

À la RECHERCHE *du* SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 2
LEÇON 22

Chers amis,

Vous sentez-vous léger et joyeux, en harmonie avec la nature de votre véritable Soi ? Appréciez-vous l'humour cosmique de votre vie et le déroulement des événements et des situations sans y attacher trop d'importance ? Sentez-vous l'amour jaillir de l'intérieur ? Sentez-vous la joie spontanée à laquelle tout le monde a droit ? La bonne humeur brille-t-elle spontanément en vous et vous immerge-t-elle dans le contentement naturel ?

Si ce n'est pas le cas, alors des tendances et des schémas mentaux dénaturent votre perception et votre expérience. Tant que nous ne serons pas libérés de l'attachement et de l'aversion, de la fausse identification, de nos pulsions, de nos penchants et de nos inhibitions, nous pourrions difficilement nous rendre compte de la perfection et de la réalité du monde.

Nous faisons une sadhana pour obtenir la vision de la Vérité, autrement dit, nous ne voyons plus les choses telles que nous pensons qu'elles sont ou telles qu'elles semblent être, mais telles qu'elles sont en réalité. En général, nous avons du mal à admettre ou à réaliser pleinement que nous ne voyons pas toujours la vérité des choses. En effet, pour voir pleinement la vérité et seulement la vérité, nous devons nous libérer de nos conditionnements antérieurs.

Lorsque nous nous impliquons vraiment dans la sadhana, nous réalisons que, malgré notre intelligence, notre bonne éducation et le respect que nous suscitons, notre perception subtile de ce qui nous entoure n'est pas très claire. Il est facile de s'en tenir aux préceptes erronés, car la société dans son ensemble est d'accord avec nous. Bien sûr, il y a deux cents ans, elle acceptait de nombreuses idées que même les écoliers de notre époque réfuteraient.

Nous pouvons mener une vie bien remplie et très réussie en ayant une perception totalement fautive, simplement parce que les masses admettent certaines croyances de base. Nous pouvons donc nous tromper sur de nombreux points, sans que personne ne s'en rende compte, pas même nous : nous serons toujours en habile harmonie avec le reste de la société. Nous pouvons vivre sans jamais prendre conscience de nos erreurs, jusqu'au moment où nous rencontrons un Guru.

©Edition originale en anglais : 1984, 1985, 1990 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1984, 1991 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

L'une des fonctions du Guru est de nous indiquer nos erreurs, directement ou indirectement, subtilement ou de manière flagrante. Elle éveille en nous la vision juste et nous révèle la Vérité.

Bien vite, nous pourrons réaliser que l'on nous avait appris à voir le monde, les autres et nous-mêmes de façon erronée. Cette "vision erronée" est le résultat de tous nos samskaras. Ceux que nous avons ramenés dans ce monde étaient la cause sous-jacente du mauvais conditionnement dont nous avons été l'objet dans cette vie.

Un samskara ressemble à une vitre teintée. Lorsque nous regardons par la fenêtre, le monde prend la couleur de la vitre. De même, un samskara particulier influence toute notre vision des choses. Les samskaras qui nous limitent et nous enchaînent le plus sont certainement enracinés très profondément en nous, car nous sommes incapables de les voir sans l'aide du Guru.

Avec la sadhana, nous éliminons successivement les couches de samskaras. C'est le processus de nettoyage de la vitre qui nous permet de voir clairement pour la première fois. Peu d'entre nous réalisent à quel point leur vitre est teintée. Le conditionnement affecte non seulement certains objets, mais il détermine totalement notre vision et notre expérience.

Nous avons besoin de la grâce pour rendre la vitre absolument propre. Tenter de nous défaire de notre conditionnement sans l'aide de la grâce est aussi peu efficace que de vouloir vider l'océan avec un seau d'eau. Il est beaucoup trop vaste, c'est à peine si nos efforts peuvent en effleurer la surface ! Avec la grâce, la Shakti va créer ou attirer des expériences et des situations, dans le seul but de nettoyer notre vitre. Elle peut provoquer certains événements, ou nous exposer à certaines conditions qui purifient très rapidement certains samskaras.

