

À la RECHERCHE du SOI

UN COURS POUR RECEVOIR LES ENSEIGNEMENTS DE LA MÉDITATION SIDDHA YOGA

VOLUME 1
LEÇON 20

Chers amis,

Pensez-vous à garder le cœur léger au cours de votre sadhana ? Si vous êtes sérieux et si votre sadhana est pesante, c'est que l'ego vous dicte sa loi ; en ce cas, il s'agit de la sadhana de l'ego, l'ego qui se dit : "J'y arrive !" ou : "Je n'y arrive pas !". Quand nous gardons notre légèreté, nous échappons à l'emprise de l'ego et il n'y a alors rien à gagner ni rien à perdre ; notre évolution spirituelle ressemble à une fleur qui s'épanouit. Quand nous restons légers, tout nous est déjà acquis.

Nous pensons peut-être que le développement spirituel d'un être se mesure à sa bonne compréhension des principes philosophiques, au temps qu'il consacre à la méditation et au chant, à la situation qu'il occupe à l'ashram, mais seul son degré de légèreté peut nous donner une indication.

On peut se plonger en permanence dans les écritures, on peut chanter et méditer jusqu'à épuisement, mais le sérieux et le manque d'humour peuvent empêcher toute percée majeure. Par ailleurs, on peut paraître indiscipliné et ignorant et appréhender la vie avec humour, le cœur léger. En ce cas, on a peut-être fait une sadhana soit dans cette vie, soit dans les précédentes et l'on est davantage en contact avec la Vérité qu'on ne pourrait le croire.

Il n'y a pas lieu de se juger, de se mesurer ou de mesurer les autres : il ne faut jamais faire de comparaisons. Ce qui est important, c'est la légèreté, c'est l'humour. L'amour intérieur est joyeux, l'amour et la joie vont de pair. Sachons débusquer le côté sérieux de notre personnalité car il est directement lié à l'ego.

Ayant étroitement collaboré avec des personnes qui ont fait des années de sadhana, j'ai remarqué que l'un des signes extérieurs de leur transformation était justement leur tendance à s'alléger ; elles cessent en effet de prendre les choses au sérieux, même si rien d'autre ne change en elles. Elles peuvent se montrer excentriques, comme à l'accoutumée mais, à mesure qu'elles se rapprochent du Soi, elles sont de moins en moins pesantes.

©Edition originale en anglais : 1984, 1990, 1994 SYDA Foundation®

©Edition en français : 1984, 1988, 1993, 1996 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

Le progrès spirituel n'est pas ce que l'on pense. En occident, certains ont une idée quelque peu ennuyeuse de la spiritualité, comme si elle rendait la vie moins joyeuse. Nous pensons à tort que la sadhana nécessite que nous abandonnions tout ce que nous aimons et que nous adoptions les choses les moins plaisantes.

A vrai dire, plus un être perçoit le Soi en lui et chez les autres, plus il apprécie la vie. C'est en comprenant la vraie nature des choses qu'il est possible de mettre en lumière celles qui donnent du sel à la vie. Rien ne nous est retiré, nous ne nous desséchons pas comme des pruneaux au soleil, nous ne perdons pas le sourire, nous ne cessons pas de rire. En fait, notre vie se fait plus chaleureuse lorsque nous reconnaissons le Soi en tout et nous finissons par rire de tout ce qui, jadis, contribuait à nous ennuyer.

Quelqu'un qui rit beaucoup, qui a le sens de l'humour bien prononcé, a sans aucun doute une compréhension intuitive du Soi. Beaucoup ignorent qu'ils ont la compréhension juste des choses ; ils se mésestiment tout en admirant ceux qui sont sérieux et ennuyeux. Il y a aussi ceux qui se targuent de tout comprendre alors qu'ils sont ignorants.

La connaissance du Soi met du sel dans la vie. Chacun a sa propre idée de ce qu'est une vie "drôle" mais en général, le fait d'essayer de s'amuser est un signe de frustration et de manque de plénitude. Les choses qui sont faites "pour rire" ne sont pas si drôles, en général ; elles s'avèrent parfois bien fades et soulignent l'inconséquence d'une vie qui n'a rien à offrir.

