

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 2
LEÇON 1

Chers amis,

Avec cette leçon, nous entamons la troisième année du Cours. Il nous faut quelquefois deux ou trois ans pour saisir comment un ensemble de leçons nous prépare aux suivantes et nous permet de les comprendre correctement. Dans le domaine de la sadhana, les mots peuvent prêter à confusion. Pour la plupart, il est impossible d'aborder et de saisir le Volume 2 avant d'avoir terminé le Volume 1 (constitué de 48 leçons). Au fil des leçons, nous comprenons le processus et nous établissons une base solide qui nous permet d'aller plus loin.

Je reçois parfois des lettres de correspondants qui aimeraient "rattraper le temps perdu", quand ils se rendent compte qu'ils n'ont pas assimilé tout le contenu du Volume 1, soit les deux premières années du Cours. Nous pouvons tout à coup prendre conscience du véritable impact que le Cours peut avoir sur notre vie et réaliser que nous ne lui avons pas accordé toute notre attention.

Personne n'est censé assimiler intégralement l'enseignement de ces deux premières années. Les leçons sont conçues de façon à ce que même ceux qui ont bien avancé en sadhana puissent y trouver quelque chose qui se rapporte à leur expérience ; dans l'ensemble, l'information donnée excède largement nos capacités d'assimilation.

Si vous avez l'impression que vous n'avez pas suffisamment prêté attention au Cours par le passé, vous pouvez commencer dès *maintenant* à vous concentrer pleinement sur cette leçon-ci. Si vous accordez votre attention pleine et entière à vos deux nouvelles leçons et si vous relisez au moins une fois celles qui sont à réviser, vous "rattraperez" très vite.

Chaque volume a sa propre Shakti. Il est vrai que la Shakti du Guru imprègne le Cours dans sa totalité, cependant, au fur et à mesure de notre progression d'un Volume à l'autre, nous avançons d'un cran, nous passons à un autre niveau. Chaque Volume met l'accent sur un aspect spécifique. Les lecteurs chevronnés disent souvent qu'ils ressentent le passage d'un volume à l'autre comme une sorte "d'initiation" qui leur ouvre des possibilités d'expansion et de plus grandes prises de conscience.

©Edition originale en anglais : 1994 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1996 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

Il est important de comprendre qu'il n'y a pas de temps perdu en termes de sadhana. Nous avons peut-être le sentiment d'avoir perdu notre temps, de nous être trompés, d'avoir laissé échapper une occasion mais, en vérité, nous avons fait tout ce qu'il fallait pour arriver là où nous sommes. Notre *opinion* sur ce que nous avons fait est le résultat de notre conditionnement. Tout ce qui nous est arrivé par le passé n'est que karma. Chaque étape était nécessaire et nous a permis d'être prêts pour la suivante.

Il est fort probable que nous n'ayons pas reconnu une grande partie de notre sadhana en tant que telle, à l'époque où nous l'avons vécue. Nous avons simplement pensé qu'il s'agissait d'une difficulté dans notre vie ou que nous étions assaillis de problèmes et d'obstacles. La Shakti crée et nous attire certaines conditions et certaines expériences. Nous croyons peut-être que la sadhana se limite à nous rendre au centre, à chanter, à méditer mais, en fin de compte, c'est la façon dont nous abordons notre quotidien.

Il faut du temps pour comprendre la sadhana. Pour beaucoup, il est difficile de rester assis sans bouger, lorsqu'il s'agit de méditer. Apaiser l'esprit est une chose, apaiser le corps en est une autre. Inutile de parler de l'esprit car c'est déjà bien assez de garder la posture. Arriver à ne pas bouger est déjà un grand accomplissement que la plupart d'entre nous n'atteignent jamais. Soit nous gigotons sur place, soit nous nous démenons toute la journée, sous prétexte que nous n'avons pas le "temps" de faire tout ce que nous avons à faire. Pour une raison inexpliquée, la plupart des êtres humains croient que l'agitation l'emporte sur la tranquillité ; rares sont ceux qui comprennent que la capacité à rester tranquille a bien plus de valeur que toute activité supposée "nécessaire".

