

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 3

Cher ami,

Il faut du temps à la plupart des étudiants avant de prendre l'habitude de relire plusieurs fois chaque leçon pour l'apprécier pleinement. Essayez toutefois cette méthode ne serait-ce que par curiosité, et vous serez étonnés de voir à quel point elle est efficace. De toutes façons, plus vous resterez reliés à la leçon du moment, en essayant de l'assimiler avant l'arrivée de la suivante, plus vous ressentirez les bienfaits du Cours.

Il existe deux façons de lire le Cours. A l'origine, il fallait travailler une leçon pendant quinze jours avant de passer à la suivante ; c'est une méthode efficace, mais beaucoup préfèrent lire leurs deux leçons tour à tour pendant tout un mois, c'est aussi une bonne méthode. Vous pouvez adopter celle qui vous convient le mieux.

Il ne s'agit pas de lire une leçon et de se dire : *bon je la sais, maintenant à la suivante*. Ce n'est pas à ce niveau que les choses se passent avec le Cours.

L'expérience ressentie à la lecture d'une leçon peut n'avoir aucun lien évident avec son contenu. En ce moment même, ces mots ont un certain sens, mais qui sait ce qui est en train de se passer en vous ? Toutes sortes de choses peuvent remonter et surgir de façon inexplicable, car un processus prend place à l'intérieur ; les leçons sont reliées à cette Shakti qui gouverne ce processus, et en relisant les leçons, nous nous branchons sur Elle.

C'est la Shakti intérieure qui nous transforme. Un grand nombre d'écrivains et d'orateurs brillants et inspirés expriment leur pensée au moyen de mots de façon remarquable, mais sans la Shakti, il est impossible de comprendre ou de sentir ce dont ils parlent. Quand la Shakti est là, même les mots les plus profanes ou les plus futiles peuvent déclencher des expériences et donner naissance à de grandes prises de conscience.

Il vaut mieux relire une leçon plusieurs fois sans rien y comprendre que de la lire une fois ou deux, sous prétexte qu'on en connaît déjà le contenu. C'est l'expérience intérieure au moment où on lit qui est primordiale. Ce processus se déroulera que vous le compreniez ou non.

©Edition originale en anglais : 1985, 1990, 1993 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1987, 1991, 1994 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

Tout ce que nous *savons déjà* peut être compris à un niveau plus élevé. Il y a un certain type de compréhension juste, mais limitée. Il est très facile de comprendre des choses dont nous ne faisons jamais l'expérience, c'est très fréquent. La compréhension peut évoluer et se développer comme tout autre chose, et à mesure qu'elle évolue, nous commençons à vivre l'expérience car, quand une chose est pleinement comprise, elle est en même temps pleinement vécue. Aussi mettrons-nous l'accent sur l'expérience réelle. Le Cours fait peu appel à la compréhension théorique.

La sadhana, ensemble des pratiques ou des disciplines auxquelles on a recours sur le chemin du développement spirituel, consiste à faire réellement application de ce qui a été préalablement saisi intellectuellement. Certains se jettent dans le yoga, apprennent toute la philosophie qui soit, et s'imaginent ensuite connaître le yoga dont ils n'ont aucune pratique réelle ; ils ne font pas de vraie sadhana. La compréhension intellectuelle n'est qu'une préparation à la sadhana.

La participation au Cours suppose le réel désir de faire une sadhana. Si c'est la curiosité qui vous anime, pourquoi perdre votre temps ? Vous feriez mieux de lire un livre ! Il y a un véritable processus intérieur qui se déroule de leçon en leçon et qui semble souvent être en rapport avec les circonstances de votre vie ou ce que vous traversez intérieurement. Si une leçon est complètement assimilée lorsque la suivante arrive, les fondations qui nous permettent de communiquer à un niveau qui n'est pas celui auquel nous avons habituellement accès sont progressivement mises en place.

Certains nous ont dit qu'ils étaient si avancés qu'ils voudraient suivre le cours à un rythme accéléré, ou sauter les leçons du début pour passer directement à un niveau plus " fort ". Ce genre d'idées empêche de comprendre correctement la relation avec la Shakti, car aucune leçon n'est vraiment élémentaire : chaque leçon est aussi " avancée " que votre compréhension.

