

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 28

Cher ami,

En ce monde et en cette vie, il semble y avoir deux choses : le Soi et *l'autre*. Ce sujet de *l'autre* est passionnant, il nous faudra de nombreuses leçons pour en faire une étude exhaustive. Bien des gens sont fascinés par *les autres*, ne s'intéressant qu'à ce qu'ils font, pensent, ou ressentent à leur égard.

Tout semble le confirmer dans la vie de tous les jours. Des livres proposent de nous apprendre à nous comporter en société, à nous faire des amis, à influencer les autres. Si nous allons consulter un thérapeute, il nous questionnera sur nos relations avec les autres. Notre bonheur et surtout notre souffrance sont en quelque sorte liés aux autres.

Ce n'est que lorsque surgit le besoin intérieur de connaître le Soi, que nous rencontrons le Guru et commençons une sadhana, que nous nous tournons enfin dans la direction opposée. Le Guru dit : *Retire ton attention aux autres, et concentre-la sur le soi.*

Bien sûr, cela ne signifie pas que nous nous désintéressons de nos semblables. Au contraire, nous commençons à les percevoir tels qu'ils sont réellement et non tels que nous les jugeons. Nous sommes aisément trompés par les apparences, et toutes les apparences ont leur origine dans la maya. Mais dès que nous connaissons le Soi, nous pouvons percer le voile de cette maya et connaître les autres tels qu'ils sont vraiment.

Lorsque nous détournons notre attention des autres pour la diriger vers le Soi, le véritable amour jaillit. Si nous méconnaissions le Soi et si nous voyons les autres tels qu'ils paraissent, cet amour ne se manifesterait pas. Au contraire, des sentiments tels que la colère, la contrariété, l'irritation, l'engouement, la solitude, les vexations et bien d'autres ne cesseraient de surgir.

Quand nous avons une certaine compréhension du Soi intérieur, nous pouvons facilement comprendre les autres. Nous comprenons leurs sentiments et les épreuves qu'ils traversent, nous éprouvons pour eux une compassion naturelle, comme si nous devenions tout le monde ; en d'autres termes, notre ego est pur.

Comme l'a dit Gurumayi : *Nous devons éliminer l'ego qui nous fait subir des hauts et des bas, qui nous rend heureux et malheureux. Nous n'en n'avons pas besoin. Il nous faut la forme*

©Edition originale en anglais : 1985 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1987, 1993 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

d'ego la plus pure, celle qui nous donne l'expérience de Dieu. Nous pouvons avoir cette forme pure d'ego tout en travaillant et en vivant dans le monde. Cet ego pur est exempt d'égoïsme et d'intérêt personnel. Ainsi vous n'avez de ressentiment envers personne, parce que vous comprenez la situation, l'état et l'esprit de chacun.

Pour purifier l'ego, il nous faut être fermement établis dans la connaissance du Soi. Qu'est-ce que le Soi ? Le Soi est la vie qui anime tout le jeu de l'univers. *Tout est inclus dans ce jeu du Soi. Il n'est rien qui puisse lui être ajouté. Il n'existe pas de fragments de non-Soi circulant un peu partout pour importuner les gens ! Que nous aimions une chose ou non, que cela nous plaise ou non, que ce soit de toute évidence l'œuvre de Dieu ou apparemment celle du diable, tout est manifestation et expression du même Soi.*

Baba a dit : *Selon le Shivaïsme cet univers entier est le jeu du Soi, l'acteur cosmique. Ce monde est le jeu de l'Acteur de l'univers, qui l'a créé pour son propre plaisir. L'univers est infini. Bien que le Soi universel se soit démultiplié, il est unique. Il manifeste l'univers tout entier à partir de son propre Soi, puis il joue en lui-même ; enfin, il le réabsorbe en son être, d'où il a surgi.*

Bien qu'il semble multiple, il est unique. Tel est le jeu de Dieu. C'est sa pièce unique. C'est un tour de magie envoûtant mais réel qu'Il accomplit pour son propre plaisir, pour son propre divertissement. Il assume d'innombrables formes et continue à produire cette pièce en lui-même. Vous n'acceptez rien qui soit différent de vous.