Il est important d'apprendre à rester assis, de méditer, de contempler, de chanter, de répéter le mantra, de faire de la seva en compagnie d'autres personnes, et de participer aux satsangs. Nous avons à notre disposition diverses pratiques de sadhana et chacun de nous en trouve nécessairement une qui lui convient. Pour certains, c'est la participation au Cours. Du fait que le Cours est partie intégrante de l'œuvre du Guru, il est efficace : tout ce que Gurumayi a *créé* constitue un moyen, une structure qui permettent de maintenir une relation active avec elle.

D'autres font surtout de la seva. Ceux qui cultivent la dévotion apprécient les rituels. Nous avons tous une préférence pour une certaine forme de sadhana. La plupart d'entre nous associent plusieurs pratiques. Chacun les combine à sa manière, selon ses préférences. Il est très improbable qu'un correspondant, au bout de ces deux années, ait l'impression de n'avoir aucune forme de sadhana ; cependant certains ne reconnaissent pas la forme que celle-ci prend pour eux, parce qu'ils en ont une idée préconçue.

La sadhana consiste à participer à tout ce qui est nécessaire pour que nous puissions vaincre nos samskaras et nous en libérer. Ces samskaras constituent l'ego. Faire sa sadhana, c'est travailler contre des réactions mécaniques, des habitudes, des schémas, des croyances, et des structures et s'en libérer. Tout au long du Cours, nous apprenons à reconnaître six types fondamentaux de samskaras ; nous pouvons distinguer l'attachement, l'aversion, les compulsions, l'identification, la dépendance et l'inhibition. Nous devons parvenir à éliminer toute habitude, tout trait de personnalité et toute qualité appartenant à l'une de ces catégories.

Au départ notre transformation se fait peut-être de façon imperceptible. La libération d'un samskara donné peut passer inaperçue, n'être ni reconnue ni appréciée, n'amener ni joie ni enthousiasme. Et pourtant, c'est une grande victoire que de pouvoir agir sans se laisser influencer par de vieilles tendances. Être libre des émotions négatives qui surviennent automatiquement en réponse à un stimulus n'est pas une mince affaire ; en effet, je reçois des lettres de correspondants qui me demandent : *Comment se fait-il que je reste indifférent lorsque les choses vont mal ? Comment se fait-il que je ne m'affole plus comme autrefois ?* On croirait qu'ils se demandent s'ils n'ont pas fait fausse route !

Nos progrès en sadhana se mesurent à notre capacité à suivre harmonieusement le cours des événements de notre vie. L'une des façons de mesurer notre "état" actuel est d'observer notre *réaction* à l'*imprévu*. Certains pensent avoir beaucoup avancé, mais ils paniquent lorsque leurs projets personnels sont menacés. A l'opposé, d'autres peuvent se tenir en piètre estime en raison d'un conditionnement ancien et pourtant rester calmes, équilibrés et capables de fonctionner efficacement en cas d'urgence.

Nous avons parfois une vision erronée de notre état actuel mais nos réactions à certaines situations sont très révélatrices. Si le Guru nous met à l'épreuve, c'est pour que nous puissions, momentanément au moins, reconnaître notre état véritable, savoir ce qui est solide et sûr mais aussi, ce qui nous reste à travailler. Le mot clé est : équanimité. Notre "avancement" spirituel correspond à notre faculté de garder un esprit *équanime* lorsque nous sommes tout à coup confrontés à un obstacle ou à une difficulté.

Il arrive qu'un événement apparemment adverse se produise même si, par la suite, il se révèle être l'occasion d'un changement positif. Quelle est notre réaction lorsque cela se produit ? Perdons-nous tout contrôle ? Réagissons-nous de façon totalement automatique, en fonction de notre conditionnement ? Gardons-nous un esprit parfaitement équanime ? Les réponses à ces questions peuvent nous révéler bien des choses que nous refusons de voir en nous-mêmes.

