

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 44

Cher ami,

De nombreux lecteurs nous écrivent du monde entier, et parmi eux, certains nous disent que rien ne va dans leur vie. Je suis sûr que ce n'est pas le cas de ceux qui sont parvenus à cette leçon, mais les débutants le pensent peut-être, comme vous avez dû le penser vous-même lorsque vous avez commencé ce Cours.

En réalité, seul l'esprit limité peut faire croire à une telle chose. Il considère son propre univers et dit : "*Tout va mal* "; alors il se laisse piéger par son ego ou sa perspective étroite. C'est l'ego qui porte un jugement sur ce qui est perçu ; le pur Observateur voit ce qui est perçu comme parfait.

Nous pouvons utiliser cette tendance à notre avantage si, dans ces moments-là, nous *reconnaissons* que l'ego a redressé la tête ; il n'est pas bon de détecter les problèmes ; les choses vont toujours bien, l'éventualité du *mal* n'existe que dans l'esprit.

En général, il faut répéter ces principes de base pendant quelques années avant de pouvoir les appliquer dans la vie quotidienne. Nous pouvons les entendre répéter ou les lire pendant longtemps avant de réaliser qu'ils nous concernent, nous et *notre vie*. Une des fonctions primordiales du Cours est de nous amener à *pratiquer* ce que nous apprenons.

Certains enseignements de la Vérité sont si subtils qu'il faut souvent les répéter et les reprendre avant qu'ils ne soient assimilables. Une fois ou deux ne suffisent pas, il faut les aborder sous tous les angles, les expliquer de bien des façons, et les expérimenter avant d'en être réellement imprégnés. Certains liens doivent être établis entre diverses choses pour en comprendre d'autres. Ainsi, le Cours est conçu pour que le processus avance graduellement, une leçon menant à l'autre, une prise de conscience préparant la suivante.

Si vous avez lu et relu chaque leçon, si vous avez fait les révisions qui vous ont été suggérées et essayé d'appliquer les principes à votre vie quotidienne, vous avez sans doute reconnu la force de ce processus. Bien sûr, chacun suit le Cours d'une façon unique ; si vous vous contentez de le lire de façon passive ou de collectionner les leçons pour les avoir chez vous au cas où vous voudriez les consulter, vous n'aurez aucune idée de ce qu'elles pourraient vous apporter.

©Edition originale en anglais : 1984, 1990 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1987, 1990 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

Les principes du Siddha Yoga sont faits pour être pratiqués non seulement à l'Ashram ou au centre mais aussi dans notre vie quotidienne. Ils ne se limitent pas à la méditation ou au chant. Si nous ne vivons pas nos pratiques au quotidien, comment pourraient-elles être fructueuses ?

Si vous vous reportez régulièrement à chaque leçon et en appliquez les principes à votre vie quotidienne, vous faites votre sadhana à *plein-temps*. Certains correspondants se plaignent de ne pouvoir progresser aussi vite qu'ils le souhaiteraient à cause de certaines circonstances. Ils donnent toutes sortes d'excuses pour ne pas faire telle ou telle chose, des raisons mentales ou karmiques.

Un Africain nous écrivait à peu près tous les six mois pour se plaindre de n'avoir pas encore reçu Shaktipat et de ne pouvoir rencontrer le Guru physique ; il lui fallait des pages pour expliquer à quel point son cas était désespéré. Il ne comprenait pas que le Cours était la forme de sadhana que le Guru lui avait donné et que sa foi était suffisante. Un jour on questionna Baba sur les prisonniers qui ne pourraient jamais le rencontrer et il répondit : "*Dites-leur qu'ils peuvent tout recevoir du Cours par Correspondance*".

Il faut que vous soyez pratique. S'il est dans notre karma de voyager avec le Guru, c'est merveilleux ; s'il est dans notre karma de vivre à l'Ashram, c'est formidable ; si nous avons un centre plein de Shakti et des satsangs hebdomadaires dans notre localité, c'est sensationnel ! Mais si nous sommes au bout du monde, avec le Cours pour seul lien, nous devons comprendre que nous recevons ce que nous sommes censés recevoir pour accomplir une sadhana ; le principe du Guru est très efficace, son pouvoir n'est pas limité par la méthode qu'il utilise.