Ce monde est le jeu de Dieu, par conséquent, vous ne renoncez à rien qui soit différent de Lui, vous ne jouissez de rien qui soit différent de Lui, vous n'acceptez rien qui ne soit Lui. Il n'est pas d'endroit où le chercher car il est partout. Que rejeter ? Qu'embrasser ? Qu'y a-t-il de différent de Lui ? Qu'y a-t-il de différent de vous ? Un grand être a dit : ' Il fait se manifester toutes choses, et c'est lui qui se manifeste. Dans le multiple, Il est unique. Bien qu'unique, Il est multiple. ' Forts de cette compréhension juste, pourquoi abandonner le monde et essayer de chercher Dieu dans les forêts ? Pourquoi Le chercher dans les églises, les temples et les ashrams ? Que vous manque-t-il ? Que peut-il y avoir de supérieur à vous ou de différent de vous ? S'il existe autre chose, où la trouver ?"

Dans une leçon antérieure, on disait que vous pouviez juger avec précision de vos progrès spirituels d'après le degré d'attention que vous portez aux autres. Plus vous vous absorbez dans le Soi intérieur, plus ce degré d'attention aux autres diminue. Vous pourriez même vous dire : *Que m'arrive-t-il ? J'ai l'impression de ne plus remarquer les autres. Vous avez en fait un bref aperçu de la Vérité qui nous affranchit.*

Le Guru a toujours beaucoup traité le thème des " autres ". Il a dit par exemple : *Ne vous souciez pas de ce que les autres font, disent, ou pensent ; ne vous souciez pas de leur opinion, ne vous souciez pas de la façon dont ils vous perçoivent.*

Gurumayi a dit : *Nombreux sont ceux qui veulent vous révéler le secret du bonheur, mais je vais vous donner celui du malheur : le secret du malheur est d'essayer de plaire à tout le monde.*

Ce point de vue diffère quelque peu de celui auquel nous sommes habitués. Nous utilisons d'ordinaire l'approche inverse. Dans la vie courante, il est très important de se préoccuper des autres, mais dans la sadhana, ce peut être préjudiciable. Certaines façons d'être avec les autres, comme par exemple essayer d'être *gentil ou poli* nous affaiblissent et les affaiblissent aussi. La sadhana a des priorités qui diffèrent de celles de la vie courante. En bref, tout ce qui renforce notre sens de *l'autre* va à l'encontre du but de la sadhana.

C'est pourquoi il nous est demandé de ne pas juger les autres, de cesser de penser qu'ils agissent bien ou mal, de cesser d'en parler, de ne plus chercher à les impressionner. Les efforts pour plaire aux autres peuvent vraiment causer notre chute. En créant à *l'extérieur* quelqu'un à impressionner, nous perdons de vue notre unicité et notre unité.

Ce sens de *l'autre* n'est pas une simple abstraction philosophique à laquelle nous devons songer de temps à autre pendant la méditation. Se libérer du sens de *l'autre* requiert toute une révolution de notre approche de la relation. Quand nous savons clairement avec *qui* nous sommes en relation, toutes les autres relations en sont transformées. Nous voyons alors que nous nous adressons au même Soi, jouant divers rôles, sous des costumes différents. Nous voyons alors que personne d'autre n'est là, et que la relation avec notre bien aimé est la seule qui soit.

Les Upanishads disent : *L'Infini est source de joie. Il n'y a pas de joie dans le fini. La joie n'existe que dans l'Infini. Là où l'on ne voit que l'Unique, où l'on n'entend que l'Unique, où l'on ne connaît que l'Unique, se trouve l'Infini. Là où l'on ne voit que l'autre, où l'on n'entend que l'autre, où l'on ne connaît que l'autre, se trouve le fini. L'infini est immortel, le fini est mortel.*

Même si notre perspective ne peut se transformer en un clin d'oeil, nous pouvons cependant commencer à nous épanouir. Cela nécessite une pratique assidue. Il ne s'agit là ni de philosophie, ni d'opinion personnelle. Par l'expérience et la pratique, vous pouvez connaître la vérité vous-même. Vous pouvez commencer à percevoir et à éprouver le monde et vous-même d'une toute autre manière.

Supposons que nous parlions à une autre personne : nous pouvons nous concentrer soit sur elle, soit sur le Soi, le choix est aussi simple que cela. Généralement, nous choisissons de nous concentrer sur l'autre, c'est-à-dire que nous entrons dans le jeu de sa personnalité extérieure et de son ego, ce qui met en jeu notre propre ego et les deux ego à la fois. Une fois impliqués ainsi, nous oublions complètement le Soi intérieur que nous partageons simultanément.

