

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 38

Cher ami,

Baba nous a souvent dit que notre seule raison de mener une sadhana, c'était de purifier l'esprit. Ce n'est pas pour atteindre le Soi que l'on fait sa sadhana : nous sommes *déjà* le Soi. Ce n'est pas la méditation qui nous mènera au Soi. Ce n'est pas la répétition du mantra qui nous mènera au Soi. Ce n'est pas davantage le chant. Ce n'est pas non plus le hatha-yoga, ni la tapasya. Toutes ces pratiques ont simplement pour objet de purifier l'esprit. Le Soi est déjà total, parfait et pur. C'est l'esprit qui crée tous les problèmes. Lorsqu'on purifie l'esprit, on réalise que l'on est déjà le Soi. On fait l'expérience de reconnaître tout naturellement la Vérité.

C'est étonnant le temps que l'on peut passer à poursuivre sa sadhana avant de se rendre compte que le principal coupable, c'est notre propre esprit. En général, on s'imagine que notre esprit est en ordre et que tous les ennemis viennent de la vie. En réalité, la vie est très bien et tous les problèmes n'existent que dans notre tête. Si l'esprit était pur on *verrait* que la vie est parfaitement en ordre. Ce qui se passe, c'est que chaque pensée négative se répercute dans la vie sous forme de quelque négativité ou limitation.

Nous avons déjà longuement examiné comment l'esprit détermine ce qui est réel dans la vie d'un individu. Tout, dans sa vie, est un portrait de son mental. Les pensées habituelles de quelqu'un, son attitude mentale prédominante déterminent les caractéristiques de sa vie et les expériences qu'il traverse. Nous l'avons déjà si souvent répété, dans les leçons précédentes, que vous en êtes peut-être à vous demander pourquoi cette leçon-ci revient encore sur cette *vieille histoire*.

Mais bien évidemment la répétition est absolument nécessaire. L'esprit est tellement conditionné à penser d'une certaine manière qu'il faut redire la simple vérité 36 000 fois et de 36 000 façons pour corriger les vieilles tendances. On peut bien étudier l'ensemble du sujet, apprendre toutes les subtilités des méthodes employées par les samskaras pour diriger notre vie et même être capable d'expliquer intelligemment tout ce processus aux autres. Cela n'empêche pas qu'il faut beaucoup de temps et une pratique régulière pour parvenir à appliquer concrètement ces principes à sa propre vie.

L'individu est très attaché à son indépendance et à sa liberté. Ce qu'il veut avant tout, c'est pouvoir conserver le droit de vivre sa vie à sa façon. Et pourtant l'individu moyen refuse de penser par lui-même, bien que ce soit là la seule *liberté* qu'il possède réellement. Il permet à tout ce qui l'entoure d'influencer ce qu'il croit. Il a une confiance entière et totale en son propre

©Edition originale en anglais : 1983 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1987 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

conditionnement. Il croit que la moindre idée ou opinion qui surgit dans sa conscience lui appartient en propre, un peu comme si un ordinateur s'imaginait avoir des idées originales.

La vérité, c'est que l'on vit dans son esprit. On vit dans ses pensées. A tout moment le monde que l'on ressent et perçoit est un reflet des convictions de sa propre conscience. Bien sûr, on peut dire : "*Mais tout le monde trouve cet univers réel ; on voit tous la même chose*". D'accord. Mais qui sont *tous ces autres* ? N'émanent-ils pas de la même conscience ? Bien sûr que tout le monde est d'accord pour trouver cet univers réel. Si vous rêvez et interrogez quelqu'un dans ce rêve, il vous assurera que votre rêve est réel. Après tout, il en fait partie. Pourquoi n'en confirmerait-il pas la réalité ?