Quel que soit notre mode de vie, celle-ci ne devient drôle qu'à partir du moment où nous commençons notre sadhana et où nous nous alignons sur le Soi. Tout devient alors plus "drôle" que jamais ! Même ce qui nous ennuyait auparavant devient passionnant car notre perspective s'élargit considérablement. Apprendre à voir le Soi, apprendre à en faire l'expérience est l'aspect le plus agréable de la vie. Lors des Intensives, des Ateliers et des programmes à l'ashram, on rit et on s'amuse beaucoup plus qu'à des soirées mondaines. Lorsque je vivais à Greenwich Village, à la fin des années soixante, je n'avais pas encore rencontré Baba. Je connaissais des gens qui vivaient de façon formidable. Beaucoup étaient des acteurs, des écrivains et des artistes qui avaient facilement accès à ce qu'il y avait de mieux dans la vie. Je me souviens de soirées avec des gens très en vue, des gens auxquels tout avait souri.

Cependant, je voyais bien qu'il leur manquait quelque chose. Bien au fond, tous ces gens que l'on enviait étaient plutôt malheureux. Des musiciens qui étaient adulés et qui semblaient prendre du bon temps me confiaient qu'ils souffraient d'un certain vide. Il était surprenant de voir que ceux qui menaient "la belle vie" étaient au fond semblables à tous ceux qui étaient visiblement dans le malheur.

Le mode de vie ne change pas les choses ni ne nous rend heureux ou malheureux. Nous nous disons parfois : *"Ah, si j'avais ce qu'il a, si je pouvais vivre comme lui, je serais si heureux!"*, mais nous ne réalisons pas que c'est là une illusion complète. Changer de place avec une personne qui jouit d'une situation enviable ne contribuerait pas le moins du monde à notre bonheur intérieur.

Ce n'est pas ce qui se passe à l'extérieur qui compte mais ce qui se passe à l'intérieur. Notre bonheur ne dépend *que* de notre niveau de connaissance du Soi, quelle que soit notre condition physique. Même si la vie est dure, nous sommes tout de même satisfaits si nous connaissons notre Soi ; et si notre vie semble passionnante et nous comble extérieurement, elle n'est heureuse que lorsque nous commençons à nous rapprocher du Soi.

Voilà pourquoi beaucoup de riches à qui tout a réussi sont venus à Baba et viennent aujourd'hui à Gurumayi. Si leur bonheur dépendait de leur succès ou de leur confort, ils n'auraient pas besoin d'un Guru ; seuls les pauvres, les démunis et les malheureux seraient auprès de lui, mais ce n'est pas le cas !

En effet, beaucoup de ceux qui viennent auprès de Gurumayi n'ont aucun problème matériel et savent que ce n'est pas cela qui contribue le plus à leur bonheur. Nous voyons donc que même ceux qui ont "réussi" en ce monde, savent que le Guru et la sadhana sont nécessaires.

Il est bon d'être conscient de cela très tôt dans la vie ou, en tous cas, au début de la sadhana car cela atténue l'idée que la vie est une "lutte" et un "fardeau". Il est certes bon de réussir dans la vie, mais ne faisons pas dépendre notre bonheur de notre réussite matérielle. Nous pourrions passer trente ou quarante ans à essayer d'accomplir quelque chose et, en y parvenant, réaliser que nous ne sommes pas plus heureux pour autant.

Si nous connaissons le Soi, nous ne perdons jamais notre temps. Si nous voyons le Soi en tout, tout devient divin et tout est perçu d'un œil égal. C'est ainsi que notre vie se spiritualise. Quand nous élargissons notre point de vue, ce qui nous semblait sordide devient beau. Tout est la danse du Soi. Le Yoga Vasishtha dit : "*Le monde est tel que vous le voyez*". Il faut du temps et une compréhension affinée pour faire l'expérience de cela ; si nous considérons qu'une chose est mauvaise, elle le sera pour nous et, inversement, si nous considérons qu'elle est bonne, elle le sera. Les choses sont vraiment telles que nous les percevons.

