de relire vos leçons plusieurs fois, même si vous savez parfaitement ce qu'elles contiennent. Il est vrai qu'une certaine discipline et qu'un certain abandon sont nécessaires car la diversité des formes de sadhana ne simplifie pas les choses.

Gurumayi a dit : *"Quand l'ego meurt, il reste l'extase de la connaissance de Dieu et la grâce de sa vision. Ce corps devient son temple et son sanctuaire. Dieu est amour et l'amour est Dieu.*

Les saints disent que lorsque vous aurez goûté à cette vérité, vous ne vous souciez plus de rien. Quand il y a la sérénité, il n'y a plus les soucis et les inquiétudes, qui sont le propre d'un esprit agité. Vous pleurerez pour Dieu, vous rirez pour Dieu, votre cœur s'attendrira car il sera devenu la demeure de la Vérité.

Ceux qui se consacrent à la contemplation la voient cachée en chaque chose et en chaque être. Si nous nous tournons vers l'intérieur, c'est pour en faire l'expérience en nous et la voir ensuite en chacun. Quand vous l'aurez connue en vous, il deviendra plus facile de la voir chez les autres et partout en ce monde. Si nous ne pouvons la voir à l'intérieur, nous ne pourrons la voir à l'extérieur.

Ainsi les Ecritures disent : 'Réveille-toi, mon ami, réveille-toi ! Vois ta propre lumière, vois ta propre vérité. Il n'y a en ce monde rien d'autre que ton propre Dieu.'

Lorsque vous méditez sur la Vérité, il n'y a pas vous d'un côté et la Vérité de l'autre ; il y a le "je", la pure conscience, l'énergie qui vibre en chaque chose et en chacun. La méditation et le but de la méditation ne sont rien d'autre que l'expérience du Soi qui palpète dans l'esprit, l'intellect, le cœur et le corps. Les saints disent que ce corps même est le temple de Dieu. Le Dieu vivant vit en chacun.

Vous ne pouvez décrire l'amour au moyen de l'esprit. Vous devez vous perdre dans l'amour, vous devez être fou d'amour, alors vous pourrez en parler. De même, vous devez vous perdre complètement dans la Vérité, dans le Soi, pour pouvoir en faire l'expérience."

Veillez revoir les leçons 4 et 12.

avec amour