

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 21

Chers amis,

Dans les leçons précédentes, nous avons vu qu'il fallait considérer ce monde et cette vie comme un jeu, un film karmique, une danse. Si nous nous établissons dans la Conscience-témoin éternelle et immuable, nous verrons tout ce jeu théâtral qui se déroule autour de nous. Mais l'ego nous pousse fortement à nous identifier à ce jeu et à le percevoir comme notre "vie personnelle".

Lorsque nous nous identifions aux conditions et circonstances de ce jeu, nous prenons les choses au sérieux et attribuons une grande importance aux détails de "notre vie". Nous pensons sans cesse à nos problèmes personnels et en discutons sérieusement avec nos confidents. Nous nous perdons dans les apparences, dans la maya, dans le film, et oublions notre Soi qui demeure en lui-même et reste invariable à jamais. Le processus de la sadhana nous met en harmonie avec l'espace du Soi ; grâce à cela, nous menons une vie dharmique sans nous impliquer personnellement dans le jeu.

Lorsque nous débutons une sadhana, cela suppose que nous avons eu des aperçus de notre véritable nature, tout au moins subtilement ; nous sommes ensuite entraînés vers une voie qui conduit à la pleine conscience du Soi. Un processus s'engage et le chercheur reconnaît progressivement qu'il est aussi l'Universel. Les individus sont multiples mais l'Universel est Un. D'une certaine façon, cet Un est devenu multiple. Lorsque nous voyons ce qui se passe vraiment, tout est vu comme un simple jeu et tous les individus sont perçus comme de simples aspects du même Soi, à l'image de toutes les vagues qui s'élèvent à la surface de la même mer.

Les Brahma Sutras affirment : *L'activité créatrice de Brahma ne correspond nullement à un besoin de sa part mais elle se fait par simple jeu, au sens le plus courant du terme.*

Tôt ou tard, nous nous posons la question suivante : *Si la Conscience est déjà dans la félicité suprême, pourquoi tout cela ? Pourquoi toute cette illusion ? Pourquoi toute cette maya ?*

©Edition originale en anglais : 1984, 1990, 1994 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1984, 1988, 1993, 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.: 01 40 29 09 80

Étant donné notre conditionnement antérieur, nous ne sommes pas toujours prêts à accepter la réponse : *par simple jeu*. Nous ne la comprenons pas d'emblée et elle nous met mal à l'aise. Nous pensons plutôt aux guerres, au terrorisme, aux génocides, et nous nous demandons si c'est vraiment là l'idée que Dieu se fait d'un jeu.

Je reçois un nombre considérable de lettres qui me disent que tout cela ne peut pas être le jeu de Dieu et que, si c'est là son idée de la perfection, c'est qu'il a "loupé le coche" !

Ces "exceptions" ne sont qu'une partie du jeu de Dieu. Je pense à toutes ces horreurs que nous lisons dans les journaux et qui constituent le film de ce monde ; parfois, c'est un film d'épouvante, parfois un film de guerre et parfois encore, un film d'amour. Toutes ces choses horribles et excitantes se produisent et chacun vit son propre karma. Mais il arrive un moment où nous nous réveillons, où nous sortons de ce rêve pour voir la vie telle qu'elle est.

Si nous cessions de nous préoccuper de ce qui se passe dans le monde, et si nous nous intéressions davantage à notre propre vie, nous verrions plus clairement comment fonctionne ce jeu. Allumons la télévision ou lisons un journal et la maya nous fera dire instantanément : *Le monde est dans un état lamentable, la fin est imminente*. C'est ce que nous avons toujours cru ; tout au long de l'histoire et à toutes les époques, les hommes ont cru à la détérioration du monde et à sa fin proche.

Ce monde paraît bien étrange si nous ne le comprenons pas tel qu'il est. Dès que nous en percevons la réalité, il devient un espace de jeu, un espace où nous apprécions le jeu pour ce qu'il est et où nous honorons tous les aspects du film. Nous réalisons alors qu'il est inutile de rechercher quoi que ce soit, de tenir à quoi que ce soit, qu'il n'y a rien à rejeter ni à quoi renoncer. Tout fait partie du jeu de la divine Conscience.

