

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 2
LEÇON 18

Chers amis,

Il est certain qu'il ne nous est pas possible de progresser sans ouvrir complètement notre cœur, en aimant tous les êtres humains comme notre propre Soi. Nous pouvons apprendre toutes sortes de recettes yogiques, savoir méditer, faire preuve d'intelligence lors de discussions, mais tant qu'il est impossible de regarder autrui face à face avec amour, nous ne sommes encore que des débutants sur ce chemin. Qu'avons-nous réellement atteint si nous ne respectons pas autrui comme un aspect de notre propre Soi ?

Quelques mois avant son Mahasamadhi, Baba déclarait : *"Lorsqu'on s'adressait à mon Guru en disant : 'Je veux voir Dieu, je veux voir Dieu !' mon Guru disait : 'Il suffit de regarder autour de vous, chacun est Dieu'."*

Ne pas voir Dieu incarné en toute forme autour de soi, c'est pratiquer un yoga théorique. Quel en est l'intérêt ? Voulons-nous impressionner les autres par notre savoir, notre aptitude à rester assis les yeux fermés ou à tenir en équilibre sur la tête ?

Si nous avons une compréhension juste, nous ne cherchons pas à impressionner autrui : nous dissimulons au contraire notre connaissance, nos talents et nos pouvoirs ; c'est pourquoi il est si difficile de reconnaître un grand être : il peut aussi bien nous apparaître sous les traits d'un imbécile que de quelqu'un de très discipliné, il peut sembler très banal, médiocre voire naïf. C'est un acteur consommé qui peut jouer selon son gré n'importe quel rôle.

Celui qui connaît le Soi n'est pas obligé de conformer sa conduite à notre conception de la sainteté. Un Saint n'est pas quelqu'un qui agit d'une certaine façon à l'exclusion de toute autre. Il ne dira pas : *"Oh non ! je ne pourrai jamais faire cela !"*, car un être libre est capable de tout. Baba a toujours affirmé que l'apparence et le comportement ne suffisent pas pour reconnaître un grand être.

La plupart des Saints n'ont jamais été reconnus. Il en est qu'un petit nombre de gens ont su reconnaître, car ils ont vu leur vie se transformer en leur présence. Il est rare qu'un Saint accepte de paraître au grand jour, comme l'ont fait Baba et Gurumayi, pour assumer publiquement le rôle de Guru, porteur de la flamme d'une ancienne lignée.

©Edition originale en anglais : 1984, 1989 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1986, 1990 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

Lorsqu'un Guru dévoile aux yeux de tous la connaissance d'un disciple en lui donnant pour seva la fonction de Guru, ce disciple doit mener une vie exemplaire et observer une discipline de Guru. Heureusement, la connaissance du Soi ne mène pas forcément aux fonctions de Guru ; nous n'avons pas besoin d'un grand nombre d'entre eux, un seul suffit amplement au monde entier.

Un être ordinaire accorde une grande importance à l'opinion d'autrui, il essaie de faire bonne impression afin de ne pas ternir son image. Mais celui qui connaît le Soi n'a plus conscience d'être celui qui est vu, il cherchera sans doute à ne pas se faire remarquer et à ne pas attirer l'attention sur lui en proclamant sa grandeur : ce qui prouverait à coup sûr qu'il est loin du but qu'il croit avoir atteint.

Baba n'a jamais dit qu'il était un être particulier : c'est la Shakti qui amenait les gens à lui. De même, les gens viennent voir Gurumayi parce qu'il est clair qu'elle est l'instrument de la Grâce. Un vrai Saint ne cherche pas à faire de sa vie extérieure le témoignage de sa grandeur, bien que celui dont la destinée est d'être Guru vive toujours en tant que tel.

Baba a dit : *"Ceux qui vivent absorbés dans l'équanimité ont réalisé Dieu et sont de vrais Siddhas, même s'ils paraissent vides, inactifs ou insensibles"*.

Il est impérieux de reconnaître et de comprendre ce désir que nous avons d'impressionner les autres et d'être bien jugés d'eux, de voir ce qui en nous veut être aimé et devenir populaire. C'est comme si nous voulions impressionner notre propre image dans un miroir en désirant que ce reflet nous aime encore plus que nous ne pouvons le faire nous-mêmes.