Au fil de nos années de sadhana, certains aspects de notre personnalité subissent des *changements* qui pouvaient nous sembler mineurs ou sans intérêt au départ. On ne saurait mesurer la croissance intérieure à l'aide de critères ordinaires. Nous ne pouvons pas comprendre d'emblée que nous devons maintenir notre esprit équanime, accepter tout changement en souplesse et rester imperturbable, quoi qu'il arrive. Nous pensons que seul un idiot peut avoir une telle attitude mais qu'il est nécessaire d'être intelligent pour savoir à quel moment il faut s'affoler ! Il est difficile d'apprécier certaines qualités avant d'en faire l'expérience. Certaines choses doivent se réaliser dans notre vie avant que nous puissions vraiment les concevoir. Utilisée seule, la connaissance intellectuelle peut nous induire en erreur.

Je me souviens de mon intérêt pour le yoga et la spiritualité pendant mon adolescence, dans le Mississippi. Je lisais tout ce qui me tombait sous la main à ce sujet ; j'ai suivi tous les cours par correspondances possibles et imaginables qui étaient liés à la philosophie orientale. J'ai passé de nombreuses heures à méditer dans de bien jolis endroits, aux environs de Vicksburg. Je refusais des invitations à des soirées pour avoir le temps de méditer. Je trouvais mon vrai bonheur dans ces moments de contemplation silencieuse. Je suis sûr que mes amis me trouvaient bizarre, même si la plupart d'entre eux m'aimaient bien et m'acceptaient avec ma bizarrerie. Certains avaient

même l'air contents d'avoir un yogi pour ami ; ils trouvaient cela "cool".

En plus de la méditation régulière, je pratiquais aussi le Hatha yoga, pour autant que j'ai pu l'apprendre dans des livres, ainsi qu'un système d'exercices de concentration, de visualisation et de maîtrise mentale. J'ai continué ma sadhana tout seul, pendant huit ans, sans rencontrer quelqu'un qui s'intéressât à de telles choses. Je me suis installé à New-York à l'âge de vingt-deux ans et, tout d'un coup, je me suis trouvé entouré d'innombrables "yogis" et "gurus". Une grande "scène spirituelle" s'offrait à moi, je m'y suis engagé sans hésitation.

Pendant les sept années suivantes, j'ai goûté à toutes les spiritualités, les pratiquant toutes à la fois. J'avais dans l'idée que, plus je suivrais de voies, plus vite j'avancerais. J'avais tant d'exercices à faire que la journée n'y suffisait pas. Je pratiquais intensément les prayanamas, je faisais de nombreux exercices de visualisations et je méditais formellement de longues heures par jour.

A l'époque, j'étais journaliste indépendant et j'avais la possibilité de faire de nombreuses pauses dans la journée pour mes diverses pratiques yogiques ; j'étais fort heureusement mon propre patron car, avec toutes ces pratiques, j'aurais eu du mal à garder un emploi normal. Par ailleurs, je suivais un régime alimentaire très strict et aucun endroit ne pouvait satisfaire mes besoins en la matière. Mes amis et ma famille me trouvaient impossible ; ils me préparaient du poulet et je mangeais une carotte ! Il fallait même que je respire correctement mais il me faudrait toute une leçon pour expliquer ce que cela impliquait.

J'adorais toutes mes expériences de méditation. Les lumières, les couleurs, toutes ces images me fascinaient. J'appréciais aussi les vagues d'euphorie qui me traversaient de temps à autre et j'aimais perdre la conscience de mon corps. Un jour, les yeux fermés, je m'aperçus que je ne savais pas si j'étais assis, debout ou couché. Je trouvai que c'était une expérience extraordinaire. J'aimais aussi voir les choses et les êtres disparaître et devenir diaphanes. J'avais l'impression de "voir à travers le monde". Telle était ma vision du yoga et de la spiritualité.

