

A la RECHERCHE *du* SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 2
LEÇON 19

Chers amis

Récemment, nous avons reçu un certain nombre de lettres concernant l'état actuel du monde. En effet, depuis que j'ai commencé à écrire le Cours, en 1975, c'est un thème qui a suscité beaucoup d'intérêt, et c'est certainement le plus vieux sujet de conversation qui soit.

Il suffit de parcourir un livre d'histoire pour réaliser que le monde n'est pas différent de ce qu'il a toujours été. Des événements terribles se sont produits depuis que les hommes ont commencé à faire l'histoire. A l'échelle du globe, nous pouvons voir que la plupart des hommes ont une vie difficile et que, pour beaucoup, c'est la lutte pour la vie. Il faut avoir un très bon karma pour pouvoir s'intéresser à la sadhana, mais la chose devient difficile si l'on a du mal à se nourrir ou à se loger.

Une dame de 90 ans s'était réinscrite au Cours pour une année supplémentaire ; elle est morte à l'âge de 98 ans après avoir pleinement vécu sa vie. Un membre de sa famille m'avait écrit pour me dire qu'elle était partie dans son sommeil ; avant de s'endormir pour la dernière fois, elle avait demandé qu'on lui lise sa leçon : c'était, m'a-t-on dit, les dernières paroles qu'elle ait entendues.

Sa vie avait été riche en expériences. Vers l'âge de 90 ans, elle m'avait écrit des lettres passionnantes où elle me parlait du temps où elle avait été infirmière durant la Première Guerre Mondiale. Aussi près des lignes de front que pouvait l'être une femme, elle était souvent la première à voir les blessés. Elle m'avait également parlé de la Dépression et de la Seconde Guerre Mondiale. Ses lettres à elles seules avaient suffi à me donner une éducation libérale et à me confirmer que, dans le monde, il y a toujours des choses difficiles à vivre.

Si une âme s'incarne dans un corps humain, c'est pour purger son karma en ce monde de dualité, règne des extrêmes. Chacun subit les conséquences de ses pensées, de ses paroles et de ses actes tout en créant les conditions et les circonstances de sa vie. Le monde extérieur et les autres nous affectent comme nous les affectons, cela va de soi.

©Edition originale en anglais : 1983, 1988, 2001 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1988, 2001 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

Tant que les hommes seront cruels les uns envers les autres, le karma négatif se poursuivra. Qu'arrive-t-il en fin de compte à ceux qui font preuve de cruauté ? Devraient-ils être récompensés en naissant dans une famille de yogis ? Devraient-ils vivre dans un paradis éternel ? Ou plutôt ne reviennent-ils pas en ce monde pour subir le karma qu'ils ont créé ? Nous nous demandons pourquoi tant de choses terribles se produisent et ce que ces pauvres innocents ont bien pu faire pour mériter leur sort !

Quelle que soit la manière dont nous traitons les autres, les autres nous traiteront ainsi et quelle que soit la manière dont nous traitons une personne en particulier, celle-ci nous traitera de même. Il ne s'agira pas nécessairement de la *même* personne mais quelqu'un surgira dans notre vie pour nous rendre ce que nous donnons en ce moment. Tout nous reviendra à la manière d'un boomerang et, même si ce retour de bâton n'est pas immédiat, il peut se manifester des années plus tard ; nous ne le comprendrons certainement pas et nous nous demanderons ce que nous avons fait pour le mériter ; nous ne nous souviendrons de rien, mais la loi du karma est exacte et rien n'arrive par hasard.

Le monde est le reflet de la réalité que nous créons dans notre esprit, la concrétisation de notre propre subjectivité et de nos croyances. On ne nous a jamais appris que la façon de voir le monde dépendait de nous. Le miroir du monde n'a pas de réalité propre, il nous renvoie notre propre inconscient. Comme le disait Baba : *Le monde est tel que vous le voyez* ; c'est une des plus grandes vérités de la vie.