Se concentrer sur le Soi ne signifie pas ignorer l'autre. Si nous sommes centrés sur le Soi, nous savons à coup sûr que nous avons spontanément l'attitude adéquate. Nous n'avons plus à chercher d'avance ce que nous allons faire et dire. Nous pouvons nous concentrer sur le Soi divin et parfait en l'autre, s'exprimant *en tant que lui*, tout en ayant extérieurement un comportement approprié. C'est un simple jeu à apprendre. Ce jeu fut créé par Dieu, et lorsque nous connaissons notre propre Soi, nous y jouons à la perfection.

Si nous nous concentrons sur l'autre, le mental se préoccupe de l'apparence de l'autre, de la façon dont il nous considère, de ce que nous faisons ensemble, et ainsi de suite... Toutes ces choses masquent l'unité parfaite du Soi que nous partageons, et de ce fait, nous percevons des différences et nous nous y impliquons. Nous nous égarons dans la maya de ce jeu karmique, et nous oublions le Soi. Si nous nous souvenons du Soi, tout ce mélodrame cesse d'être pris au

sérieux.

Si nous renonçons à mettre l'ego en avant dans nos relations, devenant simplement deux expressions du Soi se reliant à lui-même, nous n'avons plus alors de réaction à l'autre ; il n'y a plus ni jugement, ni critique, ni passion. Nous restons conscients du Soi en l'autre, ce Soi qui est identique à notre propre Soi intérieur. Comme celui-ci est sans forme et ne nécessite aucun espace, il peut facilement être simultanément le Soi de tous. " *En tous, Il est un. Bien qu'Il soit un, Il est multiple.* "

A la place du jugement ou de la réaction, une toute autre perspective se fait jour, une perspective qui nous montre que tout est le jeu de la Shakti. Tout ce que l'autre dit ou fait, n'est que le fait de la Shakti assumant un rôle différent sous un costume différent. Ainsi, nous ne sommes plus affectés par les mots et les vibrations d'autrui, et le filet de leur propre conditionnement ne nous enserme plus.

Il n'y a ainsi personne contre qui être furieux, personne à blâmer pour quelque raison que ce soit. De même, il n'y a personne qui nous soit indispensable. Chacun est simplement le même Soi dans cette variété de formes. Lorsque nous nous impliquons dans l'idée que nous avons des autres, nous vivons dans un monde irréel. Aucune de ces personnes n'est telle que nous le pensons ; comme dans un rêve, tous ces personnages de la vie ressemblent à des dessins animés. Rien en eux n'est permanent par contre, ce qui l'est, c'est le Soi intérieur que nous partageons simultanément.

Ce n'est pas parce que nous concentrons notre attention sur le Soi, et non sur l'ego et les personnalités, que nous allons soudain sembler bizarres aux yeux des autres. Nous n'allons pas agir mystérieusement, ni devenir faussement introvertis, et notre apparence ne va pas changer pour autant ; les autres verront ce qu'ils verront, mais notre personnalité extérieure restera sensiblement la même. Nous jouerons alors le jeu de façon consciente, au lieu de le faire mécaniquement : ce sera la seule différence.

Nous sentirons une profonde transformation s'opérer en nous : nous serons plus légers, comme si nous avions déposé un fardeau, peut-être plus chaleureux, plus spontanés, et moins inhibés. Notre personnalité naturelle s'épanouira pleinement, ainsi que Dieu l'a voulu à l'origine. Après quelques années de sadhana, nous devenons, souvent plus vivants, plus joueurs, plus intéressants. Nous voyons beaucoup d'humour en tout, et les événements perdent de leur importance. La vie devient un jeu, au vrai sens du terme.

Dans nos relations, nous pourrions voir si nous sommes davantage celui qui voit ou celui qui est vu ? Celui qui voit est le Soi. L'identification à ce qui est vu n'est due qu'à l'ego. Quand nous avons conscience d'être vus, nous sommes pris au piège de *l'autre*. Si nous nous concentrons sur le Soi, nous ne faisons que voir, percevoir, être témoins. Seul existe le sujet, il n'y a pas d'objet. C'est lorsque nous nous identifions à l'objet perçu, que nous éprouvons de la gêne.

