

A la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 1

Cher ami,

Gurumayi Chidvilasananda commence toujours ses discours en disant : "*Je vous accueille tous de tout mon cœur, avec beaucoup d'amour et de respect*", et c'est avec ce même amour, ce même respect que vous êtes accueillis à ce Cours par Correspondance. Les enseignements de Gurumayi consistent essentiellement à éveiller cet amour en nous. Nous traiterons de divers sujets pendant les mois et les années à venir, mais le but réel de tout ce que nous ferons sera l'éveil de notre amour intérieur. Le véritable amour est complet, on ne peut rien y ajouter pour en intensifier l'expérience.

Si nous pouvions abattre nos barrières et détruire suffisamment nos limites pour vivre dans l'amour et nous ouvrir les uns aux autres, nous connaîtrions une liberté et une paix sans égales. Suivre ce Cours, c'est participer au processus de libération. De quoi devons-nous nous libérer ? De notre mauvaise compréhension, des idées erronées que nous nous faisons sur nous-mêmes, de nos attachements et aversions, de nos pulsions, de nos inhibitions et de nos dépendances. On ne saurait qualifier ou conditionner la véritable liberté.

Les enseignements du Siddha Yoga sont fort simples. De jeunes enfants pourraient aisément les comprendre. De nombreux adolescents suivent ce Cours et peuvent appliquer son contenu de manière pratique à leur vie. Les enseignements sont très simples certes, mais notre esprit est bien compliqué ; c'est à lui que nous devons notre mauvaise compréhension et nos faux principes, et c'est à cause du conditionnement que nous subissons depuis l'enfance, que nous en sommes là. La structure limitative de l'ego est devenue très complexe, et si la voie spirituelle paraît parfois complexe, c'est pour satisfaire la rigide complexité de l'esprit et de l'ego.

L'esprit ne saurait s'accommoder de principes aussi simples que celui-ci : *L'essence du Siddha Yoga est l'amour. Lorsque nous nous établissons fermement dans l'amour qui est en nous, tout est parfait, nous atteignons l'ultime plénitude, nous éprouvons l'ultime contentement.*

Pour la plupart d'entre nous, cela est trop simple. Le défi n'est pas à la mesure de l'esprit qui préférerait comprendre et appréhender des principes plus complexes, pour s'enorgueillir de ses nouvelles découvertes. Ce Cours concerne surtout l'éveil de l'amour, mais l'esprit peut y trouver matière à intérêt. Si l'esprit est assez entretenu, des processus subtils qui nécessiteraient du temps et de la persévérance, peuvent se produire. Le Cours permet à l'esprit d'être suffisamment occupé pour que les percées aient lieu.

En un sens, le Siddha Yoga est un déploiement de perspectives toujours plus grandes, qui nous conduit à celle qui inclut tout. Cette perspective ultime, que certains pourraient qualifier de "cosmique", comprend toutes les autres. Elle est au-delà de l'esprit ; l'esprit a du mal à considérer en même temps des perspectives opposées ou contradictoires, et dès qu'il trouve une contradiction, il prend la tangente. Nous devons briser la rigidité mentale qui nous caractérise en général, si nous voulons être libres. Restons toujours assez simples pour nous adapter à ce qui est nouveau et pour grandir.

Dans le Siddha Yoga, il n'est pas question de "croire" ou même d'accepter quoi que ce soit. Il n'y a rien à accepter avec une foi aveugle. Sa seule valeur réside dans notre propre expérience et dans ce processus qui a lieu en nous. Nous n'avons pas à croire que ce soit. C'est le yoga de ce qui se produit véritablement en nous. Il n'y a aucun dogme à respecter, et la seule manière de le pratiquer est de ne plus penser à ce qui se passe, mais de *voir* ce qui se passe en réalité. Nous devons apprendre à voir ce à quoi nous sommes aveugles, et à prendre conscience de tout ce à quoi nous sommes fermés.

En général, les choses débutent sur cette voie par un éveil intérieur : quelque chose bouge en nous. Si le Siddha Yoga est efficace, c'est en raison de la Shakti ou énergie spirituelle ; elle donne à ce yoga toute sa valeur, et elle est à l'origine de notre expérience. Lorsque nous entrons en contact avec Gurumayi, nous avons soudain accès à cette Shakti. Si nous sommes ouverts, réceptifs et prêts, un éveil se produira véritablement : ce sera une preuve que quelque chose d'extraordinaire se met en place. C'est notre seule raison de poursuivre la pratique du Siddha Yoga, c'est notre relation personnelle avec la Shakti elle-même.