Pensez-vous que Baba voulait que ce Cours soit un cours ordinaire ? Pensez-vous que Gurumayi soit associée à un cours médiocre ? Le Cours a été mis en place pour établir une relation active avec la Shakti et recevoir la Grâce du Guru. Beaucoup de gens ont reçu shaktipat au moyen des leçons, bien avant de rencontrer le Guru physique. Gurumayi veut que ce Cours ait un puissant impact sur tous ceux qui le suivent et en font une ligne de conduite dans leur vie.

Comprenez-moi bien, il ne s'agit pas de vanter le Cours, mais de répondre aux lettres de ceux qui ont l'impression qu'il leur manque quelque chose, et qui se sentent handicapés parce que le Cours est la forme initiale de leur sadhana. Ils devraient comprendre qu'ils sont branchés sur un canal extraordinaire et qu'ils reçoivent quelque chose qui est hors du commun. Gurumayi prend à coeur tout ce que le Cours peut apporter. Pourquoi existe-t-il à votre avis ? Pensez-y ! Il n'aurait pas lieu d'être si nous avions un autre moyen à notre disposition. Contemplons cela, et prenons conscience de ce que le Guru nous a donné.

Une des façons de savoir que nous avons reçu quelque chose est le fait de ne plus faire la distinction entre *vie spirituelle et vie matérielle*. Si nous la faisons encore, nous sommes pris dans la dualité de l'esprit. Si nous avons reçu quelque chose, nous sommes libérés de la polarité de l'esprit et considérons tout, même ce qui semble ordinaire, terre à terre ou matériel, comme une manifestation de principes spirituels immuables. Si nous savons cela, notre vie quotidienne s'élèvera à un niveau supérieur.

Un correspondant qui en est arrivé à cette leçon nous dit : "*Je ne veux pas consacrer ma vie exclusivement au yoga. Je voudrais tout de même me marier et fonder une famille... Comment puis-je intégrer ma vie spirituelle à ma vie dans le monde ?*"

Le meilleur moyen d'intégrer la vie spirituelle à la vie dans le monde est de cesser de voir une différence entre elles. Personne, dans ce Cours, n'a jamais prétendu qu'elles étaient différentes. Baba ne l'a jamais dit, Gurumayi non plus. Seul l'esprit individuel fait cette distinction.

Comment quelqu'un qui suit ce Cours depuis si longtemps peut-il croire qu'il ne peut se marier ? D'où viennent de telles idées ? Comment peut-on penser que le yoga est opposé à la vie de famille ? D'où viennent tous les enfants du Siddha yoga ? Mes deux fils sont nés à South Fallsburg pendant que Gurumayi y séjournait (Leur première expérience était de rencontrer le Guru après leurs parents). Ne pensez pas que leur père s'est retiré du monde pour se consacrer exclusivement au yoga. Nous ne cherchons jamais à savoir d'où viennent ces préjugés, et nous faisons entière confiance à notre esprit ; or, rien de ce qu'il pense n'est vrai. La Vérité se trouve entre les pensées et ne peut être contenue en elles.

Gurumayi a dit : *" L'esprit est inouï, vraiment inouï ! Vous pouvez atteindre Dieu si vite, si rapidement, vous pouvez connaître l'amour si vite, si rapidement, mais l'esprit vous en empêche. Je suis sûre que certains d'entre vous ressentent beaucoup d'amour, mais se disent : ' Non, ce n'est pas de l'amour, ce n'est qu'une invention, une question d'atmosphère créée par tous ces gens. ' Même après avoir ressenti tant d'amour, certains sont persuadés qu'il s'agit d'autre chose. "*

Les fictions de l'esprit sont étonnantes ! Même en présence de la Vérité, même en pleine expérience de la Vérité, l'esprit trouvera quelque chose d'autre pour nous empêcher d'y goûter ; l'esprit ne se satisfait pas de la simplicité de la Vérité. Observez-le et voyez avec quelle *insistance* il la déforme ; il crée des arguments qui étaient des visions qui sont pires que la réalité.

Les lettres que je reçois ne révèlent pas toutes que leurs auteurs n'ont pas relu régulièrement leurs leçons. Beaucoup d'entre elles le prouvent, mais d'autres sont amusantes voire astucieuses dans leurs observations.

