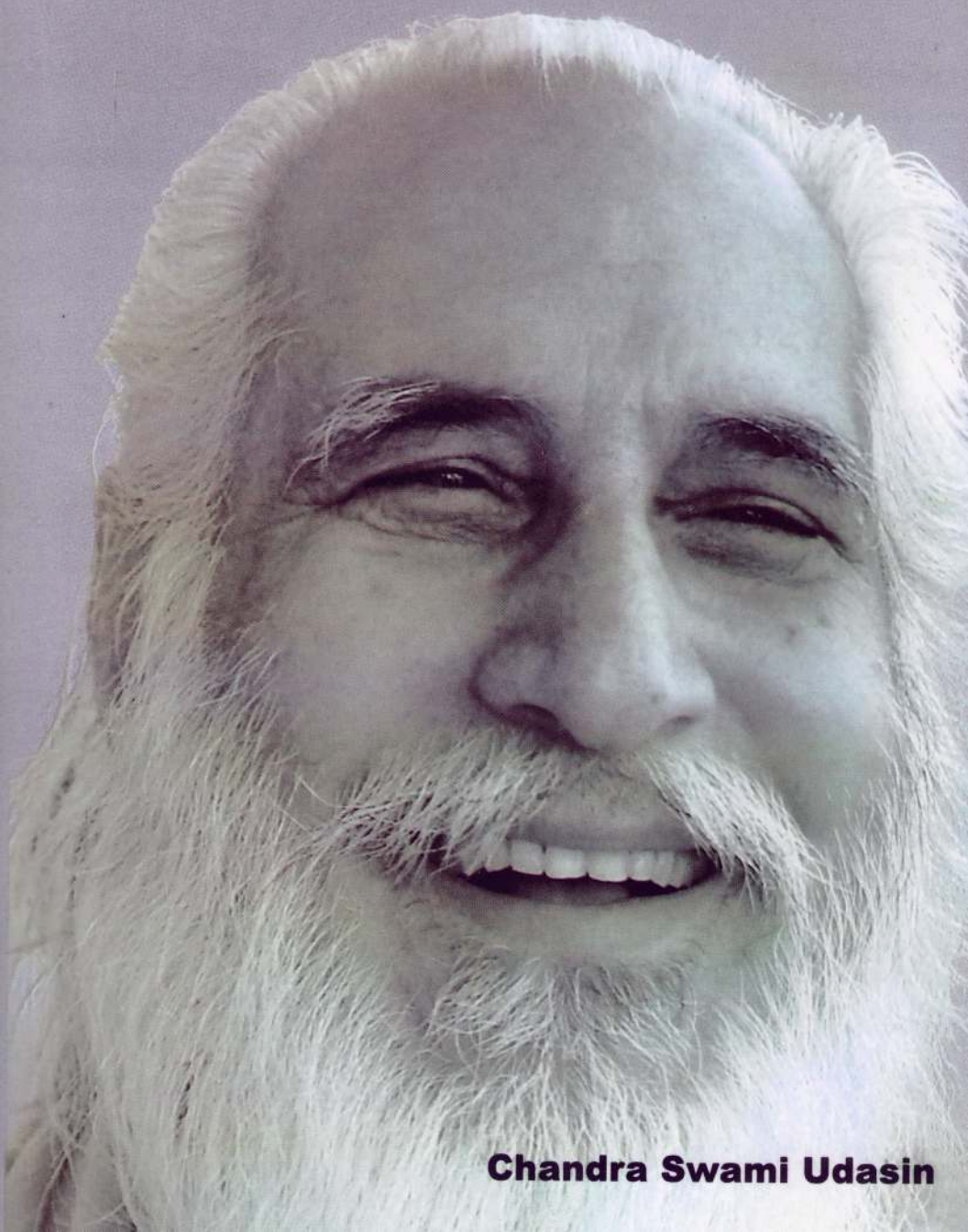


# Le Chant Du Silence

**Volume III**



**Chandra Swami Udasin**

# **LE CHANT DU SILENCE**

Volume III



# **LE CHANT DU SILENCE**

Volume III

**Chandra Swami Udasin**

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

Publié par Seekers Trust  
Sadhana Kendra Ashram  
Village Domet, P.O Ashok Ashram  
District Dehradun (Uttarakhand)  
248 125 Inde  
Tél. : (01360) 22 22 04

Première édition en anglais : 1000 exemplaires  
Première édition en français : 1000 exemplaires

Copyright de l'édition en anglais © 2010 Seekers Trust  
Copyright de l'édition en français © 2014 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.

ISBN : 978-81-89764-18-0

Imprimé à  
Priyanka Graphic Printers  
77, Govind Garh  
Dehradun, Inde



Dédié à la douce et tendre mémoire  
d'Udasinacharya Bhagavan Shrichandraji  
et de Balayati Baba Bhuman Shahji Udasin

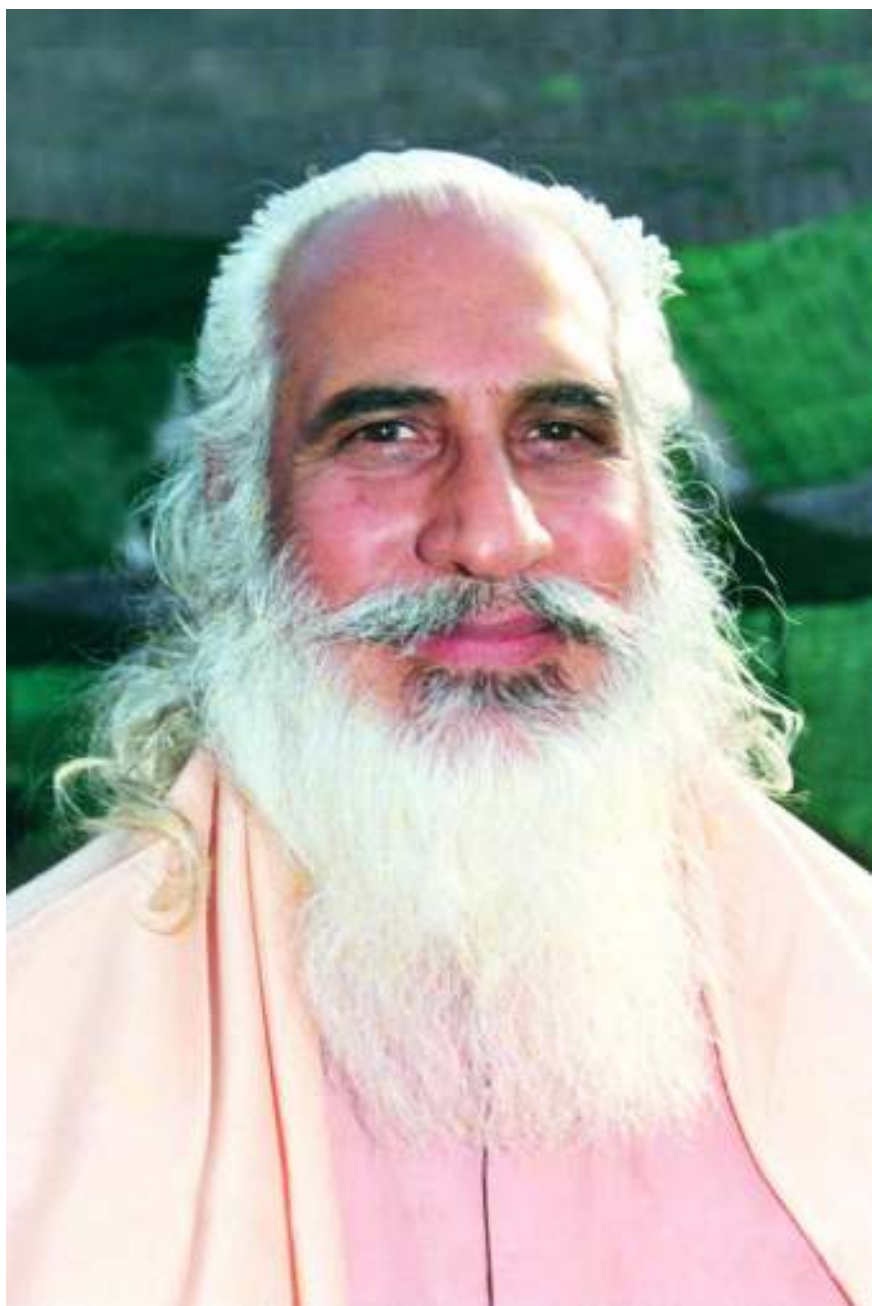


Udasinacharya Bhagavan Shrichandraji  
(1494 – 1643)



Baba Bhuman Shahji Udasin  
(1687 – 1747)





Shri Chandra Swamiji Udasin

# Table des matières

<b>Introduction</b>	xiii
<b>Le <i>darshan</i> de Swamiji</b>	xxi
<b>Vie de Sri Chandra Swamiji Udasin</b>	xxvii
<b>Note de l'éditeur</b>	xxxiii
<b>Note pour la traduction française</b>	xxxvi
 <b>CHAPITRE 1. Dieu existe. Différents aspects du Divin</b>	 1
• Être-Conscience-Béatitude	3
• Dieu	6
• L' <i>Atma</i> ou l'Esprit	16
• La Conscience	21
• <i>Purusha</i> et <i>Prakriti</i>	25
• <i>Aum</i> ou <i>Om</i> (ॐ)	28
 <b>CHAPITRE 2. Le but de la vie. Dieu peut et doit être atteint</b>	 31
 <b>CHAPITRE 3. Les qualifications fondamentales</b>	 45
• La foi et la confiance	48
• La sincérité et l'aspiration spirituelle	52
• La pureté	58
• L'humilité	59
• Le pardon	63
• Les bonnes habitudes	65
• La simplicité	66
• La réflexion et la discrimination	66
• Le détachement intérieur et l'état sans passions	85
• Le contrôle de soi	92
• La persévérance et la patience	93

<b>CHAPITRE 4. La sadhana intégrale</b>	97
Concepts généraux	99
Différentes voies	117
1. <i>Bhakti yoga</i> . La voie de l'amour et de la dévotion	125
• La prière	141
• L'abandon de soi	150
• La grâce	155
2. <i>Jnana yoga</i> . La voie de la connaissance	159
• La lecture des saintes Écritures	163
3. <i>Karma yoga</i> . La voie du travail et du service désintéressé	167
4. Le <i>raja yoga</i> de Patanjali Maharishi	171
<b>CHAPITRE 5. Méditation et contemplation</b>	175
Concepts généraux	177
Les méthodes de méditation ou de concentration spirituelle	194
1. La méthode négative : la pratique de l'arrêt et du rejet	199
2. La méthode positive : la pratique de la concentration sur une forme divine, un nom divin ou une idée concernant le Divin	201
a) Concentration sur une forme divine	202
b) Concentration sur un nom divin ( <i>japa</i> )	204
c) Concentration sur une idée concernant le Divin : l'investigation ou la recherche du Soi	225
3. La méthode neutre : la pratique de l'observation des pensées	232
4. Les différentes méthodes devraient être pratiquées à des moments différents	240

<b>CHAPITRE 6. Les obstacles sur le chemin spirituel</b>	249
Les obstacles à la méditation et à la contemplation	251
• L'errance du mental	251
• La tendance à dormir pendant la méditation	260
• La tendance à changer de pratique	263
• Les tentations et les dangers des plans subtils	265
Les obstacles courants :	265
• La colère	273
• La luxure	277
• L'attachement	283
• La peur	287
• L'avidité	291
• L'ignorance	291
• L'anxiété et la dépression	298
• Les situations adverses	301
• Juger autrui - la critique	311
• Imiter les autres	313
• L'illusion et la perception erronée	315
• Les habitudes négatives et les vices	316
 <b>CHAPITRE 7. Les aides sur le chemin spirituel</b>	 319
Les aides pour la méditation et la contemplation	321
• Un régime approprié	321
• La respiration profonde et consciente, et le <i>pranayama</i>	324
• La bonne posture	330
• Le lieu, le temps et la direction appropriés	333
Les aides générales :	334
• Le Guru ou Maître spirituel	335
• Conscience et vigilance	351
• La paix	357

• Le silence	358
• Une vie équilibrée	362
• Une juste manière de vivre	364
• Les <i>bhajans</i> et les chants	366
• Les rituels	367
• Les pèlerinages	369
• La vie conjugale orientée vers Dieu	373
• La relation parents/enfants	378
• L'amitié	385
• L'âge : une opportunité	386
• Le <i>sannyasa</i>	387
<b>CHAPITRE 8. Questions métaphysiques</b>	393
• La théorie du <i>karma</i> et de la destinée	395
• Les <i>chakras</i>	411
• Le corps-mental	420
• Mental conscient, subconscient et inconscient	435
• Les rêves et le sommeil	439
• L'ego	443
• L'âme	448
• La mort et le voyage après la mort	452
• La volonté de Dieu	474
• La liberté	477
<b>CHAPITRE 9. Expériences spirituelles, Illumination, Réalisation et Accomplissement</b>	481
<b>Glossaire</b>	523

## Introduction

C'est assurément un très grand plaisir et un immense privilège de présenter le troisième volume du *Chant du Silence* aux chercheurs de Vérité. Tout comme le premier et le deuxième volume, ce livre est la compilation des réponses écrites de notre bien-aimé Maître, Sri Chandra Swamiji Udasin, aux questions posées par ses dévots et ses disciples. La plupart des réponses sélectionnées dans ce volume se réfèrent à la période comprise entre le 26 novembre 1995 et le 8 janvier 1998<sup>1</sup>. Elles ont été données durant l'heure quotidienne de *satsang*, pendant laquelle Swamiji répond par écrit aux questions spirituelles. Nous avons également inclus quelques-unes de ses réponses écrites correspondant à des années différentes, ainsi que quelques-unes de ses observations écrites d'une façon informelle en dehors des *satsangs*. Comme la plupart d'entre nous le savent, notre Maître observe, sous l'inspiration divine, une période indéfinie de silence depuis plus de vingt-cinq ans.

À l'inverse des deux volumes précédents, cette compilation a été organisée sous forme thématique. Cette nouvelle formule devrait permettre au lecteur d'avoir une meilleure compréhension

---

<sup>1</sup> Malheureusement, aucune trace écrite n'a été conservée pour les *satsangs* qui se sont déroulés entre le 27 octobre 1996 et le 31 mars 1997. Les réponses que Swamiji a données durant cette période de cinq mois ne sont donc pas incluses dans ce volume.

des enseignements de Swamiji et devrait être d'une grande aide pour ceux qui souhaitent se pencher sur un sujet particulier. Nous nous proposons de publier les volumes ultérieurs du *Chant du Silence* sous une forme similaire. Cette forme thématique a le grand avantage de nous permettre de construire progressivement une collection conséquente des réponses précieuses de Swamiji, qui pourra être aisément publiée sous forme d'ouvrages thématiques, en regroupant l'ensemble des réponses consacrées à un sujet donné.

Les réponses de Swamiji étant exhaustives et incluant de nombreux sujets, certains thèmes peuvent se chevaucher : une réponse peut renvoyer à plusieurs sujets. Par conséquent, nous avons organisé les réponses selon leur thème prédominant.

Dans le processus de classification des réponses comprises dans ce volume, nous nous sommes inspirés de l'œuvre maîtresse écrite par Swamiji, *L'Art de la Réalisation*<sup>1</sup>. Ceux d'entre nous qui ont lu ce petit livre savent qu'il s'agit d'un traité complet sur la spiritualité. Il nous semble que les réponses de Swamiji aux questions spirituelles sont un développement des thèmes essentiels déjà contenus dans *L'Art de la Réalisation*. Le lecteur sera considérablement aidé dans sa compréhension de ce troisième volume du *Chant du Silence* s'il le lit en parallèle avec *L'Art de la Réalisation*. Nous avons donc choisi d'organiser les réponses de Swamiji dans ce présent volume d'une manière plus ou moins semblable à la thématique de *L'Art de la Réalisation*.

---

<sup>1</sup> Traduction française (aux éditions Albin Michel) du livre *The Practical Approach of the Divinity*, dont une édition révisée (en anglais) a été publiée en mars 2008.

Dans le premier chapitre, « Dieu existe. Différents aspects du Divin », Swamiji développe l'idée que l'existence de Dieu est évidente ; ses réponses explicitent les différents aspects de la Réalité suprême : *Sat-Chit-Ananda*, Dieu, la Conscience, l'*Atma*, *Brahman*, etc.

Dans l'hindouisme, il existe d'innombrables livres traitant du vaste sujet de Dieu et de Ses différents aspects. Essayer de comprendre intellectuellement Dieu ou la Réalité suprême n'est pas une partie indispensable et essentielle de l'enseignement de Swamiji car, comme il le dit souvent, le mental n'est pas l'instrument approprié pour connaître Dieu, l'Infini. Néanmoins, comme il a répondu à de nombreuses questions sur ce sujet, certaines d'entre elles ont été incluses dans le premier chapitre. Cette connaissance peut être utile pour les chercheurs dont la quête est plutôt intellectuelle ; elle peut également aider à dissiper certains doutes et apporter un éclairage sur les innombrables dimensions de Dieu.

Dans le deuxième chapitre, « Le but de la Vie humaine. Dieu peut et doit être atteint », la Réalisation de Dieu est considérée comme le but ultime et le plus naturel de tous les êtres humains ; l'approche pratique de cette Réalisation ainsi que sa grande nécessité y sont débattues.

Le troisième chapitre, « Les qualifications fondamentales », traite de la foi et de la confiance, de la sincérité, de l'aspiration, de la pureté, de l'humilité, de la réflexion et de la discrimination, de l'absence de passion et du détachement, du contrôle de soi, de la persévérance et de la patience. Comme le dit Swamiji, il s'agit des vertus cardinales et des qualifications communes à tous les chercheurs, indépendamment de leur voie spirituelle.



Dans ses réponses, Swamiji insiste fortement sur l'importance d'une *sadhana* intégrale et équilibrée, ce qui nous a incités à consacrer exclusivement le quatrième chapitre, « La *sadhana* intégrale », aux différents aspects de la *sadhana*. Ce chapitre donne des aperçus sur la *sadhana* en général, ainsi que sur les différentes voies spirituelles : *bhakti yoga*, *jnana yoga*, *karma yoga* et *raja yoga*. Les réponses de Swamiji révèlent la nature globale et intégrale de son approche et de son enseignement, en montrant que *kriya shakti* (l'énergie de l'action), *bhava shakti* (l'énergie du sentiment) et *jnana shakti* (l'énergie de la réflexion) devraient être toutes sublimées et dirigées vers la Réalisation de Dieu. Pour que cette Réalisation soit pleinement stable et permanente, toutes les composantes de la personnalité du chercheur (corps, sens, énergie vitale, mental et intellect) doivent être purifiées et divinisées.

Le cinquième chapitre, particulièrement important, qui porte sur la méditation et la contemplation, est organisé en fonction des différentes méthodes présentées dans *L'Art de la Réalisation*. Les conseils de Swamiji concernant les différents types de méditation s'enracinent dans le fait qu'il a lui-même pratiqué toutes ces méthodes, qui l'ont conduit à faire l'expérience directe du Divin.

Les chapitres six et sept traitent des obstacles les plus fréquents auxquels le chercheur spirituel doit faire face ainsi que des aides qu'il rencontre sur le chemin. Ils décrivent aussi certains obstacles plus spécifiques ainsi que les aides pour la méditation et la contemplation. Ils fournissent ainsi une vision approfondie de l'ensemble du voyage spirituel qui, en raison des terrains difficiles qu'il doit traverser et avec nos esprits prêts à inventer toutes sortes de ruses subtiles pour contrecarrer notre *sadhana*, peut durer de très nombreuses vies.

Dans le chapitre huit, « Questions métaphysiques », des termes importants comme *karma*, *chakra*, corps-mental, ego, âme, mort, etc. sont expliqués. De nombreux chercheurs veulent comprendre ces concepts et ce chapitre devrait les éclairer. Cependant, Swamiji n'a donné que des informations préliminaires sur ces sujets, sans entrer dans le détail des écritures.

Le chapitre final rassemble les réponses de Swamiji sur le point culminant de toutes les *sadhanas*, le plus haut accomplissement de l'existence humaine qui, une fois réalisé, ne peut être enlevé et qui, une fois connu, ne laisse plus rien à connaître. Ce neuvième chapitre, « Expériences spirituelles, Illumination, Réalisation et Accomplissement », commence avec des expériences courantes pour finir avec la plus haute expérience, qui transcende toutes les expériences : la Réalisation intégrale du Divin, qui jamais ne décline et que souvent Swamiji décrit comme étant l'Accomplissement ou l'Expérience pure, plutôt qu'une expérience.

Afin de nous concentrer avant tout sur les réponses de Swamiji, nous avons raccourci la plupart des questions et, parfois même, nous ne les avons pas retranscrites. Swamiji répond toujours en fonction des aptitudes, des dispositions et du réel besoin du questionneur plutôt qu'en fonction de la question elle-même. Il a d'ailleurs précisé à ce sujet : « Je peux donner des réponses différentes à une même question posée par différentes personnes. » La plupart du temps, nous ne pouvons saisir la signification profonde des réponses de Swamiji ; nous ne percevons que la partie apparente de l'iceberg. L'essence de sa réponse ne peut être appréhendée que par celui qui a posé la question, dans le cadre de cette relation unique de Maître à disciple. Quelle que soit la question, les réponses de Swamiji et ses conseils sont toujours positifs et en cohérence avec les plus

hauts principes spirituels. Son langage est libre de toute ambiguïté et facile à comprendre. Son approche globale est pratique.

Comme les réponses ont été écrites sur une période d'environ un an et demi, on trouvera naturellement quelques répétitions. Certaines ont été enlevées, d'autres ont été conservées pour respecter le développement logique d'une discussion spécifique ou pour mettre en valeur le cœur de l'enseignement de Swamiji.

Ce livre ne contenant que les réponses de Swamiji aux questions des dévots, la place consacrée à tel ou tel sujet n'est pas proportionnelle à l'importance de ce sujet, mais reflète plutôt l'intérêt que lui portent des chercheurs durant la période d'un an et demi couverte par ce livre. Il est ainsi possible que des sujets importants ne fassent l'objet que de quelques questions, comme c'est le cas, par exemple, pour la méthode négative de méditation.

À certains endroits, nous avons inclus des citations appropriées des livres de Swamiji : *L'Art de la Réalisation*, *Joyaux spirituels (Rosaire des instructions spontanées)* et *En compagnie de Babaji*, afin de mettre en valeur la signification de la discussion.

Concernant son enseignement, Swamiji dit lui-même : « Je ne suis pas un enseignant, car il n'existe pas de cours, de programme, d'étudiants réguliers, de classes, d'enseignement particulier... Je n'ai aucun désir d'enseigner, je ne peux donc me considérer comme un enseignant. »

Un autre aspect important du rôle de Swamiji en tant que Maître spirituel est qu'il ne prône aucune méthode particulière de pratique spirituelle. Il dit : « Je n'ai inventé aucun yoga spécifique. Je ne prétends pas avoir découvert quelque chose

de nouveau. Toutes les méthodes que je recommande ont déjà été découvertes par les anciens *rishis* et sages. » Swamiji guide ainsi chaque chercheur, spontanément, à partir de sa propre expérience. Il a le pouvoir de guider un *bhakta* comme un *jnani*, un débutant comme un chercheur avancé.

Il est également nécessaire de signaler que ce livre est le fruit du travail (*seva*) accompli par deux disciples de Swamiji, Ma Divya Jyoti et Karunaji, qui ont travaillé inlassablement pendant plus de deux ans pour rassembler les paroles divines de Swamiji sous la forme de cet ouvrage. Ayant eu le privilège d'assister régulièrement et quotidiennement aux *satsangs* de Swamiji pendant de nombreuses années, elles connaissent bien le cœur de son enseignement et sont, dès lors, particulièrement compétentes pour effectuer ce travail. Grâce à leurs efforts, la quintessence des paroles du Maître est aujourd'hui disponible sous forme thématique. Que Dieu les bénisse. Et, selon les mots de Ma Divya Jyoti :

« Bien que ce travail ait été effectué avec le plus grand respect et le plus grand soin, nous avons sûrement fait des fautes pour lesquelles vous voudrez bien nous excuser. Néanmoins, une chose allège notre sentiment d'être indignes d'un tel travail. C'est notre conviction que ce livre de questions-réponses transmet non seulement l'enseignement de Swamiji, mais, au-delà des mots, sa grâce, la grâce de Dieu. L'atmosphère magique de ses *satsangs* quotidiens peut être recrée dans le cœur ouvert de n'importe quel lecteur. Mais méfiez-vous : comme beaucoup d'entre nous pourraient vous le dire : "Swamiji peut vous voler votre cœur tôt ou tard, comme le fit, avec les *gopis* (bergères), le divin voleur Krishna à l'aide de Sa flûte". »

Les réponses de Swamiji ne sont pas de simples mots. Elles sont en fait l'instrument de sa grâce et de sa compassion infinies, qu'il déverse continuellement sur ses dévots et qui sont tangibles dans ces pages ; elles sont l'instrument qui, poussant et tirant, aide le cœur ouvert et déterminé dans son chemin vers le Divin. Ici, la lumière qu'il déverse est la lumière du pur Esprit. Elle brûle tout ce qui est négatif et dangereux, et renforce, affine et illumine tout ce qui est positif et salutaire.

Finalement, nous croyons que ce livre transformera le lecteur en pèlerin ; et, s'il est déjà sur le chemin, en un pèlerin plus confiant, plus résolu, armé d'une meilleure compréhension et d'une vision plus claire de son but spirituel, ainsi que d'une plus grande volonté pour l'atteindre. Puisse le lecteur être béni et avoir l'assurance que la grâce divine et la grâce du Maître sont toujours prêtes et disponibles pour élever le véritable chercheur jusqu'aux sommets de la Béatitude divine.

À ses pieds divins pour toujours,

le 10 mars 2010

Swami Prem Vivekananda  
Sadhana Kendra Ashram

---

## Le *darshan* de Swamiji

Il est 11 heures en cette première semaine de février 2009 à Sadhana Kendra Ashram. Il fait plutôt froid, mais le temps reste plaisant car la journée est belle et ensoleillée. Le ciel bleu, clair et immaculé, resplendit au-dessus de nous. Comme chaque jour, Swamiji est assis sur un fauteuil à l'extérieur de sa chambre, sur la terrasse ouverte au-dessus de la bibliothèque de l'*ashram*, entouré par ses dévots placés en arc de cercle, nombre d'entre eux venant de l'étranger. Certains sont assis sur les tapis étendus sur le sol, d'autres sur des chaises. Juste en face, au pied de la chaîne des montagnes Shivalik, coule la Yamuna, un fleuve sacré. Derrière Swamiji, les manguiers et les arbres à litchis se balancent sous la brise légère. Le gazouillement des oiseaux emplit l'espace. L'air est pur et parfumé. Toute la nature est respectueusement présente avec les dévots au *satsang* de Swamiji.

Swamiji est habillé d'une chaude robe orange qui semble particulièrement belle sur lui. Ses longs cheveux blancs et sa barbe reflètent la lumière de l'hiver. Une pieuse sérénité et une éternelle fraîcheur dansent sur son visage rayonnant. Nous sommes une fois de plus frappés par la beauté céleste qui se manifeste dans un corps pourtant âgé de plus de quatre-vingts ans. Son être tout entier, rayonnant de la lumière de l'Accomplissement spirituel, exprime la divinité.

La sérénité contagieuse et le silence joyeux de Swamiji imprègnent l'atmosphère, tels le parfum d'une fleur, perceptible

par chacun. Il est assis là, dans sa divine splendeur, avec une étonnante modestie et une profonde humilité, communiquant avec le cœur de chacun à travers son doux silence mystique. C'est une rare joie spirituelle qui s'offre ainsi non seulement à nos yeux, mais aussi à notre être tout entier. Tel est le *satsang* de Swamiji. Il nous semble s'être toujours tenu ici.

Après avoir échangé quelques plaisanteries avec ses dévots comme il le ferait avec des amis intimes, il lit la première question et commence à écrire sa réponse. Entre-temps, quelques dévots sont arrivés du Punjab. Ils se frayent un chemin vers le siège de Swamiji, se prosternent devant lui et déposent de nombreuses offrandes (fruits, etc.) à ses pieds, puis s'en retournent pour s'asseoir à l'arrière. Swamiji demeure absorbé dans l'écriture de sa réponse sur le livre des *satsangs*, comme s'il était en profonde méditation. Certains dévots gardent les yeux ouverts tandis que d'autres ont les yeux fermés ; pour nombre d'entre eux, les moments passés à attendre les réponses sont comme de courtes périodes de méditation.

En cette période, de grands travaux se poursuivent juste en face de l'*ashram*, pour une importante reconstruction du canal. Soudain, une bétonneuse se met en route dans un bruit terrible, rapidement amplifié par le va-et-vient des camions. Au milieu de ce brouhaha, inaffecté, fermement enraciné dans son vrai centre, Swamiji garde son attention totalement portée sur la rédaction de sa réponse. Il n'a même pas cillé. Tout ce brouhaha ne l'a pas troublé le moins du monde. Swamiji demeure dans son propre Soi sans montrer un quelconque signe d'irritation ou de gêne. Il semble être assis loin, très loin, dans une forêt isolée, absorbé dans la paix profonde de l'*Atma*.



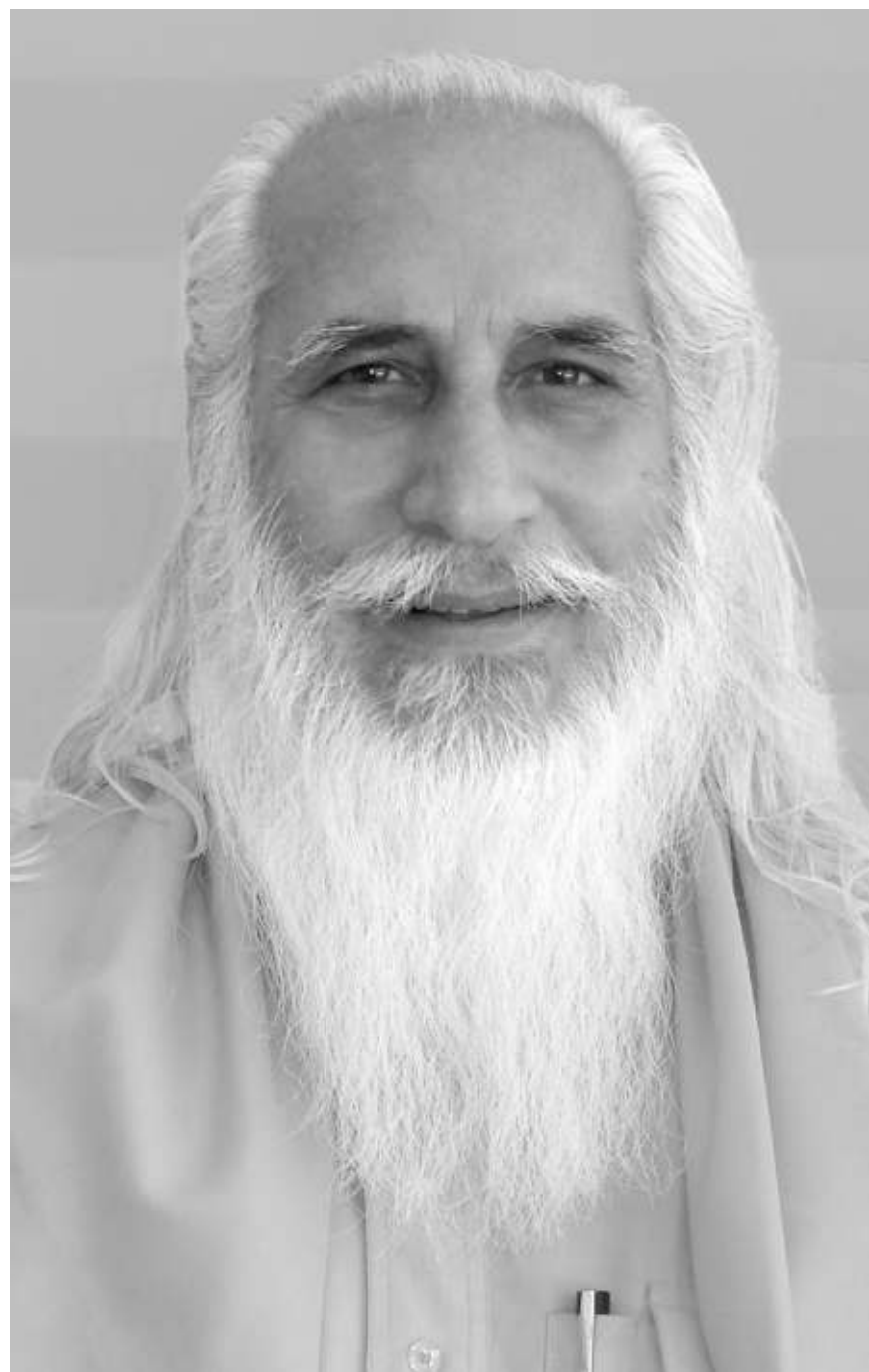




Après avoir écrit la réponse, il la relit soigneusement, puis tend avec délicatesse le cahier à l'un des traducteurs assis près de lui, pour qu'il la lise à haute voix et la traduise soit en hindi, soit en anglais, puis en français. Il regarde alors les dévots arrivés du Punjab et leur demande, avec un geste empli d'amour, s'ils vont bien. Tandis que la réponse est lue, il en écoute attentivement chaque mot et corrige immédiatement toute erreur fortuite. La même *lila* divine se poursuit ainsi jour après jour, plus ou moins de la même manière.

Avec son habituelle et infinie patience, et avec la bienveillance qui le caractérise, il ne donne pas seulement une réponse : il partage également son propre Soi. Ses réponses divinement inspirées portent le sceau de la spontanéité, de la simplicité et de la souveraineté. Elles ne peuvent en effet être comparées à rien de moins qu'à une écriture sacrée. Mais sa sainte présence a un impact plus puissant encore que ses mots. Ceux qui sont capables de mettre de côté le mental et ses questions, et d'accorder leur cœur à sa présence silencieuse goûtent davantage à la puissance et à la douceur de son Être qu'à ses mots. Ses mots sont le véhicule grossier de sa grâce, car nous ne sommes pas encore assez mûrs pour la recevoir au travers de son seul doux silence.

Il n'y a jamais de programme établi pour le *satsang*, qui se poursuit spontanément selon les besoins des dévots. Swamiji plaisante souvent et le silence est rompu par les éclats de rire. Une chose ne change jamais : le ressenti de sa joie vivante et de sa paix profonde, palpable. C'est dans une telle atmosphère que se déroule le *satsang* de Swamiji, dont les mots, qui incarnent sa grâce, sont dispensés dans ces pages.



## Vie de Sri Chandra Swamiji Udasin

Sri Chandra Swamiji Udasin est né le 5 mars 1930 au village de Bhuman Shah, aujourd'hui au Pakistan. Le village a pris le nom de l'un des plus grands sages et mystiques du XVIII<sup>e</sup> siècle, Baba Bhuman Shahji. Ce grand saint est le Maître de notre bien-aimé Maître, Chandra Swami Udasin. Swamiji, qui a eu une relation des plus sacrées et des plus mystiques avec Babaji, attribue ses efforts herculéens et ses accomplissements à la grâce illimitée de ce dernier. Dès son plus jeune âge, Swamiji a ressenti une irrésistible inclination pour la spiritualité et il est admis qu'il fut un *yogi* très avancé durant de nombreuses vies antérieures.

En 1947, Mahanta Girdhari Dasji, le dixième Maître de la lignée de Baba Bhuman Shahji, l'initia à la très respectée tradition *Udasin* de l'hindouisme. Cela eut lieu grâce à l'intervention directe de Babaji, qui apparut en rêve à la fois au père de Swamiji et au Mahantaji, rêve durant lequel il leur donna des instructions précises concernant l'avenir spirituel de Swamiji.

Durant ses études, Swamiji fut un sportif accompli et extraordinairement doué, et il excella en de nombreuses circonstances. Pendant qu'il poursuivait ses études supérieures en sciences et en mathématiques, un très puissant désir pour le Divin le conduisit à chercher la Réalisation directe et intégrale du Divin dans cette vie même. Gagné par un irrésistible sentiment

de détachement, il abandonna ses études, coupa toutes ses attaches avec le monde et adopta une vie monastique retirée. Cela se passa durant l'année 1952. Il avait alors vingt-deux ans.

Une période d'intense *sadhana* s'ensuivit. Il s'installa au Jammu et Kashmir où il passa huit années dans une grotte et dans les montagnes. Puis, entre 1961 et 1970, il alla vivre près de Sapta Sarovar (district d'Haridwar) dans une île isolée couverte de forêts, sur les rives du Gange, fleuve 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, il se déplaça jusqu'à un petit *ashram*, appelé Sevak Nivas, à Sapta Sarovar. Il y vécut pendant vingt ans. Mais, avec le temps, comme l'endroit s'était peuplé et était devenu bruyant et commercial, il commença à chercher un autre lieu plus retiré. Il le trouva en 1989. L'endroit était situé dans un village de montagne tranquille et isolé, Domet, sur les rives de la Yamuna, un fleuve sacré également, à une cinquantaine de kilomètres de Dehradun. La construction du bâtiment débuta immédiatement. En 1990, Swamiji s'installa dans la partie construite de l'*ashram*, auquel il donna le nom de Sadhana Kendra Ashram.

Ce nouvel *ashram* fut construit selon ses directives. Il est consacré à la *sadhana*. L'*ashram* est ouvert à tous les chercheurs de Vérité, indépendamment de leur race, croyance ou caste. Quatre sessions communes de méditation se poursuivent chaque jour, en présence de Swamiji, depuis plus de vingt et un ans, sans interruption. Des chercheurs sincères du monde entier viennent à l'*ashram* pour poursuivre leur *sadhana* et recevoir le *darshan* de cet homme de Dieu. Ils viennent en grand nombre,



Sāadhanā Kendra Āshram, Domet, Dehradun



même si aucune publicité n'est faite par l'*ashram*. La réputation de Swamiji se répand grâce à l'amour que les dévots lui vouent.

L'*ashram* sert les pauvres et les nécessiteux de diverses manières, tout particulièrement dans les domaines de l'éducation et des soins médicaux. Depuis 2001, l'*ashram* a ouvert une école gratuite, Baba Bhuman Shah Vidya Mandir, qui fournit une éducation de qualité – à la fois intellectuelle et morale – aux enfants les plus pauvres des environs. En 2005, l'*ashram* a également ouvert dans son enceinte un dispensaire gratuit, Udasinacharya Srichandra Charitable Dispensary. En outre, ces dernières années, l'*ashram* a offert des cours du soir pour l'apprentissage de la couture et une formation de base en informatique s'adressant à des jeunes sans travail.

Inspiré par Dieu, Swamiji garde un silence ininterrompu depuis plus de vingt-cinq ans. Ce silence se poursuit encore aujourd'hui pour une durée inconnue, y compris de Swamiji. Son silence est plus éloquent que les mots. Le voir, c'est croire en lui. L'esprit libre, humble, simple, tendre, non dogmatique et discret, il est l'incarnation même du Divin.

A l'heure où ces lignes sont écrites, Swamiji, âgé de quatre-vingts ans, est une personne des plus charmantes, manifestant la Divinité sur le plan 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, tout cela crée autour de lui une atmosphère de paix et de sainteté.

Ces quelques mots à propos de notre bien-aimé Maître, dans l'introduction de ce troisième volume du *Chant du Silence*, sont une simple expression de gratitude à son égard. On trouvera

un récit beaucoup plus détaillé de sa vie dans *Le Chant du Silence I*.

Demeurant toujours en son bienveillant refuge  
Le 20 février 2010

Swami PremVivekananda  
Sadhana Kendra Ashram





## Note de l'éditeur

Il nous a semblé nécessaire de clarifier quelques aspects importants de ce livre, tout particulièrement en ce qui concerne l'utilisation de certains mots importants comme « Dieu », « méditation », « Illumination » ou « Réalisation », que Chandra Swami emploie parfois de façons différentes suivant le contexte.

En hindi, on utilise plusieurs noms pour désigner différents aspects du Divin et de la Réalité suprême, alors qu'en français ou en anglais un seul nom, « Dieu », est utilisé pour désigner tous les aspects du Divin. Dans ses écrits en anglais, Swamiji utilise souvent le mot « Dieu » pour désigner différents aspects du Divin, mais il utilise parfois ce mot dans le sens qu'il prend en hindi ou en sanskrit : dans le contexte indien, « Dieu » signifie *Ishvara*, qui désigne un aspect de la Réalité absolue. *Ishvara* est omniscient, omniprésent, omnipotent ; Il est le créateur, le préservateur et le destructeur de cet univers. L'existence d'*Ishvara* est en relation avec l'existence de l'univers.

Dans son livre *L'Art de la Réalisation*, Swamiji définit la méditation (*vichara-vimarsha*) comme une sorte de réflexion impliquant un flux de pensées relatives à un sujet unique, et il définit la contemplation (*dhyana*) comme une pratique consistant soit à fixer le mental sur un nom, une forme ou une idée unique, soit à rejeter tous les noms, toutes les formes et toutes les idées.

Cependant, dans ses réponses quotidiennes aux questions spirituelles qui constituent ce livre, Swamiji s'adapte toujours au niveau et à la compréhension de la personne qui l'interroge ; aussi utilise-t-il souvent le mot « méditation » plus largement, tel qu'il est souvent utilisé de nos jours dans le langage courant, dans un sens qui inclut toutes les formes de concentration spirituelle.

Swamiji fait une claire distinction entre « Illumination » et « Réalisation », et entre « Réalisation » et « Accomplissement ». L'Illumination survient de manière subite : c'est une expérience qui donne un aperçu du Divin. La Réalisation nécessite la stabilisation et l'intégration de cette expérience dans toutes les composantes de la personnalité. L'Accomplissement se réfère à la plus haute Réalisation de tous les aspects du Divin. En dépit de cette distinction terminologique, Swamiji peut occasionnellement utiliser les mots « Illumination » et « Réalisation » de façon interchangeable, comme cela se fait couramment dans le milieu spirituel ; tout dépend de la nature, de l'étendue et de la profondeur de l'expérience spirituelle du questionneur.

En ce qui concerne les majuscules, tous les mots désignant la Réalité suprême ont été écrits avec une majuscule initiale : c'est le cas pour Dieu ou pour chaque aspect de Dieu – *Atma*, Conscience, *Nirguna* (*nirguna Brahman*), *Saguna* (*saguna Brahman*), Esprit, *Purusha*, *Sat-Chit-Ananda*, *Ishvara*, etc. De plus, lorsqu'un nom utilisé pour désigner Dieu ou un quelconque de Ses aspects est associé à un adjectif, seul le nom a été mis avec une majuscule initiale (par exemple, « Béatitude absolue »). Souvent, Swamiji fait correspondre la pure Conscience avec Dieu/la Réalité suprême. Dans ce cas, le mot « Conscience » est écrit avec une majuscule initiale. En revanche, lorsque ce mot désigne la conscience relative, telle que celle du

corps ou du mental, il est écrit avec une minuscule initiale. Il en est de même avec le mot anglais *awareness*, que l'on a traduit par « conscience », avec ou sans majuscule initiale selon le contexte. Lorsqu'il est utilisé pour désigner l'Être suprême, le mot « Dieu » a été écrit avec une majuscule initiale et, lorsqu'il désigne une déité ou un haut pouvoir surnaturel, il a été écrit avec une minuscule.

Swamiji répond toujours aux questions spirituelles en utilisant à la fois le féminin et le masculin (« son/sa », par exemple). Cependant, par souci de légèreté et de clarté, en de nombreux endroits, nous n'avons retenu que le pronom masculin, bien que la sagesse intemporelle contenue dans ces pages s'applique à tous, indépendamment du genre, de la croyance ou de la caste.

Nous avons inclus, à la fin de l'ouvrage, un glossaire des mots sanskrits et hindis utilisés dans ce livre, les définitions ayant été rédigées à la lumière des réponses de Swamiji. Les définitions de quelques mots scripturaires importants tels que *saguna Brahman*, *ashtanga Yoga*, *Sankhya*, *Vedanta*, *pancha kosha*, etc. ont été données de façon assez détaillée, car Swamiji utilise ces mots de façon récurrente dans ses *satsangs*. Souvent, Swamiji utilise ces termes techniques sans entrer dans le détail de leur signification – tout dépend de l'étendue de la question. Aussi avons-nous pensé qu'il serait bon de fournir des explications plus approfondies aux personnes intéressées.

## Note

### Concernant la traduction française

La traduction française de cet ouvrage est l'oeuvre 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 rendre disponible le contenu de ce précieux volume.

Nous leur en sommes infiniment reconnaissants.

Puisse la grâce de Swami Ji, qui les a guidés tout au long de leur travail, continuer de les accompagner dans leur cheminement spirituel.

Sadhana Kendra  
Novembre 2013

## Chapitre un

### *Dieu existe Différents aspects du Divin*

*« Veux-tu une preuve de l'existence de Dieu ? Plonge un regard pénétrant au plus profond du cœur de n'importe quel être vivant (incluant ta personne) et tu découvriras là, invariablement, un profond désir, inné et irrésistible, conscient ou non, de réaliser la Vie éternelle, la Connaissance qui dépasse toute limitation et la Béatitude qui ne connaît aucune limite de temps, d'espace et de causalité. Ne serait-ce pas là pour toi une preuve suffisante de l'existence de Dieu ? »*

*— Joyaux spirituels*



## *Dieu existe*

### *Différents aspects du Divin*

#### ***Être-Conscience-Béatitude (Sat-Chit-Ananda)***

**Vous pouvez appeler le Divin « Être » (*Sat*), ou « Conscience » (*Chit*), ou « Béatitude/Amour » (*Ananda*)**

*La joie vient-elle avec l'amour et réciproquement ?*

Joie, Amour et Conscience sont trois noms de l'Existence infinie et intemporelle. Dans la manifestation, ils assument différentes formes alors que, fondamentalement, ils demeurent identiques. Ce ne sont pas trois qualités du Divin. Ils composent l'Être essentiel du Divin. Vous pouvez appeler le Divin « Être » (*Sat*) ou « Conscience » (*Chit*) ou « Béatitude » (*Ananda*) ou « Amour ». Être signifie Conscience, qui signifie Amour, qui signifie aussi Béatitude. L'Être est la Conscience ; la Conscience est la Béatitude ; la Béatitude est l'Amour. L'Être signifie l'Existence absolue, la Conscience : la Conscience absolue et la Béatitude : la Béatitude absolue. Il ne peut y avoir plusieurs absolus. Il ne peut y avoir plusieurs infinis.



**Ananda, la Béatitude, est ici et maintenant**

*Comment être en contact permanent avec la Béatitude ?*

Vous pouvez réaliser la Béatitude éternelle seulement si vous réalisez votre Soi. Même si vous essayiez pendant une éternité, vous ne pourriez La trouver dans aucun objet, aucune situation ou relation. Vous ne pouvez connaître la Béatitude éternelle de la même manière que vous connaissez cette table en tant qu'objet. Vous ne pouvez La connaître qu'en devenant un avec Elle, en réalisant votre Soi. La Béatitude éternelle signifie la Béatitude qui ne passe pas. Ce n'est pas la Béatitude du corps. La Conscience infinie n'est pas limitée par le temps et l'espace ; de même, la Béatitude éternelle n'est pas limitée par ces facteurs.

*Je sais que je ne ressens pas cette Béatitude.*

Comment pouvez-vous La manquer ? Elle est aussi dans votre sentiment de manque. Vous dites ne pas La connaître alors qu'en fait Elle est très accessible. Pour vous, Elle se rend disponible mais vous ne Lui êtes pas disponible. La Béatitude est ici et maintenant. Les pensées impliquent le mouvement et vous vous déplacez avec elles, ainsi vous ne pouvez saisir la Béatitude.

**L'Un se manifeste en une multiplicité et cependant Il demeure Un**

*La manifestation est si vaste, comment voir Brahman, la Réalité, en elle ?*

La différence est dans la manifestation, pas en *Brahman*. L'Un se manifeste en une multiplicité et cependant Il demeure Un. Ce mystère ne peut être appréhendé par le mental pensant. Il peut

être illustré par quelques exemples tels que celui de l'acteur jouant le rôle de plusieurs personnes dans un film. Avez-vous déjà vu ce genre de film ?

Toute chose est composée de cinq éléments : le nom, la forme, l'Existence, la Conscience et la Béatitude. Les deux premiers varient d'une chose à l'autre. L'Existence-Conscience-Béatitude, c'est-à-dire *Sat-Chit-Ananda*, est Une et identique en toutes choses. C'est l'Essence ; les noms et les formes n'en sont que l'ombre. Pour découvrir l'Essence, la Réalité, on doit passer au-delà du nom et de la forme.

### **Les hindous appellent le vrai Soi, le vrai « Je », « *Sat-Chit-Ananda* »**

*Il y a de cela treize ans, alors que j'assistais à une retraite dont le thème était la recherche du vrai Soi, l'enseignant, après un temps de relaxation profonde, nous demanda d'écrire sur un bout de papier comment nous nous définissions nous-mêmes. Immédiatement j'écrivis : « Je suis Amour de toute éternité. » Cette phrase transforma ma vie. Pourrais-je l'utiliser comme un mantra pour le japa ?*

Oui vous pouvez l'utiliser comme un *mantra* : « Je suis Amour éternel, Joie sans fin, Paix éternelle. » Répétez-le encore et encore dans votre cœur. Ne pensez à rien d'autre. Le vrai Soi, le vrai « Je » est en effet Joie infinie, Il est la lumière de la Conscience qui ne faiblit jamais, la flamme toujours rayonnante de l'Amour et l'Existence absolue. Les hindous l'appellent *Sat-Chit-Ananda*. Associé au mental et à travers lui, le vrai « Je », s'identifiant au corps, aux objets et aux situations, s' imagine Lui-même très limité. En réalité, Il ne peut jamais être

soumis aux limitations. Un roi devient un mendiant dans un rêve, mais le rêve est un rêve. Le roi reste un roi et ne perd pas réellement son royaume.

## ***Dieu***

### **Dieu est évident par Lui-même**

Dieu est évident par Lui-même. Dépend-Il de qui que ce soit pour se faire connaître ? C'est à travers Dieu et par Sa lumière que l'existence tout entière en vient à être connue. Dieu est Conscience infinie. La Conscience a-t-elle besoin de qui que ce soit pour se faire connaître ?

*Que pouvons-nous dire à propos des attributs de Dieu ?*

Dieu est sans forme mais, contrairement à ce que croient certaines personnes, Il n'est pas tel qu'Il ne puisse assumer une forme quelconque. Il est sans forme et cependant Il est la source de tous les noms et de toutes les formes. Vous pouvez seulement dire : « Dieu est. » Vous ne pouvez pas dire comment Il est ni ce qu'Il est. Vous pouvez Le décrire en des termes contradictoires, comme l'ont fait les *Upanishads*. Celles-ci disent : « Dieu est *nirguna* et Il est aussi *saguna*. » Mais ce sont là des assertions qui défient la logique.

