

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 42

Cher ami,

Avez-vous observé l'esprit et vu comment il fonctionnait ? Avez-vous remarqué comment les *vrittis* montent comme les vagues de l'océan, puis s'immergent de nouveau dans cet océan ? Les vagues de l'esprit montent de l'océan de la conscience et le mouvement de ces vagues s'appelle l'esprit.

L'esprit peut travailler pour nous ou contre nous. Si, grâce à lui nous avons de bonnes pensées, il fera naître un sentiment de bien-être ; si nous avons des pensées négatives, l'esprit sera à l'origine d'un sentiment de malaise. L'esprit nous fait ressentir tout ce que nous pensons être. Pour cette raison, Baba disait que l'esprit peut être notre meilleur ami ou notre pire ennemi.

La maîtrise de l'esprit n'a rien à voir avec la compréhension intellectuelle de principes philosophiques. Quelqu'un peut avoir une excellente compréhension intellectuelle et être même capable d'expliquer les choses aux autres de façon apparemment brillante et, malgré cela, l'activité de son esprit peut être totalement indisciplinée. Il est peut-être la victime de toutes sortes de tendances mentales et de schémas négatifs. D'autre part, quelqu'un peut avoir une compréhension très simple, mais un esprit très discipliné, très calme, très tranquille. Les autres pensent peut-être qu'il n'est pas intelligent ou qu'il ne comprend rien et pourtant son esprit repose dans la tranquillité du Soi.

Vous avez peut être remarqué que lorsque quelqu'un de très intellectuel va voir le Guru, le Guru peut ne faire aucun effort pour lui expliquer les choses de façon intellectuelle. Gurumayi ne s'empresse pas de donner une explication intellectuelle des choses. Il est plus probable qu'elle nous emmène au-delà de l'esprit, au-delà de notre enchevêtrement dans cette approche limitée.

Baba disait toujours que la seule raison pour laquelle nous faisons une sadhana est de purifier l'esprit. Le Soi est déjà atteint. Nous ne pouvons rien faire pour atteindre Cela qui est déjà atteint. Tout ce que nous pouvons faire c'est éliminer, petit à petit, ce qui nous fait sentir qu'il y a quelque chose qui manque ou qui n'est pas atteint. Nous pouvons seulement nous débarrasser du sentiment d'être limité ou impur. Le sentiment d'impureté est l'impureté elle-même. L'impureté ne peut pas exister s'il n'y a pas la *conscience* de l'impureté.

©Edition originale en anglais : 1984 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1987 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

Ainsi, tout ce que nous faisons dans le Siddha Yoga a pour but de purifier l'esprit. La méditation, la répétition du mantra, le chant, le temps passé dans les centres et les ashrams, la participation aux Intensives et aux ateliers, la lecture du Cours, tout cela conduit l'esprit à travers le processus de purification. C'est le voile qui cache le Soi qui est *purifié*. Une fois que ce voile est enlevé, nous voyons que seul le Soi existe, et que nous avons toujours été et serons toujours ce Soi éternel qui est notre propre Conscience intérieure ou la Conscience d'être.

Cette Conscience existe toujours. Elle n'est jamais interrompue. Elle ne prend jamais de vacances. Elle ne s'arrête jamais. Elle n'est jamais née et elle ne mourra jamais. Cette Conscience est notre vraie nature, notre propre Soi. La Conscience de Dieu n'est pas différente de notre propre Conscience intérieure. Le " Je " intérieur est le " Je " impersonnel de la Conscience. Nous ne pouvons pas devenir Dieu. Nous n'avons jamais été autre chose *que* Dieu. Tout le reste n'était que rêve, qu'imagination, conçus à l'intérieur de la Conscience et se manifestant comme un jeu ou une pièce de théâtre.

Lorsque quelqu'un s'identifie vraiment avec cette Conscience intérieure, il vit cela comme l'expérience la plus élevée, la plus significative et la plus agréable de sa vie. Les gens font tout, essaient tout pour tenter de découvrir cette expérience ultime. Le monde extérieur est très attirant, très séduisant, plein de promesses et nous essayons toutes ces choses, nous courons après toutes ces expériences, à la recherche de ce que, de façon innée, nous savons être possible. Nous n'osons imaginer que cette expérience extraordinaire est là, cachée à l'intérieur de notre propre Soi.