Grâce à la Shakti, chaque leçon est en accord avec vos besoins du moment. Ne croyez pas que dans ces premières leçons certains aspects de la Vérité vous soient dissimulés. Tout est parfaitement accessible dès maintenant ; si nous sommes prêts à absorber ce qu'il y a de plus élevé, nous trouverons ce qu'il y a de plus élevé dans notre leçon en cours.

Certains peuvent se dire qu'ils n'ont pas envie de subir les leçons du début, mais le Cours ne commence pas par des notions élémentaires pour passer progressivement à des notions plus avancées. Des gens qui ont pratiqué le Siddha Yoga pendant 10 ou 15 ans ont commencé le Cours avec les leçons 1 et 2, et ont été surpris de voir combien elles correspondaient à leur propre sadhana.

De toute façon, la Shakti est l'Energie créatrice de l'univers, elle est le propre pouvoir de Dieu. Le pouvoir du Soi est appelé *Shakti*. La Shakti est le pouvoir inhérent à tout mouvement, tout geste, c'est la seule énergie qui soit. Toutes les formes d'énergie n'en sont que des manifestations. La Shakti est à l'univers ce que l'électricité est aux appareils électriques. Elle anime tout ce qui existe, et c'est grâce à Elle que le corps vit, et que les planètes tournent sur leur orbite.

Notre illusion fondamentale tient au fait que nous croyons à deux ou plusieurs sources d'énergie. Tout se passe comme si la majorité des forces de la vie oeuvraient contre nous, tandis que peu d'entre elles nous soutenaient. Beaucoup de gens passent leur vie à essayer de manipuler ces différentes énergies. Quand on commence à voir la Vérité, on se rend compte qu'il n'y a qu'une seule Energie simultanément présente en toutes choses. C'est ce qui a toujours été désigné sous le nom de Dieu.

L'aspect de Dieu qui s'exprime comme pouvoir, force ou énergie est connu en sanskrit sous le nom de *Shakti*. Tout le Siddha Yoga consiste à s'aligner sur la Shakti et à vibrer à l'unisson avec elle. Aucun pouvoir, aucune force, aucune énergie n'est séparée de la Shakti. C'est pourquoi rien n'arrive qui ne lui soit dû, et aucune autre force n'agit à sa place. Lorsque nous nous mettons en harmonie et à l'unisson avec la Shakti, nous nous mettons aussi en harmonie et à l'unisson avec le courant parfait de l'univers.

Nous n'utilisons pas des termes sanskrits parce que nous adoptons une culture étrangère ou une religion exotique, mais il se trouve que certains processus cosmiques n'ont de nom qu'en sanskrit. Cette langue s'est développée sous l'impulsion d'êtres hautement spirituels ; ceux-ci ont désigné certains phénomènes qui n'ont pas de nom dans les autres langues. Ces mots n'ont pas d'équivalent en anglais, en espagnol, en allemand ou en français. C'est pourquoi nous parlons de *Shakti*, de *Kundalini*, de *Maya*, de *Karma*, et utilisons beaucoup de termes qui n'existent qu'en sanskrit. Tous ces termes seront expliqués à mesure que nous avancerons. Vous verrez que leur usage est commode et sensé, et que bientôt ils vous seront familiers.

En chacun se trouve une grande force d'énergie nommée Kundalini. Toute la force et l'énergie du corps en dérivent. Elle anime le corps et lui donne " vie ". C'est elle qui accomplit toutes les actions physiques, qui nous permet de penser et de sentir, d'apprécier la beauté, de ressentir de l'affection, d'éprouver de l'amour, de comprendre une idée ou de jouer au football ! Tous nos sens accomplissent leurs fonctions grâce à l'énergie de la Kundalini, et même le plaisir physique n'est possible que grâce à Elle.

Tant que la Kundalini reste endormie, nous avons l'intelligence, les forces et les capacités normales du commun des mortels : nous pouvons avoir du succès en arts, en affaires, en politique, nous pouvons être respectés en ce monde. Cependant, tant que la Kundalini demeure endormie, nous resterons des individus limités, finis, mortels.

On peut étudier pendant longtemps le yoga et les philosophies spirituelles, et même en avoir une bonne compréhension intellectuelle, mais tant que la Kundalini n'est pas éveillée, on ne peut en avoir aucune expérience véritable par soi-même. Une fois que la Kundalini est éveillée, une fois que la Shakti intérieure est activée, les plus hautes vérités deviennent intuitivement évidentes. Nous en faisons l'expérience en nous-mêmes, et nous saisissons le contenu des mots que nous ne faisons que comprendre intellectuellement auparavant.

