

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 29

Cher ami,

Vous êtes-vous exercés tout au long de ces dernières semaines à ne plus porter votre attention sur les autres, mais à vous centrer sur votre Soi intérieur ? Sinon, quand comptez-vous vous y mettre ? Dans 5 ans ? Dans 10 ans ? Pourquoi attendre ? Les tensions et le désarroi qui découlent de cet intérêt accordé aux autres sont-ils si bénéfiques ?

Il arrive que l'on soit sincèrement concerné par le bien-être d'autrui, car celui qui voit le Soi en chacun est naturellement bienveillant et compatissant ; mais ce dont il est question ici, c'est une certaine façon de se *centrer* sur les autres, qui devient habituelle et apparemment naturelle.

Il serait intéressant d'observer ce qui se passe : nous sommes bien décidés à nous centrer sur le Soi, mais nous nous laissons happer par le monde extérieur dès que nous entrons en contact avec " l'autre ". Or, nous avons toujours le choix, soit d'être centrés sur le Soi, soit de nous laisser prendre par cet " autre ", à l'extérieur.

Le fait de rester centrer sur le Soi ne va pas " perturber notre comportement parmi les autres ; sachez que nous nous ridiculisons bien assez lorsque nous sommes seuls avec nous-mêmes. C'est en étant centrés sur le Soi que nous parviendrons enfin à avoir un comportement adéquat avec les autres. Notre relation avec eux est plus vraie, plus affectueuse si nous voyons le Soi en eux, au lieu de chercher à savoir qui ils sont.

Malheureusement, nous ne nous ancrerons pas dans le soi en décidant tout simplement qu'il en soit ainsi. La sadhana est nécessaire. Les samskaras sont très puissants, et même si nous avons conscience de leur pouvoir négatif et destructeur, comme dans la colère ou le doute de soi, ils continuent à nous tenir à leur merci. Ce n'est qu'après avoir été en colère ou avoir douté de nous-mêmes que nous réalisons, *qu'une fois de plus, nous nous sommes laissés faire sans nous maîtriser*. Les samskaras sont très puissants. Nous n'en viendrons à bout qu'avec l'aide du Guru. Un jour, si ce n'est déjà fait, vous apprécierez sincèrement la bataille que le Guru leur livre, sur leur propre terrain, et vous le verrez accumuler victoire sur victoire. Pour bien comprendre le Guru, sachons que l'une de ses fonctions est de nous libérer de *tous* nos samskaras. Si, précisément, nous ne comprenons pas ce point, les paroles et les actes du Guru nous paraîtront illogiques.

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

©Edition en français : 1987, 1993 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

Voici comment les choses se passent : la Shakti agresse l'esprit à une telle vitesse qu'elle le laisse loin derrière, incapable de rattraper le cours des événements, tel une limace qui s'acharnerait à devenir plus légère. L'esprit ne suit pas car la Shakti se trouve déjà à des années lumière ! C'est pourquoi il est difficile de savoir ce qui se passe ou ce qui vient de se passer ; pour cela, il nous faudrait une vision très claire.

L'esprit immanquablement *interprète* ce qui *semble* se passer et se fait toujours sa propre idée sur la situation. D'ordinaire, nous avons tant d'orgueil que nous admettons difficilement ce qui se passe, et si ce Cours est apprécié depuis des années, c'est qu'il offre à l'esprit des réponses ou de quoi se repaître, alors qu'en fait, il nous fait subir le processus qui nous mène au-delà de l'esprit.

Il faut un grand degré d'éveil pour reconnaître sur le champ ce qui se passe, à supposer qu'il se passe quelque chose ! Mais consolez-vous, car beaucoup ont crû qu'il ne se passait rien dans leur sadhana et ont réalisé soudain qu'il s'était produit déjà beaucoup, avant qu'ils aient pu s'en rendre compte.

Afin de pouvoir déraciner des samskaras qui génèrent et perpétuent le karma, nous devons avoir certaines expériences et faire face à certains événements. La libération n'a rien à voir avec la compréhension philosophique. Une fois éveillée en nous, la Shakti n'a aucun mal à créer ou à attirer tout ce qui est susceptible d'accroître notre compréhension et de nous fortifier.

