

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 22

Chers amis,

Des choses extraordinaires et imprévisibles peuvent se produire à tout moment, dans le Siddha Yoga. Quand la Shakti intérieure est éveillée et activée, la vie devient une véritable aventure et n'est plus jamais comme avant. Cette aventure ne se produit pas seulement au début de notre engagement, mais elle se confirme et s'intensifie au cours de la sadhana. Il est inutile de s'arrêter en chemin pour s'évaluer ou se juger car les cycles, les hauts et les bas sont nombreux sur le chemin ; tout ce que nous avons à faire, c'est aller de l'avant.

L'univers forme un ensemble cohérent où tous les éléments sont reliés les uns aux autres. D'habitude, nous n'en avons qu'une expérience fragmentée et nous ne voyons que des éléments, ça et là, qui n'ont apparemment aucun lien entre eux.

Nous ne comprenons certaines choses que lorsque nous percevons ce qui les relie. La sadhana nous permet d'assembler les pièces du puzzle et d'avoir une vision globale du tout.

Certaines choses ne sont comprises qu'au bout de quelque temps ; c'est le cas du principe du Guru que notre conditionnement ne nous permet pas de concevoir. Or, comme il fait, sans aucun doute, partie du tout, nous devons restructurer notre compréhension pour lui faire une place dans notre vie.

De nombreux enfants de disciples ont longtemps vécu auprès de Baba et de Gurumayi ; comme le principe du Guru leur a été présenté de façon naturelle alors qu'ils étaient jeunes, il serait intéressant d'observer le déroulement de leur sadhana. Eux, au moins, n'auront pas les doutes et les résistances que nous avons presque tous eu à affronter. Par contre, le fait qu'ils aient reçu cela sans effort, au début de leur vie, ne garantit rien. Chacun a son karma et son destin.

Certains adolescents suivent ce Cours et semblent comprendre les principes exposés bien plus facilement que des adultes qui l'ont abordé après toute une vie de conditionnement. Je reçois souvent des lettres de ces jeunes et je me rends compte qu'ils ont une bonne compréhension ; c'est merveilleux de les voir devenir adultes avec une compréhension déjà solide.

©Edition originale en anglais : 1986, 1990, 1994 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1986, 1991, 1997 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

J'ai deux garçons de sept et neuf ans. Tous deux sont nés à South Fallsburg. L'aîné a fait la connaissance de Gurumayi à l'âge de trois jours. C'était sa première expérience ; nous l'avons directement amené au darshan, à son retour de la maternité. Le cadet, lui, a eu son premier contact avec Gurumayi alors qu'il avait onze jours. Pour eux, le fait d'avoir un Guru est aussi naturel que celui d'avoir des parents. Avant d'entreprendre d'importantes aventures, ils demandent toujours à Gurumayi de leur accorder ses bénédictions. Ils le font naturellement et non parce qu'on leur a appris qu'il était bon de le faire. Ils sont venus au monde avec ce karma-là.

Nous ne sommes pas tous dans ce cas. J'ai entendu parler de gurus alors que j'étais adolescent, mais c'est à vingt-neuf ans que j'en ai rencontré un vrai. C'est donc à l'âge adulte que j'ai appris ce qu'était la relation guru-disciple. Je suis allé à une rude école, certaines choses ne m'ont pas été apportées sur un plateau, dès l'âge tendre.

Il n'est pas facile de comprendre ce qu'est un vrai Guru. En effet, il existe de nombreux faux Gurus ou des individus qui, ayant acquis quelques notions d'ésotérisme oriental, se font passer pour des maîtres, sans avoir même effleuré l'état de véritable Guru. Malheureusement, ils sont plus accessibles que les vrais et, à leur contact, on peut rejeter toute idée de vrai Guru avant même d'en avoir rencontré un. Baba a dit : *Il existe tant de faux gurus de nos jours qu'il est difficile d'en apprécier un vrai, même quand on le rencontre.*

On peut tout d'abord aborder le Guru comme un enseignant mais, après un certain temps, cette approche ne suffit plus, car ses méthodes ne sont pas communes. Le Guru frustrera l'esprit qui excelle en connaissances théoriques. Ce que nous comprenons intellectuellement n'est pas toujours conforme à la Vérité, c'est ce que le Shivaïsme appelle "la connaissance limitée", qui n'est pas la Vérité ultime.