Vous apprécierez peut-être ce passage écrit par une lectrice qui n'en est pas encore à cette leçon. Elle dit : *" C'est fou, en général je lis les leçons une fois par jour, et à chaque fois je sens leur Vérité. Je ne peux pas toujours comprendre leur contenu, mais j'ai le sentiment qu'elles contiennent quelque chose de fondamentalement vrai. "*

Mais je vous assure que, même si je viens d'avoir un éclair de compréhension sur un paragraphe ou une phrase, je vois aussitôt des ondes de pensées jaillir de mon esprit et me dire : ' Oui, mais.. ! ' Ce ' Oui, mais ' a été un des plus grands obstacles dans ma vie. Si on me demande ' Tu vas bien ? ' Je réponds : ' Oui, mais.. ' Tu as un bon salaire ? ' Oui, mais ceci ou cela ne va pas ! ' "

Maintenant grâce à la compréhension que je retire des leçons, je sais que je ne devrais plus m'inquiéter de ces ' Oui... mais '. Qu'en pensez-vous ? Je sais que grâce à la Shakti et au Guru, cela fait partie de mon karma et que je comprendrai tout, que je m'en soucie ou non, que je le veuille ou non ! C'est bien ce que vous dites à South-Fallsburg ? "

J'ai envie de vous dire : ' Mais qui êtes-vous au juste ? Etes-vous cinglés ? Tout le monde se fait du souci ! C'est dans la nature humaine d'être sous l'emprise des bavardages, des problèmes, de l'inquiétude et des pensées. Cependant, il y a quelque chose d'autre qui me dit que vous êtes peut-être dans le vrai, que vous avez peut-être la clé de ce que je cherche.

J'ai commencé récemment à croire que la vie était un jeu de dés. Nous avons toujours le choix, mais nous ne savons jamais quel choix s'avérera être le meilleur. Et vous me dites que cela n'a pas vraiment d'importance, que tout fait partie du jeu, du spectacle, du sport, que je vais un peu gagner, que je vais un peu perdre, malgré moi, et que rien ne durera éternellement ! Vous me dites de prendre plaisir au jeu, mais voilà que je m'inquiète du résultat, alors que je ne sais même pas à quel jeu nous jouons.

Ces pensées m'abasourdissent. J'ai toujours été très méthodique, essayant toujours d'être aimable et de faire pour le ' mieux '. Et vous me dites que je peux faire n'importe quoi, et que ça sera bien ! Une partie de moi-même n'est vraiment pas d'accord avec vous, une autre veut désespérément croire que c'est vrai, et une infime partie sait déjà que vous avez raison.

Dans une des leçons, vous avez écrit : ' Quand vous arrivez au point où vous ne savez plus rien, c'est merveilleux, vous y êtes ! ' Eh bien, les amis, j'y suis ! Et je ne pensais pas que ce serait comme cela. Je le vois, je le sens, je peux m'y sentir à l'aise, mais c'est complètement différent de tout ce que j'attendais.

J'ai été si contente d'apprendre dans la leçon que j'ai reçue hier, que d'autres avaient les mêmes expériences, les mêmes ' problèmes '. En quelque sorte, le problème semble moindre quand d'autres le partagent. Récemment, mes pensées se sont mises à bondir dans tous les sens et je suis passée par tant d'expériences, de changements et de sentiments ces quatre derniers mois, que je me sens comme un véritable ' pop-corn ' ! Et pourtant, à travers tout cela, je reste toujours moi-même ; il y a toujours une certaine partie de moi qui est là.

Je sais que vous êtes dans le vrai. Cela paraît idiot, mais je commence presque à apprécier l'aventure. Cela me rappelle les montagnes russes : vous êtes terrifié, vous dévalez vers un virage serré, vous vous y lancez à toute vitesse, c'est excitant, vous redescendez et c'est l'arrêt, mais vous avez envie de recommencer. Oh, mon Dieu ! C'est donc cela le Siddha Yoga ! "

En tout cas, cette lettre semble bien exprimer ce que la plupart des gens ressentent à un moment ou un autre. Elle contient une certaine Shakti et il est facile de s'y retrouver. Il est vrai que le sentiment de ne rien savoir n'est pas tout à fait ce que nous attendons. Bien sûr, si on pouvait s'y attendre, on *saurait* quoi attendre, ce qui irait à l'encontre du but proposé.