Si vous êtes débutant, si quelqu'un vous a offert ces leçons, si vous n'avez pas la moindre idée de leur contenu, ne vous tracassez pas ; il est normal pour l'instant de ne rien y comprendre. Au cours de leur lecture, quelque chose se produit, chaque fois plus intensément. C'est le lien avec la Shakti qui est important. Gurumayi a créé ce Cours pour que nous la connaissions mieux, pour nous rapprocher d'elle et pour que nous appliquions ses enseignements à notre vie quotidienne.

Tout cela prendra progressivement un sens. Tout au fond de vous, vous sentirez peut-être les choses prendre une tournure très particulière. Le Siddha Yoga n'est pas un processus d'apprentissage mais d'ouverture à la connaissance intérieure ou intuitive. Au fur et à mesure que nous avancerons, nous saurons des choses sans savoir comment elles sont parvenues à notre connaissance.

La Shakti suscite certaines prises de conscience et provoque certaines percées, tandis que nous étudions et contemplons les principes. Le fait de relire continuellement les leçons est suffisant, car il s'ensuit une accumulation de données au niveau inconscient. Par notre volonté de participation et d'ouverture, la Shakti agit en nous, là où nous en avons besoin.

Vous n'avez donc pas à vous inquiéter de " savoir " ou de retenir les leçons, ni de vous souvenir de tous les détails. En fait, nombreux sont ceux qui ne peuvent pas se rappeler ce qu'ils viennent de lire. Il ne s'agit pas de vous faire passer un examen pour tester vos connaissances ; les épreuves se passent dans la vie, et c'est nous qui jugeons de ce que nous en avons retiré. La seule chose à faire, c'est lire la leçon que vous venez de recevoir aussi souvent que possible et voir ce qui se passe : c'est aussi simple que cela, vous pourrez le vérifier par vous-même.

Le Siddha Yoga est pratiqué par tous. Il ne s'agit pas d'adopter une allure extérieure, une conduite ou un style de vie particuliers. Il vous faut simplement être naturel, totalement vous-même. Si vous êtes " bizarre ", vous en trouverez d'autres qui seront tout aussi étranges ou bizarres que vous au Siddha Yoga, et si vous poursuivez une brillante carrière, vous vous apercevrez que beaucoup de vos homologues y sont aussi. Le Siddha Yoga n'est pas exclusif, il accepte tout le monde. Toutes sortes de gens y trouvent leur place, et chacun peut le pratiquer à sa manière. La seule chose requise est une aspiration sincère à connaître la Vérité et à en faire l'expérience.

Dans son essence, la philosophie du Siddha Yoga déclare qu'une seule Conscience occupe et pénètre tout l'univers, devenant chacun d'entre nous. On a donné à cette Conscience bien des noms et bien des désignations. C'est ce que nous avons toujours identifié comme étant " Dieu ", le Créateur, l'Absolu. Dans le Siddha Yoga, nous l'appelons habituellement le soi intérieur. Nous pratiquons le Siddha Yoga afin de nous établir fermement dans le Soi.

Le Soi est donc la Conscience absolue, et la Conscience absolue est aussi notre propre conscience intérieure. Il n'existe qu'un seul et unique Soi intérieur, partagé simultanément par nous tous. Ainsi, lorsque nous le connaissons, nous nous connaissons vraiment les uns les autres. Nous partageons tous le Soi universel, et chacun possède la même Conscience intérieure du " Je ".

Le Soi occupe et sature l'univers entier, il est *devenu* le monde ; il projette le film de cette vie sur l'écran de son Etre, tout comme, pendant le sommeil, nous projetons nos rêves sur l'écran de notre propre Conscience. Voilà pourquoi rien en ce monde ne diffère de la Conscience. Chaque chose lui doit son existence et rien n'en est séparé ; elle est unique, universelle et infinie.