L'enseignement nous atteint à un profond degré de compréhension. Les choses ne se passent pas comme à l'école, où l'accent est mis sur la "tête bien pleine". La véritable connaissance ne passe pas par la mémorisation. Le Guru éveille et fait croître ce qui, en nous, a la capacité de reconnaître et de percevoir la Vérité. Ses méthodes sont insondables et surtout, non conventionnelles ; elles nous apportent une nouvelle compréhension des choses.

A travers le Guru, nous établissons une relation avec une force cosmique et non un individu. Le principe du Guru peut nous atteindre, nous enseigner et nous transformer. Comme l'a dit Baba : *La Shakti ne se réduit pas à quelques centimètres, elle est omniprésente.* Où que nous soyons, le Guru peut nous atteindre et œuvrer en nous, si nous voulons bien prendre ce qu'il a à nous donner.

Le Guru est un principe cosmique omniprésent, il ne se limite pas à sa personne physique. Son principe se trouve partout, à tout moment, et c'est par son pouvoir que l'individu peut réaliser qu'il est également l'Universel.

Nous devons développer notre compréhension du Guru. Nombreux sont ceux qui pratiquent le Siddha Yoga et qui en ont une compréhension très limitée ; c'est une des raisons pour lesquelles Gurumayi met ce cours à notre disposition. Une des premières consignes que Baba m'ait donnée était : *Apprends aux gens ce qu'est un Guru !* Le Cours traite de cela tout en nous permettant de recevoir la grâce du Guru et d'établir une relation active avec la Shakti.

Le principe du Guru nous éveille, nous dynamise, nous élève, nous épanouit et nous libère. Il nous libère de ces liens dont nous n'avons jamais été conscients et nous révèle la Vérité ultime. Bien que notre nature soit pure lumière, nous l'ignorons et nous nous croyons limités, finis et mortels. Le principe du Guru est cette force naturelle qui nous éveille à notre propre lumière, la lumière infinie qui illumine tous les mondes et tous les plans d'existence.

Le Guru n'est limité en aucun cas. C'est nous qui le limitons à travers nos concepts, mais son principe est sans bornes. Ce qui est assez puissant pour détruire l'illusion de la maya doit être à coup sûr extraordinaire ! Le principe du Guru peut utiliser n'importe qui, n'importe quelle situation, expérience ou relation, pour accomplir son travail.

Si nous lisons ces lignes en ce moment, c'est bien la preuve que le Guru nous atteint ; c'est la grâce et la volonté de Gurumayi qui font que ces lignes existent. Si nous les avons sous les yeux, à l'instant même, ce n'est pas par hasard. Notre participation correspond à un processus intérieur dont nous prenons de plus en plus conscience, à mesure que nous avançons.

Nous avons besoin d'aiguiser notre réceptivité, notre vivacité et notre ouverture. Toutes ces lettres que j'ai reçues au fil des ans m'ont montré que, dans l'ensemble, les gens ne reconnaissent pas ce qui est à leur portée. Très peu savent prendre ce qui leur est donné ; l'homme en veut toujours plus alors même qu'il reste aveugle à ce qui lui est offert.

Ne nous demandons pas si le principe du Guru peut ou ne peut pas faire ce qui est nécessaire à notre croissance spirituelle. Il peut nous atteindre où que nous soyons, à tout instant et par n'importe quel moyen. Soyons absolument certains que nous avons la grâce du Guru et qu'elle nous soutient pleinement ; puisque cela est vrai, pourquoi ne pas en *prendre conscience* et nous mettre ainsi au diapason de la Shakti ?

Parlons aussi du jeu fascinant du Guru physique. Le Guru est un principe universel, mais c'est également un être vivant. Il est rare et difficile de rencontrer un vrai Guru, à plus forte raison, de demeurer auprès de lui. Gurumayi ne nous facilite pas toujours les choses, au contraire, elle nous met à l'épreuve pour voir si nous sommes sincères et si nous sommes capables de faire preuve d'endurance sur la voie spirituelle. Si nous ne sommes pas capables d'endurer tout ce qui se présente, nous risquons de céder devant les obstacles et les tentations.