Lorsque la Kundalini est éveillée, nous assistons à une renaissance spirituelle. Oui, nous *renaissons*. La perception et l'expérience de soi et de l'univers se renouvellent et s'étendent. Lorsque cet éveil a lieu, nous devenons plus souples, plus légers, et apprécions spontanément l'humour des choses.

Dès que la Shakti est activée en nous, nous entamons un processus qui nous fait comprendre que nous ne sommes pas seulement cet individu éphémère, mais aussi cette Conscience éternelle et universelle, répandue et diffuse dans tout l'univers. Quand la Kundalini dormait, ce ne pouvait être qu'une affirmation intellectuelle, mais avec l'éveil de la Shakti, cela devient une véritable expérience. Le résultat final de l'éveil de la Kundalini, c'est la réalisation du Soi.

On peut noter une autre transformation importante une fois que la Kundalini est éveillée : ce que l'on cherche se trouve à l'intérieur de soi. Tant que la Kundalini est endormie, on pensera qu'il faudra chercher à l'extérieur, ou chez les autres. On recherchera sans cesse quelque chose, une expérience, ou des possessions pour nous rassurer. Pourtant, on ne trouvera pas le vrai bonheur, parce qu'il n'est pas vraiment possible de trouver le bonheur durable et véritable tant que la Kundalini n'a pas été éveillée. C'est à ce moment là que le sens de la plénitude et du contentement devient clair.

Au cours des âges, les yogis ont inventé bien des techniques pour éveiller la Kundalini, mais la plupart de ces méthodes ne sont pas adaptées aux occidentaux. La méthode la plus facile, la plus simple, la plus sûre, la plus rapide, la plus traditionnelle de toutes, c'est *Shaktipat*. Shaktipat a lieu quand la personne, mûre pour un éveil spirituel, entre en contact avec la Shakti ou l'énergie spirituelle d'un authentique Guru Siddha. Un Guru Siddha est celui qui a le pouvoir d'éveiller spontanément la Kundalini endormie. Cette méthode est aussi appelée la Voie de la Grâce.

De nombreux soi-disant yogis et d'autres maîtres se définissent comme gurus, ou s'imposent comme gurus en ce sens qu'ils disent posséder une sorte de compréhension ou d'énergie supérieure, et se déclarent dignes de conduire et de guider les autres. Mais on ne devient pas guru grâce à ses propres efforts. Un Guru tient sa fonction de son propre Guru. Il ne devient pas Guru en lisant quelques livres. Il doit être mis à l'épreuve et suivre une formation rigoureuse avant que son Guru ne le déclare prêt.

Le titre de Guru ne doit pas être pris à la légère. Il y a tant de faux gurus que les gens se méprennent et ont une fausse idée de ce qu'est un vrai Guru. Il y en a toujours eu qui, en échange de votre argent et en raison de votre naïveté vous promettent monts et merveilles.

Un faux guru est incapable de transmettre Shaktipat ou de provoquer une transformation réelle et durable chez ses disciples. Que l'un d'eux ait un certain charisme, qu'il soit en mesure de commenter les écritures yogiques comme s'il maîtrisait la question, qu'il connaisse quelques techniques qui, à la longue peuvent avoir un effet bénéfique sur vous, ne signifie pas que c'est un vrai Guru. Il peut certes être utile, mais il ne peut élever les êtres qu'à son propre niveau. Un véritable Guru est pleinement illuminé, et en raison de cela, il peut nous conduire à l'illumination, but ultime de la recherche spirituelle.

Depuis que vous recevez ces leçons, vous êtes reliés à une lignée d'authentiques Gurus Siddhas. Vous n'avez pas à vous demander si vous avez eu Shaktipat et vous n'avez pas non plus à le croire simplement sur parole. Ce qui est écrit ici n'est pas nécessairement vrai ; c'est votre propre expérience qui est vraie, et vous verrez par vous-même comment elle est complètement

transformée.

En tout cas, vous n'avez pas besoin de faire les exercices fatigants et artificiels que vous avez peut-être appris ailleurs pour *compléter* votre pratique du Siddha Yoga. Il n'y a rien à ajouter au Siddha Yoga pour accélérer le processus. Le processus est déjà réglé pour que les choses arrivent au rythme où vous pouvez les appréhender. Des exercices pour éveiller la Kundalini ont été mis au point par des enseignants qui sont incapables de donner Shaktipat de façon naturelle. Évitez-les car vous n'en retirerez qu'un bon mal au dos.

