

# L'Approche du Divin

## Voies et Pratiques



Chandra Swami Udasin

# *L'Approche du Divin*

## *Voies et Pratiques*

**Chandra Swami Udasin**

Seekers Trust  
Sadhana Kendra Ashram  
Dumet, Dehradun – 248 125  
Uttarakhand, Inde

Publié par Seekers Trust  
Sadhana Kendra Ashram  
Village Dumet, P.O. Ashok Ashram  
District Dehradun (Uttarakhand)  
248 125 Inde  
Tél. : (0091) 753 500 7018

Copyright de l'édition en français © 2020 Seekers Trust

Tous droits réservés. Toute reproduction même partielle de ce livre sous quelque forme que ce soit ou par des moyens informatiques n'est pas autorisée sans la permission de l'éditeur.



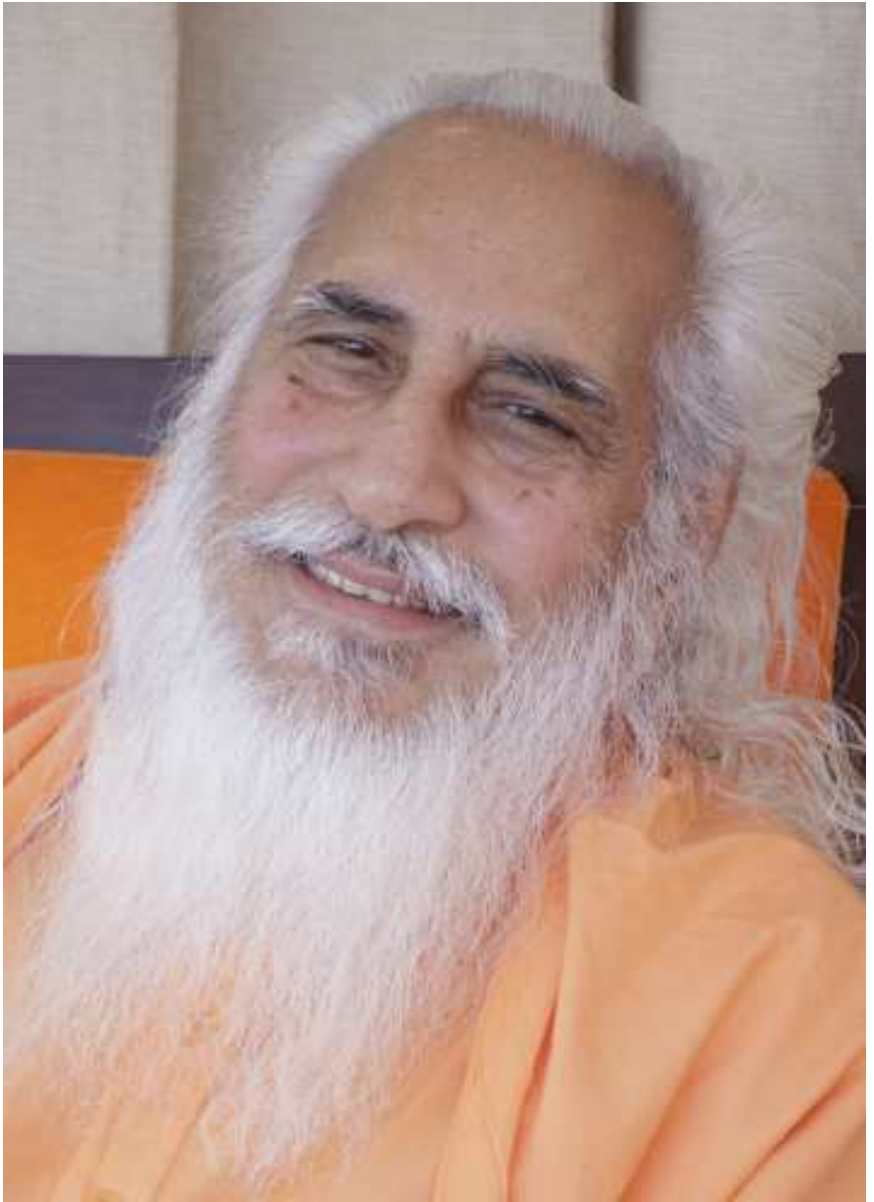
À la mémoire  
d'Udasinacharya Bhagavan Shrichandraji  
et de Balayati Baba Bhuman Shahji Udasin  
En témoignage d'amour profond et de gratitude infinie



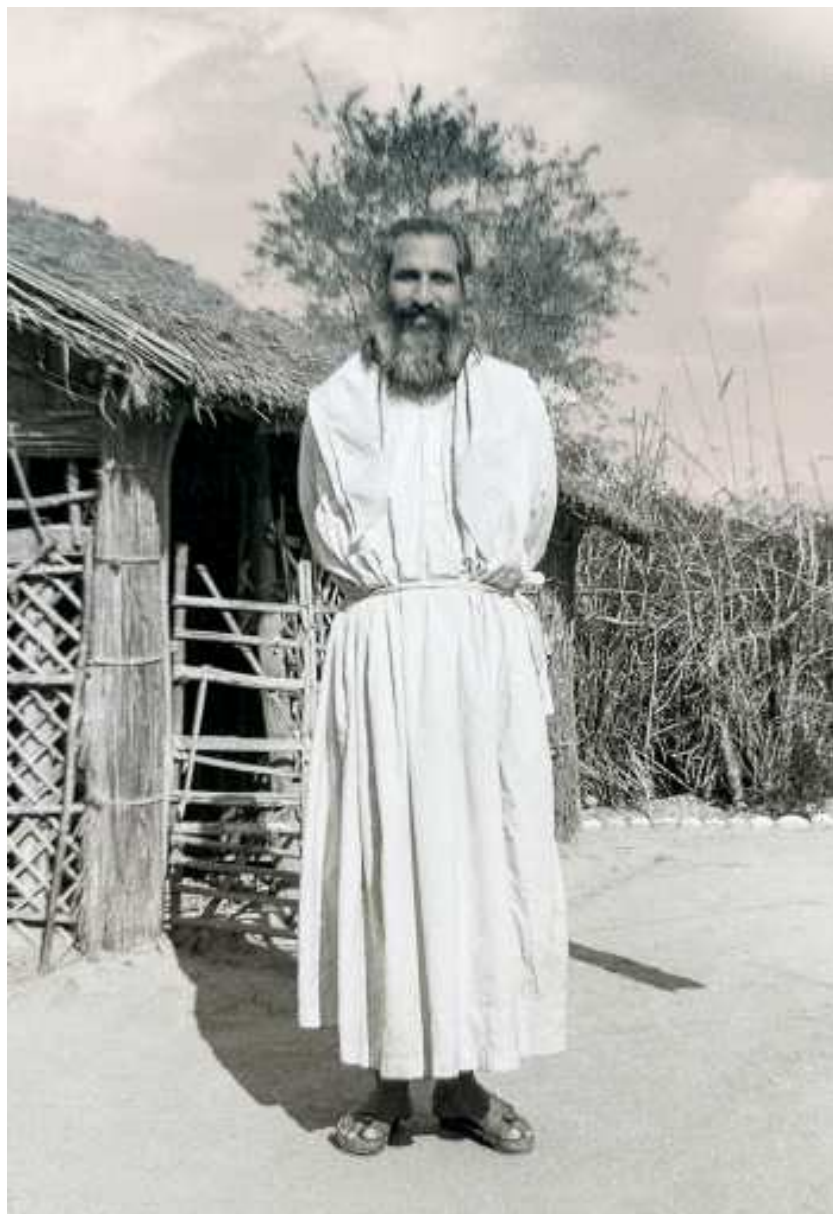
Udasinacharya Bhagavan Shrichandraji  
(1494 – 1643)



**Baba Bhuman Shahji Udasin**  
(1687 – 1747)



Shri Chandra Swamiji Udasin

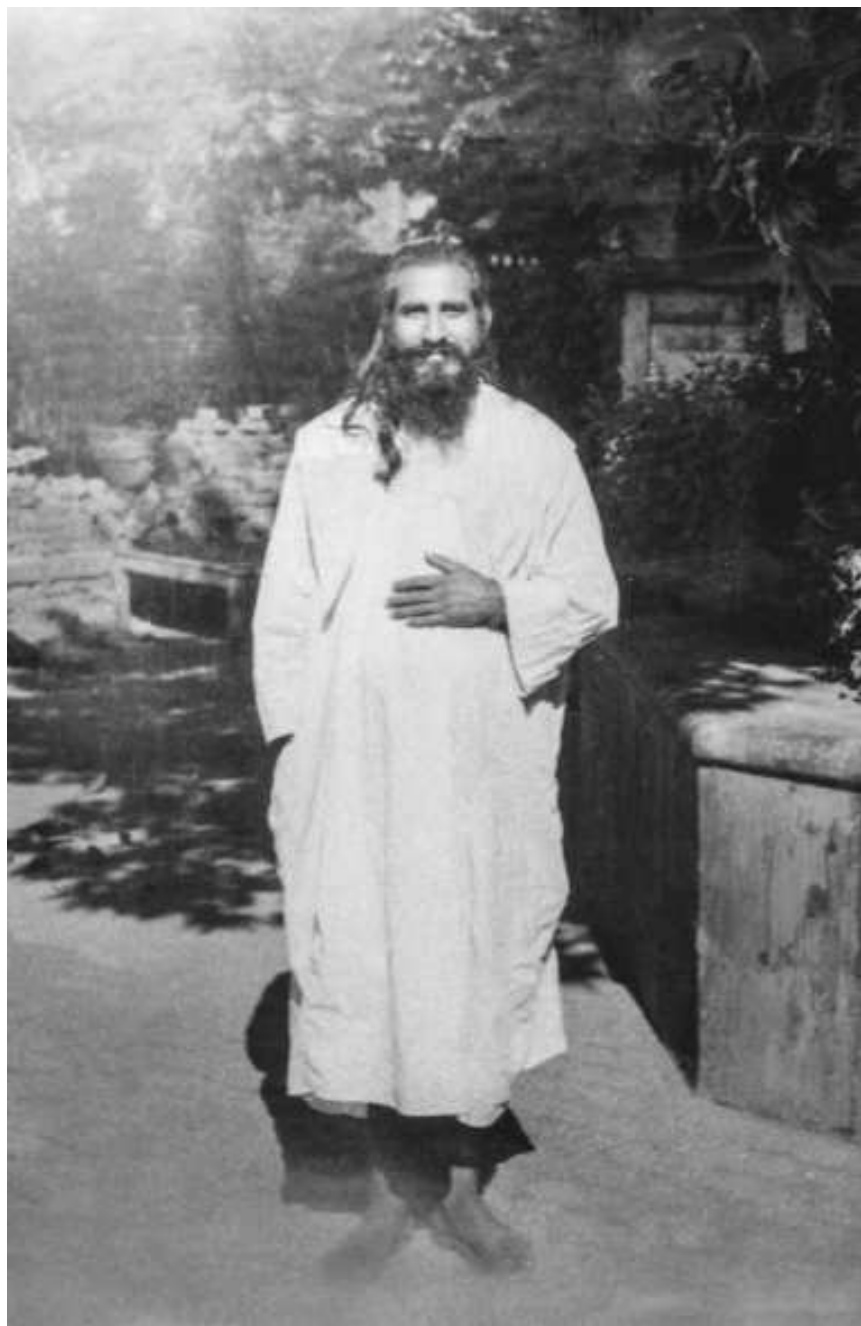


Swamiji devant sa hutte sur l'île boisée de Haridwar  
à l'époque où il a écrit ce livre

# Table des matières

Préface .....	V
Introduction .....	XI
Biographie de Shri Chandra Swamiji Udasin .....	XVIII
Note de l'Éditeur .....	XXIII
Remarques .....	XXV
<b>1 - Dieu Existe-t-Il ? .....</b>	<b>1</b>
<b>2 - Dieu Peut et Doit Être Atteint .....</b>	<b>17</b>
<b>3 - Les Qualités Fondamentales Requises .....</b>	<b>31</b>
<i>La sincérité</i> .....	33
<i>La pureté</i> .....	37
<i>Le discernement</i> .....	42
<i>Le détachement intérieur</i> .....	49
<i>La maîtrise de soi</i> .....	63
<i>Le service désintéressé accompli au Nom de Dieu</i> ..	71
<i>La réflexion métaphysique</i> .....	76
<i>L'abandon de soi à Dieu</i> .....	81
<i>La persévérance</i> .....	87
<b>4 - Méditation et Contemplation Spirituelle..</b>	<b>93</b>
Les Méthodes de Méditation et Contemplation .....	96
I. <i>La Méthode Négative</i> .....	99
II. <i>La Méthode Positive</i> .....	100
a) Le Support d'une Forme Divine .....	102
b) Le Support d'un Nom Divin (la pratique du japa) ..	103
c) Le Support d'une Idée ou d'un Sentiment .....	105
III. <i>La Méthode de l'Observation (Witnessing)</i> .....	107
La Pratique des Différentes Méthodes .....	108
<i>La Préparation : posture, prière, prāṇayāma</i> .....	109
La posture .....	109
La prière .....	109

Le prāṇayāma .....	110
<i>La Pratique de la Méthode Négative</i> .....	110
<i>La Pratique des Méthodes Positives</i> .....	111
a) Utilisation comme support d'une Forme Divine ....	111
b) Utilisation comme support d'un Nom Divin (Japa)..	113
c) Utilisation d'une Idée ou Sentiment relié au Divin .	115
<i>La Pratique de l'Observation des Pensées</i> .....	117
Quelques Dangers .....	118
<b>5 - Obstacles et Aides à la Contemplation</b> .....	125
<i>Les Obstacles Majeurs</i> .....	127
L'errance du mental .....	127
Le sommeil .....	128
Les tentations provenant des plans subtils .....	129
L'outrance dans la pratique .....	131
<i>Les Principales Aides</i> .....	132
La réflexion .....	132
Un régime alimentaire approprié .....	133
Le prāṇayāma .....	135
La respiration profonde et consciente .....	137
Le moment et le lieu appropriés .....	138
La régularité .....	140
Le guide spirituel .....	141
Svādhyāya et Satsaṅga .....	142
Une vie équilibrée .....	145
<b>6 - Quelques Expériences Intérieures</b> .....	149
<b>7 - La Prière</b> .....	159
<b>8 - Commencez Ici et Maintenant</b> .....	165
<b>Glossaire</b> .....	175
<b>La translittération et la prononciation</b> .....	186
<b>Publications de Shri Chandra Swami Udasin</b>	188



Shrī Chandra Swamiji à Srinagar (Cachemire) vers 1950

## Préface

Il y a une dizaine d'années, je gravissais tranquillement une colline, me dirigeant vers une petite tente isolée dressée à son sommet, à l'ombre d'un vieux mûrier. Le soleil était sur le point de se coucher et revêtait d'or les majestueuses montagnes environnant la magnifique vallée du Cachemire. En ce milieu d'été, la verdure des champs et des forêts, des pâturages et des plaines, les rivières et les lacs offraient de tous côtés un spectacle enchanteur. En face de la colline, à quelques centaines de mètres, un lac parsemé de lotus commençant à fleurir reflétait le charme du soir, dans une féerie de couleurs. La tranquillité et le silence qui règnaient semblaient apaiser ce qu'il y a de plus agité au monde : le mental de l'homme. Lorsque j'arrivai au sommet, j'y trouvai quelques jeunes gens assis tranquillement en demi-cercle face à un siège vide (*āsana*) disposé au pied de l'arbre. Exception faite du bruissement des feuilles et des branches du mûrier, il n'y avait ni bruit ni mouvement. Même les moutons éparpillés sur les versants de la colline demeuraient immobiles. Je me joignis à ce petit groupe silencieux et, sans même que je m'en rende compte, le silence et la tranquillité de l'atmosphère m'enveloppèrent en quelques instants. Au bout d'un moment, je perçus un léger mouvement à l'intérieur de la tente. Peu

après, le rideau se souleva et la gracieuse silhouette d'un homme portant une robe de *sannyāsī* s'avança et s'assit sur le siège. Nous nous levâmes tous pour nous incliner devant lui. Lorsqu'il s'assit, il m'apparut comme une flamme immobile et douce exprimant paix et joie intérieures. Ses yeux reflétaient la tranquillité de son esprit. C'était Chandra Swami. Je l'aimai dès le premier instant.

Je revins le voir de plus en plus souvent, puis fréquemment et devins rapidement un visiteur régulier. Les soirées se succédant, je découvris qu'il émanait de cet homme hors du commun un charme inexplicable. Il se révéla progressivement à moi. Soir après soir, Chandra Swami abordait de nombreux sujets : Dieu, le renoncement, la pureté du mental, la Réalisation du Soi, les saints et les *sannyāsīs*. J'avais déjà lu à ce propos et même écouté beaucoup d'enseignants spirituels parler de tels sujets, mais personne n'avait autant éveillé mon intérêt pour ces questions spirituelles que ce jeune *sādhu*. Il rendait accessibles des sujets très complexes et parlait de manière simple. Son langage était beau, convaincant et direct ; il parlait à partir de sa propre expérience et c'est ce qui faisait le secret de son charme. Parmi les nombreux saints que j'avais rencontrés avant lui, un seul m'avait profondément touché, le grand saint shivaïte du Cachemire Swami Lakshman Joo, de la lignée des grands maîtres Abhinavagupta et Utpala, et connu dans son pays et à l'étranger sous le nom de Ishvarasvarupa.

À l'ombre du mûrier, Chandra Swami continuait de donner régulièrement des enseignements. Le nombre de ses auditeurs et de ses dévots grandissait. On en vint même à le considérer comme la réincarnation de Bhagavān Vyasa,

revenu pour le bien de la génération égarée du *kaliyuga*. Qui l'entendait ne serait-ce qu'une seule fois ne manquait jamais de revenir. Sa franchise et son ouverture, son amour et la sincérité de sa dévotion impressionnaient tous ses auditeurs. En le voyant et en l'écoutant, les non-croyants eux-mêmes commençaient à reconsidérer leur attitude envers la vie. Il peut être intéressant de rappeler comment un discours commençait. Ce n'était jamais de manière formelle, académique ou cérémonieuse. Naissant d'un rien, il se développait à partir de discussions informelles sur des sujets anodins de la vie de tous les jours, tout comme le feu naît d'une étincelle ou la source d'une rivière d'une faille dans la terre. Swamiji parlait sans discontinuer jusqu'à la tombée de la nuit et les étoiles et la lune se joignaient à l'auditoire.

Ceux d'entre nous qui ont eu la grande chance d'entrer en relation avec ce sage ne l'oublieront jamais. Il est le souffle de notre être ; il est la vie de notre vie. Au moment où j'écris ces mots, je me prosterne respectueusement devant lui, avec amour ; je ne suis que poussière à ses pieds.

Ce livre est l'histoire d'un pèlerin qui s'est totalement consacré à la recherche de Dieu. Le lecteur ne pourra qu'être convaincu de la véracité de ce récit. L'authenticité de l'expérience est rare ; c'est elle qui distingue ce livre des nombreux autres ouvrages écrits sur le thème inépuisable et impénétrable de la spiritualité. Il serait dérisoire de chercher à définir Dieu et Ses voies de façon logique. L'argumentation et les jeux de l'intellect ne nous permettront jamais de comprendre l'incompréhensible. La compréhension de l'homme, aussi pénétrante soit-elle, est limitée et, de ce fait, ne peut appréhender Cela qui est sans limites. Chaque

nouveau développement de la science qui caractérise notre ère spatiale nous montre l'absence de limites des pouvoirs du Créateur et les limites de l'effort humain. L'homme est devenu aujourd'hui plus qu'un homme, on pourrait dire de lui qu'il est un ange ou un dieu capable de faire des miracles ; mais, hélas, il est de moins en moins conscient de la grandeur, de l'immensité et du mystère du Pouvoir qui tient les rênes. Tandis qu'il découvre des espaces interstellaires de plus en plus vastes, la seule pensée qu'il puisse avoir à propos de lui-même est : « Regarde l'insignifiance de ce que tu as fait et la vastitude de ce que tu n'as pas fait. » Les êtres éveillés de toutes les époques et de toutes les régions du monde ont montré que nous pouvons comprendre la source de la création (qui sans cela reste incompréhensible) si nous joignons la foi et l'amour à la raison, si nous abandonnons l'argumentation au profit de l'expérimentation, si « nous consomons notre cœur au feu de l'amour », selon les mots de la grande mystique Laleshvari, qui vécut au Cachemire au XIV<sup>e</sup> siècle. Ce livre décrit cette expérience, c'est ce qui fait sa spontanéité, sa simplicité et son charme. Lorsque nous l'aurons lu une première fois, nous voudrions assurément le relire. Cela donne son rayonnement à un livre, même en tant qu'œuvre littéraire.

Le récit de ce pèlerinage ne serait pas aussi intéressant s'il n'était avant tout l'histoire d'un amour profond et sincère. Dieu est le Bien-Aimé. Peut-être Le considérez-vous comme inexistant, invisible, irréel et fictif mais, pour son amoureux, Il est réel, partout perceptible, adorable et enchanteur. L'amour de Swamiji pour le Divin l'a éloigné de tout autre objet d'amour dans le monde. Il s'est abandonné à Lui sans

aucune réserve et s'est engagé dans une unique recherche: devenir un avec Lui. Les athées eux-mêmes ne peuvent qu'être touchés par la sincérité des convictions de l'auteur. Quelques-uns des chapitres de cet ouvrage ne manqueront pas, à tout le moins, d'insuffler des idées qui valent d'être suivies pour leur caractère novateur, même à défaut d'autre raison.

Ce livre est d'une grande valeur, car il élève notre conscience et nous donne une vision spirituelle de la vie. La frénésie du monde moderne justifie la nécessité d'une telle vision ; plus important encore, la science moderne, qui effectue actuellement un grand bond en avant, montre une tendance indubitable à refuser une dépendance totale vis-à-vis de la perception sensorielle ; l'accent mis sur la finitude du monde objectif perd du terrain. La notion d'atome est en train de disparaître et, si la recherche se poursuit, nous pourrions ressentir un jour la présence d'une force mystérieuse. Un grand jeu de hasard semble se jouer au sein de cet univers, des sphères se meuvent dans des espaces incommensurables, mais à quelle fin ? On peut appeler cela « hasard » dans le langage de la pensée moderne ou, comme l'ont fait les sages des Himalayas dans leurs écrits, « libre volonté du Seigneur ». Une fois que nous avons choisi de réfléchir à cela, la sagesse de la spiritualité se manifeste. Cette sagesse se révèle dans ce livre qui se présente, en fait, comme une synthèse des grands traités religieux (*shāstras*), des *Upaniṣhads*, des *Vedas* et de la *Gītā*. Après l'avoir lu, vous avez le sentiment d'avoir récolté une moisson de pensées spirituelles, d'avoir entendu la parole des grands saints, sages et dévots de Dieu. Chandra Swami nous éveille à notre plus grande

responsabilité : celle de nous connaître nous-mêmes. Dès que les premières lueurs de cette naissance à une pensée nouvelle se manifestent, les grandes questions concernant Dieu, l'âme et la vie commencent à nous troubler et nous nous mettons à y réfléchir. Les premiers chapitres de ce livre sont des guides précieux pour parvenir à cette réflexion et nous voyons alors les empreintes de pas laissées sur le chemin par l'admirable sage. Suivons-les.

Aux pieds du Maître,

T.N. Bhan  
Professeur de la chaire d'anglais,  
Université Sri Partap,  
Srinagar, Mai 1969

## Introduction

Shri Chandra Swamiji écrivit cette œuvre spirituelle majeure en 1963, à la demande insistante de quelques-uns de ses dévots. Il vivait alors sur une île forestière (*jhāḍī*) près de Sapta Sarovar, Haridwar. Il s'agit en fait de l'unique livre écrit par Swamiji sur le vaste et inépuisable thème de la spiritualité. Les autres ouvrages publiés sous son nom sont une compilation de ses réponses aux questions des dévots, d'écrits spontanés, de lettres, etc.

De plus, l'essentiel du voyage spirituel étant décrit de manière si exhaustive dans ce petit livre, de nombreux écrits et réponses postérieurs de Swamiji relatifs aux questions spirituelles ne sont, en quelque sorte, que le développement des thèmes abordés dans cet ouvrage. Nous avons là un traité concis mais complet concernant l'aspect pratique aussi bien que philosophique du voyage spirituel dans son intégralité, décrit étape par étape et avec une sincérité remarquable.

S'appuyant aussi bien sur une logique irréfutable que sur une foi intuitive, il les unifie finalement en la Réalisation intégrale du Divin. Dans ce livre, Swamiji ne parle pas au nom d'une religion ou d'un mouvement spirituel particulier, mais comme un authentique représentant de ces sages qui ont vu la Vérité (« seers »), qui ont goûté le Divin dans toute

sa plénitude, aptitude qu'il voit en chacun de nous. L'intérêt de cet ouvrage est assurément universel. Après l'avoir lu, de nombreuses grandes âmes provenant de milieux divers ont déclaré de façon unanime: « Nous avons là un traité complet de spiritualité. » Il a été traduit et publié en plus de dix langues.

Dans le premier chapitre, s'appuyant sur les Écritures et à l'aide d'arguments irrécusables, Swamiji répond à la question « Dieu existe-t-Il ? » En effet, sans la foi en l'existence de Dieu, nul ne s'engagera sur le chemin spirituel de la Réalisation de Dieu. Ses mots, témoins de son expérience, vont droit au cœur des sceptiques comme des croyants. Swamiji nous prouve ici l'existence de Dieu en tant que Conscience éternelle, sans cause et évidente en soi, Conscience que tous les êtres expérimentent de manière spontanée et continuellement comme étant leur propre Soi (*Ātman*). « Je suis », cette expérience immédiate et intuitive, inhérente à chacun, ne dépend ni d'une aptitude particulière, ni de l'éducation, de l'origine sociale, des convictions ou d'un autre facteur. Elle ne résulte pas d'une action et n'a pas de cause. Cette expérience ininterrompue de notre « Être » demeure la même dans tous les états et tous les temps : passé, présent, futur. Aucun être n'a jamais expérimenté sa non-existence, son absence de conscience ou son absence d'amour pour lui-même. Il en est ainsi car le Soi est Félicité absolue et Amour absolu, Vie absolue et Vérité absolue : *Satchidānanda*. Swamiji assimile cette Conscience, c'est-à-dire le Soi de tout être, à Dieu.

Dans le second chapitre, « Dieu peut et doit être atteint », il poursuit en nous disant qu'atteindre la connaissance de son vrai Soi (Dieu) est le devoir naturel et

primordial de l'homme. C'est uniquement par la Réalisation de Dieu que l'homme peut se sentir comblé à jamais, sur tous les plans.

Dans le troisième chapitre, Swamiji présente neuf qualités essentielles requises d'un pèlerin de l'Éternité : la sincérité, la pureté, le discernement, le détachement intérieur, la maîtrise de soi, le service désintéressé au nom de Dieu, la réflexion métaphysique, l'abandon de soi au Divin et la persévérance. Gurudev croit fermement que, sans la pureté et la discipline nécessaire du corps et du mental, il est vain de vouloir aspirer à l'Infini. Elles sont, pour ainsi dire, les signes d'une maturité et d'une profonde aspiration pour le Divin. Swamiji traite tous ces thèmes au plus haut niveau et de manière très convaincante. Par exemple, parlant du discernement, il explique très clairement la nature du mental, de l'intuition mentale et du supramental, puis la valeur et la place d'un mental qui discerne et raisonne. De la même manière, parlant de la maîtrise de soi, après avoir décrit la nature de l'homme comme étant composée du corps, du *prāṇa* (énergie vitale), du mental, de l'intellect et de l'Être intérieur, il insiste sur l'importance de la maîtrise de soi pour l'évolution spirituelle. A propos du service désintéressé effectué au nom de Dieu, il écrit :

« Le service désintéressé est, en un sens, une reconnaissance explicite de l'immanence du Seigneur suprême dans l'univers. L'expérience de Dieu, qui est immanent dans le monde et cependant le transcende, doit être réalisée non seulement dans le Soi silencieux et intemporel, mais également dans l'intégralité de Sa manifestation. Sans la perception directe que « Dieu est

immanent dans tout l'univers », « *īshāvāsyam idam sarvam yatkiñcha jagatyām jagat* » (*Īsha Upaniṣhad* 1), l'accomplissement spirituel ne peut être considéré comme complet. Dans et par la Réalisation intégrale du Divin, qui est immanent non seulement dans *Puruṣha-Prakṛiti*, dans *kṣhara-akṣhara*, et dans les énergies passives et dynamiques de l'Existence, mais également au-delà d'eux, les notions de connaissance, de dévotion et de service désintéressé sont vraiment réconciliées. »

De façon similaire, toutes les qualités requises d'un vrai chercheur sont traitées de façon minutieuse avec des explications sur leurs aspects pratiques. Swamiji insiste sur le fait que, quelle que soit la tradition ou voie spirituelle à laquelle un chercheur appartient, ces qualités fondamentales sont requises et indispensables.

Dans le quatrième chapitre, « Méditation et contemplation spirituelle », qui est de la plus haute importance, Swamiji met en lumière les aspects théoriques et pratiques de la contemplation et de la méditation, en tenant compte des différents tempéraments des chercheurs et des principes fondamentaux de la psychologie exposés dans la *Gītā* et les *Yoga Sūtras*. Bien que l'expérience spirituelle ultime transcende le mental et ne survienne que lorsque toutes les modifications du mental ont cessé, toute forme de méditation, au début, engage nécessairement le mental, car l'homme est un être mental. Puisque le mental est un agrégat de désirs, d'idées et d'émotions, Swamiji donne cinq techniques de base pour la méditation, selon la manière dont fonctionne le mental. Trois de ces techniques, classées dans la rubrique « La méthode positive », nécessitent la fixation du mental

sur une forme, un nom (pratique du *japa*), une idée ou un sentiment en relation avec le Divin. Quant à ceux qui ne peuvent admettre qu'un symbole limité, quel qu'il soit, soit digne de représenter le Divin, ils peuvent avoir recours à la méthode négative, qui consiste à rejeter tous les noms et toutes les formes, les pensées et les idées. Dans la cinquième technique, appelée « La méthode de l'observation », l'âme se contente d'observer les modifications du mental, en témoin détaché. Grâce à la pratique régulière de ces méthodes, le mental se purifie de plus en plus et devient stable, passif et vigilant ; finalement, toutes les modifications du mental cessent totalement, révélant la pure Conscience, qui brille dans sa pureté immaculée.

Ces techniques sont tout à fait scientifiques et démystifient les discussions sans fin sur ce vaste sujet. Elles sont limpides et simples. Un chercheur sincère de Vérité, quelle que soit sa religion, sa tradition ou sa croyance, peut, en fonction de son tempérament et de ses aptitudes, adopter l'une d'elles pour sa pratique spirituelle, tout en conservant les symboles de son choix. L'approche de Swamiji est donc intégrale ; elle englobe la voie de la connaissance (*jñāna*), la voie de la dévotion (*bhakti*) et la voie de l'action (*karma*). En outre, son enseignement intègre toutes les voies sans en exclure : il cherche à diviniser toutes les composantes de la personnalité (physique, *pranique*, mentale et intellectuelle).

Dans le cinquième chapitre, Swamiji met en garde le chercheur contre certains obstacles pouvant survenir pendant la méditation tels que la distraction du mental, le sommeil, les tentations provenant des plans subtils et l'outrance dans la pratique. Finalement, avec un soin tout maternel, il décrit

certaines aides efficaces pour la contemplation et la méditation : un régime adapté, le *prāṇayāma* et la respiration profonde consciente, le lieu et le moment adéquats, la régularité, le rôle important du Maître spirituel, la lecture des Écritures révélées, la fréquentation de saints et de sages et une vie équilibrée. Avoir une connaissance profonde de ces obstacles et de ces aides est des plus salutaires et assure une protection au pèlerin.

Dans le chapitre suivant sont décrites quelques expériences intérieures courantes qui sont comme des bornes jalonnant les différentes étapes du grand voyage spirituel. Elles apportent au chercheur foi, force et conviction, lui permettant de faire l'expérience de la tendresse de Dieu, qui prend toujours totalement soin de lui au cours de ce voyage.

Dans le septième chapitre, Swamiji insiste sur l'importance extrême de prier le Seigneur, qui est le Soi de tous, Puissance absolue, Béatitude et Lumière absolues, qui aime de façon désintéressée et protège toujours Ses dévots. Est aussi incluse dans ce chapitre une courte et belle prière qui, un jour, a jailli spontanément du cœur de Swamiji dans l'extase de sa communion avec le Bien-aimé.

Dans le dernier chapitre, « Commencez ici et maintenant », Swamiji exhorte le chercheur à ne pas remettre à plus tard son voyage spirituel, ce qui reviendrait à différer son propre Accomplissement.

Ce livre est précieux à double titre : il provient d'un mental et d'un cœur illuminés et ce qu'il décrit a été expérimenté ; il est donc authentique. Bien qu'étant lui-même un grand moine au vrai sens du terme, Gurudev n'a pas accordé beaucoup d'importance aux circonstances

extérieures telles que la vie monastique, la religion, la foi, la classe sociale. Il assure ainsi à l'humanité que n'importe lequel d'entre nous, quel qu'il soit, peut entreprendre le grand pèlerinage vers le Bien-aimé.

Nous croyons sincèrement que ce livre, bien que ne relatant aucun fait ou incident biographique, est essentiellement l'autobiographie d'un grand pèlerin spirituel : notre Gurudev bien-aimé. Cette autobiographie englobe de très nombreuses vies résolument consacrées à une *sādhana* intense, depuis ses débuts prometteurs jusqu'à l'Accomplissement final dans la Félicité.

Quelle merveille que ce livre existe ! Je me prosterne mille et mille fois en témoignage d'infinie gratitude pour ce don magnifique.

À Ses pieds,

Swami Prem Vivekananda  
Mars 2008

## **Biographie succincte de Shri Chandra Swamiji Udasin**

Shri Chandra Swamiji Udasin, reconnu comme un grand sage, est né le 5 mars 1930 au village de Bhuman Shah, aujourd'hui au Pakistan. Le village porte le nom de l'un des plus grands mystiques du XVIIIe siècle, le vénéré Baba Bhuman Shahji. Ce grand saint est le Maître de notre bien-aimé Guru, Shri Chandra Swami Udasin. Swamiji, qui est en union spirituelle infiniment sainte et mystique avec Babaji, considère que c'est uniquement la grâce sans limites de ce dernier qui lui a permis d'effectuer des efforts herculéens et de parvenir à l'Accomplissement. Dès son plus jeune âge, Swamiji a ressenti un appel irrésistible pour la spiritualité et il est admis qu'il fut un *yogī* très avancé durant de nombreuses vies antérieures.

En 1947, Mahanta Girdhari Dasji, le dixième Maître de la lignée de Baba Bhuman Shahji, l'initia dans la vénérable tradition *Udasin* de l'hindouisme. Cela se fit grâce à l'intervention directe de Bābāji, qui apparut plusieurs fois en rêve à la fois au père de Swamiji et au Mahantaji. Au cours de ces rêves, il donna à chacun des instructions précises concernant l'avenir spirituel de Swamiji.

Durant ses études, Swamiji fut un sportif accompli et extraordinairement doué, et il excella dans de nombreuses compétitions. Alors qu'il poursuivait ses études supérieures en sciences et en mathématiques, un impérieux désir de rencontrer le Divin le conduisit à chercher la Réalisation directe et intégrale de Dieu dans cette vie même. Gagné par un irrésistible sentiment de détachement, il abandonna ses études, rompit toutes ses attaches avec le monde et adopta la vie d'ermite. C'était en 1952, il avait alors vingt-deux ans.

Une période d'intense *sādhana* s'ensuivit. Il s'installa dans l'état de Jammu-et-Cachemire où il passa huit années, demeurant tantôt dans une grotte à Jammu sur les rives du fleuve Tawi, tantôt sur une colline à proximité de Srinagar. Puis, de 1961 à 1970, il alla vivre sur une île isolée couverte de forêts, près de Sapta Sarovar (Haridwar), sur les rives du Gange sacré. C'est là qu'il atteignit la plus haute réalisation spirituelle, intégrale et irréversible. De nombreux visiteurs venus jusqu'à sa hutte découvrirent qu'ils y avaient rencontré une âme réalisée.

Dans les années 1970, à la demande insistante de ses dévots, Swamiji fonda, à Sapta Sarovar, un petit *āshram* appelé Sevak Nivāsa, où il vécut pendant vingt ans. Mais, avec le temps, comme l'endroit était devenu trop fréquenté, bruyant et commercial, il commença à chercher un autre lieu plus retiré. Il le trouva en 1989 à une cinquantaine de kilomètres de Dehradun, dans un village tranquille et isolé des contreforts himalayens, Dumet, situé sur les rives de la Yamuna. La construction du bâtiment débuta immédiatement. En 1990 Swamiji s'installa dans la partie de l'*āshram* nouvellement construite selon ses directives. Il lui donna le

nom de Sadhana Kendra Ashram. C'est là qu'il vit encore aujourd'hui et accueille des retraitants.

Cet *āshram* est consacré à la *sādhanā*. Il est ouvert à tous les chercheurs de Vérité. Quatre sessions communes de méditation ont lieu chaque jour, en présence de Swamiji, et ce depuis plus de vingt-et-un ans sans interruption. Des chercheurs sincères du monde entier, de toutes croyances, viennent à l'*āshram* pour leur pratique spirituelle et pour recevoir le *darshan* de cet homme de Dieu. Ils viennent en grand nombre, bien que l'*āshram* ne fasse aucune publicité. La réputation de Swamiji se répand grâce à l'amour de ses dévots.