### **Dieu est à la fois immanent et transcendant**

*J'ai appris que Dieu est en chaque personne et créature. Aucune forme pour moi ne peut symboliser Dieu.*

Dieu est absolu. Il ne peut être appréhendé par le mental. Le mental peut comprendre Dieu partie par partie en réfléchissant sur ses différents aspects. Si vous ne croyez pas en Dieu avec une forme, il ne vous est pas du tout nécessaire de méditer sur une quelconque de ses formes. Dieu est assurément à l'intérieur de chacun, mais vous l'avez seulement entendu dire. Si vous ressentiez ou voyiez Dieu en vous-même, vous n'auriez pas besoin de Le chercher et vous vous sentiriez comblé. Le musc est dans le nombril du daim, mais il le cherche ici et là dans les fourrés alors que cette odeur, qu'il sent en permanence, provient de lui-même. Dieu est en chaque personne et en chaque chose, et cependant Il les transcende. Il est à la fois immanent et transcendant. Vous pouvez vous concentrer sur les qualités de Dieu. Vous pouvez vous concentrer sur n'importe lequel de ses Noms dans lequel vous avez foi. On peut aussi méditer sur Dieu par le biais d'un *mantra*.

### **L'Immuable éternel et la manifestation temporelle**

*Ultimement, il n'y a que l'Un. Pourquoi se concentrer sur une Divinité, sur un Dieu personnel et extérieur ?*

L'Unité est dans la diversité. L'Unité est le Réel. La diversité est temporaire, phénoménale. La diversité se trouve uniquement dans la manifestation. L'Un demeure un, bien qu'il semble multiple. Il ne perd jamais son unité, même lorsqu'Il se manifeste en une multitude de noms et de formes. La manifestation n'implique pas que l'Un se transforme en une multiplicité. Tout comme Aristote utilisait l'expression « celui qui meut sans être mû », on peut dire de l'Immuable qu'Il assume le changement alors qu'en réalité Il ne change pas. Le changement est temporel, il est dans le temps et il est le temps. L'Immuable est intemporel et éternel. La

Conscience divine est éternelle, infinie, non liée par le temps, l'espace et la causalité. L'Un éternel et immuable est ici et maintenant. Il n'est pas seulement la fin, Il est le commencement et la fin, les deux à la fois.

Dieu est comme un feu. Le feu est présent dans la bûche incandescente et même dans une pierre et dans l'eau, mais le feu dans la pierre ne peut brûler votre main. Il la brûlera seulement lorsqu'il se manifestera. Dieu est partout, en chaque chose et en chaque personne, mais le degré de Sa manifestation varie suivant la chose et la personne. C'est ce qui fait la différence entre les diverses espèces et même entre les individus d'une même espèce.

### **Rien n'existe hormis Dieu**

*En Occident, j'ai été triste d'entendre ou de lire des auteurs de renom affirmant que l'hindouisme est polythéiste. Que nous diriez-vous à ce sujet ?*

Selon les hindous, rien n'existe hormis Dieu. Non seulement Dieu est présent en toute chose, mais Il est toute chose. Si vous dites qu'une idole n'est pas Dieu, c'est, dans un sens, limiter Dieu. Dieu n'est pas seulement énergie, Il est aussi matière. Dieu est l'atome et Il est aussi l'espace ou l'éther. La science a même prouvé que la matière et l'énergie ne sont pas deux principes ou *tattvas* différents. L'univers entier des noms, des formes et des qualités est, selon les hindous, une manifestation de Dieu. Selon eux, vous êtes aussi Dieu.

Dans l'hindouisme, Dieu a de nombreux aspects et de nombreux noms : Dieu sans attributs, Dieu avec attributs, Dieu avec forme et Dieu sans forme. Il y a tant de qualités que Dieu, lorsqu'Il se manifeste avec telle ou telle qualité, se voit donner un

nom particulier qui correspond à cette dernière.

Dans l'hindouisme, les déités sont à Dieu ce que les rayons du soleil sont au soleil. Dans nombre de ses conférences, Swami Vivekananda expliquait que l'hindouisme n'était pas polythéiste, mais monothéiste. Dieu est infini. Peut-il y avoir plusieurs infinis ?

### **Quatre concepts dans la terminologie indienne**

Il existe un dénominateur commun à cette existence tout entière que l'on appelle *Brahman* ou l'Absolu, le Divin, l'Un sans second, l'Esprit. Il est la Conscience intemporelle et éternelle. Il se manifeste en une multiplicité et cependant Il demeure un.

Il y a l'Âme suprême et universelle. Elle est appelée Dieu (*Ishvara*) et possède un mental universel. Il y a enfin l'âme individuelle, avec un esprit individuel, appelée *jiva*.

Dans la terminologie indienne, on a ainsi ces quatre concepts : *Brahman*, *Ishvara*, *jiva* et *Prakriti* (Nature). *Brahman* ou l'Absolu est commun à *Ishvara*, *jiva* et *Prakriti*. *Brahman* est l'Existence, la Béatitude, la Conscience et l'Amour absolus, tandis qu'*Ishvara* est l'énergie de *Brahman*. Dieu signifie *Ishvara*, le Maître de cet univers. Il est la Conscience personnalisée.

L'Absolu est intemporel. Dieu est la plus haute manifestation de l'Absolu. *Jiva* ou l'âme, Dieu et la Nature sont les manifestations de l'Absolu.

*Est-ce que le monde fait partie de Brahman ?*

Le monde n'est pas une partie de *Brahman*. Vous pouvez dire qu'il est comme une ombre. *Brahman* est l'essence et le monde est son ombre, il n'est qu'une apparence.

**Le « miracle »**

*Comment et pourquoi l'Un se manifeste-t-Il en une multitude de formes ?*

Une personne danse. Demandez-vous à cette personne : « Pourquoi dansez-vous ? » En revanche, on peut demander à une personne qui pleure : « Pourquoi pleurez-vous ? » Si ce n'est pas dans un contexte professionnel, danser est une expression spontanée de joie. L'univers est la *lila* du Divin et vous ne pouvez en déterminer la cause ! La *lila* implique une action spontanée, sans cause. Vous ne pouvez comprendre quelque peu cela que lorsque vous êtes vous-même capable d'agir sans motivation. L'Un se manifeste sous une multitude de formes et cependant Il demeure Un. C'est cela le miracle.

*Vous semblez faire une distinction entre le sentiment ressenti en dansant et celui ressenti en pleurant ?*

Chanter ou danser est naturel. Pleurer ne l'est pas et implique une raison. Personne ne veut souffrir, car il n'est pas dans la nature des êtres humains de souffrir !

**Dieu a une infinité de qualités**

Dieu a une infinité de qualités. Un individu particulier a certaines qualités qui se manifestent, alors que d'autres demeurent cachées. Ces dernières peuvent se manifester à leur tour tandis que d'autres, qui étaient manifestes, peuvent redevenir cachées. Ainsi, l'une peut se transformer en l'autre. Un voleur peut devenir un renonçant (*sadhu*) et réciproquement. Dieu est présent dans chaque chose

et en chaque être, mais Il ne se manifeste pas totalement dans chaque chose et en chaque être.

### **Dieu est sans attribut et avec attributs**

*Au début du satsang, quelques versets de la Bhagavad Gita sont lus. Swamiji commente :*

Sans la Conscience/ Énergie, nul ne peut accomplir un quelconque exploit, que ce dernier relève de *sattvaguna* ou de *tamoguna*. Dans un passage de la *Gita*, le Seigneur Krishna se réfère à sa Conscience/Énergie impersonnelle qui supporte tout, sans être aucunement impliquée. Vous pouvez prendre l'exemple de la lumière. C'est uniquement grâce à la lumière que vous pouvez lire la *Gita* ou un roman policier. Sans elle, vous ne pouvez lire, sans elle, vous ne pouvez même pas parier aux jeux. Il n'est pas possible de décrire intégralement l'Absolu. Il peut être décrit partie par partie, en choisissant un aspect du Divin, puis un autre, et ainsi de suite. On peut aussi décrire l'Absolu en utilisant des termes opposés tels que *nirguna* et *saguna*. Comment pouvez-vous dire que Dieu est en même temps *nirguna* et *saguna* (sans attribut et avec attributs) ? Bien que cela soit illogique et paradoxal, toutes les Écritures disent qu'Il est les deux à la fois.

Dans un passage de la *Gita*, le Seigneur Krishna dit : « Je suis celui qui agit. Quelle que soit l'action effectuée, c'est moi qui en suis l'auteur ! » Dans un autre verset, Il affirme : « Je ne suis pas celui qui agit. Je ne fais rien ! » Comment concilier ces deux assertions ? Quand Il dit : « Je ne suis pas celui qui agit », Il se réfère à son aspect *nirguna*, l'aspect impersonnel. Lorsqu'Il affirme : « Je suis celui qui agit et il n'y en a pas d'autre », Il se réfère à son aspect *saguna*, l'aspect personnel.



## **Le Divin est à la fois personnel et impersonnel**

*Est-ce que le « Dieu personnel » se réfère à Krishna, Rama, Jésus et tous les saints et sages ?*

Krishna, Rama, Jésus ne sont pas seulement des personnes, car ils sont toujours conscients de leur Nature divine, impersonnelle et absolue. La personne est en relation avec ce qu'elle est dans le temps. Le Divin est à la fois personnel et impersonnel.

*Quand nous disons « Tat Tvam Asi » (Tu es Cela), cela signifie-t-il ce que vous venez d'écrire ?*

« Tat Tvam Asi » se réfère à l'aspect impersonnel que je viens de mentionner.

*Pouvez-vous développer la notion du Dieu suprême universel et personnel ?*

Il est écrit qu'Il voit sans yeux, qu'Il entend sans oreilles, qu'Il marche sans pieds, qu'Il saisit sans mains, qu'Il goûte sans langue, qu'Il ressent le contact sans peau, qu'Il perçoit les odeurs sans nez, etc. Vous voulez Le voir comme vous verriez un objet, une table ou une chaise, par exemple ? C'est impossible. Vous pouvez Le réaliser comme étant vous-même. Comment vous voyez-vous vous-même ?

*« Se quereller sur le sujet : "Dieu est personnel et avec forme ou Il est impersonnel et sans forme" est pure ignorance ! En vérité, il n'y aucune différence entre le Dieu personnel et l'Absolu impersonnel et sans forme. Lorsque vous Le percevez à travers le mental et*

*les sens, vous Le connaissez en tant que personnel et avec forme, et lorsque vous Le percevez en transcendant le mental et les sens, vous Le connaissez en tant qu'impersonnel et sans forme. »*

*– Joyaux spirituels*

## **Où Dieu se cache-t-Il ?**

Dieu appela un jour ses anges et ses ministres et leur dit : « Je suis plus que fatigué de l'homme. Tout le monde veut avoir affaire à moi. L'un veut une bonne santé et m'appelle. L'autre se bat pour une cause en justice et, voulant la gagner, il m'appelle. Quelqu'un dont les affaires périclitent m'appelle pour recevoir ma bénédiction. Un autre, qui a des problèmes d'ordre spirituel et veut les résoudre, m'appelle. Un autre encore, car il est en conflit avec sa famille, etc. Chacun a ses propres problèmes et fait appel à moi. Je veux aller quelque part où l'homme ne pourra me trouver. »

Les ministres émirent diverses opinions et suggestions. L'un dit : « Vous devriez aller sur le plus haut sommet de ces montagnes, qu'aucun homme ne pourra atteindre. » Un deuxième dit : « Vous devriez aller vivre sous l'eau. » Un troisième : « Vous devriez aller au pôle Nord. » Mais Dieu répliqua : « Je connais très bien l'homme. Il sera capable d'aller n'importe où. » Alors un ministre qui était très sage proposa : « Vous devriez vous cacher à l'intérieur de l'homme. Il vous cherchera partout à l'extérieur. Ainsi, vous pourrez vous reposer. » Cette proposition plut à Dieu, qui se cacha dans le cœur de l'homme.

## **Le plus grand sacrifice fait par le Divin**

*Je n'ai pas l'impression d'avoir beaucoup de dévotion et je suis plutôt attiré par l'aspect impersonnel de Dieu. Quelle devrait être ma pratique ?*

Êtes-vous ou non une personne ? Comment une personne peut-elle voir le Dieu impersonnel ? Pour voir l'aspect impersonnel, vous devez devenir impersonnel. Pouvez-vous le faire ? Pouvez-vous abandonner votre mental ? Pouvez-vous être totalement impersonnel ? Il n'y a pas de différence entre le Personnel et l'Impersonnel. S'ils étaient deux choses, ils seraient alors finis et mortels. L'Impersonnel devient le Personnel pour que l'on puisse communiquer et entrer en relation avec Lui, mais sans perdre son aspect impersonnel. C'est le plus grand sacrifice fait par le Divin pour les hommes. Il est dit que Dieu fit l'homme à Son image. Je dis que l'homme voit Dieu en fonction de ce qu'il est. L'homme voit Dieu selon l'image qu'il s'en fait.

*Que voulez-vous dire par : « L'homme voit Dieu selon l'image qu'il s'en fait » ?*

Aussi longtemps que le mental de l'homme est conditionné, qu'il a des idées préconçues et des croyances toutes faites, il conçoit Dieu en conséquence. Ce n'est pas la véritable perception de Dieu, mais une connaissance conceptuelle de Dieu. C'est en ce sens que j'ai écrit que l'homme connaît Dieu selon l'image qu'il s'en fait.

### Trois aspects de Dieu : *Brahma-Vishnou-Shiva*

*Pourriez-vous donner quelques explications concernant « Brahma-Vishnou-Shiva » ?*

*Brahma* est un des aspects d'*Ishvara* ou de Dieu, la plus haute manifestation de *Brahman*. *Ishvara* possède trois pouvoirs :

1. Le pouvoir créateur
2. Le pouvoir de préservation
3. Le pouvoir de destruction

*Brahma* est le pouvoir conscient de Dieu créateur. *Vishnou* est le pouvoir conscient de Dieu préservateur. *Shiva* est le pouvoir conscient de Dieu destructeur. Ils sont tous un en Dieu. Ce sont trois aspects du même Dieu, tout comme un homme est appelé « blanchisseur » lorsqu'il lave les vêtements, « tailleur » lorsqu'il les coud et « chauffeur » lorsqu'il conduit une voiture : dans tous les cas, il demeure la même personne. Dieu n'accomplit pas Ses actions à des moments différents. La création, la préservation et la destruction sont simultanées.

*Quelle est la différence entre ceux qui vénèrent Vishnou et ceux qui vénèrent Shiva ?*

Les shivaïtes s'adressent à Dieu sous le nom de *Shiva*. Les vishnouïtes s'adressent à Dieu sous le nom de *Vishnou*. C'est la seule différence. *Vishnou* est heureux lorsque vous vénerez *Shiva* et *Shiva* est heureux lorsque vous vénerez *Vishnou*. En fait, *Vishnou* et *Shiva* ne sont pas deux.

Dans l'hindouisme, vous pouvez choisir d'adorer le nom ou la forme de Dieu que vous aimez, quels qu'ils soient. Vous pouvez même renier Dieu dans l'hindouisme et rejeter toutes Ses formes.

Vous pouvez même rejeter le fait qu'Il possède des qualités ou des attributs. L'hindouisme est une religion très, très libérale. Au sein d'une famille hindoue, un membre peut vénérer *Vishnou*, un autre *Shiva*, un autre la Déesse et un quatrième peut ne vénérer aucun de ceux-ci – il est ce que l'on appelle un *Arya Samajist*. Tous vivent cependant en harmonie.

*Brahma*, *Vishnou*, *Shiva* ne sont pas trois êtres différents, mais trois noms de l'unique Être suprême se référant aux trois principaux attributs de Dieu : le Créateur, le Préservateur et le Destructeur. On pourrait dire que ce sont les trois visages, les trois aspects du même Dieu.

### ***L'Atma ou l'Esprit***

*« Qu'est-ce que Dieu ? Qu'est-ce que l'Atma ? Quelle est la véritable nature de leur relation ? La réponse ne nous est donnée que lorsque nous réalisons notre véritable Nature ! Avant la Réalisation de Dieu ou la Réalisation du Soi, tout ce que nous pouvons concevoir à propos de Dieu ou de l'Atma n'est que construction mentale, article de foi, supposition ou simple témoignage des Écritures. »*

*– Joyaux spirituels*

### **L'Atma ne peut être appréhendé par le mental**

Une des *Upanishads* contient un dialogue entre deux *rishis*. L'un demande : « Quelle est la chose la plus rapide en ce monde ? » L'autre répond : « C'est le mental. » Mais le premier *rishi* le corrige : « Non, c'est l'*Atma* qui est le plus rapide car, lorsque le mental atteint un certain lieu, l'*Atma* s'y trouve déjà ! » Dans l'*Ishavasya Upanishad*, il est écrit : « L'*Atma* se meut et ne bouge

pas. Il est le plus petit des plus petits et le plus grand des plus grands. Il est le plus proche et le plus cher. » Pouvez-vous L'appréhender à travers votre mental ?

*Qui a vu l'Atma immortel et quelle est la preuve qu'Il existe ?*

L'existence de l'*Atma* immortel n'a nul besoin d'être prouvée. Le désir intense et universel de vivre, même pour un ver, en est une preuve rationnelle suffisante. De plus, la véritable nature de l'*Atma* est Conscience, et la Conscience ne peut être réfutée. Comment pouvez-vous nier la Conscience sans la Conscience ? La Conscience est évidente en soi. Dire que l'*Atma* n'existe pas reviendrait à dire à haute voix : « Je n'ai pas de langue. » Vous devriez lire le premier chapitre de *L'Art de la Réalisation* intitulé : « Dieu existe-t-il ? » et y réfléchir.

## **L'*Atma* est la merveille des merveilles**

*S'il vous plaît, Swamiji, pourriez-vous nous parler de l'Esprit ?*

Dans la terminologie hindoue, le mot « Esprit » est désigné par *Atma*. Dans les *Upanishads* ainsi que dans la *Gita*, il y a de nombreux versets (*shlokas*) qui décrivent la nature de l'*Atma*. Certains versets concernant l'*Atma* sont les mêmes, mot pour mot, dans la *Gita* et dans les *Upanishads*. Les mots « spirituel » et « spiritualité », que vous entendez ou lisez un peu partout, dérivent du mot « Esprit ».

L'Esprit est la Conscience, ce principe qui n'est lié ni par le temps, ni par l'espace, ni par la loi de cause à effet. Il est le support immuable et inébranlable de toute existence. Tout comme au cinéma vous voyez, sur un écran, différentes images et ombres

se mouvoir sous différentes formes avec différents noms, similairement, le monde entier des noms et des formes a pour support l'Esprit ou l'*Atma*. L'Esprit ou l'*Atma* ne peut être détruit ; le feu ne peut Le brûler, le vent ne peut Le balayer et aucune arme ne peut Le transpercer. Il est immanent au temps et à l'espace et, en même temps, Il les transcende. Il est source infinie de joie, de paix et de douceur. En un mot, Il est Existence absolue, Conscience absolue et Béatitude absolue. Il ne peut être perçu à travers les sens et le mental ni être connu par l'intellect. On ne peut Le décrire par aucun mot et, cependant, Il peut être réalisé. Il est le Mental de tout mental, l'Œil de tout œil, l'Oreille de toute oreille. Il est la Lumière de toutes les lumières. Il n'est pas celui qui agit ni celui qui jouit (*akarta* et *abhokta*). Celui qui Le réalise est émerveillé. Tout comme celui qui en parle et celui qui en entend parler. L'*Atma* est la merveille des merveilles !

*Quelle sorte de lumière est « jyotishan Jyoti » selon l'expression des Vedas ?*

Il y a de nombreuses sortes de lumières. Il y a la lumière du soleil et la lumière des sens ; il y a aussi la lumière du mental et la lumière de l'*Atma*, qui est appelée « Lumière des lumières », « *jyotishan Jyoti* », dans les *Vedas*. La lumière de la Conscience est la seule lumière qui soit éternelle. La Conscience est le substrat de tout ce qui existe. La Conscience est la source de toutes les lumières.

*« L'Atma n'est pas quelque part au fond de toi-même : tu es toi-même l'Atma. Ne Le déprécie pas en L'identifiant à cette chose insignifiante qu'est ton corps physique. »*

*— Joyaux spirituels*

## Seul l'*Atma* est réel

*L'Atma n'est-Il pas à l'intérieur et à l'extérieur du mental ?*

Oui, l'*Atma* est partout, mais Il se réfléchit uniquement dans la matière subtile, par exemple dans le mental, tout comme la lumière du soleil se réfléchit uniquement dans l'eau ou dans un miroir. L'*Atma* est même dans une pierre ou dans un atome, mais Il ne s'y réfléchit pas. Quand on dit que l'*Atma* pénètre toute chose, c'est uniquement en relation avec le temps et l'espace, mais dans son aspect transcendantal, il n'existe rien d'autre que l'*Atma*. Il est Un sans second, Il est Existence absolue.

Si vous considérez le temps et l'espace comme un mirage, vous êtes en droit de dire que l'*Atma* ne pénètre pas toute chose. C'est lorsque l'on considère qu'ils sont réels que l'on dit que l'*Atma* pénètre toute chose au regard du temps et de l'espace. Le corps physique est-il réel ? Quand vous dites que l'*Atma* est dans le corps, cela signifie que vous considérez le corps comme étant réel, n'est-ce pas ? Si le corps physique était réel, pourquoi devrait-il mourir ou se désintégrer et cesser d'exister ? Le Réel peut-Il cesser d'exister ? Le Réel est défini comme étant Cela qui était, qui est et qui sera à jamais.

*Dans ce sens, le mental non plus n'est pas réel.*

Le mental dure relativement plus longtemps que le corps. Il ne meurt qu'après la Réalisation. Il peut durer des milliards et des milliards d'années. Seul l'*Atma* est réel. Toutes les autres choses – le corps, le mental, le temps, l'espace et même Dieu (*Ishvara*) – dépendent de l'*Atma* pour leur existence. Dieu (*Ishvara*) est la plus haute manifestation de l'*Atma*. L'*Atma* n'est ni haut ni bas. Il est au-delà de l'espace, au-delà du temps. S'il vous plaît, comprenez-moi bien : je ne dis pas que l'âme individuelle est au-



delà du temps et de l'espace, je ne suis pas en train de vous dire que vous, en tant qu'âme, ne devriez pas adorer Dieu. L'*Atma* est le dénominateur commun entre Dieu et l'âme. En Dieu, le Pouvoir et la Conscience de l'*Atma* sont pleinement manifestés, ce qui n'est pas le cas pour l'âme.

Dieu est l'*Atma* réfléchi dans le mental universel, plus le mental universel. L'âme est l'*Atma* réfléchi dans le mental individuel, plus le mental individuel. Ainsi Dieu est omniscient alors que l'âme ne l'est pas. L'Absolu est l'*Atma* ou *Brahman*.

*« L'Atma parle lorsque le mental et l'être vital deviennent silencieux »*

*— Joyaux spirituels*

## **L'Esprit n'est jamais né et ne mourra jamais**

*J'ai le sentiment que je mourrai à l'âge de quatre-vingts ans. Mon intuition est-elle correcte ? Réaliserai-je mon Être véritable avant de mourir ?*

Il serait préférable qu'avant de quitter votre corps vous réalisiez que vous ne mourrez jamais. C'est le corps qui est né et qui meurt. L'Esprit n'est jamais né et Il ne mourra jamais. Efforcez-vous de connaître directement cette vérité avant que votre corps ne meure. La Réalisation n'est pas quelque chose de prédestiné. Vous pouvez l'obtenir à l'instant même, ou elle peut continuer à vous échapper même après de nombreuses vies.

## ***La Conscience***

*« Crois-le ou non, une Conscience continue et parfaite imprègne les minéraux, les végétaux, les animaux, les êtres humains et les dieux. Ils se distinguent les uns des autres non par la nature de cette Conscience, mais par le degré de manifestation de cette Conscience parfaite en eux. »*

*– Joyaux spirituels*

### **La Conscience divine ne peut être définie**

*Pourriez-vous expliquer ce que l'on entend par « Conscience divine » ? Et que dire des différents niveaux de la Conscience ?*

La Conscience est le principe spirituel fondamental vous permettant d'être conscient. Certaines personnes la confondent avec le mental. Le mental est, en fait, une chose matérielle, il est fait de matière subtile. Il ne connaît rien par lui-même, il est un instrument de la Conscience. « Conscience divine » signifie la Conscience dans sa forme pure et absolue, Elle est synonyme de l'*Atma*. Dans sa Nature essentielle, la Conscience est absolue, infinie et éternelle ; mais quand Elle est identifiée au mental et à la matière, Elle semble être finie et relative. La perception relative, qui implique la triade connaisseur-connaissance-connu, est le résultat de cette conscience finie et relative.

La Conscience absolue est le support de toute existence. Elle imprègne tous les plans de l'existence, qui constituent, pour ainsi dire, les différents plans de la Conscience. Aucun plan de l'existence ne peut être indépendant de la Conscience. Rien n'est

indépendant de la Conscience. Même ce monde, la terre, les planètes, la lune, le soleil dépendent d'Elle. S'il n'y avait pas cette Conscience, comment l'existence de la terre pourrait-elle être prouvée ? Demander ce qu'est la Conscience divine revient à demander ce qu'est *Brahman* ou l'Absolu. Elle ne peut être définie. On peut seulement parler de la Conscience sous forme d'allusions. Mais on peut L'expérimenter, lorsque le mental est complètement purifié et libre de toute pensée. On ne peut La percevoir comme l'on perçoit une chaise, on ne peut en faire un objet de perception. Vous ne pouvez La connaître qu'en devenant un avec Elle.

## Les niveaux de l'existence

Dans la vie terrestre, ce sont la forme et le corps qui dominent le mental. Dans les mondes plus évolués, ce sont le mental et l'Esprit qui dominent la forme et le corps. Le mental individuel ne peut créer une chose, il ne fait que l'interpréter.

Il y a deux ou plutôt trois niveaux d'existence. Le premier, très superficiel, est créé par le mental individuel. Le second est la création du mental universel. Ce niveau est très profond et dure aussi longtemps que le mental universel dure. Le troisième est l'Existence pure, qui n'a pas été créée et qui ne peut l'être. C'est le substrat, le support ; c'est la Réalité. En fait, on ne devrait pas le considérer comme un niveau, car il s'agit de l'Existence elle-même telle qu'Elle est, de la Conscience-Béatitude absolue.

## **Derrière toutes les *koshas* se trouve la pure Conscience**

*Comment puis-je voir les koshas ?*

*Kosha* signifie littéralement « enveloppe », comme une taie d'oreiller. Que gagneriez-vous à voir les enveloppes ? Vous devriez plutôt aspirer à voir ce qui est recouvert ou caché ! Ce qui est recouvert est l'Esprit immortel, intemporel, qui est votre Être véritable.

La *kosha* la plus extérieure, appelée *annamaya kosha*, est représentée par le corps physique, que vous pouvez voir à l'œil nu, bien que les minuscules tissus et atomes qui le constituent ne puissent être observés sans l'aide d'appareils scientifiques sophistiqués, comme un scanner par exemple. La seconde enveloppe, située à l'intérieur du corps physique, et appelée *pranamaya kosha*, est représentée par l'énergie vitale qui se meut dans les différentes parties du corps. *Pranamaya kosha* est immanente à *annamaya kosha* (le corps physique), mais elle le transcende également. Elle soutient le corps physique tout en étant indépendante de lui. Elle est l'énergie vitale qui ne peut être vue par l'œil mais dont les mouvements peuvent être ressentis et perçus. *Pranamaya kosha* est plus subtile qu'*annamaya kosha*. Derrière *pranamaya kosha* se trouve *manomaya kosha* ; derrière elle se trouve *vijnanamaya kosha* ; et derrière cette dernière se trouve *anandamaya kosha*, appelée aussi « Conscience-Béatitude ». En allant vers l'intérieur, l'âme individuelle (*jiva*) peut sentir et percevoir toutes ces *koshas* avec l'œil intérieur.

Cachée derrière toutes ces *koshas* se trouve la Conscience pure, immortelle, intemporelle, qui soutient et donne existence à tout ce qui est ou peut être. Cette Conscience intemporelle et immortelle ne peut être vue comme un objet, comme vous voyez une chaise. Elle ne peut être réalisée qu'en étant un avec Elle,

qui est votre Être véritable. Pour y parvenir, il est nécessaire que vous vous tourniez de plus en plus vers l'intérieur, jusqu'à ce que vous atteigniez le « fond du fond », comme un poisson qui plongerait dans l'océan pour en découvrir la profondeur.

## **La pure Conscience est toujours la même**

L'Existence comporte des dimensions innombrables et infinies qui sont, en fait, différents états de la Conscience. Chacune d'entre elles, qu'elle soit extérieure ou intérieure, possède sa propre saveur, sa propre qualité, son propre parfum.

L'homme est le seul être qui puisse goûter la saveur des différentes dimensions, évaluer, estimer, choisir et prendre des décisions d'une manière relativement indépendante. Il peut passer d'un état de conscience à un autre. Pourtant, la plupart des hommes restent à un certain niveau de conscience et perçoivent le monde en conséquence. La perception change avec le niveau de conscience.

En réalité, il n'existe pas de niveaux pour la Conscience alors qu'il y en a pour le mental. La Conscience réfléchie dans un plan élevé du mental est normalement qualifiée de conscience élevée, tandis que la Conscience réfléchie dans un niveau inférieur est qualifiée de conscience inférieure. En conséquence, du point de vue de la manifestation, la pure Conscience acquiert différents noms tel que « conscience physique », « conscience mentale » ou « conscience vitale ».

La pure Conscience demeure toujours la pure Conscience, qu'elle soit dans un corps physique ou non. La seule différence entre un sage et vous est que le sage est conscient de sa Nature originelle alors que vous n'en êtes pas conscient. La pure

Conscience – l'Esprit – est toujours la même. Elle n'évolue ni ne régresse. C'est le *jiva* (l'âme) qui évolue, qui est lié ou qui devient libre. *Jiva* est l'association de l'Esprit avec le mental.

## ***Purusha et Prakriti***

### **Le monde est créé par deux principes, l'Esprit et la matière, appelés *Purusha* et *Prakriti***

Selon l'école de pensée *Sankhya*, qui est la troisième école du système philosophique indien, il y a deux principes fondamentaux : l'Esprit et la matière. L'Esprit est la Réalité, la matière est ce qui recouvre l'Esprit. L'énergie et la matière sont interchangeable. L'énergie est l'état subtil de la matière et cette dernière est la forme grossière de l'énergie, mais toutes deux sont insensibles. L'Esprit est un principe conscient ou sensible. Le monde est créé par l'union de ces deux principes : l'Esprit et la matière. Le *Sankhya* les appelle *Purusha* et *Prakriti*. *Purusha* est Celui qui voit (*the Seer* en anglais). *Prakriti* est ce qui est vu. *Purusha* est immuable, sans dimension et il existe de nombreux *purushas* (dans le sens de *jivas*). *Prakriti* est le mouvement et possède de nombreux modes (*tattvas*), vingt-quatre au total.

La dernière école de pensée, appelée *Vedanta*, modifie le système *Sankhya* en disant que le principe fondamental est un et non deux. *Purusha* est immuable et sans attributs, mais il est unique et non multiple. *Prakriti* est constituée des trois *gunas* et peut être divisée en vingt-quatre modes. *Prakriti* et *Purusha* se résolvent en un seul principe, qui est le suprême *Purusha*. *Purusha* et *Prakriti* sont comme deux pôles, comme les pôles positif et négatif du proton et de l'électron.

## **La manifestation simultanée de *Purusha* et de *Prakriti* est phénoménale, temporaire**

*Pouvez-vous expliquer ce que signifie l'identification de Purusha avec Prakriti ?*

*Purusha* est la pure Conscience, Il ne fait rien, Il est *akarta*, *abhokta*. Il est le témoin, Il est sans qualités. *Prakriti* est l'énergie, elle est composée des trois *gunas* : *sattva*, *rajas* et *tamoguna*. *Prakriti* est insensible, c'est elle qui agit. Elle bouge, mais elle ne voit pas. *Purusha* voit, mais ne bouge pas.

Avec l'union de *Purusha* et de *Prakriti*, un autre principe ou *tattva* est né, que l'on appelle *jiva*, l'âme. *Jiva* est celui qui agit consciemment, mais cette union de *Purusha* et de *Prakriti* est seulement phénoménale, elle n'est pas éternelle.

*Ishvara* est l'âme suprême et universelle. Il est le suprême Agissant. Le *jiva* est seulement une partie d'*Ishvara*. L'existence d'*Ishvara* est phénoménale, tout comme le sont l'existence du monde et de l'âme. *Parabrahman* est le principe éternel, l'Absolu, l'Un sans second.

La manifestation simultanée de *Purusha* et de *Prakriti* est phénoménale et temporaire. Elle ne peut être permanente, sinon *Purusha* ne pourrait jamais se libérer de *Prakriti*. Vous pouvez dire que le monde est irréel, mais tout le monde ne peut pas l'accepter. Aussi est-il mieux de dire qu'il a une existence relative, qu'il n'a pas une existence absolue ou qu'il est phénoménal. Vous pouvez également dire qu'il est seulement une apparence, un rêve. Vous aimez dire qu'il a une existence relative, et vous avez raison ; il est en continuel changement. Voulez-vous un bonheur provenant de quelque chose qui est changeant ? Comment une chose changeante pourrait-elle vous apporter un bonheur permanent ?

Si une personne change continuellement d'avis – à un

moment, elle dit une chose, le moment suivant, elle dit l'inverse – vous dites qu'elle est une menteuse. Pourquoi n'appliquez-vous pas cette logique au monde qui est en perpétuel changement ? Il ne peut être connu car, lorsque vous tâchez de le connaître, il change. La méthode scientifique ne permet pas de connaître le « pourquoi », elle peut seulement expliquer le « comment ». Le « pourquoi » relève de la philosophie. La science peut dire que, lorsque l'hydrogène se combine à l'oxygène, l'eau est créée, mais elle ne vous dit pas pourquoi la combinaison de ces deux éléments donne de l'eau.

### **Les trois *gunas* : *sattva*, *rajas*, *tamas***

*Que sont ces qualités appelées « gunas » ?*

On distingue trois *gunas* : *sattva*, *rajas* et *tamas*. Toute chose possède ces trois qualités mais dans des proportions diverses. *Tamas* est la qualité de l'inertie et de l'inactivité. *Rajas* est la qualité du désir et de l'action. *Sattva* est la qualité dans laquelle la Conscience est plus ou moins réfléchie dans sa vraie Nature.



Les cinq éléments (terre, eau, feu, air, éther) sont constitués des trois *gunas*. Le mental est constitué d'un agrégat des parties *sattvaguna* des cinq éléments. Le *prana* est constitué de l'agrégat des parties *rajoguna* des cinq éléments. Enfin, le corps physique est constitué de l'agrégat des parties *tamoguna* des cinq éléments. Le mental, l'intellect, l'ego et *chitta* se différencient uniquement par le degré de vibration de parties *sattvaguna* qui les constituent.

Quand le mental est dominé par la force vitale, il est appelé



« mental *rajoguni* ». Quand il est obsédé par la conscience corporelle, il est appelé « mental *tamoguni* ». Sinon le mental n'est ni *rajoguni* ni *tamoguni*.

Le mental-intellect-ego est essentiellement *sattvaguni*. Il réfléchit la Conscience. *Sattvaguna* est comme un fin voile transparent. Si quoi que ce soit est recouvert par ce voile, vous pouvez voir la chose telle qu'elle est bien qu'il y ait encore un voile. Si cette chose est recouverte par un voile coloré, vous verrez cette chose colorée. Si elle est recouverte par un voile noir, vous ne pouvez voir cette chose. *Tamoguna* est comme un voile noir. *Rajoguna* est comme un voile coloré et *sattvaguna* est comme un fin voile transparent.



En pratique, *sattva* représente toutes les vertus cardinales. Mais, dans le cas d'un ego cherchant à être vertueux, *sattva* devient un obstacle. Le sens subtil d'être celui qui agit demeure en *sattva*. *Sattva* est comme une chaîne en or. Mais ce cas n'est pas commun : généralement, la chaîne est faite de *rajas* et de *tamas*. Pensez-vous que la majorité des gens sont vertueux ? Il n'en est pas ainsi, les gens vertueux sont une rare minorité.

***Aum ou Om*** (ॐ)

**À travers l'adoration du *Om*, vous pouvez accomplir tout ce que vous voulez**

Le mot *Om* représente tout ce qui est : l'âme, le monde, Dieu et

l'*Atma*. Selon la *Mandukya Upanishad*, les lettres de *Aum* représentent respectivement :

**A** le monde matériel et l'*Atma* identifié à celui-ci.

**U** le monde subtil et l'*Atma* identifié à celui-ci.

**M** le monde causal et l'*Atma* identifié à celui-ci.

*Om* possède un quatrième aspect, qui transcende ces distinctions entre A, U et M. Il est appelé *amatra*, qui signifie littéralement « incommensurable ». C'est la forme inaudible de *Om* et on ne peut l'entendre avec l'oreille. C'est le pur Soi sans qualité, appelé *Atma*, c'est l'Existence-Conscience-Béatitude absolue, appelé *Turiya* ou *Brahman*.

Certains lettrés disent que l'arc du *Om* représente *maya* et le point représente la pure Conscience, l'Existence au-delà du temps et de l'espace, éternelle et sans dimension. Comment les mathématiques définissent-elles un point ? Comme quelque chose qui n'a ni largeur, ni longueur, ni hauteur, et qui est donc sans dimension. Ce que nous appelons *Nirguna* ou Conscience impersonnelle, qui est éternelle, est représentée par le point du ॐ.

Par la pratique de *Om* (ou *Aum*), vous pouvez atteindre n'importe quelle situation de ce monde. Vous pouvez obtenir tous les plaisirs, qu'ils soient de ce monde ou des mondes célestes. Vous pouvez même, à travers l'adoration du *Om*, devenir un avec Dieu et, surtout, aller au-delà du manifesté. À travers l'adoration du *Om*, vous pouvez obtenir tout ce que vous voulez. *Om* est la source de tous les *mantras*. Peut-être le « amin » des musulmans et le « amen » des chrétiens proviennent-ils du *Om*.

## ***Aum* représente tous les aspects du Divin**

*Aum* représente tous les aspects du Divin. *Aum* est la source de tous les mots. Quand vous prononcez *Aum*, cela démarre de la

gorge et finit avec les lèvres closes. Il couvre le système vocal dans sa totalité. La signification de *Aum* est décrite dans la *Mandukya Upanishad*. Les trois lettres de *Aum* représentent toutes les trinités, les trois états, les trois *gunas*, les trois mondes et les trois modes du temps, et l'aspect inaudible du *Aum* représente la pure Conscience. Ainsi, *Aum* représente à la fois *saguna Brahman* et *nirguna Brahman*.

## Chapitre deux

### *Le but de la vie Dieu peut et doit être atteint*

*« Oui, Dieu peut être connu directement. On peut assurément Le chercher et Le trouver. Non seulement cela, mais il n'y a que Lui qui peut être atteint d'une manière certaine. Les choses de ce monde sont transitoires. Comment pouvez-vous les trouver ou les retenir ? Elles vous semblent acquises aujourd'hui mais cette acquisition se transformera inéluctablement en perte. La véritable acquisition concerne ce qui ne peut changer. Le Seigneur est immuable et inaltérable. Lorsqu'Il est trouvé, Il l'est à jamais. C'est pourquoi il est dit que Dieu seul peut être trouvé dans le vrai sens du terme. »*

*– L'Art de la Réalisation*



## *Le but de la vie humaine*

### *Dieu peut et doit être atteint*

#### **Comment se sentir comblé ?**

*J'ai un sentiment de vide au fond de moi et j'aspire à l'amour.  
Que puis-je faire ?*

Si vous vous sentez vide, cela veut dire que quelque chose vous manque. Qu'est-ce qui vous manque ? Réfléchissez-y encore et encore. Cela pourra vous éclairer.

J'ai rencontré de nombreuses personnes riches qui disaient : « Je sens qu'il me manque quelque chose. J'ai tout : de l'argent, une très belle maison, une épouse ravissante et de bonne compagnie, de beaux enfants, une très bonne position sociale, j'inspire le respect, j'ai une parfaite santé et, pourtant, j'ai un sentiment de vide. » Comment l'expliquer ? Il en est ainsi parce que votre âme est infinie et qu'elle ne peut se satisfaire de ces choses-là. Seul quelque chose d'infini et d'éternel peut combler votre âme. Vous devez pour cela découvrir, par vous-même, cet Infini, cet Éternel. Alors seulement vous vous sentirez comblé.

#### **Le but véritable de l'existence humaine**

Le but de l'existence humaine est de réaliser notre véritable Nature, qui est Existence absolue, Conscience absolue, Béatitude

et Amour absolus : *Sat-Chit-Ananda*. D'une manière ou d'une autre, chacun cherche l'Infini et l'Éternel ; chacun cherche en réalité son Être essentiel et véritable, tout comme le poisson cherche l'eau dans l'océan. Certains Le recherchent dans des situations et conditions extérieures, d'autres Le cherchent dans leur propre Être.



*Je suis pleinement conscient et convaincu que le véritable but de la vie est la Réalisation du Soi. Je suis aussi convaincu que très peu atteignent cet état. Parfois, dans ma sadhana, je me sens désespéré. Pourquoi devrais-je faire un effort si le but est inaccessible ?*

Le véritable but de la vie c'est le but authentique qui une fois atteint ne peut nous être enlevé et qui une fois trouvé ne peut plus être perdu. Ce but, c'est la Vie, la Béatitude, la Lumière, l'Amour, le Soi éternels. Consciemment ou non, tout être humain recherche Cela et s'efforce de Le réaliser. Mais, dans leur ignorance, les gens Le cherchent aux mauvais endroits et dans des choses et des relations illusoires. Par conséquent, ils ne peuvent Le trouver. Comment la Béatitude infinie et illimitée peut-Elle être trouvée dans des choses, des objets et des relations qui sont finis et limités ? Qu'est-ce que je cherche ? C'est la question la plus fondamentale que tout le monde devrait se poser. Ce que je cherche, c'est Dieu/le Soi, et le Soi seul, la Conscience/Béatitude absolue qui peut être atteinte et qui, une fois réalisée, ne peut plus être perdue. Tout le reste est un mirage qui ne pourra jamais étancher la soif de qui que ce soit.

Quoi que nous ayons atteint ou ayons cru faussement avoir atteint – richesses, respectabilité, prestige ou de quelconques

choses plaisantes – cela nous sera arraché par la mort. Lorsqu'une telle compréhension s'élève chez une personne, on l'appelle éveil. Alors, cette personne arrête de poursuivre ce qui est transitoire et impermanent, et elle commence à « travailler » pour la Réalisation du Soi afin de réaliser ce qui est permanent et impérissable. Et l'on doit travailler pour cette Réalisation avec l'état d'esprit « réalise ou meurs ». On ne peut jamais trouver une Paix, une Béatitude et une Vie permanentes dans quelque chose qui n'est pas permanent. Pourtant, la plupart des gens essayent de le faire et vivent pour cela. C'est ce que l'on appelle l'« influence de maya », le pouvoir qui trompe les gens. Rien, excepté Dieu ou le Soi, ne peut être atteint car rien, hormis Dieu, n'est vrai et réel. L'âme se réincarne encore et encore parce qu'elle essaie de trouver la Béatitude/Dieu/la Paix dans l'impermanent. Le cycle des naissances et des morts ne s'arrête pour l'âme que lorsqu'elle découvre son Être essentiel qui est Dieu/Conscience/Béatitude absolue. Sur un million de personnes, une seule cherche vraiment Dieu. Cela signifie en fait que, bien que tout le monde recherche ce qui est permanent et réel, seule une personne sur un million cherche véritablement ce qui est permanent et réel dans le Seigneur éternel. Les autres essaient de trouver la Béatitude éternelle dans des choses et des situations impermanentes.

*« Les sages, devant lesquels chacun se prosterne avec révérence et amour eu égard à leur grandeur, furent d'abord des personnes ordinaires comme la plupart d'entre nous aujourd'hui. Ils se sont forgés au feu de la discipline et du contrôle de soi, ils ont chanté les louanges du Seigneur sans discontinuer et, regardé, ils ont atteint ce merveilleux état ! Suis leurs traces et tu parviendras assurément à cette grandeur qu'ils ont atteinte. »*

*– Joyaux spirituels*





*On nous dit de nous libérer du cycle des naissances et des morts. Pourquoi ? Nous ne connaissons rien concernant nos vies passées ou nos prochaines naissances. Nous sommes donc heureux et à l'aise dans notre vie présente. Aussi, quelle nécessité y a-t-il à se libérer du cycle des naissances et des morts ? Quel en sera l'avantage ?*

Personne ne peut mourir qui n'est d'abord né, et personne ne veut mourir. La naissance et la mort sont si intimement connectées qu'on ne peut les séparer. La peur de la mort est considérée comme la plus grande des peurs, tout comme le désir de vivre est considéré comme le plus profond désir. Généralement, les gens disent qu'ils n'ont pas peur de la mort, mais ce n'est pas vrai. Cela montre qu'ils oublient qu'ils peuvent mourir et ce à chaque instant. Dans les *Yoga Sutras* de Patanjali, il y a un *sutra* disant que, de toutes les peurs, la peur de la mort est la plus grande. Seule une personne ayant l'expérience directe de l'immortel *Atma* et qui y est établie n'est pas effrayée par la mort. La loi de cause à effet, la loi du *karma*, est la plus grande des lois agissant dans ce monde phénoménal. Les naissances passées peuvent être connues en plongeant profondément dans le subconscient, qui contient les mémoires des vies passées.

Existe-t-il une seule personne qui aime souffrir ? Même les animaux ne veulent pas souffrir. Votre question revient à demander : « Quel est l'avantage du plaisir et de la joie ? Quel est l'avantage de vivre ? » Quand il prend fin, le plaisir (qui ne peut être permanent) entraîne frustration et douleur. La naissance, la mort, la maladie et l'âge sont causes de souffrances, comme l'observe Sri Krishna dans un verset de la *Gita*. Personne ne veut souffrir. Personne ne veut mourir. Cela prouve que le véritable but de l'existence humaine est de réaliser, de façon directe, l'*Atma*

qui est *Sat-Chit-Ananda*. La véritable Vie ne meurt jamais et cette Vie est l'immortel *Atma* ou le Soi.

### **La Vérité est votre droit de naissance et vous devez aspirer à cela**

*Certains enseignements disent que le désir de la Réalisation est un obstacle parce que nous sommes déjà réalisés, alors que d'autres disent que l'on doit désirer la Réalisation comme quelqu'un dont la tête se trouverait sous l'eau et qui aspirerait à en sortir. Quelle attitude doit-on adopter ?*

Vous dites que la Vérité est déjà réalisée. Avez-vous réalisé cette Vérité ? Tous les désirs cessent lorsque vous avez réalisé la Vérité. N'avez-vous plus aucun désir ? Certainement, il est de loin préférable de désirer la Réalisation de Dieu, de l'Infini que de désirer les choses impermanentes. La Réalisation amène la liberté et la plénitude. Êtes-vous libre et comblé ? De plus, en ce qui concerne la Réalisation, le mot « désir » n'est pas approprié. La Réalisation signifie reprendre possession de ce qui vous appartient déjà. Elle signifie la prise de conscience de ce que vous êtes dans votre Nature essentielle et véritable. Le mot « désir » est utilisé lorsque vous voulez posséder quelque chose qui est différent de vous-même. C'est pourquoi le mot « désir » pour la Réalisation n'est pas approprié. La Vérité est votre droit de naissance. Si vous n'êtes pas conscient ou établi dans la Vérité, vous devez y aspirer et vous consacrer de tout votre cœur à la Réalisation du Soi. Si vous courez après les choses éphémères et insignifiantes et après les facilités de cette vie, comment pouvez-vous dire que le désir pour l'Infini est absurde ? Si vous étiez satisfait de ce que vous êtes, vous n'auriez posé aucune question. Si vous avez encore

quelques doutes et avez besoin de poser des questions, cela montre avec évidence que vous n'avez pas réalisé la Vérité, même si Elle est toujours avec vous.

### **Soyez établi dans ce qui est éternel et immuable**

*Le monde n'existe qu'à cause de forces antagonistes. Essayer d'amener l'harmonie, n'est-ce pas travailler contre la nature de ces forces ?*

Voulez-vous dire que ceux qui travaillent pour une compréhension et une harmonie globale et universelle travaillent pour l'extinction de l'univers ? L'univers est sans aucun doute constitué de forces dont l'équilibre est instable. L'univers est en mouvement, et ce mouvement signifie que les forces y travaillant ne sont pas totalement équilibrées. Selon la philosophie hindoue, ces forces sont les principes *sattvaguna*, *rajoguna* et *tamoguna*, et l'univers est le jeu de ces trois *gunas*. De plus, ce jeu est universel et éternel, il est sans commencement ni fin. Mais, au-delà de ces *gunas*, il y a quelque chose d'immuable, qui est éternel et sans fin, inaffecté par ces *gunas*, qui ne change pas et ne peut être changé. On l'appelle *Atma* ou Esprit. Quand l'Esprit est découvert et réalisé par l'âme, cette dernière est établie dans une paix, une harmonie, un bonheur durables.

### **Vous ne pouvez vivre sans un but**

*Y a-t-il un mouvement dans ce monde ou le mouvement est-il aussi illusoire ?*

Si la vie est un mouvement, cela n'implique-t-il pas qu'elle a un but et un sens ? Si vous bougez, n'est-il pas logique que l'on vous

demande : « Où allez-vous ? » Si vous étiez établi dans ce qui ne bouge pas, qui est intemporel, il n'y aurait pour vous ni but ni objectif. Tous vos désirs seraient apaisés et vous vous sentiriez comblés. Combien y a-t-il de personnes qui se sentent comblées ? N'avez-vous aucun désir ? N'avez-vous aucun but ? Si c'est le cas, je m'incline devant vous, acceptez mon *pranama* !

Un animal n'a aucun but, aucun objectif dans sa vie. Un être réalisé non plus. Mais un homme qui vit au niveau mental ne peut pas vivre sans objectif. Les êtres libérés peuvent être inspirés par la compassion. Ils peuvent être les instruments du Divin. Ils peuvent être inspirés par *sattvaguna*.

## La question première et essentielle

*Pour quoi sommes-nous venus dans ce monde ?*

La réponse à cette question dépend de la conception que nous avons de nous-même. Comment pouvez-vous connaître le but de votre vie, à moins de savoir qui vous êtes ? La question première et essentielle est : « Qui suis-je ? » En fait, vous demandez ce qu'est le véritable but de la vie pour un être humain. Tous les saints, tous les sages et les saintes écritures nous disent que le véritable but de l'existence humaine est de réaliser Dieu. Nous avons lu des textes sur Dieu dans les livres saints ou nous avons écouté des saints parler de Dieu, mais nous ne L'avons jamais vu, nous ne Le connaissons pas directement.

*Quel est notre rôle sur la terre ?*

Que devrions-nous faire ? Quel est notre devoir le plus important ? Comment pouvons-nous connaître notre rôle si nous ne nous connaissons pas d'abord ? La source de toute vie est la Conscience

éternelle, le Divin. Nous Lui devons notre existence. Vous avez vécu et erré, assumant différentes formes, dans différents mondes, parce que vous ne connaissez pas votre Nature essentielle, votre *svarupa*. Quand vous en venez à réaliser votre *svarupa*, votre errance s'arrête.

