

## 24 décembre 1979\_Qu'est-ce que le Sahaja Yoga ?

Maharaj : Toute l'existence est en raison des cinq éléments. Y-a-t-il gain ou perte pour ces éléments ? Seulement les êtres humains ont cette impression.

Visiteur : Qu'en est-il des autres êtres vivants ?

Maharaj : En l'absence de l'intelligence. Il n'est pas question de gain ou de perte. Les activités des cinq éléments continuent sans aucun contrôle.

Visiteur : L'homme a tant contribué au développement de ce monde.

M. : Il prend plaisir à développer les demeures de Vishnu (Vaikuntha) et de Shiva (Kailas). Toute chose fabriquée par l'homme est éphémère. Tout ce qui a un début doit aussi avoir une fin. Seul le Soi reste inchangé. Pour le réaliser, vous devez méditer sur la conscience, c'est-à-dire, demeurer dans un état libre de pensées aussi longtemps que possible. Avec cette réalisation, vous serez amené à savoir que cette expérience du monde que vous êtes en train de faire est totalement inutile. Vous serez amené à savoir que votre mode est dans votre mental. Pour le savoir, vous devez être libre de toute implication. Sinon, vous ne pouvez pas accepter la réalité et vous préférerez rester dans votre imagination. Avec la réalisation, votre « je suis » disparaît et ce qui reste, c'est votre véritable Soi.

V. : Qu'est-ce qui est irréel ?

M. : Vous pensez que vous êtes ce que vous n'êtes pas. Votre difficulté est d'accepter que c'est irréel ; et cette difficulté restera, jusqu'à ce que le Véritable se réalise. N'accusez personne de malhonnêteté. Ce qui change à chaque instant ne peut pas être honnête. Ici même, tout change, y compris votre propre identité.

V. : Avez-vous, vous aussi, des soucis ?

M. : Ici, y a-t-il quelqu'un pour s'inquiéter ? Pouvez-vous dire, en vous basant sur votre propre expérience, qu'il n'y a personne pour s'inquiéter ?

V. : Non. J'ai peur de la mort. Et qu'en est-il pour un Jnani ?

M. : Imaginons qu'un patient ait un problème urinaire, et qu'il y ait absence de miction pendant trois jours. Si le problème est résolu et si la miction devient normale, comment se sentira-t-il ? Un Jnani a la même joie quand le souffle vital quitte le corps et quand la conscience devient non-conscience. Cela s'appelle Paramananda.

V. : La réalisation du Soi semble être la seule solution à tous les problèmes.

M. : On m'a accusé d'être né, et j'en ai souffert. Mais mon guru m'a montré que je n'étais jamais né. J'étais Cela qui a toujours existé, et qui ne peut pas naître. Par la suite, ma souffrance a cessé.

V. : Qu'est-ce que le Sahaja Yoga (le yoga sans effort et naturel) ?

M. : C'est méditer sur la conscience comme Dieu. Vous n'avez pas besoin d'aller le chercher ailleurs. Faites-le là où vous êtes. Vous n'avez besoin d'aucune machine pour le faire. Aucune aide venant de l'extérieur n'est requise. Soyez avec vous-même.

V. : Comment méditer ?

M. : Sachant que vous n'êtes pas votre corps, tenez votre conscience elle-même.

V. : Nous ne devons pas simplement l'imaginer, mais l'être véritablement.

M. : Quand vous vous réveillez le matin, qui le sait ?

V. : Il me faut un peu de temps pour savoir que je suis vraiment réveillé.

M. : Le vrai but de tous ces discours, c'est de vous réveiller. Il y a cent ans, vous n'aviez aucune expérience du jour et de la nuit, de la veille et du sommeil, ainsi que du conscient et du non-conscient. Cela

est l'expérience intemporelle. L'expérience présente est limitée dans le corps.

V. : On a demandé à Shri Ramana Maharshi et à Ma Anandamayi s'il leur arrive de dormir. Ils ont répondu « non ». Le Jnani est-il attiré par l'existence dans une forme ?