Lorsque quelqu'un fait véritablement l'expérience du Soi, il éprouve un sentiment d'exaltation. La définition courante du mot *exaltation* donnée par le dictionnaire est : " *Sentiment de joie intense ou excessive ; ivresse ; extase.* " N'est-ce pas cela que nous recherchons dans tout ce que nous essayons, tout ce que nous poursuivons ? Les gens essaient les drogues, le sexe, les relations, l'argent, le pouvoir et tant d'autres choses à la recherche de cette exaltation et de cette extase. Ce n'est même pas que ces choses là soient mauvaises ; simplement, elles ne sont pas la source de l'exaltation, de l'extase ou de la joie excessive. L'unique source en est le Soi.

Il y a des moments dans la vie où nous avons un aperçu de cette exaltation. Nous pouvons la sentir, par exemple, lorsque nous saluons un coucher de soleil et louons la beauté et la grandeur de la création de Dieu. Nous pouvons en faire l'expérience en écoutant de la belle musique, en contemplant les yeux de la personne que l'on aime. Pendant un instant seulement nous sentons cette exaltation vivante.

Cette exaltation n'est pas l'ego, ni l'esprit. Elle ne se trouve pas à l'intérieur des drames et des expériences de la vie ordinaire. L'exaltation est au-delà de la conscience du corps. Elle est le Soi.

Il n'y a rien d'intellectuel ou d'aride à propos du Soi. Cette sécheresse, ce vide, ce sérieux, ce manque d'air, cette lourdeur existent tous à l'intérieur de l'esprit. Le Soi est plus près du sentiment de gaieté sereine. Il est la joie suprême et inégalée. Il est l'essence même de l'amour. Tout ce qui, dans notre vie est expérience d'amour vient du Soi, et l'absence d'amour est due à notre ignorance du Soi. Pour bien comprendre le Soi, il faut comprendre que le Soi c'est bon. C'est mieux que tout le reste. C'est pourquoi les yogis se rient de notre conception habituelle du plaisir et de l'amusement. Ils ont compris que le Soi est ce qu'il y a de mieux.

Lorsque quelqu'un ignore le Soi et se trouve pris dans les créations et les fantasmes de l'esprit, il a fortement tendance à ressentir la vie comme une lutte. Même *s'il a tout pour lui*, s'il est riche, en bonne santé et en sécurité, il ressent malgré tout cette vie comme une lutte tant qu'il est lié par l'activité de l'esprit. Les choses lui paraissent *dures*. Le simple fait d'aller jusqu'au bout de la journée devient difficile à cause de l'esprit. Nous pensons que c'est dû aux situations, aux conditions ou aux autres, ou alors à l'injustice, ou au manque de chance, mais c'est toujours dû seulement à l'esprit. L'esprit est à l'origine du problème et ensuite il accuse quelque chose ou quelqu'un d'autre. C'est ce que l'esprit ne cesse de faire, et c'est ainsi que la plupart des gens traversent l'existence.

En fait, la vie n'est jamais une lutte. L'esprit seul fait apparaître la vie comme une lutte. Il est très important de comprendre les apparences et de comprendre l'esprit. La vie est, en réalité, un flot unique, cohérent et parfaitement harmonieux. Elle est comme le flot continu de l'océan qui devient la rivière et qui se jette de nouveau dans l'océan. Elle est simplement le flot de Dieu qui est. Tout se passe naturellement, tout comme le soleil brille ou la pluie tombe. Mais nous ne comprenons pas ce flot naturel, nous ne sommes pas alignés sur ce flot naturel ou accordés avec lui, et ne sommes donc pas conscients de la beauté et de l'harmonie de la vie. Il n'y a rien de vraiment dur pour qui que ce soit. Il n'y a pas de forces qui s'opposent à nous. Il n'y a rien contre nous. Il n'y a rien de maléfique. Les choses semblent seulement être ainsi à cause de l'esprit.

