

# À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 2  
LEÇON 7

Chers amis,

Beaucoup de gens doutent de la possibilité de connaître Dieu dans cette vie. Ils se disent : *Est-ce que c'est vrai ? Comment est-ce possible alors que je suis encore si imparfait, si impur et qu'il me reste tant de choses à travailler ?* Pourtant n'est-ce pas pour connaître Dieu dans cette vie même que nous avons commencé la méditation Siddha Yoga ? Si le Siddha Yoga n'offrait pas cette possibilité, à quoi servirait de suivre cette voie ?

L'une des choses qui m'a le plus attiré dans la méditation Siddha Yoga est l'insistance avec laquelle Baba affirmait que nous sommes *déjà* Dieu, ici et maintenant, tels que nous sommes. Il disait toujours : *Vous avez déjà tout. Il ne vous manque que cette compréhension là.*

Je croyais que l'illumination était pour plus tard, lorsque j'aurais totalement changé. Mais Baba disait : *Dieu demeure en vous en tant que vous.* Si cela était vrai, je devais donc déjà être Dieu et la réalisation n'était pas pour " plus tard, lorsque j'aurais changé ". Tout ce que j'avais à faire était de réaliser la Vérité.

Le Guru nous a enseigné que nous sommes déjà Dieu et que rien d'autre que Dieu n'existe. Pourtant, il y a une infime partie de nous qui est persuadée qu'elle est tout sauf Dieu. Nous avons le sentiment d'être quelqu'un d'insignifiant qui fait de son mieux pour s'en sortir en ce monde injuste et cruel, et qu'au mieux, il nous reste une chance infime. Cette partie de nous-mêmes ne connaît que la douleur, les exactions, les soucis, les peurs, les angoisses, l'insécurité, elle se sent inférieure.

Que se passe-t-il ? Si vraiment nous sommes Dieu et rien d'autre, qui est cette misérable créature que nous croyons être et qui continue à souffrir ? Comment se peut-il que cette partie de nous ait pu survivre et qu'elle nous harcèle encore après toutes ces années ?

C'est lorsque nous nous identifions à cette personne insignifiante, qu'elle semble être tout ce que nous sommes. La vérité que nous *sommes* déjà Dieu nous semble à peine plausible ; alors, que devons-nous comprendre ?

©Edition originale en anglais : 1985, 1990, 1998 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1987, 1990, 1999 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

Nous devons comprendre que tout cela est bien simple. Croire à notre propre divinité est beaucoup plus simple qu'étudier la physique, la chimie ou la grammaire, et ne nécessite aucune "connaissance approfondie" que seul un savant pourrait appréhender. Bien des érudits ne peuvent comprendre le concept de réalisation parce qu'il est précisément trop simple pour eux. Il faut un esprit très subtil, un esprit capable de distinguer le Soi du non-Soi pour pouvoir saisir la simplicité de la Vérité. La Vérité est difficile à discerner dans la sphère du mental. Le Soi existait avant la naissance de l'esprit, et c'est à cet état de pureté originelle du Soi que nous finissons par retourner, avec l'aide de la grâce et de la sadhana.

Lorsque plus de deux personnes se retrouvent dans une même pièce et qu'elles partagent la même chaleur, la même sympathie, l'allégresse et la joie d'être ensemble, Dieu est présent et lorsque nous remontons jusqu'à la source de tout cela, nous rencontrons le Soi.

L'un des versets du *Vijnanabhairava* dit que lorsque après une longue absence nous retrouvons un être aimé et le serrons dans nos bras, si nous remontons jusqu'à la source de cette joie, nous faisons l'expérience de la pure Conscience. Avez-vous déjà éprouvé pareille joie ? La joie des retrouvailles peut être une expérience très profonde si nous savons d'où elle vient. Si nous pouvions ressentir cela à chaque rencontre, la vie serait une joie perpétuelle. Si notre vision était suffisamment développée pour percevoir les choses telles qu'elles sont, nous pourrions voir que Dieu se manifeste en permanence autour de nous.