Beaucoup sont surpris d'apprendre que nous avons des croyances inconscientes ; nous avons peut-être appréhendé une situation ou une condition au niveau conscient mais les anciennes impressions (samskaras) nous affectent toujours ; elles influencent notre conduite, nos choix, nos décisions, nos attitudes et nos sentiments. Lorsqu'elles sont profondément ancrées en nous, elles font de nous ce que nous ne voulons pas être.

Prenons un exemple : une jeune fille n'aime pas beaucoup son père et, en même temps, elle tient de sa mère pour le manque de respect qu'elle éprouve envers lui ; elle grandit donc en croyant inconsciemment que tous les hommes sont comme ce père ; aussi étrange que cela puisse paraître, elle est attirée par ce genre d'homme ou encore, elle retrouve ces défauts dans la façon dont elle voit son compagnon. Elle ne respectait pas son père, par conséquent, elle aura du mal à respecter un autre homme si elle ne réharmonise pas cela dans sa conscience.

Elle finira peut-être par rencontrer un homme dont elle dira "c'est un garçon merveilleux" et qui sera complètement "différent" des autres, un homme qui sera enfin digne de son respect. Mais les samskaras sont insidieux et trouveront toujours le moyen de se manifester de manière évidente ou subtile ; un jour, peut-être, elle trouvera de bonnes excuses pour manquer de respect à ce garçon si merveilleux. Bientôt, elle "l'accusera" d'être la manifestation de ses propres samskaras et, tandis qu'il se défendra, il ne fera que lui offrir la preuve que c'est elle qui a raison.

De même, la relation d'un homme à sa mère et celle de ses propres parents entre eux déterminera en grande partie sa façon d'être avec les femmes. Les hommes et les femmes qui ont des samskaras complémentaires s'attirent mutuellement. La sadhana a pour but de

nous mettre en harmonie avec les manifestations extérieures de nos samskaras, qui prennent souvent la forme de conflits. Pour résoudre notre karma, nous devons faire ce qui est nécessaire pour créer ou maintenir l'harmonie tout en continuant à nous aimer et nous respecter ; cela est absolument essentiel à l'intégrité de la relation.

La plupart de nos relations personnelles sont le reflet de nos samskaras. Si nous pouvions nous discipliner pour *éliminer le blâme* et voir que nous seuls sommes responsables de nos sentiments et de notre expérience, nous accomplirions une très belle sadhana dans le domaine des relations. *Éliminer le blâme*, une bonne fois pour toutes, est une des plus grandes réalisations. Le blâme ne résout aucun problème, il ne fait que créer davantage de tensions et de malheurs dans notre vie.

Lorsque nous verrons que le monde est le reflet de notre conscience subjective, nous comprendrons enfin que les seules choses à changer sont notre esprit, notre vision et notre attitude. Tôt ou tard, il nous faudra comprendre que nous ne pouvons pas changer ce qui est vu mais que nous pouvons changer ce que nous, nous voyons ; nous sommes responsables de notre vision, par conséquent, nos réactions sont causées par ce que nous avons *choisi* de voir ; n'oublions pas que le monde extérieur "objectif" est le miroir de notre monde intérieur "subjectif". La vie se déroule de l'intérieur vers l'extérieur, contrairement à ce que nous croyons.

Dans "Le Yoga de la Discipline", Gurumayi dit : *La discipline du regard est essentielle . Tout ce que vous voyez n'est pas tel que vous le croyez. Votre perception est si séduisante qu'elle peut causer votre chute... Ce que vous percevez (et à partir de quoi vous agissez) est souvent une projection, et les projections sont les symptômes, non pas de la réalité extérieure mais de notre propre état intérieur. Lorsque vos yeux sont remplis d'amour, tout vous paraît comme l'incarnation de l'amour. Que les choses soient belles ou laides, vous pouvez voir la beauté, ce don de Dieu, en tout. Lorsque votre regard est chargé de laideur, vous ne pouvez pas voir la beauté de l'univers et, même si celle-ci est spectaculaire, vous avez du mal à l'apprécier...*

Si Celui qui demeure dans vos yeux n'a pas été perçu, votre perception n'a aucun sens. Si Celui-là n'est pas transmis par le regard, l'âme ne bénéficie pas de ce que les yeux voient. Celui-là, ce Principe, doit être transmis par le regard parce que c'est ce Pouvoir qui vous permet de voir. Méditez donc sur ce Grand Principe immuable et immaculé ; vous verrez, alors, à quoi servent les yeux et vous comprendrez le véritable but de la perception...