L'*āshram* sert les pauvres et les nécessiteux de diverses manières, tout particulièrement dans les domaines de l'éducation et des soins médicaux. En 2001, il a ouvert une école gratuite, Baba Bhuman Shah Vidya Mandir, qui fournit une éducation de qualité – à la fois scolaire et morale – aux enfants les plus pauvres des environs. En 2005, l'*āshram* a également ouvert dans son enceinte un dispensaire gratuit, Udasinacharya Srichandra Charitable Dispensary. De plus, depuis plusieurs années, l'*āshram* propose à des jeunes sans emploi de la région une formation professionnelle de base en couture ou en informatique, sous forme de cours du soir.

Inspiré par Dieu, Swamiji garde un silence ininterrompu depuis plus de vingt-trois ans. Ce silence se poursuit encore aujourd'hui pour une durée inconnue, y compris de Swamiji<sup>1</sup>. Son silence est plus éloquent que les

---

<sup>1</sup> Le 16 août 2017, Swamiji a recommencé à parler, après 33 années de silence, pour la plus grande joie de ses dévots.

mots. Le voir, c'est croire en lui. Esprit libre, humble, simple, tendre, non dogmatique et plein de délicatesse, il est l'incarnation même du Divin.

À l'heure où ces lignes sont écrites, Swamiji, âgé de soixante-dix-sept ans<sup>1</sup>, a un charme infini ; il est la divinité incarnée, descendue jusqu'au niveau physique. Son visage gracieux, à la fois paisible et rayonnant, ses yeux méditatifs et pénétrants, son corps puissant et majestueux, sa gentillesse alliée à la fermeté, la vigilance et l'attention qu'il manifeste dans les activités quotidiennes, tout en lui exprime un air de liberté tranquille et responsable, et c'est un pur délice d'être avec lui. Sa présence crée autour de quiconque y est un peu ouvert une atmosphère de paix et de sainteté.

Ces quelques mots à propos de notre Maître bien-aimé sont une simple expression de gratitude à son égard. On trouvera une biographie beaucoup plus détaillée dans le premier volume du *Chant du Silence*<sup>2</sup>.

Je me prosterne maintes et maintes fois, et pour toujours, à ses pieds saints.

Swami Prem Vivekananda  
2008

---

<sup>1</sup> Swamiji a eu 90 ans en mars 2020.

<sup>2</sup> La première partie de sa biographie, rédigée par Swami Prem Vivekananda, a été publiée en anglais en 2016 sous le titre : « Footprints to Eternity ». Elle est en cours de traduction en français.



## **Note de l'Éditeur**

Les première et seconde éditions de « The Practical Approach to Divinity » (titre anglais de cet ouvrage) furent initialement publiées en 1967 et 1969 par le regretté Shri D.R. Monga de Delhi, un proche disciple de Swamiji.

Cette traduction a été réalisée à partir de la troisième et dernière édition en anglais de 2008.

Dans cette dernière édition, Shri Chandra Swamiji Udasin ainsi que Shri Swami Prem Vivekananda ont revu et corrigé de nombreux passages du livre, dans un souci de clarification. En outre, des paroles de sages et une cinquantaine de citations des Écritures ont été ajoutées. C'est donc un livre d'une nouvelle dimension que l'auteur nous offre.

La présente traduction est l'œuvre des traducteurs de Seekers Trust, qui n'ont épargné ni leur temps ni leurs efforts, mettant leurs compétences au service des lecteurs non anglophones afin de leur permettre de bénéficier des trésors spirituels que recèle cet ouvrage. Qu'ils en soient vivement remerciés. Puisse la grâce de Swamiji, qui les a guidés tout au long de leur travail, continuer de les accompagner dans leur cheminement spirituel.

Né de l'expérience d'un grand sage, ce livre, qui nous guide avec amour, pas à pas, sur la voie spirituelle, est infiniment précieux. Puissent les lecteurs en recueillir tous les bienfaits.

Sadhana Kendra Ashram  
Juillet 2019

## Remarques

### Emploi du masculin et du féminin

Lorsque Swamiji guide les chercheurs sur le chemin spirituel, il utilise presque toujours à la fois le féminin et le masculin (« son/sa », par exemple). Cependant, par souci de simplicité et de fluidité, nous n'avons retenu dans cette édition, en plusieurs endroits, que le pronom masculin, bien que la sagesse intemporelle contenue dans ces pages s'applique bien sûr à tous et à toutes.

### Emploi des majuscules

Tous les mots désignant la Réalité suprême, Dieu ou un aspect de Dieu ont été écrits avec une majuscule initiale : c'est le cas pour Dieu ou pour chaque aspect de Dieu – *Ātman*, Conscience, *Nirguṇa*, *Saguṇa*, Esprit, *Puruṣha*, *Satchidānanda*, *Īshvara*, etc. Lorsqu'un nom utilisé pour désigner Dieu ou un de Ses aspects est associé à un adjectif, seul le nom a été mis avec une majuscule initiale (par exemple, « Félicité absolue »). De tous les mots indiquant l'expérience de Dieu, seuls la Réalisation, l'Accomplissement et la Perfection ont été écrits avec une majuscule, ces mots

désignant l'établissement complet dans la Réalisation intégrale du Seigneur sous tous Ses aspects. Des mots comme omniscient et omnipotent ont été mis avec une majuscule seulement lorsqu'ils sont utilisés comme un synonyme de Dieu (par exemple l'Omnipotent, le Miséricordieux), mais pas lorsqu'ils décrivent Ses qualités ou Ses attributs (Dieu est omnipotent et miséricordieux).

## **Emploi des signes diacritiques**

La plupart des signes diacritiques ont été utilisés, par respect du sanskrit et de l'hindi et pour faciliter la prononciation. Toutefois, sauf exception, ils ne figurent pas sur les noms propres. Vous trouverez quelques indications concernant la translittération et la prononciation à la fin du livre.

## *Chapitre Un*

### *Dieu Existe-t-Il ?*

*« Oui ami, Dieu existe.  
Il est toujours avec toi et en toi,  
ou plutôt,  
tu es en Lui et c'est à Lui et à Lui seul  
que tu dois ton existence. »*



## Chapitre Un

### Dieu Existe-t-Il ?

Dieu existe. Son existence est si évidente qu'elle n'a pas besoin d'être démontrée. Dieu est ; aucune preuve ne peut affirmer Sa réalité, aucune réfutation ne peut L'affaiblir. D'autres choses peuvent être démontrées ou niées, mais pas Dieu.

Dieu demeure en nous : Il est notre véritable Soi. L'existence du Soi est évidente. L'existence de votre Soi a-t-elle besoin d'être prouvée ? Le sentiment le plus immédiat de chacun, « Je suis », n'est pas une illusion mais une expérience réelle et intuitive. De plus, si quelqu'un se disait à lui-même : « Je ne suis pas », il nierait ce qui seul est réel et vrai. Si une personne soutenait avec force une telle position vis-à-vis d'elle-même, elle ne serait pas normale parce que, d'un point de vue empirique, son expérience ne serait pas valable. Une personne vivante ne peut pas penser qu'elle n'est pas vivante. En d'autres termes, une personne ne peut avoir l'expérience de sa propre inexistence ou de son absence de conscience.

Précisons maintenant que le « Je » que l'on trouve dans l'expression « Je suis » ne doit pas être confondu avec ce que l'on appelle l'« ego ». Alors que l'ego est une création changeante et individuelle du mental qui influence le

comportement, l'expérience du « Je » (I-ness) est universelle, constante et véritable. Pour trouver cette perle, ce vrai « Je », on doit plonger profondément en soi-même. Discerner entre l'ego et le vrai Soi, c'est discerner entre le faux et le Vrai, l'irréel et le Réel. Le vrai Soi est bien trop réel, Son existence est bien trop évidente pour qu'il soit nécessaire d'en débattre.

Ceci nous amène à parler de la Conscience, non pas de la conscience de tel ou tel objet, mais de la Conscience telle qu'Elle est en Elle-même et qui est synonyme de Dieu. Dieu est Conscience, nous pouvons l'affirmer sans hésitation. La Conscience peut-elle être niée ? Sans la Conscience, comment pourrait-on nier l'existence de la Conscience ? La Conscience est l'instrument indispensable même lorsqu'il s'agit de nier Sa propre réalité ou Sa propre existence. Dans toute argumentation pour prouver ou réfuter quoi que ce soit, trois facteurs sont requis : celui qui prouve, la preuve et ce qui est prouvé. Nous pourrions dessiner un triangle pour illustrer ce propos. Dans le cas d'un débat sur la Conscience, même ce triangle est perçu grâce à la lumière de la Conscience Elle-même. La Conscience n'est ni la création de « celui qui connaît », ni la transformation du « connu », ni une quelconque relation entre « celui qui connaît » et le « connu ». Elle est ce Principe suprême, éternel et au-delà du temps qui illumine le « connu », « celui qui connaît » et la présence ou l'absence de leur relation mutuelle. Ce triangle est inscrit dans la Conscience et, en même temps, il est transcendé par cette dernière. Cela devrait constituer une preuve suffisante de l'existence de la Conscience. Si quelqu'un venait nous dire gentiment qu'il n'a pas de langue, ne serions-nous pas étonnés ? Pourrions-nous réellement le

croire ? La Conscience elle-même n'est-elle pas le fondement qui donne à toute preuve la possibilité d'exister ? Toutes les choses sont mortes. C'est véritablement la Conscience qui leur donne vie !

*tam eva bhāntam anubhāti sarvam  
tasya bhāsā sarvam idam vibhāti.*

Tout brille par la seule lumière de la Conscience ;  
Par Sa seule lumière, tout est illuminé.  
(*Kaṭha Upaniṣhad* 2.2.15)

Ceux qui considèrent la Conscience comme un produit de la matière, issu d'un composé carbonique, ou un simple équilibre mécanique d'éléments chimiques et d'énergie physique ne font, pour ainsi dire, que jouer avec des niveaux superficiels de l'existence. Ils sont non seulement privés des intuitions profondes de l'Être intérieur, mais également des plus hauts élans de la pensée rationnelle. Nos amis rationalistes devraient être un peu plus rationnels. Comment la matière peut-elle ressentir plaisir et douleur ? Est-il possible que la matière puisse, par une quelconque transformation, se percevoir, se connaître et s'auto-contrôler ?

Supposons, pour les besoins de l'argumentation, que la Conscience soit un produit créé dans le temps. Cette supposition nous amènerait naturellement à nous demander quelle sorte d'existence était présente avant l'émergence de la Conscience, quel était l'état de la création avant la Conscience. On pourrait avancer toutes sortes de théories en réponse à cette question, mais aucune ne serait fondée, du fait de l'absence de preuve directe en sa faveur ; une

preuve directe de l'existence d'une chose ou d'un état implique nécessairement la Conscience. Par ailleurs, l'existence de la Conscience au moment présent est évidente en soi et trop réelle pour être discutée, et ce qui est Réel ne cesse jamais de l'être. Autrement dit, un tel état d'existence sans Conscience ne pourrait pas être considéré comme possible ou réel. Il serait tout aussi irréal que les cornes d'un âne – du jamais vu ! Aussi, concevoir la Conscience comme ayant été créée est totalement illogique. La création de la Conscience est tout simplement impossible, puisque tout ce qui est créé est sujet à destruction. Il est écrit dans la *Gītā* :

*nāsato vidyate bhāvo nābhāvo vidyate sataḥ,  
ubhayor api dṛiṣṭho 'ntas tv anayos tattva  
darśibhiḥ.*

L'irréal n'a pas d'existence et le Réel ne cesse jamais d'exister ; c'est ce qu'ont perçu les sages qui ont vu la Vérité. ( *Gītā* 2,16)

Notre pensée peut concevoir aussi facilement de grands ou de petits espaces; concevoir un kilomètre ne nécessite pas plus de place ou d'effort que concevoir un centimètre. Nous pouvons penser à de longues périodes de temps ou nous concentrer sur un moment particulier. Nous pouvons à volonté réduire, agrandir ou agencer mentalement des images indépendamment de la manière dont elles étaient agencées lorsque nous en avons fait l'expérience. Par exemple, nous pouvons ne pas avoir vu une créature possédant un corps humain avec une tête d'éléphant, mais nous pouvons sûrement l'imaginer. Cela ne montre-t-il pas

que la Conscience n'est pas limitée par le temps ou l'espace ? N'est-ce pas un fait que les êtres qui manifestent le plus haut degré de Conscience dominent la création ?

Située au cœur de l'intuition spirituelle, la Conscience est absolue. Elle est *Pūrṇa*, c'est-à-dire Plénitude. De plus, étant parfaite, la Conscience doit être essentiellement de même nature que la Béatitude infinie ou être infiniment emplie de Béatitude, parce que c'est le sentiment d'une limitation de la Conscience qui engendre l'absence de félicité. La Conscience libre de ce sentiment de limitation n'est rien d'autre que la Béatitude. Par conséquent, le Seigneur est synonyme d'Existence Absolue, de Conscience Absolue et de Félicité Absolue.

Ne prions-nous pas le Seigneur suprême dans les moments de grande détresse, lorsqu'il n'existe plus d'échappatoire possible de quelque côté que ce soit ? C'est dans ces moments-là que la présence du Pouvoir invisible peut être ressentie. Parfois aussi, nos difficultés qui, auparavant, semblaient insurmontables, disparaissent sans le moindre effort de notre part, nous laissant submergés de joie. N'admettriez-vous pas alors que cela est dû à l'intervention de Dieu ? De même, n'est-ce pas Lui, en tant que votre conscience, qui, de l'intérieur, vous arrête et vous réprime lorsque vous devenez extraverti à l'excès et que vous êtes sur le point de commettre des actions immorales ? Votre Être intérieur, aux rares moments de silence et de quiétude de votre mental, ne se manifeste-t-il pas, aspirant à une Paix inconnue et éternelle ? De temps à autre, de tels événements surviennent et aucune loi de la nature ne peut les expliquer ; ils échappent à toute explication. Ne vous

apportent-ils pas un aperçu de quelque chose qui est au-dessus et au-delà des lois de la nature ?

Qui fait du corps humain un système si merveilleux, capable de s'adapter et de s'auto-réguler, qui défie la plus haute intelligence humaine ? Qui peint les plumes des oiseaux de manière si artistique que le meilleur des artistes ne serait pas capable de les reproduire avec exactitude ? La Nature, direz-vous. Mais qu'est-ce que cette Nature ? Est-elle une Force intelligente ou est-elle insensible et sans intelligence ? Si l'on considère qu'elle est dépourvue d'intelligence, alors elle ne peut être capable d'une telle habileté ni d'une telle perfection. Et si elle est considérée comme une Force suprême et intelligente, alors pourquoi ne pas lui donner le nom de Dieu et accepter ainsi l'existence du Seigneur tout-puissant ?

Lorsqu'on observe attentivement l'univers, on découvre que tout y est agencé et y fonctionne non de manière fortuite, mais selon certaines lois bien déterminées. Le soleil, la lune, la terre et les étoiles se déplacent suivant une trajectoire donnée, à des vitesses définies et n'entrent pas en collision. Les saisons, le jour et la nuit se succèdent de façon rythmique. Qui dirige et contrôle ce grand jeu cosmique ? Tout cela n'indique-t-il pas qu'une Intelligence suprême et infinie régit secrètement l'harmonie de cet univers ?

Qui fait que vos poumons respirent ? Qui fait battre votre cœur ? Qui fait briller vos yeux ? Qui fait pousser vos cheveux ? Qui permet à votre mental de penser, à vos oreilles d'entendre, à vos pieds de marcher ? Avez-vous jamais essayé de connaître ce « Qui » ?

Si nous prenons la peine d'y réfléchir, nous réalisons que le monde visible n'est qu'un agrégat de qualités : sons, couleurs, goûts, sensations tactiles et odeurs. Ces qualités flottent-elles d'elles-mêmes dans le vide ? Peuvent-elles exister sans support ? Qu'est-ce qui les soutient et leur donne une existence substantielle ?

Le monde peut également être conçu comme un flux incessant d'énergie. D'où provient cette énergie ? Il faut bien qu'elle provienne d'une source. Quel est ce réservoir infini et inépuisable d'où jaillit l'énergie universelle ?

Tout le monde veut vivre éternellement ; consciemment ou inconsciemment, chacun est, en fin de compte, à la recherche d'une joie illimitée et permanente. Il existe également en chacun de nous un désir inné et universel d'étendre toujours plus ses connaissances. Cela n'indique-t-il pas, même indirectement, qu'il existe quelque chose qui se situe au-delà de la compréhension rationnelle et que l'on appelle « Vie éternelle », « Félicité illimitée » ou « Connaissance infinie » ? N'est-ce pas l'Absolu, *Satchid-ānanda*, qui nous appelle sans cesse de l'intérieur et qui, nous détournant de l'extérieur, nous attire sur le chemin de l'évolution ?

Chacun de nous en fait l'expérience : les choses de ce monde changent continuellement. Or un changement dans un objet quelconque, que nous appellerons A, ne peut être perçu que s'il existe un autre objet, B, qui change moins que A. De même, le changement en B ne peut être perçu que s'il existe un autre objet, C, qui change moins que B. Et la perception d'un changement en C requiert immanquablement l'existence d'un objet, D, qui change moins que C... Nous

pouvons continuer ainsi indéfiniment, jusqu'à ce que nous atteignons « Quelque chose » d'immuable et que nous réalisons que c'est seulement lorsqu'il existe « Quelque chose » qui ne change pas du tout que le changement peut être perçu. Qu'est-ce que ce « Quelque chose » qui est immuable ?

Vous dites : « Le "Je" qui a vu et expérimenté il y a vingt ans est le même que le "Je" qui voit et qui expérimente maintenant. » Votre affirmation prouve qu'en ce moment vous êtes le même être que celui qui a existé il y a vingt ans. En d'autres termes, votre « Je » qui existait il y a vingt ans existe encore aujourd'hui de manière inchangée. Qui est ce « Je », ce « Je » immuable dont vous proclamez qu'il existait dans un passé éloigné et qui existe, inchangé, encore aujourd'hui ? Votre corps physique, qui s'est complètement transformé, ne peut sûrement pas être ce « Je », parce que, aujourd'hui, votre corps n'est pas du tout le même qu'il y a vingt ans. De la même façon, votre mental, votre intellect et votre ego ont subi de nombreuses modifications et ne peuvent donc pas être considérés comme votre « Je » qui n'a pas subi de changement. Qui est ce « Je », qu'est-ce que ce « Je » qui est vôtre et existe, immuable, dans le passé aussi bien que dans le présent ? Cette immuabilité du « Je » dont vous faites l'expérience est également intuitivement expérimentée par tout un chacun. La question qui s'élève alors est : « Ce "Je" continuera-t-il d'exister ? Sera-t-il toujours le même à l'avenir ? » Oui, assurément, il existera. Ou plutôt, il existe déjà dans le soi-disant futur. Comme il a déjà été dit, il est impossible d'expérimenter « Je ne suis pas ». En outre, il existe d'authentiques cas de prédictions concernant un avenir

lointain émises par de saintes personnes et par des *yogīs*. Comment ces cas peuvent-ils être expliqués autrement qu'en considérant que ce « Je » existe déjà dans cette phase du temps que l'on connaît indirectement comme étant le futur ? Cela ne montre-t-il pas que ce vrai « Je » existe immuablement aussi bien dans le passé et le présent que dans le futur ? Il serait plus approprié de dire que c'est dans le véritable « Je » qu'existent aussi bien le passé que le présent et le futur.

Les phénomènes de perception extrasensorielle – télépathie, clairvoyance et clairaudience, que la psychologie moderne s'accorde à reconnaître comme des expériences authentiques – peuvent se produire même dans la vie courante. N'est-ce pas une confirmation de cette vérité proclamée par le *Vedānta* que le temps et l'espace n'ont pas de véritable existence indépendante du « Je » ? Quel est ce « Je » qui annihile le temps comme l'espace ? Essayons de découvrir ce vrai « Je », sachant que, selon une observation judicieuse, connaître le « Je » revient à s'élever jusqu'à Dieu.

Il existe des personnes, en particulier de saintes personnes, qui nient l'existence du monde, du corps et du mental. Comment un tel déni serait-il possible s'il n'existait pas en l'homme un « Quelque chose » d'autre que son corps, son mental et son intellect ? On devrait poser cette question à ceux qui ne croient pas en l'existence de l'*Ātman* (ou Soi) transcendant le corps, l'intellect, l'ego, etc.

La science moderne est sur le point d'admettre que, derrière toute chose, se trouve un réservoir parfait d'énergie. L'évolution est aujourd'hui de moins en moins expliquée en

termes mécaniques et de plus en plus selon le principe qu'il existe une liberté et une spontanéité dissimulées en toute chose. La psychologie moderne n'est pas loin de reconnaître l'existence d'une Conscience ne possédant pas de limites, les consciences individuelles et phénoménales n'étant que des reflets imparfaits de cette Conscience qui leur donne la vie, le mouvement et l'être. La biologie et les autres sciences sont également près d'admettre indirectement, d'une manière ou d'une autre, l'existence de Dieu.

D'autre part, il n'existe aucun argument valable permettant de nier l'existence de Dieu. Quelle preuve avance-t-on pour nier l'existence du Seigneur ? Réfutez-vous son existence en vous basant sur le fait qu'Il n'est pas visible ? Les étoiles ne sont pas visibles durant le jour, mais ce n'est pas une raison suffisante pour nier leur existence. Le plaisir et la souffrance ne peuvent pas non plus être vus ; pourtant, n'acceptez-vous pas leur existence ? Pouvez-vous vous permettre de ne pas croire en l'existence de lieux, de choses et d'événements que vous n'avez pas vus par vous-même ? Pouvons-nous dire que notre grand-père n'a jamais existé parce que nous ne l'avons jamais vu ? L'existence de notre père est une preuve de l'existence de notre grand-père. De la même manière, si nous ne voyons pas le Seigneur face à face, cela ne signifie pas qu'Il n'existe pas. Il s'est révélé en tous temps et sans faillir à Ses saints et Ses dévots. Eux L'ont vu ; ils sont la plus grande preuve de Son existence. Aussi devons-nous suivre le chemin de la Réalisation de Dieu qu'ils nous ont montré, avec détermination et une foi totale dans leurs saints enseignements. Seule une expérience directe

et personnelle de Dieu peut complètement dissiper tous les doutes concernant l'existence de Dieu.

Que cela puisse être prouvé ou non, Dieu existe. Les gens demandent : « Dieu existe-t-il ? » Le sage répond par une question : « Existe-t-il autre chose que Dieu ? » Les gens demandent : « Où est Dieu ? » Le sage répond : « Où Dieu n'est-Il pas ? » Oui, ami, Dieu existe. Il est toujours avec toi et en toi, ou plutôt, tu es en Lui et c'est à Lui et à Lui seul que tu dois ton existence. Il n'est pas éloigné, assis sur des nuages, donnant des ordres mystérieux et contrôlant cet univers. Il demeure dans le cœur de tous les êtres qu'Il meut, grâce à Son Pouvoir essentiel, sans être mû Lui-même. Il est véritablement « Celui qui meut sans être mû ».

*Ishvaraḥ sarva bhūtānām hṛiddeshe 'rjuna  
tishṭhati,  
bhrāmayan sarva bhūtāni yantrārūḍhāni māyayā.*

Ô Arjuna, le Seigneur suprême demeure dans le cœur de chacun. C'est Lui qui, par Son Pouvoir d'illusion appelé *māyā*, fait se mouvoir encore et encore tous les êtres incarnés. (Gītā 18.61)

Il imprègne et transcende toute chose. Il est toute chose, mais Il est également au-delà de tout. En fait, Il ne peut être réfuté. Celui qui nie Son existence peut être comparé à un poisson qui nierait l'existence de l'eau ou à une image niant l'existence du modèle qu'elle reproduit.

Oui, ami bien-aimé, Dieu est plus proche de toi que ton propre souffle. Il est plus proche de toi que ta *suṣhumnā*.

Il est « la Vie de ta vie, le Mental de ton mental, l'Oreille de ton oreille et la Parole de ta parole » :

*shrotrasya shrotram manaso mano  
yad vācho ha vācham sa u prāṇasya prāṇaḥ.  
(Kena Upaniṣhad 1.2)*

Dieu, notre divin Père, est toute compassion. Il vous aime plus que votre père terrestre, que votre mère, vos frères et sœurs, vos amis et votre conjoint. En vérité, c'est vous qui Lui avez tourné le dos. En vérité, c'est vous qui L'avez trahi. C'est vous qui courez ici et là, essayant pour ainsi dire de Lui échapper.

Comme votre vision est trouble, il vous semble que Dieu est un simple mythe ou un « Quelque chose » d'inaccessible. Si un aveugle ou une personne ayant une vision défectueuse ne peut pas voir le soleil tel qu'il est, l'existence du soleil doit-elle pour autant être niée ? De même, si quelqu'un est incapable de réaliser la Vérité, cela l'autorise-t-il à suivre la voie de l'erreur ? Devrions-nous boire du poison simplement parce que le nectar est hors de notre portée ? Devrions-nous nous complaire sans restriction dans les appétits de la chair et accepter de nous soumettre à l'ignorance simplement parce qu'atteindre Dieu est difficile, que cela requiert une discipline ardue et une transformation totale de notre façon de voir les choses ? Si nous ne pouvons accéder au Divin, à la Béatitude suprême, devons-nous pour autant nous prosterner devant le mal et le considérer comme notre maître ?

Dans les Écritures, le Seigneur est présenté comme la Réalité suprême (*satyasya satyam*). Je vous en prie, ayez foi en l'existence de Dieu, croyez qu'Il est incommensurablement doux, aimant et plein de compassion. Il vous parle en permanence, mais vous n'écoutez pas Son doux chant divin car il est couvert par le bruit que font les doutes de votre intellect sceptique et par le tumulte des pulsions incontrôlées de votre cœur. Si vous aviez des yeux pour voir, vous Le verriez dans le scintillement des étoiles ! Si vous aviez des oreilles pour entendre, vous L'entendriez dans la pulsation de votre cœur et le battement de votre pouls ! Si vous aviez le cœur pur, vous percevriez Sa présence jusque dans un grain de poussière ! Alors, débordant de joie et tout entier pénétré par le sentiment de l'omniprésence de votre doux Seigneur, vous vous exclameriez : « En vérité, tout est *Brahman*. » : « *sarvam khalvidam brahma* ».

Ô Seigneur, qu'il est doux et enivrant de se blottir dans Tes bras aimants !

Le Seigneur est toujours avec vous.  
Puissiez-vous être toujours avec Lui.

*Om Om Om*



Shrī Chandra Swamiji devant sa hutte sur l'île boisée  
(Haridwar) vers 1960

## *Chapitre Deux*

### *Dieu Peut et Doit Être Atteint*

*« La seule connaissance intellectuelle  
de Dieu n'est d'aucune valeur.*

*Dieu doit être vu face à face.*

*Nous devons Le réaliser et Le faire nôtre :*

*Il en est ainsi parce que Dieu seul  
peut éteindre la soif de notre âme. »*



## Chapitre Deux

### **Dieu Peut et Doit Être Atteint**

Que l'on considère les pages précédentes comme un essai sur l'existence du Divin ou qu'elles apparaissent simplement comme de vaines discussions sur le grand thème de la spiritualité, l'idée principale exposée, celle de l'existence d'un Pouvoir suprême, devrait être claire pour le lecteur. Après avoir lu ces pages, ceux qui ne croient pas en Lui peuvent accepter de reconsidérer leur point de vue, ceux qui ne se sont jamais sentis troublés par cette grande question peuvent être incités à y réfléchir, ceux qui ont toujours cru en Lui peuvent voir leur foi raffermie.

Pour ceux qui sont sur le chemin de la Réalisation de Dieu, croire fermement en Lui est un grand avantage. C'est une aide pour le mental qui le rend plus léger dans les moments de désespoir et de découragement. Cela permet de garder espoir, même dans les situations adverses, et soulage les tensions mentales. Une foi ferme et constante en Dieu considéré comme un Père aimant change notre personnalité, améliore notre comportement et amène également, dans une certaine mesure, une transformation dans la conscience.

On peut dire que la *sādhana* consiste en une croyance juste, une méthode de recherche juste, l'expérience spirituelle ultime et enfin l'Accomplissement. Ces trois derniers facteurs

s'appuient, en fait, sur le premier : une croyance juste. Tout d'abord, il faut croire ; puis la quête doit commencer et la méthode de recherche doit être juste, car c'est uniquement à travers une recherche appropriée que l'expérience spirituelle ultime et l'Accomplissement peuvent survenir. Un incroyant n'accomplira jamais de *sādhanā* et ne sera pas capable d'atteindre le Seigneur. C'est pourquoi le grand maître Yamaraja, instruisant Nachiketa, le plus qualifié des aspirants à la Vérité, s'exprime ainsi :

*astīti bruvato 'nyatra katham tad upalabhyate.*

La Réalisation de Dieu est accordée à celui-là seul qui croit en l'existence du Seigneur, qui considère que l'affirmation « Dieu est » est vraie ; comment les incroyants pourraient-ils Le trouver ?

*(Kāṭha Upaniṣhad 2.3.12)*

Il est tout à fait évident que seuls les croyants peuvent se mettre en quête du Seigneur et, ultimement, L'atteindre.

Mais croire en Dieu n'est pas suffisant, car cela ne peut dissiper tous les doutes et ne permet pas de nous amener jusqu'à cet état stable et immuable de l'Être. La simple croyance en Dieu ne suffit pas : il faut une conviction forte, seule capable d'engendrer une réelle confiance en soi chez l'aspirant et de l'aider à réfuter les arguments avancés contre l'existence de Dieu. Mais même cette foi solide en l'existence de Dieu peut être ébranlée par certains arguments ou des circonstances particulièrement difficiles. Le point essentiel est que, sans l'expérience directe de Dieu, il n'est pas possible d'avoir une foi inébranlable en Son existence, de même que

l'intellect ne peut avoir de conviction ferme et inébranlable à Son sujet. Cela signifie que, tant qu'un abandon complet au Divin n'est pas survenu, la foi dans le Seigneur souffre de doutes résiduels et le raisonnement présente des failles :

*nāsti buddhir ayuktasya na chāyuktasya bhāvanā  
na chābhāvayataḥ shantir ashāntasya kutaḥ  
sukham.*

Celui qui ne sait pas contrôler son mental et ses sens et n'a pas l'expérience directe de Dieu ne peut ni Le comprendre réellement ni avoir une foi profonde en Lui. Un tel être ne peut jamais être en paix. Et comment celui qui n'est pas en paix pourrait-il connaître la vraie Félicité ?

(*Gītā* 2.66)

Par conséquent, l'expérience directe du Seigneur est nécessaire. En vérité, la laisser nous échapper en cette vie serait notre plus grande infortune. Comme le dit Kabir :

Ô ami, aspire à Le voir tant que tu es en vie,  
Connais-Le tant que tu es en vie,  
Comprends-Le tant que tu es en vie ;  
Car c'est dans cette vie même que réside la  
Délivrance.  
Si tes liens ne sont pas rompus de ton vivant,  
Peux-tu espérer que la mort t'en délivrera ?  
Rêver que l'âme s'unira au Seigneur  
Parce qu'elle aura quitté le corps  
N'est qu'un songe sans fondement.  
C'est maintenant qu'Il doit être découvert ;  
S'Il ne l'est pas,

Seul le séjour dans la cité de la mort nous est ouvert.  
(Chants de Kabir, III, d'après la traduction anglaise  
de Tagore)

Le même sentiment est souligné à maintes reprises  
dans les *Upaniṣhads* :

*iha ched avedīd atha satyam asti  
na ched ihāvedīn mahatī vinaṣṭīh.*

Si nous réalisons *Brahman* alors que nous sommes  
encore dans ce corps (dans cette vie même), c'est  
une grande chance et un grand avantage ; si nous  
n'y parvenons pas, c'est une grande calamité, une  
grande perte. (Kena Upaniṣhad 2.5)

*iha ched ashakad boddhum prāk sharīrasya  
visrasaḥ,  
tataḥ sargeṣhu lokeṣhu sharīratvāya kalpate.*

Être capable de réaliser Dieu avant la mort du corps  
physique est une très bonne chose. Dans le cas  
contraire, on est condamné à naître encore et encore  
pendant une éternité, sous la forme de différentes  
créatures, dans divers mondes.

(Kāṭha Upaniṣhad 2.3.4)

Ainsi, non seulement il est possible de trouver Dieu  
dans cette vie même, mais il est essentiel pour chacun d'y  
parvenir.

Ici, il peut être opportun de se référer aux grands  
*riṣhis* du passé. Si nous faisons un effort sincère et impartial  
pour tenter de les comprendre, nous réaliserons qu'ils avaient

une approche scientifique de la spiritualité, qu'ils ont accompli de fructueuses expériences et qu'ils ont découvert de grandes vérités. Pour établir l'authenticité d'une expérience, ils ont constamment et méthodiquement eu recours à la vérification scrupuleuse de celle-ci. Il serait tout aussi irrationnel de refuser de les comprendre que de ne pas accepter la vérité d'une théorie scientifique reconnue. Ces *rishis* ont toujours dit : « Amis, Dieu est partout ; nous L'avons vu et vous pouvez également Le voir. » Au lieu d'assimiler leur expérience à de la pure fiction et de la rejeter, nous devons nous mettre à l'œuvre, faire notre propre expérience du Divin et nous efforcer de réaliser le Seigneur. L'attitude du « scientifique de salon » n'est en aucun cas digne de louange.

Oui, on peut avoir la connaissance directe de Dieu. On peut sans aucun doute Le chercher et Le trouver. Qui plus est, Lui seul peut être atteint de façon certaine. Les choses de ce monde sont transitoires. Vous pouvez croire les trouver ou vous en saisir mais ce que l'on croit tenir aujourd'hui nous échappe inévitablement le lendemain. On ne peut véritablement acquérir que ce qui ne change pas. Le Seigneur est éternel et immuable. Lorsqu'Il est trouvé, Il l'est à jamais. C'est pourquoi l'on dit que seul Dieu peut être « trouvé », dans le véritable sens du terme.

« Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras », pourriez-vous me rétorquer. Mais, dans ce cas également, l'homme sage réfléchira profondément. La satisfaction du chasseur qui a attrapé des oiseaux ne dure jamais. Quelle que soit la somme qu'il pourra en obtenir, cet argent ne durera pas indéfiniment et, tôt ou tard, il devra à nouveau tendre ses filets avec toutes les incertitudes que cette chasse comporte.

Ainsi, ce pauvre homme ne pourra jamais goûter le repos. Ceci s'applique à tout ce que nous poursuivons dans le monde. Il nous est impossible de satisfaire complètement nos désirs et d'obtenir la tranquillité grâce à la jouissance des divers objets du monde. C'est ce que soulignent constamment les Écritures :

*na jātu kāmahaḥ kāmānām upabhogena shāmyati,  
haviṣhā auṣhṇavartmeva bhūya evābhivardhate.*

L'homme ne peut épuiser ou satisfaire ses désirs en y cédant ou en se complaisant dans la jouissance. Tout comme le feu brûle avec d'autant plus d'intensité qu'on y verse de l'huile, de même, les désirs que l'on cherche à assouvir en s'y soumettant se multiplient au lieu de diminuer ou de s'épuiser.

*yat pṛithivyām brīhiyavam hiraṇyam pashavaḥ  
striyaḥ,  
ekasyāpi na paryāptam tasmād ati tṛiṣhām tyajet.*

Même si un homme obtenait, en même temps, toutes les richesses et tous les objets dont on peut jouir en ce monde, il ne les jugerait pas suffisants pour assouvir sa soif de plaisirs.

Le démon du désir est si glouton que sa faim ne peut jamais être rassasiée. Cela étant, au lieu de nous illusionner en nous persuadant qu' « Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras. » et en donnant ainsi libre cours au jeu de la complaisance envers soi-même, nous devrions consacrer notre énergie à l'Accomplissement spirituel. En d'autres

termes, les êtres sages devraient se consacrer résolument à la Réalisation de Dieu.

Pourquoi devrions-nous tomber sous l'emprise de l'idée pessimiste que Dieu ne peut pas être trouvé ? Avez-vous besoin d'une autorité supérieure à celle du Seigneur Jésus, qui assure à chacun d'entre nous :

« Demandez et il vous sera donné ; cherchez et vous trouverez ; frappez et l'on vous ouvrira.  
Car quiconque demande reçoit ; qui cherche trouve ;  
et à qui frappe, l'on ouvrira. »

(Évangile selon St Matthieu 7.7)

Il est inutile de remettre en cause ce qui a déjà été établi ! De grands saints de toutes religions et de toutes contrées ont directement expérimenté Dieu et ont atteint la Perfection. Aujourd'hui aussi, il existe des saints vivants qui ont une connaissance directe de Dieu. De tels êtres bénis sont apparus de temps à autre, à travers les âges et en tous lieux, afin d'accomplir cette œuvre divine : l'évolution spirituelle.

La nature fonctionne de manière impartiale. Les lois de la nature sont toujours impersonnelles. Si le Christ et Chaitanya ont vu Dieu, vous pouvez également Le voir aujourd'hui. Si Moïse et Ramdasa ont vu la Lumière divine, pourquoi ne pourriez-vous pas La voir ? La Vérité ne fait aucune discrimination, Elle traite de manière égale le grand comme le petit. Si Socrate et Shankara ont connu un jour cette Vérité, vous aussi pouvez La réaliser aujourd'hui. Si le Bouddha et Ramana ont atteint le *Nirvāṇa*, le salut, pourquoi

pas vous ? Ce qu'un homme est parvenu à obtenir, un autre peut aussi l'acquérir, à condition d'en payer le prix.