Grâce à cet éveil, certaines personnes peuvent traverser notre vie pour nous permettre de vivre des relations que nous n'aurions jamais entretenues autrement nous *pouvons* aussi brûler le karma de cette vie et de toutes nos vies futures. Voilà pourquoi il est dit à juste titre que, dans le Siddha Yoga, la réalisation peut s'atteindre au cours de *cette* vie-même. La Shakti éveillée a le pouvoir de transformer ou d'accélérer notre karma. Si nous le *choisissons*, nous pouvons purger le karma de cinq vies successives en une seule existence ; tout est fonction de nos aspirations véritables, et personne ne nous force à être illuminés ; le Guru nous en donne simplement l'opportunité.

Nous devons totalement changer de perspective ; la sadhana nous aide en cela. A mesure que notre perspective s'élargit, nous allons plus près de la Vérité, de même que lorsque nous changeons de lunettes, notre vision devient plus claire, et notre *expérience* plus précise.

Pour l'instant, il nous arrive de penser négatif alors qu'au contraire, tout va pour le mieux ; en ce sens, l'ego est un très bon critère. Si l'ego est dérangé, nous disons que les choses vont mal ; chaque fois que les samskaras sont attaqués, l'ego se sent brimé, car son existence est étroitement liée à leur force. En vérité, rien ne distingue les samskaras de l'ego, ils sont identiques.

C'est ainsi que le Guru nous dérange parfois. Tout en ayant le pouvoir de nous éveiller, il a aussi celui de nous déranger intérieurement. J'appelle cela " le dérangement divin ".

Nous en dirons davantage ultérieurement ; pour le moment, il s'agit d'élargir notre perspective. Au lieu de prendre l'ego comme critère, essayons plutôt de voir comment notre sadhana va être affectée. Si l'ego n'est pas à son aise, c'est bon signe pour la sadhana ; beaucoup, en effet, ne voient pas les choses ainsi. Tant que l'ego se porte bien, nous n'aurons pas très envie de nous en libérer. Pour nous libérer, le Guru doit trouver d'habiles moyens de le perturber.

Réjouissons-nous lorsque l'ego prend des coups.

Par ailleurs, de nombreuses choses désirables sont en vérité nuisibles à notre sadhana. C'est le cas, par exemple, des désirs assouvis, qui aiguïssent et renforcent les désirs suivants. Le monde ne serait pas ce qu'il est si l'on se contentait de satisfaire nos désirs intérieurement, mais les choses ne se passent pas ainsi.

Si nous avons assez de gratitude au cœur, nous ne nous donnerions même pas la peine d'éprouver de nouveaux désirs ; mais en vérité, *si nous obtenons ceci, nous voulons aussi cela*, et au lieu de ressentir gratitude et contentement, nous allons d'un désir à l'autre.

Dans le Siddha Yoga, beaucoup de choses surviennent dans le but de briser les vieilles perspectives qui nous limitent. Nous avons ce qu'il nous faut pour un certain temps, mais nous devons savoir lâcher tout cela pour nous épanouir. Or, nous avons tendance à nous attacher à ces étapes successives, et nous nous disons : " *Maintenant que tout va bien, je ne veux rien perdre* ". Mais toute perspective qui peut être abandonnée se révèle être fautive au bout du compte, et si elle a pu s'élargir, c'est qu'elle était limitée au départ. Lorsque nous atteignons la perspective ultime, lorsque nous voyons tout, il n'y a plus d'attachement, on ne retient plus rien. Celui qui voit l'océan n'a pas besoin d'apercevoir une vague.

Généralement, notre vision est déformée par notre conditionnement. Tout est lié à ce que nous avons pris pour vrai, par conséquent, la vérité des choses nous échappe et nous ne voyons que les apparences. C'est particulièrement vrai en ce qui concerne le Guru, les ashrams et les centres. Seul un intellect affiné peut percer la couche des apparences et percevoir ce qui s'y passe vraiment.