Seul un être d'exception peut pleinement comprendre cette vérité : à chaque instant on crée son propre monde. Quand on regarde dans un miroir, on crée le reflet perçu dans ce miroir aussi longtemps qu'on le perçoit. L'image dans le miroir n'a rien à voir avec le passé ou l'avenir. Le miroir ne fait que refléter ce qui existe à l'instant même. De la même façon, l'univers extérieur reflète ce qui se trouve *maintenant* dans notre conscience. On invente chaque moment. L'univers n'existe pas vraiment dans la durée. Le Shivaïsme affirme : "*Pour le sage, le monde est une suite de reflets dans un miroir*". Le jeu est donc agencé de telle façon que ce que vous pensez est vrai pour vous tout le temps que vous le pensez. Vous pouvez littéralement tout changer en modifiant vos croyances et concepts. Vous pouvez changer le reflet en modifiant ce qui est reflété. La vie est un jeu où nous avons le pouvoir de créer tout ce que nous voulons. Pour qui comprend l'esprit, la vie est suite de miracles.

Sans doute, d'un certain point de vue, ce jeu peut ne pas sembler facile à jouer. On peut décrire les choses ainsi : disons que l'humanité vit, en général, dans un certain plan de réalité auquel elle adhère collectivement. En un sens, ce consensus est la base de notre conditionnement antérieur. On nous a enseigné à penser d'une façon qui s'adapte parfaitement à la chaîne de montage des êtres humains. Et il est très difficile de voir et comprendre ce qui échappe à ce consensus.

Donc, pour qu'un individu comprenne l'esprit et la façon dont son monde est créé, il faut qu'il admette l'idée que tous les autres pourraient bien être dans l'erreur. Il faut comprendre que tous ces gens vivent dans un monde de leur propre fascination et auquel ils ont adhéré collectivement. Si on est d'accord avec eux, on est bienvenu dans ce club. Mais on n'est alors rien d'autre qu'un membre du troupeau humain. Tandis que si l'on comprend *que tout le monde* pourrait bien se tromper dans l'appréciation de ce qui est réel, alors on a quelque chance d'approcher la Vérité.

Dans notre société, si quelqu'un voit le monde différemment des autres, on le considère comme un peu fou. Dans d'autres sociétés, de tels êtres étaient tenus pour saints et très respectés parce qu'ils avaient trouvé le moyen de dépasser les entraves de la vie ordinaire. Mais notre société est fondée sur le conformisme. Même si l'on n'a cessé de prendre pour héros de grandes individualités, en notre for intérieur, du fait de notre conditionnement, il y a une forte propension à s'aligner sur les autres, à être comme eux, à voir les choses comme eux et à souffrir comme eux. Pour connaître la Vérité, il faut donc être un peu fou. Si vous devenez exactement comme les autres, vous vous laissez prendre au piège d'un monde irréel car les *autres* n'existent pas vraiment. Ils font partie de notre rêve. Vous avez oublié que vous êtes celui qui rêve et vous vous

prenez pour un simple personnage de votre rêve.

Comme vous vous en doutez, ce sujet n'est pas de ceux que vous pouvez aborder facilement avec vos amis ou votre famille. Ce n'est pas non plus quelque chose que l'on peut trouver en librairie, au rayon " bricolage " ou *ésotérisme*, ni dans tous les livres qui existent sur la pensée positive et l'esprit créateur. Le sujet est trop subtil pour une librairie. Ce n'est pas quelque chose que l'on comprend dès la première lecture. Peut-être ne le saisirez-vous complètement qu'en *révisant* cette leçon, d'ici quelques années. Mais que vous le compreniez ou non, il vous est en tout cas possible de diriger votre esprit dans la bonne direction et cela aura de l'effet.

Ne vous inquiétez pas, tout ce qui n'est pas clair maintenant le deviendra plus tard. Vous savez comment agit ce Cours. C'est un processus graduel, chaque étape mène à la suivante. Vous n'êtes pas censé saisir complètement chaque phrase, et pourtant chacune va avoir son effet. Si vous faites votre part du travail en relisant régulièrement chaque leçon, vous verrez que la Shakti fera la sienne. Votre compréhension intérieure va se développer progressivement d'une façon tout à fait naturelle. Vous passez simplement par les étapes d'une évolution.