Si vous tenez un journal sincère, vous avez dû constater que c'est vous qui provoquez chaque incident et chaque événement dans votre vie. Vous êtes la cause de chacune de vos actions et c'est vous qui leur donnez l'impulsion. Nous devons absolument comprendre la loi du karma.

Nul n'a le pouvoir de déterminer nos sentiments ou nos expériences. Nous avons abordé ce point dès le début du Cours car c'est une des leçons capitales dans la vie, un enseignement qui devrait être dispensé à l'école. Lorsque je dis à ma fille de six ans qu'elle est responsable de ses propres sentiments et qu'elle peut les choisir à tout moment, elle sait parfaitement de quoi je parle. Ce principe n'a rien de compliqué ni de subtil. Il est si radicalement différent de ce que

nous avons appris depuis l'enfance et de tous les exemples qui nous ont été donnés qu'il nous faut changer notre manière de voir le monde si nous voulons intégrer cette vision élargie.

Nous avons vu notre mère blâmer notre père, notre père blâmer notre mère, et les deux, blâmer une chose ou l'autre, le monde et que sais-je encore ! Nous avons appris à blâmer dès notre jeune âge car, dans notre société, le blâme est une norme. Nous devons changer notre manière de voir et de comprendre le monde si nous voulons vraiment éliminer le blâme de notre vie. Lorsque nous changeons notre manière de voir le monde, nous changeons tout sauf le Voyant et le Connaisseur de tout, le Soi intérieur qui demeure immuable à jamais et qui reste ce qu'il est déjà : notre propre nature que vous désignons par " Je " et que nous percevons comme notre propre conscience.

En tous cas, nous traitons souvent les autres de façon irrespectueuse sans en avoir conscience. Dès que nous nous rendons compte de cela, changeons notre attitude sur le champs car elle va tellement à l'encontre du dharma qu'elle ne peut être vécue et consciemment reconnue à la fois. Nous sommes extrêmement sensibles au manque de respect à notre égard mais, lorsque cela vient de nous, nous devenons complètement aveugles à nos actions (sans compter l'impact de nos paroles et notre attitude).

Nous avons souvent un schéma au niveau de l'inconscient alors que sur le plan conscient, nous voyons une tout autre chose. Par exemple, nous pensons être à l'écoute de ce que quelqu'un nous dit alors que nous interprétons chacune de ses paroles de façon à étayer notre propre position ; nous pensons que nous avons pardonné alors que la rancune est toujours en nous, prête à se manifester sournoisement à la moindre occasion.

La rancune entretient l'irrespect. Si nous devons atteindre la libération, nous devons tout pardonner. Tout est le jeu de Dieu, et notre dharma inclut la compassion et le pardon. La libération requiert l'abandon de toute implication personnelle dans les phénomènes karmiques. Des choses se produisent, la maya les personnalise mais, en vérité, tout n'est que le jeu de Dieu. Sans compassion et sans pardon, nous sommes incapables de voir ce jeu en tout. Etre libéré, c'est voir sans relâche le jeu de Dieu en tout, c'est reconnaître constamment sa présence en tous lieux.

Bien souvent, nos pensées et notre comportement vont à l'encontre de ce que nous faisons et pensons. Nous avons l'étrange capacité de nier vigoureusement ce qui est évident aux yeux de tous. Nous pouvons croire que nous sommes parfaitement sensés et objectifs tandis que nous sommes sur la défensive et refusons de nous soumettre à l'évidence.

La discussion peut durer des jours voire des semaines, comme cela peut se passer dans une relation à deux ; c'est notre parole contre celle de l'autre. Une tierce personne verrait immédiatement qui a raison et qui a tort ; elle réaliserait que nous disons peut-être les mêmes choses avec des mots différents ou qu'aucun de nous ne sait de quoi l'autre peut bien parler. Les couples qui se disputent souvent devraient s'enregistrer et s'écouter une fois le calme revenu. Ils seraient surpris de voir des réactions si peu contrôlées, si irrationnelles et s'étonneraient de voir que personne ne fait l'effort de se mettre à l'écoute et de s'ouvrir à la perspective et à l'expérience de l'autre.