Dans le Srimad Bhagavatam, on peut lire ceci : *De même que l'araignée tisse son fil à partir d'elle-même et l'absorbe ensuite en elle, de même le Seigneur éternel et immuable, sans forme et sans attributs, qui est Connaissance absolue et Félicité suprême crée le monde à partir de lui-même, se divertit avec lui et l'absorbe à nouveau en lui*.

Si nous devons pratiquer le Siddha Yoga et nous considérer comme de véritables adeptes, nous devons au moins *prendre en considération* l'enseignement essentiel, à savoir que l'univers est le jeu de notre propre Conscience, qu'il n'existe qu'une seule Conscience que nous partageons tous équitablement et que c'est cette même Conscience qui anime tous les regards à la fois. C'est elle qui voit et comprend ces mots ; nous n'avons pas chacun notre propre conscience, mais nous relevons tous du même espace intérieur, l'espace du Soi.

C'est cette Conscience intérieure qui est notre propre conscience, notre sentiment le plus profond, notre sensation d'amour. Elle est tout ce que nous avons et tout ce qui est éternellement réel. Elle ne fluctue ni ne vieillit, elle ne meurt jamais, elle est immuable et indestructible. Tout le reste meurt avec le temps.

Le Yoga Vasishtha dit : *L'Esprit suprême, non limité par l'espace et le temps, revêt les formes limitées de ces derniers, de son propre gré et par le pouvoir de son omnipotence. Bien que ce monde paraisse substantiel, il ne l'est pas en vérité. Ce n'est qu'une apparence créée par les divagations de l'esprit. Le monde est une scène enchantée qui nous est offerte par la magie de la maya.*

Tout ira bien tant que nous saurons que toutes les choses sont semblables, qu'il n'y a qu'une seule force qui anime et fait marcher l'univers. L'oubli de cette vérité fondamentale est une source de tourments.

Si nous oublions cette vérité, nous tomberons dans de nombreux pièges, nous nous perdrons dans des créations de l'esprit et nous nous égarerons en allant par mille chemins détournés. Si nous n'oublions sous aucun prétexte que *tout est le jeu de la Conscience*, nous aurons une perspective fiable dans laquelle les bonnes décisions, les réponses sensées, les choix judicieux et les solutions efficaces nous seront révélés spontanément au moment voulu. La solution parfaite s'élèvera dans notre esprit conscient, elle jaillira d'une source profonde nous apportant la connaissance recherchée, peut-être même sous une forme inconnue jusque-là. C'est ce que l'on appelle l'intuition. Dans le Siddha Yoga, nous disons souvent que nous sommes guidés par la Shakti intérieure.

Si nous sortons de cette perspective, notre esprit connaîtra la confusion et le doute et nous ne saurons pas si nous faisons ce qu'il faut faire. La vie sera un fardeau, un poids, une lutte et il n'y aura plus de Shakti au moment où nous en aurons besoin. Sans le savoir, nous aurons oublié l'enseignement essentiel qui nous dit que tout est le jeu du Soi. La maya est le pouvoir du Soi à travers lequel l'individu a l'impression que ce jeu est réel.

La sadhana est avant tout la *reconnaissance* de la Vérité. Le Guru qui est le principe d'éveil, arrive dans notre vie et *éveille* notre capacité à *reconnaître* la Vérité. Tout ce qui se produit n'est que la liquidation de nos karmas et samskaras qui nous permettra, à la longue, de nous délivrer de ce monde limité. Le karma est une sorte de film qui se projette sur l'écran de notre propre conscience. Les samskaras qui sont à l'origine de notre karma se sont accumulés au cours d'innombrables vies ; maintenant, ils nous influencent inconsciemment, déterminant notre perception, notre expérience, nos choix et nos décisions. La sadhana consiste, en majeure partie, à nous en libérer.