J'ai eu des expériences astrales ou subtiles au cours desquelles je communiquais avec des êtres non incarnés et où je découvrais divers lokas ou plans subtils. Je commençais à deviner ce que les gens allaient dire et je voyais clairement les choses qu'ils ressentaient "profondément" et qu'ils ne s'avouaient même pas à eux-mêmes ! Je commençais à rêver d'événements qui passaient aux informations le jour suivant. Une nuit, je fis un rêve très précis d'un groupe d'êtres maléfiques qui se battaient avec la police. Le lendemain, le récit détaillé de mon rêve couvrait la première page des journaux mais les méchants de l'histoire n'étaient pas qualifiés "d'êtres maléfiques". Je crois qu'on les désignait de "malfaiteurs", qui étaient la manifestation concrète des "êtres maléfiques".

Je commençais à m'apercevoir que ce monde était habité par des êtres maléfiques, par de grands êtres et aussi, par des êtres ordinaires que la plupart des gens, liés par les apparences et les images, ne savaient pas distinguer les uns des autres. Je commençais à reconnaître les énergies subtiles et la manière dont certaines d'entre elles provoquaient des manifestations physiques prévisibles.

Je ne vous raconte pas tout cela dans l'espoir de vous impressionner. La *seule* raison pour laquelle j'en parle est de vous communiquer ma conclusion que rien de tout cela n'avait de valeur réelle ou durable et que rien de cela ne menait au contentement. Un proverbe chinois dit : *Le contentement est le but suprême*. Beaucoup recherchent ces expériences extra-sensorielles mais, même lorsqu'elles se produisent, rien n'est gagné. Le seul succès véritable est la reconnaissance et l'appréciation du Soi intérieur, le Soi que nous partageons tous simultanément.

Du fait que j'écrivais et que j'avais des expériences et des révélations intérieures, je me mis bien sûr à parler de yoga et de méditation dans mes articles. Je fus invité à donner des conférences dans divers ashrams et groupes spirituels. A mon grand étonnement, je voyais que les gens m'écoutaient et me prenaient pour quelqu'un qui savait de quoi il parlait. Et pourtant, au fond de moi-même, je continuais à chercher quelque chose de plus profond que tout ce que j'avais rencontré jusque-là. Je savais qu'il existait certainement quelque chose d'autre, parce que ce que j'avais ne me satisfaisait pas.

Voilà où j'en étais quand je rencontrai Baba pour la première fois en 1974. J'avais lu des livres sur Shaktipat et l'idée d'un éveil spontané de la Kundalini m'intéressait au plus haut point. J'avais pratiqué plusieurs types d'exercices de "Yoga Kundalini" mais je doutais qu'un véritable éveil ait eu lieu et, tout au plus, mes efforts me gratifiaient de déchirures musculaires. L'idée d'avoir un Guru ne m'enchantait pas ; je me disais donc que j'allais me contenter de recevoir Shaktipat et reprendre ma vie tranquillement.

Comme vous le savez, l'impact que Baba a eu sur moi dépassait tout ce que j'avais prévu. Au cours de nos premières rencontres, mes expériences furent telles que toutes les précédentes devinrent insignifiantes en comparaison. L'"éveil" fut beaucoup plus intense que ce que j'avais espéré et, comme vous le savez, quand le moment est venu, la Shakti nous amène naturellement à une vraie relation avec le Guru.

Avant que cette relation ne soit établie, notre sadhana, si elle existe, est essentiellement dirigée par notre ego et nos samskaras. Tant que nous sommes complètement seuls, complètement autonomes, avec le contrôle total de chaque aspect de notre vie personnelle, tant que nos décisions et nos choix se font selon le caprice du moment ou encore, selon des croyances et des comportements rigides, les samskaras gardent le contrôle de notre vie.

Quelquefois, l'illusion peut être si forte qu'il ne nous reste quasiment aucun discernement, aucun sens des priorités. Nous accordons de l'importance à ce qui est inutile ou destructeur et nous n'arrivons pas à voir ou à reconnaître ce qui en mérite vraiment. La toute première priorité est de connaître le Soi mais, combien d'années de sadhana faut-il pour comprendre vraiment cela ? Je connais des personnes qui ont derrière elles vingt ans de sadhana, voire plus, mais qui croient encore que certaines choses sont plus importantes que la connaissance du Soi.

