

A la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 2
LEÇON 13

Chers amis,

Dans notre dernière leçon, nous avons parlé de la souffrance et des raisons de son omniprésence en ce monde. Baba a dit : *Le plaisir et la douleur naissent dans l'esprit*. En quelque sorte, la douleur vient du mauvais usage de l'esprit ; lorsque celui-ci est contrôlé et apaisé, la douleur diminue ; les yogis le savent bien. Patanjali a dit : *Le yoga apaise les tendances de l'esprit*.

Gurumayi a dit : *Être libéré du cycle incessant de la naissance et de la mort, c'est être libéré du plaisir et de la douleur. Vous vous dites peut-être " D'accord pour se libérer de la souffrance, mais pourquoi faudrait-il se libérer du plaisir ? " Le plaisir et la souffrance sont inséparables ; la douleur succède au plaisir et vice versa. Nous devons donc les transcender et nous en séparer pour connaître la félicité, car celle-ci ne diminue et n'augmente jamais.*

Aller au-delà du plaisir et de la douleur, c'est aller au-delà de l'esprit et, ici, nous incluons les samskaras. Les samskaras sont des schémas énergétiques bloqués dans notre système psychique. Supposons qu'à l'âge de trois ou quatre ans, nous avons vécu une situation qui nous a fait beaucoup souffrir ; ne sachant comment évacuer l'énergie de cette souffrance, nous l'avons gardé en nous, emmagasinée en quelque sorte dans le corps subtil ainsi que dans nos organes et nos muscles. Chaque fois qu'un événement nous rappelle cette souffrance, l'énergie bloquée est réactivée et la douleur revient ; seules la grâce et une sérieuse sadhana peuvent l'évacuer et nous en libérer.

C'est un processus long et subtil que nous avons initié lorsque nous avons commencé à pratiquer le Siddha Yoga, mais nous n'avons pas toujours été bien conscients de ce qui se passait. La shakti a déjà utilisé de nombreux moyens pour travailler sur notre esprit ; elle va continuer en créant ou attirant dans notre vie, les expériences, les circonstances et les relations qui seront susceptibles de nous libérer des samskaras et des impuretés mentales qui nous entravent.

Nous avons certaines expériences subtiles auprès du Guru, à l'ashram, au centre, lorsque nous participons à une Intensive ou à un Atelier ou encore, lorsque nous réfléchissons sur le contenu d'une leçon. A l'ashram, quelques minutes suffisent pour que la shakti remette de l'ordre dans notre esprit et nous permette de nous ouvrir et de donner à notre sadhana un tout autre élan.

©Edition originale en anglais : 1984, 1991 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1986, 2001 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

C'est pour cela que nous nous exposons à la shakti aussi souvent que possible ; nous faisons des séjours auprès du Guru, nous passons quelque temps à l'ashram, nous assistons au satsang dans les centres et nous relisons nos leçons. C'est ainsi que, peu à peu, nous finissons par nous immerger dans la shakti.

Comme vous le savez, le Siddha Yoga revient finalement à *nous mettre en harmonie totale avec la shakti* ; c'est un état qui est au-delà de l'esprit. L'esprit ne comprend pas et ne reconnaît pas toujours ce que fait la shakti, mais il fera toutes sortes de suppositions sur ce qui semble se passer en lui ; nous ne pouvons nous fier à ses avis. Bien que nous soyons fiers de nos capacités intellectuelles, l'esprit peut aussi bien se tromper qu'être dans le vrai. Mais la shakti est totalement digne de confiance. Dépasser l'esprit, c'est apprendre à se laisser porter par la shakti.

Toute la structure du Siddha Yoga est conçue pour nous apprendre à nous laisser porter par la shakti. C'est ce qui se passe lorsque nous faisons des séjours à l'ashram. Les choses ne sont pas faites pour faire plaisir à l'esprit qui a toujours de " meilleures " façons de faire les choses ; à l'ashram, au contraire, tout est fait en fonction de la shakti. Dans le Siddha Yoga, il se passe des choses bien étranges pour l'esprit, des choses qui peuvent ne pas nous plaire ; si nous les considérons comme des moyens de nous mettre en accord avec la shakti, elles seront extrêmement bénéfiques ; à vrai dire, elles sont toujours bénéfiques, que nous les comprenions ou non.