Cette même Conscience anime toutes les formes et tous les êtres ; elle donne la vie à tout ce qui vit, elle donne l'intelligence à tout ce qui manifeste de l'intelligence, elle donne la sensation à tout ce qui est vécu comme une sensation. Elle ne diffère de rien. Le Soi est l'océan, et toutes les formes ne sont que les bulles de sa surface ; pourtant, ces bulles sont faites de la même eau et font partie du même océan.

Le Soi est au-delà du jeu des contraires et des opposés qui donnent existence au monde physique sans affecter la Conscience intérieure. Beaucoup ont l'illusion que le Soi favorise une chose par rapport à son contraire, comme le bien par rapport au mal, mais il est au-delà de tous les contraires et au-delà de notre conception limitée du bien et du mal.

La Conscience n'est pas présente ici et absente ailleurs ; elle pénètre simultanément chaque chose de façon équitable. Il ne faut pas penser que le Soi n'a rien à voir avec certains opposés, comme par exemple le bien ou le mal qui règnent dans le monde. Le même Soi est l'unique Acteur de tout le film. Il joue tous les rôles de ce monde, celui des bons comme des méchants. Il est devenu chacun de nous, et il fait tout. Voir cela, c'est voir la Vérité.

Nous aimons avoir raison. Nous croyons que tout ce que nous pensons est vrai, simplement parce que c'est notre opinion et que toutes nos opinions sont la preuve d'une grande intelligence. Nous croyons savoir ce qui est bien, nous croyons connaître le meilleur moyen, nous croyons que nous savons à quels moments les autres ont tort, mais tout cela est dû à l'illusion de l'ego. Nous croyons que Dieu condamne ce que nous condamnons, mais en vérité, la condamnation n'a pas sa place dans le Soi ; ce n'est qu'une impureté qui souille la conscience humaine.

D'ordinaire, il existe une dichotomie entre la vie spirituelle et la vie profane. Dans le Siddha Yoga, cette distinction entre le " spirituel " et le " profane " n'existe pas. Rappelez-vous le principe de base qui sous-tend la philosophie du Siddha Yoga : tout est un jeu équitable et spontané de la même Conscience. A partir de là, on ne peut pas dire qu'une chose est plus spirituelle ou plus profane qu'une autre. Le monde est un jeu de cette même Conscience Divine ; il n'y a ni paradis, ni enfer, ni péché, ni punition et nulle culpabilité chez celui qui comprend cela.

De toute façon, cessez de mettre des étiquettes sur tout ce qui se rapporte à vous, en particulier vos traits de caractère, votre personnalité ou vos actions. Cessez de tout définir comme " spirituel " ou " profane ". Voyez tout ce qui vous entoure comme le jeu de la Conscience Divine. C'est votre vision erronée qui fait que vous voyez des différences et des inégalités.

La spiritualité est une question de point de vue. Considérer tout ce qui se passe comme le jeu de la Conscience constitue la spiritualité la plus élevée, mais considérer tout ce qui se passe comme une chose en Soi, une chose importante et sérieuse en rapport direct avec votre vie, constitue la vision profane. Deux personnes peuvent mener exactement la même vie, dans les mêmes circonstances, et pourtant, l'une sera portée vers la spiritualité tandis que l'autre sera attirée par la vie dans le monde. L'une et l'autre réagiront en fonction de leur vision et de leur manière de vivre les choses.

Grâce à la vision juste, nous pouvons spiritualiser notre vie sans rien y changer, sans avoir à devenir " plus spirituel ". Tout ce que nous aurons à faire sur cette voie, c'est voir la Vérité en toute chose et à tout moment, et en faire l'expérience en permanence. Il n'y a rien à changer. Un saint voit la Vérité en tout et en fait l'expérience en permanence : c'est ce qui le différencie du commun des mortels. Nous voyions le profane dans ce qui est spirituel, et si nous rencontrions un saint, nous pourrions y voir tout simplement quelqu'un qui essaie d'amasser de l'argent ou de se

faire des adeptes, car en général, nous projetons nos propres désirs sur les autres.

Le Siddha Yoga est le processus qui nous libère progressivement d'une vision limitée des choses de la vie et qui nous en donne la véritable vision. La structure qui nous empêche de voir et de faire l'expérience du Soi, structure que nous appelons " ego ", est graduellement brisée par le " travail " du Guru et de la Shakti. A vrai dire, le Guru et la Shakti sont une même chose. Le Guru est l'incarnation de la Shakti, et la Shakti est omniprésente. Elle nous atteint où que nous soyons. Le travail du Guru est le travail de la Shakti, et dans la plupart des cas, " Guru " et " Shakti " sont synonymes.