*Quand une personne a déjà eu de nombreuses vies, appartient-elle à une lignée particulière ?*

La lignée est la même pour nous tous parce que nous venons tous de Dieu. Nous venons de Dieu et nous retournons à Lui. Le véritable but, le véritable objectif de notre vie est de connaître notre origine, de connaître la source de toute existence. Quelle est l'utilité de connaître des rôles ou des devoirs qui se transforment en même temps que notre niveau de conscience évolue ? N'êtes-vous pas fatigué d'assumer tant de rôles dans différentes vies ? Quel autre rôle voulez-vous jouer ? Il vient un temps où l'enfant, fatigué de jouer avec ses jouets, désire revenir vers sa mère. Peut-être voulez-vous encore continuer à jouer ? C'est votre choix !

*Une communication peut-elle avoir lieu entre le Tout-Puissant et un homme vivant ?*

Oui, certainement. Un homme vivant a la capacité de communiquer avec le Divin. Ce qu'il a à faire est de retirer son intérêt et son attention de ce qui est fini et de les diriger vers le Divin. Plus il est capable de le faire et plus il établira aisément une communication avec le Divin.

*« Voudrais-tu connaître le dernier mot de tous les saints et de toutes les écritures ? Le voici : "Le but suprême de la vie est de vivre en*

*Dieu et le secret pour y parvenir consiste à vivre pour Lui et pour Lui seul." »*

*– Joyaux spirituels*

## **Qu'est-ce qu'une vie réussie ?**

*Swamiji posa une fois la question suivante à toutes les personnes assises autour de lui : « Comment définiriez-vous une vie réussie ? »*

Du point de vue du monde, votre vie est réussie si vous avez un bon compte en banque, si vous possédez une maison somptueuse, si vous avez acquis un nom dans la société, si vous avez une haute position sociale, du pouvoir sur les autres, des relations avec des hommes politiques haut placés, etc.

Pour un chercheur de Vérité, toutes ces réalisations sont sans importance. Il est déjà convaincu de la futilité de ces soi-disant réussites. Du point de vue spirituel, ce sont les progrès spirituels que vous avez réalisés dans votre vie qui constituent le critère d'une vie réussie. Vous pouvez être une personne riche ou pauvre, c'est sans importance. La pauvreté n'est pas une bénédiction ; la richesse non plus. Généralement, il est plus facile pour une personne de la classe moyenne de faire des progrès sur le chemin spirituel et de réaliser la Vérité. Plus vous avez de paix intérieure et de joie, plus vous pouvez contrôler vos pensées et vos émotions, plus vous pouvez demeurer imperturbable devant des situations défavorables et adverses, et plus vous avancez dans la vie spirituelle. La vie la plus réussie est celle où l'on a réalisé la Conscience éternelle et essentielle, et où l'on est devenu totalement libre.

## **Comment se tourner vers la spiritualité ?**

*Qu'est-ce que la spiritualité ? Qu'est-ce qui est à accomplir à travers elle et comment ? Comment approfondir notre aspiration ?*

La spiritualité est l'art et la science de la vie à travers lesquels l'homme peut trouver une paix et un bonheur durables par l'expérience directe de l'Esprit, qui est Existence absolue, Connaissance absolue et Bonheur absolu. Toutes les méthodes, tous les modes de vie qui nous aident à découvrir l'Esprit immortel sont inclus dans la spiritualité. L'intérêt pour la spiritualité peut se développer par l'association avec des personnes spirituelles, par la pensée juste et par la réflexion. Réfléchir sur la nature transitoire et impermanente de toute chose, de toute situation et de toute relation temporelle aide à se tourner vers la spiritualité.

La soif d'immortalité est innée en chacun. Quand on en vient à comprendre que cette soif ne peut être comblée que par la découverte de l'Esprit éternel et infini, on se tourne vers la spiritualité. Seuls deux types de personnes n'aspirent pas à la Réalisation de Dieu : celles qui sont profondément immergées dans les plaisirs des sens, tels des animaux, ou celles, très rares, qui ont réalisé Dieu. Celui qui n'a pas de désir pour la Réalisation de Dieu peut observer et estimer à quelle catégorie il appartient. Le système de pensée indien classifie l'homme selon quatre catégories :

1. *Pamara* est celui qui ne peut réfléchir sur ce qu'est la vie, sur son sens et le but de celle-ci. Il vit au niveau de la conscience animale.
2. *Vishayi* est celui qui comprend le but et l'objectif véritables de la vie, mais qui est si attaché à ce qui est éphémère qu'il se considère comme incapable de se

consacrer à la Réalisation du véritable but de la vie.

3. *Jijnasu* est la personne qui aspire à la Vérité et qui travaille de tout son cœur à La réaliser.
4. *Jnani* est celui qui a réalisé la Vérité et qui n'a plus aucun doute ni ne se pose plus aucune question.

*« Si, pour l'acquisition d'une connaissance limitée sur un simple sujet ordinaire, sont requis tant de sacrifices de temps et d'argent, et tant de travail particulièrement dur et prenant, combien plus grand le sacrifice sera-t-il nécessaire pour connaître Dieu, l'Infini, après la connaissance duquel il ne reste plus rien à connaître. »*

– *L'Art de la Réalisation*

## **L'homme est potentiellement divin**

*Swamiji reçoit un petit livre concernant l'histoire de Mukti le lion<sup>1</sup>. Quelqu'un demande la signification de cette histoire.*

C'est une histoire très connue, souvent racontée par les védantins pour prouver que la Nature essentielle et véritable de l'homme est divine. Mais l'homme, comme s'il était sous l'influence d'une hypnose généralisée, se considère comme étant faible et ignorant, ce qui le rend esclave de sa nature inférieure. Quand il découvre sa véritable identité, il devient libre et sans peur.

---

<sup>1</sup> Dans la parabole des *Vedas* un lionceau élevé dans un troupeau de moutons en vient à s'identifier à un agneau. C'est seulement lorsqu'un lion adulte lui révèle sa véritable identité grâce à la réflexion de son image sur la surface tranquille d'un lac qu'il réalise sa véritable Nature.



*Par « hypnose généralisée », voulez-vous dire « maya » ? Maya gouverne ce monde et même les devatas (dieux) sont sous son contrôle. Alors que pouvons-nous faire ?*

*Maya peut gouverner les dieux, mais elle sert aussi les saints comme une mère.*

*Maya est une mère pour tout le monde ; comment aller au-delà d'elle ?*

*Yo miyeta iti maya : « Ce qui fait apparaître l'Infini comme étant fini est maya. » Deux mots sont utilisés dans les écritures : maya et Mahamaya. Maya asservit, Mahamaya libère.*

*Aujourd'hui, nous sommes dans l'ère du kaliyuga, qui est le règne du désir et du matérialisme. Malgré cela, est-il possible d'atteindre la libération ?*

L'homme est potentiellement divin. Il a la possibilité de réaliser sa Nature divine dans chaque yuga. Des saints comme Kabir, Tulsidas, Guru Nanak Dev, Chaitanya Mahaprabhu et, plus près de nous, Vivekananda, Ram Tirth, Ramakrishna, Ramana Maharshi et Aurobindo ont tous vécu dans l'ère du kaliyuga.

*« Debout, mon ami ! Sois prêt à agir. Atteindre Dieu est possible et urgent aussi. Engage-toi sur le chemin (la sadhana) de la perfection spirituelle. En cela réside ton véritable bien, en cela réside le bien de ta société, de ta nation, de ton pays. Qui plus est : en cela seul réside le bien du monde entier. »*

*– L'Art de la Réalisation*

## Chapitre trois

### *Les qualifications fondamentales*

*« Ton esprit est-il las de ce monde ? Ton intellect en a-t-il perçu la vanité ? Ton âme a-t-elle éprouvé, sans l'ombre d'un doute, un besoin irrésistible de Dieu ? Le désir passionné de rencontrer le Divin s'est-il éveillé en ton cœur ? Si tu expérimentes tout cela, alors, tu mérites de te mettre en quête du Seigneur. »*

*— Joyaux spirituels*



## *Les qualifications fondamentales*

### **Les quatre types de fidèles**

*L'amour de l'Éternel ne compense pas, pour moi, toutes mes afflictions terrestres et mes désirs.*

C'est en fait l'inverse. C'est l'attachement aux choses terrestres, aux situations et aux personnes qui est un substitut de l'Amour divin. Quand vous n'êtes pas conscient du Réel, vous devenez attaché à ce qui n'est pas réel. Quand quelqu'un possède l'Amour divin, il se sent comblé et n'a besoin de rien d'autre. En un sens, vous avez raison.

Dans la *Gita*, il est écrit qu'il y a quatre sortes de fidèles :

1. Ceux qui sont dévoués à Dieu parce qu'ils croient que Dieu soulagera leurs souffrances et résoudra leurs problèmes. Ils sont appelés *artta*.
2. Ceux qui souhaitent le confort et des avantages matériels. Ils effectuent des rituels, des rites religieux ou pratiquent un *mantra* dans le but de réaliser leurs désirs terrestres grâce à Dieu. Ils sont appelés *artharthi* (marchands).
3. Ceux qui, cherchant la Vérité, se rendent compte qu'ils ne peuvent La réaliser par leur seul effort et se consacrent à Dieu afin de recevoir Son aide sur le chemin de la

Réalisation. Ils sont appelés *jijnasu* (chercheurs de Vérité).

4. Ceux qui possèdent la sagesse et ont réalisé la Vérité. Ils aiment le Divin comme leur propre Soi. Ils sont appelés *jnanis* (ceux qui ont la connaissance). Leur amour est spontané et désintéressé. Il est basé sur la Réalisation de leur unité avec le Divin.

Pourquoi vous aimez-vous vous-même ? Chacun s'aime sans motif ou sans raison, spontanément. De la même manière, l'amour pour le Divin de ceux qui L'ont réalisé comme leur propre Soi est spontané et sans raison ni motif.

*« Celui qui vit pour Dieu est un dévot ; une personne "mondaine" est celle qui vit pour le monde. »*

*– Joyaux spirituels*

## ***La foi et la confiance***

*« Tout d'abord, il faut croire ; ensuite la quête doit commencer. »*

*– L'Art de la Réalisation*

## **Une foi totale est extrêmement rare**

*Je ne ressens pas la foi. Je ne peux m'abandonner totalement entre les mains de Dieu. Qu'est-ce que la foi ? Comment la ressentir ?*

La foi possède plusieurs dimensions : la foi dans l'existence de

Dieu, le Créateur de ce monde, le Pouvoir-Conscience omnipotent ; la foi que Dieu est plein de compassion et d'amour, qu'Il est mon vrai Père, ma vraie Mère, qu'Il m'aime et qu'Il veut mon bien, telle une mère avec son enfant. Si quelqu'un a une telle foi, il ne lui sera pas difficile de s'abandonner à Dieu. Mais une telle foi, totale, est extrêmement rare.

La foi n'est pas une croyance de l'esprit. Elle est plus profonde, elle est du domaine de l'âme, qui est plus proche de Dieu en raison de certaines expériences personnelles. Ces expériences ont été vécues essentiellement grâce au souvenir de Dieu, souvenir qui renforce la foi en Dieu et purifie la personnalité. Il peut être nécessaire de pratiquer une sincère *sadhana* durant des années et des années pour atteindre une telle foi en Dieu, une foi qui permet de s'abandonner complètement entre les mains de Dieu.

L'enfant a foi en sa mère. Même si la mère gifle son enfant, celui-ci se met à pleurer mais il ne la quitte pas, il se serre même encore plus fortement contre sa mère. Il semble que vous ayez oublié la foi que vous aviez en votre mère quand vous étiez âgé d'un an. Comprenez-vous ce qu'est cette foi ? La foi peut uniquement être ressentie. Elle ne peut être comprise par l'intellect.

## **Vous devez croire en Dieu et ensuite essayer de Le réaliser**

*Il y a quelques jours, vous avez fait référence au fait de se libérer de l'attachement et des croyances. Devrions-nous seulement garder notre croyance en Dieu ?*

L'attachement aux choses, situations et relations temporelles est un obstacle dans la progression spirituelle. Mais on peut accepter ces situations, ces choses et ces relations sans attachement et les utiliser sur le chemin de la Réalisation de Dieu.

Vous ne pouvez vivre sans croire. Même dans votre vie de tous les jours, vous devez croire. Vous allez au marché pour acheter des vêtements. Vous donnez d'abord l'argent en croyant que le vendeur vous donnera votre vêtement en retour. Si vous dites au vendeur : « Donnez-moi d'abord le vêtement et alors je vous donnerai l'argent, parce que je ne crois pas en vous », le vendeur pourra répliquer de la même manière : « Je ne crois pas en vous, donnez-moi d'abord l'argent, s'il vous plaît. Qui sait si vous ne prendrez pas le vêtement et ne partirez pas sans payer ? »

Croire en Dieu est nécessaire, mais non suffisant. Vous devez croire en Dieu, puis vous efforcer de Le réaliser. Si vous ne croyez pas en Dieu, vous ne pratiquerez aucune *sadhana* pour Le réaliser.

*« Je me sentais très inquiet en voyant que chaque pas dans ce monde pouvais être un faux pas, mais quand je réalisai qu'Il m'avait toujours tenu la main, toutes mes inquiétudes se dissipèrent. »*

*– Joyaux spirituels*

**« Ô Seigneur, j'aurai foi en Toi, même si Tu me tues ! »**

*Swamiji, je réponds à votre question me demandant si je crois en Dieu en affirmant que oui, je crois en Dieu dans le sens où je Le reconnais comme l'auteur de toute la création.*

*Mais je n'ai pas la foi qui permet de ressentir que Dieu est Amour et Bonté. Qu'est-ce que la foi ?*

Un saint soufi a dit : « Ô Seigneur, j'aurai foi en Toi, même si Tu me tues ! » Pourquoi souhaitez-vous inspirer la confiance ? Pourquoi n'aimez-vous pas une personne qui n'est pas fiable, qui n'est pas digne de confiance ? Réfléchissez sur la nature transitoire du monde. Tâchez de voir l'irréel comme irréel, cela purifiera votre cœur. Quand le cœur est purifié, l'Amour divin se manifeste dans le cœur. Pleurer vous aidera. Pleurer est une très bonne chose. (Souriant) Non seulement cela soulage votre cœur, mais c'est aussi bon pour les yeux !

*Devrions-nous avoir foi en ce que Dieu fait ?*

Connaissez-vous Dieu ? Si ce n'est pas le cas, comment voudriez-vous connaître ce que Dieu fait ? Efforcez-vous d'abord de connaître Dieu. Ne vous préoccupez pas de ce qu'Il fait ou ne fait pas.

*« Crois-tu sincèrement en Lui ? Si ta réponse est "oui", alors sois tranquille : l'inquiétude et la crainte ne pourront jamais t'approcher. Telles des oiseaux effarouchés, elles s'envoleront à ton approche. »*

*— Joyaux spirituels*

## **Padma Nabh**

On raconte une histoire concernant Shankaracharya à propos de la foi (*shraddha*). Shankaracharya se tenait sur la rive d'un lac très profond. Sur la rive opposée se tenait l'un de ses disciples.



Shankaracharya appela le disciple pour qu'il vienne. Le disciple ne savait pas nager, mais il avait une très grande foi en son Maître. Il entra donc dans l'eau pour aller vers Shankaracharya. On raconte alors que, chaque fois qu'il posait un pied sur l'eau, un lotus apparaissait pour le soutenir, et qu'il traversa ainsi le lac, comme s'il marchait sur la terre. Shankaracharya le prit dans ses bras, le bénit et lui donna le nom de Padma Nabh (*padma* signifie lotus).

### ***La sincérité et l'aspiration spirituelle***

*« La sincérité envers Dieu est le plus grand des secrets de la sadhana. Soyez certain que, si vous devenez sincère ne serait-ce qu'à quatre-vingt-dix pour cent, alors la moitié de votre voyage est accompli. »*

*– L'Art de la Réalisation*

### **Comment être sincère ?**

*Depuis de nombreuses années, j'essaie de pratiquer une sadhana, mais je sens que les résultats sont si faibles et si lents que je me décourage souvent et que je veux tout abandonner.*

Le succès dans la *sadhana* dépend de très nombreux facteurs. Peut-être n'avez-vous pas mis tout votre cœur dans votre *sadhana* ? Soyez de plus en plus voué et dédié à votre progression spirituelle. Brûlez les ponts derrière vous si vous ne voulez pas retourner à votre ancienne vie.

*Malheureusement, je vis dans un environnement professionnel qui ne m'aide pas du tout. Les gens ne pensent qu'à réussir dans leur carrière.*

Dans l'environnement où vous vivez, vous devriez vous occuper de votre propre travail. Ne fréquentez pas les gens qui ne sont pas intéressés par les hautes valeurs de la vie. Ne vous souciez pas du tout de ce qu'ils peuvent dire. Suivez votre chemin avec détermination et sincérité.

*Je me sens divisé et cela rend ma vie difficile.*

Ne vous identifiez à aucune partie de votre mental, et alors seulement vous serez capable de l'intégrer. Le mental peut être discipliné. Réfléchissez sur votre Être essentiel et vous obtiendrez la force de garder votre mental sous contrôle. Priez aussi le Seigneur quotidiennement et régulièrement, et vous recevrez la force et la lumière. Je souhaite que vous soyez de plus en plus sincère dans votre progression spirituelle. Puisse le Divin vous aider !

*« Quand trouveras-tu Dieu ? Eh bien, tu Le trouveras quand tu ne pourras supporter d'être séparé de Lui, même un seul instant. Tant qu'il t'est possible de vivre sans Lui, tu ne peux Le trouver. L'heure de Sa rencontre sera proche, sois en certain, lorsque la douleur de la séparation fera naître en toi une angoisse insoutenable. »*

*– Joyaux spirituels*

**Vous avez seulement à vous tourner vers Lui**

*Pouvez-vous m'aider à établir ma relation avec Dieu et à rendre ma foi en Lui vivante ?*

Dieu est déjà disponible. Vous n'avez pas à dépenser un seul centime pour Le rencontrer. Il est la source de toute vie, de toute lumière, de toute énergie, de la paix, de la connaissance et de la félicité. Vous avez seulement à vous tourner vers Lui. Vous avez simplement à L'accueillir dans votre cœur. Il est présent dans votre cœur, attendant de communiquer avec vous. Quand serez-vous capable de consacrer quelque temps pour vous tourner vers l'intérieur et Le rencontrer ?

**Le besoin de Dieu**

Un temps vient où l'on ressent le besoin de Dieu. Vous ne pouvez être satisfaits en vous amusant continuellement avec vos jouets. Dieu vous appelle, mais vous n'entendez pas son appel. Vous êtes trop occupés à jouer. Arrêtez-vous de courir un instant, asseyez-vous tranquillement pendant quelque temps chaque jour et vous entendrez l'appel. On doit être conscient de la séparation avant de parvenir à l'union. Si vous ne vous rendez pas compte d'abord que vous êtes en exil, vous n'aspirerez pas à retrouver votre demeure, vous ne vous efforcerez jamais d'y parvenir. Que votre unique besoin soit Dieu et Dieu seul. Grâce à la fréquentation des saints et des sages, vous pouvez devenir de plus en plus conscients de ce besoin. Guru Nanak a dit : « Le dévot de Dieu aspire intensément à Dieu comme le poisson aspire à retourner dans l'eau. »

## La soif de Vérité

*Comment peut-on rendre sa soif de Vérité de plus en plus intense ? Quelquefois je suis incapable de dormir parce qu'une question essentielle ne cesse de tourner dans mon esprit. Est-ce parce que cela est très important pour moi ?*

La soif de Vérité peut être rendue plus intense si l'on réfléchit régulièrement sur la futilité et les caprices de ce qui n'est pas réel. Lire les vies des sages réalisés aide aussi à intensifier cette soif de Vérité. Une fréquentation périodique de ceux qui ont réalisé cette Vérité ou de ceux qui sont engagés dans une pratique pour découvrir cette Vérité est aussi très utile.

Quelques questions relatives à la Vérité peuvent perturber le sommeil. Cela indique la sincérité du chercheur. J'ai eu de nombreuses nuits sans sommeil au début de ma *sadhana*. Si vous vous endormez avec une question dans votre esprit, votre subconscient continue de travailler sur cette question et, quand vous vous levez, la réponse survient parfois, comme un flash. La question a été résolue par le subconscient. Ce dernier est plus fort, plus sage et plus apte à emmagasiner la connaissance que le mental. Lorsque votre désir intense pour la Vérité est pris en charge par le subconscient, vous devenez de plus en plus engagé dans votre *sadhana*, sans effort conscient. Les saints et les sages qui se consacrèrent à Dieu ou qui découvrirent la Vérité avaient cette soif pour la Vérité enracinée dans leur subconscient dès leur enfance. Tâchez également de penser toujours à votre mort.

*« On comprend aisément que tu accordes la priorité à la tâche que tu considères comme la plus importante. Si tu avais placé Dieu et*

*sa Réalisation au-dessus de tout, la prière et l'effort spirituel auraient revêtu la plus haute importance dans ta vie. Tu n'aurais pas cherché d'excuses et tu ne te serais pas menti à toi-même en remettant à plus tard prière et recherche spirituelle. »*

*– Joyaux spirituels*

### **L'aspiration spirituelle, c'est l'appel du Divin**

*J'expérimente une profonde anxiété parce que je sens que je devrais me dépêcher de pratiquer ma sadhana, suivant en cela mon aspiration. Est-ce une manifestation de mon ego ? Est-ce utile pour la sadhana ou est-ce un obstacle ?*

C'est le début, mais ce n'est pas suffisant. Chacun doit s'inquiéter de faire le meilleur usage de sa vie pour parvenir à la Réalisation de la Vérité. Cette anxiété devrait être transformée en une profonde et sincère aspiration à réaliser la Réalité intemporelle. Ce n'est pas l'aspiration de l'ego. L'ego s'oppose toujours à une telle aspiration en nous jouant de nombreux tours, en inventant des raisonnements qui vont à l'encontre de l'expérience spirituelle et des révélations des saints. Comment la profonde aspiration à découvrir la Vérité pourrait-elle être un obstacle ? Au contraire, cela signifie l'éveil de l'âme. C'est l'appel du Divin et non un simple désir.

Désirer signifie que vous voulez atteindre quelque chose qui est temporel et séparé de vous. Le Divin – la Vérité – n'est ni temporel ni fondamentalement séparé de vous. Ainsi, l'aspiration à réaliser le Divin signifie la découverte de votre Nature et de votre Être essentiels. Il n'est pas approprié de parler de « désir » dans ce contexte. Les désirs constituent un obstacle à la Réalisation, tandis qu'une profonde et sincère aspiration à

découvrir la Vérité est une condition nécessaire et une qualité essentielle pour un chercheur de Vérité. Se hâter n'amène aucun bien : cela perturbe votre équilibre et réduit votre efficacité. Travaillez avec régularité, raisonnablement, tranquillement et posément.

*« Tu peux être certain que le Divin t'appelle à Lui si tu sens s'éveiller en ton cœur un désintéret pour le monde, un désir ardent de rencontrer les saints, un amour pour la solitude et une ardeur à méditer sur le Seigneur. »*

*– Joyaux spirituels*

### **Vous êtes en quête de la Vie**

Dans le livre *Joyaux spirituels*, il est écrit que la mort signifie l'oubli de Dieu. La vie implique le sentiment de la présence du Divin. Combien d'entre nous sont réellement vivants ? Êtes-vous vivant ou bien mort ?

*Si nous ne sommes pas vivants, alors qu'est-ce qui nous fait revenir à cet endroit (l'ashram) encore et encore ?*

Vous n'êtes ni vivant ni mort. Vous êtes en quête de la Vie. Le mot « chercheur » désigne celui qui cherche la Vie éternelle, la Vie que la mort ne peut tuer.

*« Simplement s'asseoir et être » est le dernier pas. Quel est le premier ?*

Le premier pas pour « simplement être » est d'avoir une sincère aspiration à « simplement être ».

## **Tout autre désir que le désir pour la Vérité dissimule la Vérité**

Quand vous ne voulez rien d'autre que la Vérité et seulement la Vérité, la Vérité/Dieu se révèle à vous. Toute la *sadhana* consiste à éliminer tous les désirs autres que le désir de Dieu. Tout autre désir que celui pour la Vérité dissimule la Vérité. Si vous voulez quoi que ce soit dans le monde, vous avez besoin de faire quelque chose pour que ce désir soit satisfait. Pour trouver Dieu, seul un zèle sans partage et un amour total sont requis.

*« Vous n'avez pas seulement à aimer Dieu, mais à aimer Dieu seulement. »*

## **La pureté**

*« La pureté signifie, chez l'individu, l'absence totale de malveillance, de motivations mauvaises, d'émotions débridées et de passions désordonnées. Dans son aspect positif, la pureté implique l'apprentissage de toutes les vertus cardinales telles que la frugalité, la non-violence, l'humilité, le service désintéressé, le contentement, le pardon et la simplicité. »*

*– L'Art de la Réalisation*

## **La pureté conduit au silence du mental**

*Le mental peut-il être pur sans être silencieux, ou est-ce que la pureté et le silence sont deux qualités qui vont de pair ?*

Seul un mental purifié peut être silencieux. Un mental impur ne

peut être silencieux. Il doit tout d'abord être purifié. Si vous arrêtez votre mental impur avec quelque méthode particulière, vous pouvez obtenir des pouvoirs extraordinaires, mais vous ne pouvez réaliser votre Nature essentielle et véritable. Pour voir nettement votre visage tel qu'il est dans un miroir, le miroir ne doit pas bouger et il doit aussi être propre. Par la concentration, vous obtenez des pouvoirs. Par la pureté, non seulement vous obtenez des pouvoirs, mais il devient aussi plus facile pour vous de réaliser la Vérité.

## ***L'humilité***

### **L'humilité est le fruit de la sagesse**

Il y a un couplet du saint Tulsidas qui dit : « Savez-vous quels sont les premiers signes qui permettent de reconnaître un dévot de *Hari* (Dieu) ? C'est la sincérité, l'humilité et le fait de considérer toutes les femmes autres que sa femme comme des mères. » Plus vous êtes fort et plus vous devenez humble. L'humilité est le fruit de la sagesse.

### **La juste perspective vous rend humble**

*Comment pouvons-nous adopter l'humilité quand nous sommes dans l'état de « non-voir » ?*

Dans l'état du simple « voir », vous n'êtes ni arrogant ni humble, ni supérieur ni inférieur, ni sage ni stupide ; vous transcendez toutes les dualités. Simplement « voir » est un très haut stade qui



signifie la Conscience sans aucune dualité. Mais la juste compréhension, dans laquelle le mental est encore présent, mais clair et transparent, vous rend humble. Ce n'est ni le simple état de « voir » ni celui de ne pas voir. C'est « voir » dans la juste perspective. Vous devenez humble avec la juste perspective.

En fait, il ne peut y avoir d'état où le « voir » n'existe pas, parce que « voir » est au-delà du temps et de l'espace ; « voir » est toujours présent. Mais la vision peut être obscurcie, si l'on peut dire, et vous devenez alors arrogant. La mauvaise perspective vous rend arrogant, tandis que la juste perspective vous rend humble. Il n'est pas nécessaire qu'une personne humble soit libre, alors que celui qui est libre doit aussi être humble. Le simple fait de « voir » vous rend libre. Il n'est pas nécessaire qu'une personne morale et pure soit libre. Mais celui qui est libre ne peut être immoral et impur. Je ne parle pas de la morale qui repose sur la « peur du gendarme ». La morale que vous adoptez par peur ou simplement par coutume n'est pas la vraie moralité, bien qu'elle soit utile. La vraie morale vient de l'intérieur. Les chercheurs s'efforcent toujours d'être bons et purs dans leurs paroles, leurs actions et leurs pensées.

### **Une vision étroite engendre l'orgueil**

*Je comprends que l'orgueil est la base du sens de « mon ».*

De quoi êtes-vous fier ? Quand vous ressentez un sentiment de supériorité, vous devriez regarder vers ceux qui vous sont supérieurs. Il existe de nombreuses personnes supérieures à vous à maints égards, n'est-ce pas ? Ainsi, si vous ne vous confinez pas à un petit groupe, vous ne devriez ressentir aucune fierté.

C'est la vision étroite qui crée l'orgueil. Observez votre mental et voyez ses limitations, cela vous rendra humble.

N'avez-vous jamais entendu l'histoire de Socrate ? Un Grec avait l'habitude d'aller voir Socrate. C'était un grand propriétaire terrien qui possédait des centaines d'hectares de terre. Il était très fier d'être le propriétaire d'un tel domaine. Un jour où il était d'humeur réceptive, il vint voir Socrate, qui voulut lui enseigner à ne pas être fier de ses terres. Socrate apporta une carte du monde et, l'étalant devant l'homme, il lui demanda : « Où se trouve la Grèce sur cette carte ? » Comme vous le savez, la Grèce est un très petit pays en comparaison de tant d'autres pays dans le monde. Si vous regardez la Grèce sur une mappemonde, elle vous semblera très, très petite. L'homme chercha son pays sur la carte et, une fois qu'il l'eut localisé, il dit : « Voici la Grèce, Monsieur. » Socrate répliqua : « Sur cette carte, où se trouve la ville dans laquelle nous sommes ? » L'homme ne put trouver la ville sur la carte. Socrate demanda à nouveau : « Où se trouve le village dans lequel sont vos terres ? » L'homme répondit : « Monsieur, sur cette carte du monde, je ne peux localiser ni mon village, ni mes terres. » Socrate rit et dit : « Comme vous êtes stupide ! Vous êtes fier de votre terre qui est tellement petite par rapport au monde que vous ne pouvez même pas la situer sur la carte. N'est-ce pas pure stupidité que d'être fier de posséder une si petite portion de terre ? » L'homme comprit et il ne se vanta désormais plus jamais d'être un grand propriétaire terrien. Il devint humble de cœur.

### **Plus votre vision s'élargit, plus vous devenez humble**

*Comment ne pas être arrogant lorsque l'on est engagé dans l'action ?*

Voulez-vous dire qu'il est impossible d'agir sans être arrogant ? L'action venant d'un amour désintéressé est la plus haute des actions. L'arrogance est la conséquence d'une vision étroite. Vous vous imposez à autrui lorsque vous pensez que vous avez raison et que les autres ont tort. Quand votre vision est étroite, vous devenez arrogant. Plus votre vision s'élargit, plus vous devenez humble.

*Très souvent, je ressens de la fierté et je suis désolé d'avoir ce sentiment.*

De quoi pouvez-vous être fier ? Êtes-vous fier de vos amis ? Si vous mourriez, ils enterreront votre corps dès qu'ils le pourraient. Ils pourraient même être effrayés par votre fantôme ! Réfléchissez sur l'aspect transitoire de la vie et vous vous éveillerez. De quoi êtes-vous fier ? De votre corps ? Il ne peut vivre sans air ni nourriture.

Il était une fois un poète persan qui était très pauvre, si pauvre qu'il ne pouvait se permettre d'acheter une paire de chaussures. Un jour, il écrivit un distique dans lequel il se plaignait à Dieu : « Ô Dieu, Tu es si grand mais, dans ton monde, je n'ai même pas une chaussure à me mettre. » Alors il sortit de sa maison et vit un homme qui n'avait qu'un pied. Il rentra et écrivit un nouveau distique, remerciant Dieu d'être si compatissant qu'Il lui avait donné deux pieds. Vous devriez remercier Dieu de n'avoir pas fait de vous un âne. Si vous vivez comme un âne, vous deviendrez un âne dans votre prochaine vie. De quoi êtes-vous fier ? Il y a un autre type d'arrogance dans lequel vous pouvez ressentir : « Ô je suis si humble qu'il n'y a personne de plus humble que moi ! »

## **La condition essentielle pour la Réalisation du Soi**

*S'il vous plaît, Swamiji, pouvez-vous m'en dire davantage sur l'humilité ?*

Quel est votre problème ? Ne savez-vous pas ce qu'est l'humilité ? Être humble signifie être totalement sans prétention, être comme si vous n'étiez pas ou comme si vous n'étiez rien. L'humilité vous rend ouvert et réceptif. C'est pourquoi elle est la condition essentielle pour la Réalisation du Soi. Quand vous êtes totalement humble, vous n'avez plus d'ego pour prétendre être humble ou sentir que vous êtes très humble. L'humilité émanera de vous comme le parfum d'une fleur.

Observez et regardez vos limitations physiques et mentales. Cela affaiblira votre ego et vous ouvrira le chemin de l'humilité. Un saint soufi traversait une rue. Depuis le premier étage d'une maison, une femme jeta des cendres par la fenêtre, sans regarder en dessous. Les cendres tombèrent sur la tête du saint soufi. Il regarda vers le ciel et dit : « Ô Seigneur ! Je suis un tel pécheur, c'est le feu qui aurait dû tomber sur ma tête, mais Tu es si miséricordieux que seules des cendres ont été jetées sur ma tête ! »

## ***Le pardon***

*J'aimerais savoir ce que vous pensez du pardon. Une personne ordinaire peut-elle tout pardonner ? Si oui, y a-t-il un chemin facile pour le faire et pensez-vous qu'il y a un lien entre le pardon et l'oubli ?*

Le pardon est une des vertus cardinales. Tout le monde a la capacité de cultiver ou de développer cette vertu. Personne en ce monde n'est parfait. N'importe qui peut faire des erreurs. Quand nous faisons des erreurs, nous demandons à être pardonnés. Ce que nous attendons des autres, nous devrions accepter de le faire pour eux. Pardonner permet de relâcher les tensions du mental de celui qui pardonne. Cela apaise aussi celui qui est pardonné et rend la relation plus harmonieuse.

Il est plus difficile de pardonner que d'oublier. L'oubli est le substitut du pardon. Si l'on ne peut pardonner, on devrait s'efforcer d'ignorer et d'oublier. Oublier donne une paix temporaire à celui qui oublie ; en revanche, cela ne permet pas d'améliorer les relations. Le pardon est semblable à la guérison définitive d'une maladie. L'oubli est semblable à la prise d'un antalgique, d'un médicament qui permet un soulagement temporaire.

Avez-vous lu l'histoire de Jésus ? Des gens prirent une femme en flagrant délit d'adultère et l'amènèrent à Jésus. Dans le judaïsme comme dans l'islam, selon la loi, si une femme avait commis un adultère, elle devait, comme punition, être lapidée à mort, en public. Les gens amenèrent donc cette femme à Jésus et ils voulaient lancer des pierres sur elle en sa présence. Jésus dit : « Eh bien, que celui qui n'a jamais péché dans sa vie lui lance la première pierre. » Il y avait une telle force dans ses paroles (les paroles d'un Maître éveillé sont très puissantes), cela obligea les personnes présentes à faire leur introspection. Pas une n'osa jeter une pierre sur cette femme mais, un par un, ils s'en allèrent, laissant la femme seule avec Jésus. Le cœur de la femme fut certainement transformé. Elle prit la résolution de ne plus pécher à l'avenir. Jésus la bénit.

## ***Les bonnes habitudes***

### *Comment être capable de pratiquer régulièrement ?*

À quelle heure vous levez-vous le matin lorsque vous êtes chez vous ? Si vous développez l'habitude de vous lever assez tôt le matin, il sera plus facile pour vous de méditer.

*Si je me lève tôt, je suis fatigué.*

Il vous sera difficile de vous lever à 4 heures si vous vous couchez à minuit. Couchez-vous à 10 heures et vous serez capable de vous lever tôt le matin. Vous devez changer vos habitudes. Vous vous sentez fatigué le matin quand vous n'avez pas eu un sommeil adéquat pendant la nuit. Si votre corps et votre mental sont fatigués, vous avez un bon sommeil. Le stress, les tensions et les inquiétudes ne vous permettent pas non plus d'avoir un bon sommeil.

*Là est mon problème, car même quand mon corps est fatigué, mon mental n'arrête pas de penser.*

Il était une fois un roi qui ne pouvait avoir un bon sommeil pendant la nuit. Il prit de nombreux traitements, mais en vain. Alors il alla voir un saint et lui demanda son aide. Le sage lui conseilla de bêcher la terre chaque soir pendant un heure. Le roi suivit ce conseil et commença à avoir un bon sommeil.

### ***La simplicité***

*En Occident, les choses deviennent de plus en plus complexes : les machines, les relations publiques et les procédures. Quelle devrait être la juste attitude d'un sadhaka vis-à-vis de l'évolution technique de la vie actuelle ?*

Il y a, aujourd'hui, une course effrénée, une foire d'empoigne dans tous les domaines. Plus vous avez de désirs, plus vous avez besoin de moyens sophistiqués pour les satisfaire. Un chercheur de Vérité devrait s'efforcer de rendre sa vie aussi simple que possible. Les machines ont créé plus de problèmes qu'elles n'en ont résolu. La vie de l'homme est devenue de plus en plus complexe, avec l'utilisation de gadgets sophistiqués. Dans un futur proche, l'homme aura à inventer des machines pour l'aider à mieux dormir. Dans les grands hôpitaux, ils ont déjà des chambres équipées de machines très sophistiquées qui vous aident à vous endormir. Un homme très stressé ne peut pas avoir un bon sommeil.

### ***La réflexion et la discrimination***

**Un homme qui est esclave de ses désirs ne peut pas dire :  
« Il n'y a ni bien ni mal. »**

*Pourriez-vous m'expliquer un peu plus ce que signifie l'assertion : « Il n'y a rien de faux ni de vrai ; c'est la pensée qui crée le vrai et le faux. »*

C'est très clair. Quand vous allez au-delà de la pensée, quand vous transcendez complètement le mental, il n'y a plus, pour vous,

ni vrai ni faux. Mais combien de personnes vont au-delà de leur mental et le transcendent ? Il n'est déjà pas aisé de contrôler le mental, alors que dire de le transcender ? La plupart des gens sont esclaves de leur mental et de leurs désirs. Ainsi, si une personne ordinaire dit : « Il n'y a ni bien ni mal », cela montre qu'elle n'a pas même atteint le stade de la réflexion et de la pensée. Pour les animaux non plus, il n'y a ni bien ni mal, parce qu'ils n'ont pas la faculté de penser. Guru Arjun Dev dit : « Bien ou mal, péché ou vertu n'ont plus aucune signification pour l'être réalisé. » Une personne réalisée comme Guru Arjun Dev peut dire cela ; mais si une personne encore soumise à ses attachements et à ses aversions, encore esclave de ses désirs et de son mental, affirme la même chose, elle essaye tout simplement de justifier ses mauvaises actions en interprétant cette assertion d'une mauvaise manière.

*Est-ce le mental qui crée des problèmes ?*

Il n'y a ni bien ni mal lorsqu'il n'y a plus de mental. C'est le mental qui est la cause de la perception relative, de la perception des paires d'opposés. Le mental est un instrument utile pour connaître le monde, mais, pour réaliser la Vérité, l'Absolu, c'est l'état de non-mental qui est l'instrument adapté. Le mental est une étape transitoire dans l'évolution, il n'est ni la fin ni la dernière étape.

**Réfléchissez sur la vanité de ce qui est fini**

*Pouvons-nous utiliser le plaisir comme un tremplin pour nous élever ?*



Souhaitez-vous les plaisirs dans l'idée qu'ils puissent vous aider dans votre évolution ? Pourquoi ne souhaitez-vous pas ce qui est douloureux pour vous aider dans votre évolution ? Le chercheur devrait être très clair quant au but qu'il ou elle veut atteindre. On définit *vairagya*, qui est la condition préalable indispensable à la Réalisation de la Vérité, par le fait que le chercheur ne désire rien de ce qui n'est pas éternel, que cela appartienne à ce monde, au paradis ou à tout autre monde plus élevé. Plus encore, il est dit que même l'attachement à une quelconque expérience intérieure séduisante mais transitoire est un obstacle sur le chemin de la Réalisation.

Réfléchissez encore et encore à la vanité et aux limitations de tout ce qui est fini et temporel. Réfléchissez encore et encore à la beauté et à l'importance de ce qui est absolu, éternel et infini. Il n'existe aucun véritable bonheur dans le fini. Entrez en vous-même et vous découvrirez un besoin irrésistible pour Dieu, pour l'Infini, pour la Plénitude. Asseyez-vous tranquillement et réfléchissez à ce qu'est votre réel besoin. Passez au crible les expériences de votre vie et vous découvrirez que vous cherchez la Plénitude, Dieu, mais aux mauvais endroits et de la mauvaise manière.

### **L'homme peut s'améliorer**

Vous pouvez changer une personne qui veut changer. En fait, chacun dans ce monde essaie, consciemment ou inconsciemment, de rendre autrui semblable à lui-même. Le mental de l'homme est flexible, c'est pourquoi il est instable et changeant. En un sens, c'est à mettre au crédit de l'homme. Les animaux ont un esprit très rigide. L'homme peut s'améliorer grâce à une bonne

éducation, à une bonne compagnie, à un bon accompagnement et à un amour désintéressé.

À Hardwar, il y avait une vieille femme d'environ quatre-vingts ans. Elle était très attachée à moi d'un point de vue spirituel. Elle avait l'habitude de chiquer du tabac depuis son jeune âge. Son mari, un *panditaji*, faisait tout son possible pour qu'elle s'arrête, mais sans succès. Ils se querellaient souvent à ce sujet. Elle lui répondait systématiquement : « Abandonner cette habitude est au-delà de mes forces. » Un jour, durant un *satsang*, le sujet de l'addiction fut abordé. La *panditaniji* était présente. Je lui dis d'abandonner le tabac. Elle répondit humblement qu'arrêter était au-dessus de ses forces. Je lui dis : « Très bien, voilà ce que vous allez faire : soit vous arrêtez le tabac, soit vous cessez de venir me voir. » Elle commença à pleurer et réfléchit à ce qu'elle devait faire. Tout le monde était curieux de savoir quelle décision elle prendrait. Après trois ou quatre minutes, elle essuya ses larmes, prit son paquet de tabac et le jeta en disant : « À partir de maintenant, j'arrête de chiquer du tabac. » Elle vécut encore six ou sept ans après cet événement, sans jamais plus toucher au tabac.

### **Réfléchissez et reconnaissez ce qui vous trouble**

*Quand vous rencontrez quelqu'un, pouvez-vous voir aisément l'épaisseur des voiles qui recouvrent la personne et le meilleur moyen de les enlever ?*

Je n'essaye pas de voir les voiles de ceux qui viennent me voir, ils révèlent d'eux-mêmes leurs voiles. Ils ne peuvent me les cacher, même si c'est leur intention. Qu'est-ce qu'un voile ? Est-ce

quelque chose derrière quoi vous vous cachez ou est-ce quelque chose que vous avez élaboré pour tromper les autres ? Êtes-vous conscient de vos voiles ? Vous devriez vous efforcer de les connaître par vous-même. Réfléchissez et reconnaissez ce qui vous trouble et vous met mal à l'aise.

### **Qu'est-ce qui, en vous, n'a pas changé ?**

*Toutes les personnes éveillées semblent avoir leur propre personnalité et individualité, même si elles sont impersonnelles et libres des expériences du passé. Qu'est-ce donc qu'une personnalité individuelle libre ?*

Ce qui est libre et ce qui peut être libre ne relève pas de la personnalité individuelle. Ce qui est libre est soit la Personne universelle, que les religieux appellent Dieu, soit la Conscience impersonnelle intemporelle, que l'on nomme le Suprême ou *Brahman*. L'être individuel est phénoménal, il n'est pas réel du point de vue transcendantal. Comment définiriez-vous l'individu ? Un individu change-t-il ou pas ? Si vous dites qu'il ne change pas alors il doit être infini, car ce qui est fini se situe dans le temps et change. Si vous dites qu'il change alors l'individualité n'a aucun sens, elle n'a pas de véritable identité, elle est changeante et ne peut être différenciée des autres.

Qu'est-ce qui, en vous, n'a pas changé ? Pouvez-vous me le dire ? Essayez de connaître directement ce qui n'a pas changé en vous. Ce qui a changé et ce qui change en vous n'est pas votre Être essentiel. Comment pourriez-vous réaliser Cela qui, en vous, ne change pas ? Une façon d'y parvenir est de ne pas vous identifier avec ce qui est changeant en vous. Ce qui peut

changer et qui a changé n'est pas votre véritable Soi. Ne vous identifiez pas à cela. Si vous le faites continuellement pendant une longue période, votre Soi, qui est intemporel et immortel, se révélera alors progressivement. Ce qui change est seulement phénoménal, cela vient puis s'en va, cela n'est pas permanent. Cela ne dure pas, cela est semblable à une ombre. Ne soyez pas trop sérieux à propos de cela, car cela est comme un rêve. Si vous pouvez vous tenir à cette pratique, le Réel se révélera à vous de Lui-même.

*Si j'essaye de percevoir directement ce qui ne change pas en moi, je n'y réussis pas.*

Si l'individualité change, alors elle cesse d'être une individualité. Si elle ne change pas, alors elle doit être infinie, parce que tout ce qui est fini est changeant. Cela voudrait dire que l'individuel est universel, ce qui est illogique et absurde. Le bouddhisme et le *Vedanta* disent que l'âme individuelle et l'âme universelle ne sont pas intemporelles, qu'elles font partie du monde phénoménal. Seul *Brahman* est réel et intemporel. Cela signifie-t-il que le phénoménal n'est pas réel ? Si vous hésitez à utiliser le mot « irréel », vous pouvez dire que ce qui paraît réel ne l'est pas. Peut-être confondez-vous le personnel avec l'individuel ? Ce qui ne change pas est le vrai « Je », qui ne peut donc pas être individuel. Il est la Conscience intemporelle et ininterrompue. Votre personnalité est changeante. Elle est la somme totale de vos expériences passées, mais vos expériences présentes la modifient continuellement.

**Pouvons-nous dire oui à tout ?**

*Qu'est-ce que cela signifie exactement de dire oui à tout ?*

Dire oui à tout est virtuellement impossible tant que vous avez des préférences et des aversions, et que vous faites des choix. Si, dans votre cœur, vous n'aimez pas une chose et que vous ne la voulez pas, mais si vous dites oui à cette chose, cela sera de l'hypocrisie. Comment pouvez-vous dire oui à tout ? Un homme vous demande de lui donner cent euros parce qu'il veut boire du whisky, direz-vous oui ? Et que dire si l'homme qui vous le demande vous doit déjà deux mille euros et ne veut pas vous les rendre ? Et que dire si vous n'avez pas les cent euros sur vous, comment pourriez-vous dire oui ?

Dire oui signifie s'abandonner au Divin. L'abandon total au Divin ne vient pas instantanément et immédiatement. Cela peut prendre des vies et des vies de travail, de *sadhana*, de prières, d'efforts, de discipline et de méditation sincères avant que l'on devienne capable de s'abandonner. Si un homme vient et essaye de vous prendre votre argent et vos vêtements, que ferez-vous ? Direz-vous : « Oui, prenez tout ce que j'ai » ? Ou résisterez-vous ? Pour vous, cette résistance est-elle synonyme de répression ? Réprimer est une chose, refuser en est une autre. Même les animaux ne disent pas oui à toutes les situations. Ils font face, ils combattent pour leur survie et refusent instinctivement ce qu'ils n'aiment pas. Il a été donné à l'homme le don de la réflexion et du discernement. Il devrait discerner et réfléchir sur ce qui est bon pour lui et ce qui ne l'est pas. Ne pensez-vous pas, n'estimez-vous pas, n'évaluez-vous pas une situation avant d'agir ou de réagir ? Êtes-vous un robot ?

### **Comment être libre du désir**

*Un papillon ne peut jamais atteindre la lune, cela lui est impossible. Comment peut-il abandonner son désir, qui ne peut être satisfait, sans le refouler et souffrir ? Y a-t-il un moyen ?*

Quand vous ne pouvez satisfaire un désir, vous souffrez mentalement. Quand vous le satisfaites, cela vous donne un soulagement temporaire, comme lorsque vous vous grattez, mais il revient à nouveau. En fait, le désir n'est pas satisfait. Si on essaie de satisfaire un désir, de nombreux autres désirs sont créés. Les désirs n'ont pas à être supprimés : on doit voir la futilité du désir et il disparaît ; alors la question de la suppression du désir ne se pose plus.

### **L'avadhuta et l'homme d'affaires**

Le but du mouvement est le repos. Vous devriez y réfléchir. Je vais vous raconter une histoire. Un *avadhuta* se reposait à l'ombre d'un arbre dans les environs d'une ville. Quelques personnes vinrent le voir. L'une d'entre elles le questionna : « Pourquoi ne faites-vous rien ? Vous êtes en très bonne santé, vous devriez travailler. » L'*avadhuta* lui demanda : « Qui êtes-vous et que faites-vous ? » L'homme répondit : « Je suis un grand homme d'affaires, je dirige une usine importante dans cette ville et je compte ouvrir des usines dans d'autres villes. » L'*avadhuta* demanda : « Et ensuite, que ferez-vous ? » L'homme répondit : « J'ouvrirai des usines dans d'autres pays. » L'*avadhuta* dit : « Et après ? » L'homme répondit : « Après avoir fait tout cela, je me

reposerai. » L'*avadhuta* sourit et dit : « Eh bien, c'est ce que je fais ! »

**La pensée juste permet de discriminer entre ce qui est temporel et ce qui est éternel**

*Hier, vous avez parlé de la recherche du « Je » et du « retour de l'attention sur elle-même ». Quel est le rôle de l'analyse dans ce contexte ?*

Analyser c'est penser. Pour réaliser notre Nature véritable et essentielle ou pour réaliser « Je suis », le processus mental doit s'arrêter. C'est l'état de passivité alerte et totale dans lequel la révélation du « Je » survient. Le « Je » ne peut être l'objet d'une pensée. La pensée analytique est utile seulement pour connaître quelque chose appartenant à ce monde.

*Puis-je m'arrêter de penser ?*

Dans l'état de sommeil profond, vous ne pensez pas du tout, n'est-ce pas ? Et tout ce qui est essentiel pour vivre fonctionne sans que vous y pensiez. Le système respiratoire, le système digestif, votre système nerveux et tous les processus biologiques fonctionnent sans que vous y pensiez. Si le processus mental peut s'arrêter dans le sommeil, pourquoi ne pourrait-il pas s'arrêter dans quelque autre état ? Le sommeil est un substitut de ce que l'on appelle le *samadhi*. Vous pouvez rester sans penser même dans l'état de veille. Si vous ne pouvez vous arrêter totalement de penser, vous devez pratiquer la pensée juste. La pensée juste est un pas vers l'état sans pensées alors que vous êtes pleinement éveillé.

*Pouvez-vous me donner plus de détails concernant la pensée juste ?*

La pensée juste est la première partie de la discipline du *Vedanta*. Elle fait aussi partie de l'octuple sentier de la voie bouddhiste. Dans le *Vedanta*, la pensée juste est appelée *viveka*. C'est ce que l'on appelle la discrimination. Vous devez discriminer entre ce qui est réel et ce qui est irréel, entre ce qui est transitoire et ce qui est permanent, entre ce qui est temporel et ce qui est éternel. La pensée juste vous révélera la nature temporelle de la manifestation : le chercheur est intellectuellement convaincu que courir après les choses, les situations et les relations temporelles ne mène à rien, et que cela conduit invariablement, à la fin, à être insatisfait et frustré. La pensée juste vous révélera aussi que ce dont vous avez réellement besoin est éternel et infini. Le chercheur se passionne de plus en plus pour l'Éternel, l'Infini, l'Intemporel, c'est-à-dire pour la Conscience suprême.