Par exemple, nous sommes toujours en train d'échanger nos énergies. La relation (ou l'absence de relation) extérieure est ce qu'elle est, mais l'esprit conscient n'est pas capable d'enregistrer les énergies mises en jeu au cours de cette relation, de même qu'il ne peut enregistrer leur impact psychique.

Au cours de nos relations avec les autres, des échanges s'effectuent au niveau subtil. La conversation peut paraître triviale ou insignifiante, il se passe pourtant quelque chose ailleurs. Le monde physique reflète l'activité subtile en tout point, et l'interaction subtile est certainement la plus intéressante. Mais nous ne voyons que l'aspect grossier des choses.

A travers notre participation au Cours, notre vision intérieure s'éveille progressivement, si ce n'est déjà fait, et nous l'intégrons mieux, en toute conscience. Beaucoup voient par leur œil intérieur, mais ils n'y accordent aucune confiance ou ne se concentrent pas assez sur cette vision pour la prendre en considération.

Par exemple, Gurumayi peut se tenir subtilement là, tout près de nous ; nous pouvons avoir une sensation très forte de sa présence ou même la " voir ", mais si nous rejetons la vision intérieure, nous nous croirons victimes d'une hallucination, et nous ne retiendrons rien de sa présence subtile.

Ce qui se passe au niveau subtil ne se reflète pas nécessairement sur le plan physique, mais tout ce qui se produit sur ce dernier plan possède une origine subtile. Comprendre cela transforme notre perception et notre expérience de la vie, car nous reconnaissons peu à peu que notre vie suit aussi un cours subtil, et nous cessons d'accorder tant d'importance au monde du karma physique.

Par exemple, tous ceux qui ont suivi le Cours jusqu'à présent ont une relation subtile avec Gurumayi. Sans ce contact avec la Shakti, nous ne pourrions même pas renouveler notre abonnement. Mais beaucoup pensent qu'ils n'ont aucune relation avec elle, parce qu'ils ignorent l'existence de ce lien subtil, et la façon dont il se manifeste sur le plan concret.

De nombreux correspondants nous demandent comment ils pourraient établir une réelle relation avec Gurumayi. D'autres se plaignent qu'ils n'en ont pas du tout. Il faudrait vraiment ignorer la réalité subtile pour croire à cela, car si nous n'avions pas de relation avec le Guru, nous ne pourrions même pas lire cette leçon !

La *forme* que cette relation revêt extérieurement est liée au karma. Ainsi, certains passent plus de temps auprès d'elle que d'autres, ou encore *semblent plus* proches à cause de leurs fonctions ou de leur séva. C'est cependant la relation *intérieure* qui compte. La même Shakti et la même grâce sont à la disposition de nous tous. Notre conditionnement veut que nous sachions mieux ce qu'il nous faut en matière de sadhana, mais la Shakti n'est pas nécessairement d'accord avec nous. Nos idées sur ce qui nous convient sont limitées ; nous sommes comme des enfants qui se demanderaient ce qu'il faudrait changer pour devenir adultes.

C'est pourquoi des situations, des circonstances et des relations de nature inattendue ou inhabituelles peuvent survenir dans notre existence. Souvent se produisent des événements de nature à nous transformer de façon spectaculaire, mais si nous ne sommes pas vigilants, nous ne reconnaissons pas leur pouvoir transformateur, et les échanges d'énergies subtiles se feront à notre insu. Bien souvent, une catastrophe finira par transformer notre vie pour le meilleur. Nous ne pouvons pas toujours vivre en nous bornant aux apparences.

Il existe un monde invisible d'énergie subtiles, qui sont encore plus réelles que notre corps physique. Quand nous quitterons ce corps, ces énergies survivront en tant que notre identité individuelle. Pourquoi ne pas nous familiariser avec elles dès maintenant ?

La façon dont les autres influencent notre sentiment intérieur et dont eux-mêmes ressentent le nôtre, est beaucoup plus riche que ne le laissent supposer nos critères sociaux courants. Les mots échangés et les " actions " partagées sont aussi importants que les sentiments qui nous animent. Nous partageons le même sentiment, que nous " agissions " ou non, que nous nous " connaissions " ou non ; ce sentiment est le fondement de notre relation.