Si nous sentons cet amour intérieur, si nous honorons et respectons notre propre reflet, alors cet amour et ce respect nous seront immanquablement retournés. Ce miroir nous renvoie l'image de ce que nous sommes et non de ce que nous voulons être, il ne peut renvoyer autre chose que ce que nous lui présentons. Comment s'attendre à voir un sourire en fronçant le sourcil ? Souvent nous voudrions que les gens nous aiment et nous respectent, mais nous ne nous donnons même pas la peine d'examiner ce que nous pensons de nous-mêmes, et ne cherchons pas à voir ce qui sera reflété.

Chaque personne est un reflet de nous-mêmes, une incarnation de notre propre Soi. Nous sommes véritablement la source de ce que nous recevons des autres. Si nous faisons preuve de bonté, les autres paraîtront bons, si nous sommes froids et distants, les autres sembleront l'être également ; le monde extérieur reflète notre conscience intérieure. L'objet est un reflet du sujet. Cela n'a rien de théorique, nous pouvons, à tout moment en observant les autres, avoir la preuve qu'ils reflètent nos sentiments et nos projections.

Nous voyons le monde à notre image. Ce que nous voyons dans autrui est déterminé par ce qui est en nous. Un bébé qui voit un voleur en train de dérober de l'argent peut-il être conscient qu'il s'agit d'un vol ? Non, car il n'y a rien dans un bébé qui corresponde à cette notion, il ne peut donc reconnaître le vol ! Nous voyons en autrui ce qui réside à l'intérieur de nous.

Alors, est-il possible d'impressionner quiconque ? Les gens ne verront rien d'autre que le reflet de leur propre esprit. Nous ne sommes qu'un miroir. Un exercice à la fois intéressant et instructif consiste à s'identifier à un miroir qui parle, et à observer les gens s'adresser à nous en fonction de l'idée qu'ils se font de nous, sans pour autant nous sentir obligés d'être qui que ce soit.

D'autres ne voient que ce qu'ils peuvent voir, car il est difficile de dépasser ses propres limites. Nous croyons toujours que les autres ont la même façon que nous de voir les choses et de les vivre. Même si vous êtes fermement établis dans le Soi et que votre cœur rayonne d'amour en contemplant la Conscience scintillante de l'univers, autrui ne verra en vous que ce qu'il pense de vous. Qu'importent les sommets spirituels auxquels vous vous élevez, il y a peu de chances que l'on perçoive votre connaissance du Soi, ou que l'on apprécie votre amour et votre sagesse. C'est à vous d'apprécier votre Soi : personne d'autre n'en sera impressionné.

Celui qui est capable de voir le Soi, le verra en nous, quelle que soit la conscience que nous en avons. Il verra le Soi en nous, même si nous nous conduisons comme des imbéciles. Il a sa perception et sa vision des choses, nous n'avons rien à dire ou à faire pour le convaincre de la Vérité. S'il connaît le Soi, il sait déjà que nous le sommes aussi, et n'a pas besoin de preuves pour s'en convaincre.

Si nous entretenons l'illusion d'être honorés et respectés des autres, à quoi cela nous mène-t-il ? Quel bien cela nous fait-il ? Cela ne fait qu'enfler l'ego, accroître notre orgueil et notre vanité. C'est pourquoi le Guru manifeste rarement son amour pour nous de façon ouverte. Il le dissimule pour nous obliger à nous tourner vers l'intérieur.

Le travail du Guru consiste à éliminer l'ego ; des manifestations extérieures d'amour risquent de le faire enfler, ce qui irait à l'encontre du but visé par le Guru. Gurumayi pourrait aisément nous inonder d'amour et nous faire sentir cette joie en permanence, mais notre illusion persisterait, aussi fait-elle tout ce qui est nécessaire pour nous libérer de notre asservissement à l'ego. C'est la fonction sublime du Guru.

Nous faisons de beaux sourires et prononçons des paroles agréables afin de montrer que nous sommes charmants. A dire vrai, c'est une grande qualité que de traiter les autres avec amour et respect, mais cela doit venir d'une façon naturelle, sincère et désintéressée. Le Guru, quant à lui, ne joue pas avec nous, il ne cherche pas à faire ronronner notre ego, mais lui rend la vie très difficile ; une fois son travail terminé, nous ressentons un grand bonheur intérieur.

L'amour vrai n'est pas un échange extérieur. Comme Baba l'a dit : "Le véritable amour ne se manifeste qu'en silence et ne peut s'exprimer par les mots ; il est si bien dissimulé dans le cœur que les sens ne peuvent le percevoir. Il ne s'exhibe pas avec ostentation, il est jouissance secrète, invisible de l'extérieur. Seul celui qui aime demeure absorbé dans cette lumière intérieure qui brille dans son écrin d'amour au plus profond de lui-même. Il n'y a pas de but plus élevé que l'amour ; trouver l'amour, l'éveiller en soi, et expérimenter sa plénitude est la réalisation intérieure la plus élevée."