La seule connaissance intellectuelle de Dieu n'est d'aucune valeur. Dieu doit être vu face à face. Nous devons Le réaliser et Le faire nôtre : Il en est ainsi parce que Dieu seul peut étancher la soif de notre âme. Compter sur les choses du monde et les conditions extérieures pour trouver le bonheur, c'est se leurrer soi-même. N'est-ce pas une grossière erreur que d'attendre un bonheur permanent -seule motivation, cachée ou évidente, de toutes nos actions- d'objets et d'événements qui sont par nature transitoires ? La paix et le bonheur permanents ne peuvent être trouvés que dans quelque chose de permanent. « Seul l'Infini de Dieu est en mesure de combler l'infini de l'âme et de lui donner un repos total. »

La richesse, la position sociale, la renommée ou le prestige, pas plus que le pouvoir ne peuvent vous donner une complète satisfaction et une paix permanente.

Les *Upaniṣhads* déclarent :

*eko vashī sarvabhūtāntarātmā  
ekam rūpam bahudhā yaḥ karoti,  
tam ātmastham ye 'nupashyanti dhīrās  
teṣhām sukham shāshvatam netareṣhām.*

*nītyo nityānām chetanash chetanānām  
eko bahūnām yo vidadhāti kāmān,  
tam ātmastham ye 'nupashyanti dhīrās  
teṣhām shāntiḥ shāshvatī netareṣhām.*

La Félicité suprême, réelle et éternelle, qui ne connaît ni accroissement ni déclin, n'est atteinte que par ceux qui persévèrent et qui contemplent sans cesse le Seigneur suprême siégeant en leur cœur, Lui, le Seigneur qui est l'Éternel et la Vie même de toute vie, Lui, qui connaît tous les êtres, qui est le Maître souverain de l'univers et qui, bien qu'étant Un sans second, se manifeste sous une multitude de formes.

(*Kaṭha Upanishad* 2.2.12-13)

Dans les *Upanishads*, ce thème est souligné au point que, dans un verset, le *ṛiṣhi* va jusqu'à dire que, sans une perception directe du Divin, tout effort pour se libérer de l'affliction est aussi futile que de tenter d'enrouler le ciel :

*yadā charmavad ākāsham veṣṭayiṣhyanti  
mānavāḥ,  
tadā devam avijñāya duḥkhasyānto bhaviṣhyati.*

Tout comme l'homme est incapable de draper le ciel autour de son corps, de même ses peines et ses souffrances n'auront pas de fin tant qu'il n'aura pas réalisé le Seigneur suprême.

(*Shvetāshvatara Upanishad* 6.20)

L'aspirant spirituel doit, dès lors, être profondément convaincu que la satisfaction complète de ses besoins et désirs ne réside pas dans la poursuite et l'acquisition temporelle des objets du monde, mais dans le Seigneur éternel et Sa Réalisation.

Le Seigneur peut être atteint en un rien de temps. Le délai pour Le réaliser ne vient pas de Lui mais de nous. Pour

accéder au Soi suprême, nous ne pouvons pas nous contenter de lire des livres, de nous complaire dans de vaines discussions, d'écouter des conférences, de consacrer quelques minutes aux prières quotidiennes ou de suivre la « morale dictée par la peur du gendarme ». Certaines règles de la vie spirituelle doivent être observées ; certaines conditions propres à cette noble voie doivent être remplies.

Toute science utilise des méthodes d'investigation. On ne devient pas chimiste simplement en s'asseyant quelque part et en criant : « chimie, chimie ! » Pour atteindre cet objectif, il vous faut aller dans une école ou à l'université, y étudier pendant un certain nombre d'années, puis aller dans un laboratoire pour y réaliser des expériences. Après de nombreuses années passées loin de chez vous, durant lesquelles vous vous êtes abstenu de toute activité politique, avez évité toute relation inutile, dépensé beaucoup de temps et d'argent et travaillé dur, nuit et jour, vous obtenez un doctorat et vous êtes reconnu comme un chimiste compétent. Mais, même alors, votre connaissance dans cette branche ne peut être considérée comme complète et votre compétence en la matière n'est pas encore totale. Il en est de même avec les études de physique, de psychologie ou n'importe quelle autre discipline. Cela s'applique également à la spiritualité. Si, pour parvenir à une connaissance limitée sur un sujet ordinaire, un tel sacrifice de temps et d'argent, un travail aussi prenant et difficile sont nécessaires, combien plus grand sera le sacrifice nécessaire pour connaître Dieu, l'Infini, Lui « Qui une fois connu ne laisse plus rien à connaître. » :

*yaj jñātvā neha bhūyo ‘nyaj jñātavyam  
avashiṣhyate. (Gītā 7.2)*

Nous ne nous engageons pas dans une tâche sans nous y préparer. Boire de l'eau ne prend que quelques instants, mais il faut des jours pour creuser un puits. La lumière s'allume en une seconde, mais il faut beaucoup de temps pour mener à bien l'installation électrique d'une maison et la relier à la centrale électrique. Manger un repas se fait en quelques minutes, mais se procurer la nourriture et la cuisiner est très long. Réaliser la Vérité prendra peu de temps, mais la *sādhana* est un long processus qui nécessite persévérance et aptitudes.

Ami, lève-toi et mets-toi à l'œuvre ! Atteindre Dieu est non seulement réalisable, mais également urgent. Engage-toi dans la *sādhana* de la Perfection spirituelle. Là est le véritable Bien, pour toi, pour la société, la nation et ton pays. Qui plus est, là et là seulement se trouve le Bien du monde entier.

*Om Om Om*



## *Chapitre Trois*

### *Les Qualités Fondamentales Requises*

*« Pour atteindre le seuil du Divin,  
certaines qualités spirituelles et morales sont  
indispensables.*

*Parmi les qualités essentielles requises pour  
ce pèlerinage sacré, les plus importantes sont :*  
*la sincérité, la pureté, le discernement  
spirituel, le détachement intérieur, la maîtrise  
de soi, le travail et le service désintéressés,  
la réflexion métaphysique, l'abandon de soi,  
la persévérance et la pratique de la  
contemplation spirituelle. »*



## Chapitre Trois

### Les Qualités Fondamentales Requises

Dieu se révèle à vous, dans Sa Nature pure et essentielle, lorsque votre conscience dépasse les limitations du temps et de l'espace, et pénètre là où temps et espace n'ont plus cours. Mais pour atteindre le seuil du Divin, certaines qualités spirituelles et morales sont indispensables. Parmi les qualités essentielles requises pour ce pèlerinage sacré, les plus importantes sont la sincérité, la pureté, le discernement spirituel, le détachement intérieur (*vairāgya*), la maîtrise de soi, le travail et le service désintéressés, la réflexion métaphysique, l'abandon de soi, la persévérance et la pratique de la contemplation spirituelle. Il semble nécessaire d'apporter quelques éclaircissements sur chacune de ces qualités, exception faite de la dernière, qui fera l'objet d'une explication détaillée au chapitre suivant.

#### La sincérité

En ce monde, la majorité des gens croient en Dieu. Ils acceptent et reconnaissent l'existence de Dieu, sous une

forme ou une autre, d'une manière ou d'une autre et sous un nom ou un autre. Le fait de croire en Dieu leur donne généralement le sentiment qu'ils sont en droit de s'adresser au Seigneur lorsqu'ils se trouvent dans une situation difficile qui échappe à leur contrôle ou pour qu'Il satisfasse leurs besoins matériels.

Parmi ces croyants, nous pouvons admettre qu'il existe quelques individus qui, ayant été convaincus de la nécessité de réaliser Dieu par une profonde réflexion ou par la fréquentation d'êtres éveillés, aspirent sincèrement à Le trouver. Mais, même parmi ces âmes conscientes du but de la vie humaine, toutes ne sont pas capables de lutter de tout leur cœur pour l'Accomplissement divin. On peut l'affirmer sans aucun doute : rares sont les aspirants qui ont pour seul objectif la Perfection spirituelle et y travaillent avec détermination :

*manuṣhyāṇām sahasreṣhu kashchid yatati  
siddhaye.*

C'est à peine si une personne sur des milliers  
s'efforce de Me réaliser (de réaliser la Vérité).

(*Gītā* 7.3)

De telles âmes, dont le seul objectif est la Perfection spirituelle, accomplissent de nombreuses pratiques afin d'atteindre le But suprême. Elles fréquentent des lieux de culte, assistent chaque jour à des entretiens spirituels, observent des vœux, lisent les Écritures et pratiquent la charité. Certaines pratiquent également la méditation et la contemplation, mais elles ne trouvent pas Dieu. Il n'y a pas

de progrès tangible dans leur *sāadhanā*, leur vie ne manifeste aucune transformation. On les retrouve aujourd'hui telles qu'elles étaient aux premiers jours de leur *sāadhanā*, quelques années auparavant ; elles n'ont pas évolué, n'ont été ni régénérées ni inspirées. Elles ne trouvent pas la paix intérieure. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce qu'elles ne sont pas sincères quant à ce qu'elles veulent ; elles ne sont pas sérieuses dans ce qu'elles font ; elles agissent mécaniquement, de manière superficielle, par convention ou par imitation. Elles échouent dans leur tentative, principalement parce qu'elles manquent de sincérité. Certaines d'entre elles s'égarèrent même. Elles continuent d'accomplir leur *sāadhanā* dans l'intention d'atteindre quelque chose qui relève d'un niveau inférieur de l'existence et non du niveau le plus élevé. Parfois, elles abandonnent totalement leurs efforts pour trouver la Vérité. Comment de telles personnes peuvent-elles espérer trouver le Seigneur ? Peut-Il être réalisé sans sincérité et sans sérieux ? Saint Kabir a écrit dans un de ses versets :

*jina khojā tina pāiyā gahare pānī paīṭha,  
main bāvarī būḍhan ḍarī rahī kināre baiṭha.*

Ceux qui ont cherché en plongeant au plus profond d'eux-mêmes ont trouvé le trésor.

Ceux qui ont eu peur de se noyer sont restés à attendre stupidement, assis sur la berge.

Il faut préciser que, dans ce contexte, sincérité signifie honnêteté spirituelle. Pour un chercheur de Dieu, c'est la plus importante de toutes les qualités. Quel est le but de votre vie ? Pour quoi vivez-vous dans ce monde ? Que tous

ceux qui aspirent à la Vérité examinent leur mental et se posent chaque jour la question : « Quelle est ma raison de vivre ? » Dieu est-il l'unique but de votre vie ou est-Il seulement l'un des nombreux idéaux que vous poursuivez ? Si vous êtes spirituellement honnête, il vous incombe de faire du Seigneur le but unique de votre vie.

Accordez-vous la plus haute importance à la Réalisation de Dieu ou L'invoquez-vous simplement à des fins matérielles ? La sincérité envers le Seigneur exige que nous ne L'approchions que pour Lui-même et non pour obtenir respect et renommée ou pouvoir. Les choses temporelles ne doivent être qu'un moyen de se rapprocher de Dieu ; nous ne devons pas faire de Dieu un moyen d'acquérir les choses temporelles. Celui qui demande à Dieu des choses matérielles au lieu de Le vénérer n'est, selon les paroles du *bhakta* Prahlada, qu'un commerçant et rien de plus :

*yasya āshīṣha āshāste na sa bhṛityaḥ sa vai vaṇik*  
(*Shrīmad Bhāgavata* 7.10.4)

Admettons que vous considérez le Seigneur comme étant le but le plus élevé qu'il soit possible d'atteindre et que vous souhaitiez réellement Le trouver. Mais que faites-vous pour y parvenir ? Faites-vous pour Le trouver le meilleur usage des moyens que vous possédez ? Utilisez-vous avec justesse votre richesse, votre corps, votre mental et vos facultés intellectuelles pour réaliser Dieu ? Cela seul révélerait la profondeur de votre honnêteté spirituelle.

C'est un fait que l'homme abandonne une chose au profit d'une autre qui lui paraît être de plus grande valeur. Si atteindre Dieu requiert que vous abandonniez vos possessions et votre famille, êtes-vous prêt à le faire ? Combien de temps consacrez-vous aux activités de ce monde et combien de temps passez-vous à éveiller le Divin latent et invisible en vous ? Tel est en vérité le critère pour mesurer la sincérité de votre aspiration spirituelle.

La sincérité envers Dieu est le plus grand secret de la *sādhanā*. Vous pouvez être certain que, si vous devenez sincère ne serait-ce qu'à quatre-vingt-dix pour cent, la moitié de votre voyage est accomplie.

## La pureté

Maintenant que nous savons ce qu'est la « sincérité spirituelle », nous pouvons nous demander comment devenir spirituellement sincère et que faire pour développer cette qualité. C'est la pureté de l'être qui donne naissance à la sincérité spirituelle et qui la nourrit.

Il est important de mentionner ici que presque toutes les vertus sont corrélatives, qu'elles croissent et se développent en étroite relation les unes avec les autres, chaque vertu en favorisant une autre. Elles sont interdépendantes. De la même manière, les tendances mauvaises sont, elles aussi, mutuellement liées. Si une tendance négative s'enracine fermement chez un individu,

toutes les tendances qui lui sont reliées apparaissent également en lui. De même, si une bonne tendance s'affaiblit chez une personne, toutes les autres vertus en lien avec elle s'affaiblissent également. À ce sujet, il n'est pas hors de propos de citer ici un passage édifiant d'un dialogue entre le roi Bhoja et le fameux poète Kalidasa.

Un jour, le grand poète Kalidasa, déguisé en moine errant (*bhikṣhu*), va mendier sa nourriture auprès du roi Bhoja. Voyant sa robe complètement usée et toute trouée, le roi dit au moine : « Votre robe paraît vraiment très vieille. »

*Le Moine* : En fait, ce n'est pas une robe, c'est un filet de pêche.

*Le Roi* : Vous, les moines, pêchez et mangez du poisson ?

*Le Moine* : Je bois du vin et ne peux le faire sans l'accompagner de poisson.

*Le Roi* : Mais n'est-il pas strictement interdit aux moines de boire du vin et de manger de la viande ou du poisson ?

*Le Moine* : Je n'en prends pas tous les jours. Je bois du vin et mange de la viande seulement lorsque je vais voir une prostituée.

*Le Roi* : Oh ! Vous allez aussi voir des prostituées ?

*Le Moine* : Je ne crains personne. Plaçant mon pied sur la tête de mes ennemis, je marche sans peur.

*Le Roi* : Mais comment se fait-il que vous ayez des ennemis ?

*Le Moine* : Je joue également aux jeux de hasard. Pour cela, j'ai besoin de beaucoup d'argent et,

pour satisfaire ce besoin, il me faut aussi voler. C'est ainsi que de nombreuses personnes se retournent contre moi et deviennent mes ennemis.

Le Roi : Ô Seigneur ! Cet ermite semble cumuler toutes sortes de péchés.

Finalement, le poète déguisé en moine prit un air grave et dit au roi : « Lorsque quelqu'un dit adieu à une noble tendance, d'autres qualités l'abandonnent automatiquement. De la même façon, lorsqu'une mauvaise tendance prend possession de vous, d'autres en font autant et vous dominent immanquablement. »

La relation entre la sincérité envers Dieu et la pureté est réciproque, toutes deux appartenant à une seule et même famille, celle des vertus. Elles sont, pour ainsi dire, mariées l'une à l'autre. Plus vous devenez pur intérieurement et extérieurement, plus votre sincérité envers Dieu grandit ; et un accroissement de votre sincérité envers Lui accélère en retour vos efforts de purification. La perte de la pureté et de la sincérité envers Dieu signifierait clairement la perte de Dieu Lui-même.

Qu'entend-on par pureté ? Se garder de l'adultère ? Veiller à la propreté de son corps et de sa maison ? S'abstenir de dire des mensonges ou de tromper autrui ? Oui, la pureté signifie tout cela, mais bien plus encore. Elle signifie chez un individu l'absence totale d'hostilité, de mauvaises intentions, d'émotions débridées et de passions désordonnées. Toutes les faiblesses d'un mental impur telles que luxure, avidité, colère, perception erronée et hypocrisie, sont à proscrire

totalemment. Il faut exorciser les désirs immodérés et les aversions de l'être vital (symbolisés dans les *Vedas* par un cheval offert en sacrifice dans le *yajña* : rituel de purification accompli pour la Réalisation de Dieu), l'immoralité, la vanité, la jalousie et l'égoïsme – source de toutes les faiblesses.

Tant que persiste, dans l'individu, ne serait-ce que l'ombre de l'une de ces tendances négatives et dégradantes, il est tout à fait impossible de trouver le Seigneur en cette vie, ni de jouir de la liberté d'une vie bénie.

Ne peut parvenir à cet Accomplissement spirituel que celui qui s'est libéré des faiblesses mentionnées ci-dessus. Ni l'intellectuel qui connaît différents systèmes théologiques ou différentes écoles de philosophie, ni celui qui prétend maîtriser le mysticisme ne peuvent en connaître le goût :

*nāvirato dushcharitān nāshānto nāsamāhitaḥ,  
nāshāntamānaso vāpi prajñānenainam āpnuyāt.*

Celui qui n'a pas abandonné la mauvaise conduite, qui n'est pas en paix, qui n'a pas maîtrisé ses sens, dont l'esprit n'est ni concentré, ni libéré de toute inquiétude, celui-là ne peut atteindre l'*Ātman*, même par la connaissance.

(*Kaṭha Upaniṣhad* 1.2.24)

De façon positive, la pureté implique l'assimilation de toutes les vertus cardinales telles que la frugalité, la non-violence, l'humilité, le service désintéressé, le contentement, le pardon et la simplicité. Ces qualités ouvrent le chemin vers la Divinité. La pureté implique également, dans les rapports quotidiens, l'équité basée sur la justice et

l'impartialité. Elle exige la purification de toutes les composantes de la personnalité – le corps, le *prāṇa*, le mental et l'intellect. Elle demande aussi la purification du comportement extérieur ou *vyavahāra*.

Comment y parvenir ? Par quelles méthodes, par quelles pratiques cette pureté spirituelle, ce noble état d'être peut-il être atteint ? Les ablutions, les pèlerinages aux lieux saints, l'offrande de nourriture aux indigents, la lecture des Écritures ou la pratique de mortifications physiques y suffisent-ils ? Si elles ne sont pas accomplies par conformisme mais avec une grande foi et un esprit de sacrifice, toutes ces pratiques sont certainement bénéfiques.

En ce qui concerne l'efficacité d'intenses austérités physiques pour développer la pureté, soyons clair : il n'est pas conseillé de recourir à des tortures physiques extrêmes telles que le jeûne sévère ou à des pénitences physiques excessives comme de rester debout sur un pied pendant des années. Au lieu de purifier le mental, ces pratiques peuvent grandement accroître l'orgueil et entraîner une enflure de l'ego. De plus, elles peuvent se révéler si néfastes que l'on court le risque d'un effondrement du corps et, par là-même, de la *sādhanā*. Il existe également un danger de révolte et de réaction incontrôlée de l'être physique et vital, qui peuvent gâcher la *sādhanā* tout entière et conduire à un désastre spirituel. Les exemples à ce sujet ne manquent pas. Nous connaissons le cas de certains *sādhakas* qui, ayant adopté des méthodes violentes de ce type pour forcer Dieu à les satisfaire (et pour Le capturer pour ainsi dire de force), se sont retrouvés, après de nombreuses années de dures austérités, invalides et inutiles à la société, ou sont retombés

dans une autosatisfaction et une autocomplaisance extrêmes que même un *sādhaka* ordinaire aurait évitées.

Les moyens les plus efficaces pour se purifier sont : une claire compréhension de la nature des choses, l'invocation continuelle de la grâce divine et de l'aide du Seigneur, le souvenir constant de Dieu ainsi que l'exercice du discernement à chaque instant.

## **Le discernement**

L'homme d'aujourd'hui court aveuglement de tous côtés. Il ne connaît pas les tenants et les aboutissants de sa vie ; il ne fait que courir encore et toujours. Parfois, il trébuche, tombe, se relève et se remet à courir, mais sans savoir où il va ni connaître le pourquoi de toute cette agitation. Il ne veut même pas y penser. Il est dans un état de sérieuse déchéance. Même les animaux évoluent d'un état inférieur à un état supérieur. Mais, hélas, le manque de discernement et les poursuites aveugles de l'homme d'aujourd'hui le conduisent sur le chemin de la régression.

En raison de sa faculté de penser, l'homme est considéré comme un être plus évolué que les animaux. Il perçoit les objets, évalue les circonstances, choisit et agit, inconsciemment au début, puis consciemment lorsqu'il évolue. Il effectue tout cela mentalement. L'animal perçoit, évalue, choisit et agit également, mais il le fait de manière purement instinctive. Le « surhomme », celui qui s'est élevé

au-delà des limitations du discernement comme au-delà des intuitions partielles de la conscience mentale, accomplit toutes ces actions de manière totalement spontanée, grâce à l'Intuition supramentale.

Une autre chose importante doit être bien comprise : bien que cachée et voilée de diverses manières, la spontanéité de la Conscience demeure dans chaque plan du monde manifesté. Dans les plans supérieurs, c'est par la Félicité, la Connaissance et l'Action qu'elle se manifeste spontanément. Dans les plans inférieurs, qui sont sous le contrôle des trois modes de *Prakṛiti*, la manifestation des pouvoirs essentiels de la Conscience s'exprime de différentes manières, selon les degrés d'épaisseur du voile d'ignorance que constituent ces trois modes de la Nature (*Prakṛiti*).

Dans la conscience représentée par les cinq sens de perception, on trouve la félicité, l'intuition et l'action spontanée d'un certain ordre, et, dans la conscience mentale, on les trouve sous d'autres formes. Un animal est un être entièrement régi par ses sens, tandis que l'homme est essentiellement un être mental. Chez l'homme, la conscience se révèle tout d'abord sous la forme du discernement mental, puis comme l'éclairage partiel de l'intuition mentale. Un animal ne peut connaître les choses situées au-delà de ses capacités de perception sensorielle, tandis que, grâce au discernement, l'homme est capable d'avoir un aperçu de l'existence de choses, de forces et d'êtres suprasensoriels, et il peut en partie les connaître directement grâce à l'intuition mentale.

L'état de conscience supramentale se situe en fait au-delà de la compréhension du mental. Il nécessite

l'établissement complet de l'être tout entier dans *jñāna-vijñāna* (la Connaissance parfaite). Cette Connaissance est à la fois passive et active dans sa relation avec le monde manifesté, à la fois essentielle et totale, et à la fois conscience spirituelle directe de l'Être suprême et connaissance intime et juste des principes de Son existence : *Prakṛiti*, *Puruṣha* et les autres principes. S'élever jusqu'à cet état supramental permet d'éliminer et de rejeter toutes les limitations et les dualités apparentes créées et imposées par le mental trompeur – y compris la dualité conscience-action. Cela dit, les activités accomplies à travers cet état suprême de conscience ne sont pas fondées sur le discernement mental, qui fonctionne toujours sur la base d'une conception duelle Réel/irréel, et nécessite de descendre à un niveau bien inférieur. En d'autres termes, il existe une grande différence entre l'intuition qui relève des sens et celle qui relève du mental. L'Intuition supramentale transcende bien entendu ces deux catégories.

Les actions accomplies par celui qui est établi dans cet état supramental – ou qui du moins est en contact avec lui – sont essentiellement divines, bien supérieures à celles qui sont accomplies par et à travers la lutte continuelle des trois modes de la Nature (les *guṇas* : *tamas*, *rajas* et *sattva*). Chez un être demeurant dans cet état supramental, la Liberté infinie et transcendantale du Divin se manifeste à travers *mahāmāyā*, le Pouvoir conscient divin.

Les animaux sont totalement régis par la nature ; l'homme est libre d'accomplir des actions (*karmas*), mais il n'a pas de contrôle sur les fruits qui en découlent ; le « surhomme » jouit d'une parfaite liberté et a atteint une totale

maîtrise de soi. Pour revendiquer son statut naturel d'humain, l'homme doit posséder le discernement, sans lequel « il n'est rien de plus qu'une bête. » : « *viveka hīna nara pashu samānā.* »

À ce propos, une histoire mérite d'être contée. Elle concerne une grande mystique et sainte du Cachemire, révérée tant par les Hindous que par les Musulmans.

Il y a de cela environ six cents ans, Laleshvari – tel est son nom – apporta au peuple du Cachemire la bénédiction de son éveil spirituel. Elle n'avait reçu aucune éducation scolaire ; mais les paroles qu'elle prononçait, sous une forme très poétique, empreintes des plus profondes vérités de la Réalisation spirituelle touchaient directement non seulement le cœur mais également l'esprit. Ses *vākas* indiquent clairement qu'elle avait atteint le plus haut niveau de l'expérience spirituelle grâce à la pratique (*sādhanā*) du système psychosomatique du *yoga* et qu'elle possédait également des pouvoirs *yogiques* surnaturels (*vibhūtīs*).

Laleshvari vivait dans la maison de son beau-père, dans un village situé à une courte distance de Srinagar. Dans ce village se tenait chaque année, tout près de la maison de Laleshvari, une fête qui attirait de nombreux participants, dont certains venaient de loin. Quelques femmes venues d'une localité voisine s'arrêtèrent chez Laleshvari pour l'inviter à les accompagner à la fête. Mais la proposition fut rejetée par le beau-père de Laleshvari, celui-ci arguant qu'il n'était pas convenable que des femmes se rendent dans un lieu où étaient rassemblés tant d'hommes inconnus. En entendant ces mots, Laleshvari se mit à rire et dit : « Il n'y a aucun homme dans cette assemblée ; vous n'avez qu'à

regarder par la fenêtre. » Ce que fit le beau-père, et il ne vit là aucun homme, mais un rassemblement de chiens, de cochons et de loups. Il en fut ébahi. Laleshvari dit alors d'un ton grave : « Est véritablement un homme celui qui possède le pouvoir de discernement, celui qui peut distinguer le Réel de l'irréel, le Vrai du faux, et qui, s'efforçant constamment de rejeter ce qui est mauvais, suit ce qui est juste et y adhère. Est véritablement un homme celui qui, sachant faire la différence entre le transitoire et le permanent, se défait des liens temporels et décide finalement de réaliser l'Éternel. Celui qui est dépourvu du pouvoir de discernement et qui se contente de gaspiller cette précieuse vie humaine est en vérité un animal et non un homme. » On trouve la même idée dans les Écritures :

*khādate modate nityam shunikaḥ shūkaraḥ  
karaḥ,  
teṣhām eṣhām ko viśheṣho vṛttir eṣhām cha  
tādṛishī.*

Les chiens, les cochons et les ânes mangent, boivent, dorment et se complaisent dans les relations sexuelles ; si l'homme, lui aussi, ne vit que pour satisfaire ses appétits charnels, en quoi se différencie-t-il de l'animal ?

À la lumière de ce qui vient d'être dit, nous constatons que seul celui qui possède la faculté de discernement et qui la met en pratique mérite d'être appelé un homme.

Le mot « discernement » évoque et exprime plusieurs concepts. Dans la terminologie *védantique*, il est

habituellement utilisé pour désigner la capacité de distinguer le Réel de l'irréel. Qu'est-ce que le Réel et qu'est-ce que l'irréel ? Comment peut-on les différencier ? Il peut être aisé de parler de cette différence, mais il est difficile assurément, pour atteindre l'Accomplissement spirituel, de vivre à la hauteur des principes qui en découlent. Le critère est simple : l'irréel est ce qui existe à un moment et qui, à un autre moment, n'existe pas. Toute chose soumise à la dégradation et à la mort est irréelle. Ainsi, tous les faits et objets transitoires sont à classer dans la catégorie de l'irréel.

Toute chose finie doit tôt ou tard se décomposer et disparaître. Donc, pour être réel, le Réel doit être ce qui est infini. En d'autres termes, le Réel est Cela qui n'est limité ni par le temps ni par l'espace. Il est l'Éternel.

Le monde des noms et des formes, dans tous ses niveaux de manifestation (grossier, subtil et causal) est irréel, seul Dieu ou *Ātman* ou *Brahman* est réel ; le comprendre, c'est, selon la pensée *védantique*, être capable de discernement :

*brahma satyam jagan mithyetyevam rūpo  
vinishchayaḥ,  
so 'yam nityānityavastuvivekaḥ samudāhṛitaḥ.*

La profonde et ferme compréhension intellectuelle que *Brahman* seul est réel et que le monde est irréel est ce que l'on appelle discernement entre Réel et irréel.

(Shankaracharya, *Vivekachūḍāmaṇī* 20)

Cependant prenons garde : l'irréel ne correspond pas nécessairement à une illusion ou à la création mentale d'un individu. Il se réfère simplement à la nature impermanente, transitoire et temporelle des choses.

Le mot « discernement » désigne aussi la capacité à distinguer entre le bien et le mal, entre l'essentiel et le non-essentiel, entre la fin et les moyens. En tant que tel, il désigne une réflexion profonde et pénétrante, par opposition à la pensée superficielle.

Nous n'avons pas besoin ici de discuter de ce qui est bien ou mal. Nous pouvons seulement dire que, du point de vue spirituel, tout ce qui aide au développement spirituel est bon et tout ce qui l'entrave est mauvais. Pour savoir ce que nous devons faire ou ne pas faire, quelle ligne de conduite est bonne, excellente ou la meilleure pour nous, nous devons user de discernement.

Le discernement juste n'est pas fondé uniquement sur la réflexion, mais aussi sur la connaissance et sur l'expérience. On ne doit pas le confondre avec un intellectualisme aride, parce qu'il implique essentiellement une perception profonde de la nature des choses. Un homme doué de discernement s'efforcera toujours de rechercher la valeur et la place justes d'une chose. Tout en étant en relation avec des objets temporaires, il sait qu'un temps viendra où ces objets cesseront d'exister. Il peut visualiser son état mental futur même s'il vit pleinement le présent. Il est en outre profondément conscient, de son vivant, qu'un jour viendra où lui aussi cessera d'exister physiquement. Il en est ainsi car il a réfléchi sur la nature fondamentale des choses. Sa

faculté de discernement lui confère le pouvoir et la capacité de rester calme dans la vie.

Lorsque le discernement entre ce qui est évanescant et ce qui est permanent, entre ce qui est bien et le Bien suprême est mûr, il conduit inévitablement à l'indifférence envers les choses qui sont de nature transitoire et à la concentration sur Cela qui est permanent.

## **Le détachement intérieur**

Notre époque peut indiscutablement être qualifiée d'âge des distractions. Le chaos et la confusion prévalent partout. Au lieu de jouer un rôle véritablement utile en faisant du monde un lieu plus paisible, les réalisations modernes les plus notoires, tels les moyens actuels de communication, la radio, la presse, le cinéma et la télévision, nous ont amenés au seuil du désastre. Nous ne savons également que trop les ravages qu'exercent sur notre jeunesse le cinéma et la télévision. Les enseignants dans leurs classes et les parents à la maison sont engagés dans une bataille perdue d'avance avec une jeunesse fourvoyée par les médias. Il est vrai que ces derniers peuvent également jouer un rôle éducatif, mais l'ont-ils déjà fait ? S'étant politisée, la presse est devenue un redoutable moyen de répandre la haine et le mensonge parmi les peuples. Chaque jour, partout, l'honnêteté, l'innocence et la vérité sont victimes de l'énorme pouvoir de la presse. Il y a un déclin général des valeurs et des normes de bonne

conduite. Les relations de bon voisinage, un comportement humain et civique, une bonne conduite dans le domaine politique, social et même dans le domaine éducatif sont devenus rares. On peut entendre chacun penser tout haut : « Ah ! Le bon vieux temps ! » Certaines contrées reculées, que le langage moderne qualifie d'« arriérées », étaient, il y a seulement quelques décennies – avant l'avènement de ces moyens modernes de communication –, des endroits où l'innocence, la simplicité et le bonheur prévalaient. Mais si vous visitez ces endroits aujourd'hui, vous trouverez que la douceur et la gentillesse humaine ont disparu, tout comme le bonheur. Le démon du désir, le plus grand ennemi du détachement intérieur, est en plein essor. L'argent a rendu les gens fous et ils sont prêts à vendre leur religion, leur réputation et leur liberté pour quelques sous. De nombreuses personnes considèrent déjà le détachement comme le symptôme d'un esprit impuissant, incapable de faire face aux coups du sort.

Parler de détachement dans de telles conditions peut paraître futile, mais il est nécessaire d'en parler ici brièvement. Tout d'abord parce que le détachement est la condition sine qua non de l'Illumination et de la Libération ; et aussi parce qu'il existe de nombreuses incompréhensions à son propos.

Le mot sanskrit qui désigne le détachement est *vairāgya*, qui peut être traduit assez librement par « absence d'attachement » :

*vigato rāgo yasmāt sa virāgaḥ,  
virāgasya bhāvo vairāgyam.*

Le mot *virāgaḥ* signifie « absence d'attachement » et le mot *vairāgya* correspond au sens abstrait du mot *virāgaḥ*.

Au sens le plus élevé, *vairāgya* désigne l'état d'esprit dans lequel on est complètement détaché du monde. De toute évidence, l'attachement provient du mental, aussi le détachement ou le renoncement à l'attachement doivent-ils également relever du mental. L'absence de certains objets ou de certaines conditions extérieures n'est ni la preuve ni la caractéristique essentielle du détachement intérieur. L'absence de certains objets ne doit pas être confondue avec le détachement vis-à-vis de ces objets. Un homme peut ne posséder aucune richesse, mais brûler intérieurement du désir de les posséder ; une pauvreté effective et une pauvreté feinte ne sont pas identiques. *Vairāgya* est essentiellement une attitude mentale dans laquelle l'identification de l'Esprit à tous les objets transitoires de ce monde est peu à peu abolie.

L'attachement peut se présenter sous d'innombrables formes. Il peut y avoir un attachement à l'argent, à son propre corps, à sa famille, à ses amis, dévots ou admirateurs. On peut être également attaché à sa caste, à sa religion, à ses convictions intellectuelles, politiques, sociales et religieuses. Le détachement intérieur signifie la rupture de tous ces attachements.

Maharshi Patanjali définit *vairāgya* comme un état où le mental maîtrisé est libéré de toute avidité vis-à-vis des objets qu'il a pu voir ou dont il a pu entendre parler auparavant :

*ḍṛiṣṭhānushravikaviṣhayavitrīṣhṇasya  
vashīkārasañjñā vairāgyam.  
(Yoga Sūtras de Patanjali 1.15)*

Généralement, trois choses dans ce monde attirent, séduisent et assaillent le mental de l'homme : l'argent, la volonté d'être respecté et reconnu, et la luxure. Il existe également une autre attirance : celle du paradis. L'envie d'aller au paradis n'est en fait qu'une façon de désirer jouir des objets des sens plus largement et pour une plus longue période, les objets subtils du paradis étant supposés procurer davantage d'excitations sensorielles. Toutes ces tentations constituent autant d'obstacles à surmonter et à dépasser pour atteindre la Perfection spirituelle.

Le désir d'être respecté et reconnu est considéré comme l'obstacle le plus difficile à franchir sur le chemin vers le Divin. Comme le dit Kabir dans un de ses poèmes :

*kañchana tajanā sahaja hai sahaja triyā kā neha,  
māna baḍāī aru īrshyā durlabha tajanā cha.*

Il est relativement aisé d'abandonner le désir de richesse. De même il est relativement aisé de résister à l'attraction du sexe opposé. Mais rares sont ceux qui sont capables de renoncer à la jalousie et au désir d'être respecté et reconnu.

Sans parler du désir de se faire un nom dans cette vie, ce monde ne manque pas de gens qui souhaitent que l'on se rappelle d'eux, même après leur mort, et qui luttent pour y parvenir. Un jour, quelqu'un nous a lu un article de journal

où il était question d'un meurtre. Un homme avait assassiné un important et très respecté responsable de son pays, et avait été pris sur le fait. Une procédure judiciaire avait été engagée contre lui. Le coupable avait expliqué ainsi la raison de ce meurtre : « J'ai essayé de devenir célèbre de diverses manières, mais je n'y suis pas parvenu. Finalement, ayant totalement succombé à ce désir, j'ai perdu mon sang-froid. J'ai commis ce meurtre, car je me suis dit que, tant que le nom de cet homme important demeurerait connu, le mien le serait également. » Je vous concède qu'il s'agit d'un cas exceptionnel, mais il n'est pas invraisemblable. Le désir d'être respecté et reconnu est profondément enraciné dans le mental.

Ce désir de reconnaissance et de renommée est un grand obstacle sur la voie du progrès spirituel. Il doit être vaincu et dépassé si l'on veut atteindre un total détachement.

Un peu de réflexion met en évidence la vanité du désir. À quoi cela vous servirait-il de posséder de grands bâtiments ou même des gratte-ciel ? D'avoir amassé des millions qui ne servent qu'à garnir vos coffres-forts blindés ? D'obtenir un siège important au Parlement ? De vous être forgé un corps beau et robuste ? Il ne s'agit là que de choses transitoires, qui peuvent vous trahir à tout moment ; vous aurez à vous en séparer un jour, que vous le vouliez ou non. Cette vie temporelle est semblable à une bulle susceptible d'éclater à tout instant :

*jalabudbudavan mūḍha kṣhaṇavidhvansī  
jīvanam,  
kimartham shāshvatadhiyā karoṣhi duritam sadā.*

Ô stupide être humain ! Cette vie temporelle est transitoire, éphémère comme une bulle à la surface de l'eau. Alors, pourquoi la considères-tu comme éternelle et te complais-tu dans de mauvaises actions ?

Est-il sage de gaspiller le précieux temps de cette vie humaine à acquérir et posséder des choses qui n'ont pas de fondement solide et ne peuvent procurer la paix intérieure ? Est-il sage de troquer l'Éternel contre l'éphémère ? Si vous confondez ce qui est temporaire et transitoire avec ce qui est permanent, c'est que vous ne possédez aucun pouvoir de discernement ; cela indique la faillite totale de votre capacité à discerner. Ces choses périssables ne vous apporteront aucune sécurité et elles n'étancheront pas non plus la soif intérieure de votre âme. Elles ne peuvent, à l'inverse, que vous éloigner du chemin de la Félicité si vous vous attachez à elles.