Pour entrer dans une vraie relation avec le Guru, il nous faut abandonner une certaine part d'autonomie. Tout ne dépend pas de nous ; certaines choses doivent être laissée au Guru, en quelque sorte. Ce que nous mettons entre les mains du Guru est essentiellement notre relation. C'est à travers elle que sa Shakti peut nous atteindre et nous transformer.

Petit à petit, nos capacités s'approfondissent et prennent de l'ampleur. Si je devais essayer d'expliquer ce que je comprends, maintenant, à l'homme que j'étais il y a vingt ans, celui-ci aurait pensé *je sais déjà tout ça*, ou *je ne vois vraiment pas le rapport*. Notre capacité à appréhender le subtil se renforce au fur et à mesure que l'intellect s'affine. Pour utiliser une terminologie sanscrite, l'intellect s'affine lorsque nous nous tournons plus vers "buddhi" et moins vers "manas". Nous pensons en général que tout ce qu'il faut apprendre s'apprend grâce à "manas" mais il s'agit là d'une illusion. Pour la connaissance supérieure, "buddhi" est nécessaire

En un sens, nous sommes déjà réalisés. Dans le moment présent, nous ne faisons qu'un avec le Soi ; dans le moment présent, il n'y a ni doute ni sentiment de séparation. C'est le moment "suivant" qui crée problème. La notion de temps, de changement, de continuité cohérente ou du moment présent en tant que pont entre le "passé" et "l'avenir", nous enchaîne à la nature illusoire de la maya. Dans le moment présent, si nous fixons notre attention sur l'espace entre deux pensées, nous avons l'*opportunité* de faire l'expérience du Soi. L'élaboration d'une pensée nécessite du "temps". La pensée a lieu dans le temps ; elle est suivie par l'action ; celle-ci conduit à une réaction ou karma, qui existe également dans le temps. Puisque le temps est un élément qui n'appartient qu'au monde physique, un corps physique est nécessaire pour brûler le karma et s'en libérer.

Baba disait toujours que le Soi était déjà réalisé. Aucune sadhana, aussi intense soit-elle, ne peut faire du Soi plus que ce qu'il n'est déjà et rien ne peut nous unir au Soi, car nous sommes déjà unis à lui ; nous sommes déjà identiques au Soi. La séparation et la différence n'existent que dans l'ego. A partir du moment où nous avons la sensation d'être quelqu'un d'autre que le Soi, quelqu'un de moins que le Soi, quelqu'un de plus impur et de plus imparfait que le Soi ou encore, quelqu'un d'indigne du Soi, nous avons de l'ego.

En sanscrit l'ego se dit ahamkara. Il s'agit du quinzième tattva, situé juste en dessous de buddhi et juste au-dessus de manas. A cause de son conditionnement, l'ego tend à s'identifier avec ce qui se trouve en dessous de lui et non avec ce qui se trouve au-dessus. Il n'a donc aucune difficulté à penser qu'il est l'esprit et le corps mais il a du mal à comprendre qu'il pourrait être le Soi pur.

De nombreux aspects de la sadhana ont pour but de purifier progressivement l'ego. Si nous ne comprenons pas cela, nous aurons probablement beaucoup de mal à comprendre ce qui nous arrive et pourquoi cela nous arrive. Par exemple, le sentiment de rejet provient de l'ego. Le Soi ne rejette rien, par conséquent, il *faut* que certaines choses que nous détestons surviennent dans notre vie pour que nous puissions éliminer cette tendance à rejeter, qui est artificielle. C'est la seule façon dont nous puissions travailler sur l'ego. Si nous parvenons à éviter ce que nous n'aimons pas, nous ne pourrions jamais éliminer ce sentiment égotique qu'est le rejet.