Shaktipat, c'est l'éveil naturel et spontané de la Shakti. Cet éveil marque le début d'un processus qui est unique pour chaque individu, en fonction de sa nature et de ses besoins. Cet éveil se produit au contact de la Shakti d'un Guru Siddha. Bien sûr, tout ce qu'un tel Guru crée ou maintient est un véhicule ou un canal pour cette Shakti. Tout ce qui arrive avec l'accord du Guru devient un moyen de permettre aux autres d'entrer en contact avec cette Shakti. C'est pourquoi, à la lecture de ces premières leçons, les gens peuvent avoir des expériences qui vont bien au-delà de ce qu'on peut y expliquer.

Au cours des années, nombreux sont ceux qui ont reçu Shaktipat à travers ces leçons, bien avant d'avoir rencontré le Guru physiquement. Cela est possible car le Cours est imprégné de la Shakti du Guru. Quiconque participe à ce Cours instaure une relation avec la Shakti, même s'il n'a pas rencontré le Guru. Le Guru n'est ni un corps, ni une personnalité, mais il est le principe universel omniprésent. Il est le principe du Soi qui éveille, élève et ouvre.

Vous n'êtes peut-être pas conscient de tout ce qui se passe à l'intérieur de vous au moment où vous lisez ceci. Bien que l'esprit sache bien lire et comprendre les mots, beaucoup d'autres choses se passent aussi à des niveaux plus profonds sans que l'esprit en soit conscient. Vous comprendrez intuitivement des points non exprimés ; tel est le pouvoir de la Shakti éveillée.

La Shakti est l'énergie contenue dans tous les sentiments, dans toutes les pensées et dans toutes les sensations physiques. Quand on parle " du pouvoir de la pensée ", on se réfère en fait à la Shakti, même si on ignore son existence. Il n'y a aucun pouvoir dans les pensées ou dans rien d'autre qui ne soit la Shakti. Peu importe le nom que nous lui donnons, l'important est de reconnaître et de comprendre qu'une *seule* puissance sous-tend tout, et qu'aucune autre force ne lui est opposée.

Tant que nous croirons à l'existence d'une force séparée de nous, nous serons perpétuellement en lutte, et nous serons écrasés par un fardeau qui rendra la vie difficile. Cette lutte et ce fardeau sont parfaitement inutiles. Ils viennent de l'ignorance de la Vérité. Même si nous ne sommes pas en accord avec cela, la Shakti reste cette force qui sous-tend notre capacité de désaccord.

Une pensée n'est qu'une certaine façon d'orienter la Shakti. Notre pouvoir de penser est notre *libre arbitre*. Nous ne pouvons peut-être pas contrôler ce qui *nous* arrive, mais nous pouvons contrôler ce que nous en pensons et la façon dont cela va *nous toucher*. A tout moment, nous pouvons penser ce que nous voulons et ainsi diriger la Shakti, ou Energie universelle, là où nous voulons, mobilisant les causes des expériences et des conditions qui nous affecteront.

Nous avons toujours le pouvoir de choisir nos pensées, mais nous ne le réalisons pas. Si nous n'utilisons pas ce pouvoir, nous ne sortirons jamais de nos anciens schémas et de nos conditionnements. Si nous n'utilisons pas notre libre-arbitre, nous ne sortirons pas de leur emprise ; nous répéterons toujours les mêmes erreurs, et nous agissons toujours en fonction d'elles. Le monde est une création de l'habitude. Nous avons le pouvoir de le transformer si nous le *voulons*.

La Shakti étant la force créatrice de l'univers, il est naturel qu'elle transforme nos pensées en réalité. Elle n'a aucune limite. Elle est le pouvoir de Dieu après tout !

La plupart des gens entretiennent des pensées qu'ils ne veulent pas avoir. Certains pensent aux choses les plus déplaisantes. Ce que nous pensons détermine ce que nous sentons ; c'est ainsi que beaucoup d'entre nous se sentent continuellement mal à force d'entretenir tout ce qui engendre des sentiments désagréables. Par ailleurs, nous nous soucions toujours des choses que nous voulons éviter. Toutes ces pensées sont créatrices. Elles sont magnétiques et attirent les conditions et les expériences correspondant à leur nature. Beaucoup seraient surpris de voir que les choses ne sont vraies que *dans la mesure* où nous *croyons* qu'elles sont vraies. La Shakti n'a aucune difficulté à créer ce que l'esprit considère comme vrai.