Êtes-vous réellement désireux de vous assurer une paix permanente ? Le seul moyen d'y parvenir est de chercher et de trouver une place dans le cœur du Seigneur ou de faire de votre propre cœur la demeure permanente du Divin. Et cela ne sera possible que si vous cessez d'affectionner ce qu'offre le monde pour orienter votre amour vers le « Grand Dispensateur ». Le Seigneur Rama révèle le secret d'une dévotion pure et unifiée par ces mots :

*jananī janaka bandhu suta dārā,  
tanu dhanu bhavana suhṛida parivārā.  
saba ke mamatā tāga baṭorī,  
mama pada manahi bāndha bari ḍorī.*

*asa sajjana mama ura basa kaise,  
lobhī hṛidaya base dhana jaise.*

Celui qui retire son mental des divers liens affectifs qui attachent un homme à sa mère, son père, son frère, son fils, sa femme, son corps physique, sa richesse, sa maison, ses amis, ses relations et les tresse en une seule corde solide par laquelle il s'attache à Mes pieds (avec une dévotion totale), celui-là demeure en Mon cœur, tout comme le goût des richesses habite le cœur de l'homme cupide.

*(Shrī Rāmcharitamānasa, Sundarakāṇḍa 47.2.3)*

Lorsque vous commencez à demeurer de manière permanente dans le cœur du Seigneur ou lorsque vous avez la certitude de la présence du Seigneur dans votre cœur, un grand sentiment de sécurité se développe en vous. Lorsque vous possédez l'arbre, vous possédez également son ombre. Le Seigneur a dit Lui-même à maintes reprises dans les saintes Écritures qu'Il assure au dévot toutes les protections possibles. Il s'est engagé Lui-même à accorder à Ses dévots une totale sécurité, aussi bien spirituelle que matérielle :

*yogaḥśhemam vahāmy aham;  
dadāmi buddhiyogam tam;  
aham tvā sarva pāpebhyo  
mokṣhayiṣhyāmi mā shuchaḥ.*

Je t'accorde mon entière protection et veille personnellement à t'apporter ce qui te manque ; Je te donne la Connaissance libératrice ; Je te délivrerai de tout péché, ne t'afflige pas.

*(Gītā 9.22; 10.10; 18.66)*

Ce sont là les paroles du Seigneur. Ce ne sont pas des mots creux, mais la voix du Maître. Il a toujours tenu ses promesses et les tiendra toujours. Les vies de Ses dévots et de Ses saints, qu'Il a faits siens et qu'Il a sauvés, témoignent de la véracité de ces paroles. Mais ces promesses ne valent que pour ceux, dévots ou saints, qui sont parfaitement sincères, dont la foi est inébranlable, qui, ne comptant sur personne d'autre, pensent constamment à Lui et qui, avec une dévotion et un amour sans partage, demeurent toujours unis à Lui par la méditation et le chant de Son Nom et de Ses gloires. Cet amour constant et ferme pour le Seigneur n'est possible que grâce à un profond détachement. Pour y parvenir, il est nécessaire d'être totalement détaché du monde, et pour cela il faut cultiver *vairāgya*.

Dans certains milieux ascétiques, on associe le détachement intérieur ou *vairāgya* à la haine ou au mépris des choses et des êtres de ce monde. Cette interprétation est erronée. Le mot *vairāgya* ne peut jamais signifier la haine du monde. La haine, sous quelque forme que ce soit, n'est en fait que l'envers de l'attachement. La psychologie nous montre que la haine vis-à-vis de certains objets ou de certaines personnes signifie que l'attachement à ces objets ou à ces personnes est présent, bien que caché, chez celui qui hait, bien qu'il n'en ait peut-être pas conscience ou bien qu'il fasse consciemment en sorte que cela ne transparaisse pas.

En outre, le véritable détachement intérieur n'est pas fondé sur le dégoût et la frustration nés d'une vie ratée. Il n'implique pas non plus de fuir la vie. À ce propos, on peut citer un incident que j'ai entendu relater par un sage. Cet

incident entraîna un changement radical dans la façon de voir d'un *yogī* bouddhiste du nom de Tamino, adepte de l'école bouddhiste Hinayana.

Très déterminé, travaillant avec une patience et une constance remarquables, vivant continuellement en solitude, Tamino avait accompli sa *sādhana* en pratiquant une contemplation ininterrompue pendant une longue période. Ayant adopté l'approche négative de la Réalisation du Soi, « pas ceci, pas cela » (« *neti, neti* »), au prix de durs efforts il avait acquis une profonde concentration intérieure et avait eu le privilège d'entrer dans le septième stade de contemplation, dans lequel le monde disparaît totalement. Demeurant continuellement dans cet état de conscience (dans lequel le monde des noms et des formes a disparu), il était attiré irrésistiblement par la paix profonde du Soi silencieux. Aussi passait-il ses journées dans un temple bouddhiste situé dans une forêt où nul ne passait d'ordinaire.

Un jour survint un étrange incident. Tandis que Tamino était assis en contemplation à une certaine distance du temple, un voyageur vint à passer et, pendant que Tamino était absorbé dans l'*Ātman* sans attribut, des voleurs encerclèrent le voyageur. Ce dernier appela Tamino au secours, à maintes reprises ; mais Tamino n'était pas du tout conscient de la détresse du voyageur, car il était totalement immergé dans les profondeurs du Soi passif et silencieux. Les voleurs frappèrent le voyageur, le blessèrent, le dépouillèrent et s'enfuirent, le laissant pour mort. Grièvement blessé, incapable de se relever, gisant là dans un état critique, le voyageur continua d'appeler Tamino à l'aide, avant de perdre connaissance. Tamino ne découvrit la situation que lorsqu'il

rouvrit les yeux et reprit ses esprits, si l'on peut s'exprimer ainsi. Il fut surpris par la scène qui se présentait sous ses yeux et se trouva comme paralysé pendant un instant ! Puis il revint à lui, se leva, se dirigea vers le voyageur inconscient et l'examina. Son pouls semblait battre et son corps être encore en vie. Tamino apporta de l'eau, lui aspergea le visage et banda ses plaies. Mais la victime avait perdu beaucoup de sang. Au bout d'un certain temps, le voyageur ouvrit les yeux et, parlant avec grande difficulté, d'une voix tremblante, il s'exclama : « À quoi bon venir maintenant et vous donner tant de mal ? Lorsque j'ai crié à l'aide, vous n'êtes pas venu ! » Et, sur ces mots, l'homme expira.

Profondément troublé, très affligé, Tamino se mit à trembler. Toute la paix intérieure qu'il avait acquise après tant d'années de pratique ininterrompue de la discipline et de la contemplation, à vivre saintement, s'évanouit en un instant. Très perturbé, il marcha lentement vers le temple et s'assit devant la statue du Seigneur Bouddha. L'incident avait semé dans son esprit un doute qui perturbait la paix dont il jouissait jusqu'alors. Il voulait que ce doute lui soit ôté directement par le Seigneur Bouddha en personne. Connaissant la sincère aspiration de Son dévot, dont la foi avait été ébranlée, le Seigneur Bouddha jaillit de la statue et apparut devant Tamino. Un dialogue s'engagea alors entre eux :

*Tamino* : Seigneur, ma compréhension de votre enseignement était-elle juste ?

Bouddha : À la fois juste et erronée.

*Tamino* : En quoi était-elle juste ?

Bouddha : En ce qui concerne le détachement.

*Tamino* : En quoi était-elle erronée ?

Bouddha : En ce qui concerne la fuite face aux épreuves de la vie.

Cette histoire recèle deux enseignements. Le premier est que, pour atteindre le plus haut état de Réalisation, il n'est pas nécessaire de fuir le monde et d'aller dans une forêt ou dans un endroit retiré, mais qu'il est assurément indispensable d'être détaché de tous les objets, de toutes les situations et de toutes les relations transitoires. Le second message de cette histoire est que, si un événement ou une situation quelconque suscite de la compassion dans le mental du chercheur au point de le troubler, cela indique qu'il abrite encore un ego *sattvique*, même si c'est sous une forme subtile. Les vertus nées d'un ego *sattvique*, comme la compassion, peuvent se présenter comme de subtils obstacles au chercheur très avancé. Cependant, il faut se rappeler qu'une fois le chercheur établi dans l'expérience de Dieu, ces vertus qualifiées dans le seizième chapitre de la *Gītā* de trésors divins (*daivī sampatti*), comme par exemple la compassion, l'empathie, le pardon, etc., deviennent partie intégrante de ces Êtres bénis et se manifestent alors spontanément dans leurs relations avec autrui. En fait, la moralité, l'éthique, la conduite juste vont de pair avec la Réalisation de Dieu. Toutes les vertus résident naturellement, sans effort, dans l'Être réalisé.

Ainsi, *vairāgya* ne nous apprend pas à fuir devant les épreuves de la vie ; en fait, une telle attitude est plutôt étrangère au véritable esprit de détachement, qui ne nécessite pas

d'abandonner une profession honnête. La vraie signification de *vairāgya* est le non-attachement, prélude nécessaire pour atteindre et faire grandir l'amour pour le Divin, prélude à la Réalisation du Soi, ou à la Réalisation du Seigneur suprême et ultimement à l'Établissement en Lui.

Courir après le monde et ses objets est spirituellement dégradant, mais rejeter sans discernement tout ce que vous possédez ou tout ce que Dieu vous a donné est une erreur née d'une réflexion immature.

Si vous n'avez aucune ressource pour subsister, si vous n'avez pas une très grande foi et une pleine confiance en Dieu, si vous ne possédez en vous aucune force spirituelle, n'abandonnez pas le monde en prétextant le détachement. Si vous embrassez une vie de reclus en étant dépourvu de foi, vous ne pourrez accomplir votre *sāadhanā* convenablement et dans l'état d'esprit approprié. Cela vous mettra simplement dans un état de totale dépendance vis-à-vis d'autrui ; il vous faudra non seulement trouver un lieu où vivre, mais aussi frapper aux portes pour obtenir de la nourriture afin de sustenter votre corps.

Le détachement n'est pas incompatible avec un travail effectué pour permettre au corps de subsister et pour fournir le minimum vital. Il ne va pas non plus à l'encontre de l'accomplissement du service désintéressé. Mais ces moyens ne doivent pas, bien entendu, être confondus avec la fin ultime, qui ne doit jamais être perdue de vue.

*Vairāgya* n'est pas une indifférence philosophique. Il implique un renoncement total au sens du « je », du « moi » et du « mien ». Les éléments principaux qui permettent de développer et de renforcer l'esprit de détachement sont :

- Une méditation constante sur la nature transitoire de tous les objets, événements et relations de ce monde.
- La fréquentation de saints ayant atteint un profond détachement et une vie menée en étroite relation avec eux.
- La contemplation sur la nature de l'Ātman qui est libre de tout attachement.
- Le souvenir continuel des gloires du Seigneur suprême qui, transcendant toutes les relations illusoire, aime chacun d'entre nous d'un amour désintéressé.
- La lecture quotidienne de biographies de saints et de livres qui éveillent en nous l'esprit de détachement.

Nous arrivons seul sur terre et nous en repartons seul. Aussi, qui devons-nous considérer comme notre ami ou notre parent dans ce monde ? Ce corps, les objets, notre famille ne nous appartiennent pas. Pussions-nous ne pas leur appartenir !

Voici quelques compositions poétiques de Guru Nanaka Dev et de Narayana Swami, qui nous éclairent un peu plus à ce sujet :

*terā to koī hai nahīn māta pitā suta nāra  
kaho nānaka bin hari bhajana supane jyon  
sansāra*

Mère, père, fils et femme, aucun d'entre eux ne vous appartient. Guru Nanak dit : Sans le souvenir de Dieu, le monde n'est qu'un rêve.

*dhana jobana yun jāegā jan vidhi uḍata kapūra  
narāyaṇa gobinda bhaja kyon chāte jaga dhūra*

Tout comme le camphre s'évapore, ainsi votre richesse et votre jeunesse vous quitteront. Narayana vous exhorte : Ô être humain ! Au lieu de courir après les vils plaisirs de ce monde, souviens-toi de Dieu.

*sātha na chāle bina bhajana bikhyā sagalī chāra  
hari hari nāma kamāvanā, nānaka cha dhana sāra*

Guru Nanak dit : « Quand vous mourrez, vous n'emporterez rien. Renoncez donc à votre matérialisme illusoire. Souvenez-vous du Nom de Hari (Dieu), car là réside la véritable richesse. »

*narāyaṇa sansār men bhūpati bhaye aneka  
main merī karate gaye le na gaye ṭṛiṇa eka*

Tant de rois et de riches seigneurs ont quitté ce monde l'esprit encore attaché aux choses matérielles. Narayana dit : « Hélas, ils ont été incapables d'emporter ne serait-ce qu'un brin d'herbe ! »

C'est sur la tombe de l'attachement que la première pierre de l'« édifice spirituel » peut être posée. C'est la mort du désir qui donne naissance au détachement intérieur ; et

c'est seulement par le détachement vis-à-vis du monde temporel que l'amour pour Dieu peut être acquis et préservé. Alors seulement, la Connaissance libératrice peut devenir le souffle même de notre être.

*Vairāgya* est toujours la source d'une rare transformation et un grand privilège :

*kasya sukham na karoti virāgaḥ*

« Qui, ayant acquis le détachement, pourrait ne pas s'en trouver heureux? »

(Shankaracharya, *Bhaja Govindam* v 18).

## La maîtrise de soi

Contrôle et maîtrise de soi sont une seule et même chose. L'homme est constitué du corps, du *prāṇa*, du mental, de l'intellect et de l'Être intérieur : le Soi. Ce Soi est, par essence, le Seigneur suprême. Demeurant dans le corps, Il est le Guide, Celui qui expérimente, qui maintient et qui contrôle les différentes composantes de l'homme mentionnées ci-dessus:

*upadraṣṭānumantā cha bhartā bhoktā  
maheshvaraḥ,  
paramātmēti chāpy ukto dehe 'smin puruṣhaḥ  
paraḥ.*

En vérité, l'Esprit suprême qui demeure dans ce corps est appelé le Témoin, Celui qui donne son assentiment, Celui qui soutient toutes choses, Celui qui expérimente, le Grand Seigneur et également le Soi suprême. (*Gītā* 13.22)

La maîtrise de soi comprend la maîtrise parfaite du corps et de ses actions, ainsi qu'un contrôle parfait du mental, de l'intellect et des fonctions psychiques correspondantes. Cela demande assurément des efforts considérables. Mais s'il est vrai, et il en est assurément ainsi, que le *Puruṣha* intérieur est Celui qui véritablement préserve et soutient, et qu'Il est le Seigneur de *Prakṛiti* (la Nature), alors, à un certain niveau, la maîtrise de soi doit devenir, pour l'âme en cours d'évolution, non seulement une réalité, mais encore une façon d'agir naturelle qui ne lui demande pas d'effort. En fait, l'évolution nécessite le déploiement progressif de la véritable Nature et des pouvoirs essentiels de *Puruṣha* engagés dans *Prakṛiti*.

Ce n'est pas le lieu approprié pour traiter longuement du sujet si vaste de l'évolution spirituelle. Nous limiterons ici le rôle essentiel du contrôle de soi à une certaine maîtrise du corps, des sens et du mental, cette maîtrise rendant plus aisé le chemin d'absorption en Dieu. Un *shloka* (verset) de la *Gītā* – que l'on retrouve, à quelques mots près, dans la *Kaṭha Upaniṣhad* – dit ceci :

*indriyāṇi parāṇy āhur indriyebhyo param manaḥ,  
manasas tu parā buddhir yo buddheḥ paratas tu  
saḥ.*

On dit que les sens sont supérieurs aux objets visibles, y compris le corps, que le mental est supérieur aux sens, que l'intellect est supérieur au mental. Le *Puruṣha* intérieur, Lui, est supérieur à l'intellect. (Gītā 3.42)

Pour clarifier ce point, le *ṛiṣhi* de la *Kaṭha Upaniṣhad* établit une analogie dans laquelle le corps est représenté par un char. Les sens sont comparés aux chevaux qui tirent le char et le mental aux rênes ; l'intellect est le conducteur et l'âme est le maître de l'équipage. Le voyage sera sûr, aisé et rapide si le char est de bonne qualité, les chevaux robustes, jeunes et correctement dressés, les rênes suffisamment solides pour tenir les chevaux, si le conducteur est bien entraîné, s'il connaît le chemin et sait contrôler les chevaux. Avant tout, le maître assis dans le char devra être constamment vigilant et avoir suffisamment d'autorité pour diriger le conducteur, l'empêchant ainsi de désobéir ou de conspirer avec les ennemis qui cherchent à lui nuire.

Par contre, si le véhicule n'est pas en bon état, si les chevaux sont âgés ou indomptés (même s'ils sont vigoureux), si les rênes sont inadaptées et fragiles, si le conducteur manque de sagesse et d'attention, et si le maître assis dans le char manque d'autorité et se révèle incapable d'indiquer la bonne direction, le voyage peut présenter d'innombrables difficultés ; il peut s'avérer dangereux, voire désastreux. Tout cela est décrit dans les *shlokas* (versets) suivants :

*atmānam rathinam viddhi sharīram rathameva tu,  
buddhim tu sarathim viddhi manaḥ  
pragrahameva cha.*

Comprenez que l'âme individuelle est semblable au voyageur et maître du char, le corps est semblable au char, l'intellect au conducteur et le mental aux rênes.

*indriyāṇi hayānāhurviṣhayānsteṣhu gocharān,  
atmendriyamanoyuktam  
bhoktetyāhurmanīṣiṇaḥ.*

Les sages comparent les sens (ou les organes des sens) aux chevaux du char et les objets des sens aux chemins empruntés par les chevaux. Ils appellent l'Ātman, lorsqu'Il est identifié au corps, aux sens et au mental, Celui qui expérimente le fruit des actions (*karmas*).

*yas tv avijñānavān bhavaty ayuktena manasā  
sadā,  
tasyendriyāṇy avashyāni duṣṭāshvā iva sārathēḥ.*

Constamment associé à un mental indiscipliné, l'intellect perd tout discernement et tout contrôle sur les sens, qui deviennent semblables à des chevaux sauvages n'obéissant plus à leur conducteur.

*yas tu vijñānavān bhavati yuktena manasā sadā,  
tasyendriyāṇi vashyāni sadashvā iva sārathēḥ.*

Mais celui qui maîtrise son mental et qui est doué de discernement peut contrôler ses sens comme le ferait un bon conducteur avec des chevaux bien dressés.

*yas tv avijñānavān bhavaty amanaskaḥ sadā  
shuchiḥ,  
na sa tat padam āpnoti sansāram  
chādhigachchati.*

Celui qui possède un intellect dépourvu de discernement et un mental incontrôlable est toujours impur ; il n'atteint pas le but, il erre dans le cycle du monde phénoménal.

*yas tv vijñānavān bhavati samanaskaḥ sadā  
shuchiḥ,  
sa tu tat padam āpnoti yasmād bhūyo na jāyate.*

Mais celui dont le mental est discipliné et l'intellect doué de discernement est toujours pur ; il atteint le but : pour lui, il n'y aura plus de renaissance.

*vijñānasārathir yas tu manaḥpragrahavān naraḥ,  
so 'dhvanaḥ pāram āpnoti tad viṣṇoḥ paramam  
padam.*

L'homme dont le conducteur est un intellect doué de discernement et qui tient en main les rênes de son mental atteint le but, la demeure suprême de Vishnu. *(Kaṭha Upaniṣhad 1.3, 3-9)*

Cet exemple nous montre que ce monde n'est pas notre véritable demeure. Ayant été séparée de son souverain Père, le Seigneur, depuis des temps immémoriaux, l'âme erre dans la forêt du monde. À l'âme individuelle (*jīva*), harcelée et troublée par la peur, la haine, l'attachement, la colère, la

maladie et la mort, ces bêtes dangereuses qui pullulent dans la forêt du monde, le Seigneur a octroyé un véhicule, ce corps, doté d'un mental, de sens et d'un intellect pour que l'âme puisse s'engager sur le chemin menant à sa véritable demeure, qui est Dieu. Une fois engagé dans le pèlerinage de la Réalisation de Dieu, l'homme doit voyager durant la plus grande partie du chemin, mais non dans sa totalité, avec l'aide de son corps, de son mental, de ses sens et de son intellect. Si ces instruments sont suffisamment développés et sous son contrôle, il sera plus aisé pour le *jīva* d'atteindre sa destination. Ainsi, la possession d'un corps sain, le contrôle des sens et du mental, une faculté de réflexion éclairée sont indispensables pour accomplir l'effort spirituel.

On dit à juste titre que le mental est la cause aussi bien de l'asservissement que de la Libération : *mana eva manuṣhyāṇām kāraṇam bandhamokṣhayoḥ*.

Un mental purifié, ayant atteint une certaine maturité et sous contrôle est un moyen de Libération, tandis qu'un mental non maîtrisé et indiscipliné se révèle être cause de l'asservissement, tout comme un cavalier est libre lorsque le cheval est entièrement sous son contrôle et ne l'est pas si le cheval s'emballé.

Cependant, le contrôle de soi n'implique pas la suppression ou la destruction du mental et des sens ; on doit les considérer comme utiles en tant que serviteurs, mais dangereux en tant que maîtres.

La maîtrise de soi correspond à cette capacité qu'a l'âme de contrôler consciemment le corps, le mental et les sens. De la sorte, ils ne s'engagent dans aucune activité physique, sensorielle ou mentale réprouvée par l'intelligence

supérieure ou la conscience intérieure. Au contraire, l'âme les dirige à volonté pour accomplir les actions prescrites par l'intelligence supérieure ou la conscience intérieure. Ainsi, l'homme maître de lui-même est celui qui peut, quand il le veut, retirer ses sens et son mental de n'importe quel objet ou sujet, et les fixer là où il juge bon de le faire.

Le contrôle des sens et la maîtrise du mental sont interdépendants. C'est par la maîtrise du mental que le contrôle total des sens est possible ; et le contrôle des sens nous aide à acquérir la maîtrise adéquate du mental, parce que c'est principalement à cause des sens que le mental échappe à notre contrôle et vagabonde. Dans la *Gītā*, le Seigneur Krishna dit à Arjuna :

*yatato hy api kaunteya puruṣhasya vipashchitaḥ,  
indriyāṇi pramāthīni haranti prasabham manaḥ.*

Turbulents par nature, les sens, même ceux de l'homme sage qui pratique la maîtrise de soi, égarent de force le mental, Ô Arjuna. ( *Gītā* 2.60)

*indriyāṇām hi charatām yan mano 'nuvidhīyate,  
tad aśya harati prajñām vāyur nāvam ivāmbhasi.*

Lorsque les sens turbulents égarent le mental, ils entraînent également l'intellect, tout comme un vent violent pousse une barque sur les eaux. ( *Gītā* 2.67)

L'intellect est supérieur aux sens et au mental ; pour en avoir une totale maîtrise, il doit les contrôler par un raisonnement éclairé et par le discernement. Les impressions

mentales (*samskāras*) qui induisent l'attachement aux objets sensoriels sont appelées « nœuds du mental ». Ceux-ci ne peuvent être dénoués sans une pratique incessante du discernement. Normalement, si une cordelette est nouée en plusieurs endroits, les nœuds ne peuvent être défaits simplement par la force, il faut y ajouter de l'intelligence et une technique adaptée. S'il en est ainsi avec les nœuds d'une cordelette, on comprend combien l'intellect doit être pénétrant pour dénouer les nœuds complexes du mental.

La méditation sur la vraie nature de l'*Ātman* apporte une grande aide à la découverte et à la compréhension de la relation juste qui existe entre le corps, le mental, les sens et l'âme. Identifiez-vous au vrai « Je » et revendiquez la victoire et la liberté. Vous êtes l'Esprit (*Ātman*), immortel et éternel. Pourquoi devriez-vous être l'esclave de votre nez, de vos oreilles et de vos yeux, alors que vous êtes l'Esprit infini ? Ne mettez pas la charrue avant les bœufs. Debout ! Mettez-vous à l'œuvre et changez radicalement la direction de votre vie. Faisant de l'intellect votre allié, lancez une croisade contre le tumulte des sens et du mental, et sortez-en victorieux. C'est uniquement par la maîtrise de soi que la paix ordinaire de la vie quotidienne mais aussi la grande Paix qui surpasse tout entendement peuvent être trouvées et définitivement acquises.

## **Le service désintéressé accompli au Nom de Dieu**

Le service désintéressé est le service rendu de manière spontanée à tout un chacun, sans distinction de caste, de religion ou de couleur de peau, et sans aucun intérêt personnel ; il s'agit aussi du service effectué au nom du Seigneur, dans le but de Lui plaire et pour Son seul amour. Pour la *sādhanā*, le service n'est pas moins important que toutes les qualités mentionnées ci-dessus ou que celles qui suivent. En fait, toutes ces qualités requises, qui sont comme des parures de l'âme, ne s'excluent pas les unes les autres, mais se complètent plutôt.

Dans le service désintéressé, le désir de récompense n'a pas la moindre place. Il ne s'agit pas non plus d'une action qui puisse être jugée sur sa seule apparence. Ce n'est pas l'aspect extérieur de l'action qui importe, mais l'intention profonde qui la sous-tend. Qu'une action soit aussi insignifiante que le fait de dépoussiérer ou de balayer, ou aussi noble que le fait de nourrir gratuitement les pauvres ou de les instruire, du point de vue spirituel, il n'y a aucune différence. La forme extérieure et le résultat visible d'une action sont sans importance. Le service désintéressé nourrit la vie de l'Esprit tout autant que la méditation, la concentration spirituelle ou l'adoration de Dieu.

En fait, le service désintéressé ne peut être accompli s'il n'est accompagné d'une pratique soutenue de la contemplation. En vérité, il prend appui sur elle. Grâce à la contemplation, nous nous ouvrons à ce qui est éternel et

intemporel ; et, par le service désintéressé, nous accomplissons ce qui est considéré comme vertueux du point de vue temporel. Cependant, les recettes doivent compenser les dépenses. Sans une profonde méditation spirituelle, le service ne peut devenir totalement désintéressé, parce que, l'ego restant tapi à l'arrière-plan, nous finissons toujours par attendre une récompense.

Seul un *sevaka* sérieux, à la fois contemplatif et actif, peut accomplir un travail de manière complètement désintéressée. Par la pratique régulière d'une contemplation profonde, il en vient à réaliser intimement que, quoi qu'il possède (son corps, son mental et son intellect), il ne s'agit que d'instruments du Pouvoir cosmique divin. L'univers dans sa totalité n'est que le jeu spontané et libre de Son action. Un dévot qui est à la fois témoin et acteur de ce jeu cosmique est, pour ainsi dire, un « instrument conscient » entre les mains du Divin. Mettant toutes ses énergies dans le service désintéressé et l'effectuant au nom du Seigneur, il croit et dit toujours :

*tvayā hṛīṣhikēsha hṛīdi sthītena  
yathā niyukto 'smi tathā karomi.*

Ô Seigneur, Toi qui résides en mon cœur, c'est toujours Toi qui me conduis, d'une façon ou d'une autre.

Ce n'est pas simplement une question de foi ou de sentimentalisme. Pour un dévot qui s'est totalement libéré de son ego et qui est pénétré par l'esprit d'abandon à Dieu, il ne s'agit pas d'une simple croyance ou d'un effet de

l'imagination, mais d'un fait crucial issu de l'intuition spirituelle. À travers cette expérience directe, il ressent avec une grande intensité que, quels que soient les mouvements intérieurs ou extérieurs qui surviennent dans sa personne tout entière, ils sont en réalité le fait de la lumière et du pouvoir du Seigneur qui demeure en lui.

L'ego, qui parfois nous submerge lorsque nous accomplissons un service (*seva*), ne peut être dépassé que par le souvenir constant de Dieu et Sa contemplation ininterrompue. En complétant la *sādhanā* par le service désintéressé, nous accroissons notre capacité de méditation et rendons la vie contemplative plus fructueuse et plus douce.

Une action ou un service accompli au nom de Dieu et par amour pour Dieu est en fait de la dévotion, de la *bhakti*. Ainsi, le dicton populaire : « Le travail est une forme d'adoration. » n'est qu'à moitié vrai. Seul le travail ou le service effectué au nom de Dieu est une forme d'adoration. Un tel service est en réalité l'expression, sous forme de travail, de la dévotion la plus profonde. Un cœur véritablement empli de dévotion s'exprime à travers les yeux, les mains et les pieds d'un dévot.

Certaines personnes accordent une place plus élevée à la dévotion et à la connaissance qu'au service désintéressé, considérant ce dernier comme une simple pratique préparatoire. Parmi elles, on trouve même de grands *āchāryas*, des érudits religieux tellement imbus de leurs systèmes théologiques qu'ils se critiquent les uns les autres, chacun voulant absolument, par l'étalage de ses propres connaissances livresques, mettre son point de vue en avant et condamner celui des autres. Tout cela montre l'étroitesse

de leur vision. La dévotion, la connaissance et le service désintéressé accompli au nom de Dieu sont tous également valables, également efficaces et bénéfiques pour celui qui cherche la Réalisation de Dieu. Il n'existe aucune différence entre les moyens soi-disant supérieurs ou inférieurs utilisés pour réaliser Dieu. La question de savoir lequel d'entre eux est plus facile ou plus difficile perd tout intérêt sachant que, les individus possédant des capacités et des aptitudes différentes selon leur constitution psychosomatique propre, chacun d'entre eux occupe une place spécifique dans le plan cosmique. Ils approchent le Seigneur à partir de leur position respective.

Le service désintéressé est, en un sens, une reconnaissance explicite de l'immanence du Seigneur suprême dans l'univers. L'expérience de Dieu, qui est immanent dans le monde et cependant le transcende, doit être réalisée non seulement dans le Soi silencieux et intemporel, mais également dans l'intégralité de Sa manifestation. Sans la perception directe que « Dieu est immanent dans tout l'univers », « *īshāvāsyam idam sarvam yatkiñcha jagatyām jagat* » (*Īsha Upaniṣhad* 1), l'accomplissement spirituel ne peut être considéré comme complet. Dans et par la Réalisation intégrale du Divin, qui est immanent non seulement dans *Puruṣha-Prakṛiti*, dans *kṣhara-akṣhara*, et dans les énergies passives et dynamiques de l'Existence, mais également au-delà d'eux, les notions de connaissance, de dévotion et de service désintéressé sont vraiment réconciliées.

En outre, si l'on se consacre exclusivement à la contemplation focalisée en un seul point, il existe un danger

de gaspillage des énergies non utilisées par l'individu, en particulier celles de l'être vital. Pourquoi ne pas sublimer les énergies de l'être vital et les diriger vers le développement spirituel ? Ceci peut se faire de façon tout à fait appropriée au moyen du travail et du service désintéressés.

Cependant, il faut se rappeler que le travail doit prendre sa source dans la stabilité du Soi et non dans la graine du désir. Nos actions doivent devenir de plus en plus inspirées par l'altruisme et le détachement. Elles devraient être libres de tout ego et dégagées de l'obsession du « je » et du « mien ». On ne doit pas leur permettre d'occulter la lumière intérieure de l'Esprit intemporel. En résumé, vous devez travailler, mais ne vous laissez pas dévorer par votre travail.

Quelle que soit l'action que vous accomplissez, accomplissez-la pour plaire à Dieu, par amour pour Dieu, sans penser à son succès ou à son échec et sans aucune attente de récompense. Dans la *Bhagavad Gītā*, il est écrit :

*yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgam tyaktvā  
dhanañjaya,  
siddhyasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvam yoga  
uchyate.*

Établi dans le *yoga*, Ô Arjuna, renonçant à tout attachement et demeurant équanime dans le succès comme dans l'échec, accomplis toutes tes actions. Maintenir l'équanimité du mental dans le succès comme dans l'échec et renoncer aux fruits des *karmas* (actions), c'est cela que l'on appelle *yoga*.  
(*Gītā* 2.48)

*yat karoṣhi yad ashnāsi yaj juhoṣhi dadāsi yat,  
yat tapasyasi kaunteya tat kuruṣhva madarpaṇam.*

Arjuna, quoi que tu fasses, quoi que tu manges, quoi que tu offres en oblation au feu sacrificiel, quoi que tu donnes à autrui par charité, quelles que soient les austérités que tu accomplisses, fais-moi l'offrande de toutes tes actions. (Gītā 9.27)

Servez toujours, mais servez de façon désintéressée. Servez les malades, les pauvres, les invalides et les indigents en leur offrant de l'argent, de la nourriture, des vêtements, une éducation, selon vos possibilités et avec humilité. Dieu vient à vous sous l'apparence des nécessiteux et des affligés. Servez-Le en les servant.

## **La réflexion métaphysique**

L'objectif de la réflexion métaphysique est l'investigation intellectuelle de la nature fondamentale du monde et de Dieu. Cette réflexion est plus spéculative que pratique, car elle doit traiter de ce qui se cache derrière les apparences, de ce qui est suprasensible.

Quelle est la nature de ce monde et quelles sont ses lois ? Qu'est-ce que la matière, la vie et le mental, et comment sont-ils reliés l'un à l'autre ? L'âme et l'Esprit existent-ils ? Qu'est-ce que Dieu ? Quelle est la relation entre l'homme et Dieu, et entre Dieu et le monde ? D'où vient cette vie et où

va-t-elle ? Ce monde fonctionne-t-il de manière mécanique, mû par les lois aveugles d'une nature inerte ? Les événements de ce monde sont-ils dus au hasard ou existe-t-il une Intelligence cachée œuvrant derrière l'apparence des formes ? Tous ces questionnements sont du domaine de la réflexion métaphysique.

Certains grands Maîtres comme le Bouddha ou le Christ considéraient que la réflexion métaphysique n'est pas indispensable pour atteindre la paix et l'illumination car le cœur est le siège de l'âme. Mais de grands enseignants tels Shankara ou Socrate considéraient que la tête est le siège de l'âme. Ils ont encouragé l'investigation métaphysique comme étant non seulement le moyen le plus efficace mais également l'unique méthode pour atteindre l'Illumination. Qui doit-on suivre ? Quelle est la valeur de la réflexion métaphysique dans la recherche spirituelle ? Est-il indispensable pour l'aspirant spirituel d'avoir des connaissances sur des sujets métaphysiques ?

Il est évident que Dieu ne peut devenir la proie de l'intellect, aussi brillant et pénétrant soit-il. Toutes les Écritures révélées et tous les Maîtres spirituels déclarent d'une voix unanime que Dieu ne peut être vu ni par les sens ni par le mental, car Il est au-delà d'eux. La Réalisation de Dieu n'est pas un processus mental. L'expérience spirituelle directe est toujours supramentale et suprasensible, parce que les sens, le mental et l'intellect n'ont en aucune façon la capacité de découvrir le Divin. De nombreux passages des *Upaniṣhads* contiennent des indications qui le confirment. Nous nous contenterons ici de citer cinq distiques de la *Kena Upaniṣhad* (1.5, 6, 7, 8, 9) :

*yadvāchānabyhuditam yena vāgabhyudhyate  
tadeva brahma tvam viddhi nedam  
yadidamupāsate*

Cela que la parole n'exprime pas et par le pouvoir duquel la parole est exprimée, sache que c'est Cela *Brahman*, et non ce que l'on vénère ici-bas.

*yanmanasā na manute yenāhurmano matam  
tadeva brahma tvam viddhi nedam  
yadidamupāsate*

Cela qu'on ne peut comprendre par le mental mais par le pouvoir duquel le mental comprend, sache que c'est Cela *Brahman* et non ce que l'on vénère ici-bas.

*yachchakṣhūṣhā na pashyati yena chakṣūnṣhi  
pashyati  
tadeva brahma tvam viddhi nedam  
yadidamupāsate*

Cela que nul ne peut voir par les yeux, mais par le pouvoir duquel l'œil voit, sache que c'est Cela *Brahman*, et non ce que l'on vénère ici-bas.

*yachchrotrena na shrīṇoti yena shrotramindam  
shrutam  
tadeva brahma tvam viddhi nedam  
yadidamupāsate*

Cela que nul ne peut entendre par l'oreille, mais par le pouvoir duquel l'oreille entend, sache que c'est Cela *Brahman*, et non ce que l'on vénère ici-bas.

*yatprāṇena na prāṇiti yena prāṇaḥ praṇīyate  
tadeva brahma tvam viddhi nedam  
yadidamupāsate.*

Cela qui ne peut être mû par le *prāṇa* (la force vitale), mais par le pouvoir duquel le *prāṇa* se meut, sache que c'est Cela *Brahman*, et non ce que l'on vénère ici-bas.

Il est dès lors clair que l'aptitude à la réflexion métaphysique n'est en aucune manière une qualité indispensable, sans laquelle la *sādhana* de la Réalisation du Soi ne peut être menée à bien. Si l'aspirant est suffisamment humble, s'il ne s'entête pas dans des croyances toutes faites ou dans des idées préconçues et s'il est suffisamment réceptif à l'inspiration de l'Esprit et à Son souffle subtil, il fera assurément l'expérience directe du Seigneur demeurant dans son cœur ainsi que dans tout l'univers, même s'il n'est pas parfaitement familier des questions métaphysiques. Le fait demeure néanmoins qu'il est plus aisé pour l'aspirant spirituel d'atteindre sa destination s'il n'est pas handicapé par des croyances superficielles ou fausses concernant le choix de la voie juste. En cela, la connaissance de la métaphysique est d'une grande aide, mais à condition de ne pas se laisser accaparer au point de perdre de vue l'aspect pratique de la démarche spirituelle.

Rappelons que la véritable sagesse ne consiste pas à apprendre diverses définitions des principes spirituels exposés dans les livres de philosophie et de théologie. L'étude intensive et exhaustive d'ouvrages portant sur divers systèmes théologiques ou même l'écoute assidue de discours spirituels

enrichit notre connaissance intellectuelle de termes théologiques. Mais cela ne nous aide nullement à connaître le véritable Soi ni même à avoir ne serait-ce qu'une seule expérience spirituelle d'un niveau élevé. Si une personne se considère comme un *jñānī* uniquement parce qu'elle a appris un certain nombre de définitions sur les divers aspects de la réalité spirituelle tels que l'âme, la Providence, l'Absolu, l'Esprit et Dieu, elle se leurre elle-même. Une telle personne n'est qu'un *vachaka jñānī*, c'est-à-dire quelqu'un qui parle trop de Dieu en termes théologiques mais qui n'a aucune expérience spirituelle ni même d'aspiration sincère à en vivre une directement.

