

À la RECHERCHE *du* SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 2
LEÇON 4

Chers amis,

Voici le moment idéal pour se tourner quelques instants vers l'intérieur. Où que vous soyez, malgré ce qui se passe autour de vous et en dépit de votre entourage, vous pouvez toujours diriger votre attention vers l'intérieur et prendre conscience du Soi, c'est-à-dire de la Conscience.

Nous pouvons nous exercer à diriger notre attention vers l'intérieur à tout instant ; il n'est pas de moments ni de circonstances où cela ne soit pas approprié. Quand l'attention est orientée vers l'intérieur, les sens et l'esprit continuent à fonctionner ; cela ne signifie pas pour autant qu'il faille nous immobiliser et ignorer ce qui nous entoure.

Se tourner vers l'intérieur, c'est être attentif. Les sens continuent leur activité comme d'habitude, et nous nous relions aux autres de façon spontanée et appropriée. Ne craignons pas de paraître bizarres et, même si nous le sommes, sachons que c'est la Shakti qui agit en nous pour le bien des autres. Aussi étrange que cela puisse paraître, il n'est pas toujours mauvais d'avoir l'air " un peu bizarre ".

Les sens accomplissent toujours leurs fonctions. Il n'y a pas lieu de demander aux yeux de regarder ou aux oreilles d'écouter. Les yeux voient et les oreilles entendent, sans que nous ayons à nous en assurer. Les sens s'adonnent à leur danse, que l'attention soit tournée vers l'intérieur ou vers l'extérieur.

Nous pouvons rester centrés, même au cours d'une conversation. Nous pouvons toujours nous sentir détachés intérieurement, mais extérieurement nous pouvons être chaleureux, ouverts et affectueux. Tourner notre attention vers l'intérieur, c'est demeurer en contact avec l'amour, la joie et le sentiment d'unité entre tous les êtres.

En fait, quand notre attention est tournée vers l'intérieur, nous attirons tout naturellement les autres. Ils sentent qu'ils peuvent être pleinement eux-mêmes, ils s'ouvrent et réalisent que nous n'attendons rien d'eux et que nous ne les jugeons pas. Ils se sentent détendus sans raison apparente.

©Edition originale en anglais : 1986, 1992 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1989, 1999 SYDA Foundation®. Tous droits réservés

Toute reproduction intégrale ou partielle de ce document ne peut être faite sans autorisation écrite préalable.

(Swami) MUKTANANDA. (Swami) CHIDVILASANANDA, GURUMAYI, SIDDHA YOGA, MÉDITATION SIDDHA, PERLE BLEUE et DARSHAN sont des marques déposées de SYDA Foundation®.

Imprimé et diffusé par SARASWATI, 24 rue Ste Croix de la Bretonnerie. 75004 Paris. Tel.: (1) 40 29 09 80

Quand nous dirigeons notre attention vers l'extérieur, nous limitons l'espace des autres et ceux-ci le ressentent. Leur prodiguer notre attention peut avoir pour effet de les éloigner de nous, alors que si nous demeurons centrés sur l'intérieur, ils peuvent se sentir aussi à l'aise en notre compagnie que s'ils étaient seuls. Quand deux personnes sont en harmonie, elles partagent le même espace, la même Conscience et comprennent qu'elles ne font qu'un. Cela mène à l'intimité ultime.

Le monde intérieur est un monde de lumière, de beauté et de Conscience. Le monde extérieur est fait d'ombres et de reflets. La lumière et la couleur extérieures ne font que réfléchir l'éclat intérieur. L'univers au fond de nous est chaleureux, c'est là que se trouve notre plus cher Ami, notre éternel Bien-Aimé.

Quand l'attention est dirigée vers l'intérieur, nous nous situons aux cinq premiers tattvas, où il n'y a ni séparation, ni dualité mais, lorsque nous franchissons le cinquième tattva pour tomber dans celui de la maya, tout se divise : nous avons l'impression que notre monde intérieur est différent de celui des autres, et que nous sommes séparés des autres et isolés. Plus nous nous livrons au monde extérieur, plus ces sensations sont intenses.