Quoi qu'il en soit, vous n'êtes pas obligé de vivre dans le monde tel qu'on vous le présente. Vous n'êtes pas obligé d'accepter cette vue des choses. Tout ce que vous disent les autres, ce que vous lisez dans les journaux et les revues, tout ce que vous entendez à la radio et voyez à la télévision ne peut entrer dans votre propre réalité que si vous le permettez. Il ne faut pas penser que c'est vraiment représentatif du *réel*. C'est simplement un film cosmique qui passe. Vous avez la possibilité de vivre dans votre propre monde. Et votre monde peut être totalement réel. Personne n'en saura même rien.

Votre monde existe à tout moment. Pour vous libérer du consensus général, il faut dénier l'existence du temps, de la durée. Vous participez au jeu, bien sûr. Vous pouvez faire semblant d'exister dans la durée et de vous perpétuer instant après instant. Mais psychologiquement il vous est loisible de développer par la conscience que seul cet instant-ci est réel.

Cette personne qui, croyons-nous, se perpétue dans le temps n'a pas d'existence réelle. Certes on possède une *mémoire* qui nous raconte tout ce que l'on a vécu précédemment, qui nous parle de notre *passé* et alors on croit avoir existé pendant tout ce temps. Mais ce n'est qu'un tour que nous joue l'esprit. Cette personne qui semble exister dans la durée, qui a un passé, est pure invention. La seule réalité, c'est la conscience du moment présent.

Vous savez que vous êtes conscient en ce moment. Rien ne peut empêcher cette conscience du présent d'exister. C'est cette conscience que l'on appelle le Soi, que l'on appelle *la Conscience*. C'est ce qui est conscient maintenant, à cet instant même. Cette conscience ne se situe pas dans le temps. Elle ne se poursuit pas d'instant en instant. C'est le temps qui se situe dans cette conscience. Le monde extérieur bouge, change et se réorganise, tandis que cette conscience reste constante et immuable.

Le monde extérieur change *continuellement*. Impossible de l'immobiliser un seul instant. Impossible d'arrêter le monde. Il est toujours en train de bouger, de changer, de se refaire. C'est ce mouvement permanent qui crée la sensation du temps. On voit les choses bouger et changer et alors on sent le temps passer. On voit les aiguilles de l'horloge tourner sans cesse. On voit le

soleil filer au-dessus de nos têtes jusqu'au moment où il disparaît de l'autre côté. Ainsi, du point de vue de l'esprit, il y a ce sentiment de suivre le cours du temps, alors que du point de vue de la pure Conscience, il n'y a que transformation perpétuelle.

Tant de choses se passent dans l'esprit. On vieillit de plus en plus. Le monde va de mal en pis. Il y a toutes ces tragédies, toutes ces catastrophes, toutes ces injustices. Pour finir, il y a la mort, qui termine toute chose. Mais dans la conscience intérieure, il ne se passe rien de tout cela. Il n'y a que ce jeu qui se poursuit. La pure Conscience demeure en permanence dans le MAINTENANT. Or, juste MAINTENANT rien n'arrive, rien ne vieillit, rien ne meurt, rien ne change du tout. La pure Conscience ne connaît ni âge, ni changement, ni mort. Elle est sans commencement et sans fin.

On a donc le choix : on peut vivre dans l'instant présent, en tant que pure Conscience, ou bien l'on peut être cette personne qui vit dans la durée et traverse toutes sortes d'expériences. Une fois que l'on décide de vivre dans la conscience du moment présent, on est réalisé, on est libéré. Tant que l'on choisit de se situer dans le temps et d'être cette personne, on reste un être humain ordinaire.

L'esprit *est* l'individu. Dépasser l'esprit, c'est dépasser l'individu et ressentir l'Universel dans son propre Soi. L'esprit est limité, fini ; au-delà de l'esprit, se trouve l'Infini. L'esprit est capable de créer littéralement n'importe quoi. Ses possibilités sont illimitées parce qu'il émane de l'Universel. Ainsi, l'individu vit dans sa propre création, qui dépend de ce qu'il pense. Malheureusement il ne pense pas par lui-même, il ne pense pas à ce qui est agréable, à ce qui fait plaisir. Il pense uniquement selon la façon dont il a été programmé, comme on lui a appris à penser.