Si nous nous disputons sans comprendre complètement ce que l'autre dit, c'est parce que nous utilisons notre attention et notre énergie à prouver que nous avons raison alors qu'aucun effort n'est fait pour comprendre notre " adversaire ". L'ego n'aime pas admettre qu'il a tort, même à un niveau avancé de sadhana. Tant que subsistera la plus faible trace d'ego, celle-ci continuera à se manifester, conformément à sa nature.

Pour nous libérer de ces tendances puissantes et trompeuses, nous devons nous consacrer de tout cœur à la sadhana, remplacer les croyances de toute une vie par un esprit plus ouvert et plus réaliste et enfin, avoir la volonté d'abandonner l'orgueil le plus tenace ; cet engagement est éprouvant car l'ego y résiste fortement, sachant qu'il y va de son existence.

Soyons certains que la façon dont nous traitons les autres nous reviendra sous forme de karma et se reflétera quelque part dans le vaste miroir du monde. Si seulement nous pouvions comprendre à quel point ce miroir nous renvoie fidèlement notre conscience subjective, nous serions libérés, en vérité. Le monde extérieur (y compris nos semblables) est le reflet de nos croyances. Pour pouvoir changer notre perception et notre expérience des autres et des situations, nous devons d'abord changer nos croyances.

Dans le numéro 74 du magazine *Darshan*, Gurumayi dit : *Ce monde est un palais de miroirs qui vous renvoient partout votre image. Si vous avez peur, c'est parce que vous voyez des milliers de visages apeurés. Si vous êtes dans la souffrance, mille personnes le sont aussi ; si vous êtes dans la joie, mille autres personnes sont dans la joie et, si vous êtes au contact du Soi, c'est ainsi que sont les mille autres personnes. Ainsi, vous projetez tout ce que vous ressentez et vous prenez votre reflet pour le monde.*

Tant que les hommes continuerons à se traiter mutuellement avec violence et injustice, le monde reflétera les conditions et événements correspondants. Les media nous rapportent les diverses conditions karmiques et les divers événements de ce monde. Lorsque nous nous demandons pourquoi quelqu'un ou toute une population doit subir certaines épreuves, c'est parce qu'à un moment donné, dans quelque incarnation précédente, ces mêmes âmes ont émis la même énergie ou se sont conduits de façon similaire envers leurs semblables. Tout ce que nous produisons nous revient dans une incarnation ou l'autre. Il viendra un temps où, nous aussi, nous subirons ce que nous avons fait subir aux autres. Ce monde n'est rien d'autre que le domaine du karma.

Ainsi, il n'y a rien de nouveau dans l'état de ce monde, qui n'est pas conçu pour être un " paradis ". Nous pouvons faire régner le paradis sur Terre si nous voyons Dieu en tout et en tous mais, dans l'ensemble, nous sommes trop captifs de nos croyances rigides, de nos idées préconçues et de nos tendances (ainsi que du principe de polarité qui inclut le " bien " et le " mal ") pour qu'il puisse en être ainsi.

Lorsque nous n'aurons plus cette vision du monde et que nous nous élèverons au-dessus de tous les contraires, nous verrons Dieu se manifester ici-bas. C'est alors que nous vivrons au paradis malgré tout ce qui semblera se passer autour de nous. Voilà ce que signifie " être libre du karma ". Notre karma physique se poursuivra tant que nous serons dans notre corps, mais nous percevrons le monde extérieur comme le corps de Dieu et le karma ne perturbera plus notre état intérieur. Nous observerons les détails de la vie personnelle comme un film qui se déroule et,

lorsque monteront en nous des négativités, nous pourrons simplement les laisser aller et oublier qu'elles ont existé.