Revenons à la phrase de Baba, qui concluait notre dernière leçon. Elle disait : "*Renforcez votre pouvoir de tolérance ; c'est en fonction de cela que le sadhu et le saint homme sont mis à l'épreuve ; ils sont généralement l'objet de tracasseries et de tourments, et nous montrent jusqu'où ils peuvent aller.*"

Ils ne nous vient jamais à l'esprit que la Shakti, de son plein gré, nous " donne du fil à retordre " afin que cela profite à notre sadhana. Nous pensons automatiquement qu'il y a là un problème, ou que le sort nous accable injustement. Baba donnait souvent des instructions contradictoires aux uns et aux autres, si bien que les choses devenaient impossibles à gérer.

Baba ne nous prenait pas en traître, mais en agissant ainsi, il nous forçait à développer des talents et des approches dont nous étions incapables auparavant. Avant de nous libérer, le Guru *doit* d'abord nous fortifier, et si nous ne sommes pas libres dès à présent, c'est parce que nous ne sommes pas assez forts pour supporter cette liberté.

Gurumayi a dit : " *Tout ce qui se dresse entre Dieu et nous porte le nom d'ego* ".

Pour pouvoir nous installer dans l'expérience du Soi, nous devons éliminer tous les aspects de l'ego. Si ce n'était vrai, nous n'aurions que faire d'un Guru, nous pourrions nous contenter de chanter et méditer jusqu'à l'illumination. Mais quelle que soit " l'élévation " de notre état, les samskaras qui constituent notre ego nous tireront vers le bas si nous ne sommes pas assez forts, et nous nous enfermerons dans un état contracté qui n'a rien à voir avec l'illumination.

L'un des moyens de développer cette force intérieure essentielle est la tolérance. C'est la qualité que le Guru cherche à fortifier en nous, car sans elle, la libération est impossible. Si nous sommes facilement irrités, gênés, déprimés et agités, c'est le signe d'une tolérance insuffisante. Le Guru nous pousse vers un point où plus rien ne peut nous affecter, et où nous jouissons d'une égalité d'esprit inébranlable, quoi qu'il arrive.

Lorsque les choses nous paraissent dures, nous devons savoir que la Shakti nous aide à cultiver notre tolérance. Nous devons apprendre à changer de perspective pour que notre vision soit positive à tout moment.

Poursuivons avec d'autres paroles de Baba. Il disait : " *L'homme doit apprendre à supporter le blâme. Sentez-vous plus heureux lorsque les autres disent du mal de vous.* "

Cela vous est-il arrivé ? N'est-ce pas là une perspective toute nouvelle ? Baba pensait que le blâme était un moyen rapide de brûler le karma. En fait, il en voulait parfois à quelqu'un de façon gratuite, pour le libérer d'un certain karma. Très peu ont l'inspiration ou la présence d'esprit qui leur permettraient de comprendre ce qui se passe.

La critique et le ridicule peuvent être des facteurs de purification. La gêne en public est un tel coup porté à l'ego qu'elle en devient une véritable expérience spirituelle. C'est avec un immense degré de tolérance que de telles choses ne nous affectent pas. De nombreuses Ecritures ont déclaré que sur le chemin qui mène à Dieu, il est nécessaire de dépasser le blâme et la louange, car ce sont les armes que l'ego utilise pour nous mener où bon lui semble.

Baba racontait l'histoire de Saint Lukman, à qui un chercheur demanda la Connaissance. Le saint lui dit : " *Va au cimetière et injurie tous ceux qui y sont enterrés. Injurie-les, dis leur les pires choses afin qu'ils se sentent très mal* ".

Après avoir passé sa journée à invectiver ainsi les morts, le chercheur retourna voir Lukman qui lui dit : *" A présent, va au cimetière et chante les louanges de tous ceux qui s'y trouvent. Flatte-les et rappelle-leur tout ce qu'ils ont fait de bien. "* Il en fut ainsi toute une journée.