Un éveil extraordinaire a lieu en nous, grâce au principe du Guru. Le Guru est le principe de l'éveil, et tout ce qui nous éveille montre que le Guru est actif. Bien que ce principe revête une forme physique, il n'est pas limité à celle-ci.

Baba a longtemps été notre Guru. C'était un être fort ; il était souvent étrange et imprévisible mais, malgré tout, ses méthodes étaient efficaces. Il se passait toujours quelque chose auprès de lui. C'était un grand être, un grand Guru. Il a semé de nombreuses graines et, dans les années à venir, nous apprécierons son œuvre encore plus.

D'extraordinaires transformations ont eu lieu auprès de Baba, cependant, il disait toujours que tout se produisait par la grâce de son propre Guru. Nous disons bien sûr : *Baba a fait cela*, mais il ne revendiquait jamais les choses exceptionnelles qui avaient lieu en sa présence. Il croyait fermement que la Shakti de son Guru, Bhagavan Nityananda, se chargeait de tout et que

tout était son jeu ; c'est nous qui pensions que c'était le jeu de Baba. En tout cas, il est certain que le Guru ne s'attribue jamais de mérite pour ce qu'il *fait*.

On ne devient Guru qu'en s'abandonnant totalement à son propre Guru. Un Guru ne s'identifie pas à une *personne particulière* ; il n'a ni ego, ni fierté de ses réalisations ou de son état. Le principe du Guru est pour l'ego ce que la lumière est pour l'obscurité ; les deux réalités ne peuvent coexister.

Lorsque Baba a quitté son corps, Gurumayi est soudain devenue le Guru vivant. Ce fut une transition absolument fantastique pour ceux qui connurent cette période. On voyait bien que la Shakti que nous avions ressentie auprès de Baba se manifestait de la même manière à travers Gurumayi. Comme Baba, elle disait aussi que tout se produisait par la grâce de son Guru.

En quelque sorte, l'œuvre de Baba n'a connu aucune interruption ; elle fut reprise là où il l'avait laissée ; le principe du Guru ne dépend ni d'un individu, ni d'un corps particulier ; il est évident qu'il est éternel et infini, comme Baba l'a toujours dit.

J'ai eu de nombreux darshans de Baba au cours des huit années passées auprès de lui. Les darshans de Baba avaient quelque chose de magique ; ils étaient spontanés et baignaient dans des flots d'amour. Il m'est difficile de l'exprimer avec des mots, mais tout était sans faille. La relation avec Gurumayi contient la même Shakti, elle engendre le même processus de transformation et de libération. Comme tout siddha, elle a sa propre personnalité, son propre style, sa propre méthode pour nous guider, mais la Shakti est la même, les enseignements sont les mêmes, les pratiques sont les mêmes : toujours éternels et universels.

Beaucoup pensent que le monde actuel va mal et qu'il se dégrade, mais c'est en vérité une période favorable à la spiritualité. Notre ère est celle du *Kali Yuga*, comme l'affirment les textes sacrés du yoga, c'est-à-dire, l'ère la plus sombre de tous les âges et cycles cosmiques ; il est donc facile de s'attacher à la sadhana. Plus nous comprenons ce monde qui nous entoure, plus nous éprouvons le besoin intense de nous tourner vers l'intérieur.

Chacun connaît sa vie extérieure mais peu sont conscients de l'existence d'une vie intérieure. C'est un monde de lumière et de beauté, beaucoup plus vaste que le monde extérieur avec ses structures rigides ; le monde intérieur est fluide et infiniment varié.

Notre époque est très favorable à la vie intérieure, encore faut-il être conscient de l'existence de cette dernière. C'est le principe du Guru qui intervient dans notre vie et qui *éveille* cette vie intérieure. Notre conscience est tout d'abord vague et incertaine mais, grâce aux pratiques, aux enseignements, et en maintenant une certaine forme de relation avec le principe du Guru, nous nous y établissons progressivement, fermement et devenons parfaitement convaincus de la Vérité. C'est le don ultime du Guru.