Le lendemain de l'arrivée de cette lettre, une femme a partagé que pendant les deux premières années de son cours, elle avait l'impression de comprendre ce qu'elle lisait, mais que maintenant, elle avait atteint le stade où elle ne comprenait plus les mots, ou plutôt que les mots n'avaient pas de sens réel. Elle éprouvait en même temps le sentiment de devenir de plus en plus stupide.

J'ai pensé qu'elle avait atteint une étape importante. Il y a une façon de comprendre les mots, et il est bon de les maîtriser, mais il y a aussi un stade où les choses n'ont aucun sens, et où nous devons malgré tout nous sentir à l'aise. Certains suivent ces leçons depuis dix ou douze ans, ils les

lisent et relisent fidèlement et finissent par ne plus se soucier de ce qu'elles disent. Ils ne les considèrent pas comme des préceptes, mais plutôt, comme un espace avec lequel ils se mettent en harmonie. Ils les relisent pour se relier à la Vérité, non à travers les mots, mais grâce à la Shakti.

Vous pouvez vous demander ce qui est pertinent dans tout cela. Peut-être vous donne-t-on un simple exemple du manque de sens au niveau des mots. La Shakti a une profondeur que nous ne pouvons pas sonder, une profondeur qui dépasse les mots. En allant au-delà des mots, nous allons au-delà de l'esprit, et dans le Cours, nous utilisons les mots pour aller au-delà des mots et l'esprit pour aller au-delà de l'esprit.

Pourquoi ne serions-nous pas quelque peu *déraisonnables* dans ces leçons ? Pourquoi rester accroché avec rigidité à notre propre version de la Vérité ? Détruisons nos limites, détruisons les barrières qui nous enferment dans nos fantasmes. La vie ne dépasse-t-elle pas les plans visibles ? Le potentiel humain n'est-il pas plus grand ? La relation entre les êtres n'est-elle pas plus profonde que ce que nous pensions ? N'y a-t-il pas plus d'amour ?

Comment connaître la Vérité si nous sommes prisonniers de notre savoir ? Si nous recherchons la sécurité à travers ce qui nous est familier, comment pourrions-nous tenter la folle aventure de la Vérité ? Si nous maintenons ce qui est révolu et conservons ce qui a déjà été établi, comment pourrions-nous découvrir l'inconnu ? Faisons-en l'expérience ensemble au sein de ce Cours. Ce Cours ne consiste pas uniquement dans ces pages ; le saviez-vous ? Tentons ensemble la folle aventure, explorons l'inconnu. Nous ne sommes peut-être qu'un, mais nous pouvons aller ensemble à la recherche de l'Unique.

Puisque nous ne faisons qu'Un, personne d'autre ne sera la cause de notre *folie*. Le terme *ensemble* est relatif : dans une certaine mesure, nous sommes seuls en ce cosmos, et par ailleurs, nous le partageons ensemble. C'est bien plus drôle de partager notre folie plutôt que de la vivre seul. C'est probablement la raison pour laquelle Dieu a créé ce jeu, tout au début : pour y ajouter la joie d'y participer tous ensemble.

Si vous êtes conservateur et que l'idée de devenir fou vous répugne, vous pouvez rester bien raisonnables, mais beaucoup d'entre nous aiment bien perdre la tête tout en faisant usage de leur esprit ! C'est une manière d'apprécier la liberté. Ne plus être sous l'emprise de son mental, n'est-ce pas là la liberté ? C'est notre mental qui nous fait croire à l'irréel et qui nous fait accepter les limitations apparentes. Remettons-le à sa place ! Etes-vous prêt à accepter le défi ?

A vrai dire, personne d'autre n'est là ; il n'y a que le même Soi partout. Nous sommes tous le miroir cosmique. Il n'y a pas la moindre dualité, si ce n'est dans l'esprit. Pour se libérer de la dualité, il faut donc se libérer de l'esprit. Nous ne sommes que le Soi jouant cette pièce exquise. Il n'y a personne *d'autre*, personne de séparé ou de différent de notre Soi. En voyant la Vérité, c'est notre propre Soi que nous voyons partout.

