

# À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 2  
LEÇON 6

Chers amis,

Dans notre dernière leçon, nous avons parlé de l'importance de l'amour dans la vie. Sans amour, la vie ne vaut pas la peine d'être vécue, sans amour, la vie peut être sèche et vide et tout semble ennuyeux et vain. Nous vivons dans une quête constante, une recherche frustrante de ce qui ne semble même pas exister. C'est si simple et pourtant presque personne ne s'en rend compte.

Il est étonnant que les médecins et les psychologues n'insistent pas sur ce point capital auprès de leurs patients. Notre société ne comprend pas ce qu'est l'amour, et pour éveiller l'amour intérieur, nous avons besoin du Guru. Une fois que l'amour intérieur est éveillé, nous éprouvons un contentement et une satisfaction sublimes, et la vie devient agréable.

Celui qui fait l'expérience de l'amour intérieur aborde tout avec légèreté, il ne peut être lourd et sérieux. L'amour étincelle dans les yeux et dans l'aura de celui qui l'éprouve. Ce n'est que lorsque nous sommes conscients de l'amour intérieur que la vie vaut la peine d'être vécue ; jusque là, on se demande quel est son sens.

Celui qui éprouve l'amour intérieur vit dans un univers différent de celui qui n'en a pas fait l'expérience. Quand deux êtres comprennent et éprouvent cet amour, ils le ressentent en eux-mêmes et dans l'un et l'autre. Il n'y a rien de plus beau que ce partage de l'amour intérieur, car cet amour contient Dieu.

Même s'ils ne passent que quelques instants ensemble, même s'ils n'échangent qu'un seul regard, ces deux êtres partagent beaucoup d'amour. Une relation karmique n'est même pas nécessaire, ce qu'il faut, c'est l'espace d'amour dans lequel deux personnes sont si proches qu'elles ne font plus qu'un et que personne d'autre n'existe.

Les gens recherchent continuellement ce qui pourrait les rendre heureux. Ils recherchent aussi cet amour et quelqu'un avec qui le partager. Ils désirent se sentir bien dans leur peau et être satisfaits de leur vie. Nous essayons tant de choses : certains se tuent presque à la tâche pour gagner de l'argent, être heureux et réussir dans leur domaine, d'autres nouent diverses relations et, d'autres encore rechercheront cet amour dans les relations sexuelles ou encore dans une nouvelle drogue.

©Edition originale en anglais : 1985, 1990 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, Paris. 24 rue Ste Croix de la Bretonnerie. 75004 Paris. Tel.: (1) 40 29 09 80

Nous essayons diverses choses, mais il ne nous vient jamais à l'esprit que la clef réside dans notre amour intérieur. Nous devrions apprendre cela à l'école primaire : c'est un principe si simple que même les enfants peuvent le saisir. Si nous comprenions la vraie nature de l'amour, nous pourrions vivre dans un monde entièrement différent. Une fois que nous avons découvert cet amour intérieur, nous vivons dans un monde qui est vraiment le nôtre. Dès que nous en faisons l'expérience, ce monde devient magique et mystérieux ; notre monde habituel passe à l'arrière plan et nous nous demandons comment nous avons pu le prendre tant au sérieux.

L'amour intérieur n'est ni une idée, ni une théorie, il existe réellement et nous pouvons en faire l'expérience. Nous le ressentons souvent auprès du Guru, et il est très puissant lors des Intensives. Pendant nos Ateliers, les participants nous font part de leur expérience à ce sujet. Il se crée ainsi une atmosphère, une aura à l'intérieur de laquelle il devient facile et simple de ressentir cet amour. Il ne nous reste plus qu'à nous engager, à nous imprégner assez longtemps d'une telle atmosphère pour avoir la véritable expérience, alors nous savons ce que nous voulons et où le trouver.

De tous les correspondants qui nous parlent de leurs changements intérieurs depuis le début du Cours, les plus nombreux sont ceux qui disent qu'ils éprouvent plus d'amour qu'auparavant. Quelquefois, ils veulent savoir pourquoi il en est ainsi, même quand leurs leçons ne font pas référence à l'amour.