Le Guru physique nous offre une forme sur laquelle nous pouvons nous concentrer. Celui qui entreprend une sadhana sans Guru fait certains progrès, mais il n'a pas de point d'ancrage. Le Guru physique permet à tout chercheur de maintenir sa concentration ; seul celui qui demeure centré progresse vraiment.

Ainsi, l'adepte du karma yoga peut se centrer sur sa seva, celui du bhakti yoga sur sa dévotion, le raja yogi, sur sa méditation et le jnana yogi sur sa connaissance. Le Siddha Yoga n'est pas un yoga différent des autres, mais il les *inclut* tous et il inclut tous les types de chercheurs. Quel que soit son tempérament, chacun peut trouver sa place dans le Siddha Yoga et y côtoyer des pratiquants qui sont exactement comme lui. Nous ne sommes en rien différents des autres.

Sans Guru physique, le chercheur ne peut atteindre qu'un certain niveau de sadhana qu'il ne pourra pas dépasser. Une des fonctions du Guru consiste à nous maintenir sur la voie et à nous faire surmonter, pas à pas, tous les obstacles que nous rencontrons en chemin.

En ce qui me concerne, j'ai pratiqué la méditation et différents yogas pendant environ quinze ans avant de rencontrer Baba. J'ai commencé à méditer à l'âge de quatorze ans et, comme à l'époque on ne rencontrait guère de vrais gurus dans le Mississippi, j'ai dû me contenter de ce que j'ai pu trouver seul, dans les livres ou les cours par correspondance qui étaient à ma portée. Certains furent utiles, d'autres franchement bizarres.

A l'âge de vingt deux ans, je suis allé vivre à New York et là, j'ai commencé à faire la tournée de tous les yogis et groupes spirituels. Au bout de quelques années, je donnais des cours et collaborais à diverses revues de yoga et de spiritualité. Un de mes articles traitait spécifiquement de l'enseignement des divers gurus et montrait combien ils étaient différents les uns des autres. L'un d'eux était Swami Muktananda, mais je précisais qu'il était l'un des rares que je n'eusse pas encore rencontrés. J'en avais entendu parler et j'avais lu ses livres.

J'étais très au courant de ce qui se passait sur la "scène spirituelle". J'avais assisté à des conférences et lu des livres ; je connaissais divers enseignements et je pouvais donc parler en connaissance de cause du monde des gurus et des maîtres spirituels. N'était-ce pas là ce qui me passionnait depuis l'adolescence ?

J'étais dans cet état-là lorsque j'ai rencontré Baba. J'avais fréquenté d'autres groupes de yoga et, bien que je fusse impressionné par de beaux turbans, par d'extraordinaires postures de hatha yoga et par des mantras qui n'en finissaient plus, mon désir d'avoir une expérience de la Vérité restait inassouvi.

J'étais donc dans le désarroi car je ne savais pas où aller pour en apprendre davantage. Certains maîtres me considéraient comme leur égal et m'invitaient à faire des conférences dans leurs ashrams. L'un d'entre eux, qui est encore assez en vogue aujourd'hui, m'a passé le bras autour du cou et m'a demandé comment je le trouvais. Quand j'y repense, je ne peux m'imaginer Baba ou Gurumayi agissant de la sorte. Ils étaient déjà pleinement confirmés par leurs Gurus respectifs.

J'étais dans un état très spécial. Ma méditation était satisfaisante et mon esprit assez équilibré. J'avais puisé les éléments essentiels dans des textes tels que les Yoga Sutras de Patanjali et je les avais longuement étudiés, mais il était évident que je n'étais pas établi dans l'état ultime ; je ne savais pas comment y parvenir.

C'était le moment idéal pour rencontrer Baba. Une des premières choses qu'il fit fut de me montrer à quel point j'étais ignorant et naïf, ne sachant pas la moindre chose sur le yoga et la spiritualité. Tout ce que j'avais appris auparavant était élémentaire.

