

A la RECHERCHE *du* SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 48

Cher ami,

Cette leçon marque la fin des deux premières années de votre "Cours par Correspondance". Beaucoup de choses importantes ont dû intervenir dans votre vie et votre sadhana au cours de ces deux années. Du moins, il semble que ce soit le cas pour la plupart de ceux qui nous écrivent pour partager leur expérience. Certains disent qu'ils se sentent engagés dans beaucoup plus qu'un simple "cours". D'autres constatent que tout fait partie du Cours, ou encore que le Cours se manifeste dans leur vie autrement que par ces simples mots.

A en juger par les lettres reçues au fil des années, vous devez vous sentir plus proche de ces leçons maintenant, et leur source doit certainement vous inspirer confiance. Vous vous êtes certainement aperçu que votre propre vision et vos sentiments personnels y étaient contenus, et que vous pouviez établir une relation réelle avec cela.

De nombreux correspondants disent qu'après un certain temps, ils ne font plus la distinction entre "l'écrivain" et le "lecteur", qu'ils accueillent les mots comme une voix intérieure et qu'ils trouvent dans chaque leçon, un instrument leur permettant de plonger plus profondément dans le Soi. Pour certains, le Cours est "le meilleur ami", pour d'autres, il semble les connaître et les comprendre mieux que personne. Cela prouve qu'il est véritablement en harmonie et en relation avec la Shakti que Gurumayi y a insufflée ; c'est ce qui nous permet de prendre part à un processus qui va bien au-delà des mots.

A présent, vous pouvez sans doute faire l'expérience de ce que vous lisez. Si tel n'était pas le cas, vous n'auriez pas suivi ce Cours si longtemps. En deux ans, nous avons établi une communication claire sur des bases solides, de telle sorte qu'un travail profond et intense peut s'accomplir, grâce à une expérience qui dépasse les mots. Nous pouvons communiquer à un niveau tout à fait différent de ce qui était possible au départ. Si beaucoup de choses ont eu lieu au cours de ces deux premières années, elles vous ont aussi préparé à ce qui allait suivre.

A ce stade, beaucoup ont abandonné l'approche intellectuelle qui les avait d'abord amenés à prendre ce Cours. Mais ces leçons ont dû entraîner l'esprit dans tant de méandres, qu'il doit être épuisé, prêt à faire une pause.

©Edition originale en anglais : 1983, 1990 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1987, 1991 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

Il est fréquent que l'on souffre d'une forme plus ou moins prononcée d'orgueil intellectuel. Un jour, quelqu'un vint me voir ; un homme très intelligent et très instruit, qui avait manifestement une haute opinion de lui-même et de ses connaissances. Cet homme me demanda ce qu'il y avait de plus important à comprendre, afin de tirer le plus grand bénéfice de la sadhana. Je suis souvent surpris par mes réponses, et en l'occurrence, je lui ai dit *qu'il fallait essentiellement comprendre qu'il y avait autant de gens qui en savaient plus que de gens qui en savaient moins que lui*. Il en fut outré ; c'était une idée qu'il ne pouvait accepter, ni même croire possible. Voilà un exemple d'orgueil intellectuel.

Il y a tant de choses à apprendre dans le domaine de la " spiritualité ", qu'il faudrait une vie entière pour les assimiler à la manière des érudits. Peut-être avez-vous suivi un ou plusieurs Cours de Siddha Yoga dans un ashram, et vous êtes-vous senti dépassé par l'étendue des connaissances couvertes à cette occasion. De tels cours peuvent présenter en deux ou trois semaines ce qui prendrait des années d'études et de contemplations. Comme ici, l'intérêt majeur de ces cours réside dans le processus intérieur qui intervient à la faveur de notre participation. Ils constituent alors le moyen de faire une intense sadhana. Ce qui est compris intellectuellement est secondaire.

Celui qui connaît le plus de faits ou d'informations n'est pas nécessairement celui qui atteint la plus grande compréhension. Les personnes les plus avisées " savent " souvent très peu de choses, au sens où on l'entend généralement. Il se peut qu'elles ignorent tout des Ecritures ; ce n'est pas parce qu'on les cite abondamment qu'on en comprend le sens. Si on demandait à un être illuminé ce que sont le Shivaïsme ou le Vedanta, il ne saurait peut-être pas de quoi il s'agit.