Dans Courage et Contentement, Gurumayi dit : Lorsqu' enfin vous dites adieu à l'anxiété, aux négativités et aux incertitudes, vous éprouverez un grand sentiment de liberté. Prendre une telle décision ne nécessite pas de grands discours ; c'est très simple, il vous suffit de prendre la ferme décision de ne plus être liés à la morosité, de ne plus être contrôlés par la peur et son cortège de mauvaises habitudes, de mesquineries et de suspicion ; vous découvrirez ainsi un espace plus vaste en votre être et vous pourrez enfin respirer librement. Il y a davantage d'espace pour la splendeur de Dieu, davantage d'espace pour de bonnes pensées que vous exprimerez sans peine et qui émaneront de vous en dansant !

Lorsqu'enfin vous aurez pris la décision de ne plus être menés par les négativités, vous vous sentirez extrêmement libres ; votre esclavage prendra fin et les nœuds intérieurs se relâcheront à mesure que la divine Kundalini Shakti circulera en vous.

De même qu'il n'y a rien de nouveau dans l'état du monde, de même il n'y a rien de nouveau sur les siddhas qui vont de par le monde. Sous l'apparence de personnes simples ou d'êtres hors du commun, ils appartiennent à toutes les époques ; parfois, ils assument le rôle des gurus ou des saints dont le destin est d'aider l'humanité à s'éveiller et à s'élever. Les grands êtres, qu'ils soient ou non reconnus en tant que tels, affectent le monde par leur seule présence. Quelles que soient leur apparence physique, leur personnalité ou leur humeur, ils irradient la lumière partout où ils vont. Même leurs disciples (les vrais) peuvent nous éclairer davantage et contribuer à dissiper les ténèbres de ce monde.

Il est cependant difficile de reconnaître un grand être. Baba a raconté que, dans ses déplacements à travers l'Inde, il avait rencontré des saints et des vauriens et qu'il n'était pas aisé de les distinguer les uns des autres.

Seuls quelques rares siddhas ont un destin de Guru. Comment reconnaître un siddha autre que le Guru ? Le Guru est avant tout un siddha, condition scripturaire pour accéder à l'état de Guru. Un vrai disciple, lui, reste toujours un vrai disciple ; même après avoir atteint l'état le plus élevé, son attention et son intérêt se portent sur le Guru ; celui-ci n'a pas besoin d'adeptes et, par sa seule présence, il peut transformer les autres ; mais aux yeux de tous, il ne sera guère qu'un être simple ou qu'un original de plus. Le divin n'est pas facile à percevoir et, même si un siddha croisait notre chemin, nous ne serions peut-être pas en mesure de le reconnaître.

Les siddhas ont existé bien avant notre naissance, bien avant que la possibilité de leur présence ne nous ait jamais effleuré l'esprit. Et l'état du monde est resté le même, depuis toujours. Combien d'entre nous savent ce que leurs grands-parents ont enduré ? Et nos arrière grands-parents, savons-nous seulement qui ils étaient, où ils sont nés, quelle vie ils ont menée et où ils ont été enterrés ? Que savons-nous de leurs amours, de leurs luttes, de leurs éphémères succès, de leurs souffrances ? Une chose est sûre : le monde est dur et éprouvant, il l'a toujours été et il le sera à jamais ; cependant, une incarnation est la seule chance pour nous *de nous éveiller et de réaliser que nous sommes Dieu.*

La seule réalité qui soit est celle du moment présent ; ce qui n'est pas maintenant n'est pas. Les événements et les états du monde sont karmiquement destinés à se produire, et ils se produisent avec ou sans nous, selon que nous sommes programmés ou non à y assister. Le mieux que nous ayons à faire est d'envoyer nos bénédictions au monde et d'avoir de l'amour et de la compassion pour chacun, surtout pour ceux avec lesquels nous nous trouvons. La paix sur la Terre commence par l'amour de ceux qui nous entourent ; si nous ne pouvons les aimer, nous devons abandonner toute idée d'élever le monde !

