

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 35

Cher ami,

J'espère que vous avez maintenant compris, ce qui vous arrive n'est pas forcément conforme aux apparences. Votre vie et votre sadhana en seront plus agréables, plus intéressantes, plus faciles et plus propices à la paix de l'esprit.

Si vous vous en remettez automatiquement à ce que vous dictent vos sens et votre conditionnement, si vous acceptez l'apparence des choses, vous serez dans la confusion, vous aurez des problèmes et ressentirez la vie comme un *fardeau*. Celui qui se laisse prendre à cette illusion ne connaît pas le bonheur.

Je me suis toujours demandé pourquoi ce point n'est pas compris plus tôt, surtout lorsqu'on pratique le Siddha Yoga depuis des années. Si l'on s'en tient aux apparences, nous y trouvons toutes ces choses que nous n'aimons pas, qui nous mettent mal à l'aise, qui nous font réagir et que nous ressentons comme incompatibles avec notre nature. Celui qui se perd dans cette maya va se demander ce qu'est le Siddha Yoga et ce qu'il vaut, mais, pour s'être laissé prendre aux apparences, il ne verra plus rien.

Théoriquement, on pourrait gagner beaucoup de temps et s'épargner bien des ennuis en comprenant dès le début que les choses ne sont pas conformes à l'apparence et que l'essentiel se passe à l'intérieur ou derrière la scène. De toute évidence une part de sadhana consistera à reconnaître que le drame extérieur n'est pas le fondement de la réalité. Apprenons donc à bien cerner les apparences, pour pouvoir ensuite les dépasser.

Nous croyons tous vivre au même *endroit*, mais c'est là une vision superficielle. Nous vivons dans divers domaines de conscience, selon nos intérêts ou notre degré d'attention ou de conscience. Deux personnes peuvent se parler face à face tout en étant sur des longueurs d'ondes complètement différentes, partageant ainsi le même temps et le même espace, mais non la même perception et la même expérience de la réalité.

Par ailleurs, elles peuvent être éloignées physiquement et se rencontrer dans les royaumes intérieurs. Nous pouvons nous sentir très près de quelqu'un qui est loin, et très loin de quelqu'un qui est proche. Le partage du même monde extérieur a une portée limitée comparé au partage des

©Edition originale en anglais : 1986 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1986 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

mondes intérieurs qui est vraiment significatif. Selon les besoins de chaque incarnation, l'être naît à un moment, en un lieu et dans un environnement particuliers. Nous avons du mal à imaginer que nous avons choisi dans le cours de toute l'histoire (passée et future) ce moment et cet endroit précis pour naître. Nous nous demandons comment et pourquoi nous sommes arrivés ici.

En vérité, le monde que nous percevons et dont nous faisons l'expérience ne nous a pas été attribué par hasard, mais en accord avec nos besoins karmiques spécifiques. Les samskaras que nous rapportons de nos innombrables vies antérieures nous poussent à vivre là où il doit se passer certaines choses et où nous serons en relation avec certains êtres. Beaucoup de gens comprennent en partie que les détails et les circonstances de leur vie personnelle représentent leur karma, mais ils ne saisissent pas le fait que chaque détail de l'environnement est aussi dû au karma.

Pour des raisons karmiques, nous aurons à vivre ensemble certaines circonstances extérieures, c'est ce qui justifie notre présence ici. La Terre tourne et nous vivons comme si nous entrions dans ce corps pour nous contracter un moment dans une perspective limitée et statique, et ensuite nous libérer.

Cependant, comme nous l'avons déjà vu, tout le monde ne partage pas le même point de vue : deux personnes distinctes placées dans les mêmes circonstances peuvent avoir deux expériences totalement différentes. Si notre perception et notre expérience sont différentes, nous vivons dans des mondes différents alors même que nous partageons le même environnement extérieur. Le plan terrestre n'est pas ce qu'il semble être, ce n'est qu'une scène sur laquelle nous faisons simultanément l'expérience de notre karma.