Si nous comprenons ce que prakasha et vimarsha signifient, nous comprenons mieux ce que la " Conscience " signifie. Si nous comprenons ce qu'est le karma et comment il affecte notre vie et si nous comprenons la maya et comment elle influence notre expérience et notre perception, nous savons mieux ce qui se passe que la moyenne des gens. Si nous comprenons Shiva et Shakti, nous comprenons Dieu !

La compréhension intellectuelle aide indiscutablement la sadhana, c'est pourquoi ces leçons couvrent tout ce qui est nécessaire à une compréhension claire de ce qui se passe et des mécanismes de la vie. Cependant, même si nous avons l'impression de ne rien comprendre, tout est très bien ainsi. Notre état " présent " entretient avec le " futur " la même relation qui lie le bouton à la fleur. Il est inutile de s'évertuer à devenir un meilleur bouton ; abandonnons-nous simplement au processus de la floraison. Nous nous dirigeons vers un état que nous n'appréhendons pas encore complètement, et tout ce qui arrive fait partie de cet épanouissement.

Le principe essentiel qu'il convient de retenir à l'issue de ces deux premières années est qu'une seule Force, un seul Pouvoir, une seule Intelligence gouverne l'univers tout entier. C'est une seule et même force qui fait tourner les planètes autour du soleil et qui fait circuler le sang dans les veines. Cette Force pénètre toute chose, tout lieu et tout être simultanément. Elle n'est jamais divisée, de même qu'aucune division ne sépare l'air de notre atmosphère ou l'eau de l'océan. Cette Conscience existe partout et à tout moment, elle constitue la " vie " de tout ce qui vit.

Cette Conscience universelle omniprésente existe en nous en tant que notre conscience. C'est ce qui " sait " ce que nos sens enregistrent et ce que pense notre esprit. Seule la Conscience est consciente de ces choses. La notion de " Je " présente en tout être humain émane également de la Conscience. *Tous* les êtres humains partagent *équitablement* le même " Je ". On pourrait croire que le " Je " se réfère à ce corps-ci, mais ce serait une identification erronée à un ego impropre. Le " Je " n'est pas réellement relié au corps. Lorsque le corps retourne aux éléments de la terre, la notion de " Je " demeure intacte, et l'extinction du corps ne l'affecte en rien.

Songez à la personne que vous étiez il y a dix ans. Avez-vous l'impression d'être la même aujourd'hui ? Sans doute avez-vous le sentiment que cette personne-là n'existe plus, qu'elle est " morte " et n'a plus rien à voir avec ce que vous êtes devenu. De même, le " Je " n'a rien à voir avec la personne que vous pensez être maintenant. Celle-ci sera bientôt morte elle aussi, et vous vous sentirez totalement différent. C'est toujours ce qui se passe et ce que nous expérimentons tous, mais la plupart des gens n'ont pas la compréhension ou la conscience de ce phénomène.

Et pourtant, vous savez par ailleurs que vous n'avez jamais changé. Vous souvenez-vous de vos impressions d'enfant ? Vous rappelez-vous la sensation que vous aviez de vous-même alors ? C'est la même qu'à présent, et il en sera toujours ainsi. Même lorsque vous quitterez ce corps, vous saurez que vous êtes celui que vous avez toujours été et que rien n'a vraiment varié. Même incarné dans un autre corps, vous conserverez la sensation d'être le même. De tout temps et en tout être, il n'y en aura jamais de différent. Il suffit simplement de constater ce qui change et ce qui reste immuable.

Etre capable de faire la distinction entre le temporaire et l'éternel s'appelle le discernement. Celui qui ne possède pas ce discernement n'atteindra jamais la maturité spirituelle. La véritable conscience est la conscience de ce qui est permanent, en d'autres termes, la Conscience d'Etre.