La question est : à quoi aspirez-vous ? Désirez-vous apprendre comment se définit la Vérité ou aspirez-vous à La réaliser ? Il existe une grande différence entre expérimenter ou atteindre une chose et en posséder une simple connaissance intellectuelle. Aussi le chercheur de Dieu devrait-il prendre garde à ne pas s'attacher à une connaissance philosophique et intellectuelle aride et à ne pas perdre de vue son but, qui est la perception directe du Suprême. Les simples discussions philosophiques ou les commentaires polémiques sur l'Esprit ou sur Dieu sont, aux yeux des âmes éveillées, totalement inutiles ; ce n'est rien de plus qu'une gymnastique mentale. Comme le véritable objectif est d'avoir l'expérience directe du Soi et l'Accomplissement spirituel, nous devrions, en complément des études métaphysiques, pratiquer la dévotion, la contemplation et le service désintéressé.

Le *bhakta* ou dévot donne son cœur à Dieu avec joie, mais il n'est pas prêt à donner son intellect ; le *jñānī*

donne joyeusement son intellect à Dieu, mais il n'est pas prêt à donner son cœur. Il est préférable que nous soyons entièrement sincères envers Dieu et que nous Lui donnions à la fois notre cœur et notre tête. Offrons-Lui également nos mains, puisque, pour réaliser Dieu, le mieux est de faire un usage optimum de toutes nos énergies, à savoir l'énergie de la connaissance (*jñāna shakti*), l'énergie des émotions et des sentiments (*bhava shakti*) et l'énergie de l'action (*kriya shakti*).

## L'abandon de soi à Dieu

L'objectif de tout effort spirituel est de rendre Dieu totalement sien et d'être totalement à Lui, d'être entièrement libéré du joug du temps et d'atteindre cet état suprême où la Félicité pure et infinie, la Lumière toujours resplendissante, la Vie éternelle et le Pouvoir illimité imprègnent tout l'être, et où l'ignorance, la souffrance, la mort et l'obscurité cessent à jamais d'exister. Mais cette tâche est trop ardue pour que tout un chacun puisse la mener à bien sans aide, uniquement par son effort personnel nécessairement limité. Comme le dit le dicton populaire :

*aneka bandhana se bandhayā eka bichārā jīva,  
apane bala chūtai nahīn choḍānahārā pīva.*

La pauvre âme impuissante est prisonnière d'innombrables chaînes ; elle ne peut se libérer par le seul effort personnel sans l'aide du Bien-Aimé (Dieu).

De plus, l'effort personnel étant un processus inscrit dans le temps, il ne peut à lui seul nous délivrer du temps. L'intervention directe du Seigneur suprême dans le domaine temporel est dès lors une nécessité incontournable pour atteindre la véritable Délivrance. Mais le Seigneur n'intervient pas directement et de manière surnaturelle si l'individu ne s'est pas abandonné inconditionnellement à Lui. L'abandon de soi se révèle donc inévitable pour atteindre une Libération complète. Cela semble être la raison pour laquelle, même dans le *raja yoga* de Patanjali, qui insiste principalement sur l'effort personnel, *Īshvara-praṇidhāna*, l'abandon au Seigneur est reconnu comme une condition primordiale de l'Accomplissement spirituel.

L'abandon de soi signifie l'offrande volontaire et totale à Dieu de tout ce que nous avons et de tout ce que nous sommes. Un bloc de marbre est placé dans les mains d'un artiste et il en fait une chose utile et belle ; nous nous plaçons dans les mains de Dieu et Il nous transforme en un instrument utile de Sa volonté et de Son dessein. En nous modelant, Il nous établit sur la voie divine qui nous mènera finalement à Lui. Pour pouvoir nous abandonner, il faut que nous ayons une foi parfaite et une pleine confiance en Dieu. Notre foi devrait être telle que nous puissions nous exclamer avec joie : « Je garderai confiance en Toi, Ô Seigneur, même si Tu m'ôtes la vie ! », comme il est dit dans un hymne *védique*. Mais un tel degré de foi et de confiance dans le Seigneur

n'est pas aisé à atteindre. L'abandon de soi au Divin ne peut être atteint immédiatement, en un ou deux jours.

L'abandon de soi est un processus dynamique. Lentement mais sûrement, au fur et à mesure que nous avançons dans la *sādhanā*, la vertu de l'abandon croît progressivement en nous. L'expérience intérieure qui vient de ce que nous entrons profondément en nous-mêmes, et les événements extérieurs par lesquels le Seigneur nous vient en aide, raffermissent toujours plus notre foi en Lui. L'abandon de soi naît d'une telle foi. Mais attention ! Sous prétexte de s'abandonner, certaines personnes deviennent *tamasiques* et léthargiques dans l'accomplissement de leur *sādhanā*. « Nous n'avons rien à faire, laissons le Seigneur tout faire pour nous ! » Cette attitude va tout à fait à l'encontre du véritable esprit d'abandon. On s'étonne de constater que de telles personnes, spirituellement *tamasiques*, continuent de faire de leur mieux pour devenir de plus en plus riches et pour s'élever socialement, politiquement et économiquement, comme si Dieu, qui a tout pouvoir pour leur donner le salut, était incapable de leur apporter ces biens matériels. Tout cela montre seulement qu'elles ne comprennent pas ce que signifie vraiment avoir foi dans le Seigneur. Une personne ayant une foi authentique dirait : « Tout ce que je peux faire s'accomplit, non pas grâce à la sagesse ou au pouvoir humain, mais grâce à Dieu. »

Un enfant innocent et obéissant va et vient, agit, mais il sait toujours, au plus profond de son cœur, que sa mère est là pour le protéger et lui manifester son amour en toutes circonstances. De la même façon, le *sādhaka* qui s'est abandonné au Seigneur accomplit sa *sādhanā* tout en

remplissant ses obligations envers le monde ; tout en allant et venant, et en agissant, il sait qu'il dépend en tout de la protection et de l'amour du Seigneur. Un tel homme accomplit toute chose non pas dirigé par son ego, mais par l'inspiration divine. Quelles que soient les activités accomplies par un tel *sādhaka*, qu'elles soient ou non d'ordre spirituel, elles sont en fait l'œuvre du Pouvoir divin. Élevée à un état de grande Félicité spirituelle, sa vie tout entière est transformée en un *yoga* pratique dans lequel le monde et Dieu sont totalement réconciliés et ne font essentiellement qu'un. Parfaitement instruit par Dieu et comblé par Lui, il vit dans le Seigneur, se meut et respire en Lui et en Lui seul. C'est là le fruit d'un parfait abandon chez celui qui a dissout son existence individuelle et l'a unie au Divin, à la fois dans Son Être essentiel et dans Son action divine universelle. Dans le *Ramacharitamansa*, le Seigneur dit :

*sunu muni tohi kahaun saharosā,  
bhajahin je mohi taji sakala bharosā.  
karaun sadā tinha kai rakhavārī,  
jimi bālaka rākhai mahatārī.  
gaha sisu bachcha anala ahi dhāī,  
tahan rākhai jananī aragāī.  
prauḍha bhaen tehi suta para mātā,  
prīti karai nahin pāchili bātā.  
more prauḍhatanaya sama gyānī,  
bālakasuta sama dāsa amānī.  
janahi mora bala nija bala tāhī,  
duhu kahan kāma krodha ripu āhī.  
yaha vichāri paṇḍita mohi bhajahīn,  
pāchun gyāna bhagati nahin tajahīn.*

Écoute, Ô sage (Narada), je te le dis avec la plus grande insistance : je prends toujours soin de ceux qui se souviennent de Moi avec dévotion et une foi sans partage, tout comme une mère prend soin de son enfant et le protège. Si un petit enfant court pour se saisir du feu ou d'un serpent, la mère l'en empêche et le sauve. Lorsque son enfant a grandi, elle l'aime encore, mais d'une façon différente. Les *jñānīs* (ceux qui suivent la voie de la Connaissance) sont comme mes grands enfants, alors que les humbles dévots sont comme mes petits enfants. Un dévot se repose sur Moi alors que le *jñānī* compte sur ses propres forces. Mais tous deux doivent faire face à des ennemis tels que la luxure et la colère. Réfléchissant à cela, ceux qui sont avisés M'adorent et n'abandonnent jamais la dévotion, même après avoir atteint la Connaissance (*jñāna*).

(*Shrī Rāmācharitamānasa, Aranyakāṇḍa 42*)

Toutes les actions et la *sādhana* d'un chercheur qui s'est complètement abandonné semblent être effectuées par lui, mais elles sont en fait l'œuvre du Seigneur Lui-même. Comme il n'y a plus de différence entre sa *sādhana* et ses activités quotidiennes, sa vie tout entière est imprégnée de Dieu et n'est plus qu'une *sādhana* spontanée. Telle est la merveille de l'abandon de soi.

Lorsque vous considérez que rien ne vous appartient, alors toutes les choses aspirent à vous appartenir. Lorsque vous cessez de revendiquer tout pouvoir, le Pouvoir illimité du Divin se manifeste librement en vous. Videz votre esprit de tout désir terrestre et laissez-le s'emplir de l'amour de Dieu. L'énergie qui fait naître les désirs terrestres se transforme en amour pour Dieu lorsque les désirs sont

éradiqués. Dès que l'aveuglement est dissipé, la lumière pérenne de la sagesse se fait jour en vous. Lorsqu'il n'y a plus de passion ni d'attachement pour les objets, les situations et les relations de ce monde, alors la fontaine de l'Amour infini, qui n'est autre que Dieu Lui-même, jaillit du fond de vous-même. Donnez-vous au Seigneur et le Seigneur se donnera à vous, ainsi qu'Il le déclare dans la *Gītā* :

*ye yathā mām prapadyante tāms tath'aiva  
bhajāmy aham.*

Ô Arjuna, quelle que soit la manière dont les hommes me cherchent, quels que soient les sentiments dont ils sont animés, Je leur réponds toujours. (*Gītā* 4.11)

Qu'avez-vous donc à perdre en vous abandonnant ? Plus vous vous soumettez au Seigneur et plus la Volonté divine et le Pouvoir divin pourront agir en vous. Ainsi, inévitablement, lorsqu'une personne s'abandonne à Dieu, le Pouvoir illimité de Dieu agit librement en elle ; elle est transformée et fermement établie sur la voie de l'évolution spirituelle.

Souvenez-vous que le véritable abandon de soi au Divin rend la vie pure, sanctifiée, et débordante d'une Félicité (*Ānanda*) pleine d'énergie. Apprenons à nous en remettre à Dieu. Puisse-t-Il nous aider et nous attirer toujours plus près de Lui !

## La persévérance

Bien que l'expérience spirituelle ultime puisse survenir instantanément après une courte *sādhana*, d'ordinaire, l'Accomplissement spirituel ne vient ni facilement ni rapidement. Un temps très long, de nombreuses naissances ou même une éternité peuvent s'écouler avant qu'il ne soit atteint. L'expérience de Dieu survient très souvent, dans un premier temps, de manière soudaine et inattendue. Elle peut survenir par la grâce directe de Dieu Lui-même, par le contact transformateur d'un parfait *yogī*, ou grâce à une longue *sādhana* bien menée. Mais cette première expérience arrive subitement, elle n'est qu'une fulgurance soudaine qui s'évanouit très vite ; elle n'est donc pas permanente, ce n'est pas la Réalisation complète, ce n'est pas l'Accomplissement spirituel.

La Réalisation de Dieu signifie la stabilisation de l'expérience de Dieu dans toutes les composantes de l'être : le corps physique, les sens, l'être vital, le mental, l'intellect, etc. L'Accomplissement implique un établissement permanent dans l'état de Réalisation. La Réalisation et l'Accomplissement demandent un effort spirituel extrêmement ardu et constant. La *Bhagavad Gītā* déclare :

*prayatnād yatamānas tu yogī samshuddha  
kilbiṣhaḥ, aneka janma saṁsiddhas tato yāti  
parām gatim.*

Le *yogī* qui poursuit intensément ses efforts spirituels, avec persévérance, s'étant purifié de ses impuretés et perfectionné peu à peu pendant de nombreuses vies, atteint le But suprême. (*Gītā* 6.45)

Il est vain de croire que l'on peut faire l'expérience de Dieu grâce au contact transformateur du Guru ou d'un saint homme sans aucun effort personnel. Tout d'abord, extrêmement rares sont les grands *yogīs* qui peuvent ainsi, par leur seul pouvoir, transmettre l'expérience de Dieu au *sādhaka* indépendamment des capacités de ce dernier. Ensuite, de tels saints se gardent de toute publicité et ne font habituellement pas étalage de leurs pouvoirs spirituels. Ils n'essaient jamais de se vendre et ne le souhaitent pas. Aussi, trouver de tels *yogīs* ou être béni par leur contact transformateur est moins aisé qu'il n'y paraît. L'expérience spirituelle n'est pas un objet qui peut être échangé contre de l'argent ou de l'or. De nos jours, il existe des enseignants spirituels et des professeurs de *yoga* qui semblent vouloir commercialiser Dieu, le *yoga* et la religion. Ils proclament qu'ils peuvent d'un simple contact transformer un individu et rendre n'importe qui capable de réaliser Dieu en un jour, voire même en une minute. Dans la plupart des cas, ce sont des imposteurs. Ne restons donc pas oisifs en espérant qu'un jour un Maître spirituel croisera notre route ou même viendra à notre rencontre et nous montrera la lumière spirituelle sans que nous ayons à déployer aucun effort, à faire preuve de discipline ou à pratiquer régulièrement la contemplation et la méditation. Même pour avoir un simple aperçu de Dieu, nous devons travailler dur et accomplir une *sādhanā* intense.

Il est dit que le chemin de la Réalisation de Dieu est comparable au fil d'une lame de rasoir : “*kṣhurasya dhārā nishitā duratyayā, durgama pathas tat kavayo vadanti*” (*Kaṭha Upaniṣhad* 1.3.14). Le grand mystique Kabir a comparé l'effort spirituel à une bataille acharnée. Cet effort nécessite assurément une discipline plus exigeante, une plus grande habileté, davantage de courage, de patience et de vigilance constante qu'il n'en est exigé d'un soldat ordinaire sur le champ de bataille. À chaque pas, le soldat spirituel doit être à la fois extrêmement prudent et vigilant, et très actif. À chaque instant, il doit choisir entre l'éphémère et l'Éternel. Il doit examiner minutieusement, encore et encore, son intérêt, sa motivation et son attitude, et agir avec une grande prudence, sans quoi son action pourrait devenir mécanique ou routinière ; or l'effort mécanique est stérile. Un peu d'indolence, d'assoupissement ou d'inattention de sa part peut, d'un point de vue spirituel, se révéler suffisamment dangereux pour sceller le destin de son ascension vers le Divin. Un léger fléchissement dans votre motivation et votre chute est immédiate. Lorsque le moindre soupçon d'intérêt pour le monde se glisse dans votre cœur, vous régressez sur le plan spirituel. Cela ne signifie pas qu'à chaque gain terrestre corresponde une perte spirituelle, mais qu'à tout désir d'acquisition matérielle correspond une perte de zèle équivalente dans la quête de l'Éternel. Si vous chérissez les plaisirs terrestres, vous perdez l'énergie de la Félicité divine (*Ānanda*). Lorsque le *sādhaka* répond favorablement aux tentations de la chair, cela produit une réaction négative en ce qui concerne l'appel du Divin.

Pourquoi en est-il ainsi ? Dieu seul le sait, mais c'est un fait. « Meurs et entre dans la Vie », telle est l'inéluctable loi divine.

De toute façon, la *sāadhanā* n'est aucunement « un long fleuve tranquille ». La plupart du temps, elle est faite de hauts et de bas. Tout le long du chemin, en particulier dans certaines périodes de monotonie ou de sécheresse, ainsi que dans les périodes particulièrement éprouvantes qui surviennent à certains tournants de la *sāadhanā*, une ferme persévérance est requise de la part du *sādhaka*.

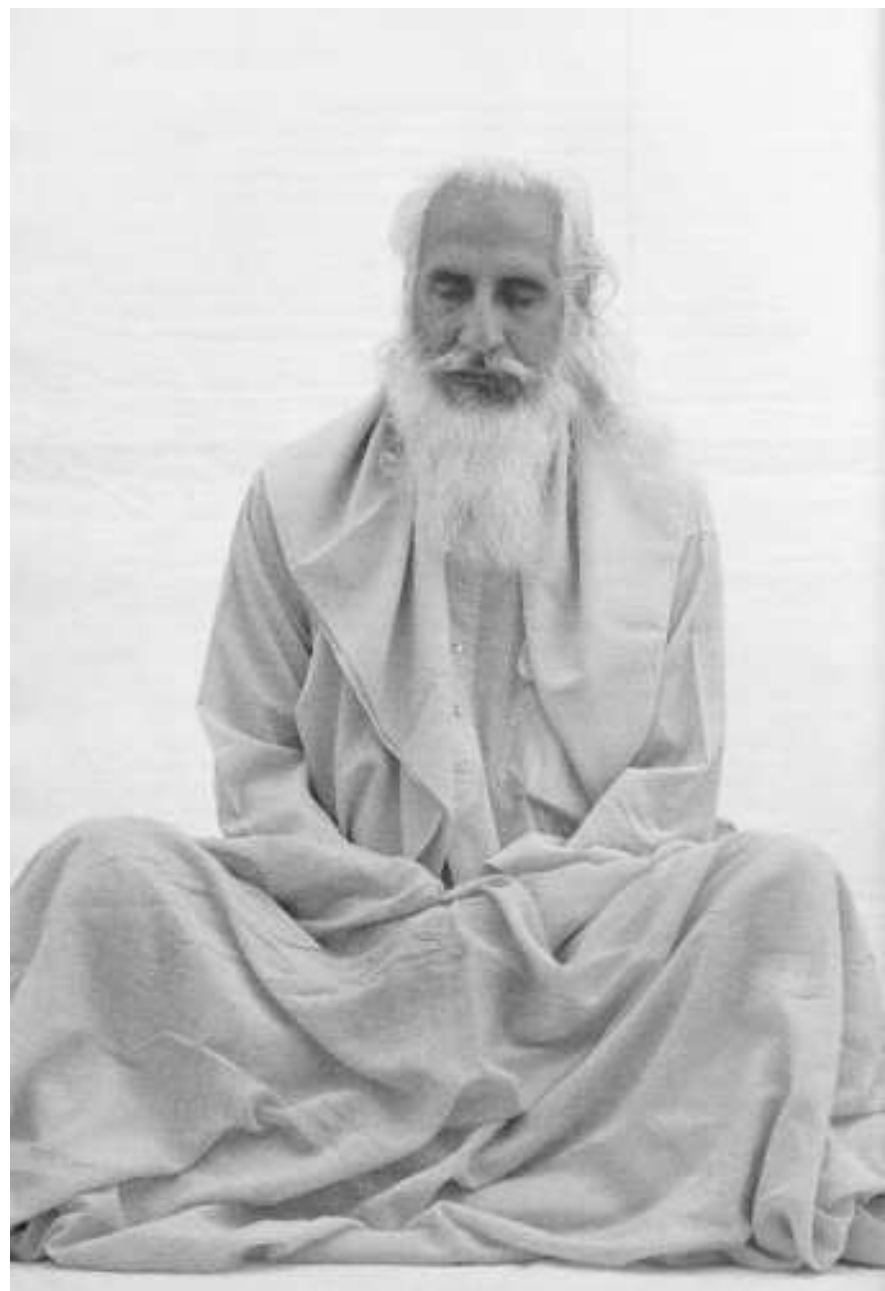
Le *sādhaka* qui a atteint un niveau spirituel élevé (*uttama sādhaka*) est toujours poussé à progresser vers le Divin avec une détermination ferme et sans compromis, ce qui correspond exactement à l'état d'esprit « accomplir ou mourir ». Il ne ressent ni peur ni lassitude devant les obstacles ; le temps nécessaire ne le décourage pas non plus. « Que l'expérience de Dieu et Sa Réalisation me prennent un seul instant ou d'innombrables vies, quoi qu'il arrive, je ne m'arrêterai pas avant de L'avoir trouvé. » Tel est l'esprit de persévérance approprié et seul celui qui le possède peut trouver le Seigneur. Selon les paroles du grand sage Swami Rama Tirtha :

*baiṭhe hain tere dara pe, to kuch kar ke uṭhenge,  
yā vasla hī ho jāegā, yā mara ke uṭhenge.*

Ô mon Bien-Aimé ! Je me tiens assis à Ta porte, je T'attends et je ne repartirai pas les mains vides. Que mon zèle pour Toi me consume si je ne peux connaître la bénédiction de l'union avec Toi.

La persévérance ne doit cependant pas être confondue avec la complaisance. Elle requiert de continuer sur le chemin spirituel avec la plus grande résolution et la plus grande patience, en dépit de toutes les difficultés, des moments de dépression et des dangers rencontrés sur la route.

*Om Om Om*



## *Chapitre Quatre*

# *Méditation et Contemplation Spirituelle*

*« La concentration spirituelle nécessite de rassembler toutes les énergies et capacités dispersées de l'être afin de les focaliser sur le Divin, dans le seul but de Le réaliser directement. »*



## Chapitre Quatre

### Méditation et Contemplation Spirituelle

Il existe une différence entre la contemplation et la méditation. Dans la première, le mental doit se fixer sur un seul objet ou une seule idée ; dans la seconde, le mental se concentre sur une série d'idées relatives à un même sujet. La contemplation requiert la fixation du mental sur un objet ou une idée particulière ; la méditation nécessite l'engagement du mental dans une série de pensées qui, tout en étant reliées les unes aux autres, se développent autour d'un même sujet. Contempler la grande vérité védantique: « Je suis *Brahman*, l'Absolu » – « *aham brahmasmi* » – est appelé *nididhyāsana* dans la terminologie du *Vedānta*, tandis que la méditation implique un enchaînement de pensées. Comme thème de méditation, on peut proposer au mental une scène inspirante de la vie d'un *avatāra*, d'un grand saint, d'un prophète, ou quelque autre sujet, comme par exemple la nature transitoire des objets, des situations et des relations du monde, ou l'immortalité de l'*Ātman*. Le sujet ainsi choisi absorbe tellement le mental que le monde extérieur en est totalement oublié. Il est assez clair que le processus de la méditation est plus facile que celui de la contemplation. En

fait, la méditation constitue le premier stade de la concentration et conduit au second stade, appelé contemplation.

## **Les Différentes Méthodes de Méditation et de Contemplation**

Nous avons brièvement parlé de l'importance d'avoir certaines qualités morales et mentales pour parvenir à un épanouissement spirituel complet. Nous allons maintenant aborder le sujet principal de la contemplation spirituelle, d'une portée considérable, dont l'objectif est de nous amener au-delà du mental jusqu'à la vision directe et supramentale du Divin. Le processus de la contemplation parfaite nous conduit à un état de relaxation sans aucune tension dans l'Esprit divin ou à une absorption sans effort dans le « Témoin » (the Seer), qui brille de Sa pure lumière dans le profond Silence, là où les activités mentales telles que penser, vouloir, connaître ou ressentir n'existent plus. Cet état que la contemplation permet d'atteindre a été appelé *nirvikalpa samādhi* ou *nirguṇa sthiti*. Il y est fait référence dans les versets suivants :

*tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam.*

Le Témoin (the Seer) est alors, dit-on, établi en Lui-même. (Yoga Sūtras de Patanjali 1.3)

*yadā pañchāvatiṣṭhante jñānāni manasā saha,  
buddhishcha na vicheṣṭati tām āhuḥ paramām  
gatim.*

On dit que l'état le plus élevé est atteint lorsque, simultanément, les cinq sens de perception et le mental se mettent au repos dans l'Ātman (l'Esprit) et que l'intellect s'arrête également<sup>1</sup>.

(*Kaṭha Upaniṣhad* 2.3.10)

On ne peut parvenir à l'Expérience spirituelle parfaite que par la concentration spirituelle non duelle et sans objet. Au cours de celle-ci, le triangle de l'expérience – c'est-à-dire le triangle formé par celui qui connaît, la connaissance et le connu – se contracte en un seul point, lequel, ultimement, se dissout dans l'espace infini de la Conscience. Cet état est la plus haute expérience spirituelle que l'on puisse atteindre par l'effort personnel grâce à la pratique de la contemplation. Ensuite, si telle est la volonté du Seigneur, une ouverture plus grande de la conscience se produit. Elle se réalise uniquement chez le *sādhaka* qui ne se contente pas d'être parvenu à la contemplation non duelle du Témoin (the Seer) établi en Lui-même et qui, ne la considérant pas comme l'ultime Accomplissement, demeure docile et ouvert en s'abandonnant au Seigneur suprême.

La théorie n'est pas la pratique et les mots ne sont pas ce qu'ils désignent. Après tout, le mot « Dieu » ne nous dit pas ce qu'est Dieu. Il n'est pas possible de décrire exactement l'état de conscience qui aboutit à l'établissement

---

<sup>1</sup> *Ce verset se réfère au plus haut état de Réalisation de l'aspect Nirguṇa du Divin.*

en Lui-même du Témoin sans attribut (*Nirguṇa*), état auquel nous avons fait allusion, même si, à cet égard, nous tentons d'utiliser des mots aussi exacts et explicites que possible. Donc, quelles que soient la grandeur et la félicité de cet état, nous laissons le soin au lecteur d'en faire directement l'expérience dans son âme, grâce à la pratique adéquate qui lui a été prescrite.

Que signifie l'expression « concentration spirituelle » et quelles méthodes peut-on utiliser pour la pratiquer ? La concentration spirituelle nécessite de rassembler toutes les énergies et capacités dispersées de l'être afin de les focaliser sur le Divin, dans le seul but de Le réaliser directement.

Toutes les méthodes de concentration spirituelle peuvent être classées en deux catégories principales : la méthode positive et la méthode négative. Chacune d'entre elles requiert deux démarches intérieures, l'une passive et l'autre active, qui doivent être accomplies simultanément. Dans le cas de la méthode positive, ces deux actions consistent, en résumé, à « fixer » et en même temps à « observer ». Pour la méthode négative, il s'agit d'« arrêter » ou de « rejeter », et en même temps d'« observer ». En d'autres termes, la pratique des deux méthodes nécessite que la conscience se divise pour ainsi dire en deux parties : la partie active et la partie passive. Tandis que la première agit, la seconde ne fait rien, mais demeure vigilante et observe le travail effectué par la partie active. Précisons ces deux méthodes.

## ***I - La Méthode Négative***

La méthode négative de concentration spirituelle est tout à fait facile à comprendre. Toutes les émotions, humeurs et idées qui s'élèvent de l'intérieur, ainsi que tous les effets produits par les pensées et les suggestions provenant de l'extérieur ou du mental universel sont à rejeter ou à écarter dès leur apparition. Simultanément, soyez attentif à ce que ce processus de rejet ou d'arrêt se poursuive de façon ininterrompue et à ce que la partie active ne s'engage dans aucune pensée, volonté ou sentiment autre que la pratique de l'arrêt ou du rejet.

Lentement, au fur et à mesure que la pratique progresse, les attaques de l'intérieur ou de l'extérieur s'atténuent et, ultimement, disparaissent. Au stade final, la pratique de l'arrêt ou du rejet doit aussi être abandonnée. Alors, on atteint un état de concentration spontané dans lequel toutes les activités du mental sont annihilées, toutes ses modifications arrêtées. Là, seule brille la Conscience dans sa pureté immaculée. On dit alors que le Témoin (the Seer) est établi en Lui-même ; car il n'existe plus devant Lui aucun objet intérieur ou extérieur, pas même la vacuité du mental ou l'état de sommeil profond. C'est un état de paix et uniquement de paix ; on n'y ressent ni plaisir ni douleur, seule règne une tranquillité suprême. Dans cet état, c'est le Soi ou *Ātman* qui est expérimenté dans sa Nature essentielle : Il est éternel, existant par Lui-même, ne dépendant pas du mental pour être conscient, libre de toutes les paires d'opposés qui n'existent plus alors, inactif car toute activité amenant le

*Puruṣha* à s'identifier à Lui a cessé. Il est libre de toute relation : l' *Ātman* que nul ne meut ni ne peut mouvoir. Toutefois, cette expérience n'est pas l'unique expérience spirituelle, ni même la plus élevée.

## ***II - La Méthode Positive***

La méthode de concentration positive consiste à « fixer l'attention ». On peut se demander : « Sur quel objet le mental doit-il se fixer ? Comment pouvons-nous fixer notre mental sur le Divin ? Nous ne L'avons pas encore vu, nous ne Le connaissons pas et il est dit qu'Il ne possède ni nom ni forme. » Certains soutiennent que l'Infini ne peut être limité à une forme ou à un nom particulier. D'autres considèrent même la méditation sur Dieu avec le support d'une image ou d'une forme comme de l'idolâtrie. Nous devons nous rappeler que Dieu est infini, rien ne peut donc être exclu de Lui. Il inclut tout et possède de nombreux aspects. Dans son aspect *Nirguṇa*, que nous avons évoqué dans la méthode négative, Il est sans attribut, sans nom et sans forme. Il est pure Conscience. Il est le Soi passif et silencieux, le Témoin. Mais, dans son aspect *Saguṇa*, Il se manifeste Lui-même sous la forme de ce monde phénoménal et, par conséquent, tous les noms, toutes les formes et toutes les idées Lui appartiennent. De ce fait, n'importe quel nom, n'importe quelle forme ou n'importe quelle idée peut devenir un moyen de se souvenir de Lui ou de méditer sur Lui.

Comme nous l'avons précédemment exposé, le Seigneur suprême est immanent dans l'univers et cependant Il le transcende. La Réalisation intégrale du Divin doit donc être accomplie non seulement dans le Soi silencieux et intemporel, mais également dans la totalité de Sa manifestation phénoménale.

Alors, il devrait être clair que, pour certains aspirants, chercher Dieu et méditer sur Lui par l'intermédiaire d'un symbole particulier comme une image n'est pas de l'idolâtrie mais une nécessité pratique pour penser à l'Inconcevable.

Oui, pour pratiquer cette méthode, recourir à des symboles divins ou des représentations de Dieu est nécessaire afin d'apporter un support au mental. Pour se concentrer, chacun doit utiliser, d'une manière ou d'une autre, une image. La pratique de « fixer l'attention » n'est pas possible sans cela. Ces symboles ou images peuvent être classés en trois catégories : la forme, le nom, l'idée (qui inclut aussi le sentiment).

La méthode positive qui consiste à « fixer l'attention » est comparativement plus facile à pratiquer que celle du « rejet » ou de l'« arrêt ». Pour comprendre cette assertion, on peut avoir recours à une analogie avec l'araignée. Celle-ci descend à l'aide du fil qu'elle a produit et émis hors de son propre corps, et elle remonte par ce même fil, qu'elle résorbe ensuite. De la même manière, l'individu qui, de cet état de paix et de stabilité qui est sa Nature essentielle, s'extériorise à travers une idée, un nom et une forme, peut très aisément retourner à cette Nature essentielle à l'aide de ces mêmes objets. Par ailleurs, dans la vie de tous les jours, le mental de l'homme est toujours préoccupé par le monde

des noms, des formes et des idées, aussi n'est-il ni possible ni envisageable de l'en libérer en un instant. La manière appropriée est donc de fixer le mental sur une forme, un nom ou une idée qui, au dernier stade de la contemplation, disparaît spontanément, révélant ce dont il/elle est le symbole.

Il est important pour l'aspirant de croire que le support choisi pour la contemplation, qu'il s'agisse d'une forme, d'un nom ou d'une idée, est un symbole de la Réalité ultime, infinie et éternelle. De cette manière, le symbole particulier, par nature fini, devient un moyen de réaliser le Seigneur infini dans Ses innombrables dimensions. Cependant, si un aspirant considère le symbole comme représentant simplement un aspect particulier du Divin, la plus haute expérience qu'il atteindra grâce à cette méthode sera limitée à cet aspect particulier.

### ***a) Le Support d'une Forme Divine***

Dans cette méthode de concentration sur une forme, on choisit comme support pour la contemplation un objet comme le soleil, la lune, le feu, le ciel, etc., ou bien la forme divine de notre déité personnelle (*Iṣhṭa*), d'un saint, d'un prophète ou d'une incarnation de Dieu. Pour une personne de tempérament dévotionnel, la concentration sur la forme de son *Iṣhṭa* est plus facile à atteindre; elle engendre de fructueux résultats car, dans ce cas, l'*Iṣhṭa* Elle-même aide le dévot et prend soin de lui. Ceux qui n'ont pas suffisamment de foi et de dévotion peuvent choisir comme support du mental le soleil, la lune ou tout autre objet, de préférence lumineux. L'objet choisi est alors visualisé intérieurement.

La pratique consiste à maintenir fermement le mental sur cet objet pendant des périodes de plus en plus longues. Le centre ou l'endroit approprié (à l'intérieur du corps) où l'image doit être visualisée et maintenue est le point situé entre les deux sourcils, le centre de commande, appelé *ājñā chakra* dans la terminologie du *yoga*.

***b) Le Support d'un Nom Divin  
(la pratique du japa)***

Le second type de support qui peut être donné au mental pour la concentration est celui d'un nom ou d'un mot. Considérons cela de plus près. Ce support peut être un nom ou un *mantra*. Le *mantra* est un ensemble de mots ou une formule qui affirme l'existence de Dieu et incarne une certaine idée ou un certain sentiment en relation avec Dieu. Il peut s'agir de l'abandon de soi au Seigneur, ou du sentiment de la présence divine, ou encore de la dévotion suscitée par une prière s'élevant vers le Seigneur. Le choix du nom de Dieu ou du *mantra* est fonction de la foi et des convictions du dévot. Ce nom ou ce *mantra* doit être répété mentalement ou oralement, avec calme et douceur. Progressivement, la conscience se focalise sur l'écoute de ce nom ou de ce *mantra*. Cette pratique est appelée *japa*. Même si ni la science ni la logique ne peuvent le prouver aujourd'hui, l'expérience montre que cette répétition mélodieuse du nom de Dieu a un effet merveilleux : elle met le mental en résonance avec Dieu, l'Esprit qui est tout et au-delà de tout.

Le nom du Seigneur possède un immense pouvoir. La grâce de Dieu descend par le biais de Son nom sur celui qui le répète de tout son cœur et avec toute sa foi. C'est un fait confirmé et reconfirmé par les saints de toutes les religions.

L'endroit approprié pour la concentration sur le nom du Seigneur ou sur un *mantra* est le centre du cœur, qui correspond à l'*anāhata chakra*, dans la terminologie du *yoga*. Notons ici que, plus le *mantra* ou le nom est court, mieux c'est, car il est alors plus aisé de se concentrer sur lui.

Le *japa* d'un nom de Dieu ou d'un *mantra* peut également être pratiqué en synchronisant sa récitation mentale avec le rythme de l'inspiration et de l'expiration. Dans ce cas, l'attention du mental (pendant la répétition du nom ou du *mantra*) ne doit pas être focalisée sur le centre du nombril (*maṇipura chakra*). En effet, cette pratique active fortement l'énergie vitale, ce qui peut engendrer une importante agitation ou une soudaine explosion de la force *pranique*. Si le pouvoir de discernement du *sādhaka* n'est pas suffisamment développé, s'il ne possède pas une pleine maîtrise de ses sens et de son mental et si, par-dessus tout, il n'est pas entièrement consacré à l'idéal de la Réalisation de Dieu, l'éveil violent de la force *pranique* peut le détourner de sa *sādhanā* et, en conséquence, le jeter dans l'abîme du péché et de l'affliction. À moins que le centre de commande (*ājñā chakra*) et le centre du cœur (*anāhata chakra*) de l'aspirant n'aient été suffisamment purifiés et qu'il n'ait acquis une pleine maîtrise sur le *maṇipura chakra*, il n'est pas bon de pratiquer le *japa* sur l'inspiration et l'expiration tout en fixant le mental sur le centre du nombril. Si l'on veut pratiquer le *japa* en le synchronisant avec la respiration, il faut garder son attention

sur le centre du cœur (*anāhata chakra*). Il n'y a alors aucun danger.

La pratique du *japa*, même si elle est la seule méthode de concentration employée, peut conduire à la plus haute expérience spirituelle. En fait, à un stade avancé, le *japa* lui-même se transforme en une concentration spirituelle profonde et dynamique. Le *japa* amène alors une merveilleuse transformation dans la vie extérieure du *sādhaka* qui le pratique régulièrement et sincèrement. C'est ce qui explique que de nombreuses personnes, pourtant considérées comme peu recommandables, soient devenues de grands saints après avoir adopté le *japa* ; l'histoire religieuse en témoigne. Le *japa* ou répétition mélodieuse du nom du Seigneur est une pratique vraiment divine et spirituellement fructueuse. De nombreux saints qui se sont consacrés uniquement à cette méthode de concentration ont réalisé le Seigneur.

### ***c) Le Support d'une Idée ou d'un Sentiment***

La troisième sorte de support (ou *avalambana*) que l'on peut donner au mental pour la concentration dans le but de réaliser Dieu consiste en une idée ou un sentiment unique. Cette idée ou ce sentiment doit, d'une manière ou d'une autre, être relié à Dieu. Quelques exemples d'idées ou de sentiments sont proposés ci-dessous. Pour que la contemplation spirituelle porte des fruits, il ne faudra pratiquer qu'un seul d'entre eux à la fois :

- Dieu est la seule et unique Existence ou le seul Pouvoir.  
Tout le reste n'est rien.