Au fur et à mesure que nous méditons et que nous allons plus loin vers l'intérieur, au fur et à mesure que nous nous accordons avec la Shakti, l'échelle de notre expérience s'étendra considérablement. Le monde extérieur passera graduellement à l'arrière-plan comme une scène avec ses accessoires. Tout ce dont nous avons besoin pour le drame karmique est là, à notre portée, et la pièce se projette sur le monde extérieur.

Il existe un monde intérieur dans lequel il n'y a aucune séparation et aucune distance entre nous ; c'est seulement dans ce monde physique que nous sommes séparés par l'espace ou le temps. L'intimité ultime réside dans le monde intérieur, et c'est là que nous vivons tout en avançant dans la sadhana : comme le monde extérieur passe à l'arrière-plan, le monde intérieur devient l'essence de ce qui se déroule à chaque instant.

C'est dans ce monde intérieur que réside la satisfaction de tous les désirs, l'accomplissement de tous les espoirs, de tous les souhaits et de tous les rêves. Le monde extérieur offre des promesses, mais rien de tangible ; il est alléchant et fascinant mais très trompeur, et ce qu'il semble nous offrir est insaisissable.

Lorsque l'attention se déplace de l'extérieur vers l'intérieur, un réel sentiment de satisfaction s'élève, on découvre le véritable amour, le vrai bonheur. Le monde intérieur est la réponse à toutes les questions, la solution à tous les problèmes, l'antidote à tous les soucis, la lumière qui dissipe les ténèbres de la peur. Nous partageons le monde intérieur lorsque nous partageons l'amour véritable. L'amour qui se limite à l'extérieur nous semble pour le moins rempli de désillusions.

Quand la Shakti est éveillée et se met en action en nous, elle crée ou attire des conditions, des situations qui n'auraient peut-être jamais existé autrement ; ces situations nous permettent de brûler notre karma plus vite et de nous libérer plus tôt de l'ego. Un jour, quelqu'un a endommagé l'aile de ma voiture. Je suis allé demander des explications à Baba, qui m'a répondu que sans la grâce, il me serait arrivé quelque chose de plus grave plus tard. Des choses fâcheuses peuvent ainsi se produire, sans que nous sachions que c'est la Shakti qui libère certains samskaras et certains karmas sous des formes qui nous éviteront en réalité une grande souffrance à long terme.

Il arrive qu'une personne surgisse dans notre vie sans raison apparente. Nous ne percevons pas clairement ce qui nous a liés et pourtant, elle est là. A travers cette relation, quelque chose change en nous, s'éveille, se consume ou se libère, quelque chose qui était antérieurement sans issue. La Shakti fait surgir certains êtres à certains moments de notre vie quand c'est utile à notre sadhana, mais ce n'est que par la suite que nous comprenons ce qui s'est vraiment passé.

La Shakti peut encore se manifester dans notre vie en créant certaines épreuves ou certains défis. Si tout est facile, la croissance spirituelle est peu probable ; notre dévotion et notre foi doivent être de temps à autre mises à l'épreuve pour que nous puissions grandir.

Nous pouvons être mis à l'épreuve pour voir si nous sommes réellement capables de comprendre et d'appliquer ce que nous avons appris. Nous pouvons être mis à l'épreuve pour voir si nous sommes encore affectés par les apparences ou par les mots. Quand on est fermement établi dans le Soi, les mots n'ont aucun pouvoir, quelle que soit leur origine ; ils sont comme des rides à la surface de l'eau.

La Shakti nous offre tout cela ; elle fait surgir des difficultés, des épreuves, des défis, des situations et des relations particulières pour que nous en tirions un enseignement. C'est ce qui nous fortifie et nous prépare au travail plus important qui nous attend. De nombreuses choses nous arrivent dans la vie pour nous pousser à aller plus loin à l'intérieur.

Des doutes vont parfois surgir. Dans la mesure où ils doivent arriver à la conscience avant d'être expulsés, la Shakti provoquera certains événements qui leur permettront de se manifester afin d'en être libérés définitivement. Tant qu'un doute subsistera, il se concrétisera tôt ou tard dans le monde extérieur.