En général, nous ne réalisons pas ce qui se passe. Nous pensons plutôt que les choses ne tournent pas rond, qu'elles sont négatives, ou que la vie a pris un cours bizarre, alors qu'en fait, nous subissons ce qui nous est nécessaire pour neutraliser certains samskaras. Cette purification ne va pas être toujours une expérience agréable à vivre, c'est pourquoi il est important de développer la vision qui nous permettra de reconnaître et de comprendre ce qui se passe.

Nous avons tendance à considérer les choses de façon triviale ; on peut appeler cela la vision ordinaire. Celle-ci est le résultat de nos samskaras et de notre conditionnement, et à travers elle, nous percevons tout à la manière du commun des mortels. Néanmoins, pendant la sadhana, nous avons le désir d'abandonner petit à petit cette vision banale. Cela se fait progressivement, car un changement brutal pourrait nous désorienter.

Un des aspects du processus de ce Cours est de nous faire abandonner peu à peu notre vision habituelle. Celle-ci sera toujours à notre portée, nous pourrons encore avoir la vision de tout le monde, mais nous pourrons apprendre à ne plus en être limité. La vie est beaucoup plus joyeuse, plus gaie et paisible quand nous en avons une vision extraordinaire.

La Shakti va vraiment créer pour nous des situations qui nous permettront d'accéder à cette vision extraordinaire. Nous serons peut-être amenés à nouer des relations inexplicables, dans le seul but de nous libérer de la vision banale. Tout peut arriver ! Dès que nous aurons réalisé que la Shakti peut tout faire et qu'elle va créer tout ce qui nous libérera des samskaras qui nous limitent, nous comprendrons mieux les événements de notre vie.

La vision ordinaire ne nous permet pas de voir les relations justes entre les objets. Tout nous paraît fragmenté, sans aucun lien avec le reste ; mais la vision extraordinaire nous fera prendre conscience des connexions qui existent entre les différents objets. Par elle, nous voyons l'intégralité, la totalité, l'unité et la manière dont tous les objets sont reliés entre eux. Lorsque nous nous concentrons sur le tout plutôt que sur les éléments, notre vie entière se trouve transformée.

En réalité, tout arrive en même temps. Tous les éléments font partie d'un tout unifié et harmonieux ; cependant, nous avons tendance à tout différencier à cause de nos samskaras, et nous apercevons telle chose et telle autre avec des différences qui les caractérisent. Nous attribuons cette opposition à l'extérieur et nous ne pensons jamais à en chercher la source en nous-même.

Le monde se révèle à nous tel un miroir cosmique ; il est projeté de l'intérieur vers l'extérieur. Le monde que nous voyons et dans lequel nous vivons est une représentation extérieure des modifications et des mouvements de notre mental.

Lorsque nous avons cette vision et que nous la comprenons, nous abandonnons la fantaisie qui consiste à essayer de traiter chaque chose séparément. La vie ne vient spontanément à nous qu'au moment où nous considérons les choses comme un tout. Ce miroir n'est qu'un outil : nous devons en comprendre la nature, ne plus nous sentir concernés par ce qui s'y reflète mais nous appliquer à découvrir son secret.

Lorsque nous vivons en sachant que nous regardons dans un miroir, nous ne voyons plus la différence, et nous nous libérons de la dualité. C'est en voyant chaque objet comme une série de reflets dans un miroir que nous connaissons le fonctionnement de celui-ci, réalisant que rien n'est distinct de nous et que personne d'autre n'existe ailleurs : nous voyons notre propre Soi partout et en chacun. Avec cette vision, nous trouvons beaucoup d'amour et de joie dans ce jeu de la vie.