Demeurer toujours conscient de la Conscience est une grande sadhana. L'individu moyen est complètement inconscient de la Conscience. Il se réfère à un monde d'apparences et sa relation aux autres s'adresse à ce qu'ils paraissent être. Son esprit est absorbé par ce qui *semble* se produire autour de lui ; il est fasciné par le jeu extérieur et n'a aucune notion de ce qui se passe " derrière la scène ". L'apparence des choses est si importante pour lui qu'il passe son temps à y penser même en leur absence. Il ne perçoit pas la vraie réalité des choses. Pour cela, il faut comprendre que la Conscience s'exprime en tant que toute chose, à tout instant.

Considérer cela du seul point de vue philosophique ne nous avancera pas. Si nous savons que *la même Conscience existe simultanément en chacun* et que la relation avec la prochaine personne que nous rencontrons s'établit avec " un autre ", ou quelqu'un de différent, à quoi nous sert notre connaissance ?

Ne sommes-nous pas tous la même personne ? Ne sommes-nous pas la seule et même personne qui porte tous les costumes et qui joue tous ces rôles différents ? C'est une espèce de jeu très vaste que nous jouons, quelque plaisanterie cosmique que nous nous faisons à nous-mêmes. Nous sommes le même Etre unique, nous ne sommes ni deux, ni plusieurs. L'idée que nous serions deux ou plus est notre illusion fondamentale.

Baba a dit : *Tout est fait de Lui. Vous n'en faites peut-être pas l'expérience, mais cependant, Il est Celui qui est devenu tout cela. Dans la Gita, le Seigneur a dit, "J'existe pareillement dans tous les êtres. Tout comme J'existe en Moi-même, J'existe également en vous tous". Dieu est la Conscience ininterrompue, qui existe partout.*

Le Soi demeure partout et en tout, dans l'unité. Il n'est pas d'endroit où ne brille la lumière de Shiva. C'est pourquoi le vimarsha intérieur est le Dieu véritable. Un grand être a dit, "Dieu est en moi. Qui est ce Dieu ? C'est cette lumière qui sature cet univers. Cela est Dieu. N'est-ce pas mon propre Soi ?"

Il est celui qui voit, et non ce qui est vu. S'Il est vu, Il n'est pas Conscience, mais matière. Le Soi n'est pas ce qui est vu. Il est le Témoin de tout. Il regarde chaque action que vous accomplissez de l'intérieur et de l'extérieur. Ce grand être a dit aussi : "Celui-là fait agir chacun. Celui-là fait s'accomplir chaque action. Bien qu'Il soit unité, bien qu'Il soit Un, Il révèle le monde en tant que multiplicité. Il est Un, mais vous Le voyez comme une foule, et Il fait que chacun voit les choses ainsi. N'est-ce pas mon propre Soi ?" C'est en raison de notre ignorance que ce monde nous apparaît comme un simple monde.

Aussi, connaissez votre Soi là où vous vous trouvez, sans aller ailleurs. Continuez à agir comme vous le faites, soyez heureux en ce monde, mangez, buvez, vivez en extase, mais en même temps, méditez sur votre Soi et comprenez-le. Ainsi, vous parviendrez à connaître le prakasha et le vimarsha.

Qui vous donne la compréhension qui permet de dire : "tiens, c'est ceci qui est en train de se passer" ou "tiens, c'est cela qui s'est passé" ? C'est le Soi véritable, c'est la Conscience, c'est Dieu ! C'est à cause de Cela que vous existez.

La connaissance du Soi est l'essence de tout. Tout le reste est un rêve intermittent, qui ne saurait durer. Un grand saint soufi a dit : tout cela ne dure que quelques jours. Regardez le jeu et profitez en, car il va disparaître.

Il ne peut rien y avoir d'autre que le Soi, car tout ce qui existe en est une manifestation et une expression. La seule chose qui a lieu est le jeu du Soi, et le Soi est ce que nous sommes vraiment, ce que nous partageons tous. Nous sommes tous équitablement le même Soi. Il est possible d'être conscient du Soi, de le voir en tout lieu, en tout être, à tout instant : c'est la sadhana suprême.