Dans le Yoga Vasishtha, qui contient l'enseignement dispensé à Rama par son Guru, le sage Vasishtha, ce dernier dit : " *O Rama, il n'est pas vrai que la Conscience soit reliée de quelque façon à ce corps. Le corps n'est que le produit des fantasmes de la Conscience, comme les images d'un rêve. Lorsque la Conscience, revêtue de sa propre énergie, se limite elle-même et se considère comme une âme individuelle, 'jiva', cette 'jiva', dotée d'une énergie inlassable s'implique dans l'apparence de ce monde.*

L'être incarné qui profite ou souffre des résultats de ses actions passées et qui revêt une variété de corps se nomme ego, esprit ou aussi jiva. Ni le corps ni l'être illuminé ne sont sujets à la souffrance : c'est seulement l'esprit ignorant qui souffre. Il n'y a que dans un état d'ignorance (tel que le sommeil) que l'esprit rêve de l'apparence de ce monde, et non lorsqu'il est éveillé ou illuminé. Donc l'être incarné qui subit la souffrance ici-bas s'appelle tantôt l'esprit, l'ignorance, jiva, le conditionnement mental ou encore la conscience individuelle.

Le corps est inanimé et ne peut donc connaître ni plaisir ni souffrance. En réalité, seul l'esprit fait l'expérience de naître, pleurer, tuer, marcher, tromper les autres etc et non le corps. Dans toutes les expériences de bonheur et de malheur, de même que dans tous les fantasmes et hallucinations, c'est l'esprit qui fait tout et c'est l'esprit qui ressent tout : l'esprit est l'homme.

L'esprit lui-même s'implique dans l'apparence de ce monde en entretenant d'innombrables concepts (tels que ' Je suis faible, malheureux, idiot ' etc...). Lorsque l'on comprend que tout ceci n'est rien d'autre qu'une invention de l'esprit, lorsque l'on comprend ' Je suis ce que je suis ', alors la paix suprême s'élève dans la conscience.

L'esprit est comme l'océan qui contient une variété infinie de créatures et à la surface duquel des rides et vagues de différentes tailles s'élèvent et retombent. La petite vague se trouve petite ; la grande vague se trouve grande. Celle que le vent a brisée croit avoir été anéantie. L'une trouve qu'il fait chaud, l'autre qu'il fait froid. Mais toutes ces vagues ne sont que l'eau de l'océan. Il est tout à fait exact de dire : seul existe l'océan. Et pourtant c'est vrai aussi qu'il y a des vagues !

Et même ainsi seul existe l'absolu Brahman. Etant donné qu'il est tout puissant, ses facultés illimitées s'expriment tout naturellement par la diversité infinie de cet univers. Mais la diversité n'existe vraiment que dans notre imagination. Tout ceci est en réalité l'absolu Brahman ; reste établi dans cette vérité. Abandonne tous les autres concepts. De même que les vagues ne sont pas distinctes de Brahman. De même que dans la graine se cache l'arbre tout entier, de même tout l'univers est contenu à jamais en Brahman. De même que la lumière du soleil produit l'arc-en-ciel multicolore, de même cette diversité apparaît dans l'Unique. De même que l'araignée vivante secrète une toile inerte, de même l'apparence inerte de ce monde surgit de la Conscience infinie.

La diversité que l'on voit dans cette création, O Rama, n'est qu'apparente. L'évolution et l'involution ont l'unique Conscience infinie pour source et pour but. Pendant le processus d'évolution, il semble y avoir une diversité apparente dans l'unique Conscience infinie, conformément aux concepts qui surgissent dans cette conscience. Certains d'entre eux s'entremêlent, produisent ainsi des variations infinies dans cette diversité.

Chacun ne voit que les choses qui sont déjà enracinées dans son propre esprit. Quand les idées qu'entretient l'esprit ne donnent pas de fruits, il se produit un changement dans celui-ci ; et cela entraîne une succession de naissances, correspondant à ces changements psychologiques. C'est ce lien psychologique qui crée la croyance dans la réalité de la naissance et de la mort.