En fait, la force universelle qui crée et maintient l'univers entier est *derrière* nous. Elle est déjà de notre côté. Elle nous supporte. Elle est notre allié le plus intime. Elle ne s'est jamais tournée contre nous. Nous nous tournons contre nous-mêmes avec nos propres pensées. Le pouvoir universel, la Shakti, est là, prêt à tout faire pour nous, et parce qu'il nous a accordé le libre arbitre, il nous donne ou crée tout ce que nous *pensons*, tout ce en quoi nous croyons. Dans notre propre esprit nous créons tant de problèmes, tant d'obstacles, tant d'émotions, tant de gens de qui se méfier, tant de situations difficiles à traverser. Aussi, il est stupide de croire, comme beaucoup d'entre nous le font, que la vie nous rend les choses *difficiles*. La vie rend les choses telles que nous les pensons. C'est nous-mêmes qui nous rendons la vie difficile par nos schémas de pensées incontrôlées et indisciplinées.

En Amérique, Baba a dit : "*L'esprit n'est pas une substance ni un objet. L'esprit n'est rien d'autre que cette Conscience universelle que nous appelons félicité suprême. Lorsque la Conscience universelle se contracte et devient l'esprit, avoir des pensées continues devient sa nature. Sachant cela, si vous comprenez Celui qui connaît l'esprit, Celui qui connaît toutes les pensées, les créations et l'imagination de l'esprit, vous méditez vraiment. Dans les Ecritures il y a une question : 'Qui est Dieu ? Qui est cette félicité suprême ?' Un autre sage répondit immédiatement : 'Le témoin de votre esprit.'*"

La méditation sur le témoin de l'esprit est la vraie méditation. Plus vous poursuivez l'esprit, plus l'esprit vous tourmente. Vous courez sans cesse après l'esprit et lui n'arrête pas de vous faire marcher et après un certain temps vous dites : 'La méditation ne marche pas pour moi. Le yoga n'est pas ce qu'il me faut.' Avec cette compréhension-là vous abandonnez le yoga, vous abandonnez la méditation. Cessez de poursuivre l'esprit. Sachez que vous êtes celui qui connaît l'esprit, que vous êtes séparé de votre esprit et que vous êtes la Conscience. C'est la Conscience universelle.

A cause de la pauvreté de sa compréhension, quelqu'un éprouve un sentiment de pauvreté, de manque. La vérité est qu'il ne lui manque rien. Il est tout. Il y a donc cette pauvreté de compréhension. Si vous vous débarrassez de cette compréhension pauvre, si vous obtenez une compréhension riche, vous réalisez : ' Je suis Shiva, Je suis le Soi. '

Chacun a ce sentiment secret caché à l'intérieur. Vous avez toujours ce sentiment : ' Il me manque quelque chose. ' Tout comme vous cachez toujours votre mouchoir parce que vous ne voulez pas que tout le monde voie que vous allez vous moucher, de la même façon, vous cachez vos 'sentiments mesquins. ' Même si vous êtes connu, même si les autres vous trouvent formidable, vous pensez: ' Je ne suis pas encore parfait. Il me manque quelque chose. ' Cela vous ennue toujours. Aussi, vous avez toujours ce sentiment : ' Il me manque quelque chose. Il doit y avoir quelqu'un de beaucoup mieux que moi. '

A cause de ce sentiment, ce sentiment d'imperfection, vous êtes toujours plein de peur, mais vous ne voulez pas que les autres le sachent et vous agissez toujours comme si vous n'aviez aucune peur. Pourquoi avez-vous peur ? Parce que vous savez que vous êtes faux. Vous êtes malhonnête. Vous jouez le rôle de la fausseté. Voilà pourquoi vous avez toujours peur. Si vous jouez le rôle de la Vérité, si vous êtes vrai avec vous-même, il ne peut jamais y avoir aucune peur.

Seul celui qui est arrivé à connaître le véritable acteur est sans peur. Dans les Upanishads, les grands sages disent : ' Comment un être qui a vu la Vérité suprême à l'intérieur de lui-même et des autres peut-il ressentir de la peur, de la peine ou de l'agitation ? ' Le Shivaïsme dit : 'Quand la Shakti intérieure cesse d'être contractée, quand elle se déploie, vous devenez totalement satisfait et vous reconnaissez la Vérité suprême. Vous voyez alors la splendeur cachée de Dieu en chacun. Cette splendeur de Dieu vous devient apparente. ' Nous devons acquérir cette compréhension, cette vision. Nous devons savoir qu'Il est en chacun. Cela s'appelle alors la vision vraie. '''

Cette connaissance du Soi est directement liée à la vision du Soi divin partout et en chacun. On ne peut pas vraiment connaître le Soi et continuer de penser que tous les autres sont des personnes séparées, différentes du Soi. Penser que tous ces gens sont ce qu'ils semblent être extérieurement est ignorance du Soi. La vision vraie est de voir le Soi divin *s'exprimer* en tant que chacun, en tant que jouant tous ces rôles, ou revêtant tous ces costumes à la fois. Il y a une chose qui est certaine : jamais nous ne trouverons quelqu'un d'autre. Seul le Soi est en chacun. Il est donc très important de comprendre comment fonctionne ce jeu.