Que le monde nous paraisse parfait ou imparfait, agréable ou désagréable, ennuyeux ou passionnant, la Shakti crée notre monde en fonction de nos croyances et de nos idées. Elle n'emprunte pas de chemins tout tracés, elle n'a pas de précédent à suivre, elle n'a pas d'opinion sur les choses, elle n'a de jugement sur rien : elle est omnisciente. Les opinions et les jugements proviennent de l'esprit, de l'ego, comme nous le verrons plus tard. La Shakti provoque ce qui correspond à nos pensées, elle est le pouvoir qui relie la cause à l'effet. Grâce à la Shakti, nos pensées et nos croyances déterminent les expériences et les circonstances qui leur correspondent dans notre vie. La qualité de nos pensées détermine la qualité de notre vie, ce que nous pensons détermine ce que nous percevons et ce que nous vivons.

Baba a dit : *Toutes vos expériences..., qu'il s'agisse d'une perte ou d'un gain, d'un plaisir ou d'une peine, du bonheur ou de la tristesse... sont vos créations. Nul autre n'en est responsable. Le monde est tel que vous le voyez, ainsi, votre état dépend de votre attitude.*

Nous créons notre propre paradis et notre propre enfer, mais nous en attribuons la responsabilité aux autres. Nous sommes avec un ami et nous baignons dans la joie de cette amitié. Nous sommes hostiles aux autres et nous ne cessons de les rejeter, or, c'est nous qui avons créé cet ami et cet ennemi. Aussi, changez votre regard sur les choses, rendez-le divin grâce à la méditation, afin de voir le monde tel qu'il est réellement.

Nous créons nos rêves à partir de nos attitudes et de nos projections, nous les expliquons ensuite aux autres et nous en discutons avec eux. Or, ils sont imaginaires. Toute la créativité de l'homme, son érudition, son savoir et la fierté que lui donne sa compréhension proviennent de sa perception onirique et non d'une perception véritablement éveillée.

Nous projetons nos idées vers l'extérieur, nous voyons nos comportements, et nous nous empêtrons dans le malheur que nous avons créé, sans cesser de nous lamenter. Nous voyons le monde à travers nos projections ; on pourra vous expliquer les Ecritures, mais la façon dont vous les comprendrez dépendra de votre attitude ; on pourra vous expliquer le yoga, mais vous le

comprendrez selon votre attitude. Nous comprenons en fonction de nos idées, et nous sommes piégés par notre façon de voir. C'est le monde que nous créons qui nous piège.

Quand on s'aperçoit que sa vie et son environnement sont le reflet de sa conscience, qu'à chaque instant la perception et l'expérience du monde ne font que refléter l'état de l'esprit, on finit par posséder la clé du mystère de l'univers. C'est le secret de tous les temps : le monde tel que nous le voyons et tel que nous le vivons est notre propre conscience subjective objectivée.

L'esprit est le monde de la cause, le monde extérieur est le règne de l'effet. Ce que nous pensons est dû aux circonstances, aux expériences et aux situations qui affectent notre vie. Indépendamment des événements eux-mêmes, nous sommes affectés par ce que nous pensons de ces événements. Rien ne peut vraiment nous troubler si ce n'est notre esprit.

C'est une des choses les plus importantes à comprendre pour que la vie ait un sens. Lorsqu'on comprend cela parfaitement, on voit l'ordre et l'harmonie parfaits de l'univers, on comprend pourquoi les choses arrivent, aussi faisons-nous notre sadhana pour purifier progressivement notre esprit. Il n'y a ni négativité ni distorsion dans un esprit pur, il n'y a que le reflet de la pureté du Soi.

De même que le monde extérieur ressemble à un miroir qui reflète nos habitudes et nos comportements mentaux prédominants, de même nous nous *exprimons* en tant que ce que nous croyons être. Chacun d'entre nous a le tempérament qu'il s'est créé. A cause de nos conditionnements antérieurs, nous avons appris à avoir des idées étreintes à l'égard de nous-mêmes. L'une des premières choses qui nous arrive dans le Siddha Yoga est la transformation de l'attitude que nous avons vis à vis de nous-mêmes. Le fait de nous rabaisser sans cesse nous plonge dans un triste état, mais si nous nous rappelons que notre être intérieur est pure Conscience et le Soi de l'univers, nous nous aimerons et nous nous honorerons ; c'est l'attitude naturelle de celui qui connaît le Soi.