Lorsque notre chercheur revint auprès de Lukman, celui-ci lui dit : *"Quelle fut la réaction des morts lorsque tu les insultas ? "* Le chercheur répondit : *" Guruji, je les ai traités de tous les noms pendant toute une journée, mais ils n'ont rien entendu. "* Lukman lui demanda ensuite : *" Et qu'ont-ils dit le lendemain, lorsque tu les as flattés ? "* Le chercheur rétorqua : *" Ils n'ont rien entendu ! "*

Lukman dit : *" Deviens comme eux, c'est là la Connaissance que je te donne. "*

N'est-ce pas intéressant de voir qu'il s'agit ici d'un très grand enseignement du yoga ? Contemplons ces mots ! Pourquoi est-il si important de ne pas se laisser affecter par ce que les gens pensent ou disent ? Pourquoi les Guru soulignent-ils l'importance de ne jamais se contracter ou se gonfler d'orgueil ? Pensez-y !

Voici encore quelques paroles de Baba : *" La louange et le blâme sont les ennemis du yoga. Evite d'étaler ta renommée. "*

Dissimule tes mérites en même temps que tes richesses. Tes défauts sont des obstacles, permets qu'on les critique !

Le monde peut bien connaître tes défauts, mais tes vertus sont plus belles si elles restent cachées. "

Vous remarquerez que nous ne sommes jamais encouragés à faire bonne impression sur les autres, ou à les pousser à dire du bien de nous. Cela vaut mieux pour notre sadhana. Un grand être ne cherche jamais à faire impression sur les autres.

Le fait de dissimuler nos mérites préserve la Shakti ; celui qui se vante dépense le peu qu'il en a. Celui qui apprécie vraiment sa propre valeur n'en fait pas étalage, même s'il doit paraître plus sot ou plus naïf qu'il n'est. Il est très difficile de reconnaître un grand être à partir de son aspect extérieur ou de sa conduite. Celui qui voit le Soi partout peut paraître vraiment étrange ; si toutes les choses se valent, à quoi se conformer ? S'il n'y a que l'unique, il n'y a personne à qui chercher à plaire.

De toute évidence, Baba savait que la critique, la mauvaise opinion ou la médisance étaient bons pour la sadhana. Il nous a enseigné que ces choses éliminaient notre karma et nous rendaient plus forts à l'intérieur. Celui qui n'entend que de doux propos à son égard devient faible et vulnérable. Essayez avec un enfant, et vous verrez : vous en ferez vite un enfant gâté. Si une telle chose est possible avec les enfants, imaginez ce qui se passe avec l'ego !

Voilà pourquoi dans la sadhana, nos erreurs sont plus souvent soulignées que nos actions justes. Si nous faisons mille choses justes, personne ne les remarquera, mais si nous faisons une seule erreur, il y aura aussitôt quelqu'un pour prendre notre cas en main !

C'est ainsi que la Shakti opère. Ne prenons jamais rien à notre compte, même si nous sommes injustement critiqués ; c'est bon pour nous. Si nous tentons de nous défendre en disant : " *Je n'ai pas fait cela, je ne suis pas ainsi !* ", nous permettons à l'ego de s'affirmer. Le Soi intérieur ne réagit pas à toutes ces choses.

Dans la vie courante, nous nous vexons trop ; nous sommes sur la défensive et nous sommes facilement " touchés ". Nous faisons tous les efforts possibles pour ne pas déranger les autres et pour leur éviter de se fâcher. Il n'y a pas de Shakti si, dans une relation, nous devons faire attention à ce que nous disons ou faisons. Si nous devons veiller à ne déplaire à personne, la relation ne vaut pas grand chose.

Seul l'ego sera mécontent. Pourquoi entretenir celui des autres ? Si nous avons déplu à quelqu'un, voyons tout simplement son ego s'enflammer et restons indifférents, c'est essentiel. En effet, les réactions égotiques sont destructrices.

Si quelqu'un nous déplaît, nous devons reconnaître la réaction de notre ego, pour nous libérer de l'ego même. C'est lorsque nous refusons de le voir que son emprise devient plus forte.

