

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 23

Cher ami,

Comme vous le savez, ce mois-ci marque la fin de la première année de cours. Elle a passé vite, n'est-ce pas ? Et cependant, ne dirait-on pas que ce cours dure depuis déjà longtemps ? Bien sûr, son contenu n'est que l'aspect extérieur d'un processus intérieur qui dure depuis bien plus longtemps que la lecture de ce cours.

Je reçois souvent des lettres disant : *"Quand recevrai-je Shaktipat ? Quand saurai-je si j'ai reçu la grâce du Guru ?"* Il est normal de recevoir de telles questions de personnes qui suivent le cours depuis trois ou quatre mois, mais lorsque des lettres comme celles-ci viennent d'abonnés plus anciens, je suis amené à me demander ce qui ne va pas. Ne l'a-t-on pas dit de façon claire et simple ? Nous avons vraiment la grâce du Guru. Nous l'avons déjà reçue, et c'est l'unique objet de ce cours qui n'existerait pas sans cette grâce.

Si nous n'avions pas reçu Shaktipat, qu'est-ce qui nous aurait incités à suivre le Cours pendant toute une année ? Si ce n'était pas la Shakti, nous aurions laissé tomber au bout de quelques mois. C'est la Shakti qui nous fait ressentir que nous recevons vraiment quelque chose et qui nous incite à continuer. C'est grâce à la Shakti que les leçons ont un sens. Elle est la force, le pouvoir qui soutient le processus magique qui a lieu actuellement.

Comme vous pouvez l'imaginer, je reçois des lettres de correspondants me racontant et me demandant toutes sortes de choses. Autant que possible, j'essaie d'y répondre à travers les leçons ou dans les nouvelles du Cours. Les leçons sont souvent des réponses aux nombreuses lettres que je reçois de personnes qui en sont à divers stades de la sadhana. Parfois, je fais référence à la lettre à laquelle je réponds, mais la plupart du temps, je ne le fais pas. Les réponses aux lettres les plus significatives peuvent intéresser beaucoup de gens, qui peuvent en tirer profit et les appliquer à leur vie. Si vous ne recevez pas de réponse directe à une question, c'est parce qu'il y sera répondu pleinement dans une prochaine leçon ou dans les nouvelles. Les questions intéressantes nécessiteraient parfois toute une leçon, mais certaines personnes ne reconnaissent pas les réponses à leurs questions lorsqu'elles sont intégrées aux leçons.

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

©Edition en français : 1986, 1991 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

Si je pouvais répondre directement à ceux qui m'écrivent, je leur donnerais ce conseil : mettez de côté vos questions, vos doutes, vos résistances et vos peurs. Abandonnez-les et ne les reprenez plus. Laissez-les derrière vous comme le souvenir d'un mauvais rêve. Que vous le croyiez ou non, vous n'êtes pas la cause de votre malaise. Celui-ci n'a rien à voir avec votre Soi, c'est un phénomène passager.

En Occident, on ne nous a jamais expliqué ce qu'était un vrai Guru. Cependant, nous en avons rencontré un : c'est celui qui fait en sorte que tout aille bien. Le vrai Guru fait en sorte que notre vie soit ce qu'elle doit être ; il est celui qui " vient à la rescousse " pour nous libérer de l'enfer que nous nous sommes créé inconsciemment.

Tout ce qui ne va pas sera effacé. Toutes vos peines seront soulagées. Vous serez débarrassé de votre fardeau. Les obstacles et les difficultés que vous semblez rencontrer seront réduits à néant, la force s'élèvera en vous pour vous permettre de continuer. Le Soi est naturellement plein de joie, il est indépendant et ne dépend d'aucune condition, d'aucune chose et d'aucune personne. Lorsque tous ces fardeaux artificiels auront été supprimés, la joie pure s'élèvera de l'intérieur et restera toujours en vous.

Avez-vous jamais senti qu'un Dieu, un Dieu réel et véritable pourrait vous écouter, vous regarder, prendre soin de vous, écouter toutes vos paroles et connaître les sentiments de votre cœur ? Ce Dieu existe maintenant, et la conscience de ce Dieu se trouve dans la Shakti éveillée. Il écoute déjà toutes vos pensées, il connaît vos besoins et vos désirs avant même que vous n'en soyez conscient vous-même, et il vous donne tout ce en quoi vous avez foi.