Il semble que ce soit la nature de la Shakti d'éveiller cet amour, et de le faire jaillir spontanément en nous. Nous n'avons pas à le provoquer, nous n'avons pas d'exercices à faire dans ce sens. Il est en nous en permanence, et quand la Shakti défait le nœud du cœur, il nous remplit de l'intérieur ; alors, nous découvrons le vrai sens de la vie.

Des correspondants nous écrivent que depuis qu'ils ont reçu Shaktipat, leur expérience est si forte qu'ils *tombent amoureux* de tout le monde et ne savent pas très bien quoi faire. En réalité, il est tout à fait naturel de ressentir un amour intense pour tous. C'est simplement ce que ressent le Soi.

La société nous a conditionnés à n'aimer que ceux que nous "connaissons" bien, à n'aimer que dans certaines circonstances, à n'aimer qu'une personne à la fois. A cause de ces restrictions, nous ne nous permettons pas de véritables expériences d'amour, et quand il s'éveille, le sentiment nous paraît excessif et intense.

Quand nous en avons pris l'habitude, cet amour pour tous ne nous paraît plus aussi étrange. Extérieurement, nous nous comportons bien sûr tout à fait normalement, sans tomber dans les bras l'un de l'autre et sans effusions excessives. Nous n'avons pas à changer notre façon d'agir ou de parler pour exprimer ou montrer cet amour, mais il est normal de vouloir l'exprimer dès qu'il se fait ressentir.

En vérité, nous ne connaissons pas la vraie nature de l'amour. Nous n'avons pas à l'afficher extérieurement, car certaines manifestations mettent les gens mal à l'aise. Nous devons donc apprendre à le dissimuler quand il le faut, et même parfois à montrer une certaine désinvolture, gardant le secret pour nous-mêmes.

Il n'y a pas de lois en ce qui concerne l'amour. L'amour n'est lié ni par les conventions, ni par la tradition : il est suprêmement libre ; aucun pouvoir, aucune autorité ne peuvent lui imposer de juridiction. C'est pourquoi celui qui s'absorbe dans l'amour intérieur est un être libéré.

Quand cet amour fait défaut, nous vivons au niveau de l'esprit ; tout est alors perçu et ressenti à travers le filtre de nos jugements. Nous percevons toute l'apparente diversité du monde, ce qui donne naissance à des sentiments en conséquence. Certains sont négatifs, voire désagréables, éveillant la haine, la frustration, l'envie, la jalousie.

Quand nous faisons l'expérience de l'amour intérieur, notre tendance à juger disparaît. Dans cet amour, nous reconnaissons le même Soi divin en chacun. L'amour, alors, ne dépend pas de la manière dont le Soi se manifeste, il est, tout simplement. Le Soi se manifeste dans le vaurien comme dans le saint (Baba disait qu'il était difficile de voir la différence). Parfois, le vaurien a l'air d'un saint et le saint a l'air d'un vaurien.

Si nous voyons le Soi chez l'un et non chez l'autre, c'est que notre vision est erronée. Qui donc n'est pas le Soi ? Qui d'autre est là ? D'où viendrait cette chose autre et différente ? Seul le Soi existe ; il constitue le Principe fondamental sur lequel tout repose. Le Soi est présent en chaque être simultanément ; avoir conscience de cela c'est avoir la "vision équanime" ; c'est l'état le plus élevé, c'est l'apogée de la sadhana.

Tout ce qui arrive dans la sadhana, dans le Siddha Yoga ne sert qu'à cultiver cette vision du Soi. Beaucoup de choses surviennent pour occuper l'esprit, pour lui donner de quoi aimer, de quoi ne pas aimer, de quoi résister, pour lui permettre de s'identifier ou au contraire de briser toute identification, pour donner matière à son accord ou à son désaccord ; d'autres surviennent pour nourrir l'ego. Tout cela est conçu pour nous amener à la vraie vision du Soi, et pour nous montrer qu'il existe partout et en chacun, équitablement et simultanément.