Notre but en Siddha Yoga est de devenir des Siddha. Ne l'oublions pas afin de ne pas fausser notre vision. Nous risquons en effet de nous enfermer dans nos idées préconçues sur la nature de la sadhana, nous risquons aussi de nous juger, de juger les autres et de nous laisser prendre au piège de nos constructions mentales, qui n'ont rien à voir avec la sadhana ou le Siddha Yoga.

Un jour, Baba nous a décrit le Siddha en ces termes : *Les véritables enfants d'un Siddha deviennent eux-mêmes des Siddhas en temps voulu. L'état de Siddha est l'état dans lequel on est centré sur le Soi intérieur. Un Siddha est complètement indépendant. Il ne dépend de rien d'extérieur à lui-même. C'est un Etre totalement libre. Il n'est pas l'esclave d'un diplôme ou d'un livre. Il n'est l'esclave de personne. Il est libre, suprêmement libre.*

Un tel Siddha ne médite que sur son Soi, n'adore que son Soi. Il n'adore personne d'autre, il n'adore rien d'autre. C'est pour cela que je vous demande continuellement de méditer sur votre Soi, d'honorer votre Soi, d'adorer votre Soi, de devenir votre propre Seigneur. Un Siddha est son propre Seigneur. Un Siddha est son propre Dieu. Pour un Siddha, rien n'est plus grand que le Soi, qu'il voit pénétrer partout et imprégner l'univers entier. Pour lui, il n'existe rien d'autre que le Soi.

Voilà pourquoi il est de la plus haute importance de ne pas vous diminuer, de ne pas vous mésestimer. Ne considérez pas les autres comme supérieurs à vous, et au lieu de les adorer, apprenez à adorer votre propre Soi. Le Soi intérieur n'est jamais affecté par le corps, que ce dernier soit pur, ou impur, sain ou malade, il reste le même en toutes circonstances.

Le Soi intérieur reste toujours pur, il n'est affecté ni par la vertu ni par le péché. Restez conscients de votre perfection immuable, de votre propre Soi. Nous pensons que notre corps, nos sens et notre esprit sont réels, mais notre Soi intérieur est bien plus réel que tout. Bien plus réel est le Seigneur qui demeure en nous en tant que pure Lumière. Voilà la véritable religion, voilà l'essence de toutes les religions. Il ne peut y avoir de religion plus élevée que celle-là.

En écoutant les paroles de Baba, vous pouvez voir l'importance de changer votre attitude vis-à-vis de vous-même. Habituellement, nous avons tendance à penser que nous ne sommes pas à la hauteur, que nous devons faire mieux, que nous devons nous améliorer, que nous devons encore nous purifier. Mais le Soi intérieur ne peut être ni amélioré ni purifié, car il est déjà pur et parfait.

La seule impureté réside dans notre attitude erronée, notre mauvaise compréhension de nous-mêmes. Nous nous croyons impurs, et c'est là la seule impureté. Nous pensons que nous ne valons rien, mais c'est ce sentiment de dévalorisation qui doit être purifié. C'est ce que l'on entend par "purifier l'esprit", et se "libérer de l'ego." Cela signifie que nous nous libérons de nos idées erronées sur nous-mêmes, et que nous nous établissons dans la simple perception de la Vérité.

La Vérité est beaucoup plus simple qu'on ne l'imagine. Si nous avons besoin d'un cours comme celui-ci, c'est uniquement pour simplifier les choses et éliminer la confusion de notre esprit. Loin d'être une entreprise intellectuelle, il vous mène au-delà de l'intellect. Il n'est pas destiné à remplir l'esprit de connaissances comme on remplit un seau d'eau ; il est conçu pour nous emmener au-delà de l'esprit. Le processus est captivant, et si vous avez de l'humour, vous y prendrez beaucoup de plaisir.

Une des choses que nous allons apprendre est la façon de rassembler certaines choses, de percevoir et de comprendre les liens et les relations entre elles. Tant de choses nous paraissent rester en suspens parce que nous n'avons jamais appris à les rassembler correctement. Votre vie est un ensemble harmonieux, une unité qui coule en un flot ininterrompu, mais on ne voit pas toujours le lien entre les choses. Nous pensons que celles-ci se produisent par hasard ou par coïncidence, et que certaines personnes et certaines situations surgissent accidentellement, sans cause ni raison. Mais comme tout fait partie d'un ensemble harmonieux, chaque chose doit être finalement reliée au reste. Apprendre à percevoir et à comprendre ces relations entre les choses fait partie intégrante de la vision du tout, de la vision du même Soi en tout.