Si vous avez foi en vos doutes et en vos peurs, la Shakti vous gavera de leurs fruits. Si vous avez foi en la joie et l'amour de la vie, et dans le simple plaisir d'être heureux ensemble sur cette terre, la Shakti vous donnera cela. La Shakti, c'est *l'arbre à souhait*, elle vous donne l'objet de vos pensées et de vos croyances. Elle crée ce que vous voyez et donne corps au contenu de votre propre esprit. Ainsi, le Dieu que nous avons toujours cherché est bien vivant au cœur de votre propre conscience intérieure.

Dieu nous connaît déjà de façon très intime, nous n'avons pas besoin de nous faire connaître de lui. Il a toujours été le témoin de toutes nos pensées, de tous les sentiments de cette vie et des précédentes. Le problème n'est pas que Dieu ne nous connaît pas, mais que nous ne le connaissons pas.

Avez-vous abandonné votre foi en l'amour ? Pensez-vous que l'amour vous a *laissé pour compte* ? Etes-vous résigné à une vie sans amour ? Alors vous ne connaissez pas le pouvoir de la Shakti ni le pouvoir du Guru. Vous n'avez jamais eu un aperçu de ce qu'est réellement le Guru si vous ignorez qu'il peut faire déborder votre cœur d'amour. En vérité, l'un des principaux moyens de savoir que vous êtes en relation avec un vrai Guru, est que ce grand amour commence à s'éveiller en vous. Vous vous sentez *amoureux*. Vous n'avez besoin de rien d'autre car vous possédez tout ce dont vous pourriez avoir besoin. Vous avez sûrement expérimenté cela d'une manière ou d'une autre.

Il est possible de vivre dans la joie et dans la paix sur cette terre. Il est possible de nous aimer les uns les autres, et nous pouvons exprimer cet amour très naturellement par la bonne humeur. La meilleure façon de faire " savoir " à quelqu'un que vous l'aimez est, tout simplement, d'être gai quand vous êtes auprès de lui. Il est inutile de lui répéter : "*Je t'aime, je t'aime*" d'un air solennel, sombre et sérieux. Chacun autour de nous est sensible à notre sentiment intérieur, et si nous souhaitons réellement aider l'humanité, il nous suffit de créer une bonne ambiance autour de nous. Les autres ne sont pas aussi sensibles à ce que nous disons ou faisons qu'à ce que nous éprouvons intérieurement.

Nous pouvons vivre en sachant que nous sommes tous ce même Soi, que ce même Soi est devenu chacun, que notre propre conscience est ce Soi omniprésent et éternel. Notre conscience intérieure n'est pas une partie du Soi, elle est le Soi, et elle existe en chacun de nous. Nous n'avons pas une conscience intérieure individuelle, mais nous partageons tous le même sentiment du Soi. Notre sentiment intérieur le plus profond est ressenti pareillement par tous. C'est le secret de l'unité universelle que tous les sages et tous les saints ont su découvrir.

Avec cette connaissance et cette conscience nous pouvons vivre tous ensemble très naturellement et très simplement, sans compliquer les choses. Dans ce monde, certaines personnes connaissent la Vérité, voient cette Vérité partout et en chacun, et éprouvent constamment cet amour intérieur. Une fois que l'on connaît la vérité de notre propre Soi, le monde devient un paradis peuplé d'êtres aimants et joyeux, sinon ce monde n'est rien d'autre que le reflet de notre esprit ignorant et indiscipliné.

Voulez-vous être libre ? Quel que soit ce dont vous voulez vous libérer, la fonction du Guru est de vous rendre totalement libre. De même que le travail d'un coiffeur est de couper les cheveux, celui d'un vendeur de vendre, le travail d'un Guru est de nous libérer, de nous affranchir. Elle ne vient pas pour enseigner, pour philosopher, créer des rituels, ou rassembler des disciples. Quoi qu'elle paraisse faire, sa fonction véritable est de vous libérer. Qu'elle semble nous ignorer ou qu'elle semble s'intéresser personnellement à nous, son travail est toujours le même. Elle fait ce qui est nécessaire pour atteindre son but, et elle n'est tenue de respecter aucune règle. Sa relation avec chacun d'entre nous est parfaite.