Il existe des personnes que nous aimons d'emblée, des personnes pour lesquelles nous avons "le coup de foudre". Nous aimons la beauté de leur âme et le seul fait de les voir et d'être en leur présence nous remplit de bonheur. Pourquoi ? L'une des raisons est le karma, nous avons probablement été très proches de cette âme durant plusieurs incarnations ; l'autre est une raison de synchronicité : nous ressentons les mêmes choses au même moment. Dans cette vie, le karma que nous partageons avec une personne suffit à nous faire éprouver de l'amour et de la sympathie envers elle, même si nous n'avons pas de réelles relations entre nous.

Ce sont des âmes avec lesquelles nous cheminons de vie en vie, jouant des rôles différents les uns pour les autres, parfois très proches et parfois éloignés. Dans les deux cas, nous avons la sensation inexplicable de nous connaître lorsque nous nous rencontrons, quelles que soient les circonstances.

Dans ma sadhana, j'ai deux approches de l'amour. D'une part, je découvre et ressens l'amour à l'intérieur de moi, sans que rien ne le provoque, sans aucun support, l'amour totalement présent, même si je suis absolument seul, cette sorte d'amour indépendant qui jaillit de l'intérieur et nous envahit lorsque nous sommes dans la Vérité. D'autre part, il y a l'amour partagé, qui n'est pas nécessairement de l'amour dirigé vers les autres, car, à mon avis, l'amour n'est pas une chose que nous leur donnons ; je crois que l'amour est un sentiment que l'on partage "avec" eux. Deux personnes entrent simultanément en résonance dans l'espace de l'amour, l'amour mutuel s'installe facilement entre elles ; mais c'est, néanmoins, leur propre amour qu'elles ressentent.

Voici un exercice qui m'a souvent servi : lorsque je suis avec une personne j'essaie de voir dans quelle mesure nous pouvons fusionner pour ne plus faire qu'un. Il y a deux aspects à cela. Le premier est l'état dans lequel je suis, car il y a des moments où il m'est plus facile d'être dans un espace d'amour, même avec la même personne ; de toute évidence, cela dépend de mon degré

d'ouverture. L'exercice consiste à être dans un état d'amour quelles que soient les difficultés du moment ou les résistances que nous éprouvons à aimer certaines personnes.

La clé est de se dire que Dieu est devenu cette personne, telle qu'elle est. Au fond de nous, nous partageons le même Soi. Il n'existe nulle séparation ; ce serait se contredire. Tout ce qui peut exister est le Un, omniprésent. Avec cette idée en tête, nous détournons notre esprit et nos samskaras des samskaras de l'autre, nous détournons notre esprit et notre ego de son ego. En parlant de l'ego, Gurumayi a dit : *Il faut en avoir un pour le voir chez les autres*. Soyons prudents dans ce domaine ! La pure conscience du Soi ne voit que le Soi en tous et, si nous voyons le Soi dans les autres, nous serons ouverts et nous les aimerons, tout naturellement.

Nous avons parfois des idées arrêtées sur qui est digne d'être aimé et qui ne l'est pas. Imaginez l'ego qu'il faut pour cela ! Qui juge et regarde de haut ? N'est-ce pas l'ego lui-même ? Les notions de dignité et d'indignité reposent sur la maya. Personne n'existe en dehors de Dieu ; Dieu *est* amour. Tout *autre* que Lui n'est qu'une illusion karmique passagère. Cependant, tout en étant Dieu, chacun est ce qu'il est, c'est-à-dire rien d'autre que Dieu ; il l'a toujours été et le sera toujours.