Auprès de Baba, j'ai commencé à connaître certains états et à voir les choses sous un angle que je n'avais jamais encore abordé. Je voyais que Baba faisait ce que je ne pouvais ni expliquer ni provoquer moi-même. Il est évident qu'il a surgi dans ma vie pour me faire avancer dans ma sadhana. J'avais enfin rencontré celui qui pouvait me mener pas à pas, d'étape en étape.

Bien sûr, dans sa logique, mon esprit me disait que je n'avais pas besoin de guru. J'étais habitué à lui donner toujours raison, mais il y avait cette attirance intérieure qui me ramenait sans cesse à Baba, malgré les protestations de mon mental qui disait : *Non, je ne veux pas y aller, je n'ai pas besoin de lui, je ne veux pas de cette voie*. Je pensais que je m'en sortais très bien avant de le rencontrer et que je pouvais encore me passer de lui.

Je ne le savais pas, mais c'était le début de la fin ; le yogi intellectuel que j'avais été allait disparaître. Je ressentais des signes d'ouverture du coeur ; je désirais avec ardeur une chose que je ne connaissais pas, une chose que les saints poètes appelaient "la douleur de la séparation", comme je l'ai appris plus tard ; je recherchais intensément l'unité. Pendant les Intensives, je pleurais sans raison, puis il y eut ces inexplicables accès d'amour où j'avais l'impression de tomber amoureux de tout le monde ; je trouvais les gens beaux et rayonnants, ce qui me déconcertait beaucoup.

J'étais loin de réaliser que la Shakti faisait fondre "le nœud du coeur" et que ces douleurs émotionnelles étaient le signe d'une grande purification. J'avais le désir confus de me fondre en chacun, mais je n'avais pas de méthode appropriée pour cela. Ce processus me déroutait. J'ignorais que la Shakti était en train de supprimer mon sens de la séparation. Je voulais retourner dans le Mississippi et oublier tout cela avant que les choses n'aient empiré !

Alors que j'allais sombrer, j'ai commencé à ressentir des vagues de sérénité et de satisfaction. Quel soulagement ! J'étais euphorique, je me sentais merveilleusement bien. Je ne savais pas que l'on pouvait se sentir si bien sans raison apparente ; c'était un sentiment tout nouveau, car j'avais plutôt tendance à souffrir sans raison ! En outre, ce désir de séparation avait disparu ; je sentais que j'avais déjà fondu en chacun et que j'étais tous ces gens que je voyais. Et pendant tout ce temps, Baba me surveillait tandis que je me débattais tout au long des phases de ce yoga.

C'est ainsi que tout a commencé pour moi ; ce fut un début bien classique de Siddha Yoga. Avec le recul, je peux en rire mais, à l'époque, les choses n'étaient pas aussi risibles. Tout était sérieux et intense et j'ai plus d'une fois cherché à m'en aller ; ce yoga me déroutait et pourtant, c'était la seule chose qui pût me soutenir et me soulager. Je me heurtais sans cesse à tout ce que je n'aimais pas et chaque fois, cela correspondait à quelque chose que je devais surmonter en moi-même. J'ai progressivement percé un grand secret : ce qu'il faut traiter, ce n'est pas ce que nous n'aimons pas, mais ce qui, en nous, n'aime pas. Le rejet est plus dangereux que l'objet rejeté.

L'ouverture est un miracle complexe et mystérieux. On ne mesure pas assez notre degré de fermeture. Les relations que nous trouvons très privilégiées deviennent superficielles lorsque le cœur s'ouvre. Lorsque le cœur s'ouvre, nous nous rapprochons des gens et, sans avoir à leur parler nécessairement ou à entrer en contact physique avec eux, nous nous sentons subtilement proches d'eux. Lorsque le cœur s'ouvre, nous savons ce qui demeure dans le cœur de chacun.

Il n'est point besoin de fréquenter longtemps une personne pour bien la connaître. Si nous sommes ouverts, nous sentons ses vibrations et ses sentiments ; nous pouvons connaître les autres dans la mesure où nous connaissons notre propre Soi.