Jusqu'à quel point la réflexion vous mène-t-elle ? La pensée juste vous conduira vers le détachement intérieur et l'état au-delà des passions. Quand le détachement survient, vous arrêtez de courir après les plaisirs éphémères, ou du moins vous vous efforcez d'arrêter de courir après. À partir de ce moment commence votre effort en vue de contrôler vos sens et votre mental, pour dompter vos désirs et vos envies débridés. C'est alors que vous vous engagez effectivement dans une *sadhana*.

**Vous devez réfléchir sur ce qu'une expérience vous a apporté**

Apprendre de ses expériences requiert vigilance et réflexion. Un



animal a toutes sortes d'expériences, mais il ne peut rien en apprendre, parce qu'il ne peut pas réfléchir. L'homme fait des expériences depuis de très nombreuses vies. Il répète les mêmes expériences encore et encore dans chaque vie. Vous pouvez apprendre du passé. Le passé est utile pour le présent uniquement dans le sens où il peut vous faire réfléchir, vous permettre ainsi d'apprendre et de grandir. Pour apprendre de vos expériences, vous devez être très vigilant durant le temps de l'expérience, et vous devez ensuite réfléchir sur ce qu'elle vous a apporté. Mais très peu grandissent, parce que seuls quelques-uns réfléchissent sur leurs expériences.

### **Les noms et les formes ne sont pas réels**

*J'ai toujours eu des difficultés avec mon prénom. Peut-être pouvez-vous me dire quelque chose à ce sujet ?*

Tous les noms et les formes sont *maya*. Ils ne durent pas, ils changent. Ils sont des objets des sens et cachent la Vérité. C'est votre corps qui est reconnu en tant que « Fernande ». N'importe quel autre nom pourrait être donné à votre corps dans le but de le reconnaître et d'entrer en relation avec lui. Nous voyons ici quelque chose étalé sur le sol, que nous appelons « tapis ». Le mot « tapis » nous cache que sa véritable matière est du coton. Quand nous disons ou entendons le mot « tapis », cela évoque dans notre esprit quelque chose qui a une forme spéciale et qui est utilisé pour recouvrir le sol, mais cela n'évoque pas la présence du coton (avec lequel il est fait). Le mot « tapis » nous cache la substance, qui est l'essence de ce tapis. Dans le *Vedanta*, il est dit qu'en toute chose se trouvent cinq éléments :

1. *Asti* : Être
2. *Bhati* : Conscience
3. *Priya* : Amour
4. *nama* : nom
5. *rupa* : forme

*Asti*, *Bhati* et *Priya* sont une seule et même chose. Ils sont la Réalité, la lumière de la Conscience, qui est absolue. Elle est présente en chaque personne et chaque chose, et Elle demeure partout la même.

*Nama* et *rupa* (nom et forme) varient d'une chose à l'autre, d'une personne à l'autre. Ils ne sont pas réels. Bien qu'ils aient leur utilité pour traiter avec le monde, ils sont irréels. Ils ne peuvent être dissociés l'un de l'autre. Toute forme est connue à travers son nom. Le nom et la forme ne sont pas importants. L'Être/la Conscience/l'Amour, qui est le fondement de toute existence, est important. Il doit être réalisé. En sa Réalisation réside le secret de la Liberté et de la Béatitude absolue. Le chercheur ne devrait pas prendre au sérieux ce qui concerne les noms et les formes.

**Ne confondez pas le point de vue d'un sage réalisé avec celui d'un chercheur**

*La cause, la source de cette illusion du sujet et de l'objet est un mystère au-delà de l'espace, du temps et de la causalité. Alors pourquoi persister avec des questions qui sont sans réponse, telles que : « Qui suis-je ? » ou « Où suis-je ? » Ne serait-il pas plus sage d'accepter simplement le mystère de l'existence ? J'ai, pendant quelque temps, suivi la voie de*

*Ramana Maharshi qui recommandait de rechercher continuellement la source du « Je ».*

J'ai relu votre question et il semble que vous preniez beaucoup de choses comme allant de soi sans en avoir fait l'expérience. Par exemple, vous parlez de l'illusion de l'objet et du sujet. Avez-vous vous-même déjà ressenti le monde objectif comme illusoire ? Si vous le ressentez réellement comme une illusion, alors la plupart des problèmes de votre vie et de votre esprit sont résolus. Pouvez-vous encore courir après de l'eau lorsque vous savez qu'il s'agit en fait d'un mirage ? La plupart du temps, le plus grand obstacle que vous puissiez rencontrer pour résoudre un problème, c'est d'avoir déjà entendu la réponse à ce problème, mais sans y avoir travaillé vous-même.

*S'il n'y aucune forme, aucun nom, aucune idée et rien à atteindre, sur quoi se focaliser ? Où est le chemin ?*

Il n'y a plus pour vous ni chemin ni but lorsque vous êtes établis dans la Vérité/l'Absolu. Mais lorsque vous êtes dans le monde de la dualité, ou plutôt de la diversité, dans le monde des noms et des formes, souffrant et ressentant peines et plaisirs, que faites-vous ? Vous asseyez-vous sans rien faire, tranquille et détendu, sans aucun désir, ni aspiration, ni pensée ? Ou cherchez-vous quelque chose ? Quand vous cherchez, vous suivez un chemin, vous voulez parvenir quelque part. Alors, le chemin est là, le but est là, le cheminement est là, le nom et la forme sont là, l'idée est là et il y a des moyens et des méthodes pour aller au-delà de tout cela.

Ce que vous avez écrit est le point de vue d'un être réalisé et accompli. Ce n'est pas correct du point de vue du *sadhaka*

(du chercheur). Il y a, d'une part, quelqu'un empli de doutes et qui se demande si l'on peut stopper toutes les pensées et idées ; et, d'autre part, un homme béni disant qu'il n'y a ni idée, ni chemin, ni but.

Il y avait un « fou » de Dieu du nom de Sheshadri Swami, qui était assez âgé. Il déambulait autour d'Arunachala, à Tiruvanamallai, les vêtements en haillons, sans se préoccuper un tant soit peu de son corps physique ou de son confort. Les gens l'appelaient le « saint fou ». Il avait de nombreux pouvoirs. Il pouvait du premier coup d'œil savoir ce que vous pensiez lorsque vous le rentriez. Un jour, il vint voir Ramana Maharshi. Il s'assit en face de lui pendant une heure environ, puis il dit : « En quarante ans [depuis qu'il avait atteint le pouvoir de lire dans les pensées], c'est le premier homme que je rencontre qui ne pense à rien. » Il devint un dévot de Ramana Maharshi et venait souvent s'asseoir en sa présence. Ramana Maharshi n'a jamais dit : « Il n'y a ni nom, ni forme, ni idée, ni chemin, ni but. »

### **Est-il possible d'être enseigné par la nature, tout comme on peut l'être par les êtres humains ?**

L'arbre ne vous enseigne pas, mais vous pouvez apprendre de lui certaines qualités. Cet apprentissage vient de votre réflexion subjective sur les bonnes qualités d'un arbre. L'arbre ne communique ni ne vous enseigne. Un être humain peut vous enseigner, peut vous guider sur la base de sa propre expérience. S'il a lui-même suivi le chemin de la Vérité, il peut vous guider et vous enseigner. Un arbre a-t-il déjà suivi le chemin de la Vérité pour qu'il soit apte à vous guider ? L'arbre ne connaît pas la Vérité et il ne sait pas ce que vous voulez apprendre. L'arbre ne

se connaît pas lui-même, comment pourrait-il vous enseigner ? Si l'on suit votre raisonnement, vous pourriez apprendre même d'un âne ! Mais l'âne ne peut vous enseigner, n'est-ce pas ?

Shakespeare a dit : « Les livres dans les ruisseaux et les sermons dans les pierres.<sup>1</sup> » Si vous pouviez apprendre du Jourdain en Israël ou des pierres à Jérusalem, quel besoin auriez-vous de venir ici ?

### **Ne laissez pas votre cœur suivre des ombres**

*Chaque fois que je suis seul, je m'attends à recevoir de mauvaises nouvelles concernant telle ou telle chose. Comment puis-je dépasser cela ?*

Pourquoi devriez-vous attendre de mauvaises nouvelles ? C'est la pensée négative que vous devriez arrêter. N'entretenez que des pensées positives. Ayez foi et confiance dans le Divin. Si une quelconque pensée négative survient, rejetez-la immédiatement.

*Parfois, il est impossible de ne pas avoir de pensées négatives.*

Qu'est-ce qui vous rend faible ? C'est l'attachement à ce qui est changeant, n'est-ce pas ? Réfléchissez, encore et encore, sur la nature changeante de ce monde phénoménal. Ne vous attendez pas à ce que ce qui est mortel devienne immortel. Arrêtez

---

<sup>1</sup> « Et voici ce qu'est notre vie, loin de la fréquentation des lieux publics, elle voit des langues dans les arbres, des livres dans les ruisseaux, des sermons dans les pierres et le bien en toute chose » (Shakespeare).

d'essayer de faire de l'impermanent quelque chose de permanent. Si vous considérez une chose ou une situation comme réelle, elle s'impose à vous de plus en plus fortement. Si vous considérez quoi que ce soit comme étant momentané, temporaire, changeant et irréel, cette chose prend de moins en moins d'importance pour vous et finalement cesse de vous émouvoir ou de vous influencer.

Comment pouvez-vous être pleinement en paix si vous courez après des ombres ? Celui qui s'attache à une ombre ne peut que se sentir déçu et découragé tôt ou tard. La recherche doit impliquer le mental et l'ego. Un ego/mental purifié cherche le bonheur au bon endroit ; une personne stupide le cherche aux mauvais endroits. Quelques-uns courent après des ombres et leur recherche est sans fin.

### **Comment identifier la voix de Dieu**

*Comment pouvons-nous identifier la voix de Dieu en nous ?  
Comment pouvons-nous savoir si la voix que nous entendons  
à l'intérieur provient réellement du Divin ou d'une autre  
source ?*

Ce n'est pas difficile d'identifier la voix divine quand vous l'entendez en vous. La voix divine ne contredit jamais les enseignements des écritures saintes et des sages, ni la sagesse révélée. Elle est en conformité avec les révélations des sages telles qu'elles sont mentionnées dans les livres saints. Cette voix ne vous suggérera pas d'être égoïste ni de faire du mal à qui que ce soit. Elle ne pourra jamais vous inciter à être malhonnête, faux, violent, arrogant, empli de colère, vindicatif, avide ou attaché. Elle vous exhortera à être honnête, tranquille, vigilant, paisible,

aimant, plein de compassion et libre de tout attachement qui vous ferait souffrir.

### **Le corps est seulement mon véhicule**

*Comment abandonner le sentiment que nous sommes le corps ?*

Pensez encore et encore : « Je ne suis pas ce corps physique. C'est uniquement un véhicule que j'utilise. Ce corps m'a été donné par Dieu, selon mes *karmas*, afin que je puisse en faire le meilleur usage pour atteindre le but ultime de l'existence humaine qui est la Réalisation du Soi. » On devrait réfléchir sur cela encore et encore, et agir à la lumière de cette évidence.

### **La cause véritable de la douleur et de la souffrance**

*Lorsque j'étais enfant ou adolescent, je regardais mon visage dans le miroir, et il y avait quelqu'un qui souffrait et quelqu'un qui regardait cette souffrance. Aujourd'hui, lorsque je vous entends dire de ne pas nous identifier à nos pensées ou à nos sentiments, je pense que j'utilisais la même sorte d'approche. Mais je ne suis pas sûr que cela soit une bonne approche, parce que cela me donne le sentiment d'être « divisé ». Que signifie exactement « ne pas être identifié à nos pensées, nos sentiments », et comment y parvenir ?*

Lorsque vous êtes totalement identifié à votre corps physique, qui est seulement une partie superficielle de votre existence, ou à vos pensées et vos sentiments, qui sont comme des vagues dans

l'océan, vous ne pouvez être en paix, vous vous sentez limité et dépendant. Les vagues ne causent aucun mal à l'océan. Mais êtes-vous conscient de l'océan qu'est votre pure Conscience ? Si vous étiez conscient de votre Être intérieur, qui est non limité par le temps et l'espace, vos pensées et votre corps physique ne pourraient pas perturber votre paix et votre joie. Vous devez vous centrer sur votre Existence absolue et non uniquement sur la partie superficielle de vous-même.

Si le fait de cesser de vous identifier au corps physique ou au mental vous amène à vous sentir divisé et fragmenté, alors, au lieu de dire : « Je ne suis pas le corps physique, je ne suis pas le mental », vous devriez dire : « Je ne suis pas seulement ce corps physique, je ne suis pas seulement ce mental, et si je n'en suis pas séparé, je suis sûrement au-delà des deux. » Vous devez prendre conscience de l'Existence absolue, c'est ce qui est requis. Pour cela, vous devez cesser de penser que vous êtes seulement le corps physique ou le mental. Toutes vos expériences relatives sont le résultat de la division de la Conscience en trois : le connaisseur, l'objet de la connaissance et la connaissance. Vous êtes déjà divisé. Avez-vous ressenti et expérimenté votre unité avec chaque objet et chaque personne ? Comment pouvez-vous dire que vous n'êtes pas divisé lorsque vous vous identifiez avec votre corps physique ? En restant conscient uniquement de votre corps physique et de votre mental, vous ne pouvez pas affirmer que vous n'êtes pas séparé ! Vous êtes alors conscient uniquement d'une part infinitésimale et superficielle de votre Existence absolue. En fait, ce n'est pas la conscience corporelle qui est la cause de la douleur et de la souffrance. La véritable cause de la douleur et de la souffrance de l'homme, c'est la non-conscience et l'oubli de sa Nature éternelle et intemporelle.

Si vous mettez un morceau de bois incandescent dans l'océan, cela peut-il rendre l'eau de l'océan plus chaude ? Des



centaines de rivières se déversent dans l'océan, mais l'océan reste toujours le même. Si vous étiez centré sur la Béatitude éternelle de votre Conscience éternelle, la souffrance de votre corps physique ne perturberait pas cette Béatitude.

### **Le chercheur doit prendre la bonne décision à chaque pas**

*Comment peut-on être sûr de la volonté de Dieu ? Il n'est pas aisé de comprendre clairement sa vie, spécialement si l'on est à la croisée de plusieurs chemins.*

Il y a plusieurs chemins à chaque pas de la vie et l'on doit choisir, et choisir correctement pour ne pas prendre le mauvais chemin. Dans les *Joyaux spirituels*, il est écrit qu'à chaque pas, le chemin se divise en trois directions : l'une va vers le Ciel, une autre vers l'enfer et une autre vers Dieu. Le chercheur se doit d'être vigilant et de prendre la bonne décision à chaque pas. Les livres saints et les sages ont mis des pancartes sur chaque chemin pour vous signaler où vous allez. Mais, en dépit de cela, très peu prennent le chemin conduisant à Dieu.

### **Ceux qui recherchent l'Éternité la trouveront tôt ou tard**

*Dans ma vie quotidienne, j'ai parfois quelques doutes à propos de ce que je fais. Est-ce spirituel ou non ?*

Les doutes créent des obstacles dans la *sadhana*. La foi et la confiance aident le chercheur sur le chemin de la Réalisation. Réfléchissez encore et encore sur le but ultime et véritable de la

vie. Dans la vie, quoi que l'on obtienne ou que l'on atteigne qui appartienne au monde nous sera enlevé par la mort. Ne confondez pas la fin avec les moyens. Utilisez toutes vos énergies, tout ce que vous possédez pour réaliser Cela qui ne peut jamais vous être enlevé, pour réaliser Cela qui est intemporel et éternel. Tout le monde cherche quelque chose qui est infini. Certains le cherchent aux mauvais endroits et de la mauvaise manière, c'est pourquoi ils ne parviennent nulle part. Ceux qui cherchent l'Éternité de la bonne manière La trouveront tôt ou tard et seront comblés.

*« Ne t'enferme pas dans l'orthodoxie. Les jours où l'on suivait aveuglément les traditions sont révolus. Évalue les problèmes de la vie à la lumière du lieu, du moment et des circonstances présentes, et, dans chacune de tes actions, adopte la conduite juste. »*

— *Joyaux spirituels*

## ***Le détachement intérieur et l'état au-delà des passions***

*« Considère-le comme aveugle bien qu'en possession de la vue et stupide bien que doué d'intelligence celui qui, voyant la nature périssable et transitoire du monde, n'éprouve cependant pas de détachement à son égard. »*

— *Joyaux spirituels*

## **L'aspiration à la Réalisation du Soi et l'esprit de détachement**

*Mon désir d'atteindre la Réalisation n'est pas stable.  
Comment le rendre constant ?*

L'aspiration à la Réalisation du Soi ne devrait pas seulement provenir de l'intellect. On devrait ressentir très profondément ce besoin de la Réalisation du Soi ; toutes les composantes de notre personnalité devraient y aspirer. De plus, on doit cultiver le détachement intérieur à l'égard de ce qui est temporel. Sinon, l'intérêt pour le monde phénoménal affaiblit l'aspiration à la Réalisation du Soi. La réflexion régulière sur la nature transitoire des choses, des situations, des relations en ce monde est une grande aide pour cultiver l'absence de passion.

L'énergie qui se transforme en désir est la même que celle qui se transforme en une profonde aspiration et un profond désir pour le Divin. Dès lors, le détachement intérieur à l'égard des choses temporelles de ce monde est nécessaire. Elle aide à transformer le désir en une aspiration profonde et intense pour le Divin. Il est impossible de conduire sérieusement et sincèrement une *sadhana* spirituelle sans une aspiration et un désir profonds et intenses pour le Divin.

*« L'absence de possessions n'est pas une preuve de détachement, de même que les possessions ne sont pas une preuve d'attachement. Souviens-toi : le détachement et l'attachement sont seulement des états du mental. Le premier conduit à la libération et le second à la servitude. »*

*— Joyaux spirituels*

## **La « sainte indifférence » est une condition essentielle**

*Que signifie « mourir en cette vie » ?*

« Mourir en cette vie » signifie se renier soi-même, fuir son ego, renoncer au « moi » et au « mien ». C'est en fait le renoncement à soi, qui suit l'élimination de la plupart des désirs, des envies, des ambitions de ce monde, dans le but de conserver ses énergies et de les utiliser pour découvrir la Vie éternelle, le Bonheur sans fin, la Lumière et l'Amour divins. Ce que l'on appelle la « sainte indifférence » est une condition essentielle pour la Réalisation de la Vérité. C'est une expression chrétienne signifiant le détachement intérieur, c'est-à-dire l'abandon de la recherche des plaisirs terrestres comme de ceux du ciel. Ce qui est temporel ne peut jamais satisfaire l'âme de l'homme. Tous les plaisirs temporels sont comme des feux follets, ils promettent un certain bonheur à l'homme mais ne le comblent jamais.

## **L'état au-delà des passions est l'aboutissement du détachement intérieur**

*La stabilité du mental est-elle au-delà du bien et du mal, des préférences et des aversions ?*

Aller au-delà de toutes les paires d'opposés tels que bien et mal, préférences et aversions, cela signifie aller au-delà de la conscience mentale. Le chercheur devrait d'abord purifier son mental et cultiver, au début, la réflexion et le détachement intérieur. De plus, la pratique régulière de la concentration intérieure est une part très importante de la *sadhana*. La stabilité du mental implique l'aptitude du chercheur à fixer intérieurement

son mental sans aucune distraction. Le chercheur doit commencer par discriminer entre le vrai et le faux, et suivre le bon chemin avec une détermination sans faille. La discrimination et le détachement intérieur aident à stabiliser le mental, elles ne constituent pas des obstacles. Quand Arjuna demanda à Krishna comment stabiliser le mental, le Seigneur lui répondit : « C'est uniquement à travers le détachement intérieur et la pratique régulière de la concentration que l'on peut stabiliser le mental. »

*L'état au-delà des passions est-il la même chose que le détachement intérieur ?*

Il y a deux mots pour cela en hindi : *vairagya* et *vitara*ga. Ils peuvent être traduits par « détachement intérieur » et « état sans passion ». Le détachement intérieur est le premier stade ; l'état sans passion est l'aboutissement du détachement intérieur. Avec ce dernier, vous ressentez combien il est futile de consacrer votre vie à la recherche de ce qui ne dure pas, de ce qui est temporaire. C'est en accomplissant l'effort de la réflexion juste que l'on obtient le détachement intérieur. Dans la discipline védantique, composée de sept parties, c'est *viveka* qui engendre le vrai *vairagya*. Le détachement intérieur est donc fondé sur la réflexion juste. L'état sans passion est l'état spontané que connaît le chercheur qui n'est perturbé par aucun événement parce qu'il n'est attaché à aucune personne, aucune situation ni aucun objet.

*Comment le détachement survient-il ?*

Le détachement total ne peut survenir qu'avec la Réalisation du Soi. C'est par la Réalisation du Soi que la graine de tout attachement est détruite.

*Pouvons-nous commencer par nous détacher des petites choses au début avant d'atteindre le détachement total ?*

Si le détachement intérieur est là, l'état sans passion viendra de lui-même. Si le détachement intérieur est là, vous ne courrez pas après les choses temporelles. Si, un jour, vous restez sans manger, vous n'en serez pas affecté. Vous ne vous battrez pas pour de la nourriture, pour une maison, pour des vêtements, pour une chaise, pour le pouvoir, pour une position sociale et pour être reconnu.

### **L'homme est dans un profond sommeil**

Docteur, dans votre profession, vous devez rencontrer quotidiennement nombre de personnes qui sont dans une grande souffrance. Cela a-t-il créé un sentiment de détachement en vous ? Il y a tant de souffrances dans cette vie. Le Seigneur Bouddha vit un seul homme en train de souffrir et cela suffit à l'éveiller. Et vous voyez chaque jour tant de personnes souffrantes !

*Oui, mais pourquoi ne parvenons-nous pas au détachement ?*

Pourquoi ? Parce que l'homme est, pour ainsi dire, comme dans un profond sommeil. Bien que regardant, il ne voit pas. Bien qu'écoutant, il n'entend pas. Le Seigneur Bouddha vit une seule fois un homme mort et fut bouleversé. Il sentit qu'il mourrait aussi un jour. Il se posa la question : « Alors, quel est le sens de cette vie ? Si la mort nous prend tout ce que nous avons atteint et gagné dans la vie, quelle utilité y a-t-il à être constamment occupé ? » De telles questions le troublèrent et il commença à chercher la Vérité concernant la vie et la mort.

La réflexion, l'introspection et la discrimination sont les premiers pas de la *sadhana*. Ils engendrent le détachement intérieur. Ils engendrent aussi l'aspiration à connaître la Vérité sur la vie et vous incitent ainsi à suivre le chemin de la Réalisation.

### **Soyez totalement engagé dans votre relation avec Dieu**

*La famille peut-elle être un obstacle sur notre chemin ?*

Que vous viviez en famille ou en dehors, votre mental doit être centré sur le Divin.

*Pour être centré seulement sur le Divin, devrions-nous d'abord cultiver vairagya ?*

*Vairagya* signifie « détachement intérieur ». Il est nécessaire que vous soyez totalement engagé dans votre relation avec Dieu. Comment pouvez-vous vous concentrer sur Dieu si vous n'êtes pas détaché de tout ce qui n'est pas Lui ?

### **Le centre d'intérêt de votre vie doit changer**

*Comme vairagya est une étape vers la Réalisation du Soi, n'est-il pas mieux de viser uniquement le but suprême ?*

*Vairagya* est un moyen. L'amour pour le Divin est le moyen ainsi que la fin. Si vous aviez cet amour pour le Divin, vous ne seriez pas attaché à quoi que ce soit ni à qui que ce soit excepté Dieu. *Vairagya* est le moyen pour fixer son mental sur le Divin. Si le

mental est attaché au monde, comment pourrez-vous le fixer sur Dieu ? Le centre d'intérêt de votre vie doit changer. La direction de la flèche de votre attention doit être inversée et dirigée de l'extérieur vers l'intérieur.

*Devrions-nous être totalement détachés ?*

Oui, n'être attaché à rien ni à qui que ce soit.

*Même pas au Guru qui est Dieu ?*

Qui est le Guru ? Le Guru est-il le corps physique que vous voyez avec vos yeux ? L'attachement au Guru n'est possible que si vous connaissez le Guru, n'est-ce pas ?

### **Brûlez les ponts derrière vous**

*Y a-t-il des critères pour savoir si nous progressons dans nos efforts spirituels ?*

Personne, dans ce monde, ne peut rester toujours au même point. Votre Être intemporel est le lieu où vous pouvez demeurer à jamais. Les critères pour voir si vous progressez dans votre *sadhana* sont : une paix croissante, le détachement, le contrôle de vos pensées et de vos émotions, un intérêt croissant pour la Réalisation, l'amour et la capacité de demeurer de plus en plus calme dans toutes les situations. Si vous ne voulez pas revenir en arrière, courez rapidement, brûlez les ponts derrière vous ; ainsi, vous ne pourrez pas faire demi-tour.



Un jour, un chercheur me dit : « J'ai quitté ma maison, ma famille, mon commerce florissant, mais je ne progresse pas dans ma *sadhana*. Il aurait mieux valu que je n'abandonne pas tout cela. » Je lui répondis : « Une des raisons pour lesquelles vous ne progressez pas est que vous ressentez encore l'importance de ces choses que vous dites avoir abandonnées. Vous ne les avez pas encore abandonnées au vrai sens du terme, parce que vous ressentez encore dans votre cœur leur importance. »

*« Écoute ! Jusqu'à ce jour, personne n'a jamais gravi la montagne de la perfection spirituelle en portant sur sa tête le fardeau des soucis de ce monde. »*

*– Joyaux spirituels*

### ***Le contrôle de soi***

**Le contrôle de soi est une partie de la discipline personnelle commune à toutes les voies de la Réalisation de Dieu**

Le contrôle de soi est une partie importante de la *sadhana*. Sans le contrôle des sens et du mental, on ne peut entrer profondément en méditation ni avoir une quelconque expérience spirituelle importante. Le contrôle de soi est une partie de la discipline personnelle commune à tous les chemins de la Réalisation de Dieu ou du Soi, que cela soit le *bhakti yoga*, le *jnana yoga* ou le *raja yoga*. Le contrôle de soi peut être atteint par une pratique régulière et par une réflexion juste ; il requiert aussi une forte et ferme détermination.

## ***La persévérance et la patience***

*« Quel homme mérite d'être considéré comme patient et persévérant ? Celui dont l'esprit reste équanime dans les circonstances favorables comme dans l'adversité, celui qui demeure imperturbable devant les coups du sort, celui qui, enfin, avance avec aisance mais vigilance vers le but spirituel. »*

*– Joyaux spirituels*

## **Le sentiment de solitude disparaît avec la persévérance et la patience**

*Pourquoi est-ce que je ressens un sentiment de solitude ?*

L'être vital recherche ce qui est source d'excitation et de divertissement et, lorsqu'il ne l'obtient pas dans sa *sadhana*, il se sent seul et parfois frustré. Ne vous identifiez pas avec les sentiments de votre être vital. Du point de vue de la *sadhana*, on ne devrait pas se sentir excité ou exalté. Quand, lentement et progressivement, votre conscience vitale réalisera que vous ne tenez pas compte de son influence ou que vous n'en dépendez pas, elle vous suivra et partagera la joie que votre *sadhana* vous apporte ou vous apportera, et le sentiment de solitude s'en ira. Le sentiment de solitude est une expérience courante pour les chercheurs, mais il disparaît au cours du temps si le chercheur ne se décourage pas et demeure persévérant et patient. Vous pouvez l'appeler souffrance, mais c'est l'être vital qui souffre parce qu'il n'obtient pas ce qu'il veut.

## **Rester fidèle à la pratique**

Atteindre une concentration parfaite requiert beaucoup de temps. Contrôler son mental et ses pensées est la tâche la plus difficile. On ne devrait pas s'attendre à posséder une concentration totale en l'espace de quelques jours ou de quelques mois. Les yeux fixés sur le but, le chercheur doit pratiquer avec engagement, avec constance et aussi avec persévérance. Même les très grands saints, qui se consacrèrent totalement à maîtriser leurs pensées et à rendre leur mental complètement silencieux, ont dû s'adonner à une pratique et une discipline très longues et ardues pendant des années et des années. La pratique régulière, la vigilance et la persévérance sont les conditions essentielles pour une méditation réussie.

*Plus on avance sur le chemin spirituel et plus on doit faire face à des problèmes. Pourquoi en est-il ainsi ?*

C'est tout à fait normal. Après avoir atteint la Réalisation spirituelle, il ne reste plus rien à atteindre. Alors, naturellement, atteindre cet état de Réalisation nécessite de faire les plus grands efforts. Il est plus facile de devenir président d'un pays que d'être spirituellement parfait. Il est naturel que la recherche spirituelle et l'Accomplissement soient plus ardues. Vous ne trébuchez que lorsqu'il fait sombre ou lorsque vous êtes distrait. Quand vous ressentez la présence de Dieu, il est impossible de s'égarer et de prendre un mauvais chemin.

## **Hauts et bas dans la *sadhana***

*Que faire lorsque nous sentons moins d'aspiration spirituelle ou de dévotion, ou quand nous perdons même de l'intérêt pour notre sadhana ?*

Il y a des hauts et des bas dans l'intensité de l'aspiration et dans la *sadhana*. Cela est naturel. Le chercheur ne devrait pas se décourager quand sa *sadhana* ralentit. Le voyage spirituel est semblable à une marche sur un chemin de montagne : à un moment vous montez, puis vous descendez et vous remontez encore plus haut, puis vous redescendez. On ne peut atteindre le plus haut sommet que de cette manière. La persévérance est nécessaire. Pendant la *sadhana*, une période très aride peut venir. Le *sadhaka* a perdu tout intérêt pour les choses temporelles, mais il ne peut rien trouver à quoi se raccrocher. C'est un état très éprouvant. Les mystiques chrétiens appellent cela « la nuit obscure de l'âme ».

Vous ne pouvez rester à un endroit pendant longtemps. Soit vous avancez, soit vous reculez pour acquérir plus de force et pour avancer plus rapidement. Quand un athlète doit effectuer un saut en longueur, il recule d'une certaine distance, puis il court pour acquérir suffisamment d'élan afin de pouvoir effectuer un meilleur saut.



## Chapitre quatre

### *La sadhana intégrale*

*« Le chercheur doit s'asseoir régulièrement en méditation, lire des livres spirituels qui l'encouragent à suivre le chemin de la Réalisation, réfléchir régulièrement, maîtriser ses sens et son mental, participer périodiquement à des satsangs et fréquenter des êtres réalisés ou des personnes suffisamment avancées sur le chemin, mener une vie pure et honnête, servir les nécessiteux selon ses moyens et témoigner de l'amour pour tous les êtres quelles que soient leurs castes, leurs croyances ou leurs religions »*



# *La sadhana intégrale*

## *Concepts généraux*

**Une discipline est nécessaire pour purifier et stabiliser le mental**

*Quelles sont les conditions et les pratiques nécessaires pour permettre au vrai Soi de se révéler ?*

Le vrai Soi, dans sa pureté immaculée, est réfléchi dans un mental purifié et totalement silencieux. Comme le mental est relié au corps physique et qu'ils s'influencent mutuellement, le corps physique, lui aussi, doit se soumettre à certaines disciplines propices à rendre le mental silencieux. De plus, l'homme vivant en société et interagissant avec elle, une discipline sociale est également nécessaire. Tout cela est traité de manière systématique dans la voie aux huit membres du yoga de Patanjali.

*Je cherche la sagesse et l'élévation spirituelle. Comment connaît-on la Vérité ?*

Le chercheur de Vérité doit faire une recherche appelée *sadhana*. On doit écouter les sages qui ont réalisé la Vérité et



suivre leurs instructions pour savoir comment purifier le mental et le rendre stable. On doit expérimenter pour savoir ce qui est juste ou non pour soi-même. Si vous le souhaitez, vous pouvez lire *L'Art de la Réalisation*<sup>1</sup>, il y a là des suggestions pratiques.

### **Les aspects négatifs et positifs de la *sadhana***

*Qu'est-ce que la sadhana ?*

Il faut briser les fausses identifications, c'est cela le but de la *sadhana*. Il ne peut y avoir de liberté tant que les fausses identifications ne sont pas détruites. La maison d'un homme est réduite en cendres et il s'écrie : « Je suis fini ! », comme s'il était la maison.

*La sadhana est-elle effectuée pour purifier notre Soi ?*

L'objectif ou le but de la *sadhana* n'est pas de transformer le Soi, mais de réaliser notre Nature véritable et essentielle, qui est divine. C'est le corps-mental qui doit être purifié et transformé afin qu'il puisse refléter la vraie nature du Soi. Le mental est comme un miroir. Pour voir son propre visage dans un miroir, deux conditions sont nécessaires :

1. Le miroir doit être propre.
2. Le miroir ne doit pas bouger.

Selon la terminologie védantique, *mala* (l'impureté) et *vikshepa* (l'agitation) sont à éliminer. L'objectif de la *sadhana* est de purifier le mental et de le rendre stable et tranquille.

---

<sup>1</sup> Traduction de *The Practical Approach to Divinity* écrit par Swamiji, publié par les éditions Albin Michel.

*Comment se purifier de toutes ces négativités que sont la colère, l'avidité, la jalousie, etc. ?*

Vous demandez comment se débarrasser de l'attachement, du désir, de la colère et des autres émotions négatives, ce qui revient en fait à purifier le mental. On distingue deux aspects dans l'effort : négatif et positif.

Dans l'aspect négatif, le chercheur doit réfléchir continuellement sur la nature transitoire du monde phénoménal, sur l'impermanence des objets, des situations et des relations de ce monde. Cela engendre le détachement et l'on cesse alors de prendre trop au sérieux les problèmes relatifs à ce monde. Le chercheur doit méditer sur sa mort. Dès que nous devenons conscients de notre propre mort, le désir disparaît et, avec lui, toutes les autres émotions négatives.

L'aspect positif de la *sadhana* consiste à contempler le Divin, le Principe éternel. Si vous pensez à Dieu et que vous vous souvenez constamment de Lui à travers le *japa* ou la contemplation, peu à peu et progressivement, vous tombez amoureux de Dieu. L'amour pour Dieu transforme la passion en absence de passion et l'attachement en amour désintéressé.

Il existe de nombreux autres aspects de la *sadhana* tels que le service désintéressé, la fréquentation des saints et des sages, les exercices de respiration, la lecture des livres spirituels et des saintes écritures, etc.

*« Le désir, la colère, l'avidité, la passion, l'arrogance, la violence, etc. rendent le mental impur, agité et tendu. En conséquence, le mental ne peut pas refléter la Lumière divine, la Connaissance ou la Félicité éternelle de notre véritable Être spirituel. Aussi, avec*

*un engagement total, polis le miroir de ton mental. C'est ce que l'on appelle purushartha, ou effort spirituel, ou sadhana. »*

*– En compagnie de Babaji*

### **Sadhana signifie l'effort juste en vue de l'épanouissement spirituel**

*Durant ma sadhana, j'ai souvent des moments de dépression. Est-ce normal ?*

Ce n'est pas normal, mais cela arrive à de nombreuses personnes.

*Est-il possible, durant la pratique de la sadhana, d'être toujours heureux ?*

Durant la *sadhana*, vous n'êtes pas réellement heureux mais, si vous êtes sincère, vous prenez plaisir à accomplir votre *sadhana*.

*Devrais-je être capable d'accepter tout ce qui vient à moi ?*

Comment pouvez-vous tout accepter tant que vous avez des préférences et des aversions et que votre mental est conditionné ? Il est plus facile de le dire que de le faire. L'état de complet abandon de soi est l'aboutissement d'une *sadhana* accomplie. La *sadhana*, qui signifie l'effort juste en vue de l'épanouissement spirituel, est prise en charge par le Pouvoir divin lorsque l'abandon

---

<sup>1</sup> Livret écrit par Swamiji sur la biographie et les enseignements de Baba Bhuman Shahji.

de soi survient. La Réalisation du Soi arrive lorsque l'effort juste le plus sincère et la grâce de Dieu se rencontrent.

**La *sadhana* vous élève toujours et vous prépare à réaliser la Vérité**

*Lorsque des troubles physiques surviennent au cours de la sadhana, comment pouvons-nous reconnaître si cela est dû à une mauvaise pratique ou à une faiblesse du mental ? Quelle devrait être l'attitude juste ?*

La *sadhana* implique la juste attitude et la juste manière de vivre heureux et en paix ; ultimement, elle conduit à la Réalisation de la Vérité. La *sadhana* vous élève toujours et vous prépare, à la fois physiquement et mentalement, à réaliser la Vérité. Si une *sadhana* rend votre corps malade ou votre mental faible et déséquilibré, cela n'a rien à voir avec une *sadhana*. Vous faites alors, au nom de la *sadhana*, quelque chose qui n'est pas juste.

Le chercheur peut devenir physiquement et mentalement malade par les effets défavorables sur le corps et le mental de la pratique de certains types de *sadhana*, tels que le *pranayama* ou certains exercices tantriques qui n'ont pas été menés exactement comme le prescrivent les règles et qui n'ont pas été effectués en suivant régulièrement les conseils d'un maître expérimenté, ou même sans sa présence physique. Comment reconnaître si votre maladie ou votre faiblesse est due à la mauvaise pratique de la *sadhana* ? C'est très simple : laissez votre *sadhana* de côté pendant quelques jours ; et si votre problème physique, votre faiblesse mentale ou votre tension diminue, vous pouvez être sûr que votre problème est lié à une

mauvaise pratique de votre *sadhana*. La *sadhana* consiste à conserver et à orienter dans la bonne direction toutes vos énergies. Comment cela peut-il vous rendre malade ou faible ? C'est impossible. Normalement, nous devenons malades seulement lorsque notre énergie n'est pas uniformément distribuée dans le corps ou lorsque nous ne vivons pas selon des principes justes et positifs. En fait, la *sadhana* devrait normalement rendre le corps robuste et le mental plus pur, paisible et réceptif.

### **La *sadhana* et le niveau de conscience**

*Je sens que la sadhana est une lutte entre deux types de forces. L'une me tire dans la direction de la recherche spirituelle et l'autre me tire en arrière, dans le monde. Comment puis-je être unifié ?*

Il n'existe pas de *sadhana* type. Elle change avec le changement de niveau de conscience du chercheur. La *sadhana* peut être une lutte, elle peut aussi être un jeu, une joie. Cela dépend de l'état du *sadhaka*.

*Parfois j'ai la vision de Swamiji à l'intérieur de mon front. Devrais-je me concentrer sur elle ?*

Je n'impose jamais mes vues à qui que ce soit, que dire alors de ma forme et de mon visage ! Dès que le niveau de conscience change, le type de *sadhana* change aussi. La *sadhana* n'est pas identique tout au long de votre vie, elle ne peut rester la même. L'aspect extérieur de la *sadhana* change même avec votre âge.

*Cela prend-il longtemps ?*

Si cela prenait longtemps, cesseriez-vous de pratiquer ? De plus, le temps que cela prend est inversement proportionnel à la vitesse de votre voyage, à la sincérité et à l'intensité de votre effort ; cela dépend aussi de nombreux autres facteurs.

*Est-il possible de régresser durant la sadhana ?*

On ne régresse pas, mais on peut redescendre dans le but de s'élancer vers de plus hautes cimes. Tous les mouvements sont sous forme d'ondes. Il n'y a pas de mouvement en ligne droite, aucune énergie ne se meut en ligne droite.

*Avec chaque nouvelle naissance, devons-nous recommencer depuis le début ?*

Si vous n'êtes pas fatigué de votre *sadhana*, vous recommencez dans votre vie future là où vous en êtes restés. Vous pouvez vous arrêter pendant de nombreuses vies puis redémarrer où vous vous étiez arrêté. En fait, ce que vous avez acquis dans le domaine spirituel n'est pas perdu.

*Est-il possible de tomber et de perdre tous les acquis spirituels ?*

Tomber est possible, mais cela ne détruit pas l'impact de votre expérience spirituelle ou de votre être spirituel. C'est comme oublier ou s'égarer pendant une certaine période, mais vous pouvez encore revenir à la maison.

*« Tu demandes un chemin facile vers le Divin ? Si ce chemin était difficile, renoncerais-tu à le prendre ? Interroge sérieusement ton cœur et choisis entre la commodité et Dieu. »*

*– Joyaux spirituels*

**Si vous voulez réaliser Dieu, plongez profondément en vous-même**

*Vous avez écrit que nous devrions plonger profondément en nous-mêmes. Comment pouvons-nous le faire ?*

J'ai écrit quelque part : « Si vous voulez connaître la définition de Dieu, de la Vérité ou du *nirvana*, lisez des livres sur la religion, la philosophie ou le yoga, mais si vous voulez réaliser Dieu ou la Vérité, alors plongez profondément en vous-même. » Pour cela, vous devez être capable de vous détacher du monde extérieur des objets et des situations, ce qui signifie posséder une bonne dose de détachement. La seconde condition requise est la pratique régulière et constante d'une méthode pour entrer en soi-même. Il existe d'autres qualifications pour un chercheur de Vérité, que vous pouvez retrouver dans le livre *L'Art de la Réalisation*. La prière est aussi d'une grande nécessité, car il est pratiquement impossible de réaliser l'Éternel par le seul effort personnel.

**Vous devriez suivre la voie qui pour vous est la plus facile**

*J'ai cherché un Maître spirituel et je sens maintenant que je l'ai trouvé. Dorénavant, dois-je pratiquer ma sadhana selon votre yoga ?*

Je n'ai aucun yoga particulier qui me soit propre. Je ne proclame pas avoir découvert quelque chose de nouveau. Toutes les méthodes ont déjà été découvertes par les anciens *rishis* et les sages. En fait, lorsqu'il m'arrive de lire un livre spirituel qui a une certaine ancienneté, j'y trouve plus de profondeur et de simplicité, même s'il n'est pas très intellectuel ni riche en pensées discursives. Vous devriez suivre la voie qui, pour vous, est la plus facile et qui vous convient le mieux. Si vous trouvez ici, auprès de moi, quoi que ce soit, une quelconque méthode, une manière de méditer, de se concentrer ou de se détendre pour laquelle vous sentez de l'intérêt et que vous me demandez mon aide, j'essaierai de vous aider. Un profond intérêt, la foi, l'engagement et la sincérité sont essentiels pour réussir dans n'importe quelle pratique.

**On ne peut changer le monde mais on peut se changer soi-même**

*Il y a cinq mille ans, le monde tournait comme il le fait actuellement. Comment peut-on sortir rapidement de ce vicieux sansara ?*

L'éveil peut survenir en un instant, mais la transformation de la conscience et de la vie demande du temps. Elle est fonction de la constitution et des *sanskaras* de chaque personne. Les habitudes, parfois appelées « seconde nature », disparaissent difficilement. Il n'est pas facile de les changer. Cela nécessite un effort et un engagement extraordinaires, de la discipline, une forte volonté et de la compréhension. On ne peut changer le monde, mais on peut se changer soi-même. Si vous changez



intérieurement, votre perspective change et, de ce fait, le monde change aussi pour vous.

### **Suivre une *sadhana*, c'est comme marcher sur une lame de rasoir**

Suivre une *sadhana*, c'est comme marcher sur une lame de rasoir. Pour renforcer votre foi, lisez régulièrement la vie des sages qui ont fait de grands sacrifices pour l'amour et la découverte de la Vérité. Réfléchissez encore et encore sur la fragilité du corps. Vous ne pouvez sauver votre corps, quoi que vous fassiez pour tenter d'y parvenir. Il peut mourir à n'importe quel moment, sans vous donner le moindre préavis. Que pourrait-il y avoir de meilleur que de perdre sa vie dans la recherche de la Vérité ? Le corps est très utile mais, en même temps, il est la chose la moins digne de confiance.

*Je n'aime pas lire la vie des saints parce que, souvent, ils ont traversé tant de difficultés que je préfère ne rien savoir à leur propos.*

Si vous tombiez amoureux de Dieu, rien ne serait difficile pour vous.

### **Tous les chemins conduisent au même Dieu**

*Je suis l'enseignement du Bouddha. Est-ce une nécessité d'avoir un maître vivant ? Si tel est le cas, devrais-je uniquement rechercher un maître bouddhiste ? Si j'ai un*

*maître bouddhiste, est-ce que je peux encore demander des conseils à des maîtres d'autres religions ?*

Comment avez-vous reçu l'enseignement du Bouddha, par des livres ou par un Maître vivant ? Êtes-vous satisfaite de ce que l'on vous a enseigné ? Si c'est le cas, il n'est nul besoin pour vous de chercher un quelconque Maître vivant. Vous devriez suivre sincèrement les enseignements et pratiquer ce qu'il vous a été demandé de faire. Si vous êtes confrontée à une difficulté ou si vous avez quelque doute, vous devriez alors rencontrer un Maître vivant. L'enseignement pratique de tous les Maîtres est quasiment le même, mis à part l'enseignement de ceux qui veulent propager leur propre secte ou leur propre culte. Sinon, les normes éthiques et la discipline sociale sont pratiquement les mêmes dans tous les enseignements. Il existe seulement des différences dans les enseignements philosophiques ou métaphysiques, mais elles ne sont pas si importantes dans la pratique. Si un chercheur pratique avec sincérité et engagement, il peut avoir une vision de plus en plus claire et peut décider quel concept métaphysique convient à son tempérament. Le but ultime est la Réalisation supramentale de la Vérité, qui est au-delà de tous les mots et de tous les concepts. Le chercheur ne devrait s'attacher à aucun culte ni à aucune secte.

Ramakrishna Paramahansa était une personnalité hors du commun, qui portait l'amour de Dieu ancré dans son cœur du fait de ses vies antérieures. Bien qu'en Inde il y ait eu de nombreux saints emplis de l'amour de Dieu dès leur plus jeune âge, la vie de Ramakrishna est unique en ce sens qu'il pratiqua la *sadhana* de plusieurs religions et découvrit que toutes les *sadhanas* conduisaient finalement au même Dieu. De nombreux sages, en Orient comme en Occident, ont eu l'expérience de cette

vérité que Dieu est Un et que tous les chemins conduisent à Lui. Mais la plupart n'ont suivi qu'une seule voie, qui les a conduits jusqu'à la Réalisation. Ils ne se préoccupaient pas de pratiquer d'autres *sadhanas* pour voir si elles conduisaient toutes à la même fin. Quand vous escaladez une colline, vous ne voyez qu'un chemin conduisant au sommet, celui que vous suivez. Mais quand vous atteignez le sommet et regardez en bas de tous les côtés, vous pouvez voir de nombreuses personnes montant par différents chemins et venant de diverses directions.

De plus, si vous avez purifié et stabilisé votre mental grâce à une *sadhana*, il est également très facile de s'absorber en Dieu ou dans le Divin à travers une autre méthode. Si vous êtes ouvert, si vous n'êtes pas fanatique, si vous n'avez pas été conditionné et entraîné à ne suivre et à n'enseigner qu'une seule religion ou *sadhana*, vous pouvez avoir, dans un temps très court, la même expérience du Divin à travers une autre forme de *sadhana*. Il est vrai que vous ne pouvez suivre ou marcher sur deux chemins à la fois. Jésus disait : « Je suis le chemin. » Mohammed disait aussi cela, ainsi que Krishna. Mais certaines personnes interprétèrent ces paroles et en comprirent mal le sens. Elles commencèrent à croire que seul leur chemin était le bon et que les adeptes des autres religions suivaient un mauvais chemin. Alors, elles se mirent à se battre afin que tous suivent leur propre chemin et voulurent convertir les adeptes d'autres croyances pour qu'ils suivent la leur. Cela signifie que vous ne devriez suivre qu'une seule voie à la fois. Si je vous dis qu'il y a mille chemins, cela peut vous amener de la confusion ; vous pouvez même ne prendre aucun chemin. Les prophètes ne prononçaient ces paroles que pour montrer à leurs adeptes qu'ils ne devraient suivre qu'un seul chemin à la fois ; mais cela ne signifiait pas que les personnes suivant d'autres chemins se trompaient.

*« Grande, certes, est l'importance de la contemplation dans la quête spirituelle. Te laisserais-tu de la contemplation ? Alors répète le Nom du Seigneur. Serais-tu fatigué de cette répétition ? Réfléchis à la signification des saintes écritures. Si tu en es également incapable, écoute les paroles des saints, et si celles-ci ne t'apportent pas la paix, consacre-toi au service d'autrui au nom de Dieu. Dans tous les cas, d'une manière ou d'une autre, tu dois toujours rester relié au Divin. »*

*– Joyaux spirituels*

## **La clef pour vivre une vie spirituelle**

*Je débute sur le chemin de la vie spirituelle. Je veux devenir plus fort et plus ouvert à Dieu. Que devrais-je faire dans ma vie de tous les jours ?*

Tout d'abord, vous devez conserver en vous-même votre aspiration à réaliser Dieu. C'est extrêmement important. C'est la clef pour vivre une vie spirituelle, une vie dans laquelle vous faites un effort conscient et continu pour réaliser Dieu. Lisez régulièrement des livres qui vous incitent à mener une vie spirituelle. Rencontrez périodiquement des saints et des sages ou de saints hommes qui vous encouragent à vous asseoir pour méditer, prier et pratiquer d'autres exercices spirituels. Asseyez-vous régulièrement en méditation, tous les jours et au moins deux fois par jour, à savoir le matin et le soir. Priez quotidiennement. Faites des exercices respiratoires. Servez les pauvres et les nécessiteux au nom de Dieu. Quoi que vous fassiez, faites-le pour faire plaisir à Dieu.

*Comment pouvons-nous développer la capacité d'écouter la voix divine ?*

Ne laissez pas votre mental être préoccupé par des pensées relatives au monde, soyez passive et alerte. Ne chérissez pas d'opinions. Ayez l'esprit vacant. Soyez vigilante. Ne vous opposez pas à ce que les sages disent. Méditez quotidiennement. Priez régulièrement. Faites des exercices respiratoires pour calmer votre mental. Que votre corps et votre mental soient détendus. Gardez votre cœur ouvert.

**La stabilité du mental**

Pour parvenir à la stabilité du mental, de nombreuses choses sont requises telles que la pratique régulière de la méditation, la réflexion, la fréquentation périodique de personnes éveillées, la purification du mental, le détachement intérieur, l'action juste, la croyance juste. Ceux qui croient en Dieu chantent/répètent Son saint Nom et réfléchissent sur les qualités de Dieu afin de purifier et de stabiliser leur mental.

La méthode de concentration la plus facile est de se souvenir du Divin en répétant Son saint Nom avec foi et amour. Cela peut être complété par quelques exercices qui rendent le processus respiratoire conscient, lent et régulier. Ces exercices sont d'une grande aide pour ralentir les mouvements du mental.

**Les composantes de la sadhana**

La discrimination, le détachement, le contrôle ou le perfectionnement de soi, l'aspiration à découvrir la Vérité,

l'observance de certaines disciplines et la pratique de la réflexion, de la méditation, de la prière, etc. sont les composantes de l'effort spirituel – ce que l'on appelle *sadhana*. Toutes ces composantes évoluent en même temps, tout comme les différentes parties du corps physique grandissent simultanément. Elles sont intimement reliées les unes aux autres et il en est de même pour leur croissance.