Voici un poème d'Ella Wheeler Wilcox :

*Dieu et moi étions seuls dans l'espace.  
Nul autre n'était en vue ;  
"O Seigneur, m'exclamai-je, où sont-ils tous passés,  
Les gens, la Terre sous mes pieds, le Ciel là-haut  
Et les morts que j'ai jadis connus ?"  
Dieu sourit et me dit : "C'était un rêve,  
Un rêve qui te paraissait vrai.  
Il n'y avait personne, ni vivants, ni morts,  
Il n'y avait ni Terre, ni Ciel là-haut,  
Il n'y avait que Moi ... en toi !"  
"Pourquoi n'ai-je point peur, demandai-je,  
De te rencontrer ici, de la sorte ?  
J'ai péché et je le sais fort bien.  
Y a-t-il un Ciel ? Y a-t-il un Enfer ?  
Ce jour est-il celui du jugement ?"  
"Certes non, tout cela n'était que rêves,  
Répondit le Seigneur Suprême,  
Des rêves qui ont pris fin.  
Il n'y a pas de peur, il n'y a pas de péché,  
Il n'y a pas de toi ... tu n'as jamais existé,  
Il n'y a rien d'autre que Moi".*

Tout en étant très simple, ce poème exprime la Vérité la plus élevée. J'ignore totalement si Ella Wheeler Wilcox avait étudié le Shivaïsme du Cachemire ou le Védanta, mais il est évident qu'elle avait une compréhension intuitive de la Vérité. Il n'y a rien d'autre que Dieu. Savoir cela et le mettre en pratique est la clé qui nous permet d'être à l'aise avec nous-mêmes et de partager avec les autres l'expérience de l'unité et de l'amour.

Le deuxième aspect de l'exercice mentionné plus haut montre qu'il est plus facile d'être en harmonie avec certaines personnes qu'avec d'autres. Certaines sont plus ouvertes, plus libres de rencontrer les autres dans un esprit d'ouverture. D'autres sont plus réservées et s'isolent derrière leurs murs ou dans leur coquille. Si bien qu'il est difficile de rester dans l'amour avec elles. Cependant, elles ne peuvent l'empêcher si nous, nous restons ancrés dans la Vérité.

Il est possible d'être en accord avec une personne de ce genre, si nous n'oublions pas de rester ouverts à l'expérience de l'Unité. Cela ne souffre aucune réserve : nous devons maintenir notre état d'ouverture quelle que soit la tâche. Il ne suffit pas d'être en harmonie avec les autres seulement s'ils sont aimables avec nous ; il faut pouvoir l'être aussi lorsqu'ils sont désagréables. C'est plus difficile mais cela en vaut la peine. Apprendre à garder le cœur ouvert avec ceux qui sont fermés stimule notre croissance intérieure. Cet effort contribue à nous faire grandir.

Il n'y a rien de plus beau qu'une rencontre dans l'espace de l'amour. C'est une expérience très douce. Le sourire intérieur rayonne d'approbation, nous avons le sentiment que la vie en vaut la peine et que notre existence répond à un dessein élevé, tout cela, grâce à l'incroyable douceur de cet amour.

Dans quelle mesure pouvons-nous ressentir cet amour ? Dans quelle mesure pouvons-nous nous laisser porter par le flot de l'amour, quelles que soient les circonstances ? Voilà un aspect important de la sadhana. Nous pouvons compliquer notre sadhana, nous pouvons compliquer l'expérience de Dieu alors que tout est si simple. La Conscience qui imprègne l'univers est tout ce que nous sommes, tout ce que nous pouvons voir, tout ce que nous pouvons vivre. Il n'y a rien d'autre.

Lorsque nous prenons conscience de la Conscience, nous comprenons notre nature, notre ignorance est naturellement remplacée par la connaissance de la Vérité, et l'obscurité fait place à la lumière. Cependant, de même que nous ne pouvons attendre que l'obscurité se dissipe pour être conscient de la lumière, de même nous ne pouvons attendre que l'ignorance disparaisse *avant* de devenir *conscients de la Conscience*.

Pour devenir conscients de la Conscience, il faut méditer et contempler, sinon ce serait un simple concept avec lequel nous serions d'accord ou pas, mais nous n'aurions pas l'expérience. D'une certaine manière contempler c'est "penser" sans paroles. Par exemple, nous pouvons penser : *Je suis la Conscience universelle*. Intellectuellement nous comprenons la signification de ces paroles, le concept nous est familier, mais pour vraiment le *contempler* il faut quelque chose qui dépasse la compréhension verbale.