Se trouver auprès de Baba était souvent une expérience étrange. Il n'était pas comme tout le monde et ne communiquait pas avec vous de façon " normale " ; vous ne saviez jamais que faire ni dire. Il était imprévisible ; c'est comme s'il était tout le monde à la fois et qu'il était capable de tout faire, à n'importe quel moment. C'était un être hors du commun qui savait tout de vous, qui semblait vous connaître et vous comprendre comme personne ne pouvait le faire et qui savait si le moindre de vos gestes était sincère ou affecté.

Je restais toujours muet devant Baba ; c'était à peine si je pouvais lui répondre lorsqu'il me posait directement une question. J'étais gauche et maladroit, incapable d'être moi-même et je savais qu'il le savait. Ce n'est que vers la fin de sa vie que j'ai pu être détendu et bien dans ma peau auprès de lui ; je pouvais même, dans une certaine mesure, plaisanter avec lui ! Lorsque j'étais moi-même, il me taquinait et riait beaucoup pour des petits riens.

Je pouvais passer des minutes entières auprès de lui alors que rien d'intéressant ou de significatif ne semblait se passer ; mais, plus tard, je pouvais voir que j'étais différent et que ces quelques minutes avaient profondément changé quelque chose en moi. Tel était le pouvoir de la shakti. Le simple fait d'être en compagnie de Baba, quelles que soient les circonstances, m'apprenait à me laisser porter par la shakti.

La relation avec le Principe du Guru est au cœur du Siddha Yoga. Négliger cette relation, c'est rester en marge de la sadhana. Quel que soit l'endroit où vous vivez, quel que soit votre mode de vie, quelle que soit la fréquence de vos séjours à l'ashram, vous avez toujours un moyen d'entretenir une relation active avec la shakti ; les détenus qui suivent le Cours en sont un excellent exemple. Ils n'ont pas l'occasion d'avoir le darshan du Guru en personne, ils ne passent pas leurs vacances à l'ashram ; cependant, ils entretiennent cette relation et la maintiennent en vie dans leur cœur.

Dépasser l'esprit et se laisser porter par la shakti est une tout autre façon d'aborder et de vivre sa vie, c'est voir le monde d'une tout autre manière. Nous pouvons vivre harmonieusement en ce monde tout en ayant cette autre approche et en étant parfaitement " normal " aux yeux du commun des mortels (qui voit surtout le reflet de ses propres projections). Cependant, tout en ressemblant à tout le monde, nous n'avons pas la même perception et la même expérience des choses ; nous apprenons à travailler avec toutes les énergies, avec tous les mouvements de la shakti, sans tenir compte de ce qui se joue à l'extérieur et sans accorder de crédit aux apparences.

" Se laisser porter par la shakti ", voilà une expression simple et pratique pour désigner le processus cosmique. Nous parlons de ce qui est universel et éternel ; ce n'est pas un simple jargon du Siddha Yoga. Nous pourrions aussi bien dire " coopérer avec Dieu " ou " suivre la volonté divine ". Les termes utilisés n'affectent en rien ce qu'ils désignent.

Quelle que soit la voie, celle-ci doit ultimement permettre l'harmonie avec la shakti, sinon ce n'est pas une voie authentique et complète. Se laisser porter par la shakti, c'est ne faire qu'un avec Dieu, c'est s'identifier totalement à l'Absolu. C'est l'état le plus élevé. Aucun saint et aucun texte sacré n'a décrit d'état plus élevé.

Pratiquer le Siddha Yoga ou toute autre forme de sadhana, c'est établir et maintenir cet état d'harmonie avec l'énergie universelle ; être dans cet état, c'est voir la perfection en tout, la nôtre, celle des autres et celle des particularités de notre propre karma. Gurumayi a dit : *Les problèmes parfaits mènent à la liberté parfaite*. Par la grâce, nous avons été dotés de problèmes parfaits, ceux qui nous mèneront à la libération. Il suffit de développer notre compréhension de la perfection pour devenir parfaits.