### **La cause originelle des inquiétudes**

*Je réalise qu'il y a en moi beaucoup d'inquiétudes. Parfois, je me réveille la nuit le coeur troublé par l'inquiétude. Je sens que cela diminue avec la sadhana, mais c'est encore là. Que devrais-je faire ?*

L'attachement à ce qui est temporel et passager est la cause première des inquiétudes. Vous devez vous débarrasser de cet attachement. Réfléchissez encore et encore sur la nature passagère des objets et des situations. N'oubliez pas la mort. N'oubliez pas le Divin. Cultivez dans votre cœur l'amour pour le Divin. L'attachement engendre l'anxiété. L'amour engendre la joie et la liberté. Méditez de plus en plus. Récitez le Nom de Dieu. Pratiquez des exercices respiratoires. Soyez de plus en plus sincère dans votre *sadhana*, et cela détruira progressivement les graines de l'attachement.

### **Vous avez la capacité d'être en paix**

*Dans cet endroit, je suis un peu plus capable de vivre avec*

*un cœur ouvert et simple. Mais la réalité de ma vie de tous les jours est différente. Je ne sais pas comment gérer cette difficulté.*

Vous avez la capacité d'être en paix partout, en tous temps et dans toutes les situations. Plus vous devenez centrée sur votre vrai Soi, plus il vous est facile d'être capable de demeurer ouverte et paisible dans votre vie quotidienne et dans vos activités. Asseyez-vous quotidiennement en méditation. Soyez de plus en plus sincère dans votre progression spirituelle. Travaillez sincèrement à la purification de votre cœur. Servez les pauvres et les nécessiteux au nom de Dieu.

### **Faites que votre *sadhana* soit de plus en plus complète**

*Comment savoir sur quelle sorte de sadhana nous devons insister ? Doit-elle être orientée vers le kriya yoga, le bhava yoga ou le jnana yoga ? J'essaye d'avoir une pratique régulière de hatha yoga, d'exercices respiratoires, de discernement, de lecture de livres spirituels, etc., comme vous le suggérez, mais sur quoi devrais-je insister ?*

Une approche intégrale de la *sadhana* dans laquelle *karma*, *bhava* et *jnana* sont purifiés et orientés vers la Réalisation du Divin est la meilleure approche. En fait, avoir une personnalité équilibrée est très rare. Par conséquent, on insiste dans la *sadhana* sur un de ces aspects (*karma*, *bhava* ou *jnana*) en fonction de la constitution psychosomatique du chercheur. La *sadhana* ne devrait pas être déséquilibrée. Faites que votre *sadhana* soit de plus en plus complète.

*Je vois certaines personnes pratiquer seulement le karma yoga et d'autres seulement la méditation.*

Il n'y a aucune contradiction entre le *bhakti yoga*, le *karma yoga* et le *jnana yoga*. Ils ne sont pas incompatibles. La méditation aide le *karma yoga* et réciproquement. La sincérité, l'engagement, le *bhava* et l'aspiration spirituelle sont également nécessaires pour le *karma yoga*, le *bhakti yoga* et le *jnana yoga*.

### **Donnez votre intellect, votre cœur et vos mains à Dieu**

Shankaracharya, le grand défenseur du *Vedanta*, était un dévot du Seigneur Krishna. Dès qu'il commençait à écrire un livre, il rendait d'abord hommage au Seigneur Krishna et Lui demandait Sa grâce. Comment pouvait-il concilier la dévotion avec le plus haut concept de l'unité du *Vedanta* ?

Donnez votre intellect, votre cœur et vos mains à Dieu. C'est le chemin qu'Aurobindo appelait « yoga intégral ». Développez tous les pouvoirs qui vous ont été donnés et dirigez-les vers le chemin de la Réalisation de la Vérité. Vous pouvez suivre le « yoga intégral », dans lequel la volonté et l'effort personnel sont orientés et utilisés pour le chemin de la Réalisation et, en même temps, prier et invoquer le Divin pour qu'Il vous aide et vous conduise sur le chemin.

*« Soyez vigilant et alerte. Soyez aimable et aimant. Soyez joyeux. Soyez sans prétention et humble. Faites le meilleur usage de vos énergies pour votre développement spirituel et pour celui d'autrui. Priez quotidiennement. Asseyez-vous régulièrement en méditation.*



*Lisez des livres saints qui vous donnent de l'inspiration. Pratiquez des exercices respiratoires. Allez voir périodiquement des saints et des sages inspirés et écoutez-les avec foi et attention. Servez les pauvres et les nécessiteux au nom de Dieu. »*

### **L'approche intégrale est la meilleure**

*Lorsque Jésus rendit visite à Marthe et Marie, Marthe se plaignit que sa sœur, Marie, restait simplement assise aux pieds du Seigneur plutôt que de l'aider dans tous les préparatifs. Mais Jésus répliqua que Marie avait choisi la meilleure part<sup>1</sup>. Selon sa réponse, il semble que Jésus donnait la préférence à la voie de la dévotion plutôt qu'à celle du service.*

Jésus n'a pas dit que ce que faisait Marthe n'était pas juste. Marthe s'était plainte à Jésus de Marie qui ne l'aidait pas, alors Jésus dit que ce que faisait Marie était juste.

En lui-même, le *seva* (service) est bon. La dévotion est aussi bonne en elle-même ainsi que l'investigation (du Soi), mais le mieux est d'avoir une approche intégrale. Ces deux aspects (service et dévotion) peuvent et devraient être associés entre eux.

### **La contemplation et l'action juste**

*Celui qui agit et celui qui contemple sont-ils différents ou opposés ?*

---

<sup>1</sup> Évangile selon St Luc (10, 38-42).

La contemplation n'est pas contraire à l'action juste. Le chemin conduisant à la Réalisation du Soi et à la Libération est multiple et varié. Il comprend l'action juste, la croyance juste, la pensée juste, la contemplation juste, des moyens d'existence justes, la conduite juste, et ainsi de suite. Ils ne sont pas contradictoires mais complémentaires et se soutiennent les uns les autres.

*Comment faire mûrir un fruit vert ? Je veux la Réalisation du Soi. J'aimerais être aidé.*

Soyez de plus en plus sincère dans votre *sadhana*. Priez quotidiennement. Méditez chaque jour et régulièrement. Réfléchissez sur vos défauts et tâchez de vous en défaire. Pratiquez des exercices respiratoires. Lisez des livres qui vous incitent à être régulier dans votre *sadhana*. Allez périodiquement rendre visite à de saintes personnes et demeurez auprès d'elles. Évitez la compagnie de ceux qui ne chérissent pas les plus hautes valeurs de la vie.

## *Différentes voies*

### **Il y a autant de voies qu'il y a d'individus**

*J'ai souvent entendu dire que toutes les voies spirituelles traditionnelles conduisent à la Réalité ultime. Actuellement, je suis la voie d'Arnaud Desjardins et cela m'aide. Cependant, je sens que l'expression du Divin me manque dans la transmission de cet enseignement.*

Oui, ultimement toutes les voies mènent à la Vérité. Il existe autant de voies qu'il existe d'individus. Chaque individu est unique par son corps et son mental. Le maître enseigne l'étudiant selon la compétence de l'étudiant, et cette compétence dépend de l'intérêt de l'étudiant pour une certaine voie ainsi que de sa capacité à suivre cette voie. Les différentes voies peuvent être classées en trois catégories : la voie de la connaissance (*jnana yoga*), la voie de la dévotion (*bhakti yoga*) et la voie de l'action (*karma yoga*). Pour suivre une quelconque de ces voies, certaines qualifications communes sont requises, telles que :

1. Un intérêt extrême et une aspiration brûlante
2. L'engagement
3. La sincérité et la constance dans la poursuite de l'objectif
4. La pureté
5. La capacité de se concentrer
6. L'ouverture
7. Le contrôle des sens et du mental

Chaque voie a sa propre discipline. Comme la concentration et un mental unifié sont des conditions essentielles pour suivre l'une de ces voies, une science spéciale appelée yoga a été développée en Inde. Grâce à elle, on peut fixer son mental sur n'importe quoi.

*Dans l'école de yoga appelée Shabda Surat Yoga, quand le Guru donne l'initiation, il donne à la personne la lumière et le son qui magnétisent et tournent les sens vers l'intérieur. Que pensez-vous de cette voie ?*

Il n'y a rien de nouveau dans cela. C'est une branche de la discipline du yoga. *Nada*, le « son silencieux », a été mentionné dans de nombreuses anciennes écritures ainsi que la méthode pour l'entendre. Certaines personnes ont tendance à sélectionner une technique ou une méthode particulière des anciennes écritures inspirées et de lancer leur propre secte. Le son *anahata* n'est pas produit par une friction ; il vibre en continu en toute chose, à l'intérieur comme à l'extérieur. On peut l'entendre si l'on plonge profondément en soi-même ou même si l'on se concentre profondément sur n'importe quel objet. Il est très magnétique et, quand vous l'entendez, il absorbe votre attention, si bien que votre mental devient totalement détaché du monde extérieur.

### **Différence entre *bhakti yoga* et *jnana yoga***

Le but d'un *bhakta* comme d'un *jnani* est la Réalisation du Divin, qui est à la fois à l'intérieur et à l'extérieur, immanent et transcendant. La différence est seulement dans leur approche. Dans la voie du *bhakti yoga*, le cœur, l'amour et l'émotion jouent le rôle le plus important et l'intellect (*buddhi*) joue celui d'assistant, alors que, dans le *jnana yoga*, c'est l'inverse : la faculté d'analyse et de réflexion (*buddhi*) joue le rôle le plus important et le cœur celui d'un assistant.

### **Le *hatha yoga* peut être pratiqué comme une partie de la *sadhana***

*J'ai commencé par pratiquer le hatha yoga et j'y ai trouvé une grande aide.*

Le *hatha yoga* peut être pratiqué comme une partie de la *sadhana*. D'après ce que j'ai constaté, la plupart des personnes pratiquant le *hatha yoga* ne connaissent pas le véritable but de cette pratique. Elle est devenue semblable à des exercices de cirque. *Hatha* signifie littéralement « persistance ». Certaines personnes restent dans l'eau glacée, d'autres s'assoient sous un soleil brûlant, d'autres encore se tiennent debout pendant des années et des années sans s'asseoir ou sans dormir. Elles considèrent cela comme du *hatha yoga*. Pratiquer plusieurs types d'*asanas* est aussi une partie du *hatha yoga*. C'est mieux que de ne pratiquer aucune *sadhana*.

### **Les voies ascendante et descendante dans les différents yogas**

*En Occident, de nombreuses personnes sont fortement impliquées dans le hatha yoga, qu'elles associent à la pratique de nombreuses austérités alors que leur ego est encore assez fort. Je ne peux pas imaginer que toute cette énergie ait été gaspillée. Vous insistez sur le fait que l'on doit avoir, pour la sadhana, un fort pouvoir de volonté qui, la plupart du temps, est associé à un fort ego. Quelle est la voie pour ces personnes ?*

La motivation et le but d'un chercheur déterminent la voie dans laquelle il s'engage pour sa *sadhana*. Le but du *hatha yoga* est aussi la Réalisation du Soi. La pratique des postures et du *pranayama* qui entraînent le contrôle du corps et du *prana* sont importants dans le *hatha yoga*.

L'ego est là pour tout le monde. Certains l'utilisent pour des objectifs constructifs alors que d'autres sont le jouet de leur

ego. Un corps sain et un mental purifié et stable sont de grands atouts pour le chercheur de Vérité. Vous savez comment le corps de Ramakrishna et celui de Krishnamurti souffrirent durant leur *sadhana*. Il existe certains états du mental, liés à une intense dévotion ou un intense détachement, dans lesquels l'énergie divine devient extraordinairement active ; il est nécessaire alors d'avoir un corps très fort et sain pour pouvoir la supporter. Le *hatha yoga* aide à préparer le corps à supporter l'impact de certaines expériences spirituelles. Mais si le but ou l'objectif spirituel n'est pas clair pour celui qui pratique le *hatha yoga*, ce n'est alors rien de plus que de la gymnastique. Toutes les ampoules ont un filament doté d'une résistance particulière. Si un courant de 500 volts passe dans une ampoule faite pour résister à un courant de 220 volts, l'ampoule grille et ne donne plus de lumière.

La *sadhana* prépare à supporter l'impact de l'énergie divine qui se manifeste en vous. Par conséquent, ne soyez pas pressé. Préparez-vous afin de pouvoir supporter l'impact de l'énergie divine lorsqu'elle descendra sur vous ou lorsqu'elle s'éveillera en vous. Savez-vous combien de chercheurs essayant d'éveiller leur *kundalini* sont devenus des cas psychiatriques ?

*Y a-t-il une différence entre l'énergie qui descend sur nous et celle qui s'élève en nous ?*

Il s'agit de la même énergie, exprimée de deux façons différentes. L'énergie divine est évidente dans l'Être suprême universel. Elle n'est pas manifeste chez l'individu, *le jiva*, car elle est cachée dans l'âme. Le Divin peut venir à vous ou vous pouvez aller à Lui, le résultat est le même : la communion.

On distingue deux voies dans la *sadhana*. La voie ascendante, appelée *arohana*, et la voie descendante, appelée

*avarohana*. Dans la voie d'*avarohana*, le facteur essentiel est d'appeler sans cesse le Divin du plus profond de son cœur. Dans la voie d'*arohana*, le chercheur essaye d'éveiller le Pouvoir divin caché en lui par la volonté et l'effort personnel. Dans ces différentes voies, les expériences ne sont pas les mêmes. Dans la voie ascendante, vous sentez votre corps devenir léger et votre énergie vitale s'élever du *muladhara* vers les centres supérieurs du corps. Dans la voie descendante (*avarohana*), vous pouvez sentir la pression dans la tête au niveau du centre *sahasrara* et quelquefois sentir votre corps devenir plus lourd.

Pour la voie d'*avarohana*, vous pouvez lire Aurobindo. Il a commenté cette voie en détail. Le *japa* est utilisé dans les deux voies, tout comme la méditation. Mais les *mantras* diffèrent ainsi que la méthode de méditation.

Assurément, l'Expérience ultime et la Réalisation sont identiques. La *bhakti* est la voie d'*avarohana* alors que le *hatha yoga*, le *raja yoga* et le *jnana yoga* font parties de la voie d'*arohana*. Il existe aussi une synthèse de ces deux voies, qui ne sont pas contradictoires en elles-mêmes. La voie ascendante est la voie du *sankalpa*, la voie de la volonté et de l'effort. La voie descendante est la voie de *samarpana*, la voie de l'abandon de soi et de la dévotion.

*Dans jnana, y a-t-il aussi l'expérience ascendante ? Je pensais que c'était le contraire.*

Le *jnana yoga* est la voie de l'effort personnel. Cependant, faire des efforts pour la Réalisation de Dieu n'est pas interdit dans la voie de la *bhakti*. Ce qui est le plus important dans la voie de la *bhakti*, c'est la foi et la confiance en Dieu. Dans la voie du *jnana yoga*, que vous ayiez foi en Dieu ou pas, vous pouvez suivre la voie.

*De nombreux sages disent que, dans le kaliyuga, la voie de la kundalini ne convient pas.*

Oui, le *kundalini yoga* est ardu. Vous ne trouvez pas d'enseignants de *kundalini yoga* qui soient des experts et qui aient eux-mêmes pratiqué avec succès ce yoga. Cela nécessite une discipline très stricte que l'homme moderne, cherchant le confort et les facilités, ne peut suivre. L'environnement n'est pas non plus propice. Si vous ne pratiquez pas ce yoga d'une manière stricte et juste, vous attirez à vous la maladie, aussi bien physique que mentale.

#### « Celui qui agit » (*the doer*) selon les différents yogas

*Si nous n'avons pas de mission et si tout le monde souffre en accord avec son karma, quelle est l'utilité du seva ou du karma yoga ?*

Le *karma yoga* implique de travailler sans mission. Le mot *seva* désigne le service accompli par amour et non pour une mission. La cause de la souffrance n'est pas directement le *karma*, mais plutôt le sentiment d'être « celui qui agit » (*the doer*).

Le Seigneur Krishna dit : « Celui dont l'âme est bernée par l'ego se prend lui-même pour celui qui agit, disant : “Je suis celui qui agit.” » Un *bhakta* dit : « Dieu est Celui qui agit, je ne fais rien. » Un *jnani* dit : « C'est *Prakriti*, composée des trois qualités (*sattva*, *rajas* et *tamas*) qui agit. Je ne suis pas celui qui agit, qui jouit ; je suis Celui qui voit (*the Seer*), l'Esprit immobile et immuable. » Le *karma yogi* agit sans avoir le sentiment d'être celui qui agit. Il peut pratiquer le *karma yoga*



sur la base soit du *bhakti yoga* soit du *jnana yoga*. Sans l'aide du *bhakti yoga* ou du *jnana yoga* parvenus à leur apogée, le véritable *karma yoga* n'est pas possible.

*Que voulez-vous dire par « apogée » ?*

« Apogée » signifie « degré ultime ».

*Comment est-il possible d'agir sans avoir le sentiment d'être l'auteur de l'action ?*

Pour être le « non-agissant » d'une action, il existe deux attitudes. Le chercheur en choisit une selon son chemin, et doit se référer à elle de façon continue.

Dans la première, Dieu est l'« agissant », je ne suis que Son instrument. Quoiqu'Il m'incite à faire, je le fais. Et vous devez aussi penser continuellement que, non seulement Dieu vous fait agir, mais qu'Il fait aussi se mouvoir toute personne et toute chose. Il fait se mouvoir toute chose bien qu'Il demeure Lui-même immobile. Aristote utilisait pour Dieu l'expression : « Celui qui meut sans être mû. »

Dans la seconde attitude, toutes les actions et activités sont menées par les trois qualités de *Prakriti* (la Nature) : *sattva*, *rajas* et *tamoguna*. C'est *Prakriti* qui agit en toute chose. Je suis le *Purusha*, Celui qui voit (*the Seer*). *Prakriti* est l'agissant, *Purusha* est Celui qui voit. C'est l'école de pensée du *Sankhya*. On doit réfléchir continuellement sur ce principe et se considérer comme étant le « non-agissant ».

### **Différentes voies, une seule destination**

*Doit-on suivre une tradition ?*

Si vous ne suivez pas une tradition, vous êtes comme une personne se frayant son propre chemin pour sortir d'une forêt dense. Il existe de nombreux chemins tracés dans la forêt, qu'ont empruntés de nombreuses personnes pour en sortir. Vous pouvez suivre n'importe quel chemin ou vous pouvez vous efforcer de couper les buissons pour ouvrir une nouvelle voie. Une fois que vous êtes sorti de la forêt, la tradition cesse. Vous avez laissé derrière vous le chemin et vous êtes maintenant dans la clairière voyant clairement votre but. Même lorsque vous êtes dans la clairière, les chemins peuvent différer, parce que tous les individus ne se tiennent pas au même endroit. Quand vous atteignez la destination, le chemin cesse ; là, tous les chemins se rejoignent.

## **1. Bhakti yoga**

### **La voie de l'amour et de la dévotion**

#### **L'amour ne peut supporter la séparation**

*Pourquoi les papillons se précipitent-ils dans les flammes ?*

C'est très simple : le papillon aime la flamme et l'amour ne peut supporter la séparation. Il est naturel pour un papillon de se précipiter dans la flamme et de s'y fondre.

*Mais c'est de l'autodestruction !*

Ce n'est pas de l'autodestruction. C'est le sacrifice de soi-même pour s'unir avec son Bien-Aimé. Jésus a dit de mourir pour trouver la vie (« Qui perd sa vie à cause de Moi la trouvera », Mt 16, 33). Trouver le Bien-Aimé signifie virtuellement se perdre soi-même.

## **Quel genre d'amoureux de Dieu êtes-vous ?**

Si vous préférez la commodité et la facilité à la recherche de la Vérité, comment pourrez-vous La trouver ? Même dans une relation amoureuse ordinaire, l'amoureux fait de nombreux sacrifices pour sa bien-aimée. L'amoureux peut même risquer sa vie pour l'amour de sa bien-aimée. Quel genre d'amoureux de Dieu êtes-vous ?

Cela me rappelle l'histoire d'un prétendu amoureux. Il écrivit une longue lettre d'amour à sa bien-aimée : « Trop, c'est trop. Je ne peux plus vivre sans toi ne serait-ce qu'un instant. Quoi que je regarde, ton visage se présente à mes yeux. Je ne peux lire, je ne peux parler à qui que ce soit, je ne peux rien faire. Je meurs d'envie de te rencontrer... » Cette très longue lettre était pleine d'amour et d'émotion et, à la fin, l'amoureux avait écrit : « Je te rencontrerai demain à tel endroit, à six heures du soir, à condition qu'il ne pleuve pas et que le temps soit clair » !

## **Un profond amour pour Dieu**

*Comment mon esprit peut-il être constamment absorbé en Dieu ? Auriez-vous la gentillesse de m'aider à ce sujet ?*

Votre esprit peut demeurer constamment absorbé en Dieu lorsque vous éprouvez un profond amour pour Lui. Vous vous souvenez constamment de quelqu'un ou de quelque chose dont vous ressentez un profond besoin. Tant que l'on n'a pas un profond amour pour Dieu, on devrait essayer de se souvenir de Lui à travers le *japa* et la contemplation.

## **L'amour est plus puissant que le sacrifice**

*Que signifie le mot « sacrifice » ? Que dois-je sacrifier pour la Réalisation du Soi ?*

L'amoureux sacrifie son propre intérêt pour sa bien-aimée. Une mère peut sauter dans une rivière pour sauver son enfant, risquant ainsi sa propre vie. Elle peut souffrir volontairement pour le confort et le bonheur de son enfant. Celui qui cherche Dieu, la Vérité peut faire n'importe quel sacrifice pour l'amour de Dieu. Le chercheur peut se réjouir de souffrir pour Dieu. Qu'est-ce qui vous fait souffrir ? Si vous perdez votre montre, vous souffrez. Si quelqu'un vous l'arrache, vous souffrez encore plus. Mais si vous la donnez à quelqu'un volontairement, vous n'en souffrez plus du tout ; cela peut même vous donner de la joie.

« Sacrifice » n'est pas le mot approprié. En considérant ce que vous donnez au Bien-aimé, à Dieu, le mot approprié serait plutôt « consécration ». Le mot « sacrifice » implique que vous abandonniez quelque chose qui vous est plus cher que la personne à laquelle vous donnez cette chose. Le mot « sacrifice » laisse entendre que vous faites une très bonne action et cela peut gonfler votre ego. Vous pouvez dire : « Oh, j'ai sacrifié ceci et cela pour A, B ou C. » Cela signifie que la chose était plus importante pour vous que A, B ou C. Les responsables d'une famille devraient d'abord apprendre à faire des sacrifices pour leurs frères, leurs sœurs, leur père, leur mère, leur épouse, leur mari et leurs enfants. Progressivement, ils peuvent élargir le champ de leurs sacrifices en incluant d'autres personnes.

*Le sacrifice accompagne-t-il l'amour ?*

Le sacrifice est naturel dans l'amour. Vous ne sentez aucune difficulté à sacrifier quelque chose pour votre bien-aimé(e). C'est la même chose avec Dieu. Lorsque vous tombez amoureux de Dieu, vous pouvez faire les plus grands sacrifices par amour pour Dieu. Vous pouvez même abandonner votre vie pour Lui. Mais un tel amour pour Dieu est extrêmement rare. Un Jésus, un Ramakrishna ou un Ramana Maharshi sont très rares.

### **L'amour est en vous**

*Bien-aimé Gurudev, dites-nous comment aimer Dieu.*

L'amour est en vous, mais il est dirigé vers le monde temporel, ses objets, ses situations et ses relations. Lorsque le flot de votre mental cesse de s'écouler vers le monde, il commence à se mouvoir vers le Divin. La même énergie qui était devenue amour pour le monde se transforme en amour pour le Divin. L'énergie dont dispose le chercheur pour accomplir sa *sadhana* vient de l'amour qu'il a pour le Divin. L'amour est un grand pouvoir. Même l'amour ordinaire que ressent, dans ce monde, un amoureux pour sa bien-aimée lui donne tant de force qu'il peut joyeusement faire n'importe quel sacrifice pour elle.

Dans le soufisme, on parle de *Ishqa Hakiki* et *Ishqa Mijazi*. *Ishqa Hakiki* est l'amour d'un être humain pour un autre être humain. *Ishqa Mijazi* est l'amour d'un être humain pour le Divin, la Conscience infinie et éternelle, que l'on désigne sous différents noms.

## **L'Amour divin transforme toute la personnalité**

*Quel est le rôle des émotions sur le chemin spirituel ?*

Les émotions, comme les désirs, ne devraient pas être réprimées ; on ne devrait pas non plus leur laisser libre cours. Elles doivent être purifiées, sublimées et dirigées vers la Réalisation du Soi. Les émotions consomment beaucoup d'énergie ; lorsqu'elles sont violentes, elles peuvent déstabiliser la personne. Elles doivent être divinisées avant de pouvoir être totalement transcendées. Le plaisir causé par une émotion engendre à la fin la frustration. On doit garder son équilibre et demeurer inaffecté dans les situations provoquant des émotions. Quel est votre objectif dans la vie ?

*L'objectif de ma vie est d'expérimenter l'Amour divin.*

Lorsque l'Amour divin est l'objectif de notre vie et que nous vivons en toute sincérité pour Lui, Il transforme notre personnalité tout entière, ce qui inclut les désirs, les émotions, les pensées, les intentions, les actions, les croyances et les conceptions. Les émotions et les désirs ne créent alors plus d'obstacles ni de problèmes ; au contraire, ils deviennent les instruments d'une vie heureuse, indépendante et emplie de félicité.

## ***Mahabhava***

*Quelle est la signification de mahabhava ?*

*Mahabhava* est l'état d'extase divin. Lorsqu'on est dans l'état de *mahabhava*, on est tellement possédé par l'extase que l'on

en vient à oublier son propre corps. Le corps devient alors tellement saturé de cet état divin que, si une personne le touche, l'extase s'empare aussi de cette personne. C'est un type de *samadhi*. Généralement, les saints entrant en *mahabhava* sont ceux qui suivent la voie de la dévotion.

Lorsqu'il séjournait à Jagannatha Puri, Chaitanya Mahaprabhu vint une fois sur la plage pour prendre un bain. Lorsqu'il fut dans l'eau, voyant le bleu de la mer (le teint de Krishna, son *Ishta*, est lui aussi bleu), il entra dans l'état de *mahabhava* et perdit le contrôle de son corps. Une vague arriva et emporta son corps dans la mer. Son corps fut entraîné et transporté à plusieurs kilomètres de la côte, à un endroit où un pêcheur avait lancé un filet pour attraper du poisson. Le corps de Mahaprabhu fut pris dans le filet de pêche. Le pêcheur sentit que quelque chose de très lourd s'y était pris. Il ramena alors son filet et y trouva un corps humain. Il tira donc sur le filet et commença à dégager le corps. Dès qu'il le toucha, il commença à chanter « Krishna ! Krishna ! » et il devint lui aussi fou d'amour pour Krishna. Les autres pêcheurs se précipitèrent vers lui et lui demandèrent ce qui lui était arrivé. Il répondit : « J'ai simplement touché ce corps et l'amour pour Krishna m'a saisi. »

### **Aimer autrui au nom de Dieu**

*Que signifie « aimer autrui au nom de Dieu » ?*

Aimer une personne au nom de Dieu signifie que vous croyez que tous les êtres viennent de Dieu – comme deux frères s'aiment mutuellement parce qu'ils sont les fils de la même mère et du même père. De façon similaire, vous acceptez la relation d'amour avec les autres parce qu'ils viennent de la même source que vous.

Et l'ultime source est votre Bien-Aimé. Vous aimez tous ceux qui viennent de votre Bien-Aimé. Par exemple, vous tombez amoureux de moi, et alors, naturellement, vous respectez et aimez n'importe quelle personne qui est en relation avec moi, ce qui signifie que vous l'aimez en mon nom et à travers moi.

Avez-vous entendu l'histoire d'amour de Laila et Majnu ? Cela se passait en Arabie. Ils s'aimaient mutuellement au point qu'ils se souvenaient sans cesse l'un de l'autre. Une fois, on aperçut Majnu qui embrassait un chien. Les gens dirent : « Es-tu fou ? Ce chien n'est pas ton animal de compagnie. On ne comprend pas pourquoi tu embrasses le museau de ce chien. » Majnu répliqua : « Ce chien va dans la maison de ma bien-aimée Laila, aussi m'est-il très cher. J'aime l'embrasser car il va souvent dans la maison de ma bien-aimée. » Avez-vous déjà ressenti autant d'amour pour Dieu que celui que Majnu ressentait pour Laila ? Laila n'était pas une jolie fille. Les gens demandaient à Majnu : « Pourquoi es-tu tombé amoureux d'une fille si laide ? » Majnu répliquait : « Je vous en prie, voyez Laila avec mes yeux ! » Laila n'était pas belle, mais Majnu tomba amoureux d'elle. Dieu est infiniment plus beau et doux et, cependant, vous ne tombez pas amoureux de Lui. C'est vraiment très étrange ! Vous tombez amoureux d'ombres et, quand elles disparaissent, vous vous repentez et incriminez votre destinée et Dieu !

### **La différence entre l'amour et la compassion**

*Qu'est ce que la vraie compassion ? Y a-t-il une différence entre l'amour et la compassion ?*

La vraie compassion vient de l'intérieur. Elle est comme le parfum d'une fleur. Elle ne dépend pas de la souffrance. Elle est présente



même s'il n'y a personne pour la recevoir. Elle est comme la grâce. L'amour est plus intime que la compassion. Il m'est difficile de l'exprimer.

### **La distinction entre l'amour et l'attachement**

*Qu'est-ce qu'« aimer » signifie et comment transcender l'amour ?*

L'amour n'est pas un acte. C'est un état d'esprit dans lequel celui qui aime ressent l'unité avec sa bien-aimée et réciproquement. Plus le sentiment d'amour est intense entre celui qui aime et la bien-aimée, et plus l'amour entre eux est profond. À son apogée, l'amour unit celui qui aime à sa bien-aimée. L'amour est la panacée de toutes les maladies. L'amour n'a pas à être transcendé. Il doit être réalisé. C'est de l'attachement dont on doit se débarrasser. Vous devez distinguer l'amour de l'attachement. L'égoïsme est au centre de l'attachement qui engendre, à long terme, la dépendance et la souffrance. L'absence d'égoïsme et le don de soi sont à la base de l'amour. L'amour est sans égoïsme alors que l'attachement est toujours basé sur l'égoïsme. L'attachement recherche le plaisir. L'amour s'exprime à travers la joie et se transforme, à long terme, en amour pour Dieu.

*Alors, l'amour pour une personne est un amour égoïste ?*

Si vous aimez une personne au nom de Dieu et n'y recherchez aucun intérêt personnel, cela ne peut être de l'attachement. Cette personne vous fait seulement vous souvenir du Divin. Le motif qui est à la base de votre relation avec cette personne

déterminera votre croissance, soit en amour, soit en attachement. Si votre relation avec une personne est basée sur des considérations matérielles, cela ne peut être appelé de l'amour. Si c'est uniquement pour profiter des plaisirs sensuels, il peut ne pas résulter une vraie intimité et unité entre les deux personnes. Chacune voudra exploiter l'autre ou lui faire du chantage pour satisfaire ses désirs égoïstes. Le mot amour est, dans le monde, le mot le plus galvaudé.

*Pourquoi ne puis-je pas être toujours dans l'état d'amour ?*

L'amour se manifeste quand l'attachement disparaît. L'attachement et la haine sont les deux faces d'une même pièce. Le plus souvent, l'attachement se transforme en haine quand l'égoïsme de celui ou de celle qui est attaché(e) n'est pas satisfait ou comblé.

*Bien qu'égoïste au début, l'amour pour une personne ne grandit-il pas avec le temps, pour se transformer en amour désintéressé ?*

Même l'amour d'un dévot pour Dieu n'est pas, au début, dépourvu d'égoïsme ; mais, peu à peu, la relation devient de plus en plus épurée et, avec la croissance intérieure du dévot, l'amour devient de plus en plus désintéressé.

**L'amour pour Dieu est le désir intense du fini pour l'Infini**

*Est-ce que l'amour pour Dieu survient par l'intermédiaire des cinq sens ?*

C'est là la différence entre l'amour et l'attachement, entre *prem* et *raga*. *Prem* est sans ego alors que *raga* est basé sur l'égoïsme. L'Amour divin est appelé *anuraga*, il n'est ni basé sur les sens ni sur le mental. Il vient des profondeurs de l'*Atma* et indique l'unité totale du dévot avec le Divin. Il transcende l'amour humain. L'amour pour le Divin est le désir intense du fini pour l'Infini, l'aspiration ardente de la partie à se fondre dans la Totalité. L'amour pour le Divin ne s'exprime pas seulement dans l'amour des humains envers les humains : toutes les créatures, toutes les choses animées et inanimées sont l'objet du même amour au nom du Divin. Vous devenez tout ce que vous aimez. Si vous aimez votre Guru, ultimement, vous atteindrez et vous réaliserez le niveau de conscience dans lequel votre Guru est établi.

### **L'amour pour un être réalisé conduit à l'amour pour Dieu**

#### *Comment peut-on tomber amoureux de Dieu ?*

Les gens demandent : « Comment pouvez-vous tomber amoureux de quelqu'un que vous n'avez jamais vu ou que vous ne connaissez pas ? » Il est vrai que cela ne peut être logiquement expliqué. Mais le fait demeure que de nombreux saints sont tombés amoureux de Dieu et ont consacré leur vie entière à la quête de Dieu. Certains L'ont réalisé, d'autres n'ont pu y parvenir en cette vie. Habituellement, vous tombez amoureux d'un homme de Dieu avant de tomber amoureux de Dieu. Dans mon propre cas, quand je suis tombé amoureux de Babaji (Baba Bhuman Shahji), au début, je ne connaissais rien de Dieu et je ne désirais ni Le voir ni Le réaliser. Mon amour pour Dieu est né de mon amour pour Babaji. Certaines personnes éprouvent beaucoup d'intérêt pour la religion et pour Dieu dès leur plus jeune âge,

bien que leurs parents n'aient pas les mêmes propensions. Il est évident que leur aspiration ou leur amour pour Dieu est un héritage de leurs vies antérieures.

### **L'amour pour Dieu est inhérent à chaque personne**

*La capacité d'aimer Dieu dépend-elle du prarabdha ?*

L'amour pour Dieu ne dépend pas du *prarabdha*. Le *prarabdha* est un *karma* passé. Tout *karma* se situe dans le temps et l'espace, aussi est-il limité. Si Dieu ou l'amour pour Dieu était le fruit d'une quelconque action, il ne serait ni infini ni aussi dévorant. L'amour pour Dieu est inhérent à chaque personne, mais il ne se manifeste que dans les cœurs purs.

*Dieu est en chacun, mais est-il possible qu'Il m'ait oubliée ? Dans ma tête, je suis sûre qu'Il existe, mais je ne suis pas capable de Le rencontrer.*

Dieu ne vous a pas oubliée, bien que vous ayez pu L'oublier. Gardez Dieu dans votre tête ainsi que dans votre cœur. Laissez-Le être votre raison de vivre. Vivez pour Lui et Lui seul, et vous serez capable de Le rencontrer. Croire en l'existence de Dieu n'est pas suffisant. Vous devez tomber amoureuse de Lui. Il est si doux et si aimant. Il vous aime plus que n'importe qui d'autre.

### **Le vrai amour ne croît ni ne décroît**

*Comment en vient-on à dépasser la peur d'ouvrir son cœur ?*

Qu'entendez-vous par « ouvrir son cœur » ? Voulez-vous dire l'ouverture du cœur physique par une opération ? Pourquoi devriez-vous être effrayé d'ouvrir votre cœur ? L'ouverture du cœur amène la joie et la paix. Si le cœur est fermé, on ne peut sentir la chaleur de l'amour. Les gens veulent que leur cœur s'ouvre. Il prie, médite, pratique des exercices respiratoires, essayent de nombreuses méthodes pour obtenir que leur cœur s'ouvre et, vous, vous êtes effrayé par cela ! N'est-ce pas étonnant ? Si votre cœur s'ouvre, que pensez-vous qu'il puisse vous arriver ? Peut-être êtes-vous mal informé à ce sujet ? Vous semblez avoir quelque incompréhension concernant l'ouverture du cœur. Avez-vous peur de l'amour ?

*Non, mais quand l'amour vient puis s'en va, cela est douloureux.*

Cela signifie que vous n'avez pas peur de l'amour, mais que vous avez peur de le perdre. Avoir peur de l'amour et avoir peur de le perdre sont deux choses différentes. Le véritable amour ne croît ni ne décroît, il est divin par nature. Il est de la même qualité que la Conscience intemporelle.

### **Comment prendre plaisir à votre pratique**

*Comment puis-je atteindre l'état où le mental se perd dans la contemplation ? Lorsque je m'assois en méditation, mon mental ne fait qu'errer ici et là.*

Si l'on ne pratique qu'une technique ou une méthode pour

progresser dans sa *sadhana*, on devient un technicien. On devrait y ajouter l'amour. Alors, la qualité de la *sadhana* change. Le chercheur de Dieu ressemble davantage à un artiste qu'à un technicien. Plongez profondément en vous-même avec le désir profond de voir votre Bien-Aimé ; pour le chercheur, Il est Dieu, la Vérité.

Guru Nanak n'était pas un technicien. C'était un amoureux, un homme ivre de Dieu. Il était en communion continue avec le Divin. Il atteignit cet état constant de communion grâce à la répétition incessante du Nom de Dieu. Si vous ajoutiez l'amour et la dévotion à votre *sadhana*, elle deviendrait pour vous douce et captivante. Cultivez l'amour pour le Divin dans votre cœur. Ayez une profonde et sincère aspiration à réaliser le Divin. Vous apprécierez alors d'autant plus votre *sadhana*. Si vous avez bon appétit, vous appréciez d'autant plus votre nourriture.

**Quand vous associez le Divin à votre action, elle se transforme en *bhakti***

*Que signifie « dédier le fruit de l'action à Dieu » ?*

Agir sans se soucier du résultat est une chose. C'est le premier pas. Mais dédier le résultat à Dieu ajoute une nouvelle dimension à l'action. En faisant ainsi, non seulement vous cessez de vous inquiéter à propos du résultat mais, grâce à cette action, vous commencez aussi à vous souvenir du Divin. Quand vous associez le Divin à votre action, celle-ci se transforme en dévotion pour Dieu, en *bhakti*.

**Dans la voie de la dévotion, le bon sens n'a pas sa place**

*Comment considérer les situations qui heurtent le bon sens ?*

Dans la voie de la dévotion, le bon sens n'a pas sa place. Les dévots viennent, lavent les pieds des saints et boivent l'eau. Qu'y a-t-il de sensé à cela ? D'un point de vue hygiénique, cela n'est pas bon, vous pouvez être sérieusement malade et même en mourir !

Il existe un lieu saint en France ( Lourdes ) où se trouve une source. Des patients jugés incurables et condamnés par des médecins compétents sont allés là-bas et, dans certains cas, ils ont été guéris après y avoir pris un bain. La science n'est pas en mesure d'expliquer cela. Ou encore, lorsqu'un avion s'écrase, trois cents personnes meurent alors qu'une seule est sauvée. On ne peut expliquer comment cette personne a pu être sauvée. L'avion n'est pas tombé de quinze mètres mais de deux mille mètres. Il y a un dicton dans l'Islam : « Lorsque vous entrez dans une mosquée, le lieu de Dieu, laissez votre sagesse derrière vous, dans vos chaussures que vous avez déposées à l'extérieur. » Non seulement le bon sens, mais aussi la sagesse !

**Dieu aime, mais les gens ne répondent pas à son amour**

*Si Dieu nous aime, pourquoi n'a-t-Il pas fait de nous des dévots aimants ?*

Dieu aime, mais les gens ne réagissent pas favorablement. Ils tournent le dos à Dieu. En ce monde, combien de personnes vivent pour Dieu ? Ramakrishna avait l'habitude de dire : « Je vois beaucoup de personnes pleurer pour le monde, mais

personne ne pleure par amour pour Dieu. » Avez-vous déjà remarqué que, lorsqu'une mère ne peut pas voir son enfant, elle se sent angoissée ou pleure ? Ou que, lorsqu'une mère rencontre son enfant après avoir été séparée de lui pendant de nombreuses années, des larmes de joie coulent de ses yeux ? Rares, très rares sont les personnes qui pleurent pour Dieu. Avez-vous déjà pleuré d'amour pour Lui ?

*Est-il possible d'aimer quand on expérimente une grande souffrance ?*

La souffrance perd de son amertume quand vous éprouvez de l'amour. L'amoureux peut même prendre plaisir à la souffrance pour l'amour de sa bien-aimée et réciproquement. L'amour n'est pas une émotion, bien qu'il puisse s'exprimer comme une émotion. Il est extrêmement profond et appartient à l'intimité de l'âme. L'émotion s'élève et disparaît, l'amour est toujours nouveau.

### **Le secret de l'enthousiasme dans la *sadhana***

L'amour est le sel de la *sadhana*. Il donne une saveur à la *sadhana*.

*Que voulez-vous dire par cela ?*

L'amour pour Dieu engendre l'amour de la *sadhana* pour réaliser Dieu. Notre sincérité et notre engagement dans la *sadhana* sont à la mesure de notre amour pour Dieu. Quoi que vous aimiez, vous voulez le posséder, vous voulez le réaliser,



vous voulez toujours être avec lui et, pour cela, vous élaborez des méthodes, vous faites tout ce que vous pouvez pour rencontrer l'objet de votre amour. L'amour pour Dieu et l'amour pour la *sadhana* afin de réaliser Dieu sont très intimement liés.

*Qu'entendez-vous par « engagement dans la sadhana » ?*

L'engagement à réaliser le Soi ou à réaliser Dieu.

*Le Soi du chercheur n'est-il pas la même chose que Dieu ?*

C'est la même chose pour celui qui a réalisé l'unité du chercheur et de l'objet cherché, de l'amoureux avec le Bien-Aimé/Dieu. Pour les autres, ce n'est qu'une allégation sur la Vérité. Si un homme assis dans l'obscurité dit que le soleil est la source de la lumière ou que cette lumière dissipe l'obscurité, il fait une déclaration juste et, cependant, il ne jouit pas de la lumière du soleil. Si vous ressentez de la joie en le croyant, combien plus de joie ressentirez-vous lorsque vous réaliserez ce fait !

**Pour aimer les êtres humains vous devez abandonner votre ego**

*J'ai parfois le sentiment déplaisant d'aimer les animaux et la nature plus que les êtres humains. Comment aimer toute chose et toute personne d'une façon égale ?*

Il est bien plus facile d'aimer les animaux et la nature. Dans le rapport avec les animaux et la nature, vous n'avez pas besoin de mortifier votre ego. Ils ne résistent pas non plus à votre ego, alors vous vous sentez aisément de connivence avec eux et vous

appelez cela de l'amour. Pour aimer les êtres humains, vous devez abandonner votre ego. C'est un problème pour l'ego, c'est le problème de l'ego.

*« Toi seul peux dire si oui ou non tu aimes Dieu, mais il est certain que Lui t'aime. Bien que tu aies besoin de Lui, tu ne penses pas à Lui ; bien qu'Il n'ait en aucune façon besoin de toi, Il ne t'oublie jamais. Cela montre Son infinie bonté ainsi que ta grande infortune, car ainsi tu manques, à coup sûr, cette Félicité que l'on éprouve en se souvenant de Lui . »*

*— Joyaux spirituels*

## La prière

### Chercher l'aide du Pouvoir suprême

*Qu'est-ce que l'abandon et dans quelle mesure est-il utile pour la Réalisation ?*

L'homme a de nombreuses limitations. Il n'est pas parfait. Il ne peut être parfait. Son corps et son mental sont gouvernés par de nombreuses lois qu'il ne peut transgresser. Il peut atteindre la lune, il peut inventer des instruments très sophistiqués et il peut faire d'incroyables découvertes, cependant sa connaissance et son pouvoir demeurent toujours limités. Tout comme une personne handicapée cherche l'aide d'autrui, de la même façon, ceux qui croient en l'existence d'un Pouvoir suprême conscient cherchent l'aide de ce Pouvoir pour atteindre leur objectif. Les chercheurs de Vérité recherchent aussi l'aide du Pouvoir divin

suprême dans leurs efforts pour réaliser la Vérité. C'est uniquement grâce à l'effort le plus sincère, aidé et suppléé par la grâce divine, qu'un chercheur peut réaliser la Vérité. Ainsi, les dévots prennent refuge dans le Divin et prient régulièrement pour Sa grâce.

### **Le Divin est votre véritable besoin**

*J'oublie souvent de prier. Est-ce dû à l'arrogance ou à l'orgueil ?*

Oubliez-vous aussi parfois de déjeuner ? Vous ne pouvez oublier une chose dont vous avez constamment besoin. Vous oubliez la prière parce que vous ne connaissez pas encore votre véritable besoin. Le véritable besoin de chacun est le bonheur permanent. Le véritable bonheur vient de la Réalisation du Divin, il n'existe pas d'autre alternative. Le Divin est votre véritable besoin. La prière signifie l'invocation du Divin et de Sa grâce. Si vous oubliez de prier, cela signifie que vous avez oublié ce qui vous est réellement nécessaire. Un homme assoiffé peut-il oublier l'eau ? Une personne affamée peut-elle oublier la nourriture ?

### **La prière change avec le niveau de conscience**

Il existe plusieurs types de prière. Elle change avec le niveau de conscience du chercheur. Il existe aussi plusieurs sortes de dévotion, celle-ci est un dérivé de l'amour. Certaines personnes se dévouent à leurs parents, d'autres à leur femme ou à leur compagne, et d'autres encore se dévouent au Divin. L'engagement accompagne la dévotion. Les personnes qui se consacrent à la Réalisation du Soi sont aussi des personnes de

dévotion. Shankaracharya définissait la dévotion comme la profonde aspiration de l'être humain à réaliser sa divinité. L'être réalisé n'a pas besoin de prier. Ceux qui sentent qu'ils ne peuvent réaliser la Vérité par leur seul effort et ceux qui ont foi en un Dieu personnel ont besoin de prier.

*Il est difficile pour moi de prier parce que j'y vois la dualité.  
Que devrais-je faire ?*

Si vous avez réalisé la non-dualité et si vous ne sentez absolument aucune différence entre vous et le Divin, la question de la prière ne se pose pas pour vous. Elle se pose lorsque vous ressentez des limitations ou obstacles insurmontables par votre propre effort ou en devenez conscient. Alors, si vous croyez en l'existence d'un Pouvoir suprême, vous priez pour recevoir l'aide de ce Pouvoir. Lorsque vous priez, vous ressentez une sorte de dualité. Ressentez-vous la dualité dans vos autres relations (quand vous ne priez pas) et dans vos actions ? Par exemple, lorsque vous posez une question, ou que vous ressentez de la colère vis-à-vis de quelqu'un, ou que vous vous sentez attaché à quelque chose, ressentez-vous la dualité ou non ?

### **La prière fait partie de la *sadhana***

*Je me tiens à la porte et demande à Bhagavan s'il veut bien entrer. Comment est-il possible pour Dieu d'entrer si nous ne quittons pas le seuil de la porte ? N'est-il pas nécessaire pour un sadhaka d'arrêter de demander, de cesser de prier ou de stopper n'importe quelle sorte de pensée lorsqu'il s'efforce de se concentrer ?*

Lorsque vous priez Dieu pour Son *darshan*, cela ne signifie pas que vous vous tenez au milieu du seuil de la porte par laquelle Dieu doit entrer. C'est l'ego qui est l'obstacle. Seule la prière attire la grâce de Dieu, parce que la prière rend l'ego plus humble. Plus la prière est passive, plus elle devient efficace. La prière fait partie intégrante de la *sadhana*. Elle a sa propre place. La méditation silencieuse a aussi sa propre place dans la *sadhana*. Qu'entend-on par *sadhaka* ? *Sadhaka* signifie « celui qui aspire à la Réalisation de la Vérité », il désigne celui qui entreprend une *sadhana* pour réaliser ce à quoi il aspire. Selon votre théorie, l'aspiration spirituelle devrait cesser, sinon ce serait « comme se tenir au milieu du seuil de la porte par laquelle Dieu doit entrer ». La prière est comme un feu. Tout comme le feu disparaît de lui-même après avoir brûlé le bois, la prière cesse par elle-même une fois que l'ego a été annihilé. L'ego ne peut pas être détruit en une fois, il doit d'abord être purifié, sublimé et dirigé vers le Divin. Lorsqu'il entre en contact avec le Divin, il disparaît.

*Pendant que nous sommes assis en méditation, ne devrions-nous pas cesser de demander à la Divinité Son darshan pour n'être qu'absorbés en méditation ?*

La prière, tout comme la méditation, n'est pas un acte. Toutes deux sont des états d'un mental purifié. Toutes deux ont leur propre place dans la *sadhana*. Lorsque vous demandez le *darshan* de Dieu, vous exprimez simplement l'état de votre mental, votre aspiration avec des mots. Vous ne pouvez forcer Dieu ou n'importe quel sage à vous donner Sa vision. Vous pouvez seulement prier et attendre. Si vous ne ressentez pas le besoin de prier et que vous pouvez, sans invoquer la grâce de Dieu, arrêter le processus mental par votre seul effort personnel,

alors il n'y a aucun besoin pour vous de prier. L'effort personnel se situe dans le temps ; comment pouvez-vous réaliser par l'effort personnel « Cela » qui est au-delà du temps et de l'espace ? Il est nécessaire qu'un certain pouvoir de la Conscience venant d'en haut intervienne dans la *sadhana* afin d'amener le *sadhaka* au-delà (du temps et de l'espace). L'effort personnel est le début, l'abandon est la fin. La prière, dans son aboutissement, se transforme en abandon de soi.

*Qu'est-ce que la prière passive ?*

La prière la plus passive est celle dans laquelle le sens de « Je » n'existe plus. Elle implique un total reniement de soi et incarne l'évidence totale de Dieu.

### **Il existe quatre types de dévots correspondant à différents types de relation avec Dieu**

*La pratique dévotionnelle amène à la dissolution dans le Divin, tandis que la prière de demande est effectuée pour obtenir quelque chose. Y a-t-il une contradiction si nous prions Hanuman de nous dissoudre dans le Divin ?*

Hanuman est le cœur du Seigneur Rama. Les dévots lui rendent un culte et le prient de les bénir en leur accordant une dévotion inconditionnelle pour Rama et le *darshan* de Rama. L'invocation de la grâce d'Hanuman écarte les obstacles sur la voie de la Réalisation de Dieu. La demande, l'intercession et l'action de grâce pour le Divin sont les trois degrés de la prière.

*J'ai eu des expériences de paix et d'amour que je pourrais appeler Dieu. Dans ces moments, il est clair que Dieu est en moi aussi bien que dans toute autre personne ou chose. Pourquoi devrais-je appeler à l'aide un Dieu extérieur ?*

À titre d'exemple, même si Dieu n'existait pas, la prière serait utile. Quelqu'un a dit que, même si Dieu n'existait pas, Il devrait être inventé pour que l'homme puisse aspirer à quelque chose d'infini et de permanent. Ne voulez-vous rien du tout ? Si vous ne voulez rien, il n'y a alors pour vous aucun besoin de croire en Dieu ou de faire de quelconques prières.