Pour contempler *Je suis la Conscience universelle*, nous n'avons ni besoin d'autres paroles ni d'autres idées. Lorsque nous nous concentrons sur ces seuls mots, ils finissent par disparaître car nous les dépassons complètement, et nous aboutissons à *l'expérience d'être* la Conscience universelle.

Dans nos méditations les plus profondes (les méditations en posture assise), nous nous sentons désengagés du monde. Nous parvenons à nous abandonner suffisamment pour mourir à notre soi inférieur, pour mourir en méditation. Nous lâchons l'esprit conscient, celui qui maintient la réalité de ce monde et fusionnons avec la Conscience universelle (dans laquelle nous sommes

déjà fondus). La méditation formelle consiste à demeurer dans cette Conscience pour un temps, même si la Conscience est au-delà du temps.

La seva est un autre moyen de mourir à son soi inférieur. Par exemple, tandis que j'écris cette leçon, je suis attiré très profondément vers l'intérieur. Mon équipe a remarqué qu'il est quasiment inutile d'essayer de me parler lorsque je suis absorbé à rédiger le Cours, comme s'il n'y avait personne à qui parler. J'ai l'impression que rien n'existe en dehors de l'écriture, et cela se produit par la grâce du Guru. Lorsque j'anime un séminaire, je commence avec l'impression de ne pas être présent, au sens habituel du terme. C'est comme si, à ma place, il y avait une incarnation de l'amour et je ressens un sentiment inexplicable d'unité avec toutes les personnes présentes. C'est ainsi que la puissance de la grâce du Guru se manifeste pour moi.

Lorsque je suis totalement absorbé dans ma seva, je ressens la même sensation que lorsque je suis aux pieds de Gurumayi. Si la seva est une technique si puissante, c'est parce qu'elle nous conduit très près du Guru. Lorsque nous sommes complètement absorbés dans notre seva nous ne faisons *plus qu'un* avec le Guru et nous devenons un pur instrument de son divin travail. En vérité, il n'y a plus rien à obtenir du Guru, rien qu'elle puisse encore nous donner. Devenir un avec le Guru, c'est devenir un avec Dieu. C'est l'état le plus élevé.

Ceux qui sont équilibrés et font du bon travail dans le monde sont capables de faire beaucoup de seva, contrairement à ceux dont l'esprit est dispersé ou dont les actions sont impures. En un sens, avoir un bon karma, c'est pouvoir faire beaucoup de seva, alors que le mauvais karma, c'est ne pas avoir cette possibilité, quelles que soient les " raisons " que notre esprit trouve.

Au fil des années, j'ai constaté que la plupart des gens se sentent plus heureux lorsqu'ils font leur seva. Ils peuvent gémir et se lamenter sur leur malheur et la dureté de la vie, puis s'absorber ensuite dans leur seva et être soudain heureux. C'est étonnant ! On peut être déprimé ou irrité, puis se sentir parfaitement bien en faisant de la seva. En effet, la seva a le pouvoir de nous mettre dans l'état le plus élevé. Il faut avoir beaucoup de chance et un karma dû à nos mérites passés pour que toute notre vie soit seva. Les temps de repos et de récréation n'auront alors pour seul but que celui de maintenir le corps et notre esprit dans un état de détente, frais et dispos pour la seva.

Beaucoup ne viennent à l'ashram que pour quelques jours de seva, car cela les recentre et leur procure la paix de l'esprit. Il y avait un homme riche et puissant que l'on conduisait chaque samedi à l'ashram en limousine. Il nettoyait les toilettes et les sols, faisait la vaisselle et vidait les poubelles à longueur de journée ; puis quand sa tâche était accomplie, sa limousine revenait le chercher. Il quittait l'ashram radieux et en grande forme. Bien qu'il disposât de tout ce que le monde peut offrir, ce qu'il attendait avec le plus d'impatience était son jour de seva.