Personne ne vous demande bien sûr de croire ou d'accepter aveuglément le contenu de ces leçons. Ce n'est pas parce que je le dis que c'est nécessairement vrai vous devez tout vérifier par vous-même et en faire l'expérience dans votre être même. Vous devez appliquer les principes et les enseignements à votre vie quotidienne ; constatez les résultats et vous connaîtrez la vérité par vous-même. Avant tout, rappelez-vous qu'elle est *toujours* en vous, mais *jamais* dans les situations, les conditions ou les apparences extérieures.

Quand un doute qui subsiste se manifeste, on a tendance à se dire : " *Eh bien voilà, j'avais raison de douter ! C'est la preuve que je cherchais !* " On voit en principe dans l'objectivation de son doute la *preuve* que celui-ci était fondé. Prenez par exemple le sentiment de jalousie que Baba appelait la pire des maladies. Le jaloux trouvera toujours son sentiment justifié, il verra, entendra et interprétera tout en fonction de ce défaut.

Le même principe s'applique à la peur, au souci, à l'anxiété, à la suspicion, à la paranoïa, au sens de la limitation, au manque et ainsi de suite. Tous ces sentiments créent ou projettent des conditions extérieures et des expériences correspondant à leur nature. Telle est la puissance de nos sentiments ; bien peu comprennent réellement qu'ils créent leur propre monde et leur propre expérience à chaque instant. Rien n'est gratuit.

Au lieu de penser : "*J'avais raison ! Mes pires soupçons se confirment !*", considérons simplement que la Shakti nous met à l'épreuve et nous lance un défi pour nous rendre plus forts et nous ouvrir davantage. Si nous pouvions *tout* considérer comme une mise à l'épreuve de la Shakti, nous vivrions dans un état très élevé. Cette perspective est *toujours* vraie, elle trouve toujours son application.

Vous ne vous tromperez jamais en considérant que la Shakti ne vous met à l'épreuve que pour vous fortifier. Vous dépasserez ainsi le doute et vous accéderez à un autre niveau de sadhana dont le moteur est la foi seule ; ce niveau ne peut s'atteindre tant qu'il restera des doutes.

Tant que nous nous limiterons aux apparences, nous resterons plus ou moins en proie aux doutes. Les apparences ne fortifient pas la foi mais alimentent nos doutes. La foi vient de l'intérieur, et les *preuves* extérieures ne sauraient la valider, c'est une conviction interne.

Notre foi doit se centrer sur ce qui est immuable, sinon elle ne résistera pas et s'effondrera au moindre changement. La foi dans les choses du monde extérieur ne peut être que temporaire, seul notre propre Soi en est digne.

Vous remarquerez que certaines choses changent sans cesse dans notre vie, tandis que d'autres ne changent jamais. Le monde du changement constant est du domaine des apparences. En un sens, ce qui est invariable ne semble pas exister et ce qui semble exister doit forcément changer. Vous avez certainement remarqué combien les apparences varient, et c'est précisément ce monde du changement constant qui retient l'attention de la plupart des gens. Peu remarquent l'existence de l'immuable.

La sadhana consiste à soustraire notre attention de ce qui change en permanence pour la fixer sur ce qui ne change pas. Vous remarquerez que dans le Siddha Yoga, au fil des années, de nombreuses transformations ont lieu, mais que quelque chose de très subtil et très profond demeure immuable. Peut-être même l'avez-vous déjà remarqué dans ce Cours. Les leçons changent, l'approche, l'accent mis sur tel ou tel aspect varie sans cesse, et pourtant, ce qui correspond à votre niveau le plus profond reste inchangé.

Pour faire notre sadhana comme il convient, pour pratiquer le Siddha Yoga et participer pleinement au Cours par Correspondance, nous devons percevoir ce qui ne change jamais. Si nous nous laissons prendre à ce changement perpétuel, la confusion et les doutes ne finiront jamais.

Il y a tout d'abord le principe de ce qui ne change jamais, mais les principes changent sans cesse et l'immuable ne se laisse enfermer dans aucun concept. Par l'observation et la méthode expérimentale, comme nous l'avons dit dans certaines leçons, nous serons peu à peu en mesure

d'observer le changement constant, tel qu'il est, et nous verrons les apparences naître et se dissoudre dans ce que nous avons toujours appelé *la réalité* du monde extérieur.