Comme tout cela est exposé dans la première leçon, on ne peut rien dire de nouveau ; c'est le genre de choses que l'on comprend progressivement, à mesure que l'on s'ouvre intérieurement. Chaque fois que nous considérons cette vérité sous-jacente, nous la comprenons différemment, nous l'incluons dans une perspective plus large, et elle devient peu à peu notre véritable expérience.

Le Soi réside équitablement et simultanément en chacun. Réfléchissez à cela un moment, voyez ce que cela signifie vraiment ; ce n'est pas de la philosophie pure et simple. Nous pensons peut être que les autres voient le monde à notre manière, mais en vérité, certains le voient comme nous, d'autres à divers degrés, demeurent conscients que le même Soi se trouve équitablement et simultanément en chacun. Qui sont-ils tous ? Saurions-nous les reconnaître ? Ils vivent dans leur propre sphère bien qu'ils semblent se comporter comme tout le monde. Ils ont leur propre expérience bien qu'intérieurement elle ressemble à la nôtre.

Baba rappelait souvent que de grands Siddhas avaient été des gredins, des voleurs ou des prostituées. Beaucoup étaient apparemment des gens ordinaires : des cordonniers, des tisserands, des fermiers, des maréchaux-ferrants. Certains Siddhas avaient des allures et un comportement d'insensés venus d'un autre monde. De tels Siddhas ne s'intégraient pas à notre société, et seuls

quelques rares personnes reconnaissaient leur état. D'autres encore étaient de grands guerriers ou des rois.

Tous les Siddhas ne deviennent pas Gurus ; ils ne se manifestent pas tous comme des saints. Un Siddha ne va pas nécessairement s'asseoir sur un siège et donner le darshan. Ne devient Guru que celui qui est destiné à l'être. Il existe beaucoup plus de Siddhas que de Gurus. Un Guru suffit pour tout le monde, et après quelques années de sadhana, on trouve que c'est plus que suffisant !

Il n'y a pas de raison d'aspirer à être Guru. Il suffit d'en avoir trouvé un, mais on peut devenir des Siddhas ; c'est la finalité du Siddha Yoga. Nous ne suivons pas cette voie pour être bons et gentils, mais pour réaliser le Soi, vivre conscients de la Vérité et devenir des Siddhas.

Une fois que nous voyons le même Soi en chacun, de nombreux problèmes disparaissent. La vie paraît complexe lorsque nous considérons la multitude de gens auxquels nous avons à faire, mais lorsque nous comprenons que c'est toujours le même Soi qui joue tous ces rôles sous toutes ces formes, les choses deviennent simples, faciles, et naturellement harmonieuses. Si nous voyons l'être unique qui a endossé simultanément tous ces corps et ces personnalités, nous parvenons à la vision de la Vérité. C'est ainsi qu'un Siddha voit le monde. Il n'y a toujours que l'Unique.

Si nous prenons un Siddha pour quelqu'un d'ordinaire, nous perdons une belle occasion d'apprendre, mais sur le plan vibratoire, sa présence nous affecte quand même. Il vaut mieux voir un Siddha déguisé, sous la forme de ces étranges personnages que nous rencontrons dans notre vie, car alors, nous pouvons faire semblant de voir chacun comme il se présente, tout en voyant le même Soi divin en tous. Ainsi, notre vie devient infiniment plus intéressante et plus joyeuse.

Evidemment, l'ego possède cette forte tendance à juger et à critiquer, et nous sommes même heureux de voir les autres accomplir une mauvaise action. Nous aimons leur faire remarquer qu'ils pourraient mieux vivre, qu'ils pourraient améliorer leur sadhana. Nous aimons à les voir manquer de discipline et de dévotion, et nous aimons les commérages par-dessus tout.