Voici une question : *A votre avis, qu'est-ce qui se produira d'abord, la libération ou la mort physique ?* Y avez-vous pensé ? Cela mérite une contemplation. Réaliserez-vous votre identité divine tout en étant dans ce corps ou continuerez-vous à croire, jusqu'à la " mort ", que vous êtes cette personne-ci et que le monde concret est réel ?

Pour la plupart, croire qu'il est possible de devenir un siddha dans cette vie même demanderait une transformation radicale de leur façon habituelle de se voir. Pourtant, si nous voulons pratiquer la méditation du Siddha Yoga, si nous acceptons l'idée d'avoir un Guru, pourquoi n'envisagerions-nous pas cette réalité ? Et si le Siddha Yoga marchait vraiment ? Et si les enseignements étaient vrais, ne deviendrions-nous pas des siddhas ? Si, car le but essentiel du Siddha Yoga est de faire de nous des siddhas, ici et maintenant.

Qu'est-ce qu'un siddha ? A mesure que nous avancerons dans le Cours, nous le comprendrons mieux et en serons de plus en plus conscients. La réponse véritable réside dans l'expérience.

Un aphorisme des *Shiva Sutras* dit : *Un Siddha vit dans la liberté totale. Voici le commentaire de Baba : Est siddha celui qui a acquis la maîtrise de ses sens et de leurs objets, celui qui voit le monde comme le jeu extérieur de Parashakti alors que l'ignorant le voit plein de souffrance, celui qui a brûlé dans le feu de la conscience intérieure les distinctions imaginaires entre le péché et la vertu, le plaisir et la libération, le temporel et le spirituel. Pour un tel être, toutes les pensées bonnes ou mauvaises qui surgissent en lui sont des mouvements du Soi. Il est devenu l'univers, le Seigneur de l'univers, l'âme de l'univers. Il est son propre chemin et sa propre destination. Il est pleinement actif et, tout en étant pleinement inactif, dit avec conscience : " Je suis le Shiva suprême ". Cette grande âme est un suprême Siddha.*

C'est vers cela que nous tendons, pourtant cette vérité existe déjà depuis toujours. Baba a dit : *Vous avez déjà tout, seule vous manque la compréhension de cela.* Quoi qu'il en soit, notre esprit a tendance à croire que si nous devons un jour nous améliorer, ce ne sera certainement pas pour l'heure qu'il est. Nous pensons plutôt : *Je ne suis pas meilleur maintenant, mais je le deviendrai, ou je suis en train de le devenir.*

Au lieu de penser : *Que ta volonté soit faite*, nous pourrions aussi bien penser : *Ta volonté est faite.* L'œuvre de Dieu est accomplie, il n'y manque rien. Il n'y a rien à attendre. Nous existons dans l'éternité maintenant et à jamais. " Plus tard " ou n'importe quel autre moment en dehors du présent n'est qu'un point de référence. Lorsque ce que nous appelons " plus tard " se manifestera, ce sera encore " maintenant ", et Dieu n'existera pas davantage ; alors nous ne serons rien de plus que ce que nous sommes maintenant. Le Shivaïsme du Cachemire enseigne que nous devons tout simplement *reconnaître* notre Vérité. Le seul moment où cette reconnaissance peut se produire est dans l'instant présent. Il n'y a rien de plus à venir. Il n'y a que l'évolution de notre reconnaissance, de notre conscience et de notre état. Cela se produit naturellement, avec l'aide de la grâce et de la sadhana.

Penser : *Je serai cela*, revient à dire : *Je ne le suis pas maintenant.* C'est une façon détournée de prétendre que nous sommes tout ce dont nous souhaitons nous libérer, tout en croyant que nous en serons libérés dans le *futur*, mais pas *maintenant*.