Baba a dit : *"Lorsque nous parlons d'analogie entre un objet et son reflet, nous considérons le miroir comme la base du reflet. Ce qui est reflété est différent du miroir, mais quand on l'aperçoit, on l'appelle reflet. Trois choses entrent alors en jeu : un objet, son reflet et un miroir. Cependant, ce principe de l'objet et de son reflet est différent lorsqu'il s'applique à Dieu et à l'univers. Dans ce cas, il n'y a pas trois entités séparées ; Shiva, ou la Conscience, représente à la fois l'objet, l'instrument du reflet, et le reflet. Shiva est l'objet, et le monde est Son reflet."*

Un vers des Shiva Sutras décrit l'état de celui qui possède cette vision Drisyam Sariram : *"Tous les phénomènes objectifs, intérieurs ou extérieurs, sont identiques à son corps."* Imaginez que vous fassiez l'expérience de l'unité entre l'univers et votre propre corps ! Imaginez-vous établi dans cet état en toute circonstance. Ne croyez-vous pas que la vie serait vraiment divertissante vue sous cet angle ? Admettez qu'il s'agit là d'une réalité toute différente de celle que connaissent la plupart des gens.

C'est une chose que nous pouvons vraiment mettre en pratique. Pensons-y le plus souvent possible ; considérons que tout ce qui se trouve en nous et hors de nous est notre propre corps. Ce qui n'est au début qu'une idée se transformera petit à petit en un sentiment réel, puis en expérience. Entraînons-nous à vivre en ce monde comme si nous regardions continuellement dans

un miroir. Essayons de percevoir notre propre image partout et en chacun, vivons en regardant dans le miroir cosmique, c'est ainsi que nous ferons l'expérience de la réalité du monde.

Le Shiva Sutra suivant dit : *"Lorsque l'esprit ne fait plus qu'un avec la Conscience, tout phénomène observable, même le vide, apparaît comme une forme de la Conscience"*. Tant que l'esprit se concentre sur les expériences et les objets apparemment variés du monde extérieur, ce dernier nous présente sa propre réalité et semble différent de nous.

Plus nous comprenons la réalité, plus nous sommes conscients de la Conscience, plus nous savons que tout est le jeu de cette même Conscience. Nous voyons que celle-ci n'a jamais de double, qu'elle n'est jamais multiple. Il n'y a que l'Unique, c'est notre propre Soi, notre propre Conscience d'Etre ; tous les êtres en sont l'expression, rien ne diffère d'elle.

L'un des Shiva Sutras favoris de Baba était : *"Lokananda Samadhi Sukham"*, c'est-à-dire : *"L'extase du yogi établi dans sa nature, c'est-à-dire qui connaît à la fois le sujet et l'objet, est celle du samadhi"*.

Comprendre qu'il n'y a pas de différence entre celui qui voit et celui qui est vu est le plus grand des samadhi, l'état le plus élevé, la meilleure méditation, la plus belle félicité. Lorsque nous obtenons cette vision, il n'y a plus rien à atteindre, c'est la vision des Siddhas. Grâce à elle, nous voyons le monde entier comme notre propre Soi.

Baba a dit : *"Tant que l'âme individuelle sera affectée par la maya shakti et qu'elle considérera l'univers comme différent d'elle, elle restera enchaînée. En réalité, ce monde, qui est le jeu de Shakti, est son propre corps, mais si l'âme le considère distinct d'elle-même, elle crée sa servitude. L'attachement et l'aversion, l'inimitié, la jalousie, et toutes sortes de souffrances surviennent quand on croit que le connaissant et le connu sont séparés."*

"L'univers est un jardin que nous pouvons sillonner avec amour. Abandonnez tous vos désirs. Si une chose arrive, laissez-la se produire, si une chose part, laissez-la s'en aller. Tout est le jeu de Shiva. Aimez chaque objet en ayant conscience qu'il est Shiva. En connaissant Shiva, comprenez que le monde en est l'incarnation. Shiva seul existe partout."

Nous cherchons presque tous le bonheur et l'amour. Leur présence dans notre vie contribue à notre bien être. Quand nous les atteindrons, il n'y aura plus grand-chose à rechercher. Le secret pour cela est de voir le monde et nos semblables comme l'expansion de notre propre Soi ; c'est là la vision extraordinaire, la vision de la Vérité. Lorsque nous réaliserons vraiment que nous vivons les yeux fixés sur un miroir cosmique, lorsque nous réaliserons que tout est notre propre reflet, nous serons heureux, pleins d'amour et libres.