Tant que le Soi est perçu comme un objet, on ne voit pas, on ne réalise pas Celui qui voit ; tant qu'on perçoit un univers objectif, on ne réalise pas le Soi. Ce n'est qu'au moment où l'on renonce à la distinction entre sujet (celui qui voit) et objet (ce qui est vu) et où tous deux sont perçus comme une substance unique que l'on réalise la Vérité. Il n'y a pas d'objet qui soit de nature totalement différente du sujet. Et on ne peut pas non plus voir le sujet (le Soi) comme s'il s'agissait d'un objet.

Rama, notre servitude n'est rien d'autre que le concept même d'objet. C'est cela que l'on nomme Maya, l'ignorance etc... C'est la cataracte qui rend aveugle au soleil de la Vérité. L'ignorance fait naître un doute ; ce doute entraîne une perception qui est dénaturée. Par ignorance, on croit être emprisonné dans ce corps vide. Les notions de ' moi ' et du ' monde ' ne sont que des ombres, pas la Vérité. Ce sont elles, et elles seules, qui créent les soi-disant ' objets ' ; en eux-mêmes, ils ne sont ni vrais ni faux. Aussi, Rama, laisse tomber la notion de ' moi ' et de ' ceci ' et reste établi dans la Vérité.

L'esprit ne peut s'échapper de la cage de l'illusion que lorsqu'il est devenu exempt de tout attachement, lorsqu'il n'est plus dominé par la perception des contraires, lorsqu'il n'est plus attiré par les objets et qu'il est totalement indépendant de tout support. Quand s'apaisent tous les doutes et qu'il n'y a plus ni euphorie ni dépression, alors l'esprit brille comme la pleine lune.

Lorsque les impuretés de l'esprit ont cessé d'exister, toutes les qualités surgissent dans le cœur et l'on voit tout de la même façon. De même que l'obscurité est chassée par le soleil levant, l'illusion du monde se dissipe lorsque le soleil de la Conscience infinie se lève dans le cœur. Une grande sagesse, capable de réjouir les cœurs de tous les êtres de l'univers, se manifeste et se développe. En bref, celui qui connaît vraiment la seule chose qui mérite d'être connue transcende le va-et-vient de toute chose, il transcende la naissance et la mort.

Lorsque l'égoïsme est absent, il n'y a pas de désordre dans l'esprit et celui-ci fonctionne tout naturellement. Tout comme les vagues s'élèvent et retombent dans l'océan, les mondes surgissent et disparaissent. L'ignorant peut s'y tromper, mais pas le sage. "

Donc les pratiques que nous accomplissons dans la sadhana : chanter, méditer, répéter le mantra sont destinées à purifier l'esprit, à le délivrer de son conditionnement antérieur. Ces techniques yogiques aident à se concentrer sur le moment présent, où réside le pur Soi. Le Soi n'est pas ailleurs, quelque part au-delà de nous. Le Soi est là, ici et maintenant. Il existe déjà dans sa totalité. Il ne va pas se développer *plus* tard. Il ne va pas y avoir un moment dans notre vie où tout d'un coup le Soi va nous submerger. La Conscience intérieure du Soi englobe, en ce moment même, exactement tout ce qu'elle a été et tout ce qu'elle sera jamais. Elle ne change ni ne fluctue jamais. Elle ne vient ni ne part. Elle ne s'accroît ni ne décroît. Elle ne vieillit ni ne meurt. Elle est éternellement la seule Conscience qui soit.

Donc soyez ce que vous êtes vraiment. Comprenez ce que vous êtes vraiment. Lorsque vous aurez compris votre véritable nature intérieure, vous connaîtrez la joie intérieure et la paix intérieure qui sont éternelles. Il n'y a ni joie ni paix dans le temporel. Laissez tomber ce qui ne dure pas. Quittez le avant que cela ne vous quitte. N'essayez pas de devenir quelque chose, d'être quelque chose, d'avoir quelque chose. Renoncez à l'éphémère et vous serez délivré de la souffrance.