Sachons nous rappeler que la gêne a un effet purificateur. C'est un remède sans pareil contre l'ego. Il est difficile de pratiquer le Siddha Yoga si l'on essaie d'éviter la gêne, mais nous pouvons l'envisager avec humour. Rions lorsque nous sommes gênés, car seul l'ego peut l'être.

Soyons invisibles lorsqu'on nous regarde et restons oubliés lorsqu'on parle de nous. Que nous soyons flattés ou critiqués, soyons comme les fameux morts du cimetière. Dans les années à venir, nous verrons que la qualité *essentielle* à développer sur le chemin spirituel est l'équanimité, sans laquelle rien de permanent ne peut être atteint.

Voici encore ce que dit Baba. Réfléchissez-y ! Le comprendre vous aidera à appréhender certains aspects du Siddha Yoga.

" Tant que tout se passe en douceur et que le Guru ne vous lance pas de défis, votre respect et votre révérence envers lui ne veulent rien dire. Ce n'est qu'au moment où il vous mettra à l'épreuve ou vous injuriera que l'on jugera de votre vraie loyauté envers lui. Sinon, chaque fois que le Guru fera semblant de se mettre en colère, le disciple " jettera son tablier " et se sauvera bien vite.

La dévotion est mise à l'épreuve, et l'un des moyens dont le Guru dispose est de retirer sa faveur. La dévotion n'est mise à l'épreuve qu'en des situations critiques. C'est là que l'on peut voir si vous êtes sincère ou si vous ne recherchez qu'à satisfaire des désirs personnels.

Le Guru n'a pas besoin de signes extérieurs pour montrer sa faveur. Il n'a pas à utiliser un langage ou des gestes particuliers pour convaincre son disciple qu'il est satisfait de lui. Un vrai Guru n'essaiera pas de plaire en usant de paroles aimables et alléchantes, car alors, il agit en égoïste et essaie d'arriver à ses propres fins. Certains chercheurs sont si naïfs qu'ils se laissent facilement impressionner par de doux propos. C'est pourquoi ils sont si souvent trompés.

Il n'est pas bon qu'un Guru utilise des tactiques pour plaire. Si vous êtes un disciple valable, vous n'avez pas besoin que le Guru vous parle, car il le fait même s'il n'ouvre pas la bouche ; il vous voit même si son regard ne se tourne pas vers vous, il vous donne tout quand il semble ne rien vous donner, et il vous fait manger en secret même si vous n'avez pas envie de manger.

Le Guru n'est pas un corps particulier, il est le Soi intérieur de tous. Absorbez-vous intérieurement en lui. Pourquoi dépendre du Guru extérieur ? Le Guru devrait-il s'adresser à chaque individu ? Même s'il ne vous parle pas, il communique secrètement avec vous en permanence. S'il vous appelle pour vous dire de gentils mots apaisants, ne croyez pas que c'est une preuve de son amour pour vous. La vraie preuve de son amour, c'est son souci constant de vous voir progresser, grandir, et aller bien. Un vrai Guru ne désire que vous élever de plus en plus.

Le disciple aidera le Guru s'il accepte les coups portés à son ego, s'il est persuadé que c'est pour son bien, et s'il sait que le Guru le soigne de la maladie appelée ego. Dans le cas contraire, il lui fera obstruction. D'ordinaire, le Guru ne s'inquiète pas de nourrir la sadhana de son disciple ou de l'aider à acquérir divers pouvoirs. Son seul souci est l'ego, l'ego qu'il cherche à écraser par tous les moyens tant il est indésirable. Le disciple ne doit en aucun cas attacher de l'importance à son ego. "

Au cours des années, cette leçon s'est avérée précieuse pour comprendre ce qui se passe dans notre sadhana. Même des vétérans qui la lisaient pour la première fois y ont trouvé de nombreuses réponses à leurs questions. Relisez-la souvent ce mois-ci, et revoyez-la tous les six mois environ, pour vous remettre au diapason.

avec amour