J'ai reçu une lettre disant : "*Pourquoi continuez-vous à essayer de nous convaincre de la nécessité d'avoir un Guru ? Pourquoi ne vous limitez-vous pas à enseigner la vérité du Soi ?*"

Je n'essaie vraiment pas de convaincre quiconque de quoi que ce soit. J'ai un seva particulier qui consiste à expliquer un certain processus, et *expliquer* ou *comprendre* font partie de ce même processus. De toutes façons, le but du Cours n'est pas de convaincre les gens. Il existe pour ceux qui veulent comprendre, accroître ou développer ce qui existe déjà.

Je ne désire pas convaincre qui que ce soit qu'un Guru est nécessaire. Si quelqu'un est capable d'atteindre la libération ou la connaissance du Soi sans l'aide du Guru, c'est parfait ; j'en parlerai même élogieusement dans les nouvelles, mais je n'ai jamais rencontré personne dans ce cas. Je n'ai jamais rencontré de personnes qui y soient arrivés sans l'aide du Guru. Le fait d'avoir un Guru ou de ne pas en avoir ne constitue pas une distinction théorique, nous pouvons vérifier ce point dans la vie de beaucoup de gens.

Etant donné que de nombreux étudiants ont été bercés par le christianisme, prenons cet exemple : si celui que l'on connaît sous le nom de Jésus-Christ vivait aujourd'hui, ceux qui le connaissent essaieraient sûrement de parler de lui et d'expliquer qui il est, et ce qu'on peut recevoir en sa présence. Pensez-y ! Si vous saviez vraiment que le Christ était vivant aujourd'hui et si vous connaissiez vraiment son identité actuelle, n'en parleriez-vous pas aux autres sans pour autant chercher à les *convaincre* de la *nécessité* d'être en sa présence ? Vous ne feriez que partager quelque chose de très important avec eux.

Supposons que Jésus-Christ au moment de quitter son corps, en ait pris un autre, ayant promis qu'il serait toujours avec nous, sous une forme ou une autre. Autrement dit, celui que l'on connaît sous le nom de *Jésus* pourrait partir, mais quelqu'un de différent, quelqu'un qui aurait été initié par la forme physique de *Jésus*, serait alors le Christ. Autrement dit, le *Christ* ne serait pas considéré comme une personnalité particulière dans un corps particulier, mais plutôt un titre donné à celui qui assumerait la fonction du Christ sur la terre en ce moment même. Il s'agirait alors d'une *lignée* où le titre et la fonction passeraient de l'un à l'autre.

Une lignée véritable ne s'interrompt jamais. Celle du Christ est vivante dans le monde aujourd'hui. Elle n'est cependant pas associée au christianisme contemporain, qui a été fondé environ 300 ans après la mort de Jésus-Christ, et d'une façon telle qu'il ne s'y exprime pas lui-même. Ainsi, la lignée n'est pas inactive, mais elle est occultée et n'apparaît pas au grand jour. Elle apporte de l'énergie au travail spirituel qui se fait actuellement, mais le Christ en tant que tel n'est pas révélé aujourd'hui.

Si vous remplacez le terme de *Christ* par *Guru*, vous avez une idée de la façon dont fonctionne la lignée des Siddhas. Le pouvoir divin, la Shakti, est passée de l'un à l'autre au cours des âges. C'est le propre pouvoir de Dieu d'éveiller et de transformer. Pendant très longtemps, personne ne s'est fait connaître publiquement dans la lignée des Siddhas car une véritable lignée peut agir dans l'ombre. Bhagavan Nityananda n'a accepté d'être connu que par le pouvoir qui émanait de lui. Il n'a jamais dit : "*Je suis un Siddha*". Un véritable Siddha ne se comporte jamais ainsi. Le destin de Baba était d'être un Guru connu et d'implanter le Siddha Yoga en Occident. Il a transmis cette mission à Gurumayi ainsi que le pouvoir de la poursuivre.

Cependant, si vous ne voulez pas croire au pouvoir du Guru, cela n'a aucune importance. Si vous pensez que la grâce n'existe pas, cela n'a aucune importance. Certains correspondants se demandent sérieusement s'ils veulent ou non avoir une relation avec un Guru, et cela n'a aucune importance. Si vous lisez les leçons, il se passera quelque chose, ne vous tracassez pas ; en ce cas, tout est pour le mieux, tout le reste se mettra en place au moment opportun.