Nous sommes le Soi jouant un jeu. Certains se demandent quelle est la raison derrière ce jeu ou quel en est le but. Bien sûr, ceux-ci fonctionnent encore dans un domaine où ils exigent de la rationalité. La Vérité ultime rentre mal dans les limites de la rationalité. Un grand être a dit que la Conscience prend naissance pour faire l'expérience de la félicité de la libération encore une fois. Aussi, dans un certain sens, le Soi joue ce jeu pour son propre plaisir et son seul *but* est de s'amuser. Bien sûr, l'esprit rationnel ne pense pas que ce but soit assez bien ou assez élevé pour que la Conscience fasse ce qu'elle fait, mais heureusement, la Conscience n'a pas besoin de la permission ou de l'approbation de l'esprit.

Donc nous jouons ce jeu. A chacun nous apparaissions selon sa propre perception et son propre karma. Si nous demandions aux cinquante personnes qui nous connaissent le mieux ou le plus intimement de nous décrire du mieux qu'elles peuvent, nous obtiendrions cinquante réponses différant de façon très intéressante. Nous verrions que chacun nous voit à sa façon. Aussi nous jouons le rôle d'être celui ou celle que la personne en face de nous pense que nous sommes et toutes les relations en découlent spontanément et harmonieusement. Ce n'est même pas que nous jouions un rôle de façon consciente. Nous sommes simplement d'accord pour être celui ou celle que la personne en face de nous pense que nous sommes. Cela se passe très naturellement. Nous ne sommes que la Shakti étant ce que nous sommes censés être à chaque instant. Si nous nous abandonnons à ce pouvoir divin, nous constatons que ce n'est même pas nous qui décidons qui nous sommes censés être. Quelqu'un est déjà en train de jouer ce rôle et nous pouvons tout simplement nous asseoir tranquillement et prendre plaisir à la pièce.

Mais nous ne comprenons pas ce jeu pour ce qu'il est. Nous ne comprenons pas ce qui se passe. Nous ne voyons pas que nous sommes tous un miroir les uns pour les autres. Nous venons tous du même Soi, de la même Conscience. Nous partageons déjà la plus intime des relations. Nous sommes déjà très proches. Nous partageons l'aspect le plus profond de notre être. Ce n'est pas que l'aspect le plus profond de chacun soit différent. C'est la même chose, le même sentiment, la même Conscience, le même être. Nous partageons cela éternellement, mais nous nous laissons prendre à ce jeu et pensons que nous sommes différents, que nous sommes séparés, que nous sommes loin les uns des autres. Nous commençons à croire que nous sommes vraiment cette personne et que tous les *autres* sont aussi réels qu'ils semblent l'être. Nous oublions la danse, le jeu, la lila. Nous oublions que tout cela est le jeu de Dieu ou le jeu de notre propre Conscience.

Lorsque nous pensons que nous sommes vraiment cette personne et que notre vie n'est que notre karma, nous vivons littéralement dans un rêve. Le Yoga Vasishta dit que ce monde et cette vie apparente ne sont que le rêve du *jiva*, qui est l'aspect individualisé de l'Infini. A un certain stade d'évolution, le *jiva* se réveille de ce rêve de la maya et réalise qu'il est l'Infini, l'Universel. C'est une façon de comprendre ce qui se passe et quel processus nous traversons.