Celui qui est fermement établi dans la Vérité du Soi est un Siddha. Il existe des Siddhas qui ne sont pas officiellement reconnus et ne se révèlent pas au public en tant que tels. Le Guru cependant reçoit l'ordre de son propre Guru d'occuper cette fonction. Le Guru vivant est le point de convergence de la voie des Siddhas. Notre Guru ne dissimule pas son état de Siddha. Il existe de nombreux Siddhas, mais il n'y a qu'un seul Guru, et c'est le seul Siddha à être reconnu publiquement. Il y a des raisons à cela, nous les examinerons ultérieurement.

Le Guru de Gurumayi était Baba Muktananda (16 mai 1908 - 2 octobre 1982). Baba a créé ce Cours par Correspondance pour servir de canal à ses enseignements, pour offrir un moyen d'être en contact avec la grâce et d'avoir une relation active avec la Shakti. Baba était un grand Siddha, il a donné Shaktipat à des millions de gens en Occident. Ses enseignements étaient toujours des plus élevés.

Baba a dit : En ce monde se succèdent des modifications stupéfiantes, aux noms variés, elles sont toutes créées par l'Acteur de l'univers. Ce monde entier est le théâtre du Soi et de l'univers, qui agit pour son propre plaisir. Bien que le Soi de l'univers soit devenu multiple, Il est UN ; Il manifeste cet univers entier à partir de Son propre Etre, puis Il joue avec lui-même.

Tout est le jeu de Dieu, Sa pièce unique, une pièce enchantée et merveilleuse, jouée pour Son propre plaisir, Son propre divertissement. Dieu revêt toutes les formes. Il joue tous les rôles puisque la pièce se déroule à l'intérieur de Lui-même. Il n'y a rien à rejeter ou accepter, puisque rien n'est différent de Lui.

Ce monde est le jeu de Dieu. Il n'y a rien à rejeter qui soit différent de Lui, il n'y a rien à apprécier qui soit différent de Lui. Il n'est pas d'endroit où le chercher, car il est partout. Qu'est-ce qui est différent de Lui ? De vous ? Qu'est-ce que vous n'avez pas ? Qu'est-ce qui peut être supérieur à vous ? S'il existe une autre chose, où est-elle ?

Un Siddha a le pouvoir de transmettre l'expérience du Soi. Etre en compagnie d'un tel être, être en contact avec lui, maintenir une relation quelle qu'elle soit avec lui, nous attire progressivement dans la conscience de la Vérité. C'est ainsi qu'agit la Shakti ; elle provoque des intuitions et une croissance spirituelle spontanée, une expansion et une transformation continues.

Nous ne sommes pas encore conscients de la Vérité à cause de notre programmation mentale. Notre expérience et notre vision sont déformées, mais nous croyons voir la Vérité. Les choses sont toujours telles qu'elles nous ont été décrites pendant notre enfance, alors que notre esprit était malléable et facilement influençable.

Ainsi, nos opinions, nos croyances, nos attirances, nos répugnances, nos réactions et nos perceptions sont toutes tributaires de notre programmation antérieure. Nous pensons qu'elles nous appartiennent, qu'elles proviennent de l'intérieur de nous-mêmes, mais c'est là notre illusion ; ce que nous appelons notre " connaissance " a été emprunté à autrui. Notre mauvaise compréhension n'est même pas originelle, nous en avons hérité. Pour être libres, pour connaître la Vérité, nous devons être libérés de ce conditionnement. Alors la vision de la Vérité surgira naturellement et spontanément de nous ; le processus menant à cet état est ce que nous appelons Siddha Yoga.

Notre esprit est la racine de tous les conditionnements qui nous influencent. Ce qu'il croit, en bien ou en mal, sera vrai pour lui. Et pourtant " bien " ou " mal " ne sont que des états d'esprit. Chacun attire, par ses propres vibrations, les circonstances et les expériences qui correspondent exactement à ses pensées prédominantes. La façon dont on utilise notre esprit crée, ici et maintenant, notre propre " enfer " ou notre propre " paradis ".