Nous ne devons pas avoir le sentiment d'être regardés. Nous devons nous entraîner à garder la perspective de celui qui voit. Si nous regardons quelqu'un dans les yeux, nous ne faisons que regarder dans les yeux de l'autre, sans considérer que nous sommes vus par l'autre. Un point de vue est authentique, l'autre est faux, c'est aussi simple que cela.

Se préoccuper en permanence de ce que les autres pensent est une habitude désastreuse et inutile. Si quelqu'un émet une critique constructive, elle touchera en nous une corde sensible. Il y a une réponse intérieure aux paroles de vérité ; c'est ainsi que nous apprenons les uns des autres. Mais si nous passons notre vie à nous soucier de l'opinion des autres et de leur façon de nous voir, nous serons psychologiquement inhibés.

De même, nous devons apprendre à cesser d'écouter leurs paroles et de réagir émotionnellement aux mots. Nous nous laissons manipuler par cela. Si nous entendons dire que nous sommes fous, nous devenons malades ; si on nous félicite, nous devenons euphoriques ; si quelqu'un médit d'une autre personne, nous n'aimons pas cette dernière ; s'il la loue, nous sommes impatients de faire sa connaissance. Si on nous interdit de faire quelque chose, nous perdons toute confiance en nous ; si on nous affirme que notre cause n'est pas juste, nous perdons notre enthousiasme ; enfin, si on nous dit que nous avons mauvaise mine, nous nous sentons mal sur le champ !

Pourquoi sommes-nous si sensibles à de simples mots ? Réfléchissez-y. Il n'est pas rationnel de laisser les mots nous affecter avec tant de force. Nous pouvons écouter les autres et comprendre leur message, mais nous n'avons pas à en être affectés, et si cela était le cas, nous devrions au moins user de discernement pour voir ce qui nous affecte. En vérité, nous sommes souvent bouleversés par des stupidités, n'est-ce pas ?

Pour se libérer de l'idée de *l'autre*, il est également nécessaire de ne plus se soucier de ce que les autres *font*. Les choses que nous remarquons et notre façon de *réagir à ce* qu'ils font, en disent beaucoup plus long sur nous que sur eux. Nous ne voyons que ce que les autres semblent faire. En réalité, la Shakti seule agit ; elle est la force, le pouvoir qui sous-tend toute action, elle est la cause du moindre mouvement et du moindre geste. Cet univers est le jeu de la Shakti. Lorsque nous réagissons intérieurement à ce que les autres font ou disent, nous oublions que c'est elle qui mène tout le jeu.

Réagir à ce que font les autres relève davantage de l'ego. Cela peut se comparer au miroir qui ne nous reflète que notre propre image. Ce monde n'est que le reflet de notre conscience. Trop souvent, c'est le miroir que nous blâmons, c'est le miroir que nous changeons, c'est au miroir que nous montrons qu'il a tort. Nous sommes en guerre avec notre propre image.

Si nous percevons les actions et les paroles d'autrui comme le jeu de la Shakti sur nous, nous nous divertirions énormément de ce jeu continu et rempli de facétie. La Shakti nous taquine de diverses façons, mais du fait de l'ego, du fait de notre notion de l'autre, nous ne voyons pas la vérité, et nous sommes pris au piège de toutes ces choses. Si nous sommes conscients de l'autre, nous prenons tout à titre personnel et avec sérieux, mais si tout nous apparaît comme le jeu de la Shakti, nous prenons tout allègrement, et nous nous réjouissons de l'humour subtil qui nous entoure.

Nous devons cesser de juger. Le Soi ne juge, ne condamne et ne désapprouve jamais. Si tout est le jeu de la Shakti, le jeu de la Conscience, qui sommes-nous pour affirmer que les choses vont mal ou que les gens ont tort ? Que voyons-nous donc ? Mettons-nous en cause le jeu du Soi ? Le jugement suppose la présence de l'ego et l'idée de l'existence d'autrui.

A mesure que nous progressons dans le Siddha Yoga, toutes nos tendances subtiles à juger sont déracinées. Elles sont parfois si subtiles que nous ignorons même leur présence en nous ; pourtant la Shakti sait nous les révéler. Il nous faut simplement être vigilants et attentifs à tout ce que la Shakti nous présente ; en effet, si nous éprouvons de l'attrance ou de l'aversion envers une chose, la Shakti saura la ramener sans cesse sur le tapis jusqu'à ce que le voile se déchire pour nous révéler la Vérité. Cela est beaucoup plus fréquent qu'on ne le pense, mais nous reconnaissons rarement de quoi il retourne.