Nous pouvons avoir une relation parfaitement harmonieuse avec le monde extérieur, tout en dirigeant notre attention vers l'intérieur. Tout coule comme une rivière. Nous pouvons faire notre travail, vivre notre vie de famille, le plus normalement du monde, en ayant l'attention dirigée vers l'intérieur.

Si cela nous paraît répétitif, c'est parce qu'il nous faut sans cesse ramener l'attention vers l'intérieur en attendant que cela devienne naturel. En général, nous portons notre attention vers l'intérieur, nous prenons conscience du Soi, puis nous nous laissons entraîner par quelque sensation transmise par les sens, et tout est à recommencer. Comme vous le savez, il est difficile de maintenir la concentration intérieure, malgré toute notre bonne volonté. Heureusement, les leçons sont toujours là pour nous remettre en train et nous rappeler ce que nous avons oublié.

Quand, au début de la sadhana, nous commençons à comprendre ce que *se tourner vers l'intérieur* signifie, nous ne pouvons soutenir notre concentration très longtemps. L'attention est vite attirée vers l'extérieur par les sens, ou distraite par le mental, et c'est ainsi que le monde intérieur s'estompe.

Nous devons revenir sans cesse vers l'intérieur ; pour nous y aider, nous avons un Guru, nous suivons ce Cours et nous pratiquons une sadhana bien structurée. Nous avons besoin d'un élément extérieur pour nous ramener en nous-mêmes, cet élément est le Principe du Guru.

Selon les Ecritures, cet univers est l'expansion de notre propre Conscience ; celle-ci se réfléchit sur son propre écran. Il n'y a ni différence ni séparation entre celui qui perçoit et ce qui est perçu ; nous pouvons voir notre propre Soi partout. La façon dont nous ressentons ce jeu du Soi est, bien sûr, entièrement déterminée par notre mode de pensée. Nos pensées déterminent ce que nous voyons et ce que nous voyons détermine ce que nous obtenons.

Peu importe ce que nous lisons et étudions, le nombre de cours que nous suivons, combien de temps nous méditons et chantons, seules nos pensées déterminent notre expérience, aussi devons-nous les observer très attentivement car ce sont elles qui sont essentiellement responsables de notre identification au monde extérieur.

Dans le Yoga Vasishta, le sage dit à Rama :

La servitude n'est rien d'autre que la notion d'objet. Cette notion est une illusion, c'est la cataracte qui rend aveugle au soleil de la Vérité. L'ignorance donne naissance aux doutes qui déforment la perception. Quand, dans l'obscurité, nous nous approchons de la cage d'un lion, nous avons peur, même si elle est vide ; de même, par ignorance, nous nous sentons prisonniers de ce corps vide.

Lorsque l'esprit s'est dégagé de tout attachement, quand il n'oscille plus entre les contraires, qu'il n'est plus attiré par les objets et qu'il reste totalement indépendant de tout support, il est libéré de la cage de l'illusion. Quand tous les doutes se sont tus, qu'il n'y a plus d'exaltation ni de dépression, l'esprit resplendit comme la pleine lune.

Une fois l'esprit purifié, les qualités positives se révèlent dans le cœur et la vision devient équanime. De même que le soleil levant chasse l'obscurité, de même le soleil de l'infinie Conscience, qui s'élève dans le cœur, dissipe le monde illusoire. Celui qui a reconnu la seule chose qui mérite d'être connue, transcende le cycle sans fin des naissances et des morts. Quand il n'y a plus d'égoïsme, la confusion quitte l'esprit ; celui-ci fonctionne alors naturellement. Comme les vagues s'élèvent et retombent dans l'océan, les mondes naissent et disparaissent ; cela confond l'ignorant, mais non le sage.

Il est dans le vrai celui qui sait que le corps n'est pas le Soi mais le fruit d'une mauvaise compréhension et une source de malheur.

Il est dans le vrai celui qui voit que le plaisir et la souffrance du corps dépendent du temps et des circonstances et ne lui appartiennent pas.