En ce moment, nous passons presque tous par le nettoyage de tout notre karma passé. Nous avons accumulé toutes ces impressions ou samskaras et, d'une façon ou d'une autre, elles doivent s'exprimer ou se manifester. Donc, ce qui vous arrive maintenant dans votre vie est dû à votre karma. Si notre vie actuelle n'est pas si parfaite, c'est parce que nous sommes en train d'éliminer notre karma. Tout le monde vit ainsi, c'est la seule expérience de la vie.

Après avoir rencontré Baba, ma vie a semblé s'accélérer comme un film qui tourne trop vite. Le rythme et l'intensité avec lesquels les choses m'arrivaient étaient inimaginables. J'ai vécu des périodes où j'avais l'impression que le monde tombait en miettes, que ma vie était brisée, que tout était fini, que je devenais fou. Ce n'était pas toujours facile d'attribuer cela à ma rencontre avec Baba, et de me persuader que c'était la Shakti qui provoquait tout cela. Je n'avais même pas un cours par correspondance pour m'expliquer ce qui se passait !

Lorsque j'y repense, je m'aperçois que c'était réel, que le monde s'émiettait vraiment, que tout était vraiment fini. Tout a changé dans ma vie quand j'ai rencontré Baba. Tout ce que j'avais été, tout ce en quoi je m'étais investi et avec quoi je m'étais identifié, prenait fin. Tout ce dans quoi je m'étais impliqué et dont je pensais que c'était très important pour ma *vie*, à cette époque, prit fin après cela. Je ne veux pas dire que cela arrive à tout le monde, mais c'est une expérience assez fréquente.

De toute façon, quand tout s'écroule, c'est un bon signe ! Rien de mal ne se produit jamais. Seules les pensées font que les choses semblent aller mal, ou nous mettent mal à l'aise. Le coupable est l'esprit, alors, laissez-le faire ! J'ai dit que tout ce qui était important dans ma vie avait pris fin. Pourtant, je ne changerai rien de ce qui est arrivé. Je ne reprendrai aucune des choses du passé. Tout ce que j'ai vécu avant de rencontrer Baba est un vague souvenir, j'ai l'impression que cela appartenait à une vie antérieure. Je n'aurais jamais imaginé la qualité de ma vie actuelle, pas même en rêve !

Toutes nos conditions de vie sont déterminées par le karma. Même si nous faisons l'expérience de différents kriyas, ces kriyas viennent de ce qui se serait manifesté comme karma. Il n'y a vraiment rien dans notre vie que le karma. Un kriya n'est qu'une forme atténuée d'un karma qui aurait duré plus longtemps et qui aurait été beaucoup plus dur ou plus désagréable. Un kriya est le moyen par lequel le Guru nous libère de la façon la plus rapide et la plus agréable possible.

Ainsi, tout est du karma. Rien ne nous arrive par un autre biais. On ne peut même pas nous dire *bonjour* si ce n'est pas inscrit dans notre karma. Rien ne peut arriver par erreur, hasard, accident ou coïncidence. Tout, à chaque *instant* de notre vie, est déterminé par la loi karmique. Les événements peuvent ressembler à des accidents, des erreurs ou des injustices lorsque nous avons une conscience partielle de la vérité, mais quand nous avons une vision globale des choses, nous voyons avec quelle perfection chaque détail s'intègre dans le tout.

Tout ce qui arrive sans aucune exception, est karma. On peut le considérer comme notre *vie personnelle*. Il est fait de tout ce qui nous concerne et nous affecte. La *durée* de notre vie en dépend aussi. Le karma ne se limite pas à trois ou quatre choses qui arrivent dans une journée, toutes les autres choses étant le reste de la vie. Il n'y a pas de *reste de la vie*. La vie entière, toute *l'incarnation*, est un film de karma qui se déroule à chaque instant. Ainsi, les gens que nous connaissons, nos relations, notre travail, les endroits où nous vivons, et tout ce qui arrive autour de nous, sont tous déterminés par le karma. Le karma est la substance de la vie individuelle. Même quand on réalise le Soi, la destinée du corps physique est toujours déterminée par le karma. Celui-ci étant achevé, la vie physique se termine, et le corps subtil se détache : c'est ce que nous appelons la mort.

D'où vient le karma ? Nous le créons par nos actions, nos pensées et nos paroles. Le sens littéral de karma est *action* ; nous créons des karmas, et nous en récoltons les fruits par la suite. L'univers est en parfait équilibre, en parfaite harmonie. Toute action dans cet équilibre parfait crée une réaction qui lui correspond exactement. L'action et la réaction sont en fait une même chose, elles ne sont pas séparées l'une de l'autre, de même que le chêne et le gland ne sont pas séparés. L'un naît de l'autre. Comprendre que chaque action contient en elle-même sa propre réaction, c'est comprendre le karma.