Non contents de voir tous les défauts et toutes les erreurs des autres, nous sommes impatients d'en parler à qui veut nous entendre. Nous aimons annoncer leur chute, sans nous soucier de savoir si elle est vraie, ou si nous n'avons pas exagéré ou déformé les faits ; nous nous contentons d'imaginer le pire, et nous l'ébruitons. Si nous pouvons enlaidir les autres, les affubler de stupidité et les rabaisser dans leur sadhana ou dans leurs efforts pour s'améliorer, nous sommes bien contents !

Ainsi va le monde : chacun voit et interprète selon son propre esprit et son propre conditionnement. Si l'esprit est impur, la vision est impure. Nous ne pouvons pas voir la réalité tant que notre vision est soumise à notre conditionnement antérieur. Aussi, très peu de gens voient les choses et les êtres dans leur vérité. C'est pourquoi nous ne pouvons affirmer qu'une chose est vraie, même si la majorité dit qu'il en est ainsi. Cette majorité se trompera sur bien des points encore, au cours de ce cycle de la Terre.

Quand j'entends quelqu'un dire du mal de son voisin, je réalise qu'il révèle beaucoup de choses à son propre sujet. En même temps, j'ai tendance à croire que la victime doit être un grand être, car en général, plus votre état est élevé, plus on a tendance à médire de vous ; cela se produit même au sein des groupes spirituels. Ainsi va le monde ! Les grands êtres sont toujours persécutés, vilipendés et calomniés.

Plus vous êtes purs, plus vous devenez un miroir ; ainsi les gens vous trouvent tous les défauts car vous leur reflétez ce qu'ils n'aiment pas en eux. Je me réjouis donc pour celui dont on dit du mal, car j'y vois le signe certain de ses progrès spirituels. Néanmoins, quiconque use de médisance ne fait qu'étaler sa propre ignorance.

Voyons les autres comme de grands Siddhas déguisés, qui dissimulent habilement ce qu'ils ont atteint. Si nous les voyons comme le Soi jouant ces différents rôles, nous, au moins, nous voyons la Vérité, car nous avons atteint la vision juste. Personne n'a besoin de nous le confirmer, ni de nous dire : *Oui, tu as raison, je suis le Soi jouant un rôle*. Celui qui possède cette pure compréhension ne dira jamais cela ; c'est un acteur parfait.

Si nous voyons toujours le Soi en chacun, nous vivons littéralement dans l'amour. Nous sommes dans cet état d'amour, ou plus précisément, nous *sommes* cet état d'amour. L'amour est ce que nous *sommes* plutôt que ce que nous faisons. Au début, à force de nous associer à l'ego, nous pensons que nous *ressentons* de l'amour, mais en fait, il n'existe personne hors de cet état d'amour, qui soit susceptible de le ressentir ou d'en faire l'expérience. Seul l'ego le croit. En vérité, nous *sommes* cet amour.

L'amour est l'état naturel de celui qui voit toujours la même conscience en chacun. Les méchants, les stupides, les cruels ne sont que le Soi divin qui joue tous ces rôles avec humour. En fait, seul l'esprit rend les choses mauvaises, stupides ou cruelles. Celles-ci n'existent qu'en relation avec d'autres et ne sont rien par elles-mêmes. Combien de temps allons-nous rester fascinés par ce monde de relativité ? Nous pouvons y vivre, y participer, nous pouvons jouer le jeu pour nous divertir, mais ne nous centrons pas sur lui comme si c'était l'unique *réalité*.

Alors qu'à chaque instant nous voyons la perfection du Soi en tous, quelque chose peut éventuellement se produire, qui nous amène à voir soudain quelqu'un comme "autre" que le Soi. C'est là un moment critique pour la sadhana et un tour que nous joue le Soi. Si nous sommes alertes et suffisamment vigilants pour voir ce qui se passe à ce moment-là, nous découvrons un aspect subtil de l'ego.

Cette réaction à l'autre comme étant différent du Soi divin, est provoquée par l'ego. Si nous nous en rendons compte au moment où cela arrive, une partie de l'ego nous est révélée ; nous voyons une part de nous-mêmes que nous n'avons jamais vue clairement auparavant. Mais si nous nous laissons prendre au piège nous rappelant trois jours plus tard que nous avons oublié de voir le Soi en chacun, cette partie de l'ego reste cachée et par conséquent conserve son pouvoir.