Le Vijnana Bhairava dit : *"Vous devez considérer que le monde entier, y compris votre corps, est saturé de l'extase du Soi. Vous réaliserez alors que cette extase sublime est due au nectar qui jaillit dans le Soi."*

Tout ce que nous avons à faire, c'est considérer que tout est rempli de l'extase du Soi. Quoi de plus simple ? Il nous suffit de mettre cela en pratique ; si la chose ne nous semble pas facile, c'est parce que l'influence des samskaras est très forte. Nous pouvons nous mettre sincèrement à l'œuvre, mais nos samskaras nous ramèneront très vite vers les intérêts égoïstes de ce monde et de notre vie privée. C'est pourquoi nous devons travailler sans cesse sur la constance, c'est la clé de la réussite.

Gurumayi a dit : *"Tous les saints, tous ceux qui connaissent la Vérité, ont déclaré : 'Vous avez une belle vie ; la vie humaine est précieuse. Si vous voulez réaliser un objectif, faites-le dans cette vie-ci, dans ce corps-ci'. Toutes les Ecritures et toutes les philosophies nous enjoignent de nous réveiller. Alors, réveillez-vous à présent ! Prenez conscience de votre réalité, car nous vivons tous dans notre propre monde.*

Le monde est tel que vous le voyez. Dans un très beau texte intitulé le Yoga Vasishtha, le sage crée une illusion avec des mots, et il fait en sorte que le disciple fasse vraiment l'expérience de tout ce qu'il entend. Il dit : 'Le ciel, la terre, l'air et l'espace, les montagnes et les rivières, font tous partie de l'esprit ; s'ils sont à l'extérieur, ce n'est qu'une apparence'.

Tous ceux qui connaissent la Vérité disent : 'N'allez pas vous imaginer qu'il existe un monde extérieur. Celui-ci n'est qu'un reflet de notre esprit et son apparence n'est que le jeu de ce dernier ; l'esprit n'est rien d'autre que le jeu de l'Etre infini tout-puissant.'

'Le saint vit très simplement, sans compliquer les choses. La vie est très simple, mais nous la compliquons. Elle dépend de l'opinion et des idées des autres, et même si nous avons notre propre monde, nous nous arrangeons pour leur laisser le loisir de s'exprimer à volonté, en fait de quoi, nous souffrons ou sommes heureux.'

Dans le Vivekachudamani, il est dit : 'Lorsqu'un sot aperçoit le reflet du soleil dans l'eau, il y voit le soleil même, de même, celui qui est dans l'illusion s'identifie avec le reflet du Soi dans l'intellect, un reflet qui se superpose au Soi.'

Servitude et libération ne signifient pas être affranchi de la naissance et de la mort, mais se défaire de nos multiples émotions et sentiments. Si nous sommes incapables de les dépasser, nous nous y impliquons et nous nous identifions à eux.

Certaines personnes se plaignent en permanence, elles sont l'incarnation des larmes ! D'autres sont l'incarnation du rire ! Il en est qui trouvent la vie pesante, mais mon Guru m'a appris à ne pas la prendre avec trop de sérieux ; à une époque, je prenais tout au sérieux et j'étais toujours malade ; maintenant, je considère le monde avec légèreté, et je l'aime.

Le monde est tel que vous le voyez. Si vous voulez le prendre au sérieux, il est là ; les gens sont là, les objets sont là, et si vous voulez le voir avec légèreté et humour, il est là aussi. Tout dépend du bateau que vous voulez prendre."

Lorsque nous voyons les autres comme des reflets de notre propre Soi, le monde devient beaucoup plus drôle. Pour voir la vie avec légèreté, il suffit de la considérer comme une succession de reflets dans un miroir. Alors il n'y a rien d'autre à voir, personne d'autre à considérer, aucune relation à nouer, personne dont nous devrions nous soucier, personne à redouter, personne à rechercher, à espérer, personne à qui s'accrocher, personne à éviter ; personne ne perturbe quoi que ce soit, il n'y a que le miroir.