A un moment donné nous sommes destinés à réaliser la vérité sur ce que nous sommes. Nous ne pouvons continuer indéfiniment à penser que nous sommes cet individu lié et limité qui est né, a fait certaines expériences et va mourir. Tant que nous croyons à cette réalité, nous continuerons à faire l'expérience de ce que certains appellent *la roue de la naissance et de la mort*. Nous ne ferons que continuer d'entrer et sortir de notre corps et de faire les mêmes expériences physiques jusqu'à l'épuisement des *samskaras* ou du stock de désirs, d'attachements, d'aversion, de tendances mécaniques et d'accoutumances. Même le désir de libération peut causer une renaissance jusqu'à ce que nous comprenions que nous *sommes* déjà le Soi.

A un certain moment quelqu'un réalise la vérité qu'il est la Conscience jouant un jeu avec elle-même, et qu'il n'y a personne d'autre ou rien qui se passe réellement. Il n'y a que ce jeu, cette maya, cette apparence, cette danse de la Shakti. Si le jour de Mardi Gras, par exemple, vous aimez vous déguiser en vampire et faire peur aux gens, vous ne pensez pas vraiment que vous *êtes* ce vampire. Vous êtes tout à fait conscient que vous prenez du plaisir à être un vampire pour une nuit, mais que sous le costume vous restez celui ou celle que vous êtes vraiment.

C'est cette perspective là que nous devons adopter en ce qui concerne notre propre personne. Le Soi est déguisé et prétend être la personne que les autres pensent que nous sommes. Bien entendu, aucun n'est d'accord sur qui est cette personne mais cela ne semble pas avoir d'importance. Nous ne nous rendons pas compte que chacun a sa propre perception subjective de ce corps et de cette personnalité et que nous n'avons vraiment aucun contrôle sur ce que cela va être. Bien sûr, lorsque nous reconnaissons pleinement la vérité, nous n'attachons plus aucune importance à la façon dont les autres nous perçoivent. Nous savons que, de toute façon, chacun aura tort à moins de percevoir son propre Soi en nous ; si c'est le cas, nous partageons la compréhension que nous sommes un et pareils et que ces corps différents font seulement partie de *ce* jeu.

Ne pensez pas qu'être le Soi est si compliqué. Le fait que l'esprit ne puisse pas comprendre ne veut pas dire que c'est complexe. La Vérité est trop simple pour l'esprit. L'esprit ne peut pas se rendre suffisamment simple pour percevoir la Vérité. Si l'esprit se rend assez simple pour percevoir la Vérité il disparaît, il se fond dans la Vérité qui est trop subtile pour l'esprit. La Vérité existe dans le non-esprit cosmique ou dans l'espace entre les pensées ou bien dans l'espace entre les syllabes du mantra. Il n'y a rien qui puisse être expliqué pour ou par l'esprit car l'on ne peut pas faire rentrer des mots dans cet espace entre les mots. L'espace entre les mots est entre *tous* les mots. Les mots ne peuvent pas le décrire. Cependant, l'expérience en *est* faite entre *tous* les mots, car rien d'autre que le Soi n'existe entre les mots. Mais c'est si simple et si évident que nous ne pouvons même pas l'accepter.

Tout existe à l'intérieur de cette Conscience. La Conscience pure est au-delà du temps, en cet instant même, le passé et l'avenir y sont contenus. Dieu n'est jamais perdu, rien ne meurt jamais, rien ne nous quitte jamais si ce n'est notre propre illusion de perte. Tous les gens, tous les parents, tous les amis, tous les amoureux et tous les étrangers intimes qui ont existé et dansé ensemble à travers les âges ont tous été des formes variées de cette même Conscience inchangable. Personne n'a jamais été séparé, personne n'est jamais mort ; tout cela est la maya, le rêve de cette vie mortelle. Le même Soi, la même Conscience prend toutes ces formes et ne cessera jamais de changer sa forme. C'est pourquoi, lorsque nous nous connaissons vraiment nous-même, nous connaissons chacun. C'est pourquoi un grand être semble nous connaître de façon très intime dès le début. Parce qu'il connaît son propre Soi et qu'il sait que son propre Soi est aussi devenu nous. Il sait déjà tout de nous, il sait déjà ce qui est derrière chaque chose.