Cette pratique nécessite une discipline considérable, la discipline de la perfection. L'esprit émet des opinions et des jugements sur tout ; c'est ainsi qu'il a été conditionné. Il voit le mal partout : dans sa vie, dans celle des autres et dans le monde. Chercher ce qui ne va pas est le propre de l'esprit ; mais nous ne réalisons pas qu'il est responsable de ce que nous voyons ; c'est ainsi que nous rejetons la faute sur les autres, ce qui revient à blâmer le miroir pour l'image qu'il nous renvoie.

Baba a dit : *C'est à cause de l'esprit que nous voyons le monde comme un enfer et que nous sommes dans l'illusion. Si, par nos pratiques spirituelles, nous parvenons à calmer l'agitation de notre esprit et mettons fin à son vagabondage, nous comprenons ce qu'il est et, si nous comprenons son activité, nous connaissons le bonheur en ce monde.*

Les Upanishad disent : " L'être humain est ce qu'il pense ", mais l'esprit ne distingue jamais si ce qu'il fait est bien ou mal, juste ou faux. Jour après jour, de la naissance à la mort, il pense et doute sans répit.

Par l'intermédiaire de l'esprit, c'est le Soi qui se déverse sur tout. Comme l'âme individuelle est unie à l'esprit, on la considère comme l'objet de l'expérience ; lorsqu'elle est unie aux sens de l'action, elle devient l'auteur de l'action, mais quand elle s'unit à Dieu, on l'appelle Dieu.

Surveillez votre esprit, ne lui permettez pas de penser et de douter, n'adoptez pas sa philosophie mais apprenez-lui les choses justes.

Pour le Shivaïsme, le monde se compose du percevant et du perçu, du voyant et de ce qui est vu. Ce sont les pulsations de l'esprit qui font que le monde pulse en tant que ce monde. Dès que les pulsations de l'esprit cessent, ce monde est le règne de la paix suprême, il n'est rien d'autre que la félicité de l'Absolu.

Si les pensées qui animent l'esprit se dissolvent, elles laissent place au bonheur. L'esprit rempli de pensées est source de douleur. Vous seuls êtes responsable de votre plaisir et de votre souffrance, de vos joies et de vos peines. Vous souffrez parce que vous partez dans la mauvaise direction. Selon la nature et l'état de votre esprit, vous rencontrez soit le plaisir, soit la douleur.

Perdez l'habitude de chercher les erreurs et les défauts des autres, ne perdez plus votre temps à cela, surveillez votre esprit.

La shakti crée le monde à la perfection ; il n'existe ni défaut, ni erreur, ni imperfection, ni impureté dans cette création. Se souvenir de cela, c'est être en parfait accord avec la shakti ; c'est notre vision imparfaite qui nous fait croire que les choses ne vont pas bon train.

Voir la perfection en tout est la vraie discipline ; c'est une grande discipline, une discipline très élevée mais très simple à la fois. On veut avoir des visions, des expériences spirituelles spectaculaires, on veut voir la Conscience vibrer dans les livres et les chaises alors que, mieux que cela, il suffit de voir la perfection absolue *en tout*. Vivre avec une telle vision est un grand accomplissement. Celui qui voit toujours la perfection devient parfait.

Commencez d'abord par vous-mêmes. Voyez la perfection en vous, sentez que ce que vous dites et faites est parfait. Ne vous demandez jamais si vous avez exprimé les bonnes paroles ou si ce que vous avez dit n'était pas ridicule. De telles pensées ne vous mettent pas en harmonie avec la shakti. Seul l'esprit doute et remet en question ; c'est le grand juge. Nous devons absolument abandonner ces tendances. Seul un sot pense qu'il a raison lorsqu'il voit quelque chose d'erroné.

Bien entendu, une sadhana s'impose pour traiter les samskaras. Nous pensons naïvement ou à juste titre que tout ce que nous exprimons est parfait alors que nous avons tant de travail à faire sur nous. Nous devons comprendre que l'expression de notre perfection intérieure est déformée et altérée par nos blocages, nos tendances, nos habitudes et nos samskaras. Sans les samskaras, la sadhana ne serait pas nécessaire car nous serions déjà libérés. Les seules entraves dont nous devons nous défaire sont les samskaras. C'est un point qu'il faut bien comprendre ; nous y reviendrons en détail dans de futures leçons.