Il est dans le vrai celui qui se voit comme la Conscience infinie et omniprésente, englobant tout ce qui se passe partout et toujours.

Il est dans le vrai celui qui sait que le Soi, aussi fin que la millionième partie du millionième de la pointe d'un cheveu, imprègne toute chose.

Il est dans le vrai celui qui voit que le Soi n'est séparé de rien, et qui réalise que la lumière infinie de la Conscience est la seule réalité.

Il est dans le vrai celui qui voit que la Conscience unique qui demeure en tous, est toute puissante et omniprésente.

Il est dans le vrai celui qui n'a pas l'illusion d'être son corps sujet à la maladie, la peur, l'agitation, la vieillesse et la mort.

Il est dans le vrai celui qui comprend que tout est relié au Soi, comme les perles d'un chapelet sont reliées par un fil, et qui sait qu'il n'est pas l'esprit.

Il est dans le vrai celui qui voit que tout est Brahman et qui accorde sa compassion et sa protection, à tous les êtres qu'il considère comme sa propre famille.

Il est dans le vrai celui qui sait que seul le Soi existe et que le monde matériel n'a aucune consistance.

Il reste impassible celui qui sait que le plaisir, la souffrance, la naissance et la mort ne sont que le Soi.

Il demeure fermement établi dans la vérité celui qui se demande ce qu'il pourrait bien acquérir ou abandonner, puisque tout est le Soi.

Je m'incline devant cet être, source de bénédictions, qui a pleinement réalisé que l'univers n'est que Brahman, lequel reste inchangé au cours des cycles apparents de la création, de l'existence et de la dissolution de cet univers.

Celui qui demeure établi en lui-même et qui considère la Conscience comme unique réalité, connaît la Vérité. Nous saisissons généralement celle-ci par étapes ; si une longue sadhana a été accomplie au cours de vies antérieures, les principes de la Vérité seront rapidement et facilement appréhendés : en effet, nous reprenons la sadhana au point où nous l'avons laissée au terme de la précédente incarnation.

En général, quelle que soit la durée de la sadhana antérieure, l'éveil est lent et progressif, car nous devons purger un certain karma ; si nous étions vraiment conscients de tout ce que nous connaissons de manière implicite, tout serait plus aisé, mais nous sommes plongés dans l'ignorance et le sommeil pour subir les épreuves qui nous permettront de venir à bout de notre karma.

Si nous avions su, il y a vingt ans, ce que nous savons aujourd'hui, nous aurions probablement agi différemment. Nous étions nécessairement aveugles à ce qui nous semble évident à présent, dans le seul but d'accomplir notre devoir. Notre réincarnation est justifiée par notre reliquat de karma, quelles que soient nos sadhanas antérieures ; certaines erreurs sont donc inévitables.

Le karma est lié au corps ; quand il est purgé, le corps termine son cycle. C'est à cause du karma que le corps existe et qu'il fait ce qu'il fait, c'est à cause de lui que nous connaissons certaines personnes, que nous vivons à tel endroit, à telle époque, et c'est lui qui nous a fait agir comme nous l'avons fait jusqu'à présent. Nulle erreur, nul accident n'en est responsable, rien ne s'est produit par hasard. Tout a été minutieusement prévu.

Dans l'immédiat, notre but n'est pas de nous défaire du karma, car cela signifierait la fin du corps. Dans l'immédiat, nous devons nous sentir libres vis-à-vis de ce karma qui va continuer à se dérouler comme une pièce ou un film. Rien ne saurait le changer, il est donc inutile de chercher à le modifier. En soi, il n'est pas pire que ce qu'il faudrait faire pour le transformer, à supposer que

cela soit possible. Dans la pratique, celui qui désire se libérer doit réaliser qu'il est le témoin et non le personnage principal de ce jeu : il est en fait tous les personnages à la fois et il est le public, également.

Le karma est ce qu'il est, il n'est ni bon, ni mauvais. A première vue, nos conditions de vie peuvent paraître différentes, meilleures les unes que les autres ; pourtant les expériences intérieures sont souvent similaires. Il est donc impossible de dire, à vue d'œil, qui est vraiment heureux et qui ne l'est pas.