Un vers des Spanda Karikas dit : *"En observant tous les phénomènes objectifs au moyen de la connaissance, restons en éveil et considérons que tout est identique au Soi essentiel. C'est ainsi que plus rien ne nous troublera."*

Si le monde est une expansion de notre propre Soi, rien ne peut nous troubler ; conscients de la véritable nature de ce jeu, nous apprécions cette vie, notre propre danse. La différence entre le bonheur et le malheur est due à ce que l'on considère soit notre Soi, soit autre chose.

Celui qui perçoit tout comme une succession de reflets dans un miroir ; demeure calme en toute circonstance. Rien ne perturbe sa sérénité et sa tranquillité. Ses allures étranges dissimulent la sainteté. Même s'il agit comme tout le monde, il est l'incarnation du Soi. Ses actions ont beau paraître mondaines, il vit conscient de sa propre divinité, et il voit cette même divinité partout et en chacun. Rechercher la compagnie d'un tel être et entrer en relation avec lui nous amène à connaître notre propre Soi.

Dans le Vivekachudamani, Shankaracharya dit : *"Celui qui connaît l'Atman est libre de toute servitude. Il est glorieux. C'est le plus grand d'entre les grands. Les objets des sens ne lui causent ni douleur, ni plaisir ; il n'y est plus attaché, mais il ne les rejette pas. Se délectant constamment dans l'Atman, il se réjouit toujours du jeu intérieur."*

Celui qui connaît l'Atman ne s'identifie pas avec son corps mais l'utilise comme véhicule. Si on améliore son confort ou si on lui offre des objets de luxe, il en jouit comme un enfant. Il ne montre aucun signe extérieur de sainteté et n'est nullement attaché aux choses de ce monde.

Il peut tout aussi bien porter des vêtements coûteux que se promener tout nu. Il peut aller vêtu d'une peau de cerf, de tigre ou de connaissance pure. Il agit tantôt comme un fou, tantôt comme un enfant et quelquefois, il donne l'impression d'être un esprit impur. C'est ainsi qu'il va sur terre.

Il paraît tantôt fou, tantôt sage ; il peut afficher une majesté de roi ou une grande faiblesse d'esprit, il peut être calme et silencieux. Il attire parfois les foules. On peut soit l'honorer, soit le rabaisser, on peut aussi l'ignorer. C'est ainsi que vit l'homme réalisé, toujours absorbé dans la plus grande félicité.

Il ne possède aucune richesse, mais il est toujours satisfait ; il est sans défenses mais a un grand pouvoir. Il ne prend plaisir à rien mais vit toujours dans la joie. Il n'a pas d'égale, mais considère tous les hommes comme ses égaux. Il agit, mais n'est pas lié par ses actes. Il récolte les fruits de ses actions passées, mais ils ne l'affectent pas. Il ne s'identifie pas à son corps. Il apparaît comme un individu, mais il est présent en tout, partout. Celui qui connaît Brahman,

délivré de la conscience du corps, n'est jamais affecté par le plaisir ou la douleur, le bien ou le mal.

Dans ses vies passées, alors qu'il vivait encore dans l'ignorance, il a créé certains karmas dont il subit apparemment les effets, positifs ou négatifs, dans sa vie actuelle ; mais à présent, il a atteint l'illumination et ne s'identifie plus à son corps. Celui-ci se déplace parmi les objets extérieurs mais lui, semble subir les effets de ses actions passées, bonnes ou mauvaises, au même titre que celui qui n'a pas la connaissance. Cependant, il est établi en Brahman et sait qu'il habite son corps en témoin calme et détaché. Son esprit, tel l'essieu d'une roue est imperturbable.

Il ne dirige pas ses sens vers les objets extérieurs, mais ne les empêche pas de fonctionner. Il est témoin, indifférent. Il ne recherche pas les récompenses car il est immergé dans l'Atman, ce nectar de pure joie. Bien que demeurant dans le corps, il est éternellement libre. Un acteur reste lui-même lorsqu'il joue son rôle, et celui qui connaît parfaitement Brahman reste toujours Brahman."

Veuillez revoir la leçon 4 du volume 2.