Nous n'avons pas le temps d'être en colère, soucieux ou perturbés à cause de ce qui se passe dans le monde. Un jour, il n'y aura plus qu'une tombe portant notre nom, notre date naissance et celle de notre décès. Qui se souviendra de nos soucis, de notre peur et de notre insécurité ? Qui se souviendra de ces moments où nous avons dignement justifié notre colère et notre défensive vis-à-vis de ceux que nous aimions le mieux ? Bientôt ces choses n'auront plus leur place et ne voudront plus rien dire. L'apparence des événements et des émotions toujours en changement est dû au charme sous lequel la maya nous tient ; c'est elle qui masque la vérité du moment présent avec tous les mélodrames égotiques.

Un jour, notre sépulture tombera en poussière. Nous ne serons plus que des grands ou arrière grands parents dont personne ne se souviendra. Alors pourquoi vivre dans la colère, la peur et la rancune ? Les seules choses qui nous survivront seront l'amour, l'aide et le soutien que nous auront apportés aux autres ; les seules choses que nous puissions leur donner sont nos bénédictions. Si nous vivons pour élever, reconforter et guérir les autres, si nous répandons une lumière d'amour pour dissiper les ténèbres qui les entourent, nous ferons le plus bel usage de cette incarnation mais, si nous passons notre temps à nous soucier égoïstement de notre vie personnelle, nous gâcherons une très belle occasion.

Nous devons agir de manière responsable en ce monde et faire en sorte que nos paroles et nos actes élèvent, soulagent et inspirent tous ceux qui traversent notre sphère karmique. Nous pouvons soulager la souffrance partout où nous la croisons dans notre propre vie et non pas telle que la présentent les media. Nous pouvons faire tout ce qui est en notre pouvoir pour rendre aux autres la vie plus facile qu'elle n'aurait été sans notre contribution. Comme l'a dit un jour Baba : *Si tu ne peux rien faire pour aider les autres, au moins, ne soit pas une peste pour eux.*

Selon les Ecritures, trois choses sont extrêmement rares : tout d'abord, la naissance humaine ; il est très difficile de parvenir à la naissance humaine. Si nous sommes ici-bas, c'est parce que nous avons eu beaucoup de chance. Ce n'est que dans un corps humain que le *Jiva* (l'âme individuelle) peut réaliser qu'il est l'Universel, la Conscience, le Soi, Dieu. Le Soi en lui-même n'est rien d'autre que le Soi, il est tout simplement ; il n'a donc rien à réaliser. Dans son état transcendantal et sans forme réside la félicité éternelle. Sous sa forme humaine, cependant, il peut savourer le plaisir inouï de reconnaître sa véritable nature, encore une fois.

Vient ensuite la rencontre avec le Guru. Très peu d'êtres en ce monde rencontreront le Guru et très peu réaliseront son importance. Il y a toujours de grands êtres parmi nous, mais seules quelques rares personnes les connaîtront ou s'en soucieront. Il est très difficile de reconnaître un grand être et encore plus difficile d'en apprécier la vraie valeur. Un jour, j'ai dit à Baba que j'aimerais être plus proche de lui ; il m'a répondu : *Il faut être très pur pour être proche du Guru ; sans cela, on risque de perdre toute foi en lui.*

Sous une forme humaine, même un saint est très " humain ". Dans la société occidentale, nous avons une idée bien précise sur l'apparence et le comportement d'un saint, c'est pourquoi il est très difficile d'en reconnaître un. Nous l'imaginons nimbé de lumière et arborant un sourire béat, parlant d'une voix suave et dédaignant les bons moments de la vie et les plaisirs des sens. Nous ignorons quelles sont les vraies caractéristiques de l'être réalisé : il vit de manière spontanée, il a la liberté absolue de faire sur, le champs, tout ce qui est nécessaire pour élever et libérer ceux qui l'entourent.

Les faux gurus abondent en Occident parce qu'ils savent que s'ils se limitent à une certaine apparence extérieure, les naïfs les accepteront, les suivront et leur feront mener une belle vie. Mais les vrais saints ne correspondent pas à nos idées et attentes traditionnelles. Il faut une foi extrêmement pure pour voir au-delà des apparences et des agissements des grands êtres. A mesure que l'intellect se purifie et s'affine par la sadhana, nous développons la vision et l'expérience de ce qui se passe sous les apparences.