L'ouverture du cœur, c'est aussi un sentiment d'amour pur, inconditionnel et invariable. C'est un amour extraordinaire qui réside toujours en nous et qui ne dépend d'aucune personne et d'aucune expérience. Celui qui s'établit dans cet état est un être extatique car cet amour est extase totale.

Quoi que nous fassions, certaines choses ne se produisent qu'après notre rencontre avec le Guru : nous ne pouvons ouvrir notre cœur nous-mêmes. Seul celui dont le cœur est déjà ouvert peut nous aider. Si le principe du Guru est universel et peut nous atteindre à tout moment, en tout lieu et par n'importe quel moyen, il est également merveilleux de participer au jeu du Guru physique.

La relation avec le Guru physique est une source d'enthousiasme ; il nous suffit de reconnaître et d'apprécier la forme particulière que cette relation prend dans notre vie. Elle est parfois subtile, mais il nous faut une perception affinée pour la reconnaître en tant que telle.

Baba disait : *On ne peut reconnaître un Guru à sa façon de s'habiller, de parler, de paraître ou d'agir.* Un Guru n'a pas besoin de nous convaincre de ce qu'il est. Il ne fait aucun effort pour s'attirer un plus grand nombre de fidèles et ne se préoccupe que de poursuivre l'œuvre de son propre Maître, qui est de purifier et d'amener à la perfection ceux dont la dévotion est authentique. Nous ne pouvons reconnaître un vrai Guru que par l'expérience que nous en avons et par ce qui nous arrive de par lui.

Celui qui a atteint un état élevé peut avoir une apparence normale ; il peut nous sembler étrange et excentrique. Si nous ne sommes pas ouverts ou réceptifs, nous ne percevons que son apparence mais si nous sommes en liaison avec la vie et le monde intérieurs, nous aurons un aperçu de son état et nous témoignerons de sa capacité à nous le transmettre.

En nous imprégnant de sa grâce, nous connaissons le bonheur, la satisfaction et la plénitude que la vie nous a toujours promis mais ne nous a jamais accordés. Nous serons heureux, totalement indépendants et libres. La peur et l'inquiétude nous quitteront, l'angoisse ne nous tourmentera plus et notre vie ne sera plus qu'un jeu joyeux. Nous verrons que notre Soi est le centre autour duquel tout gravite ; nous éprouverons un plaisir secret à savoir que nous avons toujours été le seul Un, et nous réaliserons que tout n'est que notre propre jeu.

Savoir cela rend libre. Cet état de liberté est celui d'un siddha ; c'est pour nous établir dans cet état que nous pratiquons le Siddha Yoga. Seule la grâce du Guru peut nous y conduire. Nous remarquons à peine ce qui se produit et pourtant, soudain, nous réalisons que quelque chose s'est passé et nous disons : *C'est donc cela la grâce, c'est cela que le Guru nous donne !* Enfin, tout se met en place dans le puzzle cosmique. Ce processus se développe petit à petit et élargit notre perspective ; il nous permet de voir enfin la totalité des choses. C'est alors que nous réalisons que cela en valait la peine : nous éprouvons la gratitude, la dévotion et l'amour qui donnent à la vie toute sa valeur.

Gurumayi, citant le sage du Vivekachudamani a dit : *"Trois choses sont vraiment rares et dues à la grâce de Dieu : la naissance humaine, le désir de libération et la protection d'un Maître parfait."*

Si nous n'avons pas ce désir, si nous ne souhaitons pas ardemment nous transformer, nous nous disons : "Arrive ce qui doit arriver !" Mais quand nous éprouvons ce genre de sentiment figé, rien ne se passe vraiment. Il n'y a aucune flamme, aucun remous, aucun changement, et nous nous contentons de suivre le cours de la vie. Nous étions tout petits, nous avons grandi, nous sommes devenus adultes, nous avons vieilli et, comme tout le monde, nous trouverons le repos final dans la tombe. De cette façon, rien n'arrive. Si le désir de libération est là, le feu est là, aussi.

La protection d'un Maître est là lorsque notre abandon intérieur est absolu. Cette grâce et cette compassion ne sont là qu'avec un abandon total et une aspiration profonde, et seulement si nous savons que notre vie est un don rare.

avec amour