Au lieu de chercher à changer ou à améliorer notre karma, nous devons nous en libérer, tout comme nous devons nous défaire, peu à peu, de notre fausse identification à la personne que nous sommes. Cette personne est un produit du karma, elle commence à la naissance et finit au moment du dernier soupir ; elle n'est que karma et illusion et ne laisse rien derrière elle.

Quand nous quitterons notre corps, nous serons libérés de ses limites dues au temps, à l'espace et aux circonstances ; nous comprendrons la Vérité et nous réaliserons que nous n'avons jamais été l'individu auquel nous nous sommes identifiés.

Mais si nous attendons ce moment-là, il sera trop tard. C'est maintenant qu'il faut réaliser tout cela ! Si nous attendons la fin de notre vie pour nous éveiller à notre véritable nature, notre séjour ici-bas ne nous aura pas servi. Nous sommes comme des machines qui créeraient toujours davantage de karma, entraînant ainsi une nouvelle naissance dans un autre corps, en un autre lieu et à une autre époque. Tout se passe ainsi lorsque nous ignorons les lois du karma, c'est-à-dire les conséquences de nos pensées, de nos paroles et de nos actes.

Puisque nous finirons par réaliser que nous n'avons jamais été l'individu que nous sommes, pourquoi ne pas le comprendre dès maintenant ? Notre personnage n'est qu'une apparition sur l'écran du temps et de l'espace. En nous identifiant à lui, nous nous constituons prisonniers de la planète Terre, au début du vingt-et-unième siècle. Par contre, si nous comprenons que nous sommes ce qui imprègne l'univers et qui réside en chaque être, nous existerons partout et à jamais. Pourquoi ne pas choisir la Vérité ?

L'espace et le temps sont liés au monde physique et n'affectent que l'état de veille. Vous avez peut-être remarqué que, dans vos rêves, vous n'êtes limités ni à un endroit particulier, ni à une époque, ni à des circonstances spéciales. Observez consciemment vos rêves et vous verrez que vous passez constamment d'un univers à un autre, d'un monde à un autre.

Cet univers infini que nous partageons tous simultanément, réside en nous. Pour l'esprit limité, le monde intérieur paraît petit tandis que le monde extérieur semble immense ; en fait, l'immensité du monde extérieur n'est que le reflet de l'infinité du monde intérieur. L'immensité de l'espace extérieur n'est qu'une illusion.

Aussi merveilleux que puisse être un karma, celui qui le vit ne connaîtra jamais de satisfaction absolue tant qu'il sera attiré par le monde extérieur. Tant que nous dépendrons de ce monde ou des autres, tant que nous penserons que tout s'obtient au prix de grands efforts, nous resterons esclaves de la vie. Personne ne peut dire : *"Ma vie est parfaite, j'ai tout ce que je désire, j'ai tout ce qu'il me faut pour être heureux, j'ai tout l'amour du monde !"* Vous aurez beau

posséder des millions de dollars, jouir de prestige et de pouvoir, vous en voudrez toujours davantage.

Le monde extérieur est séduisant, il nous fait croire que ce que nous désirons est à portée de la main. En fait, ce monde ne nous donne rien, tout n'est que pure apparence ; nous ne pouvons rien en tirer, il n'y a que le film du karma qui se déroule. Seule l'illusion nous fait croire que nous pouvons accroître notre joie et notre satisfaction.

En nous se trouve la Conscience omnipotente, omnisciente et omniprésente ; elle est le *Je* présent simultanément en chacun de nous. Nous partageons tous ce *Je*, qui pénètre et imprègne tout l'univers. Quand nous nous tournons vers l'intérieur, nous voyons que les univers se succèdent sans relâche. Les rêves dont nous gardons parfois le souvenir conscient ne donnent qu'un faible aperçu de l'infinie variété du monde intérieur. *Tout* est disponible dans le monde intérieur. C'est là que nous pouvons réellement jouer ensemble, c'est là que nous avons toujours été. Mais, pendant un certain temps, nous avons cédé à l'emprise du jeu karmique et des comparaisons.