- Je suis l'Esprit, au-delà du corps, des sens et du mental, non affecté par eux, l'Esprit éternel, toujours pur, toujours libre.
- L'univers entier est une manifestation de Dieu, qui le soutient.
- Je prends refuge en Dieu, le Seigneur suprême.
- Je rends grâce du fond du cœur, mille et mille fois, au Seigneur omniscient, tout-puissant, qui est l'incarnation vivante de la compassion infinie.
- Le Divin est un océan illimité de paix dans lequel je m'immerge. Paix à ma droite, paix à ma gauche, paix devant, paix derrière, paix en-dessous et paix au-dessus. Dans le Divin, je ne suis que paix.

Il s'agit de choisir, parmi les idées et les sentiments mentionnés ci-dessus, ou parmi d'autres, un sentiment ou une idée correspondant le mieux possible à la foi et à la conviction religieuse ou spirituelle de chacun, et de se « fixer » sur ce support. L'idée ou le sentiment choisi est maintenu dans le mental, à l'exclusion de toute autre chose, et doit être contemplé de manière continue. Si l'idée ou le sentiment est dévotionnel, l'endroit approprié pour la concentration est le centre du cœur (*anāhata chakra*) ; s'il est plutôt d'ordre intellectuel ou métaphysique, le lieu de concentration adéquat est l'*ājñā chakra*.

### ***III - La Méthode de l'Observation (Witnessing)***

Outre les deux méthodes, positive et négative, mentionnées ci-dessus, il en existe une troisième dans laquelle nous ne pratiquons ni la « fixation » ni le « rejet », mais où nous nous détournons de toutes nos pensées, les considérant comme une partie de la nature et non du Soi ; nous avons simplement à les regarder en tant que témoin. Les pensées émergent alors et disparaissent, ignorées par le *Puruṣha* qui ne s'identifie pas à elles et les observe comme s'il était au-dessus d'elles – à l'image d'une personne qui, du sommet d'une montagne, regarderait le paysage en contrebas de manière désintéressée et neutre, sans être affectée par lui. Dans cette méthode d'observation, le mental peut continuer pendant quelque temps à penser de façon mécanique mais, ayant perdu son support central conscient, il devient finalement silencieux et passif, tout en demeurant vigilant. Un état de « passivité vigilante » est ainsi atteint. C'est dans cet état de profond silence que la vraie nature du *Puruṣha* se révèle. Rappelons-nous néanmoins qu'il ne s'agit là ni de la plus haute expérience spirituelle ni de l'état le plus élevé. Dans l'état le plus haut, le chercheur de Vérité est établi dans la plénitude de la Réalisation complète du Seigneur, dans l'intégralité de la Réalité suprême.

Ces trois méthodes sont les plus efficaces. Elles stabilisent le mental et conduisent à la vision spirituelle et supramentale. Certes, elles sont difficiles à pratiquer, en particulier pour les personnes extraverties ou paresseuses. Elles demandent un effort sincère et soutenu pour que le succès soit assuré. Ces pratiques ne doivent pas être

accomplies de manière indifférente ou tiède, comme pour s'acquitter d'une obligation, mais avec un sentiment ardent de respect et d'amour :

*sa tu dīrghakālanairantaryasatkārāscvito  
driḍhabhūmiḥ.*

La pratique spirituelle s'enracine fermement lorsqu'elle est accomplie avec un grand respect et une dévotion profonde pendant longtemps, sans interruption. (Yoga Sūtras de Patanjali 1.14)

## **La Pratique des Différentes Méthodes de Méditation et de Contemplation**

Vous souhaitez apprendre à nager. Dans ce but, vous lisez des livres sur le sujet, vous écoutez des instructions et devenez ainsi capable de connaître et de comprendre toutes les techniques se rapportant à la natation. Mais à lui seul, un tel effort fera-t-il de vous un nageur ? La seule connaissance intellectuelle de ces méthodes vous permettra-t-elle de nager ? La réponse est évidemment un « non » catégorique. Si vous voulez apprendre l'art de la natation, vous devez entrer dans l'eau et y mouvoir vos bras et vos jambes. Pour que les instructions et la connaissance concernant une quelconque méthode vous aident dans votre apprentissage, il est nécessaire de les mettre en pratique afin d'en avoir l'expérience. Il en est de même avec la méditation et la

contemplation qui nécessitent l'utilisation de toutes les énergies et de toutes les capacités dont vous disposez, à savoir les capacités intellectuelles et émotionnelles et le pouvoir d'action, afin d'acquérir une maîtrise totale de votre mental turbulent. À cette fin, quelques pratiques de contemplation et de méditation sont données ci-dessous.

***La Préparation :***  
***la posture, la prière, le prāṇayāma***

***La posture***

Prenez un bain ou lavez-vous les pieds, les mains et le visage, afin d'être physiquement propre. Asseyez-vous en adoptant une posture (*āsana*) confortable. Prenez soin de garder la colonne vertébrale, la nuque et la tête bien droites. Il est préférable de s'asseoir jambes croisées sur une surface plane mais légèrement surélevée, de préférence une planche de bois. Si, pour une raison quelconque, vous ne pouvez vous asseoir jambes croisées, asseyez-vous sur une chaise en vous tenant bien droit, afin que la colonne vertébrale et la tête ne penchent pas d'un côté ou d'un autre. Fermez les yeux et fixez votre attention sur le centre du cœur.

***La prière***

Adorez et priez le Seigneur avec calme et douceur pendant environ dix minutes. Pour ce faire, choisissez un verset approprié d'une Écriture révélée (le sens de ce verset

doit être clair pour vous) ou un chant dévotionnel composé par un saint inspiré qui élève votre esprit et vous rende humble et docile. Récitez ce verset mentalement ou oralement à voix basse, de façon douce et rythmée. Essayez de ressentir profondément ce que vous prononcez. Une courte et simple prière est donnée à la fin de ce livre.

### ***Le prāṇayāma***

Après avoir terminé la prière, pratiquez un *prāṇayāma* simple ou une respiration profonde et consciente. Pour la pratique du *prāṇayāma*, référez-vous à la section correspondante dans la partie « Aides à la contemplation » du cinquième chapitre.

### ***La Pratique de la Méthode Négative***

Lorsque le *prāṇayāma* est terminé, mettez un terme au processus de la pensée. Essayez de rassembler votre attention au centre du cœur (*anāhata chakra*). Observez le vide de votre mental avec vigilance et ne laissez aucune idée ou image y entrer. Si une pensée survient, rejetez-la immédiatement, avant qu'elle ne prenne possession de votre mental et ne l'entraîne à vagabonder. Rejetez toutes les impressions et les suggestions venant de l'extérieur; rejetez aussi, dès leur apparition, les pensées qui surgissent de l'intérieur sous forme de résurgences du passé. Souvent, au début, votre vigilance se perd après un court laps de temps et le mental se met à errer à votre insu. Soudain, vous prenez

conscience du fait que votre mental était en train de vagabonder ou qu'il était occupé à penser à quelque chose. Le secret que vous devez comprendre, c'est que vous ne faites pas l'expérience de la pensée : « Mon mental est en train d'errer ». Ce que vous expérimentez en fait est « Mon mental était en train d'errer ». En effet, vous vous en rendez compte au moment où vous cessez de vous identifier à votre mental et où, comme un témoin vigilant, vous l'observez attentivement. Cela signifie que votre mental vagabonde seulement lorsque, vous identifiant complètement à lui, vous perdez votre vigilance et cessez d'être un observateur attentif. Ceci étant, ne vous découragez pas au début de cette pratique si vous sentez que votre mental s'échappe. Soyez de plus en plus attentif et vigilant, et continuez le processus de « rejet » et d'« arrêt ». Peu à peu, au fur et à mesure que la pratique mûrit, le mental devient totalement vide et sans image, ne réfléchissant rien d'autre que la Paix essentielle et la Pureté immaculée de l'Esprit qui réside en vous.

## ***La Pratique des Méthodes Positives***

### ***a) La Pratique utilisant comme support une Forme Divine***

Après avoir fait votre toilette, asseyez-vous dans une posture adaptée (*āsana*) et priez le Seigneur comme indiqué précédemment. Pratiquez le *prāṇayāma* si cela vous convient ou effectuez une respiration simple, profonde et consciente,

pendant cinq ou dix minutes. Fermez les yeux et concentrez votre attention sur le point situé entre les deux sourcils, c'est-à-dire l' *ājñā chakra*. Visualisez la forme de votre *Iṣṭā*, la forme personnelle de Dieu que vous affectionnez, et maintenez votre mental sur elle. Vous pouvez aussi imaginer à cet endroit une lumière, vers laquelle votre mental est fortement attiré. Fixez votre *Iṣṭā* avec toute votre attention. N'accordez aucune importance à toute autre vision, mais concentrez-vous fermement sur celle que vous chérissez :

*yato yato nishcharati manashchañchalam  
asthiram,  
tatas tato niyamy'aitad ātmanyeva vasham nayet.*

Détournant son mental agité et instable de tous les objets qu'il poursuit, le chercheur doit le fixer encore et encore sur Dieu. ( *Gītā* 6.26)

Au fur et à mesure que la pratique progresse, l'image divine de l' *Iṣṭā* du chercheur spirituel devrait se stabiliser au niveau de l' *ājñā chakra* pendant des périodes de plus en plus longues. Lorsque l'on atteint le stade où l'image divine demeure dans le mental de façon continue pendant environ deux heures, il existe alors une technique pour transcender ce stade et entrer en *nirvikalpa samādhi*. Normalement, lorsque le chercheur est apte à entrer en *nirvikalpa samādhi*, l' *Iṣṭā* Elle-même retire sa forme et conduit le dévot dans ce *samādhi*. Dans ce cas, la technique pour transcender la forme divine n'est pas requise.

Cependant, dans certains cas particuliers, il est nécessaire d'utiliser cette technique de la façon suivante.

Lorsque, après une pratique continue, le mental est suffisamment entraîné à demeurer sur un objet pendant une très longue période, se tiennent alors face à face, apparaissant de manière très distincte, le Témoin (the Seer) et ce qui est vu. Lorsque ce stade est atteint, l'étape suivante consiste à s'identifier au Témoin ou plutôt à penser et à ressentir que le Témoin est notre véritable Nature. Cela conduira l'objet contemplé à s'unifier avec le Témoin, qui seul subsistera.

Dans cette pratique, l'objet de la contemplation disparaît parfois, en particulier lorsqu'il est prêt à se stabiliser devant le pratiquant, laissant derrière lui un éclair intermittent de lumière. Parfois, des éclairs de différentes couleurs se succèdent. Mais nous ne devons pas encourager de telles manifestations. L'objet de prédilection choisi pour la contemplation doit être visualisé encore et encore, et maintenu dans la quiétude du mental.

### ***b) La Pratique utilisant comme support un Nom Divin (japa)***

Asseyez-vous jambes croisées et priez en adoration comme nous l'avons décrit précédemment. Choisissez, selon votre foi, le nom de Dieu ou le *mantra* que vous aimez le plus. Il vaudrait bien mieux que vous ayez reçu ce nom ou ce *mantra* d'un grand saint ou d'un Être réalisé, avec les règles et les prescriptions données lors de l'initiation, parce qu'un tel nom ou *mantra* est alors déjà bien « chargé » et conduira plus facilement le chercheur au terme de sa pratique. Fermez les yeux et répétez mentalement le nom ou le *mantra* au centre du cœur (*anāhata chakra*). Ne laissez pas cette

répétition devenir mécanique. Faites en sorte qu'une partie de votre attention écoute simultanément le nom ou le *mantra* qui est en train d'être répété mentalement. Ceci vous permettra d'écouter le *mantra* et ainsi votre mental ne sera pas distrait. Lorsque le mental s'évadera, l'écoute mentale du *mantra* s'arrêtera. Ceci vous fera prendre immédiatement conscience du fait que votre mental s'est mis à vagabonder. Vous pourrez alors le recentrer tout de suite et le fixer à nouveau sur l'objet aimé de votre contemplation. Cette façon d'écouter le nom ou le *mantra* tout en le répétant mélodieusement vous aide de manière significative à vous concentrer. Cette technique ne doit être utilisée que lorsque l'on est assis dans une posture de méditation et que l'on pratique exclusivement le *japa*.

L'autre méthode pour pratiquer le *japa* est de ressentir profondément le sens du *mantra* que l'on répète mentalement. Cette méthode nécessite d'avoir de la dévotion ; elle constitue un moyen de se souvenir du Divin. Elle peut être pratiquée lors de la méditation assise en silence, mais également pendant les activités de tous les jours. Durant cette pratique, on devrait répéter le *mantra* avec douceur dans le langage de l'amour et avec les sentiments les plus élevés. Mais si un chercheur ne peut fixer spontanément son mental sur le sens du *mantra* et s'y absorber, il est préférable de l'écouter mentalement tout en le répétant, selon la méthode précédente. Il faut consacrer au moins une heure chaque jour à la pratique du *japa*.

Après une pratique sincère et ininterrompue, accomplie avec une foi et une concentration totales pendant quelques mois, le pouvoir du *mantra* commence à se manifester et le mental, fasciné par les vibrations divines du *mantra*, se

focalise automatiquement sur le centre du cœur. Suivent alors les expériences spirituelles. Le pouvoir divin incarné dans le *mantra* vous prend maintenant par la main, pour ainsi dire, et vous emmène, de manière sûre et délicate, au fur et à mesure que la pratique progresse, vers les plans supérieurs du royaume spirituel. Il vous conduit finalement au plus haut sommet, celui au-delà duquel il n'y a plus de chemin.

**c) *La Pratique utilisant comme Support une Idée ou un Sentiment relié au Divin***

Asseyez-vous dans une posture (*āsana*) et priez le Seigneur de la manière décrite précédemment. Après avoir pratiqué la respiration consciente et profonde ou le *prāṇayāma* pendant cinq à dix minutes, choisissez un sujet qui soit en relation avec Dieu et qui vous tienne à cœur – comme la Libération, la relation entre Dieu et le monde ou la relation entre le monde et le *jīva*, la nature de Dieu ou quelque autre sujet équivalent, et pensez-y de manière si intense que vous en oubliez complètement le monde extérieur. L'aspect transitoire et périssable de tous les objets et de toutes les situations du monde est également un sujet de méditation très profitable, parce qu'il nous aide à nous détacher des affections temporelles. Progressivement, à mesure que le mental se concentre de plus en plus, l'enchaînement des pensées culmine en une seule idée ou un seul sentiment en relation avec le Divin. Cette idée ou ce sentiment est maintenu dans le mental à l'exclusion de toute autre pensée ou idée. Le mental s'y concentre si profondément que cette idée ou ce sentiment commence à imprégner l'être tout entier.

Si l'on se sent davantage attiré par une idée intellectuelle telle que « Je suis l'Esprit au-delà du corps, des sens et du mental, inaffecté par eux, je suis l'Esprit permanent, toujours pur et libre », alors l'attention doit être focalisée sur l'*ājñā chakra*, entre les deux sourcils. Lorsqu'elle est pratiquée avec dévotion et régularité pendant une longue période, cette méthode de concentration sur une idée divine conduit finalement au stade de *savikalpa samādhi*. Dans cet état, on devient complètement inconscient du corps physique ; la connaissance intellectuelle incarnée dans cette idée divine est transformée en expérience intérieure. Cependant, dans ce type de *samādhi*, la triade comprenant celui qui connaît, la connaissance et le connu persiste.

On peut choisir également de se concentrer sur un sentiment dévotionnel, tel que prendre refuge en Dieu ou Lui offrir sa gratitude de tout son cœur. L'attention doit alors être focalisée sur le centre du cœur. La pratique de la concentration sur un sentiment approfondit de plus en plus ce dernier. Nous nous absorbons tellement en lui que tous les objets, extérieurs ou intérieurs, sont réduits à néant et que l'on entre en un *samādhi* appelé *bhāva samādhi*. Le stade suivant, dans lequel le corps physique lui-même est transformé, est appelé *mahābhāva samādhi*. Dans cet état, toutes les cellules du corps sont totalement chargées et saturées de ce sentiment divin.

## ***La Pratique de l'Observation des Pensées (Witnessing)***

Asseyez-vous dans une posture (*āsana*) et priez comme indiqué ci-dessus. Fermez les yeux et mettez fin au processus de la pensée. Arrêtez toute activité. Ne luttez pas contre vos pensées. Soyez le témoin de vos pensées, observez-les simplement tout en portant votre attention sur le centre du cœur. N'invitez pas les pensées, ne les rejetez pas, ne les supprimez pas non plus. Laissez-les venir et s'en aller ; laissez-les s'élever puis disparaître. Observez-les de manière impersonnelle, comme vous pouvez parfois regarder les allées et venues des oiseaux dans le ciel. Ne participez pas au va-et-vient des pensées en vous identifiant à elles ou en les alimentant; remarquez-les simplement et ignorez-les avec douceur et délicatesse.

Après une pratique quotidienne de quelques mois, les pensées vont commencer à se calmer et finalement, elles cesseront d'apparaître et de disparaître. Dans cet état de profonde tranquillité et de paix, la Conscience se révèle. Cette pratique conduit ultimement à s'établir dans le Témoin (" the Seer ") passif et inactif : la pure Conscience.

On peut pratiquer également cette méthode de l'observation des pensées pendant les activités quotidiennes. Au début, on devrait essayer d'être le témoin désintéressé de celles qui ne requièrent pas beaucoup d'attention mentale, comme marcher ou manger. L'attitude devrait être « l'action de marcher ou l'action de manger se déroule » plutôt que « je marche » ou « je mange ». Progressivement, lorsque l'on s'établit toujours plus dans cette conscience-témoin, la

méthode de l'observation peut même être étendue à des activités ou à des interactions plus complexes et demandant plus d'attention. Non seulement cela approfondit et soutient notre méditation, mais cela aide également le chercheur à se désidentifier de l'ensemble corps-mental et des diverses situations de la vie quotidienne.

En résumé, la prière et la contemplation spirituelle sont à la santé spirituelle ce que la nourriture et les exercices physiques sont à la santé physique. Quiconque désire mener une vie en l'Esprit doit consacrer quotidiennement du temps à la prière, au *japa* et à la contemplation. Comment peut-on espérer trouver le Seigneur si l'on est incapable de réserver chaque jour quelques heures pour détourner son mental des affaires du monde afin de penser exclusivement à Dieu?

## Quelques Dangers

Il n'est pas hors de propos de mentionner ici quelques dangers contre lesquels l'aspirant trop zélé doit se prémunir. La tendance naturelle du mental est de poursuivre les objets du monde mais, comme nous l'avons déjà expliqué, la concentration spirituelle nécessite précisément d'inverser le mouvement du mental. Ce faisant, le débutant qui essaye d'emblée de se concentrer pendant une longue période, particulièrement au niveau de l'*ājñā chakra*, peut ressentir une tension cérébrale. Cela est dû à l'effort d'intériorisation du mental chez le débutant. Ce mouvement est en relation

avec le fonctionnement du cerveau. Si le pratiquant travaille au-delà de ses capacités et fait de violents efforts pour fixer son mental entre les sourcils, il court le risque d'endommager ses neurones. Un mal de tête intense, l'engourdissement du cerveau, une sensation prolongée de froid entre les sourcils, une chaleur excessive ou une irritation intense au niveau du front sont les signes avant-coureurs de ce danger.

Par ailleurs, de nombreux aspirants ne sont pas conscients des tournants inhérents au parcours spirituel, tournants qui nécessitent de fournir un effort plus intense et plus exigeant. De tels *sādhakas* vont trop vite au début et travaillent au-delà de leurs capacités. Le résultat est qu'en général ils se fatiguent rapidement et, épuisés, abandonnent leur *sādhanā* à mi-chemin. On peut prendre un exemple dans le domaine du sport pour expliquer ce point. La « course spirituelle » ne doit pas être effectuée trop vite, à vitesse maximale, sur toute sa distance ; elle doit être courue comme un marathon, avec régularité, à pas mesurés, afin que le coureur conserve son énergie jusqu'au dernier pas, celui de la victoire.

Pour éviter ces dangers, l'aspirant doit débiter en pratiquant la concentration pendant quelques minutes et en augmenter progressivement la durée. Les Écritures l'exhortent à pratiquer ainsi :

*shanaiḥ shanair upamed buddhyā  
dhṛitigrihītayā.*

« Par une pratique progressive, le chercheur atteindra la tranquillité grâce à la fermeté de l'intelligence. » (Gītā 6.25)

Si le cerveau se fatigue et qu'un mal de tête survient pendant la contemplation, arrêtez tout de suite l'exercice et laissez votre mental se reposer. Répétez calmement le nom du Seigneur ou rappelez-vous Sa douceur bienveillante. Reprenez votre *sādhana* lorsque vous avez retrouvé votre équilibre mental et votre forme physique.

Le parcours spirituel n'est pas un voyage de quelques jours ou de quelques mois, mais se compte en années. Qui sait, atteindre la destination finale peut prendre des vies et des vies. Donc, ne soyez pas impatient. Travaillez avec constance et calmement. Une pratique régulière et continue, et non la précipitation, est requise pour que le succès soit assuré.

Il semble également nécessaire d'attirer l'attention de l'étudiant en *yoga* sur un autre point important. Certains débutants dans la pratique de la contemplation changent sans cesse de méthode de concentration. Ils commencent à pratiquer le *yoga* avec une méthode de concentration, mais si, par cette pratique, leur mental ne devient pas complètement stable et tranquille en l'espace de quelques jours ou de quelques mois, ils l'abandonnent et en adoptent une autre. Après avoir pratiqué la seconde méthode pendant un certain temps, ils ne ressentent pas de progrès. Ils abandonnent également cette méthode et en essaient une troisième, qui ne donne pas plus de résultats. Ils sont alors incités à en adopter une autre, et ainsi de suite. Ce changement fréquent de pratique, comme on change de vêtements, est vraiment une grande erreur. Pensez à un homme qui, voulant creuser un puits, changerait constamment d'emplacement. Il serait incapable de trouver de l'eau. De la même façon, si l'on

change continuellement de méthode de concentration, le mouvement d'intériorisation du mental ne s'accomplit jamais, la concentration en un seul point ne peut pas non plus être atteinte. Un tel aspirant ne pourra ainsi parvenir à aucune expérience spirituelle substantielle. Il deviendra alors soit indifférent envers la *sādhana*, soit sceptique ou infidèle à la spiritualité.

De façon générale, on change de méthode de *sādhana* parce que des difficultés viennent faire obstacle sur le chemin. Lorsque le *sādhaka* rencontre des difficultés à parvenir à se concentrer grâce à une méthode, il est tenté d'en suivre une seconde. Il pense que, par cette nouvelle méthode, le travail sera moins pénible. Séduit par ce genre de pensées, le pratiquant abandonne la première méthode et s'engage dans la seconde. Effectivement, au début, celle-ci semble plus simple et plus facile à pratiquer parce qu'il est dans la nature du mental d'être attiré par la nouveauté. Mais, au bout d'un certain temps, le *sādhaka* commence à éprouver dans la nouvelle méthode les mêmes difficultés qu'il avait déjà rencontrées dans la première. La tentation d'une troisième méthode envahit alors son esprit et il abandonne la seconde au profit de la troisième. Et ainsi de suite. À cause de l'inconstance du mental, le succès n'est pas au rendez-vous et le pratiquant est incapable de parvenir à la concentration spirituelle intérieure. Il ne récolte aucun bénéfice spirituel.

Il est donc juste de dire qu'une pratique suffisamment longue est requise et que, dans chaque méthode, on doit faire face à des difficultés pour atteindre la concentration intérieure. De ce fait, le *sādhaka* ne devrait pas changer continuellement sa manière de pratiquer. Il lui faut adhérer à

une méthode et la suivre de tout son cœur. Il doit savoir qu'intérioriser le mental et en acquérir une parfaite maîtrise n'est pas une tâche aisée. Si vous lisez attentivement l'histoire humaine, vous remarquerez combien le mental a trompé des intellectuels, des érudits, des enseignants et même des ascètes, et les a fait danser au gré de ses impulsions. Beaucoup de valeureux guerriers, qui dominaient et dirigeaient de vastes territoires, se sont révélés impuissants à conquérir leur propre mental. Même le grand guerrier Arjuna, fidèle à son devoir et à Dieu, fut obligé de constater :

*chañchalam hi manaḥ Kṛiṣṇa pramāthi balavad  
driḍham,  
tasyāham nigraham manye vāyor iva  
suduṣhkaram.*

Ô Krishna, le mental est très instable, turbulent, tenace et puissant : je le tiens pour aussi difficile à maîtriser que le vent. (Gītā 6.34)

Toutefois, cela ne signifie pourtant pas que l'on ne puisse intérioriser le mental, le rendre capable de se concentrer et le maîtriser. Grâce à la « sainte indifférence » et à une pratique longue et régulière de la contemplation, il peut assurément être parfaitement maîtrisé. Dans la *Gītā*, le Seigneur *Kṛiṣṇa* nous confirme ce fait :

*asamshayam mahābāho mano durnigraham  
chalam,  
abhyāsena tu Kaunteya vairāgyeṇa cha gṛihyate.*

Ô fils de Kunti, le mental est assurément agité et difficile à contrôler ; mais il peut être maîtrisé par une pratique régulière et par le détachement intérieur. (Gītā 6.35)

Il n'est donc pas sage d'alterner continuellement les méthodes de contemplation que l'on adopte pour intérioriser le mental. Le *sādhaka* doit choisir, selon sa personnalité et les instructions données par son Maître spirituel, une méthode de concentration spirituelle parmi celles suggérées dans les pages précédentes et la suivre avec un zèle sans faille jusqu'à ce que le succès soit atteint. Cependant, la *sādhanā* peut inclure une seule méthode tout comme elle peut en englober plusieurs. Dans ce dernier cas, suivant le tempérament du chercheur, une méthode sera prédominante dans sa pratique spirituelle et pourra être complétée par d'autres. Cela rendra la *sādhanā* intégrale. Mais les différentes méthodes doivent être pratiquées à différents moments et non au cours d'une même séance. Le *japa* doit, bien entendu, être pratiqué chaque jour car, par lui, la grâce de Dieu se révèle plus vite et infailliblement.

*Om Om Om*



## *Chapitre Cinq*

### *Les Obstacles Majeurs et les Principales Aides à la Contemplation*

*« Grâce à une vie disciplinée, alliant le détachement à diverses qualités morales et à une pratique régulière de la contemplation, on peut assurément parvenir à concentrer le mental en un seul point. À long terme, l'effort sincère correctement guidé conduit inmanquablement au succès. »*



## Chapitre Cinq

### **Les Obstacles Majeurs et les Principales Aides à la Contemplation**

Certains facteurs sont des obstacles à la concentration intérieure tandis que d'autres la favorisent. Les plus importants d'entre eux sont présentés ci-dessous, dans l'espoir qu'une connaissance adéquate de ceux-ci aidera le *sādhaka* à progresser dans la contemplation.

#### **Les Obstacles Majeurs**

##### *L'errance du mental*

L'errance est une « maladie » classique du mental. Tel un singe qui continue inlassablement de sauter de branche en branche ou d'arbre en arbre, le mental de l'homme ordinaire ne cesse d'osciller et de s'agiter. Volontairement ou non, il saute d'une idée à une autre, d'un endroit à un autre, d'un objet à un autre, ne trouvant nulle part où se reposer. À l'inverse des maladies physiques, qui surviennent et disparaissent à un moment donné, cette maladie du mental afflige l'homme dès sa naissance et jusqu'à son dernier

souffle. Existe-t-il un traitement ? Oui, car à toute maladie correspond un remède. Cette maladie n'est pas incurable. Bien qu'il soit difficile d'arrêter l'agitation du mental, cela n'est pas impossible. Les saints n'offrent-ils pas au monde la preuve vivante que le mental peut être maîtrisé ? De nos jours aussi, des personnes capables d'un tel contrôle sur elles-mêmes, quoique peu nombreuses, ne se manifestent-elles pas encore parmi nous ?

Grâce à une vie disciplinée, alliant le détachement à diverses qualités morales et à une pratique régulière de la contemplation, on peut assurément parvenir à concentrer le mental en un seul point. À long terme, l'effort sincère correctement guidé conduit inmanquablement au succès.

### ***Le sommeil***

Le second obstacle auquel le *sādhaka* doit faire face pour atteindre le silence complet du mental est le sommeil. Le mental ordinaire ne connaît que deux états. Le premier est celui dans lequel il pense, désire, ressent, imagine ou reconnaît les objets matériels extérieurs et les êtres incarnés. Le second est celui où il sombre dans le sommeil. Par conséquent, dès que vous faites sortir le mental de son premier état, celui des pensées relatives au monde, il a tendance à tomber dans le second, l'état de sommeil.

Si nous écartons le premier obstacle, c'est-à-dire si nous réussissons à calmer le mental, nous nous trouvons automatiquement confrontés au second, le sommeil qui, généralement, se présente lorsque l'errance du mental est totalement ou quasiment interrompue. Dans la méthode

négative de contemplation dont il a été question dans les pages précédentes, cet obstacle apparaît dès que vous essayez de pratiquer la concentration en vous tournant vers l'intérieur. Mais il n'en est pas de même pour la méthode positive, où le mental doit demeurer actif car il doit se fixer sur une forme, un nom ou une idée avant de devenir progressivement vide et passif.

Il peut y avoir d'autres raisons pour lesquelles le mental manifeste une tendance au sommeil durant la contemplation : un repas trop lourd, une fatigue mentale ou physique due à un excès de travail, une maladie, un sommeil insuffisant pendant la nuit, etc.

Pour la contemplation, l'obstacle du sommeil est plus difficile à dépasser que celui de l'errance du mental. Cependant, par une nourriture appropriée, des exercices respiratoires et une pratique constante de l'observation et de la vigilance, cet obstacle peut être écarté.

Si toutes ces mesures échouent, le *sādhaka* doit se lever lorsqu'il sent le sommeil le gagner et marcher un moment, pratiquer la respiration profonde et consciente ou encore se rafraîchir le visage à l'eau froide, puis reprendre sa posture.

### ***Les tentations provenant des plans subtils***

Lorsque la barrière du mental physique (c'est-à-dire l'identification du mental aux objets matériels) est dépassée grâce au retrait du mental des situations et objets extérieurs et lorsque le *sādhaka* a également acquis la capacité d'éviter de sombrer dans le sommeil, il entre en général en contact

avec le monde astral et le monde psychique par le biais du plan physique subtil. Par ce contact, il commence à avoir une multitude d'expériences subtiles de ces mondes. Aucune de ces expériences n'est constante ; elles sont comme des flashes qui se répètent, parfois très rapidement. Certaines sont si séduisantes que le *sādhaka* est induit en erreur et commence à se complaire dans ces expériences qui le captivent en raison de l'excitation qu'elles lui procurent. Outre ces visions fugaces, des pouvoirs surnaturels provenant des plans psychiques supérieurs, tels que la clairvoyance, se manifestent dans le mental du pratiquant. Mais ce ne sont pas non plus des acquis permanents. Tous ces phénomènes constituent de sérieuses distractions qui peuvent transformer la vraie contemplation en une pseudo-contemplation et détourner l'étudiant du chemin de la Réalisation du Soi.

Seuls les *sādhakas* qui sont extrêmement sincères et qui possèdent une grande capacité de discernement peuvent se garder de telles tentations ; sinon, c'est le Maître spirituel, expérimenté en la matière, qui peut faire franchir au *sādhaka* cette phase critique de la *sādhanā* où beaucoup s'arrêtent ou succombent. Seuls quelques-uns sont alors capables de progresser au-delà.

Habituellement, de tels obstacles ne se présentent pas aux *sādhakas* avancés sur le chemin de la dévotion qui accomplissent leur *sādhanā* dans un esprit d'abandon au Seigneur et Le considèrent comme leur refuge. Si ces obstacles surviennent, ils sont écartés par le Seigneur Lui-même dès qu'ils apparaissent et commencent à distraire le dévot.

## *L'outrance dans la pratique*

Au cours de sa contemplation, certains obstacles surgissent et se présentent au *sādhaka* en dehors de sa volonté tandis que d'autres sont créés par l'aspirant lui-même. Cela est dû au manque d'expérience et de clairvoyance du *sādhaka*, qui, de ce fait, accorde une importance exagérée à certaines pratiques qui lui semblent appropriées et qu'il suit avec obstination, alors qu'en fait elles gênent le travail d'intériorisation de la concentration. Des pratiques externes extrêmes telles que le jeûne prolongé, la diminution du temps de sommeil au-delà d'une limite raisonnable, le fait de demeurer debout sans jamais s'asseoir, de rester totalement nu dans le froid en hiver, de s'asseoir à même le sol brûlant sous un soleil ardent et autres excès du même ordre empêchent en fait la concentration intérieure au lieu de la favoriser, même si elles peuvent parfois être considérées comme des austérités. Certains *sādhakas* suivent de telles pratiques sous prétexte de cultiver la vertu d'endurance ou simplement pour exhiber cette endurance dans le but de se faire admirer. Ils échouent dans leur quête de la paix intérieure.

En se soumettant à ces tendances néfastes, certains semblent penser que Dieu sera tenté ou forcé de venir à eux d'une manière ou d'une autre. Cela est faux. Ce qui est vrai, en revanche, c'est qu'en se laissant aller à ces extrêmes, ils ne font qu'inviter des obstacles à se présenter sur le chemin de la contemplation. Pourquoi dissiper son énergie à combattre des « intrus » que l'on a soi-même créés, alors que cette énergie peut être bien mieux utilisée en fixant son

esprit sur le Divin ? De nombreuses occasions de pratiquer l'endurance s'offrent à l'aspirant. Il lui suffit d'être attentif dans ses activités quotidiennes et désireux d'utiliser ces opportunités pour combattre ses multiples imperfections.

Il existe une règle simple, qui doit être strictement observée par l'étudiant en contemplation spirituelle : ne rien rechercher qui puisse interrompre ou dissiper son énergie. Il doit supporter calmement et courageusement tout ce qui vient à lui sans qu'il l'ait demandé, tout ce que Dieu lui envoie.

## Les Principales Aides

### *La réflexion*

Généralement, les *sādhakas* se plaignent de ce que, durant leur *sādhanā*, leur mental ne peut se concentrer ou se fixer sur le Divin en dépit de leurs efforts soutenus et, qu'au contraire, il se disperse en se tournant vers les objets et les situations du monde sans aucune raison apparente. Cela est dû au manque de sincérité spirituelle et de détachement intérieur. Pour mettre fin à l'errance ou à la distraction du mental, le *sādhaka* devrait pratiquer quotidiennement la méthode mentionnée ci-dessous pendant au moins quinze à vingt minutes avant de commencer à méditer ainsi qu'à d'autres moments de disponibilité. Cela renforcera sa sincérité spirituelle et son détachement intérieur, ainsi son mental deviendra progressivement plus calme et paisible.

Asseyez-vous calmement. Ne pensez à aucun objet extérieur, mais regardez simplement à l'intérieur de vous-même afin d'évaluer votre motivation véritable. Effectuez une profonde introspection et observez de manière détachée les imperfections qui se dressent entre vous et le Divin. Prenez la ferme résolution de faire face à ces obstacles par le discernement et l'amour pour Dieu ; ou bien soyez fermement déterminé à vous élever au-dessus de ces facteurs qui empêchent votre progression et à ne pas vous laisser affecter par eux. En répétant patiemment cette pratique, votre mental se purgera progressivement des distractions et des obstacles ; ou bien il deviendra inébranlable face à n'importe quelle distraction et parviendra finalement au silence.

### ***Un régime alimentaire approprié***

Les progrès du *sādhaka* dépendent de façon significative de la nourriture qu'il ou elle ingère. La nourriture est essentielle pour la subsistance du corps physique ; elle influence également le mental. Il existe un vieux dicton : "*jaisā khāve anna vaisā hove mana*" : « Une nourriture pure engendre un mental pur. »

Sauf exceptions, si vous nourrissez un homme avec une nourriture appropriée, vous pouvez en faire un homme vertueux et efficace mais, si vous le nourrissez mal, il deviendra stupide, pessimiste, criminel ou invalide. Un régime alimentaire approprié aide assurément à devenir un homme au vrai sens du terme, puis un surhomme ; en revanche, une alimentation inadaptée peut faire d'un être humain une brute destructrice. Les Écritures déclarent :

*āhārashuddhau sattvashuddiḥ,  
sattvashuddhau dhruvā smṛitiḥ,  
smṛitilambhe sarvagrāhīnām vipramokṣaḥ.*

Une nourriture pure rend le mental pur; la pureté du mental conduit à une mémoire<sup>1</sup> pure et forte. En acquérant une telle mémoire, tous les nœuds du mental nés de l'ignorance et de l'attachement se dénouent.

Dès lors, quel régime alimentaire l'aspirant devrait-il adopter pour obtenir la force morale et l'endurance physique indispensables à la contemplation ? Il n'existe pas de règle stricte. Vous devez observer soigneusement quel genre de nourriture rend votre corps sain et votre mental pur et calme. Tout régime qui provoque la constipation ou vous rend agité doit être évité en toutes circonstances.

Par ailleurs, la nourriture prise par l'aspirant devrait être aussi pure que possible. Une nourriture pure est acquise de façon honnête, cuisinée et servie avec amour et dévotion. Dans le verset suivant, la *Gītā* décrit ce qu'est une nourriture adaptée :

*āyurḥ sattva balārogya sukha prīti vivardhanāḥ,  
raśyāḥ snigdhaḥ sthīrā hṛidyā āhārāḥ sātṭvika  
priyāḥ.*

La nourriture qui favorise la longévité, l'intelligence, la vigueur, la santé, le bien-être et la gaieté, et qui est douce, simple (peu épicée), substantielle et plaisante, est chère aux personnes de tempérament *sattvique*. ( *Gītā* 17.8)

---

<sup>1</sup> Ici "mémoire" signifie la reconnaissance de notre Nature essentielle.