Dans son essence, le Siddha Yoga dit que nous sommes pure Conscience, que nous sommes déjà le Soi. Ce qui, en nous, nous empêche de connaître le Soi, c'est l'ego, ce sont les samskaras. Quelles que soient les techniques pratiquées, les écritures étudiées, les rituels accomplis, ce que nous atteindrons, au bout du compte, sera la défaite de l'ego qui nous limite et qui inclut toutes les catégories de samskaras. Si nous avons quelque fierté de notre connaissance ou de notre progrès spirituel, nous sommes encore novices en matière de vraie sadhana car cette fierté est vraiment l'ego.

Nous ne savons pas à l'avance ce qu'il y aura lieu de faire pour que l'ego soit purifié. Nous ne comprenons l'ego que sous l'angle de l'ego lui-même. L'ego ne sait comment se défaire de lui-même, bien qu'il soit tout à fait disposé à essayer. Le Soi n'a pas d'ego. En fait, personne n'a d'ego. C'est l'idée que quelqu'un puisse avoir quelque chose qui constitue précisément l'ego. Une fois que nous comprenons qu'il n'existe rien de tel, nous sommes libres.

Nul ne sera éclairé plus tard qui ne le soit déjà. Il n'existe qu'un Un éclairé et cet Un est déjà éclairé et vit en nous. Le processus qui conduit à l'éveil consiste à réaliser progressivement que nous *sommes* cet Être là et que celui ou celle que nous *pensions* être n'était qu'un produit de l'imagination, de la maya.

La sadhana ne consiste pas à *devenir* quoi que ce soit. La vraie sadhana est la *reconnaissance* de notre véritable identité. C'est la prise de conscience de ce qui est vrai. Nous nous laissons piéger par nos propres samskaras lorsque nous concentrons nos efforts sur ce que nous croyons devoir améliorer et purifier. Le problème ne réside pas dans ce que nous considérons comme perfectible, c'est le fait de croire que cette imperfection existe bel et bien.

L'imperfection est irréelle, l'impureté est illusion. Nous croyons peut-être que nous améliorons et que nous purifions certains aspects de nous-mêmes mais tout ce que nous pouvons faire, en vérité, c'est reconnaître la Vérité ! C'est la grâce qui nous permet de faire cela ; tout arrive par la grâce ; sans elle, nous faisons plus de mal que de bien. Un effort mal dirigé peut créer ou renforcer des samskaras plus vite que la Shakti ne peut nous en libérer.

L'émergence de la Vérité ressemble beaucoup à l'éveil d'un rêve. Le secret des siddhas est de vivre dans le rêve tout en restant éveillé. Les autres peuvent nous percevoir comme faisant partie du rêve mais nous savons, en notre for intérieur, que nous sommes cette Conscience pure, éternelle, qui contemple sereinement tout ce qui se passe. Ainsi, rien ne trouble notre état intérieur et nous faisons l'expérience de l'équanimité.

En comprenant que nous sommes pure Conscience, que nous sommes le Soi, nous pouvons continuer à jouer notre rôle karmique tout en respectant notre dharma. Nous pouvons accepter d'être cette personne-ci, tout en continuant à servir Dieu, le Guru ou l'humanité. Tout en jouissant de la joie secrète de notre sentiment profond, nous pouvons avoir l'air de prendre part à tous les soucis et tracas de la vie ordinaire, sachant que tout cela n'est qu'un jeu temporaire. Toute la sadhana nous permet d'arriver à un stade où nous avons conscience que notre propre Soi intérieur est le Seigneur divin de toute chose.

Baba a dit : *Faites votre sadhana en comprenant que vous êtes Shiva. Dès lors que votre compréhension change, le monde change pour vous. Le monde est un jeu de Dieu. Un grand être a dit : "Ce monde est le jardin de Shiva, vous pouvez vous y promener dans la joie". Lorsque vous vous libérez de l'idée que cette création n'est qu'un simple monde, vous êtes en méditation constante, sans avoir besoin de fermer les yeux pour cela. Les yeux ouverts, vous devenez capables de méditer naturellement, où que vous soyez. Acceptez tout ce qui vient à vous. Ne vous inquiétez pas si vous perdez quelque chose. Si une chose doit vous quitter, elle vous quittera.*

Ne gardez qu'une chose : la connaissance que Shiva est en tout et en chacun. Si vous croyez que le monde est différent de Shiva, vous aurez peur inutilement. Celui qui connaît la vérité et qui a la vision de l'égalité, ne voit de disparité nulle part et ne connaît aucune peur.