Nous sommes ici tous ensemble. Nous trouvant incarnés sur terre à la même époque, nous sommes *sur le même bateau*. Nous faisons une sadhana de groupe, travaillant tous ensemble pour essayer de nous libérer des mêmes fardeaux et des mêmes blocages. Non seulement nous sommes *ensemble* sur ce plan terrestre, mais nous avons très probablement partagé de nombreuses vies antérieures. Pour nous retrouver à partager ces leçons, nous devons avoir un lien profond. Nous nous sommes déjà rencontrés, et la participation à ce Cours n'est pas un fait banal. Il trouve un

écho profond en chacun de nous.

Ce n'est probablement pas la première fois que vous êtes rassemblés avec d'autres fidèles pour chanter des chants sacrés. Nous nous sommes serrés les uns contre les autres autour de nombreux feux de camp, nous nous sommes bien souvent rassurés et encouragés les uns les autres. Le fait de nous retrouver en groupe tous ensemble, ne nous est-il pas profondément familier ? Dans presque tous les ateliers, quelqu'un nous fait part qu'il se sent en *famille* ou qu'il a le sentiment d'avoir passé un week-end avec des gens qui lui étaient proches et semblables, alors qu'il était en présence de parfaits inconnus au début du week-end. D'où pensez-vous que viennent ces impressions ?

Nous partageons une chose capitale, très proche du centre, une chose que nous partageons depuis longtemps. D'incarnation en incarnation, nos rôles karmiques se sont modifiés ; nous avons eu divers rapports les uns avec les autres ; parfois nous étions proches, parfois éloignés, et pourtant, le fil qui nous relie existe toujours et nous maintient toujours ensemble.

Beaucoup de gens ne se sentent pas à l'aise à l'idée d'être *seuls*, et qu'il n'existe que l'Unique. Tant mieux si vous vous sentez plus heureux avec l'idée de *l'autre* ; la Bhakti vient de ce sentiment. C'est pour cette raison que les adeptes ont toujours suivi le chemin de l'amour et de la dévotion. Bien sûr, il est bon de comprendre qu'il n'y a qu'un Soi, que tout est le jeu de cette même Conscience éternelle, toutefois, il est bon aussi de comprendre ce que nous partageons.

Dans le Yoga Vasishtha, le sage dit : " *O Rama, le Brahman signifie ' Je suis ' ; c'est le Soi intérieur. Seul celui qui perçoit la Vérité le sait et voit Dieu en tout lieu ; l'ignorant voit le monde dans toute sa variété, et souffre comme un enfant qui prend son ombre pour un fantôme. Pour l'ignorant, le monde est rempli de souffrances mais le sage n'y voit que le Brahman.*

Celui qui a acquis la connaissance parfaite, voit le monde tel quel est ; il est sans âge et brille de sa propre lumière ; il est pur immuable et repose à jamais dans la paix. Quiconque connaît la Vérité dira :

' Je suis Brahman, je n'ai ni souffrance ni joie, je ne recherche rien, je ne renonce à rien. Je suis l'essence de tout. Lorsque les pensées et les sentiments me quittent, je suis la Réalité transcendante. Je suis le " Je " immuable, sans-nom, et sans forme, je suis le Soi-Témoin, le fondement de toute expérience et la Lumière qui la rend possible. Je suis la Conscience qui illumine la joie dans le coeur de l'amant. Gain et perte sont identiques, et tout comme le fil qui relie les perles reste caché, je suis la Réalité cachée en toute chose. '

O Rama, celui qui connaît la Vérité est convaincu de cela. "

Ce n'est pas la première vie que nous vivons sur terre. L'individu que nous sommes aujourd'hui n'est qu'un maillon d'une très longue chaîne d'incarnations. Nous ne savons pas combien de connaissances et d'aptitudes nous avons accumulées dans notre inconscient, et sur lesquelles nous pouvons compter, si seulement nous pouvions dépasser ce que nous savons à notre niveau conscient, ou ce que nous avons appris dans cette vie-ci. Nous avons déjà eu la maîtrise de la vie sur terre mais nous l'avons oublié. Les circonstances que nous rencontrons à présent n'ont rien de nouveau ou d'original, il n'est rien que nous n'ayons déjà maintes fois affronté et résolu. Nous les revivons pour croître en perfection et pour devenir maîtres de nous-

mêmes sur tous les plans d'existence.