Notre degré de conscience de la réalité du monde intérieur éternel est proportionnel au degré de reconnaissance de l'irréalité, ou tout du moins de la nature transitoire du monde extérieur. Tant que nous considérerons le monde extérieur comme un monde réel qui sera toujours présent et que nous aurons foi en lui, notre conscience du monde intérieur sera pour le moins fragile.

Comme vous le devinez, il s'agit là de tout un processus que la lecture, l'écoute ou la connaissance ne sauraient engendrer. Il faut du temps pour progresser *pas à pas*, d'un niveau de compréhension au suivant ; la transformation ne se produit pas en une nuit, certaines choses doivent être reliées et comprises en relation les unes avec les autres.

Et cependant, si vous persistez, vous verrez, vous sentirez et vous ferez l'expérience de la transformation, et votre vision s'élargira. Beaucoup veulent commencer une sadhana, mais la plupart abandonnent en route, au lieu de se forcer à continuer. Si vous persistez et étendez la sadhana à toutes les situations et circonstances de votre vie quotidienne, vous verrez ce qui change et vous connaîtrez également ce qui ne change jamais.

En vérité, rien ne reste inchangé hormis le Soi intérieur. Tout le reste change constamment, comme un jeu, une pièce de théâtre. Chaque jour est différent de la veille ; des gens vivent aujourd'hui qui n'étaient pas nés hier, et d'autres qui étaient hier en vie ne le sont plus aujourd'hui.

Non seulement le monde extérieur change constamment, mais nos pensées, nos sentiments changent. Nous avons *changé d'idée* depuis la veille, ou bien un concept auquel nous étions attachés a volé en éclat ; mais notre humeur est différente aujourd'hui ; hier nous étions déprimés, la vie paraissait vide, aujourd'hui nous sommes joyeux et tout semble nous sourire. Nous sommes peut-être furieux aujourd'hui contre quelqu'un que nous adorions hier, et peut-être sommes-nous aujourd'hui amoureux de quelqu'un dont nous ne supposions même pas l'existence hier.

Donc, tout change constamment et nous pourrions continuer ainsi longtemps. Les atomes s'ordonnent différemment entre eux et les objets solides ne sont pas aujourd'hui exactement ce qu'ils étaient hier, même si nos sens ne le perçoivent pas. Dans le corps physique, les cellules sont constamment remplacées par des nouvelles, et il est dit que le corps n'a jamais plus de sept ans en vérité, puisque toutes les cellules se renouvellent tous les sept ans. Si tel est le cas, aucun de nous n'habite le même corps que celui qu'il habitait il y a sept ans. Même le miroir nous le dit ! Cependant, nous pensons que nous sommes la même personne, en dépit du changement constant du corps, de l'esprit et des émotions.

Le jeu varie ainsi sans cesse, il est fait des pensées, des émotions, de toutes les activités et de tous les objets perçus par les sens. Le jeu comprend aussi tous ceux qui semblent peupler ce monde. N'oublions jamais que ce n'est qu'un jeu ! Parfois, ce sera tout à fait évident et parfois, nous aurons l'impression qu'il se passe quelque chose de très sérieux, de très important, et nous oublierons alors qu'il ne s'agit que d'un jeu, comme s'il pouvait y avoir une exception !

La réalité immuable est ce que nous appelons la Conscience, le Soi, Dieu, l'Être intérieur, le Témoin, Celui qui perçoit, l'Atman, Brahman, Shiva. Quel que soit le nom qu'on lui donne, elle reste ce qu'elle est, c'est notre Soi intérieur, c'est ce qui en nous voit, connaît, comprend ou est conscient de tout. C'est la lumière du monde illuminant toutes choses, toutes conditions. C'est la félicité de la Conscience d'où émanent toutes les formes de bonheur et de joie. C'est l'océan d'amour que tous les êtres humains recherchent instinctivement.