Beaucoup voient le monde tel qu'on leur a *appris* à le voir. Leur vision et leur expérience dépendent de leur conditionnement. On leur a dit ce qui était "bon" et ce qui était "mauvais" et leur expérience est liée à cela. Nous devons, bien sûr, agir de façon appropriée pour être en harmonie avec le monde, mais nous ne devons pas être liés par des normes sociales. Sachons comprendre ce jeu et la façon dont il se déroule.

Savez-vous ce qu'il y a de plus terrible en ce monde ? C'est de croire que nous sommes impurs et incomplets tels que nous sommes, c'est le manque de valeur que nous nous accordons, c'est ne pas nous sentir à la hauteur. Si vous vous demandez comment mener à bien votre sadhana, vous devez avant tout éliminer ce sentiment de dévalorisation de vous-même.

C'est ainsi, indignes et impurs, que beaucoup se sentent, derrière la façade et le masque qu'ils revêtent pour faire bonne impression. En effet, on peut être très en vogue et avoir beaucoup de succès, on peut parler et se conduire à la perfection, on peut s'habiller à la dernière mode et occuper une situation qui inspire le respect de tous, tout en pensant secrètement : *Je ne suis pas à la hauteur ! Il me manque quelque chose, rien ne va dans ma vie !*

Une fois que nous avons pris conscience de ce lot commun à tous, nous devenons spontanément affectueux et compatissants. A mesure que nous avançons dans la sadhana, nous réalisons que nous sommes tous semblables ; les différences extérieures s'estompent peu à peu et la compréhension de la vérité nous rapproche naturellement les uns des autres car, dès que nous nous connaissons nous-mêmes, nous connaissons également les autres. Au fond, nous sommes tous semblables. Faire l'expérience de cette similitude est la source du plus grand contentement.

Celui qui se trouve des défauts en voit aussi chez les autres. Nous cherchons à améliorer les choses, mais ce qu'il faut, c'est ne pas chercher à relever ce qui ne va pas. C'est l'esprit critique qui trouve des défauts et des imperfections. L'esprit déforme la vision lorsqu'il est impur ; il nous révèle la réalité non telle qu'elle est, mais telle qu'il la perçoit. Il déforme aussi l'image que nous avons de nous-mêmes.

Tout se passe comme s'il y avait un "défaut de fabrication" dans notre esprit. Au lieu d'avoir reçu un esprit qui dirait : *Je suis le Soi, je suis Dieu*, nous avons été dotés d'un mental qui répète sans cesse : *Je suis insignifiant, je ne suis pas à la hauteur, je rate tout ce que je fais*.

Nous aimerions bien que l'usine à fabriquer l'esprit remplace "la pièce défectueuse" par un esprit qui fonctionne correctement mais on ne peut pas revenir en arrière. Nous faisons donc une sadhana pour que l'esprit défectueux fonctionne correctement.

Gurumayi a dit : *"Nous devons nous libérer de ce que nous avons comme de ce que nous n'avons pas ; mais nous sommes constamment en train de courir après ce que nous n'avons pas. Nous devons nous libérer de cela. Nous brûlons du désir d'avoir telle chose, nous envions les autres, nous sommes jaloux de leur bonheur, nous nous comparons à eux. Tout ce que vous avez vous procure du plaisir ou de la douleur, et tout ce que vous n'avez pas vous en procure aussi. Renoncez donc à tout cela !*

En sadhana, la phase où l'on commence à se désintéresser des autres et des choses est une phase qu'il faut vraiment chérir. Elle montre que l'on a atteint l'esprit équanime dont parlent les écritures.

Beaucoup se replient sur eux-mêmes et se culpabilisent lorsqu'ils voient les autres se parler et se faire des amis. Le but de la vie d'ashram est de se retirer de tout et de se replier sur le Soi intérieur. On ne vient pas à l'ashram pour se faire des relations d'affaires, pour allonger la liste de ses amis ou pour se faire apprécier.