La troisième chose rare est l'aspiration sincère à la libération. Même si l'on a atteint la naissance humaine et rencontré un authentique guru, il est très difficile de *maintenir* l'aspiration à la libération. La séduction du monde est toujours très forte, de même que les samskaras qui nous y attirent. N'oublions pas que ce sont eux qui nous ont propulsés dans notre incarnation. Ce sont *eux* qui voulaient être ici, *pas nous* !

De ce fait, beaucoup veulent être réalisés mais pas tout de suite. Nous voulons connaître Dieu mais il nous faut d'abord régler certaines choses importantes. C'est étonnant de voir le nombre de choses qui passent avant la vérité du moment présent, mais savons-nous combien de temps il nous reste ? Certains seront prévenus du moment où ils quitteront leur corps mais beaucoup n'en sauront rien.

Je venais d'avoir vingt ans lorsque ma mère mourut dans un accident de voiture ; elle n'avait que quarante trois ans. Une minute auparavant, elle était vivante à Vicksburg, en proie aux difficultés de sa vie personnelle et, un instant plus tard, elle n'était plus là. Mon père a eu une crise cardiaque subite ; une minute plus tôt, il conduisait sa voiture dans une rue d'Albuquerque, à la recherche d'un chiot qui s'était sauvé de la maison et, un moment plus tard, il s'était affaissé sur son volant et était allé heurter, légèrement, une voiture garée tout près ; une fois de plus, son esprit s'était libéré de ce monde de karma.

Comment savoir quand nous quitterons ce monde ? Avons-nous vraiment le temps de faire toutes ces choses avant de nous mettre à penser à Dieu ? Pouvons-nous nous permettre de dire *j'aimerais méditer mais je n'ai pas le temps* ? La méditation est une pratique en vue de la mort. Au moment de la mort, le corps subtil quitte le corps physique ; si nous avons appris à méditer, le corps subtil se retrouvera dans un espace familier et l'expérience sera très naturelle. Au moment du passage vers l'autre monde, ce serait merveilleux de pouvoir se rendre dans l'espace de méditation que rien, pas même la mort, ne peut perturber.

Certains estiment que le fait de se tourner vers l'intérieur et de se concentrer sur son Soi est une forme d'égoïsme, mais cela est faux car on ne peut donner que ce que l'on a atteint intérieurement. La seule chose que nous puissions partager est notre état. Si nous avons des émotions négatives et un esprit confus, comment pouvons-nous aider les autres ? En disant *Tiens*,

je voudrais partager ma confusion et mes négativités avec toi ? Nous devons tout d'abord élever notre état et le maintenir au niveau. Ce n'est que lorsque nous aurons un cœur pur et un esprit équanime que nous pourrons vraiment aider les autres.

Nous ne pouvons servir qu'en étant aimables et joyeux et non pas en déchargeant notre fardeau de problèmes et de négativités sur les autres. Nous sommes tous embarqués sur le même bateau et chacun traîne ses propres chaînes. Voilà ce que nous garantit le simple fait d'être incarnés. Alors, pourquoi transmettre notre négativité ? Pourquoi ne pas rendre la vie des autres plus facile et plus agréable ? Transmettons ce que le Guru nous a transmis : la compassion, le soutien, l'encouragement, l'élévation, l'inspiration et l'amour inconditionnel.

Soyons compatissants envers nos samskaras et ceux d'autrui, ne nous sentons pas coupables s'ils continuent à nous contrôler et à nous influencer. La seule chose à faire est de les reconnaître et de prévoir un plan pour les remplacer par des mots, des actions et des réponses positives. N'ayons pas de colère et ne jugeons pas les autres s'ils sont encore sous l'emprise de leurs samskaras. Il faut beaucoup de grâce et de sadhana pour s'en libérer. Ne disons jamais à quelqu'un *je suis très en colère après toi à cause de tes samskaras ! Si tu ne changes pas, je te quitterai !* Une telle attitude est contraire à la compassion. Nous aimerions bien que ces choses soient faciles à changer mais il est très difficile d'être une autre personne du jour au lendemain, même par amour.