M. : Non. Tout le monde voit le rêve de la naissance dans lequel l'on est né et, dans le même rêve, on voit ses propres parents. La naissance est le résultat de la jouissance de l'union sexuelle, accompagnée de l'apparition de la mémoire « je suis » endormie. La naissance est la transition du non-état « je suis » à l'état « je suis ».

V. : Comment puis-je être complet, total et parfait ?

M. : Vous êtes déjà Cela, duquel se lèvent votre connaissance « je suis » et l'expérience du jour et de la nuit. Seule votre ignorance doit lâcher. On prend l'expérience pour le monde. Ne vous laissez pas excessivement impressionner par les grandes choses. En réalité, il s'agit de la grandeur de votre regard qui est communiquée à ces choses. Votre regard est l'illusion primaire ou le grand Dieu.

V. : Quel est le travail du guru ?

M. : La connaissance concernant mon Soi était déjà disponible en moi. Mon guru me l'a seulement rappelé. Tout est dans ma manifestation et finalement, tout se dissoudra en moi.

V. : Quelle est la différence entre le temps et vous ?

M. : Le temps a un début et une fin, je n'en ai pas.

V. : Quelle est la différence entre moi et mon sens d'être.

M. : Le sens d'être est la qualité des trois gunas (qualités) de Sattva, Rajas et Tamas. Vous n'êtes pas ces qualités et vous êtes séparé d'elles.

V. : Est-ce que je peux connaître mon Soi en lisant les textes sacrés ?

M. : Avez-vous la connaissance « vous êtes » en lisant des livres ?

V. : Parfois, j'ai le sentiment que je connais mon Soi.

M. : Tant que vous avez ce sentiment, sachez sûr que la liberté et la joie de la réalisation du Soi ne sont pas là. Tant qu'il y a le concept de la naissance, on n'est pas débarrassé de l'ignorance.

V. : Pourquoi ne suis-je pas encore libre ?

M. : Vous essayez de vous souvenir d'être le Soi, mais votre identité corporelle est intacte. Avant de dire « je suis », ce que vous êtes est votre Soi véritable.

V. : Quel est mon problème ?

M. : Il est facile d'utiliser la conscience, mais il est difficile de s'établir comme conscience. L'identité corporelle demeure en arrière-plan. Vous voyez avec vos yeux, mais vous ne voyez pas les yeux. En utilisant la conscience, vous devez également être conscient de la conscience. L'utilisation de la conscience ne vous donne pas la paix et la tranquillité. Cela est possible seulement en s'établissant comme conscience.

V. : Quelle est la raison de notre peur et de notre malheur ?

M. : Si vous êtes un peintre et travaillez comme dentiste, il y aura la peur et le malheur. De la même manière, vous avez accepté le travail des trois gunas (qualités) comme étant le vôtre. Donc tous ces problèmes vous dérangent.

V. : Que sommes-nous, sinon ces corps ?

M. : Vous n'êtes ni le corps, ni la conscience. Dans le corps, il y a la nouvelle « vous êtes ». Comment pouvez-vous être votre propre nouvelle ou information ? Vous êtes différent d'elle. Vous donnez des noms différents aux corps de nourriture vivants de tailles et de formes variées, comme homme, cheval, âne, etc. On utilise la photographie pour créer des corps de type similaire.

V. : Si nous sommes la Réalité, alors pourquoi adopter des pratiques religieuses ?

M. : Les ignorants les adoptent pour la satisfaction de suivre une tradition, e aussi pour se divertir.

V. : Notre existence est presque comme un rêve.

M. : Notre conscience est comme la lumière d'une lampe à huile, qui brûle tant qu'il y a de l'huile. Quand il ne reste rien à brûler, la lumière s'éteint. Il n'est pas question d'arriver ou de partir. Pas de paradis, pas d'enfer.

Claire Fontange