Gurumayi a dit : *Vous devez découvrir le bonheur sans mélange. Vous cherchez le bonheur et vous êtes déçus lorsque vous l'avez trouvé. Vous avez l'impression que quelqu'un vous l'enlève, vous avez l'impression que vous ne pouvez pas le posséder à jamais. Cherchez donc le bonheur sans mélange, le bonheur qui n'est pas affecté par la souffrance, le bonheur qui n'amène nulle souffrance. Ce bonheur survient de lui-même. Si le bonheur dépend de nos actes, il peut aussi nous quitter parce qu'il est conditionné. Si vous voulez vivre une vie merveilleuse, si vous voulez avoir une grande liberté, si vous voulez le bonheur sans mélange, trouvez Dieu d'abord parce que*

tout est en Lui. Si nous ne trouvons pas cela à l'intérieur, rien de tout ce que nous atteindrons à l'extérieur ne sera durable.

Nous avons des aperçus de cette Vérité, mais nous l'oublions. Nous pensons que nous avons une vie mais la plupart du temps nous en doutons. Ai-je vraiment une vie ? Est-ce que je vis réellement ? Est-ce que j'appartiens vraiment à cette planète ? Peut-être ai-je juste été parachuté ici-bas ? D'une façon ou d'une autre nous doutons toujours. Est-ce que tout va bien dans ma vie ? Est-ce que tout est correct ? Nous pensons que tout va bien, et voilà qu'on vient nous dire : " Tu mènes la vie la plus atroce qui soit ". Vous vous dites alors : " Mon Dieu qu'ai-je fait ? " Et alors vous pensez : " Je n'ai pas de liberté. Je suis enchaîné à tout, enchaîné à chacun. "

Et cela est si vrai ! Nous sommes enchaînés soit par notre société, soit par notre ville, soit par notre pays. Et si nous sommes libérés de tout cela, nous sommes enchaînés par nos amis, ou par notre famille. Et si nous nous libérons de tous ces liens, nous découvrons un lien encore plus fort, celui de nos idées préconçues. En un sens, nous ne pouvons jamais quitter le royaume de la tête. Alors nous nous mettons à méditer en nous disant : " Est-ce que je médite bien ? Suis-je bien assis ? Mon souffle entre-t-il et sort-il de façon régulière ? Est-ce que je répète le mantra comme on m'a dit de le faire ? " C'est si subtil, la soumission aux idées, la soumission à nos concepts. Et pourtant si puissant !

Lancés à la poursuite du bonheur, nous restons liés par nos idées et nos concepts. Une idée dit : " Va par là, tu trouveras la liberté ". D'accord, on y va. On reste là pendant quelque temps. Plus tard nos idées nous disent : " Non, j'ai fait une erreur, en fait c'est ailleurs ". Alors vous allez ailleurs. Vous allez ensuite autre part, à un autre endroit, et à un autre encore. Constamment vos idées vous disent : " C'est là, c'est là que tu trouveras le bonheur ". Continuellement vos idées vous répètent : " Ce n'est pas cela, ce n'est pas ce que je voulais ".

Ce que nous cherchons est toujours très petit, alors que nous croyons chercher quelque chose de très grand, et lorsque nous découvrons quelque chose de grand, nous ne pouvons le concevoir, notre esprit le refuse, et nous disons : " Cela ne peut pas être vrai ! " Nous rabaissons l'expérience en étant négatif et en critiquant. Nous voulons toujours un bonheur qui puisse être compris par l'esprit et l'intelligence, sinon, nous le nions. Notre conception du bonheur nous enchaîne et nous empêche de jouir de la liberté. Aussi ne permettez pas à l'ego de prendre le dessus, ne permettez pas aux autres de diriger votre vie. Ne permettez pas non plus à vos idées de prendre le dessus. Cherchez toujours cette divinité au-delà des planètes, au-delà des hommes, au-delà de vos idées. Lorsque vous découvrirez cette divinité, vous verrez à votre grande surprise que vous la ressentirez en toute chose. "

avec amour