Notre propre expérience intérieure est l'essence du Siddha Yoga ; la théorie pure ne nous concerne pas car la Shakti nous offre une expérience qui dépasse l'esprit et qui va même à l'encontre de ce dernier. Si nous ne prenons pas notre expérience en compte, nous nions la réalité et nous sommes alors pris par les doutes et les questions de l'esprit. J'ai rencontré des personnes qui avaient eu de magnifiques expériences à l'ashram mais qui, une fois de retour chez elles, ont remis en question le bien fondé de toutes les photos, des prosternations et du chant en langue étrangère. C'est ainsi qu'elles ont ignoré et oublié leur réelle expérience.

A quoi bon tout cela s'il n'y a pas l'expérience intérieure ? Est-ce pour en retirer quelque chose plus tard ? C'est peine perdue car ce "plus tard" risque de ne jamais se présenter. Tout moment à venir est un "maintenant" en puissance ; la sadhana est pour *maintenant* ! A vrai dire,

tout est à notre portée à l'instant même ; notre seul problème est notre capacité de nous ouvrir, d'accepter et de recevoir. En définitive, "le moment présent" est la seule chose qui soit en notre possession. C'est ce que nous faisons, pensons et ressentons "ici et maintenant" qui détermine notre expérience ultérieure, disons, "là-bas et plus tard". Voici comment se créent le karma et le destin.

Il est utile de comprendre que dans le Siddha Yoga, les choses ne sont pas toujours conformes à leur apparence. Il est bon de nous en souvenir, que ce soit lorsque nous nous trouvons à l'ashram ou au centre ou encore, lorsque nous lisons notre cours. Nous avons besoin de voir ce qui se passe en profondeur au lieu de rester sur un plan extérieur et superficiel. Seul un intellect subtil et raffiné peut percevoir les choses telles qu'elles sont véritablement. Tout ce qui se passe dans notre vie est un tout qui s'écoule avec harmonie et cohérence ; la sadhana nous permet de développer progressivement cette vision harmonieuse et globale, elle nous permet de ne plus appréhender le réel de façon fragmentaire, avec des éléments déconnectés les uns des autres.

Le Guru est une force cosmique inconcevable, mais puisque cette force est impersonnelle, un jeu se crée autour du Guru, ce qui permet à chacun de recevoir quelque chose de spécifique ; par "chacun", entendons celui dont la sadhana est sincère, celui qui cherche à réaliser le Soi, celui qui peut se relier à un aspect du jeu (la leela) du Guru et y prendre part. C'est ainsi que Gurumayi nous donne à chacun la possibilité d'établir une relation avec elle ; c'est à travers cette relation que nous attirons la grâce dans notre vie et c'est cette grâce qui nous transforme et nous libère.

Cette relation ne se limite pas à notre contact avec le Guru physique ; elle s'établit dans notre cœur. Le Guru est comme l'océan, il est partout, illimité. Nous nous tenons parfois timidement sur le rivage, cherchant à remplir notre tasse, mais le Guru nous remplit selon notre capacité. Il nous suffit d'élargir celle-ci pour recevoir et contenir tout ce qui nous est donné.

Ce qui est exceptionnel dans le Siddha Yoga, c'est qu'il existe autant de pratiques que de participants. Nous ne faisons pas tous la même chose ; chacun se forge sa sadhana selon sa personnalité, ses tendances, son tempérament, ses capacités, ses inclinations et ses besoins. Si l'on nous demandait d'illustrer le Siddha Yoga, nous choisirions tous différentes choses. Baba nous a dit, un jour : *Voulez-vous être des moutons de Panurge à faire ce que font les autres ?* Il est important que la sadhana se fasse en fonction de la nature de chacun.

Chacun développe sa propre relation avec le Guru. Cette relation peut prendre diverses formes. Tout ce qui est efficace, tout ce qui permet d'établir le lien intérieur est parfait ; aucune condition n'est requise dans ce domaine, aucun modèle n'est imposé. Le principe du Guru est suprêmement flexible et la relation extérieure ne représente que la forme sous laquelle ce principe se manifeste concrètement. Ce qui compte, c'est la connexion que nous établissons dans notre cœur.