Cet univers est un palais de miroirs. Voyez Shiva se refléter partout. Il n'y a pas de multiplicité ; seule règne l'unité. Si vous ne voyez que dualité et différences, vous pleurerez. Connaissez donc votre propre Soi, comprenez parfaitement que Shiva, la Conscience, se trouve à l'intérieur de vous.

Lorsque la vision de la dualité et de la disparité vous quittera, vous verrez la même Conscience, le même Dieu, partout. Cela n'est pas de la folie, c'est l'attitude de l'homme raisonnable. Si vous comprenez cela, vous pourrez créer le paradis en ce monde même, sans aller où que ce soit pour faire l'expérience de votre propre extase, de votre propre félicité. Celles-ci existent déjà en vous.

Abandonner la notion de dualité c'est se libérer des attentes. Lorsque vous avez quelqu'un en face de vous, ayez le sentiment qu'il est le Soi. Si vous avez la notion de dualité, la présence supposée de quelqu'un d'autre créera la peur. Si vous avez une vision égale, vous serez sans peur, vous serez remplis d'amour et vous pourrez vivre heureux.

Pour pratiquer le Siddha Yoga dans son essence, entraînez-vous à voir en chacun l'expression du Soi, *tout particulièrement* lorsque cela est difficile. Ce n'est que lorsque nous voyons le Soi partout et en chacun que nous faisons l'expérience du Soi en nous-mêmes. La même Conscience que nous partageons tous simultanément comprend ce qui est dit dans cette leçon. Jamais deux consciences ou plus ne liront ces pages. Nous partageons la même Conscience, la même joie intérieure, le même amour intérieur. Une fois que nous voyons la Vérité, toutes nos différences deviennent sans importance. Il n'y a alors ni conflit ni malentendu, il n'y a qu'un flux harmonieux.

Gurumayi, citant les paroles de Baba dans Reflets du Soi a dit : *Considérez que l'honneur et l'insulte sont équivalents. Ne recherchez jamais le respect. Dès lors que vous êtes le plus grand de tous, pourquoi vouloir à tout prix le respect des autres ?' Plus vous aurez d'attentes, plus le fardeau de vos pensées sera lourd. Videz votre esprit et avancez sans encombre.*

Si vous considérez l'honneur et l'insulte au même titre, vous ne serez pas captifs des opposés tels que l'amitié et l'inimitié ; toutes les choses vous paraîtront identiques. Baba a dit : "Ne recherchez jamais le respect ; dès lors que vous êtes le plus grand de tous, pourquoi vouloir à tout prix le respect des autres." Voilà donc la clé ! Sachez que vous êtes le plus grand, le plus sublime, sachez que tout se trouve en vous.

Si vous attendez quelque chose des autres, vos pensées se multiplieront. Si nous n'arrêtons pas de penser, ce n'est pas parce que nous ne le pouvons pas, c'est parce que nous pensons sans cesse à ce que les autres veulent que nous fissions, à ce que les autres attendent de nous. C'est toujours : 'Que vont penser les autres ? Que vont dire les autres ?' Videz votre esprit ! Il ne s'agit pas de n'écouter personne. Vous pouvez écouter tout le monde, vous pouvez prêter attention à tout. Videz votre esprit ! Videz le si bien que lorsqu'il entendra la Vérité, elle s'imprimera profondément en lui et que, lorsqu'il entendra un mensonge, il poursuivra tout simplement son

chemin.

Quand fait-on l'expérience de l'extase ? Lorsque les pensées sont extatiques. L'extase ne vient pas et ne repart pas ; elle est toujours présente. Lorsque vos pensées sont sublimes, vous faites l'expérience de cet incroyable état en vous.

Veillez revoir les leçons 25 et 29.

avec amour