Il est essentiel de comprendre ce qui, en nous, se laisse prendre au piège de l'autre. Qu'est-ce qui fait naître jugements et critiques en nous ? Nous pensons en général que tout vient de l'autre, de sa façon d'être, de ce qu'il a dit ou fait, mais en réalité, ce n'est jamais le cas. Il s'agit d'un samskara qui se déclenche, qui nous affecte et nous influence en permanence, sans que nous

en soyons conscients : l'autre n'est plus que le miroir de notre propre ego. Si nous voyons honnêtement le fondement de cette vision impure, cette impureté disparaîtra.

Certaines personnes semblent faciles à aimer, à approcher, et l'union avec elles paraît facile. Quand aucun samskara ne fait obstacle, le Soi intérieur se reflète si clairement que l'amour intérieur jaillit naturellement et spontanément. N'importe qui peut ressentir cet amour pour n'importe qui, mais, à moins d'être très pur, nous aurons tendance à ne le ressentir que pour ceux qui sont très purs. C'est si facile d'aimer quand l'ego ne se met pas en travers du chemin ! Si nous n'aimons pas, ou si nous ne sommes pas aimés, c'est en raison d'un samskara qui fait partie de l'ego.

Nous ne devons pas nous montrer possessifs envers ceux pour lesquels nous ressentons cet amour. Si leur absence nous rend malheureux, c'est que notre vision n'est pas juste. Quand notre amour est sincère, quand nous nous connaissons mutuellement avec le cœur, nous sommes toujours ensemble, même si nous sommes séparés physiquement. Quand nous sommes conscients de quelqu'un, quand nous ressentons de l'amour pour lui dans notre cœur, nous demeurons "ensemble". La séparation physique n'est qu'une apparence.

Nous sommes vraiment ensemble sur un plan subtil. Dès que nous comprenons la Vérité, nous sommes toujours ensemble. Rien ne peut nous séparer, ni l'espace, ni le temps, ni la mort. Ce n'est que dans le monde physique, sous l'emprise de la maya, que nous sommes apparemment séparés.

Comment pourrions-nous être séparés ? Ne partageons-nous pas la même Conscience, le même Soi, le même sentiment intérieur ? Comment pourrions-nous être éloignés l'un de l'autre ? L'amour que vous ressentez et celui que je ressens est le même. Lorsque nous le ressentons, nous fondons dans le même espace. Nous n'avons qu'à l'éprouver. Nous n'avons pas besoin de nous "réunir", nous sommes déjà ensemble. Cette unité existe déjà, il n'y a jamais eu de séparation : seule la maya, ce rêve de la dualité, était à l'œuvre. Nous possédons déjà et partagerons toujours ce même Soi intérieur.

Entraînez-vous donc consciemment à voir les autres comme votre propre Soi. Nous atteignons la vraie vision à force d'entraînement et de persévérance. Il ne suffit pas de lire des préceptes à ce sujet ou d'essayer une ou deux fois ; il ne suffit pas d'admettre que cela est vrai : il faut une pratique de tous les instants.

Le Soi joue le rôle de tous, sans exception. Si notre air stupide ou malheureux n'est que la manifestation de structures karmiques, un jour on s'en libérera ; chacun a son propre karma, le corps a son propre karma qu'il subit indépendamment de nous. L'ivrogne qui roule sous la table peut être un grand Siddha demain, s'il apprend sa dernière leçon aujourd'hui.

Les manifestations karmiques d'autrui n'ont rien à voir avec nous, et ne nous affectent pas. Chacun avance à son propre rythme, et nous n'avons pas à prendre les choses sur un plan personnel, à en être affectés ou à les juger. Notre désapprobation n'est que la marque de notre folie. Nous n'avons pas à remarquer ce que vivent les autres ; nous devons rester centrés sur le Soi divin qui réside en chacun sans nous occuper des manifestations extérieures, car tous les corps abritent l'Hôte Divin.