Si vous essayez d'être quelque chose, de devenir quelque chose, vous appelez la souffrance dans votre vie. Si vous voulez acquérir quelque chose, posséder quelque chose, conserver quelque chose, vous perpétuez la douleur. Bien sûr, ce ne sont pas là des enseignements *à la mode* dans le monde actuel. Si nous insistons trop là dessus dans le Cours, il va faire des mécontents. Les gens n'aiment pas qu'on leur dise de simplement tout lâcher. On veut garder ce que l'on a et on veut même davantage. On veut réussir, accomplir des choses, amasser, s'entourer de possessions, d'une forteresse de sécurité. On veut le succès en ce monde, croyant que cela donne plus de valeur à nos vies. Mais on ne réalise jamais à quel point tout ceci est fugace et lorsqu'on veut faire durer l'éphémère le seul résultat possible, c'est la souffrance.

On n'insistera plus tellement sur ce point dans le Cours. Il ne faudrait pas qu'il vous perturbe trop. Il devrait de temps à autre contenir quelque étincelle de Vérité mais il ne s'agit pas de vous traumatiser. Et il ne s'agit pas non plus de vous faire croire qu'il faut devenir renonçant. Ces enseignements sont plus subtils que cela. Il s'agit d'arriver à comprendre le vrai rapport entre

détachement et renoncement. Baba a dit une fois qu'il fallait renoncer au renoncement. Vous devriez chercher à saisir ce que cela veut dire.

On n'a pas à rejeter ce qui nous vient naturellement. Notre karma individuel va se produire de toute façon. On peut devenir un grand renonçant, tout en ayant pour karma d'être très riche. Ou on peut lutter toute sa vie pour parvenir à la richesse et avoir pour karma de ne posséder que peu de chose ou même rien. Le secret consiste à être détaché du karma. Laissez faire ce qui se passe. Ce n'est que le film de la vie. Ne recherchez rien. Ne désirez rien. N'évitez rien. Elevez vous au-dessus du désir. Délivrez-vous de la tendance à vouloir une chose et à ne pas vouloir de l'autre. Voyez que tout est équivalent.

Cette équivalence devient très claire lorsque l'on voit comme tout est temporaire en ce monde. Toutes ces choses qui provoquent tant de souffrance en raison de nos désirs, attachements et aversions sont tellement temporaires et inutiles. Pourquoi courir après tout cela ? Pourquoi céder à l'illusion que l'on gagnera à avoir ceci ou cela en plus ? En réalité, on ne fait qu'ajouter au fardeau que l'on traîne déjà. Le secret ne consiste pas à voir tout ce que l'on peut obtenir. Le secret consiste à voir tout ce dont on peut se débarrasser.

Un individu libre est celui qui a su ne rien devenir. Un individu libre ne possède rien. Son karma lui amène et lui enlève des choses, mais il n'a pas le sens de la propriété. La possession, c'est la servitude. Laissez tomber le monde. Lâchez prise. Cela partira bien assez vite, de toute façon. Ce n'est qu'un rêve. Ne vous accrochez à rien. Ne vous accrochez pas à votre richesse, à votre honneur, à votre famille, à votre jeunesse, à tout ce que vous croyez être votre *vie*. Vous ne faites que vous accrocher à la maya. Lâchez prise et soyez libre.

Réalisez donc la Vérité, pour une fois. Croyez-moi, vous êtes capable de créer absolument tout. Vous pouvez vivre dans n'importe quel univers. Vous pouvez vivre toutes les expériences que vous voulez. Vous pouvez tout faire, tout avoir, être tout. Toutes les richesses et les gloires de ce monde peuvent être à vous. Il est parfaitement exact que *l'esprit est capable de réaliser tout ce qu'il est capable de concevoir et de croire*. Même si les circonstances karmiques de votre incarnation actuelle vous en empêchent, dans une autre vie tout cela peut être à vous. Vous pouvez continuer à vous incarner jusqu'à ce que vous ayez exactement ce que vous désirez, jusqu'à ce que tout soit comme vous le voulez. Vous pouvez susciter encore autant d'incarnations que vous le voulez, épuiser tous les désirs imaginables. Il n'y a pas de limite.