Certains comparent leur relation avec le Guru à celle des autres. Ils voient par exemple quelqu'un qui est au service personnel du Guru et ils se mettent à penser : *Oui, elle est si proche du Guru ! Elle reçoit plus que moi ; le Guru ne sait même pas comment je m'appelle !* Ils ne comprennent pas le principe du Guru ; ce principe est infini, il imprègne tout ce qui est. Gurumayi n'a pas besoin de connaître notre nom pour tout nous donner sinon elle serait limitée,

or rien ne limite le Guru. Lorsque nous comparons notre relation avec le Guru à celle de quelqu'un d'autre, nous confondons relation et seva.

Extérieurement, nous pouvons donner l'impression d'être plus ou moins proches du Guru mais intérieurement, cette différence n'existe pas. Nous pouvons être aussi "proches" du Guru que nous pouvons l'être intérieurement. Rien ne nous limite sinon les restrictions que nous nous imposons à nous-mêmes. Le Guru veut notre proximité intérieure. C'est en nous sentant proches du Guru que nous nous mettrons au diapason de la Shakti. Plus nous nous sentirons proche du Guru, plus la Shakti s'exprimera à travers nous.

Certains correspondants disent qu'ils n'ont aucune relation avec Gurumayi et qu'ils n'ont aucun moyen d'en établir une. Personne ne devrait être dans ce cas ; c'est l'esprit limité qui crée une barrière là où il n'y en a pas. Gurumayi fait en sorte que chacun puisse maintenir une connexion avec elle ; c'est ce qui se passe lorsque nous suivons ce cours et que nous mettons l'enseignement en pratique dans notre vie quotidienne. C'est l'une des formes que la relation peut prendre. Pourquoi créer une limite en pensant que la relation n'existe pas ? C'est le cours de Gurumayi ; et tout ce qui est mis en place par le Guru est un moyen par lequel nous pouvons maintenir la relation.

Si nous pensons que nous n'avons pas de relation avec le Guru, nous occultons l'essentiel du Siddha Yoga. Ce n'est que lorsque nous savons que cette relation existe pour nous que nous nous ouvrons à la grâce et à la Shakti et que notre sadhana est divinement guidée de l'intérieur. Nous recevons alors spontanément tout ce dont nous avons besoin. La Shakti est la source, elle nous fournit toujours ce qu'il nous faut, quand il le faut.

Nous devons faire ce qui nous incombe et accepter ce que cela entraîne ; c'est là le secret qui nous permet de nous laisser porter par le flot continu de la Shakti, la Shakti que nous attirons et intensifions grâce à notre enthousiasme. Celui qui s'engage avec enthousiasme connaît plus de choses que celui qui reste apathique et indifférent.

Gurumayi a dit : Ne croyez pas que votre sadhana est une chose purement mécanique, que vous chantez, méditez, faites de la seva, un point c'est tout ! Non, la sadhana va plus loin que ce que vous faites. Apprenez à plonger en vous-mêmes. La sadhana a le pouvoir de réaliser vos souhaits et vos désirs, mais il faut tenir compte de votre attitude. Tout dépend de la qualité de votre étincelle intérieure.

Dans la sadhana, c'est votre attitude qui compte. Baba nous encourageait toujours à nous engager complètement dans ce que nous faisons. Il ne s'agit pas d'un long engagement car après tout, votre vie ne vous appartient pas ; elle appartient à Dieu. Alors, quoi que vous fassiez, faites-le avec tout votre esprit, avec tout votre cœur, avec tout votre corps, faites-le avec tout ce que vous avez.

Avec le Siddha Yoga, nous sommes amenés à voir partout le même Soi divin, la même danse de la Conscience. Tout y est conçu pour nous conduire à cet état qu'aucun autre ne peut surpasser et où il n'y a rien de plus avancé à connaître. C'est là que nous sommes pleinement conscients de la Conscience et que nous *reconnaissons* pleinement notre véritable nature. Celui qui reconnaît sa véritable nature est un siddha.

Si nous ne percevons pas toujours la Vérité, c'est en raison de nos idées et de nos concepts erronés qui agissent comme un filtre ou comme une vitre qui aurait perdu sa limpidité. La sadhana joue un rôle capital dans l'élimination de toutes ces fausses croyances ; la Vérité devient intuitivement évidente dès que nous ne sommes plus influencés par elles. Tout ce qui était considéré comme connaissance s'avère faux, comme, par exemple, affirmer que la terre est plate et que le soleil tourne autour d'elle ! Notre savoir est peut-être exact mais limité, c'est ce que le Shivaïsme appelle "le savoir limité".