Dans la *Gita*, le Seigneur Krishna dit qu'il y a quatre types de dévots :

1. *Artta* est celui qui demande, tel un mendiant. Ce sont ceux qui prient Dieu et se souviennent de Lui pour se débarrasser de leur douleur ou de leur souffrance.
2. *Artharthi* est celui qui marchande, qui fait quelque chose et demande quelque chose en retour. Ce sont ceux qui se souviennent de Dieu dans les heures de détresse.
3. *Jijnasu* est celui qui n'aspire qu'à Dieu, qui prie et pratique. Ce sont ceux qui invoquent la grâce de Dieu pour la Réalisation du Soi, ce sont les chercheurs sincères.
4. *Jnani* est celui qui a réalisé Dieu, se souvient de Lui et L'aime grâce à son expérience d'union avec Lui. Ce sont ceux qui aiment Dieu sans raison particulière, d'un amour inconditionnel. Ils ont réalisé Dieu comme étant leur véritable Être. Pourquoi vous aimez-vous ? Vous vous aimez sans aucune raison. Le *jnani* aime Dieu parce qu'il a réalisé que Dieu est son propre Soi.

La prière que nous disons ici avant la méditation évoque les qualités des trois premiers types de dévots. Krishna dit

également que tous les dévots sont proches de Lui, mais que le *jnani* est Son propre *Atma*.

### **La différence entre la flatterie et l'adoration**

Il y a une différence entre la flatterie et l'adoration. L'adoration est une sorte d'admiration. Lorsque vous sentez la présence de Dieu, vous ne pouvez que L'admirer. Quand vous dites que votre bien-aimée est très belle, flattez-vous votre bien-aimée ? La flatterie implique l'égoïsme de la part de celui qui flatte. L'adoration est spontanée et sans égoïsme. Flatter Dieu n'est pas un mal, c'est mieux que de flatter votre femme ou quelque chose qui ne dure pas. Si vous voulez quelque chose en faisant cela, c'est de la flatterie. Si vous le dites comme une expression de votre amour et de votre connaissance, sans demander quoi que ce soit, c'est de l'adoration. La prière possède plusieurs stades. À un certain stade, elle passe de la requête à la gratitude. À son plus haut degré, il n'existe même plus de gratitude, elle devient l'expérience de l'Unité.

### **Dieu apprécie les prières de ses dévots simples de cœur**

*Peut-on entendre la voix de Dieu ?*

Il n'est pas aisé d'entendre la voix de Dieu. Cela peut prendre des années et des années, même pour des *yogis* avancés. Vous entendez la voix de Dieu lorsque toutes les voix de votre mental et de votre ego se taisent durant votre état de veille, lorsque votre mental est complètement purifié, silencieux et ouvert.



Moïse n'entendit la voix de Dieu que peu de fois durant sa vie. Voici une histoire. Voyageant sur une montagne, Moïse vit un berger qui priait : « Ô Dieu, si tu viens à moi, je te donnerai un bon bain, j'enlèverai les poux de tes cheveux, je te donnerai à boire du lait de ma meilleure chèvre. » Quand Moïse entendit le garçon prier de cette manière, il le réprimanda et lui dit : « Que dis-tu ? Tu es en train d'insulter Dieu en priant ainsi. Tout d'abord, Dieu n'a pas de forme, pas de corps physique pour venir jusqu'à toi. Ensuite, Il ne peut être sale au point d'avoir comme toi des poux dans ses cheveux. De plus, Il fournit de la nourriture à tous les êtres de cet univers, Il n'a donc pas besoin du lait de ta chèvre. » Effrayé, le garçon s'arrêta de prier. Alors Moïse entendit la voix de Dieu : « Je t'ai envoyé pour persuader les gens de Me prier, mais tu arrêtes un garçon qui était en train de le faire avec une foi et un amour profonds. Qu'as-tu fait ? Ce garçon est innocent, il prie de tout son cœur. Je suis très heureux d'entendre sa prière, je ne suis pas aussi heureux lorsque j'entends les louanges que m'adressent des érudits, parce que, généralement, elles sont des plus intellectuelles. » Alors Moïse s'excusa auprès du garçon et lui dit de continuer à prier comme il le faisait.

Peu importe comment vous priez Dieu. Ce qui compte, c'est que la prière vienne du plus profond de votre cœur. Elle ne devrait pas seulement se résumer à des mots. Vous ne pouvez pas dire ce que Dieu est. Quelle que soit la prière que vous adressez à Dieu, elle est semblable aux balbutiements d'un petit enfant qui n'a pas encore appris à parler, mais qui essaye d'exprimer ses sentiments au travers de balbutiements. Seule la mère de l'enfant, avec qui celui-ci essaye de communiquer, peut ressentir l'amour de son enfant. Dieu apprécie les prières de ses dévots au cœur simple. Lorsque la relation d'une personne avec Dieu est basée sur le cœur, elle est beaucoup plus profonde que celle qui est basée sur l'intellect.

## **La plupart des prières ne sont pas sincères**

*Pourquoi Dieu n'enlève-t-Il pas notre souffrance ? N'en a-t-il pas le pouvoir ou refuse-t-Il de le faire ?*

Dieu est toujours disponible pour vous aider. Il en a tout le pouvoir. Mais qui s'intéresse à Dieu ? Qui invoque Son aide et Sa grâce ? La plupart des gens Lui tournent le dos. Ils ont davantage foi en leur ego et plus de connivence avec celui-ci, qui engendre souffrance et du plaisir. La souffrance est le résultat de l'absence de relation à Dieu, au Divin. Dieu n'est pas agressif. Il est comme la lumière du soleil. Si vous vous enfermez dans une pièce et fermez tous les volets, la lumière n'ira pas fracturer vos volets pour aller jusqu'à vous. Si vous ouvrez les volets, la lumière est prête et disponible. Même lorsque nous prions, nos prières ne sont pas sincères. Lorsque nous prions, notre mental devrait intérieurement chercher l'aide de Dieu. Mais la langue répète les mots de la prière tandis que le mental vagabonde ailleurs.

Un homme vint dans un temple pour prier. En Orient, lorsque vous entrez dans un temple ou une mosquée, vous devez laisser vos chaussures à l'extérieur ; vous ne pouvez pas les amener à l'intérieur. Cet homme avait une nouvelle paire de chaussures très chère. Il laissa ses chaussures à l'extérieur et entra dans le temple, mais la crainte que ses chaussures soient volées demeurait dans son esprit. Il commença à réciter un verset des écritures : « Ô Seigneur, Tu es mon Père », puis se retourna pour regarder ses chaussures. Son esprit allait vers ses chaussures bien que son corps fût dans le temple. Il continua : « Tu es ma Mère », et il regarda à nouveau en arrière pour voir ses chaussures ; « Tu es mon ami, mon trésor, ma connaissance, mon Tout en Tout, le Dieu des dieux ». Vous pouvez comprendre

comment il priait ! La plupart des gens prient comme cet homme. Lorsque votre esprit est rivé à vos chaussures, pouvez-vous invoquer la grâce de Dieu ?

*« Quelle que soit ta prière au Seigneur, offre-la avec un cœur plein d'amour et de dévotion. Que ton cœur ne soit pas partagé, laisse ta prière t'absorber de plus en plus. Une prière sincère, même courte, est toujours plus efficace. »*

*— Joyaux spirituels*

## **L'abandon de soi**

**L'abandon survient lorsque vous avez épuisé tous vos efforts**

*Comment s'abandonner ? Dans Ishvara pranidhana, pranidhana signifie-t-il abandon, adoration ou dévotion ?*

*Ishvara pranidhana* signifie abandon à Dieu et non dévotion. La dévotion à Dieu et son adoration conduisent progressivement à l'abandon à Dieu. L'abandon survient lorsque vous avez épuisé tous vos efforts et que le succès ne vient pas les couronner. L'effort implique l'ego, directement ou indirectement, parce que l'ego est celui qui agit et fait l'effort, et qu'il est né de l'identification de *Purusha* avec *Prakriti*. L'ego doit d'abord être purifié avant de pouvoir être totalement éliminé. Le souvenir du Divin, la prière, le *japa*, la méditation et les exercices respiratoires sont les moyens pour purifier l'ego. Un ego impur est l'obstacle, ce qui entrave. Un ego pur est le moyen.

*Je trouve difficile de m'abandonner. Que devrais-je faire ?*  
Pensez-vous que l'abandon de soi est plus facile que la pratique ?  
Le véritable abandon de soi survient seulement lorsque vous avez œuvré très dur, que vous avez investi votre vie tout entière pour réaliser votre objectif et que vous avez épuisé tous vos efforts. Si vous voulez vous abandonner pour échapper aux épreuves et difficultés de la pratique, l'abandon ne surviendra pas du tout. *Tamas* et la léthargie vous rattraperont et vous pourrez confondre la léthargie avec l'abandon.

### **Il n'y pas de contradiction entre l'effort personnel et l'abandon de soi**

*Quoi qu'il arrive ou non, cela est supposé être déterminé par la volonté de Dieu. S'il en est ainsi, sommes-nous seulement des marionnettes dans le spectacle de marionnettes de Dieu ? Comment distinguer l'effort personnel de la volonté divine ?*

Il n'y a aucune contradiction entre l'effort personnel et l'abandon de soi. L'abandon de soi est l'aboutissement de l'effort personnel. Soumission à la volonté de Dieu et inertie sont deux choses totalement différentes. La première est une attitude *sattvique* alors que l'inertie et la paresse sont, chez l'homme, l'œuvre de *tamoguna*. Seul l'effort personnel complété par la prière et l'invocation de la grâce de Dieu peut mener à la Réalisation. Être une marionnette dans les mains de Dieu est la chose la plus difficile qui soit pour l'homme, car cela implique l'abandon total de l'ego. La marionnette n'a pas de volonté propre.

**L'abandon au Divin est le fruit d'un amour inconditionnel**

*S'il vous plaît, Swamiji, pouvez-vous me faire ressentir profondément ce qu'est l'abandon au Divin ?*

L'abandon au Divin naît d'une confiance totale dans le Divin et de l'amour qu'on Lui porte. L'amour et la confiance vont de pair. Là où il y a l'amour, il y a aussi la confiance. L'amour le plus haut et le plus profond est inconditionnel, il ne pose pas de conditions et il est totalement dépourvu d'égoïsme. L'abandon au Divin est le fruit d'un tel amour inconditionnel pour le Divin.

*Il n'y a donc pas d'autre alternative que de se soumettre à Dieu !*

La soumission à Dieu ou à la volonté de Dieu devrait être volontaire et pleine d'amour. Lorsqu'il n'y a pas d'autre alternative et que vous êtes forcé de vous soumettre à la volonté de Dieu, il se peut que vous ressentiez de la souffrance et un malaise. Lorsque cette soumission est pleine d'amour, elle apporte joie et transformation. Quand elle est forcée, elle ne vous change pas. La soumission qui vient au travers de l'amour a une qualité différente.

**L'abandon dynamique signifie accomplir les actions sans volonté propre, sans ego**

*Parfois, dans la vie, nous devons agir et parfois nous devons nous abandonner. Comment puis-je trouver l'équilibre entre les deux ?*

L'abandon est un état d'esprit. Ce n'est ni de l'inaction ni de l'inertie. C'est abandonner notre volonté propre. Ce qui nous est demandé pour le progrès spirituel est un abandon dynamique, l'accomplissement des actions sans volonté propre, sans ego. Ce n'est pas si aisé. L'abandon est l'aboutissement d'un juste effort personnel. Au début, vous devriez agir avec justesse. Cela n'est possible que si vous avez développé ou cultivé la pensée juste ; la pensée juste est la pensée qui n'est pas conditionnée, qui est positive et en conformité avec l'enseignement des écritures inspirées et avec celui des êtres éveillés.

**L'abandon de soi signifie la mort de l'ego. L'abandon de soi est la fin de la *sadhana***

*Que signifie l'abandon de soi à un Maître ? Que doit-on abandonner ? Comment s'abandonne-t-on ? Comment puis-je savoir si je réussis à m'abandonner ou non ?*

L'abandon au Maître est une chose qui inclut beaucoup d'aspects. L'abandon de soi à quelqu'un est, en fait, l'aboutissement de votre foi et de votre confiance en cette personne. Si votre foi et votre confiance en votre Maître ne sont pas totales, l'abandon n'est pas possible ou il ne peut durer d'une façon permanente. Mais la foi et la confiance ne peuvent être totales sans l'expérience. L'abandon signifie l'abandon de toute chose : votre mental, votre corps, votre argent, votre ego, votre vie, votre volonté, votre être entier, ce que vous êtes, qui vous êtes et tout ce que vous possédez. Celui qui s'est réellement abandonné n'a plus de question du tout. Si vous avez abandonné votre mental, toutes les questions cessent ; pouvez-vous avoir encore une quelconque question si vous n'avez plus de mental ?

À la lumière de ce qui a été écrit précédemment, vous pouvez savoir si vous avez réussi à vous abandonner ou non. Il est très facile de parler sur le sujet de l'abandon, mais c'est la chose la plus difficile à réaliser. L'abandon signifie un amour total, un amour inconditionnel.

*Parfois, je sens que mon égo est sur le point de capituler, mais je sens en même temps que je suis en train de mourir.*

Oui parce que, à présent, vous n'êtes rien de plus que votre ego. Vous pouvez donc expérimenter le sentiment de mourir au moment de votre abandon. L'abandon signifie la mort de l'ego. Votre corps, votre volonté, vos désirs, vos questions, vos problèmes, vos plaisirs et douleurs, tout ceci est l'extension de votre ego. Le mot « capituler » n'est pas un mot approprié. Littéralement, il signifie défaite mais « capituler » dans ce cas n'est pas synonyme de défaite. Il représente la victoire sur votre ego. Vous pouvez vaincre quelqu'un, mais vous ne pouvez faire qu'il s'abandonne à vous, car vous ne pouvez forcer personne à avoir une foi et une confiance totales en vous. L'abandon, comme l'amour, est délibéré, il ne peut jamais être imposé.

*Il me semble qu'il est plus facile de croire dans un principe que dans une personne.*

Quel principe ? Ce principe peut aussi être la création de votre ego. Dans ce cas, comment peut-on parler d'abandon ? C'est une extension de votre ego. L'abandon au Divin est la fin de la *sadhana*.

## La grâce

*« Quels sont ceux qui sont bénis par le Seigneur ? Comment cette bénédiction se manifeste-t-elle et quelles sont les conditions qui président à la descente de la grâce ? C'est un secret que personne ne peut percer. Il en est qui sont connus pour leur vertu mais qui ne sont pas bénis et, voyez ! Il y a des pécheurs qui ont reçu Sa grâce. Mais laissez-moi vous dire : pour moi, il n'y a pas de plus grande évidence que celle-ci : la grâce de Dieu est une réalité et il ne fait aucun doute qu'elle se révèle à certains. »*

*– Joyaux spirituels*

### La grâce est toujours là

*Qu'est-ce que la grâce ?*

La grâce de Dieu peut être définie comme la compassion gratuite accordée à un individu par le Tout-Puissant. Elle est déjà là, que l'individu la perçoive ou non, et elle ne peut être définie. Oui, la grâce est la grâce. Il n'y a aucune différence entre la grâce de Dieu et Dieu, ils ne peuvent être séparés. La chaleur peut-elle être séparée du feu ? Dieu est partout, ainsi en est-il pour la grâce. Vous pouvez ressentir ou non Dieu ou Sa grâce, mais elle est toujours là. Elle est non seulement immanente dans le temps et l'espace, mais elle est aussi, en même temps, intemporelle. Comment recevoir la grâce revient à se demander comment être conscient de la grâce. Comment en devenir conscient ? Soyez positif et cultivez la vigilance, la disponibilité et la vacuité. Faites de la place. Ne soyez pas comme un mur. Si vous sentez que votre effort n'est pas suffisant, priez, invoquez le Divin. Appelez-



Le. Pleurez pour Lui. Avez-vous déjà pleuré d'être séparé de Lui ? Cette séparation trouble-t-elle votre sommeil ?

*« La grâce divine accomplit en un clin d'œil ce que l'effort humain ne pourrait faire en un siècle. Comme il est dès lors surprenant qu'en dépit de cela l'homme se vante de sa force et renâcle à prier pour obtenir la grâce divine ! »*

*— Joyaux spirituels*

**La grâce n'est pas agressive ; elle vient, mais trouve vos portes fermées**

La grâce est, pour vous, prête et disponible, mais vous ne lui êtes pas disponible. Dieu n'est ni agressif ni violent. Il ne nous convertira pas par la force. Faisons-nous le meilleur usage de ce que Dieu nous a donné par Sa grâce ? Si ce n'est pas le cas, avons-nous le droit de Lui demander encore et encore Sa grâce ? La grâce vient et trouve vos portes fermées. Elle appelle et attend. La porte ne s'ouvre pas et elle s'en retourne. La grâce ne vous forcera jamais à ouvrir votre porte. C'est vous qui devez ouvrir votre porte pour laisser la grâce entrer et vous bénir.

*Comment puis-je ouvrir ma porte ?*

Vous ne voulez pas ouvrir votre porte. Vous avez de nombreux intérêts à garder votre porte fermée. Si vous observez attentivement, vous serez à même de voir quels sont ces intérêts.

*Pouvons-nous connaître le prix de l'amour de Dieu ou de Sa grâce ?*

L'amour de Dieu ou Sa grâce sont disponibles gratuitement, mais nous ne leur sommes pas disponibles. Nous sommes fermés et nous préférons l'attachement et le plaisir. C'est pourquoi nous ne pouvons recevoir la grâce et l'amour de Dieu. Dieu ne s'impose pas à vous. Si vous êtes ouvert, vous en viendrez à découvrir qu'Il est toujours avec vous et en vous.

*« Mystérieuse et surprenante, en vérité, est la façon dont la grâce de Dieu se manifeste ! Elle n'a d'autre but que de conduire l'homme à sa véritable demeure et non pas de satisfaire tous ses désirs ici-bas. La grâce de Dieu opère même au travers de la peine, du deuil, de l'échec, des difficultés et de la mort. Pour le progrès spirituel d'un individu, elle n'hésite pas à utiliser de tels moyens (la peine, le deuil, l'échec, les difficultés et la mort). »*

*– Joyaux spirituels*

## **Il existe quatre types de grâce**

*J'ai appris qu'en s'asseyant en présence du Maître, la méditation devient plus aisée. Lorsque le Maître bénit l'aspirant spirituel, ses efforts deviennent rapides et fructueux. S'il en est ainsi, pourquoi ne recevons-nous pas Sa grâce ?*

Il y a quatre types de grâce : la grâce de Dieu, la grâce du Guru, celle des saintes écritures et celle du Soi du chercheur. C'est seulement lorsque toutes ces grâces se rencontrent que le chercheur réussit dans sa *sadhana*. Pour que la grâce du Soi du chercheur se révèle, le chercheur doit être très sincère et s'engager totalement dans la pratique de sa *sadhana*. Celle-ci doit se faire

selon les instructions du Guru et en harmonie avec les enseignements des saintes écritures révélées. Quelqu'un a dit qu'un disciple devrait posséder le sens pratique et qu'il ne devrait pas être comme un savant dans son fauteuil. Le Guru qui l'a initié devrait être parfait, c'est-à-dire être réalisé, être un exemple vivant pour les autres chercheurs et ne pas être seulement un enseignant ou un prêcheur. Enfin, la grâce spéciale de Dieu devrait intervenir au cours de la *sadhana*.

*Devrions-nous rechercher la grâce de Dieu ?*

La grâce de Dieu n'a pas à être recherchée, elle doit être reçue. Le don de la grâce dépend de Dieu, mais recevoir la grâce dépend du disciple.

*« La grâce du Divin est d'une importance primordiale dans tous les efforts spirituels pour la Réalisation de Dieu. Sans la grâce divine, il est impossible de réaliser directement la Vérité. Bénis sont, en vérité, les chercheurs qui mènent leur sadhana avec l'esprit d'abandon au Divin. »*

*– En compagnie de Babaji*

**La grâce est reçue dans un mental vacant et réceptif**

*Pourriez-vous nous parler, s'il vous plaît, de l'importance du prasad ?*

*Prasad* signifie littéralement *kripa*. Qu'est-ce que *kripa* ? *Kripa* ou *prasad* signifie la grâce donnée sans aucun motif égoïste, dans l'état de félicité et d'amour désintéressé. Lorsque nous offrons quelque chose à quelqu'un qui possède un plus haut statut que

nous, ce n'est pas du *prasad* comme, improprement, nous l'appelons habituellement. C'est *naivedya*. Pour exprimer notre bonne volonté et notre joie à quelqu'un, lorsque nous lui donnons même un seul bonbon, c'est du *prasad*. Cela n'a pas d'importance que cela soit un bonbon ou un million d'euros. Il peut s'agir aussi de bénédictions spirituelles. Pour un enfant, un caramel est une grande bénédiction. Si vous offrez à Isha [une enfant de deux ans] cent euros ou un caramel, elle préférera le caramel.

*Doit-on faire quelque chose ou être dans un état particulier pour mériter le prasad ?*

Ce que l'on reçoit comme le résultat d'une action est en accord avec la loi de la justice, mais la grâce n'est pas le résultat d'une quelconque action. La grâce est reçue dans un état d'absence de pensées, dans un mental vacant et réceptif. Cela ne peut arriver par la force. *Kripa* peut seulement être ressentie, elle ne peut pas être décrite.

## **2. Jnana yoga**

### **La voie de la Connaissance**

**Qu'est-ce que le *jnana yoga* ?**

La pensée analytique est une partie du *jnana yoga*. Shankaracharya est considéré comme le plus grand défenseur de l'*Advaita Vedanta*. Il a systématisé le *jnana yoga*, la voie de la connaissance, dans son livre *Viveka Chudamani*, qui

contient l'essence de ses enseignements. Dans la terminologie de l'*Advaita Vedanta*, deux expressions sont utilisées pour décrire le but le plus élevé, le but ultime de la vie humaine. Ces termes sont : « *Nitya prapta ki prapti* » et « *Nitya nivritta ki nivritti* ». Le premier peut être traduit ainsi : « La Réalisation de Cela qui est déjà réalisé », c'est-à-dire notre véritable Nature, l'*Atma*. Le second signifie : « L'abandon de cela qui est déjà abandonné », c'est-à-dire l'abandon de ce qui n'a jamais existé, le monde.

Il y avait un saint du nom de Nishchala Dasa, qui était contemporain de Tulsidas, l'auteur d'un Ramayana. Il a écrit un livre en hindi sur l'*Advaita Vedanta* intitulé *Vichara Sagara* et a prouvé d'une façon logique que le vrai Soi est déjà *Sat-Chit-Ananda*. Il s'est référé aux deux expressions citées précédemment, qui sont maintenant très populaires dans le *Vedanta*. Dans les temps anciens, lorsqu'ils commençaient à écrire un livre, tous les saints, y compris Shankaracharya, saluaient tout d'abord leur Divinité d'élection (*Ishta*) en lui faisant un *pranama*. Mais Nishchala Dasa, lorsqu'il commença à écrire son livre sur l'*Advaita*, se demanda : « À qui devrais-je faire *pranama* ? Car rien n'existe hormis mon Soi. » Ce livre est entièrement fondé sur la logique et le raisonnement. Il y donne des arguments logiques très élaborés et profonds pour prouver l'*Advaita* et désapprouver tous les autres systèmes de pensée dualistes (*dvaita*). Il n'est pas aisé de comprendre son livre, à moins d'avoir d'abord étudié les écritures de la plus haute logique : *tarka shastra*.

## **Dieu est le support de toute existence ; les noms et les formes changent**

*Il y a quelques années, après avoir fait une sadhana en essayant de voir toute chose comme une illusion, j'eus l'impression d'être envahi par une énergie très forte et je pus voir que toute chose était cette énergie, et que seules les formes différaient. À ce moment-là, je réalisai que j'étais aussi Son énergie, tout comme la fleur, la couleur, etc. Je fus effrayé à l'idée de disparaître. Maintenant, j'essaye de voir Dieu partout, mais c'est très difficile pour moi.*

Penser encore et encore que tout est du domaine de l'illusion et de l'irréel engendre *vairagya*, le détachement intérieur. Tous les noms et toutes les formes sont irréels. Ils apparaissent et disparaissent. Mais ce qui emprunte les noms et les formes, c'est l'énergie, la force primordiale, l'*adi-shakti*. Ainsi, l'expérience que vous avez vécue en ressentant cette énergie s'accordait bien avec votre *sadhana* consistant à penser continuellement que le monde des noms et des formes était une illusion.

Pourquoi avez-vous été effrayé par cette expérience ? Cela montre que vous êtes tellement identifié à votre présente forme, que, lorsque cette forme disparaît, vous avez l'impression que vous allez mourir. Du fait de l'identification avec le mental, cette expérience survient également lorsque le mental est en train de se dissoudre ou que les pensées s'évanouissent complètement. Essayer de voir Dieu partout et en chacun est excellent, mais cela est plus aisé à dire qu'à faire. C'est le résultat de la Réalisation de l'aspect immanent du Divin. À moins que la Réalisation ne survienne, il n'est pas possible de voir Dieu partout et en chacun. Il n'y a aucune contradiction entre le fait de penser que tous les

noms et toutes les formes sont irréels et que Dieu est partout. Dieu est le support de toute existence. Les noms et les formes changent, mais l'essence, le substrat qui supporte tous les noms et toutes les formes est toujours la même Essence (*Is-ness*). Vous pouvez ainsi réconcilier ces deux voies dans votre *sadhana*.

### Connaissance et connaissance

Tous les sens sont les instruments de la connaissance (la connaissance relative). Les sens ont leurs propres limitations, et il en est ainsi pour la connaissance acquise à travers eux. Les sens trompent si souvent l'homme ! Les yeux montrent que le soleil se meut, ce qui est faux. Lorsqu'on voyage en train, on voit les arbres bouger. Si vous immergez un bâton dans un verre d'eau, il semble avoir été sectionné. C'est une illusion d'optique. La connaissance intellectuelle est supérieure à la connaissance acquise par les sens. L'intellect a sa propre utilité dans la *sadhana*, il n'est pas totalement inutile. En fait, rien n'est sans utilité. Toute chose ou toute faculté doit être utilisée d'une manière juste. L'intellect, que nous appelons *buddhi*, est plus subtil que les sens et le mental. L'intellect peut vous aider à dépasser nombre de superstitions, mais il existe de plus hauts niveaux de conscience que l'intellect. La Connaissance, acquise à travers l'intuition ou le *samadhi*, est supérieure à la connaissance acquise par l'intellect. Si votre attention est fixée sur n'importe quel sentiment intérieur et que vous oubliez le monde extérieur, c'est un bon signe.

### ***Apara vidya et para vidya***

*Actuellement, en Occident, les principales voies de connaissance sont la science et la technologie, la philosophie et la psychologie. Notre société discrédite tout ce qui concerne la spiritualité.*

La science, la technologie, la philosophie et la psychologie sont utiles pour élever le standard de la vie matérielle, comme vous l'appelleriez en Occident, mais ils ne peuvent conduire à la paix et au bonheur permanents. Dans la terminologie védique, on appelle cela *apara vidya*.

On trouve l'histoire suivante dans les *Upanishads*. Un *sadhaka* très avancé vient voir les Frères Kumara et dit : « J'ai étudié à fond la physique, les mathématiques, la psychologie, la sociologie et toutes les autres sciences, mais je n'ai pas trouvé la paix. Pourriez-vous, s'il vous plaît, me dire comment atteindre la paix permanente ? » Les frères Kumara lui enseignent alors la spiritualité, la connaissance de *Parabrahman*, le Principe éternel, support de toute existence. Cette connaissance est appelée *para vidya*, la suprême Connaissance.

## **La lecture des saintes Écritures**

### **Les écritures de la philosophie indienne**

*Quels textes devrais-je lire ?*

Lisez séparément les six écoles de la philosophie indienne. Ensuite, étudiez-les une par une et finissez par l'école védantique.



Alors, vous serez à même de comprendre. La première école est le *Nyaya*, la seconde le *Vaisheshika*, la troisième le *Sankhya*, la quatrième le *Yoga*, la cinquième le *Purva Mimansa* et la sixième et dernière école est le *Vedanta*.

Elles ne sont pas fondamentalement différentes. Chacune est une modification d'une autre. La cinquième, *Purva Mimansa*, concerne principalement le *karma kanda* et les rituels. Vous n'avez pas besoin de la lire. Elle est pour les prêtres qui accomplissent les rituels.

*Est-ce essentiel pour la sadhana de lire de tels livres ? Je sens que nous avons déjà tant de concepts !*

Si vous vous posez des questions métaphysiques, vous avez besoin de réponses métaphysiques. En conséquence, vous avez besoin de lire des ouvrages métaphysiques. Tous les chercheurs n'ont pas besoin de lire ces textes, mais certains en ont besoin.

*N'est-il pas préférable d'expérimenter d'abord et de lire ensuite des livres en rapport avec notre expérience ?*

Si vous avez une expérience que vous ne pouvez interpréter correctement et qui ne peut être expliquée d'une façon scientifique, vous pouvez devenir superstitieux. C'est pourquoi, dans la religion, vous trouvez tant de superstitions. Vous avez certaines expériences symboliques de la Vérité et vous pouvez les considérer comme étant vraiment réelles. En méditation, vous pouvez voir un cheval avec quatre oreilles vous parlant de sujets spirituels et déclarer que Dieu est comme un cheval à quatre oreilles !

**« Certains comptent les mangues, d'autres les mangent »**

*Je suis en train de lire quelques livres de spiritualité et cela m'aide. Devrais-je y consacrer plus de temps ?*

Lire des livres inspirants est aussi une partie de la *sadhana*, mais on ne devrait pas trop lire. Les livres sont comme des cartes. Si vous regardez constamment les cartes, vous pouvez devenir savant, mais vous ne serez capable de voir aucun des lieux qu'elles indiquent. Les livres peuvent aussi être comparés à un menu. Le but de ce dernier est de vous permettre de savoir quelles délicieuses préparations sont disponibles. Mais si vous commencez à manger le menu, cela ne vous donnera aucun apport alimentaire. Il existe des centaines et des milliers de livres sur la spiritualité. Si vous les lisez tous, vous n'aurez plus le temps de vous asseoir en méditation, de prier ou de pratiquer un quelconque exercice spirituel. Et après avoir lu tant de théories, vous pourrez même devenir confus ; votre mental pourra devenir instable. Vous pourrez vous perdre, comme on peut se perdre dans une grande forêt, et ne pas savoir quel chemin prendre. Lisez seulement les livres qui insufflent en vous un intérêt spirituel et vous aident à pratiquer afin de transformer votre vie. Sinon, vous finirez comme un philosophe ou, au mieux, comme un enseignant qui n'aurait lui-même rien réalisé.

Dans l'hindouisme, il est dit que, si vous lisez ou entendez une fois quelque chose de relatif au spirituel, vous devriez y réfléchir dix fois, et méditer et pratiquer une centaine de fois sur ce sujet. Alors seulement cela vous aidera sur le chemin de la Réalisation. « Certains comptent les mangues, d'autres les mangent », disait Ramakrishna. Combien de livres Jésus a-t-Il lus ? Combien de livres Ramana Maharshi a-t-Il lus ? Combien

de livres Mohammed a-t-Il lus ? Nombre de prophètes, de grands mystiques et de saints n'étaient pas érudits et n'avaient pas lu beaucoup de livres.

### **Les enseignements spirituels devraient être enracinés dans nos vies**

*Au fond de moi-même, j'ai le souhait d'écrire des histoires qui pourront aider les autres, spécialement les jeunes qui sont dans la détresse. Pouvez-vous me conseiller à ce propos ?*

Swami Dayananda était un saint indien érudit qui vécut il y a environ une centaine d'années. Il était contemporain de Ramakrishna Paramahansa. Un *Brahmin* lui avait donné du poison et Dayananda en mourut. Vous pouvez l'appeler le Martin Luther de l'hindouisme. Il fonda une institution religieuse appelée *Arya Samaj*, qui ne croyait pas en l'adoration des idoles. Il écrivit un commentaire sur les quatre *Vedas*. Il est considéré comme un grand réformiste de l'Inde. De nombreux livres ont été écrits sur lui. Il avait un dévot, Gurudatta, qui vécut avec lui de nombreuses années.

Après la mort de Swamiji, certains autres dévots demandèrent à Gurudatta d'écrire une biographie de Swami Dayananda. Ils lui dirent : « Vous avez vécu avec le Swami de si nombreuses années, vous étiez très proche de lui. Si vous écriviez une biographie de Swami Dayananda, elle serait des plus authentique. » Gurudatta sourit simplement et dit : « Très bien, je l'écrirai. » Six ou sept ans plus tard, les dévots lui redemandèrent d'écrire la biographie. Il sourit et dit : « En vérité,

j'ai continuellement écrit la biographie de Swami Dayananda, mon Maître, dans mon cœur et durant toute ma vie. J'ai tâché de mon mieux d'enraciner ses enseignements dans ma vie. Je le fais encore actuellement. Je pense que c'est le meilleur moyen d'écrire la biographie de mon Maître. »

### **3. Karma yoga**

#### **La voie du travail et du service désintéressé**

*« Le service désintéressé est le service rendu d'une manière spontanée à une personne, sans considération de caste, de croyance ou de couleur, et sans aucun motif en arrière plan ; il est aussi ce type de service rendu au nom du Seigneur dans l'intention de Lui faire plaisir et pour Son seul Amour. Cette action peut être aussi insignifiante que celle de dépoussiérer ou de balayer, ou aussi haute que celle de nourrir ou d'enseigner gratuitement les pauvres ; d'un point de vue spirituel, cela ne fait aucune différence. Le service désintéressé enrichit la vie de l'Esprit tout autant que la méditation, la concentration de l'esprit ou le culte rendu à Dieu. »*

*– L'Art de la Réalisation*

#### **Le karma yoga n'est pas une voie indépendante**

Le karma yoga n'est pas une voie indépendante. Il est basé soit sur le bhakti yoga, soit sur le jnana yoga.

## **Donner par amour**

*Pourquoi n'est-il pas question de la charité dans les shastras ?*

La charité la plus haute est celle où vous donnez par amour et dans la joie, sans aucune obligation ni sens du devoir, et sans aucune attente de retour, sous n'importe quelle forme que ce soit. La qualité de la charité est plus importante que la quantité. Lorsqu'on vous persuade de pratiquer la charité, cela montre que cela ne vient pas du fond de vous-même. Vous donnez d'autant plus que cela vous donne une joie et un ravissement intérieurs. Si les *shastras* n'en parlent pas, cela signifie-t-il pour autant que vous ne devriez pas donner par charité ? Quand vous mangez du beurre, vous y prenez plaisir. Avez-vous appris cela dans les *shastras* ? Jésus disait : « Quand vous donnez avec votre main droite, que votre main gauche l'ignore. »

## **Le vrai esprit de service**

*Pourriez-vous nous dire, s'il vous plaît, comment acquérir le vrai esprit de service ?*

Pour être un bon serviteur, vous devez aimer la personne que vous servez comme votre bien-aimé. En servant Dieu, l'esprit d'amour est présent ainsi que le respect pour Dieu. Mais en servant le bien-aimé, le respect et l'amour pour le bien-aimé se fondent pour devenir un. Laissez Dieu être votre Bien-Aimé. Le véritable esprit de service est atteint lorsque vous aimez de tout votre cœur la personne que vous servez. Le *karma yoga*, tel qu'il est expliqué dans la *Gita*, est la voie qui permet d'être absorbé dans l'amour de Dieu tout en travaillant.

## **Le seva purifie votre cœur**

*Comment le karma yoga, ou le seva, purifie-t-il notre mental ?*  
Le *karma* enchaîne. Tous les *karmas*, ou actions, motivés par le désir enchaînent l'âme. Les *karmas* vertueux motivés par un désir *sattvique* enchaînent eux aussi l'âme, même s'ils engendrent des résultats agréables. Tout comme le feu est associé à la fumée, de la même façon, tous les *karmas* motivés par le désir sont associés à l'ignorance et enchaînent l'âme (dit la *Gita*). Éviter tous les *karmas* dans la vie est presque aussi impossible que d'abandonner tous les désirs. Le *karma yoga* est le domaine spirituel dans lequel les *karmas* n'enchânent pas l'âme. À l'inverse, les *karmas* accomplis avec habileté spirituelle aident l'âme sur le chemin de son épanouissement spirituel.

On distingue trois stades progressifs dans le *karma yoga*. Le premier stade est celui où vous accomplissez le *karma* tel qu'il est décrit dans les écritures saintes et révélées, en étant complètement concentré et vigilant et en abandonnant, en toute humilité, comme une offrande, les fruits de ce *karma* au Divin. Dans cette voie, le *karma* devient associé à Dieu et sa qualité change. Savez-vous que la plupart des parfums sont confectionnés à partir d'aldéhydes et de sous-produits pétroliers ? Le *karma yoga* est l'art de convertir la matière carbonée des *karmas* en parfum de la divine Conscience.

Le second stade est celui où vous accomplissez les *karmas* pour plaire au Divin et recevoir Sa grâce. Vous êtes encore celui qui agit, mais la motivation (l'intérêt) de vos *karmas* est totalement et radicalement transformée. Quoi que vous fassiez, vous le faites pour faire plaisir à votre Bien-Aimé, qui est Dieu, l'Existence-Conscience-Félicité absolue personnifiée. Le troisième stade est celui où vous perdez votre ego d'« agissant » dans le

Divin et devenez l'instrument de Dieu. Il ne reste plus d'ego pour agir en vous. Vous êtes comme un cerf-volant dont la ficelle est tenue par Dieu. Finalement, vous devenez Dieu Lui-même.

*Seva* signifie littéralement « service ». Si vous servez, par compassion, les nécessiteux et ceux qui souffrent pour les soulager, cela purifie votre cœur. Si vous servez quelqu'un au nom de Dieu, le service est transformé en dévotion pour Dieu. À travers ce service, vous vous souvenez du Divin, qui est Pureté absolue, Amour absolu et Conscience absolue. Si vous vous souvenez du Divin, votre personnalité tout entière commence à être purifiée. En outre, une stabilité, une force, une paix, une attention et un amour sans précédents surviennent dans votre vie. Le service accompli au nom de Dieu est un culte rendu à Dieu.

### **Le service désintéressé et l'approche intégrale**

*Certains saints disent que le seva (service désintéressé) est le meilleur chemin pour aller à Dieu et pour nous purifier. Je suppose, Swamiji, que vous diriez la même chose ?*

Le service accompli au nom de Dieu est un moyen pour se souvenir de Dieu, tout comme le *japa*. Toute activité à travers laquelle on se souvient de Dieu devient un culte rendu à Dieu. Mais le service accompli au nom de Dieu sert deux objectifs :

1. Il aide celui que vous servez.
2. Il vous permet de vous souvenir du Divin.

Dans la pratique du *japa*, vous vous souvenez uniquement de Dieu. Mais vous pouvez vous souvenir du Divin à travers le *japa* avec plus de concentration que vous ne pouvez le faire à travers le service. La méditation sert aussi le même objectif, mais

c'est à travers elle que vous pouvez être focalisé uniquement sur le souvenir du Divin. Une approche intégrale du progrès spirituel comprend le *seva*, le *japa*, la méditation, la réflexion, la lecture de livres inspirant spirituellement, etc. Tous ces aspects de la *sadhana* devraient être pratiqués d'une juste manière et au bon moment. Le *seva*, le service désintéressé accompli au nom de Dieu, est une partie de la *sadhana* intégrale pour la Réalisation de Dieu. À travers le *seva*, le chercheur fait le meilleur usage de son énergie vitale pour la Réalisation de Dieu.

#### 4. Le raja yoga de Patanjali Maharshi

##### L'*ashtanga yoga*

*Qu'est-ce que le raja yoga ?*

Le *raja yoga* est le yoga de Patanjali. Une discipline très stricte du corps-mental est nécessaire pour arrêter totalement le processus mental. Cette discipline est mentionnée dans le yoga de Patanjali. Il comprend huit membres, cinq membres extérieurs et trois membres intérieurs : *yama*, *niyama*, *pratyahara*, *asana*, *pranayama*, *dharana*, *dhyana*, *samadhi*. C'est ce que l'on appelle l'*ashtanga yoga*, le « yoga aux huit membres ». Pour plus de détails, vous devriez lire le livre *Raja Yoga* de Swami Vivekananda. Le *raja yoga* de Patanjali est une discipline très scientifique pour arrêter le processus mental et réaliser Celui qui voit (*the Seer*), la pure Conscience, la Conscience témoin non limitée par le temps et l'espace. Dans la terminologie védique, cela est appelé la Réalisation de *nirguna Brahman*.



**La pratique du *raja yoga* associée à la *bhakti***

*J'ai étudié et pratiqué le raja yoga pendant un certain temps. Ma vie en a été transformée. Mais mon cœur est, et a été pendant longtemps, dans le désir d'une approche plus dévotionnelle. Avez-vous quelques suggestions particulières pour développer une pratique dévotionnelle (bhakti) à partir de la pratique scientifique du raja yoga ?*

Il est vrai que le *raja yoga* n'insiste pas beaucoup sur la dévotion à Dieu. Dans un des cinq *niyamas* du *raja yoga*, il en est un, appelé *Ishvara pranidhana*, signifiant l'abandon au Divin. Mais il n'est cité que pour rendre le mental calme et tranquille. Le but du *raja yoga* est d'atteindre la Libération. Le but du chemin de la dévotion est de s'unir au Divin. Dans la voie de la dévotion, le Divin est le point de convergence de toutes les *sadhanas* du dévot. La Libération n'est pas le but, bien que la Libération suive automatiquement l'union avec le Divin. J'ai toujours suggéré au chercheur d'adjoindre la dévotion au Seigneur à la pratique d'une technique pour apprivoiser, maîtriser et purifier le mental au moyen de la méditation. De nombreux obstacles sur le chemin de la Réalisation du Soi, qui ne peuvent être écartés par l'effort personnel, le sont facilement par l'invocation de la grâce du Divin et par la dévotion qu'on Lui porte.

**Le *raja yoga* est une discipline psychosomatique**

*Le raja yoga est-il d'une grande aide pour améliorer la concentration ?*

Dans tous les yogas, toutes les voies, la concentration est nécessaire. Le *raja yoga* est une discipline à travers laquelle vous pouvez apprendre l'art de la concentration. Lorsque vous avez appris à vous concentrer grâce au *raja yoga*, vous pouvez suivre très facilement et avec succès tous les autres *yogas*. Le *raja yoga* est une discipline psychosomatique pour contrôler les modifications du mental. Dans le premier *sutra* du *raja yoga*, cette description du yoga est clairement donnée : « *Yogah chitta vritti nirodhah* », qui signifie : « Le yoga est la cessation des modifications du mental. »



## Chapitre cinq

### *Méditation et contemplation*

*« L'objectif de la contemplation spirituelle est de nous emmener au-delà du mental, jusqu'à la vision directe, supramentale du Divin. Le processus de la contemplation parfaite nous conduit à une relaxation sans aucune tension et sans stress dans l'Esprit divin ou bien à une absorption sans effort dans "Celui qui voit" (the Seer) qui brille de Sa pure lumière et dans un profond silence, là où les activités mentales – penser, désirer, connaître et ressentir – n'existent plus. »*

*– L'Art de la Réalisation*



# *Méditation et contemplation*

## *Concepts généraux*

**Méditer, c'est changer le mode de fonctionnement du mental**

*Qu'est-ce que la méditation et comment la pratiquer ?*

Il n'est pas difficile de comprendre ce qu'est la méditation et comment la pratiquer. Nous savons tous et nous sentons que notre mental est semblable à un singe se déplaçant toujours d'un endroit à un autre, sautant de branche en branche. Il n'est au repos que lorsqu'il est fatigué et plonge dans le sommeil. De la même manière, le mental de l'homme est toujours en mouvement, pensant aux objets, aux situations et aux personnes. Il examine les situations passées ou planifie pour rendre son avenir plus confortable et plus commode. Il ne s'arrête pas un instant jusqu'à ce que le sommeil le submerge. Alors, il s'endort et, soit il rêve, soit il entre dans l'état de sommeil profond.

Méditer, c'est changer le mode de fonctionnement du mental. Durant la méditation, cette façon négative de penser doit totalement cesser et le mental doit être orienté vers une seule chose, par exemple vers une idée, un sentiment ou une activité

comme la respiration. L'objet, l'idée ou le sentiment sur lequel le mental se focalise devrait cependant, d'une manière ou d'une autre, être relié au Divin. Cela sert deux objectifs principaux. La façon dont le mental dissipe son énergie vient de ses mouvements injustifiés. Aussi se fortifie-t-il lorsqu'il se concentre et devient conscient du Divin grâce à cet objet, cette idée ou cette personne, et accroît-il ainsi sa vigilance. Il s'agit de développer un profond intérêt pour la méditation et de pratiquer régulièrement.

### **C'est comme nager**

*En méditation, je passe plus de temps à penser qu'à répéter le mantra; si je médite ainsi régulièrement d'une mauvaise manière, renforcerai-je mes pensées et désirs futiles ?*

Ce que vous faites actuellement n'est pas de la méditation. En fait, vous vous préparez pour la méditation. Au début, vous devez rejeter les pensées et les désirs désordonnés s'ils surviennent durant votre pratique de méditation. Les pensées et désirs légitimes eux-mêmes ne doivent pas être entretenus lorsque vous êtes assis en méditation. C'est comme lorsque l'on nage. Vous ne pouvez apprendre à nager que si vous entrez dans l'eau et bougez vos bras et vos pieds en luttant pour vous maintenir à la surface de l'eau. Pour apprendre à méditer, vous devez vous asseoir, travailler à maîtriser vos pensées et vos émotions, et lutter pour calmer et tranquilliser votre mental. Vous ne pouvez être amical avec quelqu'un que vous considérez comme votre ennemi, n'est-ce pas ?

**Méditer signifie retirer son attention de tous les objets, situations ou relations extérieurs et regarder à l'intérieur**

*Dans notre vie de tous les jours, devrions-nous aussi être dans une sorte d'état méditatif ?*

Retirez votre attention de tous les objets, situations et relations et regardez en vous-même. C'est cela la méditation. Comment pouvez-vous y parvenir tout le temps lorsque vous ne pouvez y parvenir pendant une heure ? Grâce à la pratique d'une méditation régulière, votre mental se tourne vers l'intérieur et il arrête de vagabonder. Lentement et progressivement, vous pouvez contrôler vos pensées. Votre mental est comme un miroir dans lequel vous voyez votre visage. Lorsque le miroir est sale, vous ne pouvez voir votre visage. De la même manière, lorsque votre mental bouge et qu'il n'est pas pur, vous ne pouvez pas savoir qui vous êtes réellement. L'objectif de la méditation est de purifier votre mental et de faire en sorte qu'il cesse de se mouvoir.

La personnalité de celui qui pratique de plus en plus une méditation régulière et sincère en vient à changer, si bien que sa perception du monde se modifie aussi. Ses réactions face aux différentes situations changent également. Le chercheur devient toujours plus éveillé, paisible, détendu, ouvert et capable d'atteindre la Réalité. La Réalité est toujours là, mais elle ne peut être perçue par ceux qui sont toujours préoccupés par les affaires du monde et qui ne pratiquent aucune méthode de méditation, aucune prière ou qui ne font aucun effort sincère pour réaliser ce qui est réel et permanent.



**L'objectif de la méditation n'est pas de penser à quelque chose, mais d'arrêter le processus mental**

*Depuis que je suis à l'ashram, les situations que je pensais avoir dépassées créent encore en moi de fortes émotions. Quand toutes ces émotions disparaîtront-elles ?*

Lorsqu'elles sont purifiées, affinées et orientées vers le Divin, les émotions ne sont pas des obstacles pour la Réalisation. Au contraire, elles sont une aide. Sans les émotions, quelle différence y aurait-il entre un homme et une pierre ? Le chercheur ne doit pas se retrouver dépourvu d'émotions, mais se libérer de leur emprise. Cela s'applique aussi aux pensées. La pensée a un grand pouvoir. Mais vous ne pouvez maintenir une pensée particulière plus de quelques secondes. Vous devez répéter cette pensée, continuellement, encore et encore, pendant des années et des années, alors seulement votre vie commence à se transformer. Vous ne devez pas être esclave de vos émotions ni de vos pensées, mais être leur maître et les utiliser à bon escient, de la bonne manière, à l'endroit approprié et dans la bonne direction.

L'objectif de la méditation n'est pas de penser à quelque chose, mais d'arrêter le processus mental. Voulez-vous entrer dans l'état libre de pensée ou voulez-vous penser à quelque chose ? Si vous voulez réaliser directement la Vérité telle qu'Elle est, vous devez, d'une manière ou d'une autre, entrer dans l'état sans pensées. Ce que vous voulez obtenir à travers la *sadhana* détermine le chemin de votre *sadhana*.

**La méditation polaire et non polaire**

Il existe plusieurs niveaux de méditation. Dans la méditation non

polaire, le sujet et l'objet, l'observateur et l'observé deviennent un : seule la Conscience sans aucun contenu demeure. La Conscience sans contenu ne peut être appréhendée par le mental. Le mental peut seulement comprendre la Conscience en relation avec quelque chose.

*Pourriez-vous donner plus de détails sur les différents niveaux de méditation que vous venez de mentionner ?*

La méditation peut être subdivisée en deux genres : la méditation polaire et la méditation non polaire. Tous les efforts et activités cessent dans le stade final de la méditation. Il n'y a aucune activité du mental et de l'âme. La méditation polaire est celle où la triade du connaisseur, de la connaissance (relative) et du connu existe. Elle possède plusieurs niveaux, qui dépendent de la purification du connaisseur et du connu. La méditation non polaire est celle où le connaisseur et le connu deviennent un. C'est uniquement dans la méditation non polaire que le Soi est réalisé dans Sa pureté immaculée.

*S'il vous plaît, pouvez-vous m'éclairer sur ce qu'est la « purification du connaisseur » ?*

La purification du connaisseur implique la purification du mental du connaisseur. C'est ce que l'on appelle le *savikalpa samadhi*, dans lequel le mental est encore en activité et où l'expérience dépend du degré de purification du mental. Il y a tant de mondes invisibles pour le mental physique et pour les sens de l'être humain ! Plus le mental devient pur et subtil, plus il peut avoir l'expérience de ces mondes psychiques subtils. De plus, le connaisseur peut avoir l'expérience des différents aspects du

Divin. Ces expériences dépendent aussi du niveau où se tient le connaisseur sur le chemin de la purification du mental.

**La concentration donne la force ; la relaxation donne la paix**

*Il me semble difficile de pratiquer la relaxation et la concentration en même temps. Comment les combiner ?*

La méditation n'implique pas seulement la concentration, elle peut aussi impliquer la relaxation. Si vous prenez plaisir à la concentration, cela ne créera aucun problème physique. C'est uniquement la concentration forcée qui crée un problème. La concentration donne la force. La relaxation donne la paix. Le plus haut niveau de concentration se transforme en relaxation.

*Est-ce la même chose que dans l'état d'attention ?*

L'attention focalisée sur un point est appelée concentration.

*Quelle est la meilleure façon de se concentrer ?*

La meilleure façon de se concentrer est de fixer son mental sur un point. Si le mental est absorbé par ce point, il n'y aura aucune distraction provenant des yeux et des autres organes. C'est l'amour intense pour une personne ou un objet qui permet au mental de s'absorber complètement en elle ou en lui. L'amour possède un plus grand pouvoir que la pensée. Il peut vous changer en un instant.