Nous pourrions faire un cours entier sur l'art d'arriver à tout ce que l'on veut en ce monde. Il y a des principes de manifestation qui sont infaillibles, qui sont universels. L'esprit est capable de magie. Il est possible de faire ce dont on n'ose pas rêver maintenant. Et pourtant la vérité c'est que tout ce qui est créé sera finalement dissous. Même si l'on obtient tout ce que l'on veut, cela sera terriblement temporaire. Rien n'est appelé à durer. La seule chose qui va durer, c'est le Soi, la Conscience intérieure.

Donc vous pouvez créer tout ce que vous voulez, mais à quoi bon ? Tout ce qui vient doit aussi partir. Toutes vos inventions vont, en définitive, vous amener de la souffrance. Vous ne pouvez créer la paix, vous ne pouvez créer l'amour. Ces choses sont déjà en vous, elles sont votre propre Soi. Pour découvrir ce royaume intérieur, il vous faut mourir au monde matériel.

La mort est si proche. Nous la croyons très loin, mais elle est à nos trousses. Une fois le moment venu, même si l'on a atteint un âge *avancé*, on aura l'impression que la vie a été très courte. On verra que toutes ces créations n'ont été que gaspillage. Tout ce que l'on aura amassé ne signifie absolument plus rien. Qu'est ce qui comptera, en fin de compte ? Seulement de connaître le Soi, de connaître ce qui en nous est éternel. Donc on devrait cesser complètement de s'impliquer dans toutes ces choses temporaires qui n'apportent rien.

Il y a en nous quelque chose qui ne meurt jamais, qui ne change jamais. S'il faut rechercher quelque chose, eh bien recherchons ce qui en nous demeure tel qu'il est, même si la terre entière passe. Le corps est habité par un hôte de passage et une fois que le corps est hors d'usage, qu'il a fait son tour complet de karma, cet hôte de passage s'en va. En réalité, rien ne *meurt* vraiment. Quand la force vitale quitte le corps, le corps devient inanimé et *se décompose*, c'est-à-dire qu'il retourne à l'élément terrestre dont il est issu à l'origine. Mais le corps n'a jamais été vraiment *vivant*. Il est seulement animé par le prana.

Le corps n'est en réalité qu'un cadavre ambulante. Dès que le prana, le souffle, le quitte, il cesse d'être animé. Le corps est maintenu en vie par la respiration, d'où l'insistance des yogis sur l'importance d'une respiration correcte, et lorsque le souffle quitte le corps, après la dernière expiration, tout le monde croit que quelqu'un est *mort*. Mais il n'y a pas de *mort*, pas plus qu'il n'y a eu de vivant. Le corps était simplement animé par le prana, créant l'illusion de la présence de quelqu'un. A notre soi-disant *mort*, la conscience quitte simplement le corps sur les ailes de la dernière expiration et poursuit son voyage vers un autre plan, qui nous paraîtra même bien plus réel que le monde physique aujourd'hui. Ce qui est vivant maintenant le restera à jamais. Il n'y a pas de mort à proprement parler. Mais tout est appelé à partir. Tout est appelé à changer. Le sage sait que tout passe et que seule demeure la Conscience.

Donc, soyez libre et connaissez ce qui ne change pas. N'essayez pas de devenir ce que vous ne pourrez demeurer. N'essayez pas d'acquérir ce que vous ne pourrez conserver. Ne traversez pas cette courte existence humaine en étant obsédé par toutes sortes de drames éphémères. Laissez mourir toute chose. Et alors seulement vous serez vraiment vivant. Vous n'avez qu'à regarder autour de vous. Voyez votre environnement immédiat tel qu'il est. Puis imaginez à quoi il ressemblera dans cent ans : tout aura sans doute un peu *vieilli* d'ici là. Et maintenant imaginez le dans mille ans : tout aura disparu. En cet endroit même, les choses seront complètement différentes. Et dans un million d'années, on n'en parlera même plus. C'est une illusion que de croire que nous vivons dans le monde le plus avancé, *le meilleur*. C'est méconnaître l'existence des cycles. C'est ignorer que tout commence, se termine et recommence à nouveau. Seul le Soi reste immuable au-delà de tous ces changements.