Si vous venez à l'ashram, c'est pour votre propre grandeur, c'est pour chérir ce que vous avez en vous. Tant mieux si vous vous sentez seul ici, car la solitude est l'un des objectifs de l'ashram. N'en faites pas une dépression car vous êtes en train de faire l'expérience du Soi. Alors, acceptez la compagnie de votre Soi. Les moments ne se ressemblent pas, ils sont tantôt agréables, tantôt difficiles. Tous les saints nous recommandent la voie du milieu.

Le monde est ainsi fait. C'est tantôt un enfer, tantôt un paradis, selon votre état d'esprit mais, quoi qu'il en soit, essayez de rester égal à vous-même et ne vous laissez pas affecter.

La Gita dit : « Apprenez à tout supporter, appréciez le plaisir comme la douleur. » Sautamali qui était jardinier de son métier, était un grand saint. Il a dit : 'Les temps changent. Quoi qu'il arrive, sois égal à toi-même. Un jour, tu seras assis sur un monceau de richesses et tu mangeras à satiété, un autre, tu n'auras même pas un épi de blé. Un jour, tu ne sauras que faire de ta fortune, le lendemain, tu auras du mal à survivre en ce monde tant tu seras pauvre. Ne t'inquiète pas, sois comme Dieu te veut en toutes circonstances !'

Un philosophe occidental a déclaré : "C'est lorsque vous vivez selon votre volonté et non celle de Dieu que vous tombez sous le joug des autres." Alors, suivez la volonté de Dieu, ne vous éloignez pas de votre cœur, gardez-le net et pur, ainsi, le message que vous recevrez de la demeure de Dieu, de votre cœur, ne vous trompera jamais."

On reconnaît facilement un faux Guru ou une voie incomplète au fait qu'ils plaisent beaucoup à l'ego. Tout ce qui ne lui plaît pas ou le rebute est aussitôt éliminé. Une voie conçue à la convenance des personnes n'est pas une voie ; elle ne fait que pourvoir au plaisir de l'ego, elle ne fait que drainer l'argent et l'influence de ceux qui la suivent. Si une voie ne comporte aucun désagrément, il y a de fortes chances pour qu'elle soit totalement dépourvue de Shakti. Lorsque nous sommes devant une vraie voie, l'assaut est lancé d'emblée contre l'ego ; celui-ci a alors de quoi se plaindre !

Le contact avec le Principe du Guru et la Shakti fait remonter nos samskaras et nos conditionnements à la surface. Les concepts qui nous sont chers sont mis au défi et ceux qui sont erronés deviennent évidents. Il s'en suit des résistances, des doutes et une tendance à ne pas aimer la façon dont se font les choses, tandis que la Shakti traite tel ou tel samskara. Bien peu ont une idée claire de ce qui se passe. Récemment, j'ai reçu une lettre qui disait : "*Après quatre ans de Siddha Yoga, je me suis inscrit au Cours par Correspondance. J'ai alors compris peu à peu tout ce qui s'était passé pour moi pendant tout ce temps. Ce cours est étonnant ! Je ne savais pas, en effet, qu'il contenait des explications à tout ce qui m'était arrivé. Je ne comprends pas comment on peut pratiquer le Siddha Yoga sans suivre le Cours. Sommes-nous capables de comprendre tout ce qui se passe ?*"

Il est fréquent de ne rien comprendre à ce processus. On ne comprend pas que c'est la Shakti qui provoque certains kriyas tandis qu'elle travaille sur les samskaras. Si nous résistons à certaines situations et si nous n'aimons pas certaines choses, nous ne réalisons pas que c'est la Shakti qui fait ressortir le samskara correspondant à cela afin de l'expulser de notre système. Il est donc bon d'y voir clair.