## **Le plaisir vient de la concentration, pas des objets**

*Pourquoi expérimentons-nous du plaisir lorsque nous regardons certaines choses ou que nous pensons à elles ?*

Ce que vous appelez « plaisir » ne vient pas de l'objet, mais de la concentration de votre mental sur cet objet. Quand vous appréciez une nourriture délicieuse, c'est parce que votre mental est concentré sur cette nourriture. Si votre mental était dispersé ou distrait, vous ne l'apprécieriez pas. Mais il y a une différence dans la qualité du plaisir que vous ressentez, selon que vous vous concentrez sur un objet périssable ou sur le Divin. Essayez de vous concentrer sur l'eau et voyez. Puis concentrez-vous sur le feu et voyez. Il y aura une différence dans ce que vous expérimenterez.

## **Tout le monde peut méditer**

*Il est dit qu'un chercheur impur ne devrait pas pratiquer la méditation. Ce serait comme toucher un fil électrique ou de la dynamite.*

Cela dépend du genre de méditation que vous pratiquez. La pratique d'une méditation juste aide le chercheur non seulement à stabiliser son mental, mais aussi à le purifier. Si vous continuez d'attendre en pensant que vous commencerez à méditer lorsque votre mental sera complètement purifié, alors il se peut que vous ne soyez pas capable de commencer à méditer pendant de nombreuses vies. La méditation est la dynamite qui fait exploser votre ego !

**La pleine attention et la vigilance sont les facteurs communs à toutes les techniques**

*Après une semaine à l'ashram, par la pratique du japa, je suis entrée dans une assez profonde méditation. Mais les jours suivants, le mental interférait de plus en plus parce que des pensées s'élevaient : des souvenirs, des peurs, des images. S'il vous plaît, pouvez-vous me dire ce que je peux faire pour sortir du piège du mental ?*

Il est naturel que des pensées s'élèvent ; les peurs, les souvenirs et les images surviennent lorsqu'on essaye de méditer. Le chercheur doit s'en débarrasser. Une très longue et persistante pratique est nécessaire pour arrêter toutes les modifications du mental. Ce n'est pas l'affaire de deux semaines, de deux mois ou même deux ans. Il existe de nombreuses techniques pour rendre le mental silencieux, et le *japa* est l'une d'entre elles. La pleine attention et la vigilance sont les facteurs communs à toutes les techniques de méditation. Soyez de plus en plus sincère. Quand vous rentrerez en France, continuez votre pratique quotidiennement et régulièrement. Ne relâchez pas vos efforts, prenez patience et le mental, graduellement, se purifiera et se stabilisera.

**La méditation nous permet de distinguer entre *Purusha* et *Prakriti***

*On m'a appris à diviser mon attention en deux parties, une partie dirigée sur moi-même et la seconde sur un objet. Je trouve cela très difficile.*

Pour vous connaître vous-même, la direction de votre attention doit effectuer une rotation de 180 degrés. L'attention doit passer de ce qui est vu à Celui qui voit (*the Seer*) ; c'est ce que Jung appelle « inverser le courant de l'attention ». La théorie qui sous-tend toutes les méthodes de méditation consiste à séparer d'abord Celui qui voit de ce qui est vu. Cela se fait en séparant la partie consciente de votre mental de sa partie énergétique ; ou, dit autrement, en séparant la partie spirituelle du mental de sa partie matérielle. Vous savez que, dans l'école de pensée indienne *Sankhya*, *Purusha* et *Prakriti* sont les deux principes fondamentaux. *Purusha* n'agit pas, il regarde seulement. *Prakriti* ne voit pas, mais agit en toutes choses. Ces deux principes s'interpénètrent tellement dans tous les phénomènes qu'il n'est pas aisé de les distinguer. La pratique de la méditation consiste d'abord, pour ainsi dire, à les séparer.

**Il est plus facile de se concentrer sur un *mantra* que sur une image**

*Ma sadhana consiste en prières, japa et méditations. Mais je sens que je ne progresse pas. Pendant la méditation, je ne peux rester assis que pendant trente à quarante minutes sans changer de position. Swamiji, s'il vous plaît, priez pour moi et bénissez-moi pour que je puisse progresser et avoir bientôt le darshan de l'enfant Krishna.*

Le chemin de votre *sadhana* est parfaitement correct. J'apprécie également votre aspiration à progresser dans votre *sadhana*. Le temps d'assise en méditation dans une position particulière peut être accru avec une pratique régulière. Il n'y a aucun mal à

changer de position lorsqu'on commence à ressentir des douleurs dans les jambes.

On peut aisément se concentrer sur l'image de ce pour quoi ou pour qui nous ressentons, dans notre cœur, un profond amour. Laissez l'amour pour l'enfant Krishna grandir de plus en plus en votre cœur. Lisez *Sa lila* encore et encore. Priez-Le quotidiennement et demandez-Lui de demeurer en votre cœur. Répétez Son nom de plus en plus, avec amour et foi. Il est plus facile de se concentrer sur un *mantra* ou sur un nom que sur une image ou une forme. Vous devriez consacrer plus de temps à la récitation du *mantra* : « *Om Klim Krishnaya Namah Om* ». Récitez ce *mantra* mentalement, en gardant votre attention fixée sur le centre du cœur, au milieu de votre poitrine. Récitez mentalement le *mantra* et écoutez-le en même temps. Et, avant de commencer à le réciter, prosternez-vous devant le Seigneur Krishna ainsi que devant votre *Gurudeva*. Le *japa* du *mantra* de l'*Ishta* conduit ultimement le dévot à la vision de son *Ishta*. Lorsque vous vous concentrez sur la forme divine de votre *Ishta*, gardez votre attention fixée sur l'*ajna chakra*, au milieu du front, entre vos sourcils. Toutes les images sont créées à partir de ce centre.

Je vous souhaite de progresser rapidement dans votre *sadhana*. Soyez de plus en plus sincère. Asseyez-vous quotidiennement et régulièrement, et pratiquez le *japa*. Priez votre *Ishta* encore et encore, avec un amour candide comme celui d'un petit enfant qui appelle sa mère.

### **Les différentes sortes de méditation et le temps approprié pour les pratiquer**

*Pendant la journée, y a-t-il un temps particulier ou plus*

*propice pour se concentrer sur le son ou sur la forme ?*

La concentration ou la méditation sur une forme divine implique d'en former l'image mentale au niveau de l'*ajna chakra* et, en même temps, de visionner cette image mentalement, c'est-à-dire avec les yeux fermés. La concentration sur un nom divin implique de réciter mentalement ce dernier au niveau du centre du cœur et, en même temps, d'écouter mentalement cette récitation. Puisque ces pratiques nécessitent une concentration s'effectuant à deux endroits différents, elles ne peuvent être faites au même moment. De plus, si vous voyez la forme et entendez le mot au même moment, votre mental se divise et par conséquent vous ne pouvez ni entendre le mot divin ni voir la forme divine avec une attention totale. Vous avez dû remarquer que, lorsque vous regardez quelque chose avec toute votre attention et que quelqu'un parle tout près de vous, vous ne l'entendez pas. De la même façon, si vous écoutez quelqu'un avec une totale attention et qu'une autre personne passe à côté de vous, vous ne la voyez pas. Se concentrer sur une forme avec les yeux fermés pendant la méditation est plus difficile que se concentrer sur un mot, un nom ou un *mantra*.

La concentration sur une forme est préférable le matin. La journée et le soir sont plus propices à la concentration sur un nom ou sur le *mantra*.

*Si nous entendons un son dans une oreille ou dans les deux, devrions-nous l'utiliser comme un support pour la concentration ou ne devrions-nous lui accorder aucune importance ?*

Pendant le *japa*, le mot ou le *mantra* est entendu mentalement



à travers l'oreille droite. Lorsque vous pratiquez le *japa*, vous devez vous concentrer sur le nom ou le *mantra*, et y ramener votre attention si vous entendez un quelconque autre son.

### **La méditation révèle votre degré de liberté**

*Après vingt minutes de méditation, je ressens des douleurs aux genoux et mes pensées continuent à me déranger. Que faire ?*

Considérez la méditation comme un défi. La méditation est en fait un test pour savoir combien vous êtes vous-même indépendant et libre. Si vous ne pouvez vous asseoir calmement pendant une heure ou plus, quelle sorte de liberté possédez-vous ? Si vous ne pouvez vous asseoir tranquillement sans penser, cela signifie que vous êtes esclave de vos pensées. Comment pouvez-vous considérer que vous êtes libre ? J'ai entendu de nombreux insensés qui disaient : « Je suis Dieu. Je suis *Brahman* », mais ils ne pouvaient demeurer tranquilles, rester libres de leurs pensées ne serait-ce que durant quelques minutes. Une telle connaissance est quasiment inutile. Ce n'est qu'une information de seconde main qu'ils prennent pour de la sagesse, et ils prétendent être libres. Ils sont comparables à un homme assis dans l'obscurité qui dirait : « Je suis la Lumière absolue. »

### **Le bien attire le bien, le mal attire le mal**

Le fait qu'une méditation soit bonne ou mauvaise peut être dû aux influences extérieures, auxquelles le mental est aussi sujet.

Lorsque votre mental devient très fort, il est de moins en moins influencé par les conditions extérieures. De plus, l'état intérieur du mental ne reste pas tout le temps identique. Lorsqu'il est dominé par *sattva*, la méditation est bonne. Quand il est dominé par *rajas*, il est difficile d'arrêter le processus de la pensée, parce que les désirs amènent le mental à penser et à bouger. Lorsque le mental est dominé par *tamas*, la tendance est à la léthargie et à l'endormissement pendant la méditation. L'inertie peut être vaincue par *rajas* (par le désir), et *rajas* par *sattva*, le principe réfléchissant la Conscience. Il vient un temps où *sattva* représente également un obstacle. Il peut être vaincu par l'abandon de soi au Divin ou par la pratique de la conscience-témoin.

*Des forces extérieures peuvent-elles entrer dans nos corps pendant la méditation ?*

Dans la méditation active, si celle-ci est juste et profonde, aucune force extérieure ne peut entrer dans le corps du *sadhaka*, parce qu'il n'y a pas d'espace vide dans le corps-mental du *sadhaka* occupé par une telle méditation. Durant la méditation passive, certaines forces extérieures peuvent entrer dans le corps-mental du *sadhaka*, mais elles ne peuvent y demeurer, parce que le *sadhaka* ne s'identifie pas à ces forces. Pendant la méditation, quelques forces extérieures peuvent entrer dans le corps lorsque le *sadhaka* est dominé par l'inertie.

*Parfois, je sens que ces forces sont bonnes et, à d'autres moments, elles semblent être des forces négatives.*

Le bien attire le bien et le mal attire le mal. Cela dépend de la personnalité du *sadhaka* et de ce qu'il a invoqué. Les forces positives et négatives peuvent, toutes deux, être invoquées.

**Si vous ne prenez pas plaisir à votre *sadhana*, faites-la comme un devoir**

*Ma sadhana rend ma vie dans le monde difficile.*

Qui la rend difficile ?

*Je sens maintenant qu'il est plus difficile pour moi d'utiliser mon intellect.*

Je ne vous demande pas de perdre votre intellect. Je vous demande d'être réceptif et ouvert pour réaliser et pour être ce que vous êtes réellement. Si votre intellect vous crée un problème pour réaliser votre Être véritable, bannissez-le ! Perdre quelque chose est une chose et y renoncer ou l'abandonner est une toute autre chose. Par quoi êtes-vous intéressé ? Êtes-vous intéressé par quelque chose qui n'est pas l'amour, qui n'est pas la joie ou la conscience ? Est-ce que c'est le rêve qui vous intéresse ?

*Je suis intéressé par l'amour et la paix, mais je constate que je manque de sincérité.*

Arrêtez de vous concentrer sur ce qui est limité. La concentration est la conséquence d'un intérêt profond.

*Quand je suis arrivé ici, j'ai pratiqué ma sadhana pendant deux jours, puis je suis tombé malade. Depuis, je ne peux pas méditer. Pourquoi ?*

Le mental trouve de nombreuses excuses pour échapper à la *sadhana*. Un enfant ne veut pas s'asseoir pour lire. Il veut jouer.

Vous devez éduquer l'enfant et créer en lui un intérêt pour qu'il puisse se consacrer à ses études. Peut-être êtes-vous tombé malade après ces deux jours parce que vous ne vouliez plus méditer. Votre intérêt profond est pour une grande part dans ce que vous faites. Si vous ne prenez pas plaisir à votre *sadhana*, faites-la par devoir. Si votre *sadhana* ne vous semble pas douce, prenez-la comme un médicament. Comment la maladie sera-t-elle guérie si vous ne prenez pas le remède, tout particulièrement lorsque cette maladie est causée par un virus ?

### **Les retraites périodiques et la méditation silencieuse sont essentielles**

Vous asseyez-vous quotidiennement pour méditer ? C'est très important. La méditation est à l'âme ce que la nourriture est au corps. La méditation apporte la clarté au mental et lui donne la force de gérer les situations quotidiennes dans lesquelles vous êtes amené à traiter avec autrui. Dans la vie active, nous dépensons nos énergies physique et mentale, qui doivent ensuite être récupérées pendant le sommeil aussi bien que pendant la méditation. Le sommeil est le substitut de la méditation. Comme dans la comptabilité, les dépenses doivent être compensées par les rentrées d'argent. Si vous continuez à dépenser sans gagner, cela peut vous causer des problèmes. C'est pourquoi les retraites périodiques et la méditation silencieuse sont essentielles. Si vous pouvez vous asseoir en méditation quatre fois par jour, même pour vingt minutes, cela sera plus bénéfique que de vous asseoir une heure ou deux d'affilée en une séance. Si une personne le souhaite sincèrement, elle peut s'adapter de cette manière aux contraintes de sa vie quotidienne.

**Plus vous êtes investi dans le monde, plus vous avez besoin de méditer**

*J'essaye sincèrement de méditer à la maison tous les jours, mais je vois combien d'obstacles je rencontre pour y consacrer du temps.*

Pour les Occidentaux, il devrait y avoir dix heures de méditation par jour ! Les chefs de famille ont besoin de plus de méditation que les moines. Les Occidentaux ont besoin de plus de méditation que les Orientaux. Les gens pensent le contraire : que les prières et les méditations ne sont que pour les moines. Plus vous êtes investi dans le monde, plus vous avez besoin de prière et de méditation. Dans l'activité, vous dépensez plus d'énergie. Pour recouvrer cette énergie, vous avez besoin de vous asseoir en méditation encore et encore.

**Être continuellement conscient du Divin**

Vous prenez votre petit-déjeuner et cela vous donne une certaine énergie. Ensuite, vous travaillez et dépensez votre énergie. Vous mangez de nouveau lors du déjeuner, puis à l'heure du thé et du dîner. Vous devez manger encore et encore pour compenser la perte de l'énergie dépensée en travaillant. De la même façon, pour demeurer continuellement conscient du Divin tout au long de la journée, le chercheur doit s'asseoir quotidiennement trois, quatre ou cinq fois en contemplation. Les hindous appellent cela *trikala sandhya*, « s'asseoir au moins trois fois par jour dans la contemplation de Dieu ». Les musulmans consacrent cinq fois par jour un temps pour la prière (*namaz*). Cela concerne ceux qui

ont à remplir des obligations sociales. Les chercheurs qui ont consacré leur vie exclusivement à la Réalisation de Dieu pratiquent constamment le souvenir de Dieu.

### **Ressentir une relation avec le Divin**

*Comment puis-je établir une relation avec le Divin dans ma vie quotidienne, lorsque je me sens fatigué et incapable de faire face aux situations qui viennent à moi ?*

Pouvez-vous sentir votre relation avec le Divin lorsque vous demeurez tranquillement assis pendant un certain temps ? Asseyez-vous et essayez, précisément maintenant ! Si vous ne le pouvez pas, comment serez-vous capable de sentir cette relation avec le Divin lorsque vous serez actif, occupé et préoccupé par les nombreuses activités de ce monde, dans lequel chacun désire être le premier ? Il vaudrait mieux que vous commenciez à vous asseoir tranquillement en méditation, à recevoir inspiration, lumière et force intérieure grâce à votre relation avec le Divin, qui est la source de toute joie, de toute lumière, de toute force et de toute paix, et qu'ensuite vous vous exerciez à conserver ces qualités dans les diverses situations de votre vie quotidienne.

*« Si tu allongerais chaque jour la durée de ta méditation et de ta pratique spirituelle ne serait-ce que d'une demi-minute, tu peux être sûr qu'au bout d'une année tu serais en mesure d'atteindre le samadhi (l'expérience ultime). Rien n'est inaccessible ! Seules une réelle ferveur, une méthode juste et une pratique régulière sont requises. »*

*— Joyaux spirituels*

## *Les méthodes de méditation ou de concentration spirituelle*

### **Différents types de méditation**

En hindi, la méditation est appelée *vichara vimarsha* et la contemplation est appelée *dhyana*. Il existe différents types de méditation. Le but de la méditation est d'arrêter le processus mental. On ne peut apprendre la méditation que par la seule pratique. Vous ne pouvez apprendre à nager que si vous vous jetez à l'eau et vous efforcez de rester à la surface. De la même façon, vous vous asseyez en méditation, vous regardez votre mental et essayez d'arrêter les pensées. Les méthodes de méditation peuvent être classées en trois catégories :

1. La méditation positive : cette méthode comprend toutes les techniques dans lesquelles le mental se fixe sur un objet, extérieur ou intérieur, à l'exclusion de tout autre objet.
2. La méditation négative : dans cette méthode, toutes les images et pensées qui s'élèvent dans le mental sont rejetées et annihilées.
3. La méditation neutre : c'est la méthode dans laquelle on regarde simplement son mental sans s'identifier à une quelconque pensée ou image. On est simplement un témoin désintéressé de tout ce qui arrive dans le mental et, peu à peu, toutes les pensées disparaissent.

### **Trois manières de se débarrasser des désirs et des pensées**

*Comment puis-je souffler sur ma petite flamme intérieure*

*pour qu'elle devienne un feu dévorant qui brûle toutes les impuretés de mon cœur ?*

La flamme intérieure brûle toujours, mais elle est couverte par le mental plein de désirs et de pensées. D'abord, maîtrisez vos désirs et vos pensées, puis rejetez-les totalement. Il existe trois manières d'y parvenir : l'une est de faire, l'autre est de ne pas faire et la troisième est la voie de l'amour, dans le sens de l'Amour divin. Faire signifie pratiquer la méditation dynamique. Ne pas faire signifie la voie de l'observation. C'est la méditation passive.

### **Pensez avec votre cerveau, ressentez avec votre cœur**

*Je veux me concentrer sur le centre du cœur.*

C'est avec le cœur que l'on ressent. L'instrument de la pensée n'est pas le cœur, mais le cerveau. Si je vous demandais d'entendre avec vos yeux et de voir avec vos oreilles, ne serait-ce pas absurde ? Chaque instrument a son propre usage. Il a été conçu pour une fonction particulière. Par exemple, les ciseaux sont faits pour couper le tissu et les aiguilles pour coudre les vêtements. Mais si vous commencez à couper avec une aiguille et à coudre avec des ciseaux, que se passera-t-il ? Pensez avec votre cerveau. Ressentez avec votre cœur.

Le cerveau est connecté avec le centre situé entre les deux sourcils. Le cœur est connecté avec le centre appelé *anahata chakra*, qui est localisé au milieu de la poitrine. C'est le cerveau qui fabrique, qui crée les images, pas le cœur. Mais il est vrai que le cerveau et le cœur sont intimement reliés l'un à l'autre. La transformation de l'un affecte la transformation de l'autre.



**Tournez votre attention vers votre Être essentiel**

*Aujourd'hui, en Occident, les gens essayent de communiquer de plus en plus avec les anges, les guides spirituels, etc. Que pensez-vous de telles pratiques ?*

Celui qui aspire à la Réalisation du Soi doit arrêter ou diminuer sa communication avec les autres, fussent-ils animaux, fantômes, êtres humains ou anges. Il doit tourner son attention vers son Être essentiel et communiquer avec lui-même. Quel intérêt y a-t-il à connaître tous les êtres de ce monde si vous ne vous connaissez pas vous-même ? Socrate disait : « Connais-toi toi-même. » Vous ne pouvez vous connaître vous-même que si vous communiquez avec vous-même ! Et il vous est plus aisé de communiquer avec vous-même si vous retirez votre attention de tout autre objet, situation, personne, ange, fantôme, démon, etc. C'est ce que l'on appelle *pratyahara* dans le yoga. Pour pratiquer *dharana*, qui consiste à fixer votre attention sur la Vérité, il est nécessaire que vous retiriez d'abord votre attention de ce qui n'est pas la Vérité.

**Méditation et contemplation**

*Peut-on considérer la contemplation comme une forme de méditation ?*

La contemplation implique de fixer son mental sur un mot, une forme ou une idée/pensée, tandis que la méditation signifie réfléchir sur un sujet, les pensées étant reliées et associées au Divin. La méditation peut être appelée *bhagavat chintan*. Les pensées sont mutuellement reliées et séquentielles, elles ne sont pas sans rapport les unes avec les autres. Elles sont reliées à un

sujet connecté au Divin ou à la Vérité. La méditation est le premier pas ; c'est une sorte de réflexion dans laquelle le mental s'oriente dans une direction fixée. La contemplation est l'ancrage du mental sur une pensée ou un objet unique d'où le mental ne s'écarte pas.

### **La méditation, la concentration et le *japa* sont des méthodes pour arrêter le processus mental**

*Je pratique la méditation depuis quelques années et je n'ai pas encore un véritable contrôle sur mon mental.*

Contrôler son mental (pensées, sentiments et émotions) est une tâche très ardue, mais c'est possible. Cela demande une longue pratique de méditation aidée par *vairagya* (le détachement intérieur). Le mental est comme un enfant, il doit être éduqué, discipliné. Comme il est intimement relié au corps physique, discipliner le corps est également nécessaire.

La méditation, la contemplation et le *japa* sont des techniques élaborées par les *rishis* pour arrêter le processus mental. Certains exercices respiratoires sont aussi très utiles pour réussir à méditer, parce qu'ils permettent au mouvement respiratoire d'être régulier et lent. Les mouvements de la respiration et du mental sont aussi intimement reliés.

*Que devrions-nous contempler ? Devrions-nous avoir différents objets de contemplation à chaque fois ? Devrions-nous imaginer une image entre les deux sourcils ?*

L'objet de la contemplation peut être n'importe quel nom, forme

ou idée vers lequel nous nous sentons particulièrement attirés. Le mot *Om* est un mot mystique très puissant. Il peut être contemplé entre les deux sourcils, à l'*ajna chakra*. Le *japa* de *Om* peut aussi être récité mais, pendant cette pratique, le mot *Om* doit être répété au centre du cœur et, en même temps, ce son doit être entendu mentalement dans ce centre.

*Qu'en est-il de la concentration au centre du nombril ?*

Se concentrer sur ce centre est dangereux, à moins que les *chakras* supérieurs soient suffisamment purifiés et développés. Cela peut éveiller d'une manière abrupte la *prana shakti* et aggraver le désir sexuel ou la tendance à la colère et à la violence. Quand on est suffisamment avancé sur le chemin spirituel et que l'on a atteint le contrôle de son mental et de ses sens, il n'y a aucun risque à se concentrer sur ce centre.

**Pratiquer le *mantra* au centre du cœur et visualiser une forme divine au niveau de l'*ajna chakra* est une approche très scientifique**

*N'est-il pas vrai que Sri Ramana Maharshi ne différenciait pas, comme vous le faites, la concentration au niveau de l'*ajna chakra* pour la méditation et la pratique du *japa* au centre du cœur ? Il recommandait aussi le *japa*.*

L'approche de Ramana Maharshi était celle de l'investigation du Soi. Nombre de personnes interprètent son enseignement comme une approche analytique, consistant à analyser et séparer le véritable « Je » de l'ego et du monde objectif, bref une sorte de

pensée analytique. Pour ma part, je pense qu'il recommandait de renverser la direction de notre attention et de contempler le vrai « Je » au centre du cœur. Il n'insistait pas sur le *japa*, mais n'empêchait personne de le pratiquer. Il n'était pas un *advaitin* comme les védantins modernes. Il parlait comme un *rishi* des *Upanishads*. Il composa même des hymnes de louange au Seigneur Shiva.

Pratiquer le *mantra* au centre du cœur et visualiser une forme divine au niveau de l'*ajna chakra* est une approche très scientifique. Il y est fait allusion dans les *Yoga Sutras* de Patanjali, mais pas d'une manière explicite. C'est mon observation basée sur ma propre expérience. C'est pourquoi j'insiste sur ce point devant tous ceux qui veulent se concentrer sur un mot ou sur quelque forme divine.

## **1. La méthode négative : la pratique de l'arrêt et du rejet**

*« La méthode négative de concentration spirituelle est assez simple à comprendre. Toutes les émotions, humeurs, idées qui s'élèvent de l'intérieur de nous-même ou toutes les impressions provenant des pensées et des suggestions qui viennent de l'extérieur ou de l'esprit universel sont à rejeter et à écarter dès leur apparition. Simultanément, il est nécessaire d'observer attentivement que ce "rejet" ou cet "arrêt" se poursuit sans interruption et que la partie active ne se laisse entraîner par aucune pensée, volonté ou sentiment autre que l'idée du simple "arrêt" ou du "rejet". [...] Au stade final [...], seule la Conscience brille dans sa pureté immaculée [...] C'est un état de paix et uniquement de paix. »*

*– L'Art de la Réalisation*

**Ne vous identifiez pas avec les pensées et rejetez-les immédiatement***Comment arrêter les pensées et leurs contradictions ?*

Il existe de nombreuses méthodes pour arrêter les pensées. L'une d'entre elles consiste à ne pas s'identifier à une pensée et à la rejeter lorsqu'elle survient. C'est la méthode négative pour rendre le mental silencieux, libre des pensées. On doit s'asseoir, regarder son mental et rejeter toute pensée qui vient à l'esprit. Le mental devient silencieux lorsqu'il est libre de tous les sentiments, émotions et pensées. Quelles pensées viennent à vous et pourquoi ? Elles viennent du fait de vos attachements. Ainsi, vous devez réduire vos attachements et les éradiquer lentement et graduellement.

*Que sont les attachements ?*

Quand vous vous asseyez en méditation, des pensées de personnes vivant au Sri Lanka vous viennent-elles à l'esprit ? Vous n'en n'avez pas, car vous n'êtes nullement attaché à ces personnes.

## **2. La méthode positive : la pratique de la concentration sur une forme divine, un nom divin ou une idée concernant le Divin**

**La nécessité de se concentrer sur une seule forme, une seule idée ou un seul nom**

*N'est-il pas recommandé de méditer sur la vacuité plutôt que sur une image qui est elle-même une création du mental, alors que le but est d'atteindre la tranquillité du mental ?*

Il est très difficile de se concentrer sur la vacuité. Le mental est occupé en permanence avec des noms, des formes et des idées. Il est plus facile pour le mental de se concentrer sur une forme, un nom ou une idée. Pensez-vous que les noms, les formes et les idées sont la création de votre mental individuel ? Si vous le pensez, vous vous méprenez. Il est vrai que le but est de libérer le mental de tous les noms, toutes les formes et toutes les idées. Si vous pouvez le faire directement, c'est bien. Vous n'avez pas besoin de méditer sur un nom, une forme ou idée. Alors, vous pouvez entrer directement en *samadhi*. Mais c'est plus facile à dire qu'à faire. Quand vous vous asseyez et fermez les yeux, de nombreux noms, formes et idées vous viennent à l'esprit.

S'il vous plaît de méditer sur ce que vous appelez la vacuité ou le vide, vous pouvez le faire. Personne n'y verra d'objection. Demeurez de plus en plus dans cette vacuité. Cela vous conduira à la Réalisation du Soi. Le problème est de savoir comment se débarrasser des images. Lorsque vous êtes assis avec les yeux fermés, votre mental est comme un supermarché. N'est-il pas rempli de quantité d'images, de noms, de formes et d'idées ?

Se concentrer sur une image, une forme, une idée ou un nom n'est qu'un moyen pour, ultimement, se débarrasser de toutes les images. Si vous n'avez pas besoin du support d'un nom, d'une idée ou d'une forme pour vous concentrer, c'est très bien. Il est dit qu'un mental vide est l'atelier du démon. Mais il peut aussi être l'atelier de Dieu.

*Qu'est-ce que le démon ? Comment reconnaître qui travaille en nous, Dieu ou le démon ?*

Je n'ai jamais vu le démon. Il est dit que le démon est un esprit mauvais, l'incarnation de toutes les tendances mauvaises. Il y a un dicton disant qu'un mental vide est l'atelier du démon. Cela signifie que, lorsque le mental n'est pas occupé, il a habituellement des idées mauvaises et destructrices. Sur le chemin de la Réalisation de Dieu, le mental doit être vidé de toutes les pensées ; alors seulement, il devient l'instrument de Dieu. Il est aisé de discerner qui travaille en soi. Si les pensées sont destructrices, si vous pensez du mal des autres et si vous projetez de blesser autrui, cela signifie que vous êtes l'instrument du démon. Si vous pensez du bien de tous et de chacun, cela signifie que votre mental est l'atelier de Dieu.

## **Concentration sur une forme divine**

**Pendant la méditation, on ne devrait s'attacher qu'à une seule image**

*Hier, vous m'avez dit que je ne devrais pas m'intéresser aux visions que j'ai. Le principal problème est que, parfois, je vois mon Bien-Aimé Krishna. S'il vous plaît, dites-moi comment je peux écarter mon Seigneur hors de mon champ*

*de vision ? J'ai eu aussi des visions de Bhagavan Shri Chandraji, trois ou quatre fois. De telles visions ne demeurent pas plus de quelques minutes. S'il vous plaît, faites-moi savoir ce que je devrais faire.*

Les visions de saints, de sages et de leur *Ishta* viennent aux chercheurs très sincères et très avancés. Elles surviennent pour changer quelque chose chez le *sadhaka*. L'impact de telles visions se ressent très profondément dans le subconscient et elles sont des plus exaltantes. Les chercheurs ordinaires n'ont pas de telles visions, même s'ils le désirent ou s'efforcent de les obtenir.

Pendant la méditation, l'attention devrait être fixée uniquement sur une forme ou une image divine. Si, pendant la méditation, les formes continuent de changer toutes les quelques secondes ou minutes, cela divise la conscience et la concentration ne survient pas. Pendant la méditation, on ne devrait s'attacher qu'à une seule forme ou idée divine, ou à un seul nom divin. Tout d'abord, l'image divine de notre *Ishta* devrait devenir stable dans le mental pendant une longue période au niveau de l'*ajna chakra*. Après cela, on atteint un stade où l'image divine demeure dans le mental pendant plus de deux heures sans interruption. Il existe alors une technique permettant de transcender ce stade et d'entrer en *nirvikalpa samadhi*. Normalement, quand le chercheur est apte à entrer dans cet état, l'*Ishta* elle-même retire sa forme et conduit le dévot jusqu'au *nirvikalpa samadhi*. Dans ce cas, la technique pour transcender la forme divine n'a pas besoin d'être utilisée. Dans certains cas spéciaux, le besoin d'utiliser cette technique se fait sentir. Vous devriez continuer à vous concentrer sur la forme divine de votre *Ishta*. Pendant la méditation, une seule image devrait être considérée. Cela est nécessaire pour la concentration.



## Concentration sur un nom divin (*japa*)

*« Ce monde, avec tous ses charmes et ses tentations, n'a plus aucune valeur pour celui qui goûte, ne serait-ce qu'une fois, à la douceur du Nom divin. »*

*— Joyaux spirituels*

### **Le *japa* est une méditation dynamique**

*Est-ce que la pratique sincère du *japa* (la récitation du *Guru-mantra*) conduit à la méditation ? La méditation est-elle nécessaire pour obtenir la paix ?*

Le *japa* lui-même est une sorte de méditation. Une méditation dynamique. Il conduit à l'expérience spirituelle ultime. La paix de la vie quotidienne peut être obtenue par la réflexion et en s'ajustant aux circonstances; mais la paix qui dure à jamais est le fruit de la Réalisation. La récitation du *Guru-mantra* avec une foi totale et un engagement complet conduit à la plus haute méditation et à la Réalisation du Divin. L'objectif du *mantra japa* est de se souvenir du Divin au moyen du *mantra* avec un cœur rempli d'amour. La pratique du *mantra japa* permet de fixer plus aisément son mental sur le Divin. Le *mantra japa* purifie aussi le subconscient du chercheur.

### **Le *japa* est un moyen puissant pour nettoyer le subconscient**

La paix ou l'absence de tension du mental conscient n'est que le début. Un travail supplémentaire est nécessaire pour nettoyer le subconscient, dans lequel demeurent les racines de la

personnalité. Le *japa* est une des techniques les plus efficaces pour purifier le subconscient. L'amour pour l'Infini, pour l'Immortalité et pour la Vie éternelle est inhérent à tout être. Même un insecte ne veut pas mourir. La Vie éternelle ne peut être réalisée que grâce à la Réalisation de notre Nature éternelle et essentielle. Le travail sur le subconscient est même plus important que le simple apaisement du mental obtenu grâce à telle ou telle technique.

La répétition se retrouve dans chaque événement et mouvement de ce monde. Le *japa* est une technique permettant d'atteindre le subconscient par la répétition d'un mot ou d'une idée.

*Voulez-vous dire que le japa est la méthode la plus efficace pour travailler sur notre subconscient ?*

C'est la répétition d'une suggestion au moyen d'un mot ou d'un *mantra* qui permet à cette suggestion d'entrer profondément dans le subconscient. Le processus de la répétition est le secret du monde. L'état de veille, l'état de rêve et l'état de sommeil profond se répètent continuellement dans votre vie. Le jour et la nuit, les saisons, la circulation sanguine, les mouvements respiratoires et le mouvement des pensées, tous impliquent la répétition. Ainsi, l'arbre donne des fruits qui produisent des graines et, de ces graines, jaillit un nouvel arbre. L'eau de la mer s'évapore vers le ciel, devient nuage et retourne sur la terre et dans la mer sous forme d'eau. Ce processus se répète encore et encore. Vous ne pouvez concevoir aucun système dans lequel la répétition n'existe pas. Donnez-moi un exemple dans ce monde de quelque chose qui ne se répète pas. Tout mouvement dans votre corps se répète. Ainsi en est-il dans l'univers tout entier. Votre vie se transforme

uniquement lorsque votre subconscient change. Pour atteindre le subconscient, la répétition d'un mot ou d'une idée est la méthode la plus aisée. Les *rishis* ont fait d'importantes recherches et ont découvert la technique du *japa* ou de la répétition comme un moyen pour arrêter le processus mental, condition indispensable pour entrer en *samadhi*.

### **La pratique du *japa* : les différents stades**

*Pouvez-vous me guider dans la façon de dire le mantra ?*

Au premier stade de la pratique, le *mantra* doit être récité mentalement en gardant son attention au milieu de la poitrine ; en même temps, vous devez écouter mentalement cette récitation. Durant ce premier stade, vous devez donc faire deux choses en même temps : répéter le *mantra* et l'écouter. L'attention doit être maintenue au niveau du centre du cœur, comme si vous répétiez le *mantra* et l'entendiez au milieu de votre poitrine.

Après une longue et régulière pratique, la récitation devient progressivement automatique et spontanée. Elle est prise en charge par le subconscient. Une très longue pratique du *japa* répété consciemment est nécessaire pour le faire entrer dans les profondeurs du subconscient. Lorsque la récitation se fait sans aucun effort, alors vous avez simplement à écouter le *mantra* répété par le subconscient. C'est le second stade, celui où le *japa* se poursuit sans effort et où vous écoutez simplement le *mantra* au centre du cœur. C'est ce que l'on appelle *ajapa-japa*. L'*ajapa* se fait sans effort et sans être mécanique : c'est une répétition consciente d'un nom divin. À la base de la pratique du *japa*, il y a une science et une psychologie profondes. Le *japa*

est pratiqué dans toutes les religions du monde, sans exception.

Au stade suivant, le *mantra* disparaît et seule sa signification est ressentie par votre personnalité tout entière : les vibrations du *mantra* ont imprégné toutes les cellules de votre corps-mental. Lorsque vous êtes dans cet état, toute personne ouverte et capable de concentrer totalement son esprit peut écouter et ressentir la vibration du *mantra* si elle touche votre corps. Votre corps-mental est chargé de la vibration du *mantra*. Vous vivez alors dans un état de grande félicité. Vous êtes totalement absorbé à l'intérieur, jouissant de cette félicité. Dans certains cas, celui qui pratique et qui se trouve dans cet état peut perdre le contrôle de son corps et ne plus pouvoir rien faire ; ou bien, s'il marche, il peut tomber. Cet état est appelé *mahabhava*. Un jour où il se trouvait dans cet état, Ramakrishna perdit le contrôle de son corps, tomba et se fractura un bras. Quand vous atteignez cet état, vous perdez complètement la conscience du corps-mental. Quelqu'un doit donc être là pour prendre soin de votre corps. S'il n'y a personne avec vous pour en prendre soin, votre corps peut même mourir au bout d'un certain temps, parce que vous êtes incapable de vous alimenter. Il y a des stades ultérieurs plus élevés, mais ils n'ont pas besoin d'être décrits. Si vous pouvez atteindre cet état, cela représentera un très grand accomplissement pour vous.

### **Récitez le *mantra* et écoutez-le en même temps**

*Lorsque j'essaye de méditer comme vous me l'avez conseillé, en me concentrant sur le cœur, sans penser (ce qui n'est pas facile), la répétition du mantra commence. Que devrais-je faire alors ? Dois-je répéter le mantra en restant concentré*

*sur le centre du cœur ou dois-je arrêter le mantra et essayer de rester sans penser ?*

Si le *mantra* se manifeste durant la méditation, écoutez-le simplement mentalement, sans penser. Ne l'arrêtez pas. Mais s'il s'arrête de lui-même alors, très bien : gardez votre attention fixée sur le centre du cœur et observez sans penser. Mais si vous pratiquez la récitation du *mantra*, ne l'arrêtez pas, récitez-le et écoutez-le en même temps. Si vous faites cela, il vous sera plus facile de rester sans penser. Votre mental tout entier sera absorbé dans la répétition du *mantra* et son écoute. En fait, la pratique du *mantra*, dans la méthode décrite ci-dessus, est d'une grande aide pour arrêter le processus mental.

### **La répétition consciente du *mantra* est difficile**

Répéter le *mantra* n'est pas difficile, c'est le répéter consciemment et avec douceur qui est difficile. Cela nécessite vigilance et foi dans le *mantra* et Dieu. Prenez-vous plaisir à entendre le nom de X et à penser à lui ? Vous y prenez plaisir parce que vous l'aimez. De la même manière, lorsque vous avez de l'amour pour Dieu, vous prenez plaisir à répéter et à entendre Son nom, vous ressentez de la joie à parler de Lui ou à entendre des propos sur Lui. Vous ne pouvez aimer ce que vous considérez comme futile ni prendre plaisir à y penser. Vous pensez à ce qui a une grande importance pour vous ou à ce que vous aimez. Vous pouvez aussi penser à quelque chose ou à quelqu'un dont vous avez peur. Certaines personnes se souviennent de Dieu par crainte. C'est mieux que de ne pas se souvenir du tout de Dieu.

## **L'utilisation du *mala***

*Pourquoi le mala possède-t-il cent huit grains ?*

Il y a cent huit grains dans le *mala*, mais lorsque vous comptez le nombre de récitations d'un *mantra* faites à l'aide d'un *mala*, vous n'en comptez qu'une centaine pour un *mala*. Ainsi, si vous avez à réciter un *mantra* mille fois, vous devez faire dix *malas* de *japa*, compte tenu du fait que, huit fois, votre mental a erré durant une fraction de seconde pendant votre récitation du *japa* avec le *mala*. Lorsque je comptais le nombre de *malas* durant les années cinquante, j'avais l'habitude d'utiliser un *mala* de mille quatre-vingts grains. Cela signifie qu'un grand *mala* contient dix *malas*. Il y a nécessairement un certain nombre de grains dans un *mala*. S'il en comptait deux cents, demanderiez-vous pourquoi deux cents grains ?

## **Conseils pour différentes pratiques du *japa***

*Est-il nécessaire de pratiquer un seul mantra ou plusieurs mantras peuvent-ils être utilisés ?*

Il est nécessaire de ne pratiquer qu'un seul *mantra* ou un seul nom de Dieu pour la concentration. Cependant, pour chanter les louanges de Dieu, on peut réciter plusieurs noms. On devrait considérer avec un égal respect et adorer tous les noms de Dieu. Mais, pour la concentration, on ne devrait pratiquer qu'un seul nom, qu'un seul *mantra*.

*Pourquoi ne devrions-nous pas répéter le mantra avec la respiration ?*

On ne devrait pas pratiquer le *mantra* avec la respiration tout en fixant son attention au niveau du nombril. Le centre de la pratique respiratoire se situe au niveau du nombril, qui est la source du *prana*. Si vous pratiquez le *japa* associé à la respiration en gardant votre attention au niveau du nombril, cela peut stimuler votre énergie vitale à un point tel que cela peut devenir désastreux pour votre *sadhana*.

*Est-il possible de pratiquer des méthodes différentes selon les heures de la journée et de se concentrer sur les centres appropriés ?*

Le *japa* doit être pratiqué au niveau du centre du cœur, que vous le fassiez le matin, l'après-midi ou le soir. La pratique en vue d'atteindre l'état sans pensées devrait aussi être faite à ce niveau. La concentration sur le centre du cœur peut vous amener à entendre le « son silencieux » (*anahata nada*) ou à atteindre l'état sans pensées.

*Est-il recommandé de réciter le mantra à haute voix ?*

Si vous êtes assis tout seul, vous pouvez réciter le *mantra* oralement. Mais ne le faites pas si vous êtes assis pour pratiquer avec d'autres personnes. Le *mantra* récité mentalement nécessite plus d'attention et de vigilance. Il est plus facile de se concentrer sur le *mantra* s'il est récité oralement, mais, socialement, ce n'est pas conseillé. Pour les novices, il est mieux de réciter le *mantra* à haute voix tout en étant assis seul dans un endroit isolé.

*Lorsque le processus mental s'arrête, le japa s'arrête-t-il aussi ? N'est-il pas une pensée ?*

Le *japa* ne nécessite aucune pensée. D'autre part, un de ses objectifs est d'arrêter le processus mental. Dans la pratique du *japa*, vous devez seulement réciter le *mantra* mentalement, en demeurant vigilant ; vous pouvez également le réciter dans le langage du cœur, mais, dans les deux cas, la pensée n'est aucunement requise.

*Dans le « langage du cœur », le japa devrait-il être pratiqué en ressentant le même sentiment continuellement ?*

Aucun *bhava* ne demeure plus d'une fraction de seconde. Pour demeurer dans un même sentiment, vous devez le répéter. Il en est de même pour le processus mental : aucune pensée ne peut durer plus d'une fraction de seconde. Pour maintenir une pensée, vous devez la répéter encore et encore. Aucune pensée ne peut subsister par elle-même, à moins que vous ne vous identifiez à elle, en la chérissant ou en la détestant.

**Si vous écoutez le *mantra*, le *japa* ne deviendra pas mécanique**

*Lorsque je pratique le japa, mon mental se met soudainement à vagabonder. Je commence à penser à quelque chose d'autre. Que puis-je faire pour éviter d'être ainsi distrait durant mon japa ?*

Lorsque vous pratiquez le *japa*, une partie de votre mental s'évade et commence à penser à quelque chose. C'est pour dépasser ce problème que je vous ai conseillé de pratiquer le *japa* et d'écouter en même temps mentalement sa récitation. Si vous pratiquez le *japa* de cette manière, la partie de votre mental



qui vagabonde se consacrera à l'écoute du *mantra* et vous serez capable de vous concentrer. En outre, le *japa* ne deviendra pas mécanique.

*Est-ce que l'on peut pratiquer le japa les yeux ouverts et avec la lumière allumée ? Lorsque je pratique le japa, je garde les yeux fixés sur une photo du Seigneur Krishna.*

Le *japa* peut aussi être fait les yeux ouverts mais, dans ce cas, lorsque vous voyez certaines choses, votre mental peut commencer à penser à ces choses. Il est donc préférable de garder les yeux fermés pendant le *japa* sauf si, pendant le *japa* ou la méditation, vous sentez le sommeil venir. Avec les yeux fermés, la tendance à s'endormir s'accroît. Si vos yeux sont clos, cela ne fait pas beaucoup de différence que la lumière soit allumée ou non. Il est mieux de ne pas compter le nombre de répétitions lorsque vous faites le *japa*, à moins que vous accomplissiez un *anushthana* spécifique, dans lequel le comptage doit être effectué.

*Je ne comprends pas très bien l'utilité du mala. Pourquoi devrions-nous compter pour Dieu ?*

Si vous ne ressentez pas le besoin d'utiliser un *mala*, vous ne devriez pas en utiliser un. Certaines personnes trouvent plus facile de se souvenir du Divin avec l'aide du *mala*. Certains bouddhistes tibétains utilisent un moulin à prières à la place du *mala*. Vous pouvez utiliser tout ce qui peut vous aider à vous souvenir du Divin. Et, si vous comptez, cela ne met pas Dieu en colère !

**Même le *japa* répété d'une façon mécanique n'est pas complètement inutile**

*Y a-t-il une quelconque utilité à répéter le mantra mécaniquement ?*

La répétition du *mantra* peut devenir mécanique, mais, dans les profondeurs de la conscience, la foi dans le *mantra* demeure. Ainsi, même le *japa* répété d'une façon mécanique n'est pas sans utilité. Seul le mental conscient a cessé de travailler ou devient distrait, mais le subconscient continue de travailler. Comment respirez-vous ? Vous ne respirez pas consciemment ni volontairement. C'est le subconscient qui contrôle et régule le processus de votre respiration. De la même façon, la répétition du *mantra* est faite par le subconscient. Il travaille sur votre personnalité et l'affecte en dépit du fait que vous n'en êtes pas conscient. Mais si vous demeurez vigilant et conscient pendant la pratique du *japa*, vous pouvez, en ayant foi en lui, y prendre plaisir. C'est la différence. Sinon, le *japa* agit de lui-même au niveau subconscient, même si le *mantra* est répété mécaniquement.

**Le temps approprié pour pratiquer la méditation, le *japa* et le *sankirtan***

*Est-ce que la méditation et le japa sont censés être pratiqués dans cet ordre ? Quelle importance cela a-t-il de méditer d'abord ?*

Avant de commencer le *japa*, on doit être très humble, ouvert et réceptif. Le *japa* fait descendre (ou monter) l'énergie divine

que l'on doit être en mesure d'apprécier ou d'absorber. Il est vrai que, tôt le matin, le mental est plus tranquille et dispos, aussi est-il plus approprié de pratiquer alors la méditation plutôt que le *japa*. Le *japa* devrait normalement être pratiqué au milieu de la journée, et le *sankirtan* le soir. Cela dépend du niveau spirituel et des occupations de la journée. Le *japa* est une sorte de méditation dynamique. Tous deux, méditation et *japa*, conduisent au silence s'ils sont pratiqués correctement et assidûment.

**Lorsque toutes les cellules de votre corps sont imprégnées par la vibration du *mantra*, il n'est plus possible de penser**

*Il est évident que le meilleur japa est celui qui est pratiqué avec concentration et dévotion, mais il est recommandé de le pratiquer continuellement. Y a-t-il autant de bénéfices à effectuer le japa « semi-consciemment », par exemple en marchant ou en faisant d'autres choses ?*

Lorsque vous êtes engagé dans une quelconque activité, une partie de votre mental demeure absorbée dans le *japa*. Vous savez, la partie consciente du mental est un niveau très superficiel de ce dernier. Le pouvoir du subconscient est dix fois plus puissant que celui du mental conscient. Si le *japa* est pris en charge par le subconscient, vous n'avez à faire aucun effort pour le pratiquer. C'est ce que l'on appelle *ajapa-japa*. Le *mantra* possède son propre pouvoir. Que vous répétiez le *mantra* consciemment ou semi-consciemment, ses vibrations influencent votre personnalité.

*Lorsque l'on médite sur une idée, le japa se poursuit parfois sans effort. Comment séparer ces deux pratiques ?*

Concentrez-vous sur l'une d'elles, soit le *japa*, soit la méditation. De plus, comme un des objectifs du *japa* est d'arrêter le processus mental, si vous continuez de penser pendant la pratique du *japa*, cet objectif n'est pas atteint. Lorsque chacune des cellules de votre corps est imprégnée par la vibration du *mantra*, il n'est plus possible de penser. Votre attention tout entière est absorbée dans la vibration du *mantra*.

### **Le *mantra* ramène à la surface ce qui est enfoui dans le subconscient**

*Quelquefois, après une longue pratique du japa, des pensées négatives émergent. Pourquoi en est-il ainsi ?*

Le pouvoir du *mantra* ramène à la surface tout d'abord ce qui est enfoui dans le subconscient. Ainsi, si des pensées négatives s'élèvent pendant le *japa*, on ne devrait pas en être effrayé. À titre d'exemple, si vous commencez à balayer une pièce, la poussière qui y est déposée commencera à voler dans la pièce. Cela ne devrait pas vous faire peur et vous ne devriez pas vous arrêter de balayer. Le pouvoir du *mantra* détruira ces pensées négatives après les avoir fait remonter.

*Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Je ressens de l'ennui si je n'utilise qu'un seul mantra.*

Lorsque vous entendez le nom d'une personne, cela vous rappelle cette personne. Si vous entendez le mot « chaise », l'image d'une chaise vous vient aussitôt à l'esprit. Si vous entendez le mot « Osho », l'image de Rajneesh surgit dans votre esprit. Devrais-

je vous appeler par différents noms ? M'adresser à vous avec un seul nom ne m'ennuie pas. Une mère prend plaisir à appeler son enfant par son nom ou même à entendre ce nom. L'association de ce nom avec votre bien-aimé est créée dans votre mental. Alors comment cela peut-il vous ennuyer ? Si vous aimez celui dont vous répétez le nom, vous ne vous ennuierez jamais. Au contraire, vous prendrez plaisir à l'appeler par son nom. Vous ne ressentez de l'ennui que si vous récitez le *mantra* sans amour.

### **Prendre plaisir à la récitation du *mantra***

*Ma récitation du nom divin est mécanique et dépourvue d'un profond sentiment.*

Ce n'est que lorsque vous entrez en relation avec le Divin que vous pouvez prendre plaisir à la récitation du nom divin. En outre, vous éprouverez aussi du plaisir si quelqu'un d'autre répète le nom divin. Lorsqu'une mère entend le nom de son enfant ou lorsqu'un amoureux entend le nom de sa bien-aimée, son cœur tressaille de manière unique. Lorsqu'une mère entend le nom de son enfant, son visage change.

J'ai lu quelque part qu'on demanda un jour à des étudiants d'écrire un essai sur le miracle qu'accomplit Jésus lorsqu'il transforma l'eau en vin. Presque tous les étudiants écrivirent de très longs essais, faisant l'historique, donnant des détails et la signification de ce miracle. Un des étudiants demeura assis sans bouger, ne faisant et n'écrivant rien, absorbé en lui-même. Lorsque le temps imparti fut sur le point de se terminer, il prit son stylo et écrivit une seule phrase : « L'eau reconnut son Maître et rougit ! » L'étudiant eut le premier prix.