Baba a dit : *Nous devrions vivre sur cette terre comme si c'était le paradis, mais les effets de notre karma réduisent notre liberté. En réalité, la même Vérité réside en chacun. En ce monde, nous sommes tous l'image de cette Shakti. Bien sûr, nous sommes tous différents ; il existe une telle multiplicité ! Cependant, la Shakti existe équitablement en toute chose, en chacun, de tout temps, sans aucune fluctuation.*

*Nous passons notre temps à nous occuper des autres, à voir les autres, à parler aux autres, à découvrir leurs fautes et à médire d'eux. Et c'est une loi du monde : celui qui a accumulé les erreurs ne voit qu'erreurs chez les autres, alors que celui qui a accumulé les vertus n'y voit que vertus.*

*En ce monde, on ne voit que son propre reflet. De même que vous voyez le reflet de votre visage dans un miroir, de même, vous vous reflétez dans ce monde. Tant que vous ne verrez pas votre Soi, tous vos jugements seront faux.*

*Dans la Gita, le Seigneur dit : "Celui qui reste silencieux, celui que ni la louange, ni le blâme ne touchent, celui qui est établi dans la sagesse et dont l'esprit est calme, celui-là atteint très facilement la félicité de Dieu." Changez donc de lunettes et voyez les autres avec la bonne attitude.*

*Le Shivaïsme dit : "En réalité, il n'y a pas de monde, et tout ce qui appartient à la vie du monde n'a pas d'existence." C'est cette notion du monde qui crée toutes les calamités ; c'est à cause d'elle que l'on souffre. Nous créons notre propre monde grâce aux pouvoirs dont nous disposons, mais nous ne connaissons rien de ces pouvoirs, et de ce fait, nous souffrons de notre propre création, nous pleurons et nous gémissons, et nous blâmons toujours les autres, les accusant sans cesse d'être la cause de notre douleur et de nos souffrances. C'est de là que naissent l'honneur et le déshonneur, le plaisir et la douleur.*

*Gardez-vous purs et dignes de respect afin que personne ne puisse jeter l'opprobre sur vous et causer votre ruine. Faites une forteresse de votre honneur afin qu'aucun déshonneur ne vous atteigne. Soyez assez forts pour faire front à toutes les injures qui vous sont adressées. Apprenez à tout tolérer avec amour."*

Si nous apprenons à voir les choses comme un reflet ou une projection de nos propres samskaras, de nos croyances, de nos conceptions et de nos attentes, la vie sera révolutionnée ; plus rien ne pourra nous ennuyer, plus rien ne pourra nous troubler, il n'y aura plus de sentiment de persécution et plus de suspicion. Nous comprendrons que ce qui est perçu à l'extérieur est une projection de ce qui est à l'intérieur.

Dans une telle perspective, nous voyons le jeu du karma, de l'ego et des samskaras comme un jeu sans conséquence, comme la danse de la nature. Le spectacle des phénomènes passagers n'est qu'une source d'amusement pour celui qui a cette compréhension et cette vision. Comme le dit Baba, il vit sa vie *comme s'il était invité à une partie de campagne*. Il a le cœur naturellement léger et joyeux ; son amour intérieur et sa satisfaction ne peuvent être entamés ; il ne dépend plus des circonstances ni d'autrui. Tel est l'état de celui qui comprend le jeu du Soi.

Il est clair que nous pouvons quand même avoir avec les autres les relations appropriées. Voir le Soi en eux ne signifie pas que nous allons battre des mains, danser et chanter "*jaya, jaya !*" Il nous suffit de jouer notre rôle dans la pièce et de comprendre que chacun est également le Soi qui joue à la perfection un autre rôle. Alors, il n'y a pas de quoi réagir, il n'y a rien à désirer, rien à revendiquer. Les choses vont et viennent suivant notre structure karmique. Nous pouvons être libres à l'intérieur.