Même avec nos samskaras, nous devons avoir une image positive de nous-mêmes. L'un des samskaras les plus puissants est celui de la dévalorisation et du manque d'estime pour nous-mêmes mais, en contrôlant l'esprit, nous parviendrons à le dépasser. En fait, avoir une image positive de soi ne veut pas dire se complaire dans l'autosatisfaction ni compenser son manque d'estime en gonflant davantage son ego. Le secret est de réaliser tout simplement que nous sommes le Soi. Le Soi demeure en nous et s'exprime *en tant que nous*. C'est en comprenant cela, que nous pouvons nous ouvrir à la perfection de notre propre vie.

N'attendons plus l'approbation, qu'elle vienne de nous-mêmes ou des autres. Ne disons plus : *Suis-je au point ? Est-ce que je vais leur plaire maintenant ?* De telles réflexions nous appauvrissent en shakti. Si nous voyions tout simplement la perfection dans tout ce que nous sommes et dans tout ce que nous faisons et disons, il n'y aurait plus de problèmes. Nous n'avons rien à approuver et, si quelqu'un nous désapprouve, c'est son problème et non le nôtre. Si un changement doit vraiment se faire en nous, le Guru trouvera le moyen de nous le faire savoir et la shakti trouvera une façon pratique et appropriée de nous aider à changer.

S'efforcer de ne pas se demander si ce que l'on fait est bien ou ne l'est pas est une bonne discipline ; ce doute doit être éliminé sans hésitation. Les doutes sont invariablement des erreurs, ils ne permettent pas de connaître la Vérité. Nous ne devons donc jamais oublier que tout ce que nous faisons est parfait, et si nous avons besoin de changer ou d'améliorer une chose, la shakti s'en chargera ; si nous sommes dans l'erreur, elle nous conduira à la Vérité. La compréhension juste ne se cultive pas au moyen du doute. Soyons d'abord fermement convaincus de la Vérité pour que, dans cette conviction, se révèle la Vérité.

Il y a mieux encore : plutôt que de sentir que ce que nous faisons est parfait, nous devons bien comprendre que nous ne faisons jamais rien mais que c'est la shakti qui agit toujours. *Savoir* que la shakti fait *tout* est la forme la plus pure de l'abandon. D'abord, la shakti brûlera tous les samskaras, les tendances et les erreurs de jugement, ensuite, elle s'exprimera librement et spontanément à travers nos actes et nos paroles.

Soyons toujours conscients que c'est la shakti qui anime notre corps, que c'est elle qui le maintient en vie et qui fait fonctionner notre esprit. Ainsi, nous connaissons la Vérité beaucoup plus rapidement que si nous nous demandons toujours si nous avons fait la bonne chose ou non. Même lorsque nos actions aboutissent à des situations désagréables, nous apprenons quelque chose, nous nous fortifions, nous brûlons du karma et les choses se transforment. Rien ne peut tourner mal une fois que vous êtes convaincus que c'est la shakti qui fait tout.

D'autre part, nous ne pouvons pas nous contenter de dire : *ce que je fais, ma façon de le faire et ma manière de traiter les autres n'ont aucune importance car tout est shakti*. Une telle attitude signifie que nous sommes l'auteur de nos actes et crée donc davantage de Karma. Même si nous justifions nos actes en déclarant que c'est la shakti qui en est la cause, nous subissons malgré tout leurs conséquences karmiques. Si nous considérons que c'est la shakti qui *nous a fait agir*, le sens de la dualité sera toujours là et nous continuerons à revendiquer nos actions.

La première étape de la discipline parfaite est de voir que nous sommes parfaits et que notre vie l'est aussi. La deuxième étape est de considérer que tous les autres sont parfaits. La même shakti s'exprime en eux, dans toutes leurs façons de se manifester. La shakti fait brûler les samskaras et le karma. Tant de choses sont accomplies en ce monde mais c'est toujours la même shakti qui se trouve derrière tout cela. Rien ne peut se produire sans son accord. Baba disait: *Rien ne peut se produire sans que Dieu ne le permette*. Lorsque nous voyons comment la shakti joue tous les rôles, comment l'Acteur divin les assume, la perfection de la comédie qu'est le monde devient évidente. Tant que nous nous perdrons dans la dualité, la multiplicité, la pluralité, notre perception et notre expérience seront déterminées par la maya.