Pour comprendre pleinement comment fonctionne le karma, nous devons reconnaître la réincarnation. Rien ne peut être compris correctement si nous nous limitons à cette vie actuelle. Cela reviendrait à essayer de comprendre sa vie à partir d'une journée particulière. Une journée donne une image limitée de l'ensemble du tableau, c'est vrai aussi en ce qui concerne une vie particulière. Ce qui constitue votre relation avec une personne est certainement une suite ou un développement de ce qui a eu lieu entre vous lors de précédentes incarnations. De la même façon qu'il n'est pas possible de comprendre la qualité d'une relation au cours d'une seule journée, il n'est pas possible de comprendre la vraie qualité d'une relation au cours d'une vie entière puisque nous n'avons pas connaissance de nos véritables rapports.

Les détails extérieurs peuvent ne pas être particulièrement importants ou même ne pas être en rapport avec ce qui se passe réellement entre deux personnes. En vérité, nos rapports sont souvent plus profonds et plus riches de sens, car nous nous connaissons plus intimement qu'il n'apparaît. Il arrive que nous ayons un aperçu plus proche de la réalité au cours d'un rêve. Pour ces raisons karmiques, nous donnons de l'importance à certains aspects d'une relation et oublions, pour le temps de cette incarnation, ce qui en constitue la vraie qualité.

Nous faisons donc l'expérience du fruit de nos actions antérieures. C'est pour cette raison que certaines personnes sont plus riches que d'autres ; certaines sont nées dans des familles puissantes et prestigieuses, certaines sont plus belles que d'autres, certaines sont plus intelligentes, certaines semblent avoir de la chance ou une vie plus facile. Toutes ces inégalités apparentes entre les gens sont déterminées par les karmas accumulés lors de vies antérieures.

En fait, notre *compte en banque* karmique à notre naissance peut excéder les besoins de cette présente incarnation. Nous l'avons peut être alourdi pour favoriser un développement spirituel qui aurait été moins facilité par une vie plus aisée. En d'autres termes, il n'est pas possible de nous connaître véritablement en nous basant sur les détails de notre vie ; nous devons percevoir les grandes lignes et essayer d'en tirer des leçons pour grandir spirituellement, chaque fois que c'est possible.

Beaucoup se demandent pourquoi il y a tant d'injustice. Cela paraît être de l'injustice parce que la réalité n'est pas connue dans sa totalité. Supposons qu'une personne assassine quelqu'un. C'est un très lourd fardeau karmique qu'elle endosse. Dans sa prochaine vie tout semblera aller bien, mais elle sera tuée. Tout le monde pensera qu'elle était bien gentille, qu'elle ne faisait jamais rien de mal ou dira : "*Pourquoi elle ? Quelle injustice !*" Sa dette karmique était invisible. Et bien sûr, celui qui l'a tuée contracte alors sa propre dette karmique. Alors les gens s'entre-tuent et tous doivent revenir pour être tués à leur tour. Ils continueront à s'entre-tuer, et rien ne changera tant que toutes les dettes karmiques n'auront pas été payées. Il n'y a rien d'injuste ! C'est le karma, c'est la façon dont fonctionne la nature.

Nous avons tous déjà vécu d'innombrables vies, et nous avons endossé maints corps et maintes personnalités. Nous ne sommes pas très différents chaque fois. Nous commençons la nouvelle vie, à peu près à l'endroit où nous l'avions laissée dans la précédente. Il existe certainement aussi une similitude physique, c'est pourquoi nous nous *reconnaissons* tous. Quoi qu'il en soit, nous avons eu plusieurs noms, nous avons vécu une incroyable variété d'expériences ; nous sommes *nés* plusieurs fois, nous sommes *morts* plusieurs fois. De toutes nos actions, désirs et motivations relatifs à toutes ces vies antérieures, résulte le présent. Tout a conduit à cela, à ce que les choses soient exactement ce qu'elles sont, actuellement. De cette façon, nous avons littéralement créé notre monde tel qu'il est aujourd'hui.