Le règne spirituel a ses lois que le commun des mortels ne peut accepter ni comprendre. C'est pourquoi celui qui connaît le Soi ressemble à un habitant d'une autre planète faisant semblant d'être l'un des nôtres ! Beaucoup de grands saints et de Siddhas ont paru étranges ou bizarres. Certains ont été pris pour des fous, d'autres pour des vauriens. Même lorsque de tels êtres dissimulent leur pouvoir spirituel, leur état émane d'eux et transforme ceux qui entrent dans leur champ de vie. Leur aspect, leurs actes et leurs propos peuvent paraître bizarres, naïfs ou troublants, mais, en tant que manifestation de la présence divine, ils affectent les autres. Les voies des grands êtres sont insondables.

Un grand être voit le Soi dans les autres, qu'ils le reconnaissent en eux ou non. Parallèlement, seul l'ego est concerné par le plan de l'ego. Si l'ego de quelqu'un nous gêne, seul notre ego est gêné. Quand nous nous trouvons affectés par les circonstances ou par autrui, c'est l'ego qui est affecté. C'est de lui qu'il faut se libérer.

Une strophe du Spanda Karikas dit : *Le yogi voit le monde comme une série de reflets dans un miroir.* En nous entraînant, nous pouvons vivre avec la compréhension que le monde extérieur n'est rien d'autre qu'un miroir. Dans le Soi, il n'y a ni jugement, ni condamnation. Un grand être ne désapprouve rien de ce que Dieu permet. Les termes de "péché", "impureté", "imperfection", n'appartiennent qu'à l'ego et au mental. Ils n'ont aucun sens à la lueur du Soi. Contentons-nous d'assister à la pièce à mesure qu'elle se déroule, restons gais et impassibles en toute circonstance, et ne voyons partout que les reflets de notre propre Soi.

Gurumayi a dit : *Votre amour est votre sadhana, et il en est aussi le fruit. Votre amour est la félicité suprême du Soi. Votre amour est à la fois la cause et l'effet. Il n'est pas de pratique plus élevée que celle-là. Eknath dit : "Mon Guru m'a fait aimer, et cet amour a comblé tous mes désirs".*

*Cet amour ne se limite pas au corps, à un endroit, à un objet, à un moment ; il est au-delà de tout. C'est nous qui créons une barrière, disant que nous n'aimons que cette personne, cet animal ou cet objet. Mais quand cette personne que nous aimions s'en va, nous aimons quelqu'un d'autre, quand cet animal ou cet objet disparaissent, nous aimons un autre animal ou un autre objet. Même si nous sommes tristes, nous pouvons encore aimer. Cela devrait au moins être la preuve qu'il n'y pas de limite à l'amour.*

*Tout va bien si notre amour prend la forme d'une personne, d'un animal, d'un objet, ou toute autre forme, mais l'amour n'a pas de limite et peut donner forme à n'importe quoi. Quand vous allez plus loin dans le royaume de l'amour, il n'y a plus de nom, plus de forme, il n'y a plus rien que l'amour. C'est quand vous êtes dans ce royaume de l'amour que vous pouvez vraiment rencontrer quelqu'un, communiquer avec lui et accomplir votre dharma.*

*Si votre amour se limite au corps physique, tout se situe sur le plan physique, et si votre amour se limite au plan subtil, vos rêves sont alors de véritables aventures romanesques ; vous pouvez même aimer Dieu, mais au réveil, c'est la colère, la déception, la frustration, l'irritation qui vous attendent. Et si votre amour ne se manifeste que sur le plan causal, c'est encore le même problème ; lorsque vous vous réveillez, vous êtes un démon, et lorsque vous dormez, vous êtes un ange.*

*Il est donc important de briser ces barrières et de vivre en permanence dans l'amour. Il peut être là à tout moment, et quand il est là, notre compréhension s'agrandit, notre mental se clarifie, et notre cœur ne cesse de s'ouvrir. Plus rien ne fait obstacle à notre amour.*

*Eknath dit que votre amour est votre Dieu. N'en doutez jamais ! L'amour est la sadhana la plus élevée, l'amour est la meilleure des sadhanas.*

*avec amour*