Ne pensez pas que nous avons été des primitifs ou des sauvages lors de nos précédentes incarnations. Cela nous est arrivé aussi, mais nous avons certainement vécu dans des civilisations bien plus évoluées que celle que nous connaissons aujourd'hui. Notre civilisation actuelle ne saurait être la réalisation la plus élevée que Dieu ait mis sur pied dans toute l'histoire de l'univers ; elle n'est pas vraiment le couronnement de la capacité d'évolution. L'âme a un très grand potentiel d'expérience, mais nous ne sommes pas ouverts à cette perspective et nous sommes pris au piège de la connaissance limitée de notre vie actuelle.

Il n'y a rien de particulièrement grand ou de spécial dans le monde tel qu'il est aujourd'hui ; il ne fait que présenter les conditions qui correspondent à la capacité d'évolution de l'humanité en général. Nous nous sommes incarnés dans un environnement qui nous permet de grandir et de nous ouvrir. Notre présence, ici et maintenant, n'est pas le fruit d'un caprice, du hasard ou d'une coïncidence. Nous nous sommes incarnés dans un environnement fait à notre mesure, pour nous permettre de connaître le Soi. Notre karma est tel qu'il est, parce qu'il représente le cadre qui nous permettra de faire face à ce qui doit se produire dans cette vie. Cette incarnation est déjà organisée pour contenir les expériences qui nous rendront plus forts et qui nous libéreront de nos entraves.

Il faut toute une vie pour comprendre le karma ; en effet, tout devient clair avec le temps. Tout ce qui nous affecte est karma, tout dans le *passé* était karma, et tout s'est déroulé comme prévu. Toutes les situations inexplicables, qu'elles soient difficiles ou agréables, font partie du karma, et c'est aussi le karma qui est à l'origine de notre apparence actuelle.

Nous semblons avoir certaines limites ; celles-ci correspondent à ce dont nous avons besoin pour mener à bien notre sadhana. Si nous pouvions avoir pleinement conscience de l'infini pouvoir de notre vraie nature illimitée, la sadhana, la tapasya et le besoin de nous libérer de l'illusion d'être limités ne s'imposeraient pas. Le processus qui consiste à dépasser les limitations et les obstacles apparents accélère la croissance et l'évolution de l'âme.

Un correspondant suédois nous a dit : "*Qui fait la sadhana, le Soi ou l'ego ?* "

Tant que l'ego survivra, il aura l'impression de faire la sadhana. La nature de l'ego est de se prendre pour l'auteur de ses actions et de se sentir responsable de leurs résultats ; il s'identifie à cela et, de ce fait, il intensifie son karma. C'est lui qui se sent tour à tour fier ou coupable de ses actions, c'est lui qui les considère comme *bonnes ou mauvaises*, c'est lui qui s'attribue le mérite ou le blâme, c'est lui qui se sent important, et c'est lui aussi qui se sent insignifiant.

L'ego est la cause de tous les problèmes et de tous les ennuis de la vie. La seule raison de faire une sadhana est de nous libérer de ce trouble-fête, qui se prend pour l'auteur de sa sadhana. Il pense qu'il va se libérer de son ego grâce à ses propres efforts. Il se prend pour le Soi, et se dit : "*Je médite si bien, je chante merveilleusement, je suis si dévoué au Guru, je fais tant de seva, je vois le Soi en chacun, j'aurai bientôt l'illumination.* "

A l'inverse, il peut dire : "*Je ne vauds rien en sadhana, je ne peux pas méditer, je ne peux pas contrôler mon esprit, j'ai tant de mauvaises habitudes, je suis si impur que je n'aurai jamais l'illumination.* " Nous nous sentons coupables, indignes, nuls, en raison de l'ego. Il se rengorge

tout comme il se rabaisse, c'est sa fonction que de s'identifier avec les hauts et les bas.

Tant que l'ego survivra, il s'attribuera la sadhana, comme tout le reste. En vérité, il n'est qu'un ramassis de tendances et de schémas mécaniques, il n'est que l'impression d'être l'auteur, d'être celui qui fait l'expérience ; il ne conçoit pas que tout peut se faire sans lui, et qu'il ne sert à rien.