Remarquez comme le Guru ne laisse jamais s'implanter fermement dans notre esprit l'idée de *la façon dont les choses devraient être*. Gurumayi ne cesse de changer les choses en faisant voler en éclat nos concepts, nos modèles et notre conditionnement. On ne peut libérer personne en le conditionnant à agir d'une certaine façon. Dans le Siddha Yoga, nous sommes constamment confrontés à la nature trompeuse ou temporaire du monde extérieur, c'est le Guru qui provoque cela.

Le regard que porte le disciple sur le monde extérieur doit être transformé. C'est absolument essentiel pour se libérer de la maya de ce monde physique en perpétuel changement, dont l'apparence se superpose à la pure lumière du Soi et se projette à l'extérieur pour capturer l'esprit et les sens. Évidemment, l'ego chérit ses notions et ses idées, il aime son monde même si l'individu qui lui est associé est le plus souvent malheureux.

Beaucoup de gens pourraient sincèrement se dire : "*Je suis malheureux, rien ne me réjouit, mes relations ne sont pas harmonieuses, je déteste le lieu dans lequel je vis et la façon dont je vis, mais de grâce, ne me forcez pas à changer quoi que ce soit !*"

Il ne s'agit pas de changer des choses sans importance ; tout doit être changé indépendamment du point de vue des autres. Ceux-ci peuvent avoir l'impression que vous menez toujours la même vie et se demander pourquoi vous méditez, pourquoi vous lisez ces leçons ou pourquoi vous avez un Guru, mais votre vision intérieure est complètement transformée ; vous pouvez accomplir aujourd'hui une action exactement semblable à celle d'hier au regard d'autrui, mais entièrement différente de votre propre point de vue.

Nous devons donc peu à peu nous défaire de nos idées sur le monde. C'est la seule façon d'avoir un aperçu de la Vérité. Tant que nous superposerons nos idées à la Réalité infinie, indifférenciée et immuable, elles seront pour nous une prison, une source d'esclavage, la cause de nos souffrances et de nos conflits, quel que soit l'attachement ou la valeur que nous leur conférons.

Le but de la sadhana est de nous défaire du changement constant et de nous ancrer dans la Conscience immuable de ce qui demeure éternellement inchangé. Nous sommes bien sûr toujours conscients du changement des apparences, mais une fois établis dans l'immuable, nous savons qu'elles ne sont jamais qu'un jeu. Chaque fois qu'il se produit une chose de nature à nous en écarter un tant soit peu, par exemple quand les choses ne se présentent pas bien, ou qu'un malheur semble s'abattre, nous devrions prendre l'habitude de nous dire : "*Souviens-toi, ce n'est qu'un jeu, ce n'est toujours qu'un jeu.*"

L'ego repose sur ce changement constant, c'est le voile qui nous empêche de connaître l'immuable. La sadhana est donc destinée à nous libérer peu à peu de l'ego. C'est un long processus qui prend place à différents niveaux, comme si l'on pelait les différentes couches d'un oignon. Nous retirons une couche de l'ego, nous nous sentons plus légers et plus libres, puis nous en découvrons encore une autre en dessous, puis une autre...

L'ego est semblable à une brindille qui, emportée par le courant de la rivière, pense qu'elle contrôle parfaitement ce qui lui arrive et peut à chaque instant déterminer sa destination. L'ego est ce qui, en nous, croit avoir une maîtrise totale sur la vie, or il est absolument sans pouvoir, c'est un poids inutile. De tout ce qui existe en ce monde, ce qui nous manquera le moins sera l'ego. Nous pensons pouvoir transformer ce monde en nous débarrassant des armes, de la pollution ou de la famine ; en vérité, la seule façon de le transformer est de nous débarrasser de notre ego. Nous verrons alors que tout est différent de ce que nous imaginions.

L'ego est ce qui nous donne l'impression de contrôler les choses, d'avoir un pouvoir de décision sur ce qui va se produire et d'agir. Il entraîne le sentiment de séparation ou de différence et développe l'idée de " l'autre ". Il va de pair avec ce qui change, avec les apparences de ce monde. Il est pour chacun le sentiment de sa propre importance, il ressent l'orgueil et l'embarras, la honte, la vanité et la suffisance. Nous pouvons le décrire de bien des façons, mais il n'est au fond que la mauvaise compréhension que nous avons de nous-mêmes.