Je dis par exemple : *Ma voiture peut rouler à vingt à l'heure*. C'est peut-être vrai, mais c'est également une réalité limitée !

Dans le Yoga Vasishta, le célèbre Vashishta affirme : *Malgré tous tes efforts spirituels, tu n'atteindras la libération que lorsque tu auras abandonné toutes tes idées.*

C'est l'attachement à tes concepts qui constitue ta servitude et c'est lorsque tu laisseras tes idées aller que tu goûteras à la vraie liberté. Abandonne les notions telles que l'amitié, même si tu restes aimable.

Abandonne tout désir et contemple la nature de la Conscience cosmique. Même cela appartient à la sphère des idées et des pensées. Ancre-toi dans ce qui reste une fois que tout cela a disparu et va jusqu'à renoncer à celui qui renonce à ces choses.

Lorsque ton sens de l'ego aura disparu, tu seras semblable à l'espace infini. En vérité, celui qui a tout abandonné est le Seigneur suprême, qu'il continue à mener une vie active ou qu'il soit perpétuellement en contemplation. Pour lui, ni l'action, ni l'inaction n'ont de sens.

O Rama, j'ai étudié toutes les saintes écritures, j'ai examiné la Vérité, mais il n'est point de salut sans le renoncement total à toutes les notions, à toutes les idées, à tout le conditionnement de l'esprit.

Le Guru nous accorde la grâce et la force par lesquelles nous pouvons nous défaire de tout cela. Le Guru est le principe actif sans lequel tout reste au niveau intellectuel et théorique. La connaissance mentale du Soi a une valeur très limitée. L'expérience du Soi a lieu hors des limites de l'esprit ; elle ne nécessite ni études, ni examens ; Baba a dit : *Un Siddha ne s'attache ni aux diplômes ni aux certificats*. La connaissance du Soi est une expérience intérieure indéniable. Elle est sans faille ; il n'y a pas lieu de la vérifier, tout comme on n'a pas besoin de vérifier l'exactitude de son propre nom. Nous *connaissons* notre nom, quoi qu'on en dise ; la même conviction est nécessaire en ce qui concerne le Soi.

Nous pouvons acquérir une connaissance intellectuelle et livresque du Soi et devenir ainsi des érudits, des pandits, mais pour en faire l'*expérience* véritable, nous avons besoin de l'assistance de celui qui vit dans l'*état* du Soi. C'est pourquoi nous allons vers le Guru. Le Guru éveille notre pouvoir de reconnaître la Vérité en nous ; cet éveil se produit par la grâce. En vérité, le Guru est celui qui accorde la grâce. On peut toujours rencontrer des chercheurs qui prétendent ne pas avoir besoin de Guru mais on ne verra jamais quelqu'un vivre dans l'état de conscience permanente du Soi sans l'aide du Guru.

S'il nous suffisait d'une connaissance intellectuelle du Soi, le cours ne comprendrait pas tant de leçons. En tous cas, un processus semblable à l'épanouissement d'une fleur se déroule. Nous nous ouvrons et nous nous développons spontanément ; cela se produit par la grâce du Guru.

Nous avons besoin d'un Guru pour continuer à avancer. C'est le Guru qui nous maintient sur la voie. Beaucoup de ceux qui entreprennent ce chemin seuls s'arrêtent en cours de route. Ils disent avoir essayé la spiritualité et le yoga mais que cela n'a pas marché pour eux. Ils n'ont jamais compris que le Guru est le principe actif et que c'est la Shakti qui fait fonctionner ce dernier. Gurumayi a dit : *Qu'est-ce qu'un Maître ? Qu'est-ce qu'un Guru ? Le Kularnava Tantra dit : "Lorsqu'un être est établi dans la conscience du Soi, chacun de ses moments est adoration, chacun de ses mots est un mantra, chacun de ses regards est une méditation."*

C'est là le signe d'un Maître qui s'est ancré dans le Soi. Tout ce qu'il fait est une offrande à Dieu et devient adoration. Que ses paroles soient d'ordre spirituel ou profane, elles ont la force du mantra. La force spirituelle accompagne chacun de ses regards et ceux-ci transforment la vie de ceux sur lesquels ils se posent. Un tel être est un Maître, un tel être est un Guru.