Sans cet amour, il est vain de devenir grand, puissant, riche ou prestigieux. Beaucoup de puissants en ce monde accumulent plus de richesses qu'ils ne peuvent en user, mais s'ils n'ont pas découvert l'amour pur dans leur cœur, ils ne seront jamais heureux. Un grand yogi, un grand

méditant, peut bien acquérir des pouvoirs miraculeux, mais sans cet amour, il restera enchaîné à l'existence terrestre, et sa joie intérieure ne sera que passagère.

Un yogi accompli possède des pouvoirs qu'un être ordinaire considère hors de sa portée, voire impossibles. Par exemple, pouvez-vous concevoir la *vision* d'un objet qui n'a pas de réalité matérielle, mais qui n'est que le produit de la concentration d'esprit de quelqu'un d'autre ? Les fakirs sont très doués en la matière, ils matérialisent des objets qui n'existent pas, en chargeant de prana les formes nées dans leur imagination.

Si nous ne savons pas contrôler notre esprit nous-mêmes, comment imaginer que quelqu'un d'autre puisse le faire à notre place ? Nous avons généralement tant de mal à maîtriser notre propre esprit, nous avons une si piètre idée des merveilles qu'il peut accomplir que nous n'avons aucune idée de ses capacités. L'homme ne peut même pas être certain de la réalité de ce qu'il voit, et pourtant, il pense tout savoir.

Certains ont étudié ce qu'on appelle parfois "la visualisation créatrice", par laquelle les mouvements de l'esprit conduisent à une certaine prédétermination des événements : mais tant qu'on ne peut vitaliser ces visualisations à l'aide du prana, cette connaissance reste stérile et au mieux, rudimentaire. L'individu moyen ne sait même pas respirer correctement, comment pourrait-il donc retenir et diriger le prana à son bénéfice et à celui des autres ?

Si notre respiration est inconsciente et notre pensée mécanique, il n'est pas étonnant que les conditions et circonstances de notre vie deviennent si étranges. Ne nous étonnons pas d'avoir si peu de contrôle ; nous *inspirons* littéralement toutes les vibrations négatives contenues dans l'éther qui nous entoure, ce qui affecte notre système nerveux. Ce système fait le lien entre corps physique et corps subtil. Tout ce que nous ressentons physiquement ou de façon émotionnelle, est une vibration dans le corps subtil.

Si nous nous trouvons en compagnie de gens déprimés ou agités, nous ne prenons pas conscience de notre respiration et de notre pensée, nous absorbons ces vibrations et devenons rapidement déprimés et agités à notre tour. L'humanité dans son ensemble étant "chargée négativement", nous nous imbibons des énergies perverses où que nous allions. C'est ainsi qu'après avoir passé une demi-heure dans un grand magasin ou un supermarché, nous sommes totalement vidés. Certains lieux sont si négativement chargés que nous ne pouvons y pénétrer sans nous sentir épuisés.

Il est bon de découvrir et de comprendre le prana, la force vitale, que nous pouvons contrôler en pratiquant des exercices vigoureux voire exténuants. Bien sûr, le Siddha Yoga, processus naturel et spontané, n'a pas recours à de tels exercices. Après avoir reçu Shaktipat d'un Guru authentique, il suffit de le servir et de suivre les pratiques qu'il nous prescrit.

La Guru Gita dit, aux versets 52 et 53 : "*A quoi bon pratiquer les centaines de cycles de pranayamas longs et profonds, exténuants et fastidieux, difficiles à maîtriser et qui risquent de déclencher de nombreuses maladies ? Atteignez cet état spontané dans lequel le puissant prana se calme de lui-même, en servant constamment le Seul Guru.*"

Comme nous sommes, pour la plupart, faussement identifiés au corps physique et que nous dirigeons toute notre attention vers les réalités physiques, nous ignorons notre véritable source d'énergie et les causes réelles de ce qui nous arrive. Nous ne comprenons pas que l'attention dirige le prana, et que nous vitalisons l'objet de notre attention : or nous accordons énormément d'intérêt aux choses indésirables qui nous rendent malheureux.