Chacun de nous se réfère à la même Conscience en tant que "Je". Nous partageons tous exactement le même Soi intérieur. Ce que nous connaissons comme étant le Soi est le même sentiment pour chacun de nous. Nous possédons tous la même sensation fondamentale d'être. C'est là le degré de proximité et d'intimité de notre connaissance mutuelle.

Le "tu" est un objectif du "je" subjectif. Lorsque nous comprenons que "tu" et "je" sont essentiellement identiques, nous pouvons établir une communication véritable. Tant qu'il y a une différence entre "tu" et "je", la relation est fausse. Ce type de relation, né de l'ignorance, sévit partout dans le monde. Nous pensons tous que chacun est un autre. Lorsqu'une personne connaît son Soi, elle le sait omniprésent et unique, elle le voit et le rencontre chez tous.

Tentons l'expérience de voir que les autres possèdent la même conscience que nous-mêmes. Exerçons-nous à voir notre Soi nous regarder à travers le regard de tous les autres. En persévérant dans cette pratique, nous serons certainement surpris et ravis du résultat.

Le même Soi perçoit le monde extérieur à travers tous les regards simultanément. La perception limitée à nos deux yeux est ce que nous connaissons en tant que conscience individuelle. La Conscience qui perçoit simultanément à travers tous les yeux est la Conscience cosmique. Celui qui connaît le Soi voit le même Soi partout et sait qu'il n'y a rien d'autre à voir. Celui qui voit avec cette vision peut sembler se comporter comme une individualité, mais son état est celui de l'Infini, de l'Universel.

Nous pouvons pratiquer cet exercice " pour le plaisir ", nous n'avons rien à perdre ! Notre conscience ordinaire, telle qu'elle est conditionnée, est toujours prompte à reprendre le dessus aussitôt que nous la laissons faire ; nous pouvons donc y revenir à tout moment, au cas où nous craindrions de " perdre la tête ", devant une Vérité trop immense. Mais, par cet esprit d'aventure, pour rendre la vie plus intéressante et changer de rythme, nous pouvons essayer de dépasser la conscience ordinaire.

Lorsque nous sommes avec quelqu'un, nous pouvons constater qu'une partie de nous voit clairement ce qu'il est, quel rôle il joue, et nous pouvons établir une relation appropriée avec n'importe qui en toute circonstance. Ce n'est pas parce que nous voyons cette personne en tant que Soi, que nous allons nous comporter bizarrement ; Gurumayi sait toujours qui nous sommes vraiment, et cela ne l'empêche pas de nous taquiner en fonction du rôle que nous jouons et de faire comme si nous étions ce que nous prétendons être. Bien qu'Elle nous voie tous identiques, elle traite comme si nous étions tous différents.

Nous pouvons fort bien être conscients que la Conscience pure existe dans l'autre, et que pour lui, nous sommes " tu ". Nous pouvons voir que la Conscience qui anime l'autre, est la même Conscience en nous. Pour l'autre, nous pouvons faire semblant d'être quelqu'un de différent, tout en sachant que nous sommes identiques. Tout en ayant une relation appropriée, tout en jouant notre rôle et en lui laissant la liberté de jouer le sien, nous pouvons savoir qu'il y a une différence intérieure entre nous. Toutes les différences sont extérieures, il en est toujours ainsi, il n'y a aucune exception, il n'y a aucune différence. Lorsque nous méditons, nous pénétrons tous dans le même espace, nous partageons tous la même réalité intérieure.

Tant que nous pratiquons cette expérience, nous pouvons constater des choses très intéressantes. Nous ne pouvons pas, par exemple, voir l'autre comme nous-mêmes, tandis que nous nous préoccupons de ce qu'il pense ou voit de nous. Nous devons oublier tout à fait ce genre de jeu pour réussir à voir l'autre comme nous-même. Dès que nous envisageons la façon dont l'autre nous voit, nous devenons un objet et nous retrouvons la fausse dualité. En nous souciant de ce que l'autre voit, nous devenons ce qui est vu.