Lorsque nous disons que quelqu'un est dans l'erreur, le problème est dans notre propre esprit. La shakti ne fait jamais d'erreurs. En fait, quelqu'un peut être dans l'erreur mais, pour une bonne raison, il est bon qu'il s'en rende compte. Nous devons donc nous *exercer* à voir la perfection dans les autres, même si nous sommes mentalement convaincus que leur imperfection est évidente. En effet, la tendance à juger est si puissante qu'elle échappe totalement à notre contrôle.

Nous ne savons pas ce que sont les samskaras des autres ; nous ne connaissons ni leur karma, ni les épreuves qu'ils doivent endurer, ni les leçons qu'ils vont en tirer et nous n'avons aucun moyen de savoir quel rôle vont jouer leurs erreurs ou leur compréhension erronée. Voir la Vérité en eux nécessite une grande compassion de notre part ; nous devons leur permettre d'être ce qu'ils sont, sachant qu'ils sont entre les mains de Dieu. Ce serait faire preuve d'égoïsme que de chercher à les rendre meilleurs.

Nous ne pourrions voir toute la perfection qui est en nous si nous ne sommes pas capables de la voir chez les autres. Ces deux aspects sont indissociables et doivent être travaillés avec persévérance.

La troisième étape de la discipline parfaite consiste à voir la perfection en toute circonstance et en toute situation. Il est vrai que celles-ci peuvent être désagréables ou difficiles à surmonter, mais si nous savons que c'est la shakti qui nous crée ces " problèmes parfaits ", nous verrons la perfection dans tout ce qui nous arrive.

La shakti crée tout ce qui nous est nécessaire pour nous libérer totalement, nous décharger de notre fardeau et nous sortir de nos limites. Nous pensons peut-être que ce monde est un lieu de plaisir et de joie mais nous verrons que la joie et le plaisir ne commencent vraiment que lorsque nous sommes libérés de ce monde. Avec l'expérience de la liberté, le rire et l'amour s'élèvent en nous dans un pétilllement de joie. L'ancrage dans notre propre vérité nous apporte le contentement et nous permet de vivre absorbés dans notre Soi tandis que nous accomplissons notre travail temporel.

Nous savons que nous pratiquons le Siddha Yoga dans le but de nous unir à la shakti. Tout nous conduit au flot parfait et harmonieux de l'énergie divine qui crée et maintient l'univers. Rien n'est plus élevé que cet état. Se laisser porter par ce flot d'harmonie universelle est le seul but de la vie. Toutes les pratiques et tous les enseignements ne sont là que pour nous mettre en accord avec la shakti ; leur but est de faire de notre vie (y compris nos actes et nos paroles) une expression de la shakti qui ne soit ni déformée ni limitée par nos samskaras et notre conditionnement.

Lorsque nous nous unissons au flot harmonieux de l'univers, l'amour grandit en nous ; les autres ne sont pas simplement " les autres " mais la manifestation de la Conscience divine. Chaque manifestation du divin est unique et digne d'amour, par conséquent, nous ne cherchons plus à convertir les autres aux attentes et aux normes que nous impose notre conditionnement. Nous voyons briller la Conscience dans les yeux de tous et cette vision nous remplit d'amour. L'amour s'écoule dans l'amour lorsque nos regards se rencontrent.

Cette vision constante de la Conscience nous rend " amoureux ". En chacun, nous voyons le Bien-aimé et nous ne sommes plus en quête d'amour car un amour intense, un amour qui donne à la vie tant de valeur, nous imprègne ; cet amour est notre Soi éternel ; dans le regard de chacun, nous pouvons nous unir à notre Bien-aimé. Un tel état est au-delà de la joie, il mène à l'extase, c'est l'état des siddhas. Pour vivre comme des siddhas, connaissez l'extase et aimez-la d'un amour sans trêve.