Le Guru nous exhorte non seulement à ne pas médire d'autrui, mais aussi à ne pas prêter l'oreille aux médisances concernant les autres. Tout d'abord, ce que nous entendons dire sur les autres n'est généralement pas tout à fait exact ; ce n'est presque jamais la pure vérité. Il est ridicule de laisser les commérages affecter nos sentiments vis-à-vis des autres. Ces commérages ne sont révélateurs que de celui qui les profère. Ce qu'il remarque sur les autres, ce qu'il y trouve d'intéressant et la façon dont il s'en plaint vous en diront beaucoup plus sur lui que sur eux. Les commérages accentuent le sens de la dualité.

En réalité, les apparences sont trompeuses. Notre propre esprit crée de nombreux fantasmes : certains nous séduisent et d'autres nous répugnent. Nous haïssons les gens à cause de ce que nous projetons sur eux, nous sommes en colère contre eux à cause de ce que nous leur prêtons, et nous nous entichons d'eux en raison de l'image que nous nous en créons. Nous créons des personnages qui n'existent pas, nous discutons et nous nous plaignons auprès des autres à cause de notre imagination. Tant que nous ne connaissons pas le Soi, nous ne devons pas croire que la façon dont nous percevons l'autre est conforme à la réalité. Lorsque nous connaissons pleinement notre Soi, nous connaissons chacun très intimement.

Il est intéressant de noter ce à quoi nous réagissons chez les autres. Nos réactions ne sont pas vraiment causées par les autres, mais par nos samskaras et notre ego. En observant ce qui nous fait réagir et ce que nous n'aimons pas, des samskaras qui nous ont affectés et influencés depuis longtemps sont mis à nu. Notre ego se révèle à travers nos réactions aux événements. Une bonne part du Siddha Yoga et la vie en ashram en particulier sont conçus dans ce but.

Tous ces désagréments et tous ces ennuis viennent de nos propres samskaras. Si quelqu'un a une habitude bizarre ou une caractéristique particulière, n'est-il pas un simple instrument utilisé par la Shakti pour stimuler les samskaras ? Pourquoi l'aurions nous donc rencontré, ou même remarqué ? Il n'y a pas de coïncidences. La Shakti nous met en contact avec des gens et des situations qui correspondent aux samskaras que nous avons à purifier. Si quelqu'un, sûr de son bon droit, affirme avec insistance que ses aversions sont fondées, ce n'est pas un bon candidat pour la sadhana.

La Shakti a tendance à créer des situations ou des qualités qui nous font réagir pour nous faire abandonner tous les attachements et les aversions qui sont à leur origine. C'est l'un des aspects les plus ironiques et les plus humoristiques de la sadhana. Après quelques temps, nous rions de voir ces mêmes vieilles choses resurgir. Il devient alors ridicule de blâmer les autres, car le même phénomène se reproduit pour eux. C'est pourquoi il est bon de voir les autres comme le Soi divin, reflétant divers aspects de nous-mêmes.

Voici à ce propos quelques citations de Baba : *C'est le sens de l'autre qui est à l'origine de notre peur, à l'origine de notre mort, à l'origine de notre souffrance et de tous nos maux. Les Ecritures disent qu'à la vue de l'autre, vous êtes saisis de peur et que cette peur entraîne la mort.*

L'homme essaie toujours de voir et de comprendre les autres. Nuit et jour il répète le mantra : ' Regarde les autres '. Il dirige toujours son regard vers l'extérieur, et toujours il observe les autres. Comprenez que Dieu est en vous, qu'il est votre propre Soi. C'est en vous qu'il faut Le chercher.

Nous ne savons rien de vrai sur les autres si nous ne connaissons pas notre propre Soi. Que voit-on chez les autres ? On ne voit que sa propre image. Quand vous connaîtrez votre propre Soi, les autres le refléteront comme un miroir.

Celui qui parle des autres ne fait que révéler sa propre illusion.

Juger les autres est un grave défaut. Eliminez-le ! C'est une tendance corrompue de l'esprit, une tendance inutile. Voir les fautes des autres est le pire défaut qui puisse exister.

L'homme a la mauvaise habitude de parler des défauts des autres. Il n'a pas le temps de connaître son propre Soi, mais il veut toujours tout savoir sur les autres. Il projette ses propres défauts sur des personnes exemptes de toute faute. Il aime les tenir responsable de ce qui va mal. Il ne devrait y voir que Dieu, et regarder en lui-même pour découvrir pourquoi les choses vont mal.