Une fois que la Shakti est éveillée et activée en nous, nous avons certaines expériences, nous affrontons des circonstances, nous entendons certaines paroles, nous rencontrons des personnes avec lesquelles nous établissons des relations ; tout cela a pour but d'éliminer nos samskaras. La Shakti peut se servir de situations ou de relations très ordinaires pour faire avancer la sadhana. Certaines choses peuvent nous sembler banales mais elles sont, en vérité, le signe que quelque chose d'extraordinaire se passe à l'intérieur.

Au début de la sadhana, on pense peut-être que ces choses ne se produisent que pendant la méditation, le chant ou d'autres pratiques, mais on s'aperçoit très vite que la sadhana s'étend à toute la vie. La façon de voir et d'appréhender les choses est liée à la sadhana ; le mariage, la vie de famille, l'amitié, les relations amoureuses deviennent sadhana ; il en va de même pour toutes nos activités.

La sadhana est indépendante de notre bon vouloir ou de notre humeur. La Shakti ne nous quitte jamais et, une fois qu'elle a été éveillée en nous, elle n'attend pas notre feu vert pour faire ce qu'elle a à faire. Elle "travaille à plein temps", avec ou sans notre assentiment.

De nombreux correspondants connaissent les ashrams et les centres, participent à des Intensives et des Ateliers. Ils sont donc en contact avec d'autres pratiquants de Siddha Yoga. Vous avez peut-être remarqué vous-même que la Shakti travaille parfois en vous pour faire avancer la sadhana des autres. Les relations et les rencontres dans le cadre du Siddha Yoga peuvent être intenses et profondes car la Shakti agit à travers tous ceux qui ont une relation avec le Guru. Lorsque cette relation est pure, la Shakti se sert de nous pour agir sur les autres.

Même si ce Cours est votre seule pratique, cette relation se met en place. Le Cours est en interaction avec votre vie et, si vous nous écrivez, vous recevrez "une réponse", le moment venu. Souvent, cette réponse se trouve dans la leçon que vous attendez ; les leçons que vous recevez ne sont pas le fruit du hasard. Beaucoup de lecteurs nous ont dit que celle qui suivait leur lettre contenait la réponse parfaite à leur question. Un échange se produit sur les plans subtils, ce qui est difficile à comprendre intellectuellement. Vous ne faites pas une sadhana en solitaire. Vous avez une relation intime avec le Cours, même si vous ne vous en rendez pas compte.

Si vous êtes un habitué de l'ashram, vous avez dû voir comment la Shakti prend tout en charge et vous met en contact avec les autres afin de faire la sadhana la plus intense. Vous êtes mis dans des situations qui mettent à nu et qui expulsent les samskaras, tout en mettant en lumière vos aspects les plus positifs. Ces forces combinées peuvent être utilisées pour le plus grand bien du monde mais, bien sûr, nous ne pouvons pas utiliser ce que nous ne possédons pas.

L'ashram n'est peut-être qu'un lieu où les gens viennent faire leur sadhana mais il s'y passe beaucoup plus de choses qu'il n'y paraît. C'est une manifestation vivante de la Shakti ; celle-ci planifie et contrôle tout ce qui s'y passe, pour le bien de tous.

Que l'on vive à l'ashram ou ailleurs, la Shakti crée les situations et les conditions qui permettent aux samskaras de remonter à la surface pour être éliminés. C'est ce qui rend souvent les choses difficiles. En termes de Yoga, cela s'appelle *Tapasya*, c'est à dire tout ce qui nous paraît difficile mais qui bénéficie à la sadhana.

D'un autre côté, il n'est pas nécessaire de rechercher volontairement le malaise ou les difficultés, ni de s'exposer inutilement aux "coups". Simplement, lorsque la tapasya se présente spontanément et ne peut être évitée, nous devons l'honorer et la reconnaître à sa juste valeur. Plus nous aurons foi dans le processus, plus nous en tirerons profit.