Etre conscient de Dieu ne veut pas dire partir dans un état sans forme. Nous sommes déjà dans un état sans forme. Ce n'est pas que la totalité de notre être a pris forme. Le sans forme et la forme existent simultanément. Le sans forme est la Conscience et la forme est ce jeu de phénomènes toujours en changement. Nous existons déjà dans l'état sans forme. La Conscience est déjà sans forme. Le corps ne va pas s'effondrer simplement parce que nous devenons conscients de la Conscience. Tout va continuer comme d'habitude. Avec les autres vous aurez une apparence et un comportement normaux. Votre personnalité et vos traits de caractère resteront essentiellement les mêmes. Bref, ce monde physique, y compris la participation de ce corps, continuera comme toujours. Le corps vivra simplement son karma, qui est incarné à l'intérieur de celui-ci en tant que samskaras du corps subtil.

Permettez-vous d'être réalisé. Donnez-vous de l'espace pour connaître votre propre Soi. Ne pensez pas que seuls une ou deux personnes connaissent le Soi. Il n'y a peut-être qu'un Guru sur cette terre, mais il y a beaucoup de gens qui connaissent le Soi. Ils ne donnent pas de darshan. Ils ne donnent pas de conférences. Ils ne donnent pas de bénédictions autour d'eux. Ils continuent leur vie, font leur propre dharma et leur corps vit le karma qui appartient au corps. Ne pensez donc pas qu'il est impossible de connaître le Soi, ou que vous avez peu de chances d'y arriver pendant cette vie. Si vous n'aviez aucun contact ni aucune relation avec la lignée Siddha, vous auriez peut-être de bonnes raisons de penser que la réalisation du Soi n'est pas possible dans cette incarnation particulière, mais puisque vous *avez* la grâce du Siddha Guru vous avez tout ce qu'il vous faut, vous avez tout ce qui est nécessaire pour la libération. La libération ne veut pas dire la fin de la vie. Cela veut dire la fin de l'illusion et le début d'une réalité joyeuse et pleine d'amour. Cela veut dire que nous pouvons vivre au paradis tout en étant sur terre. Cela veut dire que nous pouvons vivre dans le Sat Yuga même pendant le Kali Yuga. Cela veut dire que nous pouvons être dans la félicité au milieu du chaos et de la destruction. Parce que lorsque nous connaissons le Soi, nous sommes *dans* ce monde mais nous ne sommes plus *de* ce monde.

Vous cherchez depuis longtemps. Quand trouverez-vous ? Pendant combien de temps allez-vous continuer à vous considérer comme une malheureuse créature et à vous sentir coupable des actions de ce corps ? Quand vous donnerez-vous la permission d'atteindre quelque chose, de faire l'expérience du vrai Soi intérieur ? Pensez-vous que quelqu'un va venir vous reconnaître et vous donner la permission d'être réalisé ? Pensez-vous que Gurumayi va vous regarder intensément pendant le darshan et dire : "*C'est le moment pour toi de connaître le Soi*" ? Ils vous ont déjà dit cela. Le premier message du Guru est de connaître son propre Soi. Quand nous n'arrivons pas à comprendre cela, nous sommes obligés de passer par tout le reste, nous devons faire une sadhana, nous devons faire de la tapasya, tout cela pour atteindre le point où nous pouvons simplement connaître le Soi.

Il n'y a rien qui nous empêche de connaître le Soi. Il ne nous manque pas telle capacité que nous pourrions acquérir ou développer. La seule chose qui fait obstacle à la félicité de la connaissance du Soi est l'ego, l'esprit, ce sont les concepts, les identifications, les samskaras qui sont tous des façons différentes d'aborder la même chose. Et cette *chose*, peu importe son nom, qui est l'ensemble des choses que nous pensons être et que nous pensons faire ou avoir fait et dont nous pensons faire l'expérience, doit partir, doit être éliminée pour connaître le Soi. Tout, dans la sadhana, tout ce que le Guru suggère, tout ce qui survient dans le processus, dans cette relation, existe dans le but de purifier et d'éliminer cette *chose* qui nous empêche de connaître le Soi.