Qu'est-ce qui se réincarne exactement ? Le Soi ne se réincarne pas. Le Soi se manifeste dans chaque réincarnation, mais n'est pas lui-même limité aux corps et aux actions. Le Soi ne naît et ne meurt jamais. Rien n'existait avant notre propre Conscience, et rien n'existera après ; elle est sans début ni fin. Il n'existe rien qui en soit différent, rien qui en soit séparé.

La totalité de l'expérience de la naissance et de la mort est contenue dans la danse de l'ego. En dehors du jeu de l'ego, il n'y a pas lieu d'aller, venir, vieillir, changer. Cependant, ce changement physique continu ne s'arrête pas une seule seconde. Vous ne pouvez pas retenir les choses, vous ne pouvez pas arrêter le mouvement, vous ne pouvez pas geler les choses un seul instant. Ce règne physique est éphémère, il n'est qu'apparence, il n'est que le reflet d'une réalité beaucoup plus importante.

Les samskaras ou impressions mentales subtiles des pensées et des actions, sont contenues dans le corps subtil. Ces samskaras constituent les tendances de l'ego. Lorsque le corps subtil se sépare du corps physique lors de ce qu'on appelle *la mort*, le réseau des samskaras part avec lui. Ces samskaras déterminent vers quels règnes, lokas ou mondes astraux nous serons attirés entre les réincarnations. Ils déterminent aussi les détails ou le plan karmique de notre prochaine réincarnation. L'état dans lequel se trouve le corps subtil au moment de la *mort* détermine l'état de sa *naissance* suivante.

Le corps subtil est donc la *matrice* ou le *moule* du corps physique. Les conditions de la naissance physique dans un nouveau corps sont déterminées par les samskaras qui sont restés dans le corps subtil depuis des vies antérieures. En un sens, le *conditionnement* que nous subissons de la part de nos parents et de l'environnement pendant nos jeunes années est un reflet ou une manifestation des samskaras toujours présents. En définitive, nous nous conditionnons et nous nous programmons car nous choisissons les parents qui pourront satisfaire aux exigences des samskaras accumulés lors de précédentes incarnations et que nous apportons en naissant. Les forces extérieures qui paraissent décider de notre vie sont en vérité créées par notre structure psychique ; nous ne sommes jamais victimes d'influence extérieure.

Tout ce qui arrive dans le monde extérieur est le reflet de ce que nous avons créé dans le monde intérieur. La pensée conduit à l'action, et l'action conduit à une réaction ou à un effet correspondant à la pensée initiale et ainsi de suite. Tout ce processus constitue notre karma, et c'est ce que nous percevons et expérimentons en tant que vie personnelle. Tout est notre propre création.

Autrement dit, tout ce qui part de nous nous reviendra. Nous récolterons ce que nous semons. Nos actions provoqueront des réactions qui nous affecteront en fonction des motivations et des sentiments qui sont à l'origine de ces actions. Nous pouvons cacher nos vraies motivations aux autres, et quelquefois aussi à nous-mêmes, mais nous ne pouvons pas duper la loi karmique. Et nos motivations constituent l'élément principal qui va déterminer les fruits ou conséquences de toute action.

Les Écritures yogiques décrivent trois types de karma :

1/ Le Prarabdha karma : c'est celui que nous avons créé dans le passé et que nous expérimentons maintenant comme situations et circonstances de la vie. Nous n'avons aucun contrôle sur Prarabdha karma, c'est ce qui nous arrive maintenant. Toute notre vie, telle qu'elle est actuellement, est notre Prarabdha karma. Nous nous en libérons quand nous nous en détachons et quand nous le subissons avec bonne humeur. Nous ne sommes pas affectés par ce qui nous arrive dans la mesure où nous ne permettons pas que cela prenne naissance en nous. Le Prarabdha karma est ce qui détermine le karma résiduel ou les détails de la vie physique d'un grand être. Le corps physique doit continuer son existence jusqu'à l'épuisement de ce karma ; celui-ci terminé, la vie physique s'arrête et l'âme s'en sépare.

2/ Le Sanchita karma a été créé dans le passé mais ne s'est pas encore manifesté comme situations et expériences. Il est endormi sous la forme d'impressions subtiles ou samskaras. Le Sanchita karma détermine ce que sera notre futur. Le processus de purification à travers lequel nous passons pendant la sadhana est principalement le nettoyage du Sanchita karma. La tapasya et la dévotion brûlent cette sorte de karma, jusqu'à ce qu'il soit éliminé ou neutralisé. Les kriyas provoqués par la Shakti éveillée vont principalement éliminer le Sanchita karma.