Cela n'en vaut-il pas la peine ? Avez-vous trouvé quelque chose de mieux à faire ? Il y a tant de choses que nous faisons, acquérons et devenons qui ne mènent pas à cette joie et à cet amour. Beaucoup passent leur temps et dépensent leur énergie et leur argent à la recherche d'exquises expériences, d'amours et de plaisirs pour donner plus de sel à leur vie.

Jusqu'à présent, rien n'a été trouvé qui puisse se mesurer à l'amour et à la joie qui jaillissent spontanément dans le cœur. Beaucoup de choses peuvent aller et venir avant que nous ne réalisons que la jouissance parfaite se trouve en nous. Nous pouvons apprendre et réapprendre tant de choses avant que nous ne réalisons que ce que nous cherchons a toujours été en nous. C'est une vérité simple et en même temps difficile à concevoir ; nous devons vivre d'innombrables vies avant de pouvoir prendre conscience de cela.

Nous avons gaspillé le prana de tant de corps à la recherche de tant d'autres choses, à la poursuite de tant de personnes. Nous nous sommes laissés aller à l'envie et à la jalousie simplement parce que la vérité n'était pas perceptible. Une fois que nous connaissons la nature bienheureuse de notre conscience, la quête s'arrête et nous pouvons enfin savoir vraiment ce que veut dire " connaître le Soi, reconnaître et apprécier la joie inhérente au Soi " ; nous sommes alors dans un bonheur complet. Comme l'a dit Baba : *Le seul but de la vie est l'amour de la félicité.*

Si vous voulez vraiment voir si l'ultime bonheur est à votre portée, là, maintenant, mettez en pratique chacune des trois étapes de la discipline parfaite. Voyez la perfection en vous, voyez-la dans votre vie et dans le monde et entraînez-vous à aimer tout ce que vous voyez.

N'oubliez pas que ces pratiques ne doivent pas être une simple adhésion intellectuelle ; un accord de ce genre ne vous servirait à rien. Beaucoup sont " d'accord " avec la vérité mais restent malheureux et frustrés. Cette pratique doit être accomplie activement, jour après jour, sans relâche. Il n'y a pas de meilleur moment pour commencer que maintenant. Allez-vous voir la perfection à l'instant même ou remettre cela à plus tard ?

Gurumayi a dit : *Lorsque vous êtes sur la voie de l'amour, vous êtes un " fou d'amour ". Si quelqu'un est grand, vous l'êtes aussi ; cette grandeur n'a besoin de rien pour glorifier sa divinité. Tel est le pouvoir de l'amour, telle est la grandeur de l'amour, telle est la divinité de l'amour.*

Quelque soit la façon dont l'amour se manifeste en vous, que vous ayez envie de rire ou de pleurer, de travailler ou de vous reposer, n'entrez pas le flot de l'amour, ne dressez aucun barrage physique, subtil ou causal ; laissez l'amour s'écouler librement. Qu'il s'exprime en vous à l'état de veille, de rêve ou de sommeil profond, faites qu'il soit là en permanence.

Puissiez-vous en faire l'expérience les yeux ouverts ou fermés. Puissiez-vous en faire l'expérience si vous voyez votre corps avec les yeux physiques ou si vous le voyez à l'écran ; que l'amour soit sans faille du début à la fin, qu'il s'écoule harmonieusement !

Mirabai, la grande sainte, recherchait ardemment la compagnie du Seigneur. Bien qu'elle fût toujours immergée dans son amour pour lui, elle désirait plus que tout avoir sa forme auprès d'elle. Dans son chant, elle lui disait :

" O Krishna, ne m'abandonne pas à ma solitude, ne m'abandonne pas à ma solitude, ne m'abandonne pas à ma solitude. La voie de l'amour est remplie de secrets ; O Seigneur, ne t'en va pas sans me les avoir révélés ".

Avec une telle aspiration, l'amour peut faire des miracles. Vous abandonner à cet amour toute votre vie c'est la méditation, c'est shaktipat, c'est la grâce, c'est vous, c'est tout ! Cet amour est sans bornes.

Veillez revoir la leçon 40 du volume 1.

avec amour