La qualité de notre vie change dès lors que nous prenons conscience d'avoir un corps subtil dont la fonction est de contenir et distribuer le prana ; le prana est dirigé par l'esprit et vitalise tout ce que pense ce dernier. Quand nous pensons à quelque chose, nous dirigeons la force de vie créatrice dans ces formes auxquelles nous pensons. Des pensées maintenues suffisamment longtemps, qui sont devenues habituelles, surtout celles qui stimulent une réponse émotionnelle, se manifesteront d'une manière ou d'une autre sur le plan physique ; ainsi, nous créons notre vie, que nous le réalisons ou non.

Une pensée n'est pas si simple ; il y a entre elle et le monde extérieur la même relation qu'entre un film et l'écran sur lequel il est projeté. La pensée projetée à l'extérieur se reflète sur l'écran de la vie. Dans notre monde, l'environnement et les gens sont des projections de nos processus mentaux.

Entre le monde physique et le monde subtil, seule la nature de l'écran diffère ; la projection vient de la même source. Le corps subtil ne nous est pas étranger : nous y vivons chaque nuit à l'état de rêve. Quand nous rêvons, la sensation de notre corps n'est pas la même que celle du corps physique, c'est celle du corps subtil. A vrai dire, nous ne quittons pas le corps physique pour entrer dans le corps subtil, car nous y sommes déjà.

C'est le corps subtil qui vitalise et anime le corps physique. Sans le prana, force de vie du corps subtil, le corps physique n'est qu'un simple cadavre. Nous portons le corps physique sur le plan terrestre comme nous porterions une combinaison spatiale sur la lune, ce n'est qu'un véhicule permettant de fonctionner dans le monde physique, c'est-à-dire pendant l'état de veille.

Pour vous faire une idée du corps subtil, supposez que vous soyez à la "fleur de l'âge" dans ce corps physique, pleinement mûr et équilibré sur le plan mental et émotionnel, au sommet de votre forme, et que le processus de vieillissement n'ait pas commencé. Cette "fleur de l'âge" ou sommet de la forme physique existe dans le corps subtil en tant qu'idée, schéma mental, matrice. Le corps physique revêt toutes les caractéristiques qui sont inhérentes au corps subtil.

En un sens, le corps physique est un déguisement, un costume, ou un reflet de nos pensées et sentiments contenus dans le corps subtil et dirigé par celui-ci. Votre sentiment profond vous accompagne à tout instant, jamais il ne naît ni ne meurt. Il vit dans un corps pendant un temps, puis passe dans un autre. Le monde physique par lui-même est vide de sentiments, et tout sentiment réside dans le corps subtil.

Dans le rêve, les sentiments sont souvent bien plus intenses qu'à l'état de veille ; ils persistent parfois avec force au réveil. Certains ne sont pas vraiment identifiables en termes habituels, ou se situent si loin de notre réalité que nous ne pouvons nous en souvenir. Mais, même pendant l'état de veille, tous nos sentiments et émotions ne sont que des vibrations qui se produisent dans le corps subtil : c'est ce dernier qui est "ressenti".

Nos relations et nos réactions aux autres dépendent de leurs vibrations subtiles. Notre relation prendra une certaine forme selon qu'autrui irradie tel ou tel type de vibrations. Cela se produit inconsciemment dans le corps subtil.

N'avez-vous jamais remarqué qu'il vous suffisait de voir quelqu'un pour éprouver un sentiment à son égard ? A quoi cela est-il dû ? A son visage ? Que nous en soyons conscients ou non, nous sommes affectés par les vibrations subtiles des autres.

En fait, nos relations aux autres ont lieu sur le plan subtil. Avez-vous remarqué que, parfois, la relation que vous avez avec quelqu'un est plus intense en rêve que dans la *réalité* ? La nature véritable de la relation ne se reflète pas toujours sur le plan extérieur ou physique, elle ne s'y manifeste que partiellement. Nous avons souvent des liens plus forts avec certaines personnes, et les connaissons mieux que ne le montre cette vie, car certains aspects du Karma qui nous lie se résolvent.

Comme le corps physique, le corps subtil est plus ou moins pur ; nous pouvons purifier le corps physique grâce à un régime correct, des exercices adéquats, de saines habitudes de vie et des pensées raisonnables. En outre, le corps physique étant avant tout un reflet du corps subtil, si nous purifions ce dernier, nous purifions automatiquement le premier.