Le Soi est tout à fait évident. Il n'est pas voilé. Il n'est pas caché. Il est manifesté et il est aussi non manifesté, il perçoit à la fois le manifeste et le non manifeste et il est, simultanément, tout au même moment. Il est juste devant nous. Et même il n'y a rien qui le cache. Aussi, il est ridicule de dire que nous ne pouvons pas voir le Soi lorsqu'en vérité nous ne voyons rien d'autre que le Soi. Tout l'ensemble des perceptions, est le Soi. C'est pourquoi le Shivaïsme dit : "*Un yogi perçoit le monde comme une suite de reflets dans un miroir.*"

Donc rien ne nous empêche de voir le Soi. C'est seulement cette maya qui nous fait penser qu'il y a autre chose, que toutes ces diverses apparences sont réelles en elles-mêmes et séparées les unes des autres. C'est à cause de cette maya qu'une autre personne semble être une autre personne. Celui qui vit au-delà de la maya perçoit tous les autres comme son propre Soi. Celui qui est au-delà de la maya ne perçoit jamais rien comme différent de son propre Soi. Il ne fait que jouer son rôle dans cette pièce.

Il est normal de se considérer, pendant un certain temps, comme quelqu'un qui fait une sadhana et qui espère atteindre Dieu un jour. Cette attitude peut être utile en début et quelquefois en milieu de sadhana, mais nous atteignons la maturité spirituelle lorsque nous commençons à comprendre que nous sommes déjà Cela. Cela donne naissance à l'exaltation naturelle. Nous devenons alors vraiment heureux, nous goûtons la vraie félicité, nous jouissons de l'indépendance suprême et de la liberté suprême parce que nous *savons* enfin que cela est vrai. Nous en faisons enfin l'expérience dans notre propre être, ce qui est la seule confirmation qui puisse jamais exister. Personne d'autre ne peut savoir si vous connaissez votre Soi ou pas car il n'y a personne d'autre. Lorsque vous connaîtrez vraiment le Soi, vous réaliserez cela avec entière conviction et vous jouerez alors votre rôle avec beaucoup d'amour et de joie tout en vous délectant dans le même Soi partout. Avec beaucoup d'amour vous percevrez le monde comme le miroir cosmique de votre propre être éternel.

Dieu n'est pas ce personnage colossal assis dans les nuages, une expression sérieuse au visage, s'occupant de ce que nous faisons et jugeant nos actions. Ceci n'est que la projection, l'image de notre ego. Dieu est simplement le monde manifesté, exactement comme il est, et il est aussi Celui qui perçoit tout en étant non manifesté, le témoin. Dieu est aussi l'océan infini de joie et d'amour qui jaillit de l'intérieur et jamais de l'extérieur. La vérité n'a rien de compliqué ni d'intellectuel.

Parmi les êtres ayant réalisé Dieu, beaucoup étaient des gens extraordinairement simples qui ne connaissaient rien à la terminologie philosophique ou à la complexité intellectuelle. Beaucoup d'entre-eux étaient analphabètes et n'avaient jamais rien lu. Vous n'avez pas besoin de pouvoir expliquer les tattvas pour réaliser le Soi. La réalisation du Soi n'exige aucune subtilité intellectuelle excessive. En fait, un intellect sophistiqué est souvent un obstacle important car il contient souvent de la fierté, du mépris et de l'orgueil, suffisamment puissants pour amener un yogi à sa chute.

Comprenez la Vérité d'une façon simple. Un enfant peut comprendre la Vérité. Il n'y a aucune raison de la rendre compliquée. Cela explique que beaucoup de grands êtres ont tendance à devenir comme des enfants. Ils peuvent agir de façon idiote tels des enfants en ce sens que jamais quelqu'un de fier et d'orgueilleux ne ferait de même. Parce qu'un grand être traverse notre chemin pour nous aider à éliminer cette croyance que nous sommes cette personne limitée. Connaissez la Vérité d'une façon simple, voyez ce qui est évident. L'esprit n'est pas nécessaire pour connaître la Vérité. Voyez le même Soi vous regardant à travers tous les yeux et laissez la joie et l'amour intérieurs s'élever naturellement du centre de votre être. C'est le secret des Siddhas. C'est une compréhension très élevée et subtile, mais elle nous a été donnée par la grâce. La seule condition est que nous la recevions et l'assimilions. Tout nous a été donné.