Pour vivre dans l'arène de la Vérité, nous devons suspendre toute identification avec ce qui est vu. Nous pouvons *être* ce qu'un autre *voit*, c'est aussi simple que cela. Notre vraie nature appartient à Celui qui voit, *l'unique* Témoin. Le même Témoin existe dans tous les corps et voit à travers tous les yeux autant de variations de Lui-même ; Il ne voit rien qui soit différent de Lui. Il

ne voit que sa propre image reflétée dans le miroir cosmique.

Habituellement, lorsque nous sommes en relation avec une autre personne, nous nous soucions de ce qu'elle voit, ce qu'elle pense, ce qu'elle ressent. Nous souffrons du malaise de celui qui est vu, de celui qui est observé. Nous vivons comme quelqu'un qui peut être apprécié ou critiqué, c'est ce qui nous contracte. Plus nous nous contractons, plus nous devenons nerveux, raide, anxieux et " parano " ; c'est là la nature de la vie ordinaire que nous reflète ce monde.

Nous nous retrouvons pris dans cet état contracté, et nous ne savons plus qui nous sommes, qui sont les autres, ce qui se passe en ce monde. Nous passons notre vie au sein d'une fausse réalité, entretenant des relations artificielles, dans une vie superficielle. Il y a un noeud qui nous ferme le cœur, et nous sommes coupés de l'amour. Nous nous sommes artificiellement séparés les uns des autres, et nous vivons une vie dérisoire dans la peur, dans l'envie et la rivalité.

Lorsque nous maintenons cette expérience, nous subissons des transformations radicales et nous commençons à ressentir beaucoup d'amour pour les autres. Les gens qui " tombent amoureux " font un si grand cas de leur état, alors qu'il est si simple d'être follement amoureux de tous ceux que nous connaissons. Cela ne signifie pas pour autant qu'il faille enlacer et embrasser tout le monde ; nous pouvons épouser tout le monde, mais nous pouvons vraiment vivre en étant continuellement amoureux et en voyant cet amour en chacun.

Nous n'avons pas à aimer ce qu'une personne paraît être, mais il est très facile d'aimer ce qu'elle est réellement ? L'amoureux véritable est celui qui voit son propre Soi en chacun. Il aime tout le monde mieux que la plupart des gens ont jamais aimé. Lorsqu'on est amoureux de quelqu'un, on est très heureux. Est-il surprenant alors que celui qui voit le Soi en chacun soit devenu extatique ?

Tant que nous voyons des différences, tant que nous pensons, *moi, je suis comme ceci, et lui, il est comme cela ; moi, j'aime ceci, et lui préfère cela*, nous créons une fausse séparation, une fausse dualité, et c'est ainsi que nous nous coupons de l'amour. Ces différences apparentes entre nous n'ont aucune importance ; elles sont dérisoires. Nous jouons des rôles différents, mais sous les divers costumes, l'Acteur est le même. Les différences paraissent exister, mais elles ne signifient rien et ne changent rien.

Nous nous sommes incarnés sous diverses formes, et de ce fait, nous avons des perspectives légèrement différentes. Mais c'est le même Soi qui s'est incarné en tant que chacune des formes. Chaque perspective individuelle est conditionnée et influencée par d'innombrables samskaras ; c'est pourquoi, individuellement, nous ne voyons pas ou ne vivons pas toujours les mêmes choses de la même façon. Nous sommes programmés de façons légèrement différentes. Nous n'avons pas le même âge, nous ne venons pas du même pays ni du même milieu social, et nous n'abordons pas la vie de la même manière. Tant de différences nous caractérisent que tout semble nous séparer.

Pourtant toutes ces différences apparentes n'existent que sur un seul plan. Au-delà de ce plan, plus aucune différence n'existe. Bien sûr, la plupart des gens vivent dans le monde des différences apparentes, incapables d'apercevoir ce qu'il y a au-delà. Même si on devait leur expliquer clairement les possibilités inhérentes à la sadhana, la chose ne les intéresserait pas ; ils sont complètement obnubilés par ce monde de différences, au point qu'il n'y a plus de place pour

l'unité.