Si nous voyons les défauts des autres, nous devenons nous-mêmes fautifs. Nous nous oublions et nous disons que ce sont eux qui commettent des erreurs.

Aujourd'hui, quelqu'un s'inquiétait de savoir comment se portait untel. Je lui ai dit : Que t'importe comment va cette personne, sais-tu comment tu vas, toi ?

Pourquoi ces commérages, insensé que tu es ? Le péché est-il si intéressant ? Es-tu à la tête de la petite assemblée qui siège pour juger le reste des hommes ?

Tenez-vous compte de votre Soi ou des autres ? La plupart des gens ne se mêlent que de ce que les autres font. Ne vous mêlez que de votre Soi.

A l'Ashram, certains sont bavards et déraisonnables ; tout le monde n'y est pas de bon conseil. Prenez garde, soyez attentifs et vigilants quand vous écoutez les autres.

Nul autre que vous ne peut être votre ami ou votre ennemi. Vous êtes la cause de vos progrès ou de votre chute : Malheureusement vous en tenez les autres pour responsables. Si vous croyez qu'untel est la cause de votre bonheur ou de votre malheur, vous vous méprenez !

Si au cours de sa sadhana, un chercheur se met à détecter, même discrètement, les problèmes de son voisin, il chute. Pourquoi un chercheur prendrait-il tant d'intérêt à ce que font les autres ?

Vous pouvez être sûrs d'une chose : vous voyez les autres en fonction de ce que vous êtes. Si vous avez certains traits de caractère, vous les rencontrerez chez eux, si vous ne les avez pas, vous ne les y verrez pas.

Vous voyez les défauts de vos voisins, et vous les rabaissez, mais j'aimerais savoir comment vous, qui êtes si dignes d'estime, avez pu percevoir ces défauts. Un chercheur ne cherche pas les défauts des autres.

Les gens se croient très intelligents lorsqu'ils repèrent des défauts chez les autres, mais en fait, ils sont stupides et ne pourront jamais faire de progrès spirituel.

Si vous dites : ' Je vais faire plaisir aux autres ', vous ne faites pas vraiment plaisir à Dieu.

Parfois, une personne me dit qu'elle veut aider les autres. Je la regarde et je peux certifier, d'après l'expression de son visage, qu'elle-même a besoin de beaucoup d'aide.

Est vraiment insensé, celui qui parle des autres sans les connaître. Si louanges et blâmes ne vous affectent pas, vous connaîtrez Dieu.

Celui qui est arrogant et orgueilleux s'insulte lui-même, alors même qu'il se croit insulté.

Pour l'instant, votre réalisation est obstruée par l'envie et la jalousie. Vous ne voyez que ce que les autres reçoivent, jamais ce que vous avez.

Une personne devrait méditer sur son propre Soi et non sur quelqu'un d'autre.

Quelqu'un regarde une personne et dit : ' Si seulement j'étais comme elle, je serais heureux ! ' Mais demandez-lui donc si elle est heureuse, et vous verrez.

Vous devriez renforcer votre pouvoir de tolérance. Un sadhu, un saint homme est mis à l'épreuve pour voir s'il est tolérant. Généralement, on le torture en le tracassant et en lui créant toutes sortes d'ennuis et de désagréments pour voir combien il peut supporter.

Cette dernière citation de Baba est très intéressante, elle sera peut-être développée dans la prochaine leçon. Le Siddha Yoga consiste en partie à éprouver notre pouvoir de tolérance. Nous subissons des tracasseries et des désagréments pour voir jusqu'où nous pouvons aller. Cela est fait dans un but très profond. Et tandis que nous devrions nous élever au-dessus de la louange et du blâme, il est plus profitable à notre sadhana de subir le blâme que la louange. Voilà pourquoi Baba disait : *Vous devriez être heureux quand vous entendez dire du mal de vous.*

En tout cas, observez votre sens de l'autre. La plupart des gens le prennent pour acquis, comme si c'était une fonction naturelle de la vie. Ce sens de l'autre est pourtant illusoire. En vérité, nul n'est différent, nul n'est séparé de nous. Il n'existe qu'un Soi, il n'existe qu'une seule Conscience s'exprimant simultanément à travers nous tous.

avec amour