De temps à autre, la question de "l'abandon" se pose ; il s'agit là de l'abandon de la volonté personnelle qui est au centre même de l'ego ; elle est le résultat de nos pulsions et de nos samskaras, elle nous pousse à faire les choses "à notre façon" et, bien entendu, "notre façon" est le produit de notre conditionnement. Cette "façon" reflète la manière dont on nous a appris à penser, à sentir, à agir et à réagir. La volonté est une force qui travaille puissamment contre nous car elle nous empêche d'être en harmonie avec le projet parfait de la Shakti.

La Shakti nous offrira de nombreuses occasions de faire acte d'abandon. Plus nous laisserons de côté notre volonté, mieux nous nous alignerons sur la Shakti. C'est pour cela que le Guru prend une forme concrète ; sans le Guru, nous ne saurions quoi faire pour échapper à la tyrannie de notre volonté personnelle.

Lorsque nous sommes totalement libérés de cette volonté personnelle, nous devenons des instruments purs pour la Shakti. Dieu s'exprime alors à travers nous et nous devenons ses canaux ; nos paroles et nos actes deviennent bénéfiques, même si nous n'en sommes pas conscients, et toute notre vie devient une expression de la Shakti.

Tout se fait progressivement. Pour l'instant, ne vous inquiétez pas si vous n'avez pas complètement assimilé vos leçons précédentes. Ne croyez surtout pas que vous devez interrompre le Cours pour vous "mettre à jour". La Shakti imprègne pleinement vos leçons du mois. Accordez à celles-ci toute votre attention et faites les révisions recommandées pour recevoir tout ce que le Cours a à vous offrir. Oubliez ce que vous avez pu lire ou ne pas lire jusque-là, restez relié à vos leçons en cours et tout ira bien !

Gurumayi, rapportant les paroles de Tukaram Maharaj, a dit : *"O Seigneur, ma façon de t'adorer est de te voir en tous lieux et dans toutes les directions. Où que je me tourne, tu es là, où que j'aïlle, tu es aussi là. Il n'est aucun endroit, aucune chose, aucun être où tu ne sois."*

Gurumayi ajoute : *"C'est l'expérience des sages et des visionnaires. C'est pour cette expérience que nous faisons la sadhana. La vérité demeure dans la vision équanime. On dit "Méditez sur la vérité, contemplez la vérité", mais qu'est-ce que la Vérité ? C'est la vision équanime, c'est le Soi intérieur."*

Dans la Bhagavad Gita, le Seigneur dit : "Sachez que le Soi est indestructible. Rien ne peut causer la destruction de Cela, l'impérissable." La Vérité est indestructible, la Vérité est impérissable. Personne ne peut vous la retirer ou vous l'accorder. Certains se disent : "Pourquoi aurais-je besoin d'un Guru si personne ne peut m'accorder la Vérité ? Pourquoi aurais-je besoin d'une aide extérieure ?"

Vous avez besoin d'aide pour atteindre la Vérité. Vous avez besoin de la lumière, vous avez besoin d'être guidés. Il ne vous faut pas quelqu'un qui vous apporte la Vérité mais quelqu'un qui puisse dissiper l'obscurité qui en recouvre l'expérience."

Un jour, un ver de terre qui se tortillait dans l'herbe rencontra un autre ver de terre d'une incomparable beauté. Il en tomba amoureux sur le champ. "Epouses-moi, et rends-moi heureux !" s'écria-t-il avec passion ; ce à quoi l'objet de son amour répondit : "Mais tais-toi donc, vieil imbécile, ne vois-tu pas que je suis ton autre extrémité ?"

Il en va de même pour nous. Nous croyons tomber amoureux de quelqu'un, mais ce n'est que notre propre vérité que nous aimons. C'est lorsque nous réalisons cela que l'expérience de la Vérité se produit.

Chacun comprend la Vérité à sa façon, mais si c'est la vraie Vérité que vous comprenez, vous vivez dedans en permanence, que vous soyez père de famille, grand patron, infirmière ou rien du tout. Oui, vous vivez dans la Vérité. Vous êtes la lumière, la joie, la paix et l'espoir."

Veillez revoir les leçons 1 et 3.

avec amour