Grâce à la sadhana, nous voyons progressivement l'ego tel qu'il est. Nous serions désorientés et troublés d'entrevoir tout à coup notre ego : cela le rendrait suicidaire ! Le processus se déroule donc lentement et progressivement, pour que nous puissions le supporter. Petit à petit nous le voyons tel qu'il est, nous nous apercevons qu'il n'a jamais rien fait du tout, et qu'il n'a jamais été responsable de tout ce dont il se glorifiait ou dont il se sentait coupable.

L'ego ne fait donc rien, mais il a l'impression de faire. Il n'existe pas ; c'est la Shakti qui provoque toutes ces choses. Il n'y a rien d'autre qu'elle. Celui qui le comprend perd son ego, il sait alors que rien n'est jamais arrivé et que tout n'était qu'un rêve, un jeu de la conscience.

Gurumayi a dit : *" Les sages nous répètent sans cesse que sans éveil à la Réalité Suprême, cette vie est dénuée de sens. La véritable connaissance est nécessaire à la vraie vie.*

Nous avons évoqué, hier soir, tous ces mondes dans lesquels nous évoluons. La plupart du temps, nous sommes de véritables 'abrutis' malgré notre intelligence. Oui, ceux qui se croient intelligents ne sont que des 'abrutis' quand ils évoluent dans une sphère qui n'est pas la leur : ils ne connaissent que leur monde intellectuel et ignorent le reste.

Il en est aussi qui vivent au niveau du mental où ils luttent, discutent, se querellent et protestent pour imposer leurs conceptions et leurs idées.

Quant aux yogis, ils vivent dans le monde de l'air vital, et tentent toujours de régulariser leur souffle ! Dieu nous a donné le souffle, le souffle naturel : l'inspir et l'expir. Mais ils veulent le régulariser, le stabiliser, à l'intérieur et même à l'extérieur, afin de goûter à la félicité !

Ainsi vivons-nous dans notre monde. Nous ne nous comprenons plus puisque nous avons chacun notre domaine propre. Il y a tous ces 'cocons' comme le dit le Védanta, ces 'cocons' individuels que rien ne relie et où l'intelligence des uns n'est pas celle des autres. Oui, aucun lien n'existe entre nous, et c'est pourquoi les sages nous répètent sans cesse :

' O, toi qui m'es cher, réveille-toi enfin, réveille-toi à la Suprême Réalité, reconnais ton Soi, vis ta Vérité ! Le vent apporte les nuages, Et le vent les emporte, Et de même, l'esprit crée la servitude Autant que la libération. '

' Le vent apporte les nuages, et le vent les emporte '. Tout en reconnaissant le fait que nous avons ce que nous avons, les sages vous disent que si vous êtes prisonniers dans la sphère du mental, ce même mental vous aidera à vous en sortir ; vous dépassez votre problème au moyen de ce même problème, et si votre mental vous bloque, utilisez son pouvoir pour vous libérer de sa domination.

Utilisez le pouvoir du mental pour échapper aux mailles de son filet. La force qui lui est inhérente sera celle qui vous éveillera. La vérité demeure au sein du mental, mais il ne le sait pas, car il en constitue le corps, et tout comme notre corps ignore le Soi, le mental ignore la Vérité qui l'habite ; si nous sommes ligotés par les idées de notre mental, des conceptions plus élevées nous délivreront de leur emprise.

Sachons changer notre vie et notre façon de voir les choses, et tout le reste sera transformé. Les sages disent que celui qui recherche la libération doit d'abord purifier son esprit. Le chercheur devra toujours surveiller son esprit et sa conduite, là est son devoir.

Lorsque le chercheur se perd dans le Soi Suprême, ce monde cesse d'exister pour devenir le paradis, la maison de Dieu. Faites de votre foyer la maison de Dieu, voyez, partout où vous allez, la demeure de Dieu.

Tout cela n'est possible que si l'expérience jaillit de l'intérieur ; cette divine expérience doit avoir lieu, qu'elle soit lumière divine, son divin ou sentiment continu d'amour divin. Lorsque tout cela se sera manifesté en vous, le monde ne sera plus qu'un jeu de la Conscience."

Veuillez relire la leçon 27.

avec amour