En règle générale, les aliments et les boissons tels que le *ghī*, les légumes verts, le lait, les yaourts, le beurre, la farine de blé complète et les fruits frais sont des plus propices à la *sādhana*. En revanche, la viande, le poisson, les œufs et l'excès d'épices sont assurément néfastes pour le chercheur spirituel.

Une mention particulière doit être faite concernant l'usage de tous les narcotiques tels que l'opium et le haschisch ainsi que du tabac, strictement interdits au pratiquant du *yoga*. Certaines personnes en consomment, affirmant que ces narcotiques les aident à se concentrer et, sous ce prétexte, les utilisent libéralement. Peut-être cet usage peut-il aider une personne dans d'autres domaines, mais, en matière de concentration spirituelle, une telle utilisation se révèle, au bout du compte, tout à fait préjudiciable. Il en est de même pour les boissons alcoolisées : elles doivent être totalement proscrites. Ces produits toxiques affaiblissent et empoisonnent les cellules les plus délicates du cerveau ; ils rendent l'aspirant à la contemplation inapte à recevoir des expériences spirituelles élevées et subtiles. Utilisés à l'excès, ces produits se révèlent parfois très dangereux, provoquant troubles mentaux et folie.

### ***Le prāṇayāma***

Au sens littéral, *prāṇayāma* signifie « contrôle du *prāṇa* ». En fait, le *prāṇa* n'est pas le souffle, comme on le croit souvent de façon erronée, mais l'énergie vitale, une des forces de l'âme qui permet au corps de se mouvoir grâce au fonctionnement des systèmes nerveux et physiologique.

La respiration, le *prāṇa* et le mental sont intimement liés. La maîtrise de la respiration conduit au contrôle du *prāṇa* et ce dernier permet de maîtriser parfaitement les activités du mental. Le système du *haṭha yoga* accorde une place prééminente au *prāṇayāma*, dont la maîtrise est une priorité. Mais dans le *yoga* de la contemplation, il s'agit d'une pratique accessoire, qui permet d'adopter une respiration rythmée et régulière favorisant l'intériorisation de la concentration. Les *Yoga Sūtras* le confirment dans les deux versets suivants :

*tataḥ kṣhīyate prakāshāvaraṇam.  
dhāraṇāsu cha योगyatā manasaḥ.*

Par le *prāṇayāma*, le voile de l'ignorance recouvrant la lumière de l'*Ātman* est détruit. Le mental peut alors se concentrer.

(*Yoga Sūtras* de Patañjali 2.52, 2.53)

Lorsqu'il est correctement pratiqué, le *prāṇayāma* aide également à purifier le corps et le mental.

Il existe de nombreuses techniques de *prāṇayāma*, mais, sans entrer dans les détails, nous pouvons en donner une méthode simple qui peut être pratiquée sans danger par tout un chacun :

Asseyez-vous jambes croisées (ou, si vous ne le pouvez pas, sur une chaise), dans une position permettant de garder la colonne vertébrale droite. Fermez la narine droite avec le majeur de la main gauche, inspirez très lentement par la narine gauche et remplissez complètement les poumons. En faisant cela, vous activez le *prāṇa* jusqu'au *mūlādhāra chakra*, situé à l'extrémité inférieure de la moelle épinière. Il

faut effectuer en même temps le *mūla-bandha*, c'est-à-dire la contraction intérieure des organes génitaux et du rectum. Sans retenir la respiration, ouvrez la narine droite et expirez progressivement en gardant la narine gauche fermée avec le pouce de la main gauche, jusqu'à ce que l'air soit complètement expulsé. Ceci représente la moitié d'un cycle complet de *prāṇayāma*.

Ensuite, sans marquer de pause, inspirez à nouveau par la narine droite, très lentement, jusqu'à remplir complètement les poumons comme précédemment. Expirez alors lentement par la narine gauche. Cela termine l'autre moitié du cycle de *prāṇayāma*.

Ces quatre phases – deux inspirations et deux expirations – forment un cycle complet de *prāṇayāma*. Durant ce cycle, les organes génitaux et le rectum doivent rester contractés. Pendant le remplissage des poumons, le ventre ne doit pas se gonfler, lui aussi doit rester contracté. Il est interdit de pratiquer le *prāṇayāma* l'estomac plein.

Un débutant mettra environ soixante-dix à quatre-vingt secondes pour accomplir un cycle complet de *prāṇayāma*. Un *sādhaka* peut commencer à pratiquer en effectuant cinq de ces cycles avant de débiter la contemplation.

### ***La respiration profonde et consciente***

Asseyez-vous le dos droit comme suggéré ci-dessus et respirez lentement et profondément. Observez tant votre inspiration que votre expiration. Après avoir pratiqué un certain temps, la respiration se fera tout à fait légère, rythmée et régulière.

C'est une pratique très simple à la portée de tous, que l'on soit jeune ou âgé. Elle peut être effectuée pendant environ quinze minutes avant de commencer la contemplation.

Une respiration profonde et consciente aide beaucoup à affermir la volonté et à apaiser le mental. Il est recommandé à chaque *sādhaka* de la pratiquer plusieurs fois par jour, lorsqu'il a du temps libre. Elle enlève également la fatigue mentale et physique.

### ***Le moment et le lieu appropriés***

Le *sādhaka* devrait ressentir la présence du Seigneur tout au long de ses activités quotidiennes, partout et en tout temps ; mais, pour une contemplation focalisée en un seul point, qui demande que l'attention soit exclusivement fixée sur le Divin, le *sādhaka* doit se retirer dans un lieu approprié, propre et calme, où il ne sera pas dérangé. Il est évident que chaque lieu possède ses propres vibrations. Que ce soit la cuisine, le salon, la chambre, la salle à manger, les toilettes ou la salle de méditation, chaque pièce a ses vibrations particulières.

Les personnes qui ont plus de soixante ans et qui se sont retirées de la vie active peuvent, si elles en ont les moyens, s'établir dans un quartier tranquille d'une ville ou d'un village au climat tempéré, de préférence dans un lieu saint, au bord d'un fleuve. Cela les aidera certainement à s'intérioriser et à méditer. Celles qui travaillent encore, qui ont à gérer une vie de famille, et mènent une vie active en ville, devraient réserver, si elles ont suffisamment de place, une petite pièce séparée pour la prière et la contemplation. Sinon, elles

devraient consacrer un coin d'une pièce à cet effet. Cet endroit, destiné uniquement à la prière et à la méditation régulières, se charge de vibrations spirituelles, ce qui aide le *sādhaka* dans sa contemplation spirituelle. Hélas, aujourd'hui, les gens préfèrent se laisser emporter par le tumultueux courant du matérialisme, ils font tout pour avoir des salons confortables pour leurs invités, mais ne pensent pas à réserver ne serait-ce qu'une petite pièce pour Dieu !

On devra éviter de dormir dans l'endroit réservé à la contemplation, car cela crée une atmosphère d'indolence et de paresse qui empêche la concentration. C'est la raison pour laquelle, autrefois, chaque Indien réservait dans sa maison une petite pièce séparée, appelée *thākura dvārā*, pour y offrir ses prières quotidiennes et pratiquer la contemplation. Cette tradition continue encore dans certaines familles. Ces petites pièces devraient être ornées de photos de grands saints et de sages, car le contact avec ces symboles, leur *darshana*, aide à éveiller en nous les tendances divines latentes.

Le moment adéquat pour une contemplation focalisée en un seul point est le *brahma muhūrta*, la période qui débute environ trois heures avant le lever du soleil. À cette heure-là, le corps et le mental sont frais et dispos, ce qui permet de rester plus facilement assis dans la même posture et de garder le mental stable durant une plus longue période. En outre, cette période convient à la plupart des gens, excepté les indolents et les paresseux, pour qui l'accomplissement spirituel relève de la fiction. Se lever tôt est une habitude importante et saine que l'aspirant spirituel doit cultiver. Durant le *brahma muhūrta*, une ou deux heures peuvent être aisément consacrées à la prière et à la méditation. Ceux pour qui ce moment ne convient pas, pour une raison ou une autre,

peuvent en choisir un autre pour offrir leurs prières et pratiquer la contemplation.

Par ailleurs, avant d'aller se coucher, il est bon de consacrer du temps à la prière et au *japa*. S'endormir avec le souvenir du Divin est très bénéfique, car le subconscient continue de pratiquer automatiquement le *japa* durant le sommeil ; celui-ci peut ainsi être utilisé à des fins plus nobles. En outre, la suggestion donnée au subconscient pénètre plus profondément. En fait, le *japa* et la méditation sont les moyens qui permettent au souvenir de Dieu de pénétrer dans le subconscient.

Durant la journée également, nous pouvons nous relaxer pendant trois ou quatre minutes, que ce soit dans notre fauteuil au bureau, dans notre magasin ou chez nous, et réfléchir un moment au véritable but de l'existence humaine. Les paupières baissées, nous pouvons murmurer silencieusement dans notre cœur et avec une grande humilité : « Seigneur, je suis à Toi ! Je T'en prie, prends-moi en Toi. »

Nous pouvons répéter cette phrase toutes les trois ou quatre heures durant la journée – c'est une chose très simple à faire, mais très efficace. Cela nous maintient dans le souvenir de notre Maître suprême, même dans le tumulte des occupations matérielles. Et, après tout, qu'est-ce que cela vous coûte ? Rien d'autre qu'une volonté sincère et une profonde aspiration à vous souvenir du Divin.

### ***La régularité***

Si vous voulez progresser rapidement et sûrement, soyez toujours sincère et régulier dans la pratique de la

contemplation. Une interruption d'un ou deux jours seulement vous fait perdre une grande partie de ce que vous avez acquis par des mois de pratique régulière. Seule une pratique longue et très régulière de la contemplation nous permet de parvenir à une concentration spirituelle spontanée, sans effort.

Ne restez pas un seul jour sans prier et méditer à l'heure fixée. Même une pause d'un jour peut bouleverser grandement votre *sādhana*, car l'interruption d'un jour ouvre la voie à des interruptions ultérieures de plusieurs jours. Certaines personnes disent : « De nos jours, la vie est compliquée ; nous ne pouvons pas être sûrs de trouver le temps nécessaire, car nos emplois du temps sont très chargés et on ne peut refuser des rendez-vous imprévus. » Mais n'avez-vous pas déjà pris rendez-vous avec Dieu ? Est-il convenable de fixer rendez-vous à quelqu'un à une heure que vous avez déjà réservée pour quelqu'un d'autre ? Mettriez-vous Dieu sur liste d'attente ? Si un tel comportement n'est pas considéré comme raisonnable s'agissant d'un simple mortel, combien plus honteux et absurde il est de se conduire ainsi envers Dieu Lui-même, Lui que vous considérez comme l'objet de votre plus haute adoration et de votre plus profond respect ! En fin de compte, est-il sage de la part du *sādhaka* d'accorder trop d'importance à des objets et des personnes qui ne sont après tout que des créations de Dieu ?

### *Le guide spirituel*

Dans la vie, il est nécessaire d'avoir un guide dans tous les domaines mais, en matière de spiritualité, cette nécessité est tellement évidente qu'elle ne peut être négligée.

Le travail d'un guide spirituel est non seulement d'initier le néophyte, mais également de le guider tout au long du voyage spirituel. Un guide spirituel ou *Guru* est pour le disciple comme une main tendue qui relève et élève le *sādhaka* à chaque étape de sa vie. Pendant sa pratique de la contemplation, le *sādhaka* peut, à certains moments critiques, se laisser aller à de dangereuses distractions dont il est très difficile, pour ne pas dire impossible, de sortir spirituellement indemne sans être aidé et accompagné par son *Guru*. Le *Guru* est un ami plein de compassion, qui vous éveille de l'intérieur à la Vie éternelle. Élevant le disciple au-delà des simples croyances et convictions sur Dieu, le *Guru* lui permet d'entrer dans le royaume de l'expérience spirituelle.

De plus, c'est le *Guru* qui stimule de temps à autre le disciple lorsqu'il s'aperçoit que sa *sādhanā* s'est relâchée ou lorsque sa foi dans le Seigneur vacille et que sa persévérance perd de sa force et de sa constance. Un disciple réceptif ne peut résister à l'influence vivante d'un vrai *Guru*. Il se trouve enveloppé par l'amour désintéressé de son *Guru* et voit la lumière de son Maître le guider tout au long d'un chemin semé d'embûches.

Au nom de la Vérité prolifèrent beaucoup de contre-vérités. Il est regrettable qu'une épidémie de faux *Gurus* (*gurudom*) se répande actuellement. C'est une tendance qui doit être combattue et qu'il faut extirper.

### ***Svādhyāya et Satsaṅga***

Dénigrer les vérités éternelles contenues dans les Écritures révélées n'aide pas un chercheur de Vérité à

progresser. Chaque jour, consacrez du temps à lire ces Écritures. En faisant cela, vous entrez indirectement en relation avec leurs saints auteurs. Lisez-les attentivement, avec une foi profonde. Une compréhension pénétrante des Écritures nous inspire, nous emplit de sagesse et nous aide à apaiser le mental. Ne vous contentez pas de les réciter comme un perroquet. Il est préférable de lire moins, mais avec un vif intérêt et un effort de compréhension. Vous pouvez alors en bénéficier.

Les étudiants en contemplation doivent également consacrer du temps à rencontrer régulièrement des saints (*satsaṅga*). Les *Vedas* nous y exhortent :

*uttiṣṭhata jāgrata prāpya varān nibodhata*

Levez-vous, éveillez-vous et réalisez Dieu en fréquentant de nobles âmes.

(*Kaṭha Upaniṣhad* 1.3.14)

Lorsqu'on écoute les paroles des êtres éveillés, de nombreux nœuds sont dénoués, de nombreux doutes sont dissipés. N'allez pas les voir pour discuter à propos de Dieu comme des parlementaires le feraient d'affaires d'État ou des érudits de sujets académiques. Cela ne doit pas prendre la forme d'une joute oratoire ou d'un étalage d'esprit, ni d'une rhétorique d'arguments creux. Il devrait y avoir, en revanche, une transmission d'expérience et de grâce, un courant silencieux de vibrations divines qui peut être ressenti sans être exprimé. Il n'est pas nécessaire que tous les sages communiquent uniquement par la parole. Certains sages, comme Ramana Maharshi, demeuraient silencieux la plupart

du temps. L'effet d'un tel silence est souvent plus puissant que celui de la parole.

Les chercheurs devraient approcher ces saints et ces sages avec amour, révérence ainsi qu'une véritable aspiration à connaître la Vérité et à voir leurs doutes dissipés par eux. La *Bhagavad Gītā* nous donne ce conseil :

*tad viddhi pranipātena pariprashnena sevayā,  
upadekṣhyanti te jñānam jñāninas tattva  
darshinaḥ.*

C'est en approchant les êtres éveillés que l'on comprend la véritable nature de la Connaissance spirituelle. Si vous vous prosternez à leurs pieds, si vous les servez et si vous leur exposez vos doutes et vos questions avec un cœur ouvert et sans duplicité, ces sages, qui ont une perception directe de la Vérité, vous initieront à cette Connaissance.

(*Gītā* 4.34)

Souvenez-vous que Dieu Lui-même parle à travers ses dévots, ses saints et ses sages. Nous devrions les écouter avec un grand respect et beaucoup d'humilité. La véritable écoute est en fait extrêmement difficile. Seul un mental ouvert, paisible, vigilant, libre de croyances toutes faites et de préjugés a la capacité d'écouter. Écoutez donc attentivement ces saints et ces sages et tâchez de façonner votre vie en suivant leurs conseils. Cela vous donnera la paix dans cette vie et dans l'au-delà.

## *Une vie équilibrée*

Dans l'espoir d'obtenir un rapide « décollage » spirituel, de nombreux *sādhakas* refusent par ignorance de plonger profondément en eux-mêmes parce qu'ils se laissent aller à des extrêmes. Tous les Maîtres spirituels ont reconnu et professé que la modération est la condition la plus propice à la contemplation. Gautama lui-même a dû abandonner ses austérités excessives et suivre la « Voie du milieu » pour réaliser sa Nature de Bouddha. Il n'est pas inutile de raconter ici une anecdote de sa vie qui amena un changement de direction notable dans son effort spirituel.

Gautama, le Bouddha, pratiqua de nombreuses voies et disciplines avant de réaliser son idéal. Au début, il chercha la Vérité dans les discussions métaphysiques, mais il abandonna rapidement cette approche. Il se tourna alors vers des *tapas* et accomplit les plus sévères austérités pendant une longue période, mais cela ne lui apporta pas la paix ni ne lui révéla la Vérité qu'il cherchait ; cela lui donna seulement des pouvoirs surnaturels. Dans un état de grande agitation, dans sa soif de trouver la paix essentielle du *Nirvāṇa*, il s'assit dans une posture stable et prit la ferme résolution de rester assis là, sans bouger, jusqu'à ce qu'il soit parvenu à l'Illumination. Ainsi, renonçant à tous les désirs terrestres, au sommeil, au repos et même à la nourriture et à la boisson, il s'assit dans cette posture et dit :

*ihāsane shuṣhyatu me sharīram  
tvagasthimānsāni layam prayāntu,  
aprāpya bodham bahukalpadurlabham  
naivāsanāt kāyam idam chaliṣhyati.*

Dans cette posture même, que mon corps se dessèche ; que ma peau, ma chair et mes os périment également.

Ce corps ne bougera pas tant que l'Illumination ne sera pas atteinte, même s'il doit demeurer ici une éternité.

*(Lalitavistara, ch.19, Majjhima Nikaya 70)*

Animé de cet « objectif dépourvu d'objet », il persévéra résolument dans l'assise. Qui peut connaître les voies de la divine Providence ? Un jour, une danseuse vint à passer avec quelques amies. Elle chantait un distique signifiant : « Ne tendez pas trop les cordes de la cithare de peur qu'elles ne se cassent ; ne les détendez pas non plus au point de désaccorder la cithare, sinon elle n'émettra plus sa douce musique. »

Gautama fut ému par la signification de ce chant. Il y réfléchit profondément et, finalement, comprit son erreur. Il lui apparut clairement que recourir à des mortifications aussi excessives n'était pas juste. Il relâcha sa posture. Il renonça peu après à pratiquer des austérités d'une rigueur extrême, adopta la « Voie du milieu » et, en l'espace de deux ans, atteignit cet idéal qu'il chérissait plus que tout.

Un manque d'eau assèche une récolte, mais un excès d'eau peut également la gâcher. Il en va de même avec la pratique spirituelle. Une vie trop active est sans aucun doute un obstacle à l'intériorisation de la concentration mais l'absence de discernement et un renoncement excessif à l'action et aux objets lui nuisent également. La tentation de se complaire dans les choses temporelles existe ; celle de les fuir totalement existe aussi.

Un *sādhaka* averti choisit la voie médiane ; il maintient un équilibre dans toutes ses activités telles que le sommeil, la marche, le travail et les repas. Pensez à ce que dit la *Bhagavad Gītā* :

*nātyashnatas tu yogo 'sti na chaikāntam anashnataḥ,  
na chāti svapna shīlasya jāgrato n 'aiva chārjuna.*

Ô Arjuna, le *yoga* n'est pas pour celui qui mange trop ou trop peu, ni pour celui qui dort trop ou qui reste toujours éveillé. (Gītā 6.16)

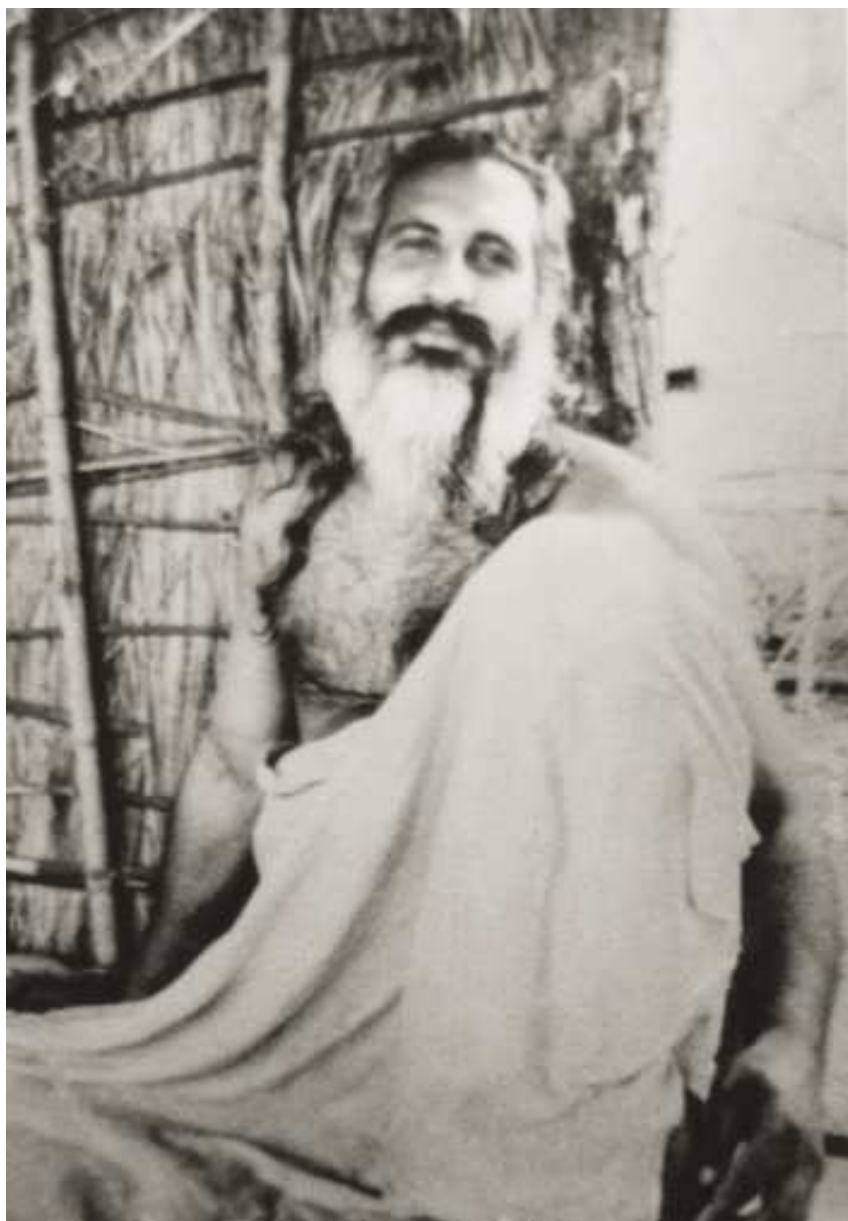
*yuktāhāra vihārasya yukta cheṣṭasya karmasu,  
yukta svapnāvabodhasya yogo bhavati duḥkhaḥ.*

Le *yoga* détruit toute souffrance pour celui qui est modéré dans sa nourriture, dans ses moments de détente, dans ses efforts, dans le sommeil et dans l'état de veille. (Gītā 6.17)

En résumé, la modération dans la nourriture, le sommeil, la marche et les activités en général garantit les progrès en *yoga*. La concentration spirituelle ne peut être atteinte par un effort violent mais par la sagesse, une technique appropriée et une vigilance ininterrompue.

Le secret de la réussite spirituelle réside dans le juste équilibre entre l'activité et le repos, l'amour et le détachement, le service désintéressé, la pratique de la dévotion et celle de la connaissance.

*Om Om Om*



Shri Chandra Swamiji dans sa hutte sur l'île boisée (Haridwar) vers 1960

## *Chapitre Six*

### *Quelques Expériences Intérieures*

*« Lorsque la conscience  
s'est suffisamment intériorisée,  
les visions fugaces et les flashes cessent ;  
le chercheur commence alors à ressentir une  
extase spirituelle qui croît progressivement.  
Cette extase l'attire irrésistiblement  
vers l'intérieur. »*



## Chapitre Six

### Quelques Expériences Intérieures

Le *sādhaka* dont le mental plonge dans les tréfonds intérieurs aura inmanquablement un certain nombre de visions et d'expériences, qu'une personne ordinaire accaparée par la poursuite des choses de ce monde ne peut ressentir. Ces visions et expériences se manifestent de différentes manières ; elles peuvent varier en qualité d'un *sādhaka* à l'autre et selon le niveau d'évolution, le type de *sādhanā*, les tendances et la constitution physique de chacun.

Cela étant, la diversité des expériences intérieures soulève la question suivante : « Ces expériences ne sont-elles pas simplement des hallucinations créées par le mental du *sādhaka* ? » Non, ce ne sont pas des hallucinations. Un exemple devrait clarifier ce point. Supposez que vous envoyiez séparément quelques personnes dans le même supermarché pour regarder et décrire ce qui s'y trouve. Chacune révélera ainsi ses goûts et ses aversions, et l'on pourra remarquer des omissions dans chaque description. Ceci est naturel parce que les tempéraments individuels diffèrent. C'est la raison pour laquelle les descriptions varient. Une personne sera attirée par certaines choses qui en laisseront une autre indifférente, ce qui est dû à la diversité

des goûts et des *samskāras*. Il en est de même dans le domaine de l'expérience spirituelle intérieure.

En revanche, en dépit de ces différences, certains articles ou certains rayons bien en vue retiennent l'attention de tous, ne serait-ce qu'un instant. De même, bien que les expériences intérieures diffèrent d'un chercheur à l'autre, on distingue certaines expériences courantes. En voici quelques-unes :

1. Au stade préliminaire de l'intériorisation, certains sons qui rappellent le battement en sourdine d'un tambour, le bruit de l'eau qui coule, celui du tonnerre ou le bourdonnement des abeilles peuvent être entendus dans la tête à travers l'oreille droite. Certaines couleurs peuvent également apparaître au niveau du centre situé entre les deux sourcils. Ces sons et ces couleurs, qui sont fugaces et qui vont et viennent alternativement, sont ceux des cinq éléments subtils (terre, eau, feu, air et éther) dans leur forme pure (*tanmātrās*).

En entendant ces sons et en voyant ces couleurs durant la méditation, certains *sādhakas* s'imaginent qu'ils ont atteint un stade avancé dans la contemplation. Cela montre leur méconnaissance du domaine spirituel. Voir ces couleurs ou entendre ces sons n'a rien de spirituel ; ils se réfléchissent simplement dans la conscience en raison du contact du mental avec le plan physique subtil.

En fait, ces sons et ces couleurs dispersent l'attention et entravent la concentration en un seul point. On ne devrait donc ni les encourager ni leur accorder de l'importance. Celui qui est passé maître en l'art de la contemplation les considère comme des couleurs sans consistance et des sons sans valeur spirituelle.

2. Lorsque l'intériorisation s'approfondit encore un peu, elle nous conduit au plan astral (*pranique*) où beaucoup de visions et d'expériences surviennent. Très souvent, on entend des voix murmurant à notre oreille. Parfois, nous parvenons des messages qui sont tout à fait clairs, mais très peu sont authentiques. Nombre d'entre eux sont faux et trompeurs. Le *sādhaka* doit alors être sur ses gardes et ne pas suivre aveuglément n'importe lequel de ces messages, n'importe laquelle de ces voix ou de ces suggestions. En outre, à ce stade, une multitude de visions surviennent pendant la contemplation. Aux niveaux inférieurs du plan astral, certaines scènes effrayantes apparaissent tandis qu'aux niveaux supérieurs, toutes sortes de scènes fascinantes peuvent être vues. La plupart d'entre elles sont des représentations symboliques de choses, d'états, de forces et d'êtres appartenant au plan astral, alors que d'autres représentent des événements réels de ce plan. Il n'est pas prudent de se laisser prendre au piège de telles visions et voix, qui ne font que surgir et disparaître. Nous devons n'en tenir aucun compte et plonger encore plus profondément en nous-mêmes, pour essayer d'atteindre une concentration focalisée en un seul point.

En fait, les *sādhakas* fervents et sincères ne demeurent pas longtemps à ce niveau mais le traversent rapidement et sans dommage.

3. (a) Lorsqu'on a quitté le plan astral, la concentration gagne en acuité et mûrit bientôt. On commence à faire l'expérience exaltante et source de félicité des plans supérieurs. Il arrive souvent que de grands saints, vivants ou ayant quitté leur corps, apparaissent pendant la

contemplation. Ils viennent pour bénir et aider le *sādhaka*. On doit se prosterner devant eux et les vénérer. Parfois, ils parlent de sujets spirituels et guident le *sādhaka*.

(b) Des visions de dieux et de déesses peuvent également survenir à ce stade. La déité d'élection (*Iṣṭā*) du *sādhaka* apparaît souvent pendant la contemplation. En outre, elle donne son *darshan* même lorsque l'on est assis ou allongé avec les yeux ouverts, dans un état de relaxation mentale. De telles expériences procurent une grande félicité (*ānanda*) et élèvent l'esprit. L'effet doux et apaisant de ces visions perdure de nombreux jours.

(c) Parfois, durant la contemplation, des événements qui se produisent dans des lieux éloignés ou qui sont appelés à survenir dans le futur se réfléchissent dans la conscience avec force détails. La capacité de lire les pensées d'autrui se manifeste aussi fréquemment à ce stade. Le *sādhaka* peut, s'il le veut, développer très aisément les pouvoirs de clairvoyance, de clairaudience et de télépathie, mais de telles préoccupations nuisent à sa progression spirituelle. C'est pourquoi les maîtres spirituels conseillent toujours à l'aspirant de ne pas chercher à développer ces pouvoirs temporels appelés *vibhūtīs* dans la terminologie du *yoga*.

(d) On observe fréquemment des flashes de lumière d'une grande intensité. Une brillante lumière dorée apparaît parfois devant les yeux ouverts du *sādhaka* tandis qu'il est tranquillement assis et tout se dissout alors en elle. Cela ne dure que quelques minutes. De tels flashes sont les prémices d'expériences spirituelles plus élevées.

(e) On peut entendre un son particulièrement exaltant provenant du centre du cœur (au milieu de la poitrine). Ce son se propage instantanément dans tout le corps comme un courant électrique et provoque chez le *sādhaka* un oubli total du monde extérieur. Après une période d'environ quinze minutes, ce son-énergie se centralise au niveau de l'*ājñā chakra* et se transforme en une lumière éblouissante. Cette expérience est source de grande félicité. Durant la contemplation, certains mots peuvent apparaître sur le front, comme écrits par un éclair, parfois tellement clairement que l'on peut les lire mot à mot.

Ces expériences (a, b, c, d, e) surviennent généralement à ceux qui pratiquent quotidiennement le *mantra japa* pendant de longues périodes.

4. Lorsque la conscience s'est suffisamment intériorisée, les visions fugaces et les flashes cessent ; le chercheur commence alors à ressentir une extase spirituelle qui croît progressivement. Cette extase l'attire irrésistiblement vers l'intérieur. Lorsque le *sādhaka* atteint ce stade, tous les attraits et les leurres de ce monde perdent leur pouvoir, et il se sent de plus en plus enclin à demeurer seul dans des lieux solitaires et à jouir de cette félicité intérieure.

La *sādhanā* prend alors un nouveau tournant et devient de plus en plus spontanée. Le sens de l'effort personnel commence à s'estomper, et le rythme de la *sādhanā* s'accélère résolument.

5. Au fur et à mesure que l'aspirant progresse sur le chemin, cette extase spirituelle se fond en une paix profonde et ineffable. Les mondes intérieur et extérieur disparaissent

complètement et la conscience s'immerge en cette tranquillité passive et stable. Toutes les paires d'opposés, comme l'asservissement et la liberté, le plaisir et la douleur cessent alors d'exister. Le sommeil et la paresse (*tamoguṇa*) étant alors totalement absents, seule demeure la pure Conscience, silencieuse, sans attribut et immuable. Selon les néo-védantins, il s'agit de l'état de fusion avec *Brahman*. Les bouddhistes donnent le nom de *Nirvāṇa* à cet état, qui correspond à l'extinction du monde des noms et des formes. Selon le bouddhisme orthodoxe, les termes *Nirvāṇa* et *Shūnya* (vacuité) indiquent non pas le néant, comme certaines personnes le pensent à tort, mais le pur « Être », dépouillé du monde des noms et des formes. Cette expérience directe du Soi immuable, pur et libre de toute relation, nous délivre totalement du jeu des *guṇas*. Lorsque l'on redescend un tant soit peu de cette expérience et que le mental émerge à nouveau, le monde semble n'être qu'une ombre sans substance, un jeu de *māyā* irréel, vain et futile composé des trois *guṇas*.

Signalons ici un autre point. Affirmer que ce monde est illusoire ou irréel (*mithyā*) par déduction logique, par raisonnement intellectuel ou par conviction philosophique est une chose ; mais ressentir et expérimenter de façon directe que le monde est illusoire ou irréel est tout autre chose. L'expérience permanente de l'irréalité du monde des noms et des formes ne vient qu'à ceux qui ont été bénis par la Réalisation directe du Soi pur, passif, inactif et silencieux, c'est-à-dire l'aspect *Nirguṇa* du Divin. Cette expérience est rare, tandis que n'importe qui peut concevoir ou affirmer que le monde est irréel en se basant sur la compréhension

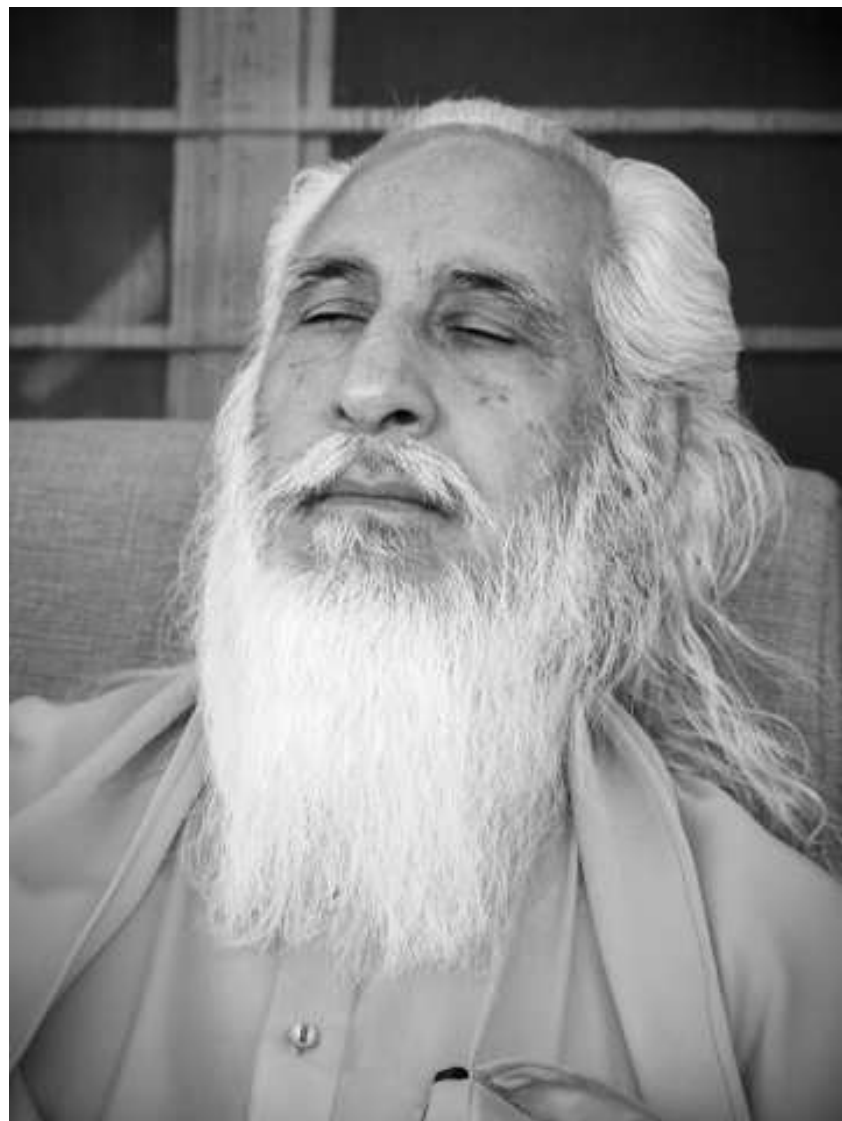
intellectuelle de sa nature superficielle ou par un raisonnement logique.

L'expérience du Soi silencieux et la perception concomitante du monde comme étant une manifestation vide, irréaliste, sans utilité ni finalité est certes une très haute expérience dans le domaine spirituel. Mais, sachons-le, il ne s'agit pas de la plus parfaite et ultime expérience spirituelle.

6. Par la suite, tout en demeurant établie dans sa stabilité immuable, la Conscience regarde à nouveau, pour ainsi dire, vers l'extérieur ; Elle commence à assimiler le « Tout » en Elle-même et à réaliser graduellement son unité essentielle dans et avec le « Tout ».

Pour atteindre l'Expérience spirituelle ultime, on doit traverser deux autres expériences intermédiaires, qui ne seront pas décrites ici. Dans l'Accomplissement de la parfaite Expérience spirituelle, le fossé entre *Nirguṇa* et *Saguṇa*, entre l'impersonnel et le personnel, entre la Nature et Dieu, entre le Soi actif et le Soi passif est totalement comblé. Tous ces principes, formes et puissances sont différents aspects de l'Existence unique. Ils sont considérés comme différents les uns des autres ou même comme contradictoires par l'être humain restant au niveau de la conscience mentale, c'est-à-dire par l'âme individuelle. Dans l'Absolu, ils se fondent en une unité harmonieuse.

*Om Om Om*



## *Chapitre Sept*

### *La Prière*

*« Une prière sincère possède un pouvoir  
extraordinaire et opère des miracles.  
Pour celui ou celle qui aspire à la Vie divine,  
la prière est une aide incontournable.  
Il ou elle doit prier tout au long  
de son cheminement spirituel. »*



## Chapitre Sept

### La Prière

La prière, au sens le plus vrai, est un acte humble et créatif de la volonté par lequel on épanche son cœur devant le Seigneur. Lorsque nous prions, nous pouvons demander quelque chose pour nous-mêmes ou pour autrui ; nous pouvons aussi ne rien demander et simplement adorer respectueusement le Seigneur, Lui que nous considérons comme l'Être suprême, digne de toute adoration, de tout respect et de tout amour.