Tout ce qui nous reste à faire, c'est poursuivre notre sadhana de notre mieux et mettre en pratique les enseignements du Guru à chaque instant de notre vie. Au lieu de blâmer les autres, voyons Dieu en eux, Dieu qui joue leur rôle, précisément ; efforçons-nous de voir le meilleur et non le pire en eux. Remplaçons la peur par l'amour et la colère par la compassion ; sans amour et sans compassion, ce monde de karma ne peut être qu'une terrible expérience. Avec l'amour et la compassion, cependant, ce monde n'est rien d'autre que le jeu de Dieu.

Soyons compatissants envers nos samskaras et notre mauvaise humeur et ne condamnons pas ceux de nos parents et amis. Au niveau le plus élevé, nous appartenons tous à la même famille, la famille du Siddha Yoga et celle de toute l'humanité.

En ce qui concerne les autres, il faut développer les deux qualités essentielles que sont l'amour et la compassion ; en ce qui nous concerne personnellement, nous devons être compatissants et assumer la responsabilité de nos paroles, de nos actes et de tout ce que nous projetons sur les autres ; nous devons assumer la responsabilité de nos pensées et de la façon dont nous percevons nos semblables. Pourquoi ne voir que le temporel ? Pourquoi ne pas voir les sphères célestes qui sont en tous les êtres à chaque moment présent ?

Ne sachant pas quand nous quitterons notre corps, nous devons comprendre qu'il n'y a pas de temps à perdre. Nous sommes là pour nous aimer, nous soutenir et nous rendre mutuellement la vie plus facile ; nous sommes là pour nous accepter et nous pardonner les uns les autres. Chacun de nous, à sa façon, joue un rôle essentiel et assume une fonction dans l'avancement de l'humanité sur la Terre.

Si nous ne comprenons pas cela, à quoi sert le Siddha Yoga ? A quoi servent la sadhana et la spiritualité ? A quoi bon vivre ? A la fin, tout reviendra à la quantité d'amour et de bonté que nous aurons donnée ; aurons-nous été compatissants ou nous serons-nous limités à critiquer, à nous plaindre, à nous disputer, à agresser et à accuser ? Avons-nous essayé de rendre la vie plus facile et plus agréable aux autres ? Rien d'autre n'importera au bout du compte. Une chose éveille notre colère aujourd'hui, mais comptera-t-elle demain ? Sachons distinguer nos priorités à chaque instant de la vie.

C'est maintenant qu'il faut se tourner vers l'intérieur. Baba a dit : N'attends pas que ton corps devienne raide et ton esprit ramolli pour te décider à faire l'expérience du Soi. Fais-le tant que le sang qui coule dans tes veines est encore chaud.

Le grand moment de votre vie est là ; c'est maintenant qu'il faut " bouger " car " plus tard " risque de ne jamais arriver. Tous les jours, les media diffusent leur rapport karmique et parlent de personnes qui se sont réveillés le matin, persuadés d'être au beau milieu de leur vie, mais qui n'ont pas réussi à finir leur journée. Nous savons peut-être (ou ne savons pas) à l'avance à quel moment nous quitterons notre corps, alors pourquoi ne pas offrir notre amour maintenant ? Pourquoi ne pas pardonner maintenant ? Pourquoi ne pas donner le meilleur de nous-mêmes au monde et à nos proches maintenant ?

Si nous devons vivre de la façon la plus élevée, allons-y dès maintenant ! C'est le moment de dire à nos proches que nous les aimons ; il sera peut-être trop tard pour être aimable, doux, agréable, trop tard pour rire, pour soulager les souffrances et les angoisses des autres. Nous devons faire ce que nous avons à faire pendant que nous pouvons encore le faire. Cela s'appelle le dharma. S'il est une chose que nous sommes certains de vouloir faire en cette vie, faisons-la maintenant !

Nous n'avons pas de temps à perdre ; nous voulons une vie d'amour et de beauté à jamais. Lorsque nous partirons sur les ailes de notre dernier souffle, nous aimerons savoir que nous avons fait de notre mieux et que notre amour a été inconditionnel ; alors, nous plongerons dans l'océan de l'éternel contentement, sans aucun regret.

avec amour