Faire une sadhana, c'est dépasser cet univers de différences. Le but du Siddha Yoga et de ce Cours est de transcender les limites de la dualité. La vie ordinaire se manifeste au sein de cet univers de différences : dépasser les différences revient à dépasser la vie courante.

Revenons à cette expérience qui consiste à voir l'autre, en toutes circonstances, en tant que soi-même. Vous pouvez vous y entraîner aussi bien avec quelqu'un qui vous est parfaitement étranger qu'avec quelqu'un que vous connaissez intimement. La même Conscience réside en vous. Non pas " au sein " de vous, mais réellement *en tant* que vous. Cette Conscience *est* vous. Rien d'autre que la Conscience ne peut abriter la Conscience.

En chaque être, nous pouvons reconnaître la Conscience, qui n'est jamais absente. Il nous suffit d'en prendre *conscience*. Nous pouvons toujours voir la Conscience miroiter en l'autre, quel qu'il soit, même si cet autre ignore tout de sa vraie nature. Dès lors que nous reconnaissons la Conscience en train de jouer le rôle de " l'autre ", nous faisons naturellement l'expérience de l'unité et nous vivons dans l'amour.

Dans la vie courante, on ressent une exaltation et une ivresse incroyables, chaque fois qu'on tombe amoureux. On en fait toute une histoire, on chante, on danse, on fête l'événement. Et, pourtant, on est en général incapable de maintenir cet état qui nous quitte comme il est venu, fluctuant et de courte durée. On reste amoureux tant que l'autre est agréable, mais dès qu'il regimbe, l'amour s'évanouit.

Dès que nous tombons amoureux de la Conscience même ou de notre propre Soi dans l'autre, l'amour devient permanent et subsiste même dans l'animosité, car lorsque nous aimons le Soi, nous voyons au-delà du jeu, au-delà du rôle, au-delà du caractère maussade ou de toute autre qualité transitoire. Alors nous vivons dans cet amour qui nous donne envie de chanter et de danser, et la vie devient une fête perpétuelle.

Nous aimons tous cette sorte d'amour. Toutes nos autres aspirations sont insignifiantes en comparaison. L'amour donne de la joie et un sens à la vie. Cet amour est notre vraie nature, notre droit de naissance ; il n'y a aucune raison de ne pas le ressentir en permanence et de ne pas le partager avec tous, et si nous passons à côté de lui, c'est parce que nous comprenons mal la nature de notre Soi, qui est également manifesté en tant que l'autre.

On peut percevoir des différences dans la façon dont on a été conditionnés ; ces différences se traduisent par des tendances, des habitudes et des opinions diverses, mais au-delà de cela, nous pouvons voir que la Conscience qui est dans l'autre est exactement la même que la Conscience qui est en nous. Maintenons par la pratique la certitude que chacun est pure Conscience s'incarnant sous une forme humaine. La personnalité, le mental et les schémas émotionnels n'ont rien à voir avec la pure Conscience qui joue le rôle. Quoi qu'on fasse, dise ou pense, cela n'affecte en rien la Conscience intérieure.

C'est pourquoi nous ne pouvons juger personne. Nous ne pouvons juger que le costume, et le faire serait ridicule. Il n'y a aucune raison de voir qui que ce soit en fonction de l'apparence, encore moins de prendre la peine de penser quoi que ce soit de lui. Nos opinions ne sont que le produit de notre conditionnement, alors pourquoi les écouter ? Toute " opinion ", qu'elle vienne

de nous ou de quelqu'un d'autre, n'est que l'expression d'un conditionnement antérieur, et n'a donc aucune valeur. Lorsque nous connaissons le Soi, nous dépassons le stade des opinions, et celles-ci n'ont plus d'importance.

Lorsque nous voyons l'autre comme notre propre Soi, c'est à dire une expression de notre propre Conscience intérieure, l'amour surgit naturellement. L'autre nous devient cher, et nous nous sentons très proche de lui. Nous ne pourrions mieux le connaître. Le temps ou le karma partagés ensemble importent peu. C'est la relation ultime. Nous ne pouvons avoir de relation qu'avec l'Unique, et lorsqu'il nous arrive de Le voir, nous sommes dans cette relation, qu'elle que soit son apparence.