Nous ne pouvons tester le Guru selon nos critères car, comme le déclare le Kularnava Tantra : "Les voies du Guru sont imperceptibles ; elles sont comme les étoiles dans le ciel lorsque le soleil ou la lune brillent." Ces voies sont mystérieuses, elles sont uniques. Le Guru nous donne des instructions, de façons difficiles à reconnaître et à comprendre.

Comment reconnaître un vrai Guru ? Celui qui a un minimum de connaissance de Dieu et qui a étudié un tant soit peu la Vérité aura un certain rayonnement. Comment donc distinguer celui qui est encore sur le chemin de celui qui est arrivé jusqu'au bout ?

Les écritures disent qu'un être pleinement illuminé est brahmanandam, la félicité de l'Absolu ; il est paramasukhadam, celui qui accorde bonheur à tout moment ; il est kevalam-jnana murtim, l'incarnation de la connaissance, l'incarnation de la Vérité.

C'est cette incarnation qui permet de faire la différence. Ceux dont la connaissance n'est qu'intellectuelle, n'incarnent pas la Vérité. Pour que la Vérité soit pleinement présente, elle doit s'incarner complètement dans un tel être. C'est pourquoi tout ce qu'il dit est un mantra, tout ce qu'il fait est adoration du Seigneur, tous ses regards sont des expressions de la Vérité et de la grâce.

Comme exercice d'application, développons notre capacité de nous mettre en contact avec le Soi. C'est ce que nous ressentons qui détermine notre expérience de la vie ; ce n'est ni ce qui se passe autour de nous, ni ce qui nous arrive, ni ce que l'on nous dit, ni la façon dont nous sommes traités. A vrai dire, c'est notre sentiment intérieur que nous vivons et rien d'autre !

Si deux personnes sont différemment affectées par une même situation, elles la vivront chacune à sa manière. Notre expérience a lieu d'abord à l'intérieur avant de se projeter à l'extérieur ; c'est toujours ainsi que cela se passe. Tout se détermine en nous et tout ce qui nous arrive à l'extérieur n'est pas aussi important que ce que nous pensons ou ressentons à son sujet.

Baba a dit : *Un grand être demeure dans son propre sentiment.* Rien d'extérieur ne peut le secouer, nul ne peut modifier son sentiment intérieur, stable, régulier, bien ancré, rien ne peut le perturber, pas même sa propre mort.

C'est cela l'état d'un grand être et c'est ce vers quoi nous tendons en pratiquant la sadhana. Le Siddha Yoga est ce qui nous permet de devenir des siddhas. S'il en était autrement, ce serait un autre yoga ou tout autre chose, mais le Siddha Yoga c'est cela ! Son but est l'état de siddha. C'est pourquoi nous devons contempler les qualités des grands êtres ; elles nous montrent vers où nous nous dirigeons et ce que nous devenons. Un grand être ne permet pas que son sentiment intérieur soit perturbé ou transformé. Commençons à être conscients de cet état et visons une telle constance. Nos sentiments de base déterminent tout. La beauté est le résultat d'un sentiment ; une personne gaie et naturellement positive rayonne et attire, tandis que quelqu'un de négatif cède à ses sentiments négatifs ; il adopte une triste apparence et n'a aucun charisme. L'aura est perçue avec le corps physique ; c'est elle qui détermine nos réactions et nos sentiments face aux autres ; elle constitue une émanation de notre vécu intérieur. Lorsque nous sommes sensibles aux vibrations subtiles, nous *sentons* la présence des autres et nous les "connaissons" à travers leur sentiment.

Pour le moment, méditons sur notre sentiment intérieur et contemplons ce qu'il est vraiment. Ce n'est pas une simple émotion ; qu'est-il ? Méditons et contemplons cette question pendant quelques jours. Notre sentiment intérieur est éternel, omniprésent. Il est le Soi. Pouvons-nous en être toujours conscients ?

avec amour