Pour qu'une prière soit entendue et exaucée par le Seigneur, quelle que soit sa forme, trois conditions préalables sont requises :

1. Une ferme conviction, la foi en l'existence de Dieu qui est miséricordieux et également tout-puissant.
2. Un intense sentiment d'amour et de respect envers le Seigneur, ou le sentiment d'une nécessité ou d'un besoin matériel, mental ou spirituel.
3. Jusqu'à un certain point, une ferme concentration dans notre volonté de prier et un cœur humble.

Toute prière exprimée sans que soient réunis l'ensemble de ces facteurs est vaine.

Toute prière légitime qui jaillit d'un cœur pur et sincère, à l'inverse d'une prière simplement récitée oralement, comme un perroquet et sans être profondément ressentie, est favorablement écoutée et exaucée. On ne peut le nier, car la vie le prouve à chaque instant. Un fait est un fait, que l'homme soit capable ou non de l'expliquer ou de le comprendre de manière scientifique ou logique. Une prière sincère possède un pouvoir extraordinaire et opère des miracles.

Pour celui ou celle qui aspire à la Vie divine, la prière est une aide incontournable. Il ou elle doit prier tout au long de son cheminement spirituel. La prière totalement passive est la plus efficace, car, moins l'ego intervient, plus nous recevons de grâce et, par conséquent, plus nous nous rapprochons du Divin.

Que devons-nous demander au Seigneur dans notre prière et quelle est la meilleure façon de L'adorer ? La réponse à cette question dépend des besoins légitimes de chacun et de son niveau moral et spirituel.

Cependant, voici une brève prière qui peut convenir à pratiquement tous les aspirants et qui peut être offerte à Dieu par chaque *sādhaka* avant de commencer sa contemplation quotidienne :

*Ô Seigneur, Refuge du sans refuge, Maître suprême de cet univers, que le Bien règne dans le monde entier ; puisse le malveillant devenir bon ; puisse chaque être vivant désirer le bonheur de l'autre ; puissent nos cœurs être animés par l'amour d'autrui et la volonté de le servir et, libres de tout égoïsme, se tourner spontanément vers Toi.*

*Ô Seigneur suprême ! Devant Toi qui es toute Pureté, qui es l'incarnation d'une Puissance infinie, Source de Connaissance et de Joie illimitées, Toi qui es Amour et Lumière intarissables, du plus profond de mon amour je me prosterne respectueusement mille et mille fois.*

*Ô Seigneur des Seigneurs ! Qui es à la fois immanent et transcendant, et Un sans second, je prends refuge en Toi. Attire-moi toujours plus près de Toi ; Je T'en prie, prends-moi en Toi ; accorde-moi l'entière protection de Ta main bienveillante. Mon Dieu, je suis à Toi, je suis à Toi, je suis à Toi. Quoi que je sois, je suis à Toi ; qui que je sois, je prends refuge en Toi.*

*Ô Seigneur de tous les êtres ! Par Ta grâce, puisse mon corps rester sain, mon cœur devenir pur et limpide, mon intelligence être claire et pénétrante, mon mental stable et paisible. Mon Dieu ! Par Ta grâce, puisse ma vie entière, purifiée et transformée, être totalement consacrée à Ton souvenir, à Ton service et à Ta contemplation.*

*Ô Seigneur miséricordieux ! Donne-moi la force de Te chercher et de Te voir ; donne-moi la force de me chercher et de me voir ; donne-moi la force de voir la Vérité et de vivre la Vérité.*

*Ô Seigneur, dans ta bonté, permets qu'à l'heure où je quitterai mon corps, je me souviene de Toi et de Toi seul. Ô Seigneur, délivre-moi de toutes mes faiblesses.*

*Toi qui es parfait, transforme mes imperfections en perfection, mes lacunes en Plénitude et m'unifiant en Toi, Seigneur, rends-moi parfait.*

*Je Te salue mille et mille fois.*

*Om shantiḥ shantiḥ shantiḥ.*

*Om Om Om*

## *Chapitre Huit*

### *Commencez Ici et Maintenant*

*« Toute la nature lutte pour se  
libérer de la vanité du temps.  
Resteras-tu le seul à dormir ?  
Debout ! Le temps passe ! Éveille-toi !  
Avance résolument et sans relâche vers  
les profondeurs spirituelles intérieures  
qui t'habitent et vers la Plénitude divine  
extérieure qui t'entoure. Ne t'arrête pas  
avant d'avoir atteint le But. »*



## Chapitre Huit

### Commencez Ici et Maintenant

Dans le beau poème suivant, le grand saint poète Palatu (1710-1780) nous met en garde contre le relâchement et la tiédeur dans la *sāadhanā* :

*bhajana āturī kījiye aura bāta men dera,  
aura bāta men dera, jagat men jīvana thoḍā,  
mānuṣha tana dhana jāta, goḍa dhara karo nihorā.  
kañcha mahala ke bīcha, eka pañchī rahitā,  
dasa daravājā khulā, uḍana ko nita uṭha चाहितā.  
bhaja lījai bhagavāna, isī men bhalā hai apanā,  
āvāgamana chūṭa jāye, janama kī miṭe kalpanā.  
palaṭū aṭaka na kījiye, chaurāsī kā phera,  
bhajana āturī kījiye, aura bāta men dera.*

Ô être humain, remets à plus tard ta poursuite des choses de ce monde, mais non la quête de ton salut spirituel.

Souviens-toi de Dieu maintenant, avec zèle et sincérité, car le temps passe. La vie humaine est fugitive et éphémère, tout comme les acquisitions matérielles.

Appelle donc Dieu sans relâche. La colombe de l'Esprit, qui demeure dans la cage du corps, du mental et des sens, ne songe qu'à s'échapper et à

se libérer de ses chaînes. Lorsque les dix portes des sens s'ouvrent au moment de la mort, elle s'envole pour son voyage vers l'au-delà.

L'unique Bien réside dans la Réalisation de Dieu, car elle seule brise le cercle vicieux de la naissance et de la mort et l'illusion des allées et venues.

Palatu t'exhorte à ne pas remettre au lendemain le souvenir de Dieu. Sinon, tu seras condamné à renaître et à errer sous la forme de myriades de créatures pour récolter le fruit de tes *karmas*.

Rappelle-toi ! Tout peut attendre, excepté la Réalisation de Dieu.

Il y a quelques années, un homme qui jouissait d'une bonne situation, d'une bonne santé ainsi que d'une grande fortune, me dit : « J'ai vu beaucoup de choses dans cette vie, aussi vais-je consacrer toute mon attention et mes capacités à la prière et à la méditation d'ici quatre mois. » Une « affaire de famille urgente » l'occupait alors, qu'il espérait régler en l'espace de quatre mois, après quoi il se consacrerait au souvenir de Dieu. Un mois et demi plus tard, comme je l'appris par la suite, cet homme rendit l'âme à la suite d'une brève maladie. Qui sait quelles idées et quels désirs il emporta avec lui lorsqu'il rendit son dernier soupir !

Un autre homme s'était engagé à se mettre de tout son cœur en quête de l'Infini lorsqu'il aurait éduqué, marié et installé son fils chéri, enfant unique. Le fils a maintenant fini ses études, il est marié depuis longtemps et il a une bonne situation. Mais le père, homme spirituellement infortuné, joue maintenant à la maison avec ses petits-enfants et élabore des projets pour assurer leur bien-être matériel ainsi que

celui de ses éventuels arrière-petits-enfants. Voyez le jeu de *māyā* ! À propos de telles personnes, les Écritures disent :

*yaḥ prāpya mānuṣham deham  
muktidvāram apāvṛitam, griheṣhu  
khagavadāsaktastamārūḍhachyutam viduḥ.*

Celui qui, ayant été gratifié d'un précieux corps humain, demeure, comme les oiseaux, attaché à sa maison et à ses possessions, et ne fait aucun effort pour se libérer est une personne indolente et déchue ; les saintes Écritures la qualifient d'*ārūḍhachyut* (coupée de ses racines).

Ces deux messieurs ne sont pas des exceptions, leur exemple peut s'appliquer à l'humanité en général. Nous entendons des personnes dire : « Finissons-en avec telle ou telle affaire, accomplissons tel ou tel devoir et alors nous nous tournerons de tout notre être vers Dieu et mènerons une vie de contemplation. » Mais, le plus souvent, si ce n'est dans tous les cas, il se trouve que, jusqu'à leur dernier souffle, leurs affaires ne sont pas réglées ni leurs devoirs accomplis. Elles continuent à différer l'accomplissement de leur devoir spirituel et échouent ainsi à faire ce pour quoi elles ont été envoyées dans ce monde par leur Créateur. Elles sont comparables au bœuf attaché à la meule du moulin à huile qui jamais n'atteint le foin suspendu devant lui ; il ne fait qu'écraser les grains. De telles personnes se laissent divertir par le mirage du monde.

Préférer le monde à son Créateur et différer l'accomplissement de bonnes actions, et plus particulièrement

de la prière et de la contemplation, à un avenir hypothétique est une attitude des plus néfastes, basée sur l'ignorance et l'inertie. Elle obstrue le flot de la lumière intérieure. Soyez vigilant ! C'est Satan qui vous joue des tours, obscurcit votre esprit, dérobe votre temps si précieux et vous sépare ou essaye de vous séparer de votre Seigneur. Rappelez-vous :

*anityāni sharīrāṇi vibhavo naiva shāshvataḥ,  
nityam sannihito mṛityuḥ karttavyo  
dharmasaṅgrahaḥ.*

Le corps physique est mortel ; les richesses et la gloire de ce monde ne sont pas éternelles non plus. La mort, qui se tient tout près, frappe continuellement à notre porte. Il faut donc amasser et préserver les actes justes et les biens spirituels.

Qui connaît l'avenir ? Qui sait quand se produira l'appel soudain du monde inconnu, un appel auquel nul ne peut répondre : « Attendez un moment, s'il vous plaît ! » Comme le dit le dicton populaire, “*jagat chabenā kāla kā, kucha mukha men kucha goda*” : « Ce monde n'est qu'une bouchée de pain pour la mort ; certains sont en train de mourir et d'autres attendent de mourir ». Oublier la mort n'empêche pas celle-ci de venir ; ignorer *Shiva* ne permet pas de Lui échapper. Le temps est court, le chemin est long et le soir de la vie approche rapidement. Pourquoi gaspiller de précieux moments à courir après l'argent et à faire le jeu de l'ego trompeur et vulnérable en prétendant qu'il s'agit de service social ? La ligne de conduite la plus sûre et la plus

directe est de commencer ici et maintenant. Le passé est mort, l'avenir est inconnu.

Seul le présent est réel ; lui seul est vivant. Quelqu'un peut-il vivre hier ou demain ? Même pour penser au passé ou au futur, vous devez inévitablement les ramener au présent. Seul le présent est la vie et cette vie ne nous appartient pas, nous en sommes simplement les dépositaires ; elle appartient à Dieu et nous devons la consacrer à Dieu.

Chacun devrait-il donc renoncer à son foyer et à sa maison, et s'enfuir dans la forêt pour Le trouver ? Pas nécessairement et là n'est pas le point essentiel. L'important est que l'aspirant spirituel, au lieu de rêver à la *sādhana* qu'il entreprendra un jour, plus tard, s'adapte aux circonstances extérieures de manière à pouvoir commencer tout de suite à pratiquer régulièrement la méditation et la prière. Il fait ainsi le meilleur usage possible du temps présent.

Les sceptiques diront peut-être : « Mais, dans les situations complexes d'aujourd'hui, il est impossible de vivre dans le monde et de suivre en même temps sincèrement le chemin vers Dieu ou de s'élever vers une vie de pureté et d'accomplissement spirituel ». C'est exagérer la difficulté. On peut trouver des personnes qui, en dépit de circonstances défavorables ou adverses, pratiquent régulièrement la contemplation spirituelle et s'élèvent jusqu'à un très haut degré de félicité divine, tandis que d'autres, qui vivent dans un contexte favorable et auraient les moyens et les capacités nécessaires pour s'élever spirituellement, si seulement elles en avaient la volonté, ne prennent pas le temps de prier et sont en « faillite » spirituelle. En fait, prendre pour excuse des circonstances défavorables pour ne pas s'engager sur la

voie vers le Divin est, dans la plupart des cas, un prétexte du moi inférieur parce qu'il déteste être sous l'autorité du Soi supérieur et la rejette. J'admets qu'il existe des situations et des contextes qui entravent la croissance spirituelle. Mais, sur le champ de bataille, le moral du soldat ne compte-t-il pas davantage que l'équipement qu'il possède ? Comme le dit le vieux dicton : « Vouloir c'est pouvoir. » Le cœur du problème est que l'homme se laisse hypnotiser par les *guṇas*, ce qui l'enchaîne à ce monde. Mais s'il possède une profonde aspiration et une volonté sincère, le reste suivra. Le Seigneur nous choisit seulement si nous Le choisissons. Il nous aide à condition que nous choisissons de nous laisser aider par Lui.

Quel mal cela fait-il au Seigneur si nous ne nous souvenons pas de Lui ? Que Lui importe si nous ne Le prions pas ? C'est en vérité nous qui Le perdons, Lui, le compagnon éternel de notre âme, qui est toute compassion ; nous L'abandonnons pour des choses incertaines et périssables, pour des personnes égoïstes qui nous renieront inévitablement un jour.

Cher ami ! En dépit de sa nature périssable, ce corps humain est un bien des plus précieux du point de vue de la *sādhanā* :

*baḍe bhāga mānuṣha tanu pāvā,  
sura durlabha sada granthanhi gāvā.  
kabahunka kari karuṇā nara dehī,  
deta īsha binu heta sanchī.*

Vous avez beaucoup de chance d'avoir un corps humain qui, comme le déclarent toutes les Écritures,

est difficile à obtenir même pour les dieux. C'est un don très rare que Dieu, qui aime le *jīva* de façon désintéressée, fait à l'homme en lui accordant la grâce de cette forme humaine.

(*Shri Rāmacharitamānasa, Uttarakāṇḍa 42,43*)

Mépriser totalement le corps ou, à l'inverse, le considérer comme un moyen d'obtenir des gratifications personnelles est une mauvaise attitude. Cela dénote une totale incompréhension. N'épuisez pas votre corps par de vaines discussions et des frivolités. Il vous donne la rare opportunité de retourner, de votre période d'exil dans le monde soumis au temps, à votre véritable demeure, qui est le Seigneur éternel. Ne gaspillez pas une opportunité aussi précieuse. Soyez sage et vigilant. Priez et vivez. Ayez à cœur de commencer ici et maintenant. Répétez sans cesse le Nom du Seigneur et buvez-en le nectar. Méditez sur votre vrai Soi et soyez libre ! Vous qui êtes l'enfant de Dieu, qu'est-ce qui peut vous éloigner de Lui, votre véritable Père ? Abandonnez toute faiblesse. Pourquoi succomber aux caprices de ce monde ? Pourquoi ne pas obéir à la voix de la Vérité en vous ? Pourquoi repousser à un avenir lointain le moment de vous approcher du Libérateur suprême, toujours présent en vous, alors que votre Libération ne peut attendre ?

Toute la nature lutte pour se libérer de la vanité du temps. Resteras-tu le seul à dormir ? Debout ! Le temps passe ! Éveille-toi ! Avance résolument et sans relâche vers les profondeurs spirituelles intérieures qui t'habitent et vers la Plénitude divine extérieure qui t'entoure. Ne t'arrête pas avant d'avoir atteint le But !

*uttiṣṭhadhvam jāgridhvam  
agnim ichchadhvam bhārata.*

Ô chercheur spirituel, lève-toi, éveille-toi,  
et aspire au feu de la Connaissance, qui est  
Libération.

Que tous les êtres soient en paix !



## Glossaire

**āchārya**: un grand érudit dans un certain domaine (par exemple la musique, la littérature etc.) ; un connaisseur ou un commentateur des *Vedas* et d'autres Écritures ; un maître spirituel érudit ; un enseignant.

**Advaita Vedānta** : l'école du *Vedānta* la plus influente, exposée principalement par Shankaracharya. Elle affirme l'identité totale entre *Brahman* (la Réalité ultime) et l'*Ātman* (la Réalité divine présente en chaque être). Elle assure que l'apparente multiplicité n'est que phénoménale et illusoire et que la Réalité ultime est « Un sans second ».

**ājñā chakra** : le sixième des sept *chakras* ou centres d'énergie ; il est situé au niveau du front, entre les deux sourcils ; on le considère comme le centre de la vision spirituelle, des idées et de la connaissance ; la méditation sur une forme ou une pensée divine s'effectue au niveau de ce *chakra*.

**akṣhara** : ce qui est indestructible et immuable (*Nirguṇa Brahman*).

**anāhata chakra** : le quatrième des sept *chakras* ; il est situé au milieu de la poitrine ; il est considéré comme le centre des émotions, des sentiments et du son.

**Ānanda** : littéralement, « Félicité », « Béatitude » ; un des trois aspects essentiels de *Brahman*, les autres étant *Sat* et

*Chit*. On utilise aussi communément *ānanda* pour désigner la joie.

**arūḍha chyut** : personne qui a été coupée de sa source spirituelle.

**āsana** : siège, posture ou façon de s’asseoir ; troisième des huit pratiques de l’*Aṣṭaṅga Yoga* de Patanjali.

**āshram** : 1) demeure d’un saint ou d’un sage ; lieu de pratique spirituelle ; 2) au pluriel, les quatre âges de la vie selon la tradition hindoue : *brahmachārya*, *grihastha*, *vānaprastha*, *sannyāsa*.

**Aṣṭaṅga Yoga** : un des six systèmes classiques de la philosophie de l’Inde, exposé par Maharshi Patanjali, communément appelé *Patanjali Yoga*, *raja yoga*, ou *yoga*. Ce n’est pas uniquement un système philosophique, mais également une discipline psychosomatique *yogique* très scientifique, comprenant huit pratiques : *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇayāma*, *pratyāhāra*, *dhāranā*, *dhyāna* et *samādhi*.

**Ātman** : le vrai Soi ; la Réalité divine au cœur de chaque être et de chaque chose, qui est identique à *Brahman*.

**avatāra** : littéralement, « descente » ; Dieu s’incarnant dans un corps physique.

**bhajan** : terme général pour désigner la prière et la méditation ; chants populaires dévotionnels et religieux.

**bhakti** : amour dévotionnel pour Dieu.

**bhakta** : un dévot.

**bhāva samādhi** : un *samādhi* dans lequel le dévot est totalement absorbé en Dieu et perd totalement conscience de son corps et du monde.

**bhikṣhu** : mendiant ; moine de la *sangha* (communauté)

bouddhiste.

**brahma muhūrta** : la période débutant environ trois heures avant le lever du soleil, qui est considérée comme propice à la méditation.

**Brahman** : l' Absolu, le Divin ou le Suprême ; l' Existence/ Conscience/ Félicité absolue ; la Vérité ou la Réalité ultime qui est à la fois immanente et transcendante ; identique à *Ātman*, *Paramātman*, *Puruṣhottama*. Il est différent de Brahma, qui est Dieu en tant que Créateur.

**daivī sampatti** : littéralement, « trésors divins » ; vertus telles que la non-violence, le fait de dire la vérité, l'humilité, un mental tranquille et imperturbable, la compassion, le détachement, la pureté, etc. telles qu'elles sont mentionnées dans le chapitre 16 de la *Gītā*.

**darshana** : vision interne ou externe ; vision d' un sage ou de Dieu qui est considérée comme bénéfique ; système philosophique ou école de pensée. Dans l' hindouisme, il existe six *darshanas* classiques : *Pūrva Mimāṃsā*, *Nyāya*, *Vaiśeṣhik*, *Sāṅkhya*, *Yoga* et *Vedānta (Uttara Mimāṃsā)*.

**ghī** : beurre clarifié utilisé dans la cuisine indienne.

**Gītā** : littéralement, « chant » ; désigne habituellement la *Bhagavad Gītā*, une des Écritures sacrées hindoues les plus révérees. Elle contient les enseignements spirituels donnés par le Seigneur Kṛiṣhna à son disciple Arjuna sur le champ de bataille.

**guṇas** : les trois modes fondamentaux de la Nature primordiale (*Prakṛiti*) selon le *Sāṅkhya* : *sattva* (lumière, intelligence, pureté, absence d' égoïsme et attirance pour la spiritualité), *rajas* (énergie vitale, activité, désir) et *tamas* (inertie, ignorance, obscurité).

**Guru**: Maître spirituel, enseignant.

**gurudom** : la pompe et la mise en scène pouvant entourer un Guru (utilisé dans un sens péjoratif).

**haṭha yoga** : un type particulier de *yoga*. La pratique de postures (*āsanas*) et du *prāṇayāma*, et le contrôle du corps qui en découle sont les composantes principales du *haṭha yoga*. Mais le but ultime de ce *yoga* est la Réalisation du Soi.

**I-ness** : la conscience spontanée de son propre être, du « Je » pur ; fondamentalement identique à la conscience spontanée de l'Existence absolue (« Is-ness »).

**Iṣṭa** : littéralement, « choisi » ; le Dieu personnel ; la déité d'élection d'un dévot (appelée aussi *Iṣṭa devatā*).

**Īshvara** : Dieu en tant que Créateur, Préservateur et Destructeur du monde, qui est omnipotent, omniscient et omniprésent ; dans l'*Advaita Vedānta*, Īshvara est *Saṅga Brahman* qui est en relation avec le monde manifesté et qui est digne d'être vénéré. Mais l'existence d'Īshvara, comme celle du *jīva*, est considérée comme phénoménale, car Il doit se fondre dans le Suprême au moment de la grande dissolution (*mahā pralaya*).

**Īshvara praṇidhāna** : le fait de prendre refuge en Dieu.

**Is-ness** : la conscience spontanée de l'Existence absolue ; fondamentalement identique à « I-ness ».

**japa** : répétition d'un *mantra* ou d'un nom de Dieu.

**jhaḍi** : l'île boisée sur les rives du Gange à Haridwar, où Swamiji a vécu pendant neuf ans environ.

**jīva** : littéralement, « âme ». Selon le *Vedānta*, *jīva* est la réflexion de l'Esprit (*Ātman*) dans le mental individuel, ainsi que le mental ; désigne aussi celui qui agit et qui expérimente

les fruits de l'action.

**jñāna-vijñāna** : connaissance spirituelle parfaite (dans ses aspects pratiques aussi bien que théoriques) de la Réalité suprême.

**jñānī** : littéralement : « celui qui possède la connaissance » ; sage ; celui qui connaît la Vérité ; chercheur spirituel suivant la voie de la Connaissance (*jñāna*).

**jyoti** : lumière, rayonnement.

**kaliyuga** : le dernier des quatre *yugas* (âges) qui apparaissent de façon cyclique. Ce *yuga*, dans lequel le monde se trouve actuellement, est caractérisé par un désordre croissant, la détresse, le manque de moralité et de spiritualité.

**karma** : littéralement, « action ». 1) Le terme *karma* désigne à la fois : celui qui agit avec un ego ou avec le sentiment d'être celui qui agit, la motivation/le désir qui est à l'origine de l'action, l'acte volontaire et l'instrument de l'action, i.e. les sens et le mental. 2) *karma* signifie également la loi universelle de cause à effet appliquée par Dieu. Selon cette loi, accomplir une action revient à planter une graine, d'où l'adage : « On récolte ce que l'on sème ».

**kṣhara** : ce qui est sujet au dépérissement et à la mort.

**kuṇḍalīni** : énergie divine (*śakti*) qui demeure latente dans le *mūlādhāra chakra*, telle un serpent enroulé sur lui-même, qui devient active lorsqu'elle s'élève grâce à des exercices *yogiques* spécifiques ou une *sādhana*.

**mahābhāva** : état d'extase provoqué par un amour intense pour Dieu.

**Mahāmāyā** : le pouvoir divin conscient de *Brahman*, qui libère l'âme.

**mahanta** : appellation spirituelle/religieuse donnée au

responsable d'un *āshram* ou d'un *dera* dans l'hindouisme.  
**maharṣhi**: littéralement, « grand voyant » ; sage éminent qui a « vu » la Vérité.

**maṇipura chakra** : le troisième des sept *chakras*, situé au niveau du nombril. Il est considéré comme le centre du *prāṇa*.

**mantra**: mot, ensemble de mots, verset ou son sacré incarnant le Pouvoir divin, utilisé dans les rituels ou durant la pratique de la méditation.

**māyā** : pouvoir d'illusion qui limite et déforme, qui fait apparaître l'Infini comme étant fini ; vision erronée, ignorance.

**mithyā** : illusion, non réel.

**mūlādhāra chakra** : le premier des sept *chakras* ; il est situé à l'extrémité inférieure du canal subtil de la colonne vertébrale, là où la *kuṇḍalini* demeure lovée.

**mūla-bandha** : pratique utilisée durant les *āsanas* et le *prāṇayāma*, consistant à contracter les sphincters de l'anus et des organes génitaux.

**nāḍī** : nerfs ; canaux d'énergie interne du corps subtil.

**nāma japa** : répétition d'un nom de Dieu.

**nididhyāsana** : concentration ou contemplation sur une seule idée du système *védantique* non dual ; septième partie de la discipline *védantique* exposée par Shankaracharya.

**Nirguṇa** : sans attributs.

**Nirguṇa sthiti** : état spirituel : établissement dans le Soi passif, silencieux et inactif.

**Nirvāṇa** : littéralement, « extinction » ; dans l'hindouisme, ce terme signifie l'extinction de tous les désirs et attachements terrestres afin que l'union à Dieu ou la Réalisation de l'Absolu puisse être possible (synonyme de *moksha*) ; dans le

bouddhisme, il signifie également la cessation totale de l'attachement, qui permet de se libérer de l'océan de souffrance du cycle des naissances et des morts.

**nirvikalpa samādhi**: le *samādhi* dans lequel la distinction entre celui qui connaît, la connaissance et le connu est totalement abolie.

**Om /Aum** : *mantra* sacré essentiel de l'hindouisme, qui représente tous les aspects du Divin. Il est également considéré comme sacré dans le bouddhisme, le jainisme et le sikhisme.

**Patanjali** : sage et auteur des *Yoga Sūtras*, aphorismes du *yoga* qui constituent la philosophie de l'*ashtāṅga yoga*.

**Prakṛiti** : nature matérielle, primordiale, inerte, composée des trois *guṇas* (*sattva, rajas, tamas*) ; dans la philosophie du *Sāṅkhya*, elle est considérée comme l'ultime réalité matérielle et la cause matérielle de toute matière et énergie ; dans le *Vedānta*, elle est synonyme de la manifestation cosmique divine ou *māyā*.

**prāṇa** : force vitale soutenant le corps physique et responsable de toutes ses fonctions. Ses cinq formes principales sont : *prāṇa, apāna, samāna, udāna, vyāna*. La respiration est l'une des expressions les plus manifestes du *prāṇa* ; adj. **pranique** : appartenant à la force vitale.

**prāṇayāma**: la quatrième discipline de l'*Aṣṭaṅga yoga* de Patanjali ; pratique ayant pour but d'atteindre la maîtrise du *prāṇa* par la régulation du souffle.

**pūrṇa** : complet, parfait.

**Puruṣha** : 1) dans le *Sāṅkhya*, le premier des deux principes fondamentaux (*tattvas*), qui est pure Conscience, n'agit pas, n'expérimente pas et voit tous les mouvements de *Prakṛiti*,

le second principe. 2) dans les *Upaniṣhads* et la *Bhagavad Gītā*, le Soi immortel. 3) dans le langage courant, personne de sexe masculin.

**raja yoga** : discipline psychosomatique pratiquée dans le but de la Réalisation du Soi ; synonyme de l' *aṣṭaṅga yoga* de Patanjali.

**rajas** : voir *guṇas*.

**ṛiṣhi** : littéralement, « voyant » ; les *ṛiṣhis* sont les sages des temps anciens à qui les *Vedas* furent révélés, qui ont « vu » la Vérité.

**sādhaka** : celui qui pratique une voie spirituelle ; aspirant spirituel.

**sāadhanā** : terme général pour désigner l'effort spirituel.

**sādhū** : ascète qui a maîtrisé ses sens, a renoncé au monde et s'est consacré à la quête de Dieu (féminin : **sādhvi**).

**Saḡuṇa** : avec qualités/attributs.

**samādhī** : absorption complète du mental dans l'objet de contemplation ; huitième discipline de l' *aṣṭaṅga yoga* de Patanjali.

**samskāra** : impression subliminale ; tendance latente.

**sannyāsī** : un renonçant ; celui qui a reçu *sannyāsa diksha*, l'initiation au *sannyāsa* (féminin : **sannyāsīni**).

**Satchidānanda** (*Sat-Chit-Ānanda*) : littéralement, « Existence-Conscience-Félicité » ; représente *Brahman*, la Conscience absolue.

**satsaṅga** : littéralement, « être en présence de la Vérité / Réalité » ; être en compagnie de saints ou d'êtres éveillés.

**sattva** : voir *guṇas* ; adjectif : **sattvique**.

**savikalpa samādhī** : *samādhī* dans lequel on devient totalement inconscient du corps physique et où néanmoins

la triade de celui qui connaît, de la connaissance et du connu demeure.

**sevaka**: chercheur spirituel qui pratique le service désintéressé au nom de Dieu.

**shāstras** : Écritures saintes dans lesquelles les principes fondamentaux des six écoles classiques de la philosophie hindoue sont exposés.

**Shiva** : 1) Dieu dans son aspect destructeur ; une des déités de la triade hindoue, les deux autres étant Brahma (créateur) et Vishnou (préservateur) ; 2) Divinité suprême ; 3) bénéfique, bienveillant.

**shūnya** : vacuité.

**shloka**: verset en sanskrit d'une Écriture révélée, ou strophe d'autres Écritures saintes, de poèmes écrits sous l'Inspiration divine.

**sushumnā**: le plus important canal interne d'énergie situé au milieu de la colonne vertébrale et par lequel la *kuṇḍalini* s'élève et circule dans le corps subtil ; également appelé *brahma nāḍi*. L'ouverture de ce canal par le *prāṇayāma* et d'autres disciplines mentales confère à l'individu des pouvoirs surnaturels et finalement conduit à la félicité de l'union avec le Divin.

**svādhyāya** : lecture avec foi et respect des Écritures saintes et révélées.

**tamas** ou **tamoguna**: voir *guṇas* ; adjectif : **tamasique**.

**tanmātras** : les cinq éléments grossiers fondamentaux (terre, eau, feu, air et éther) dans leur forme la plus subtile.

**tapas** : pratique d'austérités qui fait partie de la deuxième discipline de l'*Aṣṭaṅga Yoga* de Patanjali, appelée *niyama*.

**Udasin** : lignée de moines de l'Inde qui commença avec le

*ṛiṣhi* Sanat Kumara, un des quatre *ṛiṣhis védiques* connus sous le nom de « Frères Kumara ». Un des plus grands propagateurs de la tradition Udasin fut Acharya Shri Chandraji, fils de Shri Guru Nanak Devji qui établit des monastères et des *āshrams* dans toute l'Inde.

**Upaniṣhads**: littéralement, « s'asseoir aux pieds du Guru pour recevoir des instructions spirituelles » ; sections finales des *Vedas* contenant la philosophie du *Vedānta*.

**vāka** : verset d'un poème, parole.

**vairāgya** : littéralement, « absence d'attachement » ; détachement intérieur, qualité indispensable pour parvenir à la Réalisation.

**Vedas** : littéralement, « connaissance » ; les plus anciennes Écritures du monde, considérées comme un recueil de connaissances aussi bien matérielles que spirituelles. On accorde aux *Vedas*, Parole révélée de Dieu, la plus haute autorité dans toutes les philosophies hindoues. On en dénombre quatre : *Rigveda*, *Yajurveda*, *Atharvaveda*, *Samaveda* ; adjectif : **védique** : qui se rapporte aux *Vedas*.

**Vedānta**: littéralement, « fin des Vedas » ou « essence des Vedas » ; le dernier des six *darshanas* ou philosophies. Il s'agit d'un ensemble de textes comprenant les *Upaniṣhads*, qui contiennent la quintessence des *Vedas*, les *Brahmasūtras* du sage Veda Vyasa, la *Bhagavad Gītā* ainsi que des Écritures en accord avec les principes du *Vedānta* (adj : **védantique**).

**védantin** : un adepte du *Vedānta*.

**vībhūti**: 1) pouvoirs surnaturels obtenus grâce aux austérités, à la pratique spirituelle, par la grâce de Dieu. 2) manifestation de la puissance divine.

**Vishnou** : dans la triade hindoue qu'il forme avec Brahma et Shiva, Dieu en tant que Préservateur, qui soutient le monde.

**yajña** : feu sacrificiel.

**yoga** : littéralement, « union » ; désigne habituellement le *yoga* de Patanjali ; d'une façon plus générale, fait référence à toute discipline ou pratique ayant pour objectif d'atteindre l'union de l'âme individuelle avec l'Être suprême.

**Yoga Sūtras** : voir Patanjali.

**yogī** : adepte du yoga ; pratiquant d'une des écoles de *yoga* (féminin : **yoginī**).

**yugas** : selon la philosophie hindoue, les quatre âges se succédant depuis l'existence du monde, chacun durant un temps spécifique et correspondant à un niveau de conscience particulier, à savoir : *satyayuga*, *tretāyuga*, *dvāparayuga* et *kaliyuga*. Ils se succèdent de façon cyclique, en un processus sans fin.

## Quelques indications concernant la translittération et la prononciation

Le système de translittération retenu dans ce livre est un peu différent de celui qui est habituellement utilisé dans d'autres publications. La différence concerne ři, ch, řh et sh, dont la translittération habituelle est r, c, ç et s. L'*anusvāra* a été indiqué par : ñ/ñ/ṅ/n/m en fonction des différents sons auxquels il correspond plutôt que par m uniquement. Ces légères différences concernant les signes diacritiques ont été retenues afin de simplifier la translittération et de faciliter la prononciation correcte du sanskrit et de l'hindi.

Nous donnons ci-dessous quelques exemples :

<b>La lettre</b>	<b>écrite</b>	<b>se prononce :</b>	<b>exemple :</b>
<b>ř</b>	<b>ři</b>	<b>ri</b>	<b>řishi</b> (« rishi »)
<b>c</b>	<b>ch</b>	<b>tch</b>	<b>chakra</b> (« tchakra »)
<b>ş</b>	<b>řh</b>	<b>sh (cérébral)</b>	<b>suşhumnā</b> (« soughoumnaa »)

<b>ś</b>	<b>sh</b>	<b>sh</b> (palatal)	<b>Shankara</b>
<b>ḡ</b>	<b>g</b>	<b>gu</b>	<b>Gītā</b> (« Guiitaa »)
<b>e</b>	<b>e</b>	<b>é</b>	<b>seva</b> (« séva »)
<b>u</b>	<b>u</b>	<b>ou</b>	<b>Upaniṣhad</b> (« oupanishad »)

Les voyelles surmontées d'un tiret sont longues (ā, ū, ī).  
Les voyelles e, au et o sont toujours longues.

**Publications en anglais et en français de  
Shri Chandra Swamiji Udasin aux  
Éditions Seekers Trust**

- ***The Practical Approach to Divinity***

Éd. Seekers Trust 1967, 2<sup>e</sup> édition 1969;  
3<sup>e</sup> édition revue et corrigée: 2008. Livre écrit par Shri  
Chandra Swamiji Udasin en anglais, traduit à ce jour  
en hindi, pendjabi, ourdou, gujarati, tamoul, français,  
allemand, espagnol, russe, arabe et hébreu.

- ***Song of Silence - Vol I***

(Questions et réponses données par Shri Chandra  
Swamiji Udasin et courte biographie de Swamiji) –  
Éd Seekers Trust, 1996.

- ***Song of Silence - Vol II***

(Questions et réponses données par Shri Chandra  
Swamiji Udasin en 1994 et 1995) – Éd Seekers  
Trust, 2003. Traduction en français : ***Le Chant du  
Silence volume II*** - Éd. Seekers Trust, 2016 avec  
regroupement par thèmes.

- ***Song of Silence - Vol III***

(Questions et réponses données par Shri Chandra

Swamiji Udasin de 1995 à 1998) – Éd. Seekers Trust, 2010. Traduction en français : ***Le Chant du Silence volume III***- Éd. Seekers Trust, 2014.

- ***Song of Silence volume IV***

(Questions et réponses données par Shri Chandra Swamiji Udasin de 1998 à 2001)- Éd. Seekers Trust, 2019. En cours de traduction en français.

- ***Mirror of Bliss***

Vie et enseignement de Baba Bhuman Shahji - Éd. Seekers Trust, 1994. Livret écrit par Shri Chandra Swamiji Udasin en anglais. Traduction en français : ***En compagnie de Babaji*** : 1995, 2<sup>e</sup> édition : 2005.

- ***Spiritual Gems***

Aphorismes de Shri Chandra Swamiji Udasin. Traduction de l'hindi. Éd. Seekers Trust, 1999. Traduction en français avec regroupement par thèmes : ***Joyaux spirituels*** - Éd. Seekers Trust, 2015

- ***Footprints to Eternity - Part I***

Biographie de Shri Chandra Swamiji Udasin illustrée de nombreuses photos : 1<sup>ère</sup> partie concernant ses années de jeunesse, sa *sādhanā* et sa réalisation de Dieu. Traduction en anglais de l'original en hindi (***Chandra Prabhāsa***) - Éd. Seekers Trust, 2016. En cours de traduction en français.



“L’objectif de tout effort spirituel est de rendre Dieu totalement sien et d’être totalement à Lui, d’être entièrement libéré du joug du temps et d’atteindre cet état suprême où la Félicité pure et infinie imprègne tout l’être, et où l’ignorance, la souffrance, la mort et l’obscurité cessent à jamais d’exister.”