3/ Le Kriyaman karma est fait de nos actions et de nos pensées actuelles ; celles-ci créent des impressions subtiles qui deviennent le Sanchita karma ; elles se manifesteront plus tard comme situations et expériences, sous la forme de Prarabdha karma. Le Kriyaman karma est totalement sous notre contrôle. C'est l'exercice de notre libre arbitre. Lorsque nous comprenons vraiment que les conditions et expériences futures de nos vies sont déterminées par nos pensées, nos paroles et nos actes d'aujourd'hui, nous vivons chaque instant de chaque jour de façon plus responsable.

Au fur et à mesure que nous progressons dans la sadhana, nous transcendons graduellement le sentiment d'être *celui qui fait ou celui qui expérimente* (ce sont les deux facettes de l'ego). Être *celui qui fait* conduit au karma de *celui qui expérimente*. Nous récoltons les conséquences des actions au même titre que nous les *faisons*. Un être libre ne s'identifie nullement avec les actions de son corps. Il ne pense pas qu'il *fait* lui-même ce qui est en train de se faire. Il voit tout comme le jeu ou la danse de la Shakti. Quand on transcende l'ego, on devient libre de la sensation d'être *celui qui agit* et on se libère du karma.

Le karma ne s'arrête pas à ce moment-là. Il devient une espèce de film, de drame, de jeu. Des choses arrivent et continueront à arriver. Ce jeu physique continuera. Tous ces gens continueront à paraître très réels, et nous continuerons à être en relation avec eux. Le karma

continuera, il est la matière de la vie physique, le drame de cette vie, le feuilleton de ce monde. Il ne s'arrête pas. Allons au-delà ! Etablissons-nous dans l'état de témoin ! Il y règne un amour immense et une joie infinie.

Nul n'a le pouvoir de nous provoquer ce qui n'est pas déjà notre karma. On ne peut rien nous faire à moins que ce ne soit prévu dans notre karma. Personne ne peut être blâmé pour ce que nous expérimentons, voyons ou ressentons. Tout est le déroulement de notre propre karma.

Acceptons notre karma avec bonne humeur. La bonne humeur a un grand pouvoir, plus nous sommes gais, moins les choses peuvent nous affecter. Quand nous sommes graves et sérieux, quand nous grognons et que nous nous plaignons, nous devenons vulnérables. Lorsque nous n'acceptons pas notre karma avec bonne humeur, nous le prolongeons indéfiniment. La bonne humeur a le pouvoir de dissiper rapidement les circonstances karmiques. Avec un cœur léger et beaucoup d'amour, nous pouvons tout subir sans en être affecté.

Gurumayi Chidvilasananda a dit : *" Nous devons entraîner notre esprit à désirer ce que la situation exige. C'est là la vraie vie, la véritable extase. Si quand l'heure de la méditation arrive vous vous dites : Non, non, je ne veux pas méditer maintenant, je veux chanter. Et si, pendant le chant vous vous dites : Non, je ne veux pas chanter maintenant, je veux prendre une tasse de café, cela ne marchera pas ! Vous n'obtiendrez pas ce que nous êtes censés obtenir. Alors vous pensez qu'il ne vous arrive rien. Bien sûr, des choses vous arrivent, mais à l'envers !*

" Vous connaissez cette phrase : ' Vivez dans l'instant '. Nous devons entraîner notre esprit à accepter ce qui arrive. C'est une belle phrase. Elle ne signifie pas que vous avez un espace dans lequel vous sautez en disant : ' Je suis dans l'instant '. Une vie est un instant. Tout est relatif. Nous pensons que cent ans c'est long, mais quand vous dépassez cette notion, cent ans, c'est très court ! Quand les Ecritures disent : ' Vivez dans l'instant ', elles ne veulent pas dire une seconde, une demi-seconde, une minute, ce jour-là ou cette nuit-là. Pour elles, la vie est un instant. Vivre dans l'instant, c'est vivre dans votre vie, c'est accepter ce qui arrive. Voilà ce que cela veut dire.

" Dieu a tout créé à partir de sa propre félicité. Il y a de la joie en toute chose et en chacun. Il n'appartient qu'à nous de voir comment nous voulons tirer de la joie de tout ce qui arrive. Chaque vie a sa propre extase, chaque vie a sa propre joie, nous devons l'accepter complètement. "

Veuillez revoir la leçon 8

avec amour