Le Guru de Baba, Bhagavan Nityananda, disait souvent : " *Tout est poussière* ". Ces paroles sont si profondes ! Toutes ces formes autour de nous vont finir en poussière. Tout va passer. Tout va être oublié. Seul le Soi intérieur demeure à jamais. Seule la Conscience intérieure ne change pas, ne meurt pas. Cette Conscience est Dieu. Connaissez cette Conscience et soyez libres. Rien d'autre dans ce monde n'en vaut la peine. Jouez votre rôle dans cette comédie, jouez bien votre propre personnage, faites votre petit pas dans cette danse cosmique, mais sachez ce qui est réel. Soyez détaché de ce monde qui change et se désagrège. Lâchez prise. Ne connaissez que le Soi intérieur. De cette façon on surmonte sa propre mort. On devient éternel. C'est le secret de la liberté, du contentement suprême, de la satisfaction ultime. C'est le secret de la vie.

Gurumayi a dit à ce sujet : " *Quand vous êtes tué par l'épée de l'amour, ce que vous recevez, c'est de l'amour et rien que de l'amour. C'est pourquoi le saint Dharmadas a pu dire : ' J'ai été tué par l'amour, de mon vivant et en retour j'ai atteint l'amour ' . Seul l'amour peut éliminer nos impuretés, seul l'amour peut chasser notre ego. Ce n'est pas l'impureté qui va enlever l'impureté, ce n'est pas l'ego qui va enlever l'ego, c'est seulement le pouvoir de l'amour.*

Donc ce qui est éveillé par notre méditation, c'est le pouvoir de l'amour. Ce qui est activé à l'intérieur par la sadhana, c'est le pouvoir de l'amour. Et c'est par ce pouvoir de l'amour que l'on devient très pur. Si cet amour n'existe pas, il n'y a pas de réalisation. Comme le dit Dharmadas : ' Quand j'ai reçu la grâce, quand j'ai été débarrassé de l'illusion, je suis devenu un avec tout dans l'amour. Mes idées sur la dualité sont complètement parties ' .

Quand vous vous fondez dans cet amour, il n'y a plus de dualité. On ne se sent plus obligé de croire que quelqu'un sait plus que nous, ou possède plus que nous. Il n'y a plus matière à jalousie. Comme le dit Dharmadas : ' Quand j'ai rencontré Celui qui est pur, je suis devenu pur moi aussi. Quand j'ai rencontré Celui qui est sans ego, j'ai été délivré de mon ego moi aussi. Quand la sainteté en personne s'est présentée à moi, le pécheur que j'étais est devenu sans péché. Quand je suis arrivé devant Celui qui est le plus Saint, je suis devenu totalement saint aussi ' .

Les gens ont tant de mal à croire que Dieu est à l'intérieur, que la Vérité est en eux. Ils disent toujours : ' Si Dieu est à l'intérieur, pourquoi y a-t-il tant de souffrances ? Si Dieu est à l'intérieur, pourquoi y a-t-il tant de mensonges ? ' On peut se poser beaucoup de questions, on peut se complaire dans les questions, on peut vivre en permanence dans les questions. Et pourtant la Vérité existe. Si vous vous tournez vers l'intérieur sur les instructions de votre Maître et recevez la grâce, je vous garantis que, sans aucun doute ni la moindre question, vous faites l'expérience effective de Dieu, vous touchez à la Vérité. Vous pouvez alors voir cette même Vérité en toute chose et en tout être.

Dharmadas dit : ' Quand le plus grand des Gurus m'a donné son enseignement, je suis devenu libre comme l'air. Si nous recevons un enseignement, c'est pour nous délivrer de notre propre souffrance, de notre propre esclavage. Sinon, vie après vie, nous parlerons le langage de notre maya, nous vivrons dans notre maya et nous mourrons dans notre maya. Seul le pouvoir de la grâce, le pouvoir de l'amour peut nous libérer de l'esclavage de la souffrance que nous nous sommes créé nous mêmes. Donc quand vous recevez la grâce et absorbez l'enseignement vous vous délivrez de toutes les erreurs, de toute la maya. Alors peu importe combien de particules de maya vous sont jetées à la face ou combien de particules de maya volent autour de vous. Vous sentez réellement la grâce même dans cela " .

Veillez réviser la leçon 15.

avec amour