C'est en bien des étapes que nous éliminerons peu à peu cette fausse compréhension. Par exemple, si nous sommes très orgueilleux et suffisants, la Shakti nous mettra dans des situations de nature à dissiper ces traits de caractère, et nous penserons peut-être que personne ne nous apprécie, que personne ne prête attention au bon travail que nous fournissons et ne reconnaît notre vraie valeur. Si vous connaissez d'autres personnes pratiquant le Siddha Yoga, vous remarquerez invariablement qu'elles perdent leurs signes d'orgueil et de suffisance au fil des années de sadhana.

C'est un sujet très complexe, et nous l'aborderons différemment dans de nombreuses leçons. Il faut l'étudier sous différents angles avant d'en avoir une vision correcte. Ce travail sur l'ego semble toujours se produire au moment où on a l'impression que les choses vont mal alors qu'en fait, tout va très bien. Il faut du temps pour reconnaître ce travail pour ce qu'il est au moment où il se fait vraiment.

Je vous engage à lire cette leçon plusieurs fois avant l'arrivée de la suivante. Vous n'en tirerez guère de bénéfice en ne la lisant qu'une seule fois, mais il y aura toujours du neuf à chaque lecture, parce que vous entrez dans un processus dans lequel le Guru a infusé sa Shakti.

A Manhattan en 1986, Gurumayi reprenant les paroles de Guru Nanak a dit : *" Restez d'humeur égale dans la joie et la peine, dans l'honneur et le déshonneur, dans le chagrin et la douleur, c'est seulement alors que vous reconnaîtrez l'état le plus élevé et que vous en ferez l'expérience. Si vous voulez vous élever, ayez la vision équanime.*

Nanak dit : ' Restez égal dans la joie et dans la peine. ' Etant capables d'accepter la joie comme la peine, vous pouvez atteindre beaucoup plus encore. Nombreux sont ceux qui ne peuvent supporter plus de bonheur, plus de joie. Aussi, dit-il, que l'on vous loue ou que l'on vous blâme, renoncez à vos émotions, c'est seulement alors que vous atteindrez l'état le plus élevé. Guru Nanak ajoute : ' Je sais que c'est un état difficile à atteindre, mais si vous recevez la grâce, la compassion de Dieu, vous pourrez très bien jouer ce jeu dans le monde. '

Ce monde est fait d'oppositions : s'il y a le bien, il y a le mal, s'il y a la joie, il y a la peine, puis la louange et le blâme, l'honneur et le déshonneur. Ce monde est fait de contrastes, mais la Vérité est au-delà de cette polarité.

Dans la Bhagavad Gita, le Seigneur Krishna dit : ' Celui dont les actions sont sans désirs et sans mobiles égoïstes, celui dont les actions sont consumées dans le feu de la connaissance, est qualifié de sage par l'homme de bon sens. ' La plupart du temps, nous agissons dans le but d'obtenir un résultat avantageux. Nous partons en vacances pour nous reposer, nous offrons quelque chose à quelqu'un pour nous attirer son affection, nous nous habillons pour que notre beauté soit appréciée, nous faisons un bel exposé pour que tout le monde sache que nous sommes savants : il y a un mobile derrière chacune de nos actions, ce qui en limite considérablement les résultats.

Seule la grâce peut nous libérer de nos propres actions. La nature du corps est d'agir : les yeux voient, les oreilles entendent, la langue parle. Tant que nous serons en vie, nos sens fonctionneront, alors, comment nous libérer de leur action ?

Nous devons abandonner notre égoïsme et laisser les sens agir de leur mieux. Ne soyons pas attachés à ce que nous faisons, car quoi que nous fassions, le résultat est là. ' On récolte ce que l'on a semé ' nous disent les Ecritures. Agissant sans égoïsme, nos motivations n'entachent plus l'action. Toute action par elle-même est propre, pure, mais tout mobile l'entache. C'est pourquoi le Seigneur Krishna dit : ' Le sage est celui qui s'est libéré de toute fin égoïste. ' "

Veillez revoir la leçon 23.

avec amour