Le corps subtil est le siège des sentiments, des pensées, des émotions et de toutes les activités de l'esprit : les pensées positives, les sentiments joyeux, le purifient. Dans un corps subtil impur, sentiments et pensées tendent à être grossiers et négatifs, alors qu'ils tendent à être plus élevés et affinés dans un corps subtil purifié. Quand une personne, se sent toujours mal, qu'elle est négative ou morbide et facilement en proie à la dépression, son corps subtil "n'a plus de forme", il est pour ainsi dire malade.

Le corps subtil est soumis à la volonté. Nous pouvons donc nous imposer de penser positivement et de ressentir des sentiments bénéfiques, même si c'est contraire à nos habitudes et à nos tendances ; cela purifie progressivement le corps subtil car sa nature vibratoire est affectée par nos pensées et nos sentiments dominants ou habituels. En nous forçant constamment à être positifs et joyeux, nous pouvons changer la réalité profonde de notre vie. Nous pouvons "laver" ou "nettoyer" le corps subtil par des pensées pures et des sentiments élevés.

Nos pensées et nos sentiments dominants déterminent la qualité vibratoire du corps subtil, qui est transmise à son tour au corps physique. En un sens, nos pensées et sentiments sont la nourriture du corps subtil : il s'en nourrit et en fait sa substance. Nous sommes donc responsables de sa nourriture et de ce qu'il devient.

Bien sûr, nos pratiques en Siddha Yoga, qui consistent à chanter, méditer, répéter le mantra, faire de la seva, participer ensemble aux programmes et aux événements, relire régulièrement ces leçons, constituent des moyens de purifier le corps subtil, car elles orientent sentiments et pensées dans une certaine direction.

Si nous tenons sérieusement à purifier et affiner le corps subtil ainsi que tous les niveaux de l'être, nous devons faire tout notre possible pour rester centrés continuellement sur l'amour intérieur. Ce sentiment d'amour est le purificateur le plus puissant, la discipline et le chemin les

plus grands. Sans lui, même le yoga devient matériel. L'amour est le yoga suprême. Si nous le maintenons en permanence, en refusant de suivre les pensées et les émotions diverses à mesure qu'elles naissent et s'agitent en nous-mêmes, le corps subtil deviendra complètement pur et stable.

Si nous voulons développer nos pouvoirs psychiques, stabiliser le prana, purifier les canaux subtils, connaître Dieu et réaliser notre propre Soi, nous devons être aimants et nous absorber dans l'amour. L'amour est le plus grand pouvoir, en vérité, il est Dieu. Si nous parvenons à nous établir dans cet amour intérieur et si nous le conservons, nous deviendrons parfaits et éternels.

Gurumayi a dit : "Bien peu d'entre-nous font le moindre effort pour comprendre leur propre Soi. Nous essayons d'embellir notre apparence afin d'impressionner les autres, et en fonction de ce qu'ils disent de nous, nous croyons nous connaître toujours mieux, mais c'est une erreur ! Tout ce que nous créons à l'extérieur s'écroulera et ne durera pas.

C'est pourquoi tant de 'mini-gurus' doivent continuellement changer leurs techniques et leurs traditions : ils s'aperçoivent eux-mêmes que cela ne marche pas. Baba déclarait : 'Je ne vous enseigne rien de nouveau, j'appartiens à la vieille tradition, elle est très ancienne. La Vérité ne change jamais, elle reste toujours la même'.

Nous voulons voir la Vérité, mais telle que nous la désirons. Or la Vérité ne va pas nous apparaître sous la forme désirée. Elle paraîtra devant nous en tant que Vérité et non sous une forme Hindoue, Juive, Chrétienne, Soufie, ou même sous la forme du Siddha Yoga !

Elle va apparaître sous la même forme pour tous. C'est pourquoi nous devons avoir une vision nette, une compréhension claire. Comprenez votre Soi, respectez votre Soi ! Baba disait toujours : 'Si vous ne comprenez pas votre Soi, vous ne pouvez le respecter'. Combien d'entre-nous ont-ils du respect pour eux-mêmes ? Combien croient vraiment qu'il y a en eux quelque chose de grand ? Si on ne nous aime pas, nous n'existons plus. Si on ne fait pas attention à nous, nous n'existons plus ; si on ne nous propose pas un travail intéressant, nous n'existons plus. Nous perdons force et liberté dès que le monde ne dit pas grand bien de nous. La raison en est que nous n'avons pas découvert cela, à l'intérieur. Alors méditons sur notre propre Soi, comprenons notre propre Soi."

Veillez revoir la leçon 48.

avec amour