L'homme aux multiples attachements est comme ce chameau qui ne pouvait pas passer par le chas d'une aiguille dont parle la Bible, le chas de l'aiguille étant une petite porte dans les murailles de Jérusalem ; elle était si étroite qu'un chameau ne pouvait la franchir sans avoir été débarrassé de son bât. Celui qui est chargé d'idées fausses ne peut entrer dans le Royaume de Dieu avant d'avoir été délivré de sa charge, tout comme le chameau qui ne pouvait franchir la porte étroite avec son chargement.

Nous nous sentons tellement à l'abri avec nos opinions et nos croyances que nous les investissons d'une autorité qu'elles ne possèdent pas. Satisfaits de nos connaissances, est l'essentiel, nous continuons à ignorer que les apparences extérieures ne sont que la manifestation de nos états d'esprit.

Nous vivons dans un monde qui n'est ni rien de plus ni rien de moins que notre conscience objectivée. Nous réalisons rarement que nous nous battons contre nos propres reflets tout en maintenant vivantes les images qui les projettent. Le vrai changement se produira dans l'arène que constituent nos croyances et nos images. Changeons *celles-ci* pour que change notre expérience du monde.

En nous abandonnant et en nous ouvrant à la grâce, nous cesserons d'être celui ou celle qui essaye de faire qu'il en soit ainsi pour devenir celui ou celle qui reconnaît qu'il *en est* ainsi. Au lieu de penser : *Je serai cela*, nous affirmerons : *Je suis Cela*. Comprendre le " je " dans cette affirmation est important, car ce n'est pas le " je " limité de l'ego, qui est Cela, mais le " Je " divin. Une façon de sentir cette différence est de répéter : " Je suis Cela " avec le sentiment que vous écoutez Dieu en train de vous le dire. Essayez tout de suite et voyez la différence.

Pour pouvoir réaliser Dieu, nous devons être conscients que nous sommes réellement Dieu. Personne d'autre ne peut nous en convaincre. Cela doit venir de notre Conscience intérieure pour que nous puissions le réaliser.

Ainsi, une partie de la sadhana consiste à éliminer toutes les idées, les notions et les concepts que vous entretenez à votre égard et qui ne sont pas en harmonie avec vos sentiments intérieurs les plus élevés. Pourquoi vous accrocher à ce qui vous rabaisse, à ce qui vous abat ou qui vous limite de maintes façons ? Si vous abandonnez tout ce qui est faux, il ne restera plus que la Vérité.

Dans le *Yoga Vasishtha*, le sage dit : *Même en t'engageant dans toutes sortes d'efforts spirituels, même en ayant les dieux eux-mêmes pour maîtres, même en étant au paradis ou dans toute autre région céleste, tu ne pourras atteindre la libération à moins d'abandonner toutes tes idées. Renonce donc à toute notion, à toute pensée, à toute intention. Lorsque celles-ci disparaissent, l'esprit se tourne naturellement vers ce qui est véritablement au-delà de l'esprit : la Conscience infinie.*

*N'entretiens aucune idée. Ne t'accroche pas à l'idée de ton existence, car c'est cela qui donne vie au futur. C'est l'esprit lui-même qui est jiva lorsqu'il se reflète dans la conscience ; c'est lui-même qui construit des châteaux en Espagne en s'étendant dans le passé, le présent et le futur.*

*Être asservi, c'est être l'esclave de ses pensées et notions ; être vraiment libre, c'est en être libéré. Renonce à toute notion, y compris celle de ta libération. Renonce à des notions telles que l'amitié, tout en continuant à être aimable. Renonce à tout désir et contemple la nature de la Conscience cosmique, elle aussi appartient au domaine des concepts et des pensées ; pour finir, abandonne-la aussi. Ancre-toi dans ce qui subsiste après avoir tout abandonné et, enfin, renonce à celui-là même qui renonce.*

*Lorsque le sens même de l'ego aura disparu, tu seras semblable à l'espace infini. Celui qui a tout abandonné est en vérité le Seigneur suprême, qu'il continue à vivre une vie active ou qu'il s'abandonne à la contemplation. L'action tout comme l'inaction ne lui sont d'aucune utilité. Ô ! Rama, j'ai examiné tous les textes sacrés et sondé la Vérité : il n'y pas de salut sans le renoncement total à toutes les notions, à toutes les idées, à tous les conditionnements de l'esprit.*