N'oublions jamais que tout n'est qu'un jeu. Apprenons à nous détacher de tout, à ne pas nous inquiéter de ce qui va se passer ou de ce qui nous arrive. Ce souci et cette préoccupation sont responsables de notre esclavage ; sans eux, nous serions les spectateurs du film de la vie, libres de tout attachement, libres de toute identification.

Si vous restez centrés sur le monde intérieur, tout sera à votre portée, dès maintenant. Tout l'amour, toute la paix, toute la joie dont vous rêvez demeurent en vous, ils sont votre véritable nature. C'est le but même de la sadhana que de nous amener à prendre conscience de ce qui a toujours existé. En votre être intérieur, vous êtes déjà ce à quoi vous avez toujours aspiré. La plus grande expérience est déjà dans votre cœur, l'état le plus élevé imprègne déjà tout votre être.

La sadhana est un processus d'ouverture du cœur. Quand le cœur s'ouvre, les séparations s'effacent ; nous partageons alors un espace dans lequel il n'y a plus de différences entre les êtres. Notre sensation d'isolement disparaît à jamais et nous réalisons que nous partageons tous la même vie.

Nous jouons ensemble à un jeu divin, plein d'humour, un jeu à la fois personnel, intime, léger et amusant. Dans cet espace de légèreté et d'humour, nous faisons vraiment l'expérience du Soi, tel qu'il est réellement. L'impression d'isolement et de solitude disparaît quand la lumière du Soi illumine le cœur.

Gurumayi a dit :

Le vrai renoncement est celui qui ne comporte aucun attachement. Nous pensons qu'il suffit de se défaire de certaines choses pour être libres, mais c'est alors qu'une autre chose s'impose. Tant qu'il y a encore un attachement, aussi minime soit-il, il entraîne la souffrance et le malheur. Le bonheur absolu réside là où il n'y a plus d'attachement, plus d'attachement à nos pensées, à nos sentiments, à notre nature et à nos croyances.

L'homme de savoir est celui qui connaît sa nature profonde. Quand vous connaîtrez le Soi, quand vous connaîtrez la Vérité, tout se révélera. Lorsque cette connaissance pure s'élèvera de l'intérieur, les choses prendront une nouvelle dimension.

Celui qui est véritablement épris de Dieu ne se divertit qu'en Dieu. Quand il mange, il mange pour Dieu, quand il voit, il voit pour Dieu, quand il entend, il entend pour Dieu, tout ce qu'il fait est pour Dieu, tout ce qui se passe est pour Dieu. Il est véritablement épris de Dieu. L'Absolu imprègne tous ses sens et toutes ses actions.

En faisant cela, vous perdez le sentiment d'être l'auteur de vos actions, vous pouvez tout offrir au Seigneur. Tant que vous n'aurez pas cette compréhension, vous penserez que tout n'arrive que par vous et pour vous, que vous êtes à la fois la cause et l'effet, et vous vous chargerez ainsi d'un lourd fardeau. Par contre, si vous offrez tout à Dieu, il n'y aura plus de place pour le malheur ; tout arrive à cause de l'amour.

C'est une nouvelle vision des choses que nous pouvons partager ; c'est en fait une vision ancienne, mais nous l'avons oubliée. Elle consiste à ne voir que le Soi radieux et enjoué en chacun, à ne voir que la joie dans tous les êtres. Nous ne manquerons pas de percevoir cette lumière qui émane des autres si nous ne regardons pas leur enveloppe charnelle et si nous nous ouvrons à la vision subtile.

Nos corps ne sont que de lourdes enveloppes. Ils nous sont nécessaires pour faire l'expérience du karma, mais ils n'ont pas de vie propre. Ils sont animés par la force divine qui vibre en tant que vie de cet univers. Nous ressentons cette vie en nous comme notre propre conscience, la *Conscience*. La conscience du "Je" est la lumière de l'univers, c'est cela seul qui voit.