Notre mari, notre femme, notre amoureux, nos parents, nos enfants, nos amis, notre Guru et notre Soi sont tous contenus dans l'Unique. Si nous voyons l'Unique en chacun, la relation ultime est toujours présente pour nous, et nous sommes toujours en relation avec l'Unique. Ainsi, nous atteignons la plénitude, plus rien ne nous manque, et nous réalisons que nous avons tout ce que nous avons toujours recherché. Si nous ne reconnaissons pas l'Unique, il y aura toujours quelque chose qui manquera, en dépit de tout ce que nous aurons pu acquérir et accumuler dans notre vie.

D'ordinaire, l'homme est toujours en quête d'amour et d'intimité. Il se sent incomplet et sans amour, simplement parce qu'il est coupé du Soi. Il pense que l'amour doit venir de quelqu'un d'autre ou se partager. En l'absence de lien karmique sur lequel greffer ou projeter cet amour, il crée la solitude et l'isolement, et la quête se poursuit.

La quête se termine lorsque nous pouvons regarder quelqu'un dans les yeux et y voir notre propre Soi. C'est cela la proximité ultime, l'intimité ultime. Chacun devient l'amant, chacun devient l'aimé, chacun devient l'ami suprême. Nous n'attendons plus rien de l'autre, il peut jouer son rôle, agir selon son propre conditionnement, suivre ses inclinations, et vivre au sein de son scénario karmique. Il n'a pas à sourire, ni à se montrer amical pour que nous voyions le Soi en lui. Le même Soi joue tous les rôles, que les autres en aient conscience ou non. Le Soi joue même le rôle de nos ennemis !

Chaque fois que nous regardons quelqu'un dans les yeux, nous pouvons voir le Soi divin nous regarder, et nous laisser aller à ressentir l'amour qui surgit naturellement. Nous ne devons pas pour autant le manifester avec effusion, nous ne pouvons pas embrasser tout le monde, ni être l'amant de tout le monde, mais nous pouvons ressentir l'amour qu'éprouvent les amants. Cet amour n'est pas nécessairement tributaire d'une relation ; il est toujours disponible, on peut le partager avec n'importe quelle autre personne, qu'elle l'éprouve elle-même ou non ; il peut aussi se manifester en nous lorsque nous sommes seuls, bien que nous en soyons le plus souvent coupés en raison de notre compréhension erronée.

Que pendant deux semaines au moins, cela soit votre sadhana. Exercez-vous constamment à voir les autres comme votre propre Soi vous apparaissant sous une autre forme. Reconnaissez que la conscience de l'autre est la même que la vôtre, que vous partagez le même " je ". Sentez que vous ne pourriez être plus proche de lui que vous ne l'êtes déjà. Sentez que vous êtes semblables au fond de vous et que vos sentiments les plus profonds sont les mêmes. Ressentez cet amour, absorbez-vous dans cet amour.

Voyez ce qui se passe. Cet exercice ne peut pas vous faire de mal, ce sera une grande expérience et une merveilleuse pratique.

De nombreux correspondants disent que la leçon qu'ils reçoivent correspond exactement à ce qu'ils vivent. L'un d'eux s'exprime ainsi : *Je suis constamment surpris de voir à quel point mes leçons visent juste. J'en arrive à penser qu'il est absurde de retrouver dans mes leçons, exactement les mêmes pensées que celles que j'avais en tête, et parfois, je me dis : ' Je sais bien que Ram n'écrit pas cela juste pour moi, alors comment ces leçons pourraient s'adresser à tous ceux qui la reçoivent en même temps ? '*

Si, par hasard, cette leçon correspond à ce qui se passe actuellement dans votre vie, vous n'aurez aucun mal à ressentir l'amour intérieur permanent pour le Soi. Tombez simplement amoureux de votre Soi ! Puisque nous partageons le même Soi, l'amour du Soi inclut tout le monde. Celui qui découvre cet amour intérieur connaît le contentement suprême. C'est là tout l'objet de la vie ; c'est le moment ou jamais de commencer !

Veillez revoir les leçons 24 et 36.

avec amour