Dans l'Intensive de la " Famille de Dieu " à Ganeshpuri , Gurumayi a dit : " *Si seulement nous pouvions comprendre ce qu'est cette expérience de Dieu dans notre vie et que cette création appartient à Dieu et pas à nous, la plupart des conflits et des ennuis que nous expérimentons et que nous créons ne verraient pas le jour. Il est dit : ' Ceux qui sont ignorants et limités d'esprit voient une différence entre vous et moi. Ils se sentent séparés de tous les autres. Mais un grand être se sent un avec chacun et fait l'expérience du monde entier comme la famille de Dieu. '*

Baba citait souvent le chant d'un grand être qui disait : ' Cet univers est le propre jardin de Shiva, fait pour une promenade joyeuse et non pour l'attachement, la jalousie, l'aversion, l'anxiété ou l'hostilité. Quand nous le considérons comme différent de Lui, nous sommes inutilement terrifiés. Cet univers est le miroir de Shiva. Celui qui le regarde en se sentant un avec Shiva voit ses propres images et reflets partout. '

Le monde n'est rien d'autre que le jardin de Dieu. Si vous voyez ce monde autre que Dieu, vous êtes terrifié. Partout où il y a dualité, il y a peur. Si vous voyez le même Soi dans l'autre, disait Baba, vous n'avez pas peur.

La plupart du temps nous avons peur des autres parce que nous pensons qu'ils sont autres. Jamais nous ne sentons qu'ils sont comme nous. Même si nous ne reconnaissons pas la pensée que Dieu est à l'intérieur de chacun, même si nous comprenons seulement que chacun est un être humain, nous faisons l'expérience de ce monde comme la famille de Dieu. C'est aussi simple que cela. Mais souvent le plus simple est aussi le plus difficile. Quand quelque chose est très simple, nous disons : ' C'est tout ? '

Baba disait toujours, faites l'expérience de cette liberté. Même si vous n'êtes pas ancré dans cet état, ayez au moins cette conscience : ' Je suis libre ; je suis libre. Je suis parfait ; je suis parfait. '

Dans l'Ashtavakrasamhita il est dit : ' Celui qui se considère libre est vraiment libre. Et celui qui se considère lié est vraiment lié. '

' Vous devenez ce que vous pensez ', cet aphorisme est très vrai. Si vous ne pouvez pas avoir cette expérience, entraînez au moins votre esprit à penser de cette façon. Parce que l'esprit se mettra à penser comme vous l'entraînez à penser. L'esprit se laisse emporter par tant de choses que nous devons sans cesse l'observer. Donc, si vous pensez que ce monde est une famille de Dieu vous récoltez les fruits de cette compréhension. Si vous pensez que ce monde n'est qu'un monde vous récoltez les fruits de cette compréhension.

Les images sont comme les pensées de l'esprit, les vrittis de l'esprit. Nous avons une vritti après l'autre ; nous avons une pensée après l'autre. Et nous vivons notre vie selon la pensée que nous avons. Si vous avez une bonne pensée, vous vous sentez bien. Si vous avez une mauvaise pensée, vous vous sentez mal. Si vous n'avez aucune pensée, vous vous sentez calme. Notre vie est gouvernée par ces pensées.

Les vrittis créent beaucoup de choses. Tout ce que nous faisons, toutes les actions, tout ce que nous disons, tous les mots viennent de ces vrittis. Nous devrions trier ce qui est bon de ce qui ne l'est pas. Nous devrions tout comprendre de façon précise et ne pas nous laisser emporter par

le courant de la situation ou de la condition. Si quelque chose est agréable, l'ego est satisfait. Si quelque chose n'est pas agréable, l'ego est mécontent. Et les gens sont ballottés entre le bonheur et le malheur.

Lorsque nous sommes établis dans le Soi, nous nous libérons de tous ces soucis et de toute cette inquiétude. Cela ne veut pas dire qu'il n'y aura plus de soucis, d'inquiétude ou de difficultés. Cela veut dire que nous en sommes libérés. Lorsque vous êtes témoin, lorsque vous êtes observateur, vous pouvez prendre les choses beaucoup mieux que si vous êtes impliqué.

Ce monde est donc la famille de Dieu. Tout dans ce monde appartient à Dieu. Allez au-delà de la surface, allez au-delà des vrittis. Méditez sur le Soi. Chacun a ce bien à l'intérieur. Ne le couvrez pas de vos vrittis. Ce bien vient du Soi et est le Soi. Ne me dites pas que vous ne savez pas méditer sur le Soi. Vous devez avoir cette détermination et cette conviction. Sentez-vous bien. Méditez sur le Soi, et soyez bon envers vous-même. "

avec amour