Nous ne portons ce corps qu'un moment. Il n'en a plus que pour quelques années à errer sur cette terre, aussi ne nous identifions pas à son existence : notre véritable vie est sans commencement ni fin ; le Soi intérieur n'a jamais connu la naissance ni la mort ; seul le corps subit certaines expériences, en accord avec son karma. La lumière intérieure de la Conscience est l'enchantement secret de ce monde ; celui qui la connaît, goûte à ce bonheur mais, pour qui l'ignore, ce monde est sans joie.

Citant Guru Nanak, Gurumayi a dit :

Demeurez égaux dans la joie comme dans la peine, demeurez égaux dans l'honneur comme dans le déshonneur, vous ferez alors la plus grande expérience, l'expérience du Suprême. Si vous voulez vous élever, ayez cette vision d'égalité. Si vous réussissez à accepter à la fois la joie et la peine, vous pourrez atteindre beaucoup plus encore, mais si vous ne pouvez pas supporter la douleur, vous ne supporterez ni le bonheur ni la joie.

Ne soyez affectés ni par le blâme, ni par la louange, vous atteindrez alors l'état le plus élevé. Je sais que c'est un état très difficile à atteindre dit Guru Nanak, mais avec la grâce et la compassion de Dieu, vous saurez bien jouer le jeu du monde '

Ce monde est fait de contraires : il y a le bien et le mal, la joie et la peine, la louange et le blâme, l'honneur et le déshonneur, mais la vérité est au-delà de cela.

Dans la Bhagavad Gita, le Seigneur Krishna dit : " Celui dont la conduite est dénuée de tout désir et de tout mobile égoïste et dont les actions ont été purifiées dans le feu de la Connaissance, celui-là est un sage. "

La plupart du temps, nous agissons en vue d'un meilleur résultat. Nous partons en vacances pour nous reposer, nous donnons aux autres dans l'espoir de nous faire aimer, nous jouons les mannequins pour faire remarquer notre beauté, nous faisons un bel exposé pour montrer l'étendue de nos connaissances ! Il y a un mobile derrière chaque acte accompli, c'est ce qui limite considérablement les fruits de nos actions.

Seule la grâce a le pouvoir de nous libérer de nos propres actions ; celles-ci sont le propre du corps. Les yeux voient, les oreilles entendent, la langue parle. Tant que la vie animera les sens, ceux-ci fonctionneront ; alors, comment nous libérer des actions des sens ? En cessant de tout ramener à nous, en laissant les sens agir de leur mieux et en nous gardant de tout mobile égoïste : c'est ainsi que nous nous détacherons de ce que nous faisons. Toute action a un effet ; " Vous récolterez ce que vous avez semé ", disent les Ecritures. Quand cesse la pensée égoïste, l'action n'est plus entravée par les désirs. Chaque acte est en lui-même limpide, pur, mais le moindre mobile l'entache. Le Seigneur Krishna dit que seul celui qui s'est affranchi de tout égoïsme, mérite le nom de sage.

Concentrez votre attention sur l'état le plus élevé. Cela signifie renoncer à toute démarche égoïste et se dire : Pourquoi ai-je fait cela ? Pour quelle raison ? Faut-il le faire ? Quelle est mon ambition ? Quel est mon but ?

Ce genre de contemplation s'appelle "shuddha vidya", la connaissance pure. Elle nous permet d'atteindre une connaissance libre de toute servitude. Certains se croient très intelligents, mais leur savoir les enchaîne et crée l'illusion.

Un aphorisme affirme: " Quand l'esprit s'unit au cœur, nous percevons la véritable nature du monde extérieur et du monde des rêves. " Tant que nous ne connaissons qu'un seul plan, nous agissons différemment selon les moments ; notre attitude change en fonction de notre entourage : selon les gens, nous sommes tantôt aimables, tantôt cruels, tantôt honnêtes et tantôt malhonnêtes. Celui qui se contente de vivre au niveau du mental offre ainsi différents visages. Nous devons nous tourner vers l'intérieur, nous devons relier le cœur et l'esprit, nous devons fixer notre attention sur ce qu'il y a de plus élevé.

Veillez revoir les leçons 31 et 34 du volume 1.

avec amour