Imaginez simplement qu'en renonçant à vos notions, idées et intentions, vous vivrez dans l'état de conscience le plus élevé. Lorsque toutes les modifications de l'esprit auront cessé, comme le suggère aussi Patanjali, dans le premier de ses classiques *Yoga Sutras*, nous deviendrons comme l'espace infini. L'esprit crée les formes, l'espace limité et le temps ... l'esprit lui-même bâtit des châteaux en Espagne en s'étendant dans le passé, le présent et le futur.

Les pensées de Vérité accélèrent notre évolution, alors que les idées et les notions (ou la "connaissance limitée" comme l'appelle le Shivaïsme du Cachemire) renforcent notre degré habituel de contraction. On nous a appris la juste façon de penser. *Je suis la Conscience. Je suis le Soi. Je suis l'espace infini rempli d'amour.* Encore une fois, répétez ces affirmations avec la sensation que c'est Dieu en vous qui parle. L'ego utilise, pour ainsi dire, l'esprit pour continuer à vous faire dire : *Je suis moi.* Il vous faut aller au-delà de cette conscience limitée du "moi" pour atteindre la pure Conscience du "Je".

Ce conditionnement et cette impression inconsciente d'être cette personne insignifiante et limitée sont très puissants, mais semblent bien réels ; nous sommes hypnotisés par cette apparence de réalité, ce qui active et maintient les samskaras. Pour s'en libérer, il faut exercer des efforts conscients et constants, il faut développer les pratiques, la discipline et l'ouverture à la grâce divine.

La grâce nous donne la force d'accomplir ce qui est nécessaire. Même le Guru ne peut ni ne veut penser pour nous, ni décider de ce que nous devons croire. Gurumayi ne peut pas reconnaître la Vérité à notre place ; c'est à nous de le faire. Tôt ou tard, il faudra bien que nous réalisons nous-mêmes ce qui est éternel, immuable, indestructible et sans fluctuations. Nous devons enfin réaliser : *Je suis Cela ! Je suis !* Si nous attendons que quelqu'un d'autre le fasse à notre place ou nous persuade de le faire, nous pouvons attendre éternellement.

Imaginez comment vous vous sentiriez si votre désir le plus grand et votre rêve le plus cher s'étaient déjà réalisés. Le sentiment qui s'élève en vous, à ce moment-là, est un aperçu du sentiment intérieur réel, il n'est pas pure imagination. Ce n'est que la sensation de ce qui est déjà vrai. C'est la félicité, c'est l'extase. Faire cet exercice, c'est en vérifier le résultat. La même Vérité existe constamment en chacun. Selon les propres mots de Baba : *Il ne nous manque que la compréhension de cela.*

Gurumayi a dit : " Connaîtrai-je Dieu ? " C'est la question que tout le monde se pose. Oui, vous connaîtrez Dieu lorsque vous serez devenu Lui. Ce n'est pas que Dieu soit ici et vous là-bas et que vous alliez devenir Dieu. C'est lorsque les deux deviennent un que l'on parvient à la connaissance absolue, à l'expérience absolue. Ce n'est que lorsque vous devenez un avec Dieu que vous en faites l'expérience.

Le corps peut s'en aller, il peut disparaître, mais cette Vérité est éternelle. Malgré tant de morts et de naissances, tant de calamités et de difficultés, tant de moments heureux qui vont et viennent, il y a une chose qui vit éternellement et qui nous permet de vivre en cet univers. C'est pour elle que nous venons chercher la grâce, c'est pour elle que nous nous rendons auprès du Maître, c'est pour elle que nous nous tournons vers l'intérieur.

En vous tournant vers l'intérieur et en accomplissant vos devoirs, vous serez dans l'adoration de Dieu, dans le véritable amour de Dieu. Lorsque vous aurez fait l'expérience de Dieu en vous, vous Le verrez partout et en tout.

avec amour