La Shakti purifiera progressivement l'esprit de tout son conditionnement négatif et limitatif. Puisque vous lisez cette leçon, vous devez comprendre que le processus a déjà commencé. En tout premier lieu, il existe une raison profonde pour laquelle vous avez été attiré vers ce Cours. Même si c'est un de vos amis qui vous l'a offert, ce n'est pas par hasard que vous êtes en train de le lire. Si vous avez cette leçon en mains, c'est qu'elle correspond à quelque chose qui se passe très profondément en vous.

Revoyez cette leçon aussi souvent que possible pendant ces deux semaines, puis prenez la leçon 2. Vous pouvez aussi les lire l'une après l'autre en attendant les suivantes, auxquelles nous consacrerons le mois prochain. Vous verrez que le Cours est un processus qui se développe de leçon en leçon. Dès que vous aurez une idée de ce qui se passe réellement, vous le considérerez comme une partie très intéressante et fascinante de votre vie.

L'expérience du Soi n'est pas froide, sèche ou intellectuelle. Le Soi est chaleureux et euphorique ; il demeure en nous comme un sourire intérieur. Nos expériences de " plaisir ", " d'amusement ", " d'humour " et de " jouissance " surgissent toutes du Soi. Le Soi est le contentement suprême, la plénitude suprême. Il s'incarne en rire, et sa manifestation est l'amour. Le Soi est notre nature véritable et éternelle, il est réellement nous-mêmes. A cause de notre conditionnement mental, à cause de notre ego, nous restons incapables de voir cette Vérité, et c'est pour cette raison que nous pratiquons le Siddha Yoga.

Gurumayi a dit : *Dans le Siddha Yoga de Baba, il n'importe guère que vous soyez un nouveau venu ou un vieil habitué. Si vous êtes des débutants, vous sentez que vous êtes " revenu chez vous " dès que vous avez eu une expérience. Si vous êtes de vieux habitués, vous ressentez aussi cela ; c'est ce que nous appelons l'absorption dans le Soi intérieur, qui est le fruit de notre évolution.*

Dans le Yoga Vasishtha, il est dit : " Seul l'esprit est la cause de toutes les manifestations de ce monde ". Les yogis ont compris que tout en est issu. Nous avons peur des autres, peur des situations de la vie, peur de ce monde. Nous ne savons pas ce que les autres vont dire, nous ne savons pas ce qui va arriver, mais si nous comprenons que tout est dû à l'esprit, et si nous le laissons faire, nous n'en serons nullement affectés. Puisque la nature de l'esprit est changement, la nature de l'esprit est aussi transformation. Aucune opinion n'est jamais la même, aucune pensée n'est jamais la même, alors qu'importe tout ce qui arrive ?

Tel est l'esprit, et les yogis l'ayant compris trouvent la sérénité et s'établissent dans le Soi où ils s'absorbent complètement. Un grand saint soufi a dit : " Tout ne dure que quelques jours, tout est transitoire, observez le jeu et amusez-vous car tout va disparaître. "

Un jour, l'esprit pense une chose et le lendemain une autre, et chaque jour il se produit une modification. Dès que vous comprenez qu'il s'agit du jeu de l'esprit et de rien d'autre, vous êtes capables de vivre tel que vous êtes, sans être affecté par ce monde, par cet univers, et par chacun de ses détails. Si vous le comprenez, vous ne resterez pas longtemps sous l'emprise des émotions et des sentiments qui s'élèvent en vous.

Le sage Vasishta a dit : " La dualité et la diversité surgissent à cause des modifications de l'esprit; la dualité cessera quand les modifications cesseront ". Un Siddha ne voit pas la dualité, il ne voit pas ce qui se manifeste à l'intérieur et ce qui se manifeste à l'extérieur comme des entités séparées ; il y voit l'unité absolue grâce à laquelle il peut tout entreprendre.

Continuez à pratiquer votre sadhana, votre méditation ; faites vos pratiques et vous atteindrez cet état. Que la Vérité transforme tout ce que vous voyez et entendez ! Vous ne rencontrerez alors rien d'autre que la Vérité, rien d'autre que l'amour. "

Exercez-vous à voir la même divine Conscience en tous, et à ressentir l'amour que vous-mêmes et les autres éprouvez pour Elle.

avec amour