## **Il est mieux de réciter le nom de Dieu avec amour**

*Comment faire pour que la pratique habituelle du japa soit constamment porteuse de sens et de fruits ?*

Le *japa* se fait sans effort lorsqu'il est pris en charge par le subconscient. N'importe quelle activité, répétée continuellement pendant une longue période, est prise en charge par le subconscient et devient une habitude. Il est préférable de réciter le nom de Dieu ou un *mantra* avec amour. Cela n'est possible que si vous ressentez de l'amour pour la déité dont vous récitez le nom. Si vous n'êtes pas profondément attaché à la déité dont vous récitez le nom quotidiennement pendant un long laps de temps, cette répétition engendrera graduellement en vous de l'amour pour elle.

## **Le mantra japa est un moyen de tomber amoureux de Dieu**

*Je ne connais pas grand-chose sur les mantras. Aussi, pour expérimenter le japa en méditation, je médite sur l'idée de l'amour. Est-ce suffisant ?*

Il vaudrait mieux que vous ajoutiez l'adjectif « divin » au mot amour pour en faire l'expression « Amour divin », parce que, en Occident, le mot « amour » est des plus galvaudés. Le plus souvent, il y est associé à la luxure. Si vous ajoutez l'adjectif « divin », cela vous rappellera le Divin.

*Est-ce la même chose d'utiliser un mantra ou de contempler l'Amour divin ?*

Le *mantra japa* est aussi un moyen pour tomber amoureux de Dieu. Si vous vous souvenez constamment de Dieu à travers un nom, vous tomberez finalement et invariablement amoureux de Dieu. Quelle que soit la chose à laquelle vous pensez ou dont vous vous souvenez continuellement, vous devenez attaché à cette chose, à cette personne ou à cette situation. Le *japa* est une répétition. C'est un fait psychologique que la répétition constante d'une quelconque idée (chaque mot ou *mantra* est associé à une idée) transforme votre mental, vos conceptions, votre vie ainsi que ses valeurs.

*Y a-t-il une quelconque utilité à répéter son mantra tout le jour, mais d'une façon mécanique ?*

La pratique du *japa* est basée sur une très profonde psychologie. Oui, même si le *mantra* est pratiqué mécaniquement, il est utile. C'est en tout cas mieux que de ne faire aucune pratique spirituelle. Mais le *japa* effectué avec attention ou avec cœur est une technique très efficace non seulement pour entrer en *samadhi*, mais aussi pour transformer sa vie. Dans la pratique de l'hypnose, vous vous asseyez et vous répétez simplement les mots : « Je vais m'endormir, je vais m'endormir... ». Cette répétition provoque l'endormissement. Le *samadhi* est aussi un sommeil provoqué, mais d'une catégorie différente.

**Ce qui est important est de réciter Son nom avec amour et confiance**

*Lorsque je commence le japa, j'hésite toujours sur la juste prononciation du nom de Jésus : Jésus ou Yeshoua ? Est-ce que je peux aussi ajouter le nom de sa mère, Marie ?*

Récitez Jésus ou Yeshoua. Ce n'est pas important. Récitez Son nom avec amour et confiance, voilà ce qui est important. Il n'y a aucun mal à ajouter le nom de sa mère, Marie. Vous pouvez ajouter ce nom quand vous pratiquez le *japa*, ce qui donne « Jésus, Fils de Marie ».

### **Lorsqu'il y a transformation dans le subconscient**

*Y a-t-il des signes particuliers que l'on peut observer lorsque le mantra atteint le subconscient pour le nettoyer et le purifier ?*

Votre mental conscient est l'instrument de votre subconscient. Lorsqu'il y a transformation dans le subconscient, le mental conscient commence à travailler d'une façon différente et votre comportement change aussi. Non seulement vous l'observerez, mais vos proches aussi seront à même d'observer la transformation de votre vie.

*Comment pouvons-nous savoir que nous avons réalisé le pouvoir du mantra ?*

Lorsque le pouvoir du *mantra* est éveillé, vous le ressentez de différentes manières. Il peut vous donner des pouvoirs extraordinaires, il peut vous donner une paix inébranlable dans des conditions défavorables, il peut élargir votre vision, il peut vous permettre d'avoir le contrôle de vos pensées et vos émotions. Et, finalement, il vous permet de réaliser votre Nature éternelle.

*Pourquoi différents mantras ? Révèlent-ils différents aspects de Dieu ?*



La pratique de différents *mantras* agit de différentes manières pour atteindre le même lieu. Certaines personnes utilisent aussi le pouvoir du *mantra* pour des gains temporels.

### **La pratique du *japa* : différents résultats selon les différentes motivations**

*Il semble que l'ajapa vienne facilement à certaines personnes alors que, pour d'autres, après des années et des années de pratique, le japa n'est pas encore spontané. Y a-t-il une explication à cela ?*

Toutes les personnes ne pratiquent pas le *japa* avec la même intention. Certaines le pratiquent comme un rituel, d'autres pour la réalisation de certains désirs matériels. Certaines le pratiquent pour leur propre purification et d'autres pour diverses motivations, et le résultat est en accord avec leur intention.

Il y a quarante ans de cela, un riche monsieur sikh vint me voir. Je séjournais à Delhi chez un fidèle pour quelques jours. Il me dit : « Ma mère pratique continuellement le *japa*, répétant *WaheGuru, WaheGuru* tout au long du jour depuis des années et des années, mais cela ne l'a pas changée du tout. Elle se trouble pour des choses insignifiantes et se laisse facilement envahir par la colère. Elle reste très attachée à de petites choses, plus que nous qui ne nous souvenons pas de Dieu régulièrement. Si un enfant casse une tasse, elle est dans tous ses états. » Il demanda : « Pourquoi la pratique de la répétition du saint Nom pendant de si nombreuses années ne l'a-t-elle pas changée ? Elle devrait avoir atteint un très haut niveau. Elle devrait même avoir réalisé Dieu, puisqu'elle a pratiqué le *japa* du saint Nom

régulièrement et continuellement pendant plus de soixante ans. Mais elle semble être la même personne qu'il y a soixante ans. Cela nous rend plus que dubitatifs quant à l'efficacité de la pratique du *japa* et du souvenir de Dieu. Elle nous dit de nous souvenir de Dieu, mais, en voyant qu'elle n'a pas atteint la paix par le souvenir de Dieu pendant plus de soixante ans, nous n'avons pas foi dans le *japa*. Parfois, nous nous interrogeons même sur l'existence de Dieu. Pourriez-vous, s'il vous plaît, nous expliquer la pratique du *japa* et son efficacité ? » Je souris et lui dis : « S'il vous plaît, retournez chez vous et demandez à votre mère pourquoi elle pratique le *japa*, ce qu'elle veut atteindre par cette pratique du souvenir de Dieu, et pourquoi elle répète le nom de Dieu depuis plus de soixante ans. Puis, revenez me voir et je répondrai à votre question. »

L'homme avait de nombreux grands magasins de nettoyage à sec à Delhi et gérait une affaire très florissante et qui marchait fort bien. Naturellement, il était très occupé. Aussi ne revint-il me voir qu'après une semaine au moins. Je lui demandai : « Avez-vous demandé à votre mère pourquoi elle a répété le nom de Dieu et s'est souvenue de Lui pendant plus de soixante ans ? Dans quel but et avec quelle intention a-t-elle répété le nom de Dieu ? » Le monsieur me répondit : « Ma mère m'a dit : “ Mon mari, ton père, est mort lorsque j'avais seulement vingt-cinq ans. J'avais deux fils, toi et ton frère, qui aviez alors un et trois ans. Je n'avais ni argent ni maison. Je n'avais pas reçu une éducation qui me permette de trouver un travail. Aussi, j'ai pris refuge en Dieu et j'ai travaillé comme domestique. J'ai commencé à pratiquer le *japa* et à appeler Dieu pour qu'Il me vienne en aide. Je voulais que mes fils soient extrêmement bien éduqués et deviennent riches. Pour cette raison, j'ai commencé à pratiquer le *japa* et à appeler Dieu régulièrement. Dieu est très bon et Il

réalisa mon rêve. Vous êtes tous les deux très instruits et très riches. Je remercie Dieu et maintenant, quand je pratique le *japa*, je prie et appelle Dieu pour votre protection et le bien-être de mes petits- enfants. ” »

Je lui dis : « Vous voyez, vous êtes riche, vous êtes éduqué, vos enfants sont bien installés. C’est le résultat des prières de votre mère et du *japa* qu’elle a pratiqué pendant plus de soixante ans. Cela n’a pas été inutile. Si elle avait pratiqué le *japa* pour sa purification et pour la Réalisation de Dieu, elle les aurait aussi atteintes. Vous n’obtenez que ce que vous demandez. Si vous priez pour des réalisations matérielles, Dieu vous les accorde ; si vous priez pour la Réalisation du Soi, Dieu vous accorde la Réalisation du Soi. »

### **Chaque *mantra* a un pouvoir spécifique**

*Lorsque nous utilisons un son ou un mantra avec une tonalité particulière, en le dirigeant sur certaines parties du corps pour aider ou guérir quelqu’un, travaillons-nous sur le corps psychique ?*

Les mots et les pensées sont intimement liés. Des mots particuliers évoquent, chez une personne, des pensées et des sentiments particuliers. Si l’on s’adresse à une personne en la traitant de voyou, cela évoque en elle des sentiments particuliers. Si l’on s’adresse à quelqu’un comme à un gentleman ou comme à une dame respectable, cela évoque alors des sentiments différents. Chaque *mantra* possède son pouvoir et son énergie spécifiques. Il existe de nombreux types de *mantras*. Tel *mantra* peut guérir une personne mordue par un serpent, d’autres peuvent guérir la

maladie du désir et de l'ignorance. Tout comme la pensée possède ses propres vibrations, un *mantra* possède ses propres vibrations.

**La concentration sur le *chakra* du cœur est inoffensive pour le corps physique**

*On nous conseille de pratiquer le japa en nous concentrant sur le chakra du cœur. Je viens de subir un pontage. La pratique du japa peut-elle affecter mon cœur ?*

Le cœur physique, qui se trouve du côté gauche du corps, n'a rien à voir avec le *chakra* du cœur. Ce dernier est localisé juste au milieu de la poitrine. La concentration sur le *chakra* du cœur n'est pas du tout dangereuse pour les patients opérés du cœur, à condition que cette concentration n'induisse pas de tension. Lorsque vous pratiquez le *japa* en focalisant votre attention sur le *chakra* du cœur avec un sentiment d'abandon, cela vous détend et fait disparaître les inquiétudes qui créent les tensions. Il est bon pour les patients opérés du cœur de demeurer détendus. La pratique de la concentration sur le *chakra* du cœur n'aura aucun effet néfaste.

**Les *mantras* répétés avec amour pour Dieu ne causent jamais de mal**

*Pendant la pratique du japa, je ressens des douleurs dans mon corps. D'où cela vient-il ?*

Le *japa*, qui est une des méthodes pour demeurer conscient du Divin, n'a rien à voir avec de quelconques troubles corporels. Être conscient du Divin amène à la détente du mental et peut même guérir certaines maladies du corps physique. Il existe des *mantras* particuliers que pratiquent certaines personnes pour obtenir des pouvoirs extraordinaires. Ces *mantras* doivent être répétés certains jours, selon des rites spécifiques. Si les méthodes de répétition de ces *mantras* ne sont pas appliquées correctement, elles peuvent engendrer des problèmes mentaux et même physiques chez le pratiquant. De tels *mantras* ne sont pas révélés à tout le monde. Mais les *mantras* répétés avec amour pour Dieu et pour se souvenir du Divin ne peuvent jamais faire le moindre mal à qui que ce soit.

### **La pratique du *japa* ne sera jamais perdue**

*À cause de quelques doutes dans ma relation avec mon Guru et de mon incapacité à être un vrai disciple, je ressens beaucoup d'obstacles dans la pratique du mantra.*

Il est vrai que, si vous avez foi dans le *mantra*, il est plus facile d'éveiller son pouvoir à travers la pratique. La pratique du *mantra* conduite d'une manière ou d'une autre, avec ou sans foi, avec ou sans concentration, n'est jamais perdue. Elle aide le pratiquant, mais très lentement. En fait, si vous pratiquez le *mantra*, c'est qu'il y a en vous une certaine foi, sinon vous ne le pratiqueriez pas du tout. Si vous continuez la pratique du *mantra*, cela enlèvera finalement vos doutes et instaurera en vous une foi totale.

## **Concentration sur une idée concernant le Divin**

### **L'investigation ou la recherche du Soi**

**L'investigation du Soi implique la concentration sur une seule pensée**

*L'investigation du Soi telle qu'elle est enseignée par le sage Ramana Maharshi semble être une méthode de contemplation indépendante, ou bien peut-elle être considérée comme l'une des trois méthodes décrites dans L'Art de la Réalisation ?*

L'investigation du Soi enseignée par Ramana Maharshi n'est pas indépendante des trois méthodes de contemplation données dans le livre *L'Art de la Réalisation*. Elle implique la concentration sur une seule pensée : « Qui suis-je ? », à l'exclusion de toute autre pensée.

### **La recherche du Soi dans le Vedanta**

*La recherche du Soi est-elle une sorte de méditation ?*

Oui, la recherche du Soi est aussi une sorte de méditation. En fait, au début, elle est une réflexion impliquant le processus mental, mais elle culmine dans la méditation qui conduit finalement à l'expérience du Soi ou de Celui qui voit (*the Seer*). La discipline védantique, telle qu'elle a été systématisée par Shankaracharya, comprend sept parties : quatre parties extérieures et trois parties intérieures. Les quatre premières parties, qui incluent une

discipline sociale et morale, sont d'une grande aide pour la pratique des différents membres de la discipline intérieure appelés *shravana*, *manana* et *nididhyasana*. Le second de ces membres, *manana* (la réflexion), est également appelé recherche du Soi.

Les védantins modernes, spécialement en Europe, ne suivent pas les quatre premières parties. La plupart d'entre eux ont seulement lu des livres sur le *Vedanta* ou assisté à des conférences données par des gurus en *Vedanta*. Certains pratiquent *manana* ou la réflexion, mais extrêmement peu pratiquent *nididhyasana*.

*Il apparaît que la sadhana recommandée par Ramana Maharshi – « Qui suis-je ? » – est une réflexion (manana), parce qu'elle implique la logique qui, à son tour, lorsqu'elle mûrit, se transforme en l'expérience de Celui qui voit ou du Soi, qui est le fruit de la méthode négative et de la méthode du témoin. Elle semble aussi appartenir à la voie de la connaissance (jnana). Est-ce une approche négative ou une approche positive focalisant l'attention sur une idée ?*

« Qui suis-je ? » est la question la plus fondamentale qui vient à l'esprit d'un être pensant. Mais la question elle-même n'est pas *manana* (la réflexion). Elle peut venir à l'esprit pendant seulement quelques secondes, et puis le mental se met à réfléchir à d'autres choses. La réflexion ou *manana* implique la répétition d'une idée/pensée ou d'un sentiment (*bhava*) d'une façon continue et exclusive.

Certainement, la réflexion sur la question « qui suis-je ? » fait partie de la voie de la connaissance (*jnana yoga*). Mais la question « qui suis-je ? » n'est pas le processus de réflexion ou

*manana*. Le processus de réflexion mûrit finalement en ce que l'on appelle *nididhyasana* (la contemplation) dans la terminologie védantique et *dhyana* dans la terminologie yogique.

L'expérience directe du « qui suis-je ? » survient au stade du *nirvikalpa samadhi*, lorsque tous les sentiments et le processus mental ont complètement cessé durant la méditation ou *dhyana*. C'est une approche positive : elle commence avec la concentration sur une idée ou une pensée.

### **Efforcez-vous de savoir ce que vous n'êtes pas**

#### *Qui suis-je ?*

Essayez d'abord de savoir ce que vous n'êtes pas. Alors, abandonnez votre fausse identification. Cela vous permettra de savoir qui vous êtes. Tout ce qui est séparé de vous ou qui peut l'être, à n'importe quel moment, ne peut pas être votre Soi. Poursuivez ce raisonnement et essayez de savoir ce que vous n'êtes pas ! De cette manière, vous pouvez continuer à vous détacher de tous les états qui peuvent être séparés de vous. Finalement, vous atteignez quelque chose qui ne peut être séparé de vous à aucun moment ni en aucun lieu, et cela est vous-même. Cette méthode est appelée « méthode de discrimination négative » ou *vyatireka* selon le langage du Vedanta. Connaître la réponse à « qui suis-je ? » n'est possible que lorsque vous pouvez vous détacher totalement de ce qui est vu. Vous ne pouvez vous connaître vous-même comme vous connaissez une chaise ou un objet de perception. Pour connaître le connaisseur, vous devez entrer dans l'état dans lequel la perception de tous les objets, intérieurs comme extérieurs, a cessé.



Vous devez retourner votre attention, la faire tourner de 180° et la diriger à l'intérieur de vous-même. C'est ce que l'on appelle « méditation ».

**Pour connaître directement la réponse à « qui suis-je ? »,  
retournez votre attention de l'extérieur vers l'intérieur**

*Pourquoi persister avec des questions qui n'ont pas de réponse telles que « qui suis-je ? » ? Ne serait-il pas plus sage d'accepter tout simplement le mystère de l'existence ? J'ai, pendant quelque temps, suivi la voie de Ramana Maharshi, qui recommandait de continuellement rechercher la source du « Je ».*

Peu de personnes ont compris la recherche de « qui suis-je ? » préconisée par Ramana Maharshi. Les gens n'en ont fait qu'un exercice intellectuel entretenant des pensées discursives autour de cette question. Ils devraient réfléchir davantage sur la vie de Ramana Maharshi afin de le comprendre correctement. L'idée centrale de sa méthode d'investigation du Soi est de retourner l'attention de l'extérieur vers l'intérieur, ce que Jung appelait « inverser le courant de l'attention ». C'est la voie pour connaître directement la réponse au « qui suis-je ? » Ce n'est pas la voie de la pensée discursive. « Je » est le centre de toute existence. Si vous connaissez ce « Je », il n'y a plus rien à connaître. « Je » n'est pas un mystère, c'est la réalité ultime de votre propre Être. Vous n'êtes pas conscient du « Je » à cause de vos fausses identifications et du flux continu de votre attention vers l'extérieur. Si vous pouviez inverser le courant de votre attention de l'extérieur vers votre Être le plus intime, il vous serait très aisé de connaître et de réaliser ce que vous êtes réellement. Je ne

sais pas ce que vous avez fait ou ce que vous n'avez pas fait pour entrer en vous-même. Il a fallu à Ramana Maharshi plus de trente années pour réaliser son Être véritable et s'y établir. Il travailla exclusivement à réaliser son Être véritable et y consacra tout son cœur et toute son âme.

### **Le désir spirituel est la nature de votre Être véritable**

*Comment puis-je savoir si j'ai un désir spirituel ?*

Le désir spirituel signifie la soif intérieure intense de découvrir sa Nature essentielle et véritable, de connaître directement la réponse au « qui suis-je ? » Je vous demande : « Qui êtes-vous ? » et vous répondez : « Voici mon nom et je suis un disciple de X. » Qu'êtes-vous en train de me dire ? Vous ne me dites pas qui vous êtes, mais vous me dites seulement votre relation avec un mot et une personne. Êtes-vous simplement la somme totale de toutes vos relations ? Je ne vous ai pas questionné sur vos relations. Je vous ai demandé : « Qui êtes-vous ? » et vous avez commencé à me parler de vos relations.

*Je suis un agrégat de pensées, d'émotions, de souffrances...  
Je ne sais pas qui je suis.*

Lorsque vous êtes en état de sommeil profond, vous ne pensez pas, vous n'avez pas d'émotion et pas de pensée. Existez-vous dans votre sommeil profond, oui ou non ? Si oui, qui êtes-vous ? Si vous dites : « Je ne sais pas », vous acceptez votre existence et votre être. Le désir intense de connaître directement, et non par des livres ou d'autres personnes, la véritable Nature de votre

existence et de votre être est ce que l'on peut appeler le désir spirituel. C'est le désir le plus fondamental. Essayer de connaître toute chose sans se connaître soi-même est une démarche infantile, pour ne pas dire stupide.

Les gens sont très étranges. Si vous leur dites d'abandonner le désir, ils abandonneront le désir spirituel, mais continueront avec tous les autres désirs concernant les plaisirs temporels, le confort, les avantages, la renommée, la célébrité, l'argent, le pouvoir, le statut social et tout ce qui hypnotise une personne et la rend dépendante et esclave, au vrai sens du terme.

### **Au-delà des paires d'opposés, vous êtes « Cela »**

*Si j'essaye de pénétrer profondément dans la contradiction ou le paradoxe de mon individualité, la peur émerge.*

Le monde entier est composé de paires d'opposés qui coexistent, telles que la vie et la mort, la plaisir et la douleur, le vrai et le faux, les hauts et les bas, le bien et le mal, la paix et la guerre, le chaud et le froid, et ainsi de suite. Ils sont comme les deux faces d'une même pièce, qui ne peuvent être séparées. Pouvez-vous les séparer ? Pourquoi ne prenez-vous pas l'universel et l'individuel dans le même sens ? Tous deux sont soit réels, soit irréels. Vous ne pouvez dire que l'un est réel et que l'autre ne l'est pas. Ils peuvent, bien entendu, se résoudre à un plus haut niveau de conscience qui inclut les deux et qui, cependant, est au-delà et au-dessus de toutes les paires d'opposés. « Vous êtes Cela. » Réalisez que « vous êtes Cela ».

Qu'êtes-vous ? Qui êtes-vous ? Que voulez-vous être ? Que faites-vous dans le but d'être ce que vous voulez être ? Que

devriez-vous être ? Pouvez-vous définir quoi que ce soit en termes absolus ? Lorsque vous dites : « Je suis un individu », vous croyez et dites indirectement qu'il y a aussi quelque chose d'universel en vous. Lorsque vous dites : « Je ne connais pas tout », vous acceptez indirectement l'existence de quelque chose qui connaît tout. Dans le domaine de la relativité, qui inclut les paroles, les pensées, les émotions, les sentiments, vous ne pouvez parler de quoi que ce soit qu'en relation avec les autres. C'est pourquoi vous ne pouvez rien dire à propos de l'« Un sans second ». Vous ne pouvez décrire « Cela » avec des qualités ou des attributs. Ce dont vous pouvez parler, ce ne sont que des qualités, rien de plus.

**Vous agissez en fonction de ce que vous pensez être**

*Que devrais-je faire pour obtenir votre aide ?*

Il est de loin préférable de se demander : « Qui suis-je ? », plutôt que de se demander : « Que devrais-je faire ou ne pas faire ? » Et cela parce que l'action surgit de vous en fonction de ce que vous pensez être vous-même. Vous agissez en fonction de ce que vous pensez être. Si vous vous prenez pour un tailleur, vous confectionnerez des vêtements. Si vous vous prenez pour un chiromancien, vous lirez les lignes des mains, et ainsi de suite. Vous êtes l'origine et le créateur de votre action. Vous êtes là, même si vous ne faites rien, mais vous n'êtes pas la somme totale de vos actions.

### 3. La méthode neutre : la pratique de l'observation des pensées

*« Aimerais-tu posséder la tranquillité de l'esprit ? La tranquillité est directement proportionnelle à la vigilance. Le mental devient agité lorsque tu n'en es pas le témoin. Dès que le témoin se manifeste, les fluctuations du mental cessent. Aussi, chaque jour, matin et soir, assieds-toi dans une position confortable, au moins pendant une demi-heure, et regarde ton mental comme le ferait un témoin détaché. C'est tout. En l'espace de quelques jours seulement, ton mental commencera à être paisible et tranquille. Mais c'est toi, et personne d'autre, qui dois faire cette expérience par toi-même. »*

*– Joyaux spirituels*

#### **Observez vos pensées comme un témoin**

*La semaine dernière, lorsque je méditais, il m'était extrêmement difficile de me concentrer. Beaucoup d'images désagréables me venaient incessamment à l'esprit. Comment puis-je gérer ces images ?*

Ce que vous voyez ou expérimentez en méditation n'est pas du tout anormal pour un chercheur. Le mental est, pour ainsi dire, une machine à produire des pensées et des images. Cette machine commence à travailler dès que vous vous identifiez à elle. Si vous voulez que le mental s'arrête de travailler, observez-le sans vous identifier à lui, comme le ferait un témoin. Si vous pouvez faire cela, votre mental deviendra libre des pensées et des images. Observez vos pensées et vos émotions en tant que témoin et elles

disparaîtront. Lorsque l'observation est là, le mental disparaît. L'observation conduit finalement à l'expérience de la non-dualité. L'observation conduit d'abord à l'expérience de la vacuité et, finalement, à l'expérience de l'Un sans second.

**Par la pratique de l'observation des pensées on parvient à se détacher de son mental**

*Parfois, j'essaye d'être le témoin de mes pensées, mais je n'y arrive pas. Comment peut-on se détacher de son mental ?*

Une pratique régulière et persistante est nécessaire pour être à même d'observer ses pensées et pour demeurer un témoin désintéressé. Par cette pratique, on peut se séparer de son mental. Dès que vous observez une chose, quelle qu'elle soit, en demeurant un témoin désintéressé, votre identification avec cette chose cesse. Si l'on ressent de la difficulté à observer ses pensées, on devrait commencer avec l'observation de la respiration. Et si l'on ne peut le faire avec succès, on devrait observer une partie de son corps ou, avec les yeux, un objet extérieur, mais sans penser à quoi que ce soit.

*Si je réussis à observer mes pensées, la peur de la mort disparaîtra-t-elle ?*

Si vous réalisez le fait que vous êtes séparé de votre corps physique et de votre mental, non seulement la peur de la mort disparaîtra, mais la mort elle-même cessera d'exister pour vous.

**La Vérité se révèle dans l'état de non-action**

*Que pouvez-vous me dire à propos de l'état de non-action ?*

L'état de non-action est le plus haut état. C'est dans cet état que la Vérité se révèle. Mais ne rien faire est bien plus difficile que de faire quelque chose. Si vous êtes incapable de ne rien faire ou si vous ne souhaitez faire aucune autre pratique spirituelle, vous devriez vous asseoir, vous détendre et simplement observer votre respiration sans penser à quoi que ce soit. Soyez simplement détendu, demeurez inoccupé et attendez. C'est ce que l'on appelle la méditation passive. On peut s'allonger dans une position confortable au lieu d'être assis. C'est la meilleure des positions, à condition de ne pas s'endormir.

Pendant la méditation active, vous faites quelque chose. Vous vous concentrez sur une image ou une pensée divine ou sur un sentiment en relation avec le Divin. Ce type de pratique conduit également à un état de vigilance passive, dans lequel vous êtes à même d'accueillir la Vérité.

**La pensée ne peut devenir un processus mental par elle-même, à moins que vous ne l'entreteniez**

*J'essaye de méditer comme vous me l'avez enseigné, en essayant de ne pas penser, mais les pensées viennent de toute façon. Est-ce parce que je ne suis pas assez sincère ? ou parce que je n'ai pas assez de volonté ?*

Si les pensées viennent, observez-les, tout simplement. Ne vous identifiez pas à elles. Ainsi, les pensées disparaîtront. Le

processus mental ne commence que si vous vous identifiez à une pensée qui survient et que vous commencez à vous y intéresser. Cela crée une chaîne de pensées liées les unes aux autres dans lesquelles vous vous impliquez et avec lesquelles vous coopérez tout en prenant plaisir à ce processus. N'est-ce pas ainsi que vous vous y prenez ? La pensée ne peut devenir un processus mental par elle-même, à moins que vous ne l'entreteniez. Si vous prenez plaisir à penser, comment les pensées s'arrêteront-elles ? Vous devez être sur vos gardes et refuser la pensée lorsqu'elle survient. Le premier pas est d'observer la venue d'une pensée. Si vous êtes vigilant, il est très probable qu'elle ne vienne pas. Observer simplement signifie ne pas réagir. Si vous observez une émotion, celle-ci perd de son intensité. Vous devriez surveiller votre mental. Il est comme un voleur. Un voleur ne peut voler que si le gardien est endormi. Si le gardien et le voleur ne font plus qu'un, alors le voleur a la liberté de voler n'importe quoi à n'importe quel moment. S'il vous plaît, ne soyez pas l'ami du voleur !

### **Observez sans penser**

*Est-ce que la sadhana consistant à être témoin de ses pensées est celle de l'observation du mental ?*

Être un témoin et penser : je suis le témoin n'est pas la même chose. Pour être un témoin, vous devez arrêter de penser, vous devez cesser d'interpréter ce que vous voyez. Vous devez simplement observer. Vous ne devez pas vous identifier à ce que vous voyez. Vous pouvez observer une chose, une activité et une personne sans penser. Vous pouvez voir de façon désintéressée



un oiseau voler dans le ciel. Vous pouvez observer le flot de la Yamuna [un fleuve indien] sans penser. Vous pouvez observer votre processus respiratoire sans penser. Si vous êtes un *sadhaka* avancé, vous pouvez voir le processus de votre pensée sans vous identifier à lui ni y être impliqué. Si vous pouvez faire cela, le processus mental devrait peu à peu cesser et toutes les pensées disparaîtront.

### *Qui est le témoin ?*

Le témoin est l'âme qui est l'*Atma* réfléchi dans un mental pur. Dans le processus d'observation (*witnessing*), le témoin ne s'intéresse nullement à l'objet dont il est le témoin. Ainsi, cet objet s'affaiblit et finalement disparaît. Si vous êtes le témoin d'une émotion, elle disparaîtra, elle ne pourra pas vous envahir. Si vous êtes le témoin de votre colère, votre colère disparaît. Ce dont vous êtes le témoin ne vous influencera pas, parce que vous ne vous y serez pas identifié. Dans le processus d'observation (*witnessing*), on ne ressent pas tout de suite la non-dualité. Cela arrive lorsque « Celui qui voit » (*the Seer*) s'établit en Lui-même et lorsque toutes les modifications du mental ont finalement cessé, c'est-à-dire lorsque le mental est devenu totalement pur et stable.

### **La pure Conscience**

(À un dévot) Que voyez-vous lorsque vos yeux sont fermés ?

*Je ne vois rien quand je ferme les yeux, seulement l'obscurité.*

Lorsque vous dites que vous voyez l'obscurité, comment pouvez-

vous dire que vous ne voyez rien ? L'observation ne cesse jamais. Elle est toujours là, indépendamment de la présence d'un objet ou non.

*Il semble que cela soit extrêmement difficile de séparer la lumière de la Conscience de ce qui est illuminé. Chaque fois que j'essaye de regarder au-delà des pensées vers Cela qui illumine les pensées, je ne trouve que des pensées plus nombreuses. Je ne sais pas comment procéder pour dépasser ce point.*

VOIR n'est pas faire. Faire est limité dans le temps et l'espace. VOIR est au-delà du temps et de l'espace. Les objets, les états et les situations changent, mais VOIR est toujours là. Ce à quoi vous vous identifiez devient réel pour vous et commence à vous influencer. Vous vous impliquez profondément avec ce à quoi vous vous identifiez. Ne faites rien avec les pensées. N'essayez pas de regarder au-delà des pensées. Regardez simplement les pensées sans vous identifier à elles, et les pensées disparaîtront.

*Je pratique l'investigation du Soi telle que la recommande Ramana Maharshi : j'essaye de découvrir l'origine du « Je ». Mais il semble que cette recherche nécessite un effort de la pensée.*

Faire une recherche n'est pas voir. Vous avez simplement à observer, vous ne devez pas analyser. En analysant, le mental travaille, il pense. Toutes les sortes de pensées doivent cesser.

*Ce que vous avez dit concernant l'observation s'applique-t-il aussi à l'écoute ?*

Écouter sans penser, voir sans penser, sentir sans penser, tout cela implique la pure Conscience. L'objet de la vision, celui de l'écoute et celui de l'odorat n'influencent en rien le pur « voir », le pur « écouter » et le pur « sentir ». C'est comme une lumière éclairant un objet sans pour autant être affectée par cet objet.

**VOIR est présent dans tous les états, mais il est recouvert par le processus de la pensée**

*Vous m'avez dit : « Observez le processus mental et il disparaîtra. » M. Arnaud m'a dit : « Toutes les choses peuvent être vues. » Lorsque j'observe mes émotions, mes refus, il me semble que je perds ma personnalité et, même si mon mental devient plus calme, son activité semble sans fin. Est-ce que je me trompe sur quelque chose ?*

Si vous observez vos pensées ou vos émotions, elles disparaissent. Vous ne devez pas penser que vous observez. Vous devez simplement observer sans penser. S'il vous plaît, notez la différence.

M. Arnaud vous a dit une chose juste. Vous pouvez observer toutes les activités du mental et elles s'arrêteront. Vous ne faites rien de faux. Pour que le mental devienne complètement silencieux, la patience et la persévérance sont nécessaires. On doit pratiquer régulièrement et quotidiennement en s'y consacrant de tout son cœur, et attendre. Si vous perdez votre personnalité, vous gagnerez le Soi impersonnel qui est partout et éternel. Je vous souhaite de perdre votre personnalité tôt ou tard. Votre femme ne devrait pas s'en inquiéter : lorsque vous perdez votre personnalité, vous devenez plus humble et plus docile.

Généralement, si le mari est de plus en plus absorbé par la méditation, l'épouse s'inquiète, et réciproquement. Mais dans votre cas, comme vous êtes tous les deux des chercheurs sincères, il n'y aura aucun problème.

Observer le mental est à la fois très difficile et très facile. On n'a besoin d'aucune énergie, d'aucune force pour observer. Même un homme allongé sur son lit de mort peut observer. VOIR est présent dans tous les états, mais il est recouvert par le processus de la pensée. Ce « recouvrement » est volontaire, il n'est imposé par personne. VOIR ne nécessite aucune énergie, contrairement à penser. Si vous dépensez beaucoup d'énergie, cela signifie que vous devez être en train penser. La pensée a sa propre utilité, tout comme l'action a la sienne. Dans la vie, vous devez penser et aussi agir. Vous devez penser et agir d'une façon juste. Menez votre vie avec détermination. Le véritable objectif de la vie humaine est la Réalisation du Soi.

*Pour un dévot, perdre sa personnalité signifie-t-il s'abandonner totalement au Divin ?*

Le dévot peut très aisément perdre sa personnalité, sa personne tout entière en s'abandonnant au Divin. Mais il y a d'autres méthodes pour perdre sa personnalité. L'une d'entre elles, qui est celle dont nous venons de parler, est l'observation. La personnalité inclut le mental, l'ego, l'intellect, la *chitta* et tous les instruments de l'âme. En fait, l'ego est le résultat du « non-voir ».

*Pourquoi essayer de voir le mental ?*

La purification du mental conduit à la juste perception et à la juste compréhension. Observer le mental conduit à la dissolution du

mental et de la connaissance relative. Que préférez-vous ? Vous ne pouvez voir l'Esprit comme vous voyez une chaise, mais vous pouvez ÊTRE l'Esprit !

### **Tournez votre attention vers Celui qui voit**

*Le sentiment de silence, de paix, et d'autres états du mental sont observés par quelque chose qui est encore l'ego. Devrions-nous abandonner ce témoin appartenant à l'ego pour pouvoir nous fondre dans le silence qui est sans limite ?*

Il est un temps où Celui qui voit (*the Seer*) et ce qui est vu, l'expérimentateur et l'expérience deviennent un. Retirez votre attention de ce qui est expérimenté et tournez votre attention vers Celui qui voit. Là est le secret. Tournez votre attention vers l'Unique, Celui qui est Expérience pure (*Experiencing*).

## **4. Les différentes méthodes devraient être pratiquées à des moments différents**

### ***Bhakti* et *jnana* sont des voies différentes**

*J'aimerais abandonner mon cœur et mon intellect. Est-il possible de pratiquer *bhakti* et *jnana* dans le cadre d'une seule méthode ?*

*Bhakti*, au sens propre du terme, signifie l'amour pour Dieu. Le dévot veut avoir une expérience directe de Dieu en suivant la

voie de l'amour et de l'adoration. La voie de l'investigation du Soi est différente. Un Indien peut suivre ces deux voies en même temps, parce que sa foi en Dieu est innée. Il peut donc suivre la voie de l'investigation du Soi tout en priant le Seigneur de l'aider sur le chemin. Pour un Occidental, il se peut que cela ne soit pas facile de suivre les deux voies en même temps.

Le mot *bhakti* est traduit en français par « dévotion ». Si le chercheur se dévoue de tout son cœur à la voie de l'investigation du Soi, on peut dire qu'il met en œuvre à la fois son cœur et son intellect pour réaliser le Soi. Dans ce sens seulement, on peut dire qu'il pratique à la fois *bhakti* et *jnana*. Sinon *bhakti* et *jnana* sont deux voies différentes. La voie de l'investigation du Soi – « qui suis-je ? » – n'a rien à voir avec *bhakti*.

C'est seulement dans l'hindouisme qu'il y a tant de voies disponibles pour trouver la Vérité. Le christianisme et l'islam suivent fondamentalement la voie de la *bhakti*.

### **La concentration sur l'*anahata chakra* ou l'*ajna chakra***

*J'ai compris que le japa devrait être pratiqué au niveau du centre du cœur et dhyana au niveau de l'ajna chakra, mais devrais-je les pratiquer ensemble, ou alternativement, ou à des moments différents ?*

Comment pourriez-vous focaliser simultanément votre attention sur le centre du cœur et sur l'*ajna chakra* ? Ce n'est pas possible. Si vous pratiquez le *japa* et *dhyana* en même temps, votre mental sera divisé et vous ne serez capable de pratiquer ni l'un ni l'autre avec une totale concentration. C'est pourquoi le *japa*

et *dhyana* devraient être pratiqués à des moments distincts. C'est une technique des plus scientifiques que de pratiquer le *japa* au niveau du centre du cœur et la contemplation sur une forme ou une idée au niveau de l'*ajna chakra*. L'*ajna chakra* est le centre de la vision. Toutes les formes sont conçues au niveau de ce *chakra*. Le centre du cœur, qui est appelé *anahata chakra*, est connecté avec le son.

J'ai moi-même expérimenté que toutes les visions apparaissaient au niveau de l'*ajna chakra*. Si vous pratiquez le *japa* au niveau du centre du cœur et qu'une vision survient, votre attention se rue vers l'*ajna chakra*. De la même façon, si vous vous concentrez sur une forme ou une image au niveau de l'*ajna chakra* et qu'un son intérieur se fait entendre, votre attention descend immédiatement au niveau du centre du cœur et c'est là que vous entendez ce son. J'ai expérimenté cela de nombreuses fois pendant ma *sadhana*.

*Entre la lumière et le son, quel est le raccourci pour pratiquer une méditation juste ?*

La lumière et le son ne sont pas différents en essence. La lumière se change en son et le son en lumière. La différence entre eux est seulement dans le degré de leur vibration. Fondamentalement, ils représentent tous deux une même énergie. Dans les écritures, à certains endroits, il est écrit que l'univers est né de la lumière et à d'autres endroits qu'il est né du son. En tant qu'objets, la lumière et le son ne sont que des manifestations de la Conscience. La Conscience est le principe fondamental. C'est la lumière de la Conscience qui illumine la totalité de tout ce qui est en devenir. Qui voit la lumière et qui entend le son ? Le sujet. La lumière et le son sont les objets. Le sujet est la Conscience individualisée.

Pour être dans la Conscience elle-même, vous devez retirer votre attention de tous les objets, intérieurs comme extérieurs. C'est ce que l'on appelle « inverser le courant de l'attention ». Vous devez inverser la direction de la flèche de votre attention.

### **Ne permettez pas à votre mental d'être divisé**

La méditation et la pratique du *mantra japa* conduisent toutes deux finalement à l'absorption dans le Divin, mais la méditation et le *mantra japa* ne devraient pas être pratiqués en même temps. Lorsque vous pratiquez le *japa*, concentrez-vous sur l'écoute du *mantra* au niveau du centre du cœur. Ne pensez à rien à ce moment-là. L'un des objectifs de la pratique du *mantra* est d'arrêter le processus de la pensée. On devrait prier et adorer le Divin avant de commencer à méditer ou à pratiquer le *mantra japa*. Si vous pratiquez la méditation et le *mantra japa* en même temps, votre mental sera divisé et vous ne pourrez ni méditer avec tout votre esprit, ni pratiquer le *mantra* avec une totale concentration.

### *Quelles sont les manières de communiquer avec Dieu ?*

Il existe de nombreux moyens. Si l'on ne peut communiquer directement avec Dieu, on doit utiliser certains symboles divins. Le symbole peut être un nom divin, une forme divine ou une qualité/idée associée au Divin.

### **Le *japa* et la contemplation sur une image sont des pratiques différentes**

*À plusieurs reprises, durant ma pratique du japa, la forme de Dieu me vient à l'esprit. Que devrais-je faire ?*



Le *japa* et la contemplation d'une forme divine sont deux pratiques différentes et elles ne devraient pas être effectuées en même temps. Dans le *japa*, la récitation du nom divin, ou *mantra*, est à la fois effectuée et écoutée mentalement, tandis que, dans la pratique de la contemplation d'une forme divine, l'image divine doit être formée et visualisée simultanément. Si vous les pratiquez en même temps, votre mental sera divisé et vous ne pourrez vous concentrer ni sur l'un ni sur l'autre. De plus, les centres sur lesquels l'attention doit se focaliser durant le *japa* et la contemplation sur une forme divine étant différents, il n'est pas rationnel de les pratiquer en même temps. Durant le *japa*, concentrez-vous sur le *mantra* et écoutez-le. Durant la contemplation, imaginez la forme, observez-la et concentrez-vous sur elle sans penser.

*Cela arrive aisément, sans que je cherche à l'obtenir.*

Si vous pouvez vous concentrer sur les deux en même temps, c'est excellent. Pourquoi devriez-vous être troublé ? J'ai décrit la méthode qui est la plus facile pour se concentrer. Certaines personnes ne parviennent même pas à penser à une seule chose à un moment donné, alors que d'autres peuvent penser à trois choses en même temps. Toutes les formes des images sont conçues au niveau de l'*ajna chakra*. Le nom ou le son sont entendus au niveau du centre du cœur appelé *anahata chakra*. Sur quel centre vous concentrerez-vous si vous pratiquez le *japa* et la contemplation en même temps ? Comment votre mental deviendra-t-il stable ? Il se déplacera entre deux centres ! Fixez votre attention sur un seul centre à la fois si vous voulez que votre mental soit concentré.

*Je commence ma méditation comme cela, mais quelques minutes plus tard, la forme surgit.*

Si vous y prenez plaisir, continuez à le faire, mais la concentration ne sera pas atteinte. Qu'entend-on par concentration ? N'est-ce pas un effort volontaire ? Lorsque vous faites un effort volontaire pour accomplir quelque chose, vous devez refuser toutes les autres pensées ou images qui vous viennent involontairement à l'esprit.

*Il est dit que le nom et la forme sont un : lorsqu'il y a le nom, il y a aussi la forme.*

Les Arya Samajists ne croient pas en un Dieu avec forme. Ils se concentrent sur une qualité divine et aucune forme ne leur vient à l'esprit, parce que, dans leur esprit, il n'y a aucune association entre cette qualité divine et une forme. Quelle forme vient à l'esprit des musulmans lorsqu'ils répètent « Allah » ? Pour eux, c'est un blasphème que d'associer le Divin à quelque forme que ce soit.

*Il me semble impossible de ne pas avoir les deux ensemble...*

Je ne dis pas que vous ne devriez pas associer une forme au nom de Dieu. Je dis que ce n'est pas impossible. Cela dépend de vos *sanskaras* et de la nature de cette association.

*Pourquoi me dites-vous que c'est excellent si je peux me concentrer sur les deux à la fois tout en me disant de ne pas le faire ?*

Pour la concentration, ce n'est pas approprié. Mais si vous pouvez faire les deux choses en même temps, c'est extraordinaire ; vous êtes un cas particulier !

*Le but est de ne voir aucune différence entre le nom et la forme, n'est-ce pas ?*

Si vous êtes dans cet état, on devrait vous rendre un culte !

### **La différence entre la méthode d'observation des pensées et celle du rejet des pensées**

*Peut-on pratiquer l'absence de pensées en rejetant les pensées qui émergent ?*

Comment rejetterez-vous les pensées ? Pour rejeter les pensées, vous devez utiliser une pensée qui exclut toutes les autres.

*Alors comment pratiquer l'absence de pensées ?*

Ne pensez à rien délibérément. Si une pensée s'élève, ne vous identifiez pas à elle. Observez-la simplement et elle disparaîtra. C'est une pratique menant à l'absence de pensées. Dans cette méthode, l'attention doit être maintenue au niveau du centre du cœur.

### **Pratiquer en même temps *japa* et *dhyana* n'est pas approprié**

*Pour pratiquer le japa, je m'assois en siddhasana. Je me concentre alors sur les sept chakras, l'un après l'autre. Pouvez-vous me dire, s'il vous plaît, si cette méthode est*

*juste ? Devrais-je me concentrer uniquement sur l'anahata chakra durant le japa ? Le problème est que, lorsque je me concentre sur le centre du cœur, j'oublie de compter les grains de mon mala.*

*Siddhasana* est très appropriée pour pratiquer *dhyana*, la contemplation. Pratiquer en même temps *japa* et *dhyana* n'est pas approprié. Cela divise la conscience et a pour conséquence que le chercheur ne peut se concentrer totalement ni sur le *japa*, ni sur sa contemplation. J'ai déjà dit et je recommande toujours aux chercheurs de pratiquer le *mantra japa* au niveau du centre du cœur et de pratiquer la contemplation au niveau de l'*ajna chakra*. Si vous voulez compter les grains du *mala* tout en récitant un *mantra* et, en même temps, vous concentrer sur un centre particulier dans lequel vous essayez d'entendre les vibrations du *mantra*, cela signifie que vous faites plusieurs choses à la fois. Je ne sais pas si vous pouvez vous concentrer pleinement sur tout cela en même temps. Je conseille aux chercheurs de pratiquer une chose à la fois.

Selon ma propre expérience, l'endroit approprié pour pratiquer le *japa* est le centre du cœur. Mais si, quand vous vous concentrez sur l'*anahata chakra*, vous oubliez de compter les grains de votre *mala*, ce que vous ne voulez pas cesser de faire, vous ne devriez pas vous concentrer sur ce centre. J'ignore quel est votre objectif lorsque vous comptez le nombre de *japa* sur votre *mala*. Si votre *Gurudeva* vous a demandé de le faire, alors vous devriez continuer avec foi et confiance.

*Où se trouve l'emplacement exact de l'anahata chakra ? Est-ce au niveau du cœur biologique ? Et quelle est la technique exacte pour réciter un mantra ?*

L'*anahata chakra* correspond au centre du cœur. Il se situe au milieu de la poitrine. Ce n'est pas le cœur physique. Vous pouvez réciter le *mantra* et l'entendre aussi mentalement. Un stade survient où la récitation se fait sans effort. Elle continue par elle-même et vous écoutez simplement le *mantra*. C'est ce que l'on appelle *ajapa-japa*.

### **Ne mêlez pas la pensée à l'observation**

*Lorsque j'essaye de méditer et d'observer sans penser, devrais-je faire un effort personnel intense ou adopter une attitude de complet abandon au pouvoir du Guru ou du Divin?*

Observer n'est pas faire quelque chose. Comment cela peut-il être associé à l'effort ? La pensée est associée à l'effort. Pendant le processus de la pensée, vous devez relier vos pensées et être cohérent. La pensée juste peut impliquer l'effort. La pensée erronée peut nécessiter encore plus d'effort car, dans la pensée erronée, vous devez associer des pensées qui apparaissent justes alors qu'elles ne le sont pas. Et que dire de l'observation ? Vous observez tout le temps ; même lorsque vous dormez, vous observez le sommeil. L'observation et la pensée ont été mêlées l'une à l'autre. Méditer signifie simplement observer. Ce n'est pas faire quelque chose. Vous pouvez l'appeler non-action. S'abandonner au Guru ou à Dieu est une méthode différente pour arrêter de penser. Cela n'a rien à voir avec l'observation. Ne mêlez pas les deux méthodes.

## Chapitre six

### *Les obstacles sur le chemin spirituel*

*« Il y a trois obstacles qui empêchent l'homme de réaliser Dieu :  
l'impureté du mental, son instabilité et le voile de l'ignorance.  
L'impureté est ôtée par le service désintéressé et les bonnes actions.  
L'instabilité du mental cesse avec l'amour et la dévotion pour Dieu.  
Le voile de l'ignorance est retiré par la connaissance et la vigilance.  
La sadhana intégrale pour réaliser Dieu comprend ces trois yogas :  
karma yoga, bhakti yoga et jnana yoga. »*



## *Les obstacles sur le chemin spirituel*

### *Les obstacles à la méditation et à la contemplation*

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

##### **Votre mental est semblable à un supermarché**

*Quelle est la différence entre le mental d'un sage et le mental d'un homme ordinaire?*

Le sage n'a ni mental ni désir. Il devient l'instrument du Divin. La volonté divine agit librement à travers lui. Si le sage possède un mental, il n'en est pas esclave. Il l'utilise sans être utilisé par lui, c'est là la différence. Vous devriez d'abord unifier votre mental, qui est actuellement divisé. Il contient tant de désirs qui s'opposent les uns aux autres. Unifiez-le et dirigez-le vers le Divin.

Prenez un papier et un crayon, et écrivez honnêtement toutes les pensées qui traversent votre esprit. Faites comme si



vous ne deviez montrer ce papier à personne, afin que vous puissiez tout écrire. Si vous lisez ensuite ce papier, vous vous rendrez compte que vous êtes une personne déséquilibrée. Savez-vous ce qu'est une personne déséquilibrée ? C'est quelqu'un dont les pensées et les actions sont incohérentes. Votre mental est semblable à un supermarché où tout est disponible.

### **Les sens et le mental doivent être transcendés**

#### *Le monde objectif est-il réel ?*

Lorsque vous considérez le monde objectif comme réel, vous devez, d'une certaine manière, le reconnaître comme la manifestation du Divin, qui est l'Un sans second. Comment définissez-vous le Réel ? Qu'est-ce qui est réel ? Les matérialistes disent que ce que vous pouvez voir, toucher ou goûter est réel. Vos sens sont donc les instruments vous permettant de connaître ce qu'ils considèrent comme réel. Les adeptes de la spiritualité disent que ce qui est réel est hors d'atteinte des sens et du mental.

Vous devez refréner vos sens et abandonner votre mental. Les sens et le mental sont les obstacles, ils doivent être transcendés. De quel côté vous situez-vous ?

#### *Quand les sens et les pensées se dissolvent-ils ?*

Pour le moment, vous ne pouvez totalement arrêter vos pensées. Vous devez purifier vos pensées, vos intentions, vos sentiments, vos émotions, vos actions et vos paroles. Pendant la méditation, vous devriez vous efforcer d'arrêter le processus mental ou de vous concentrer sur un symbole divin afin de stabiliser votre

mental. Lorsque ce dernier devient pur, il est bien plus facile de se concentrer et de contrôler ses pensées. La purification du mental implique la sublimation des émotions, des désirs et des pensées. Un mental purifié devient très fort et peut supporter les effets des situations favorables et défavorables ; il demeure imperturbable en toute circonstance.

### **Vos pensées dépendent de vos désirs et de vos centres d'intérêt**

*Lorsque je m'exerce à contrôler mes pensées, je vois que ma volonté n'en est pas capable.*

Comment vos pensées peuvent-elles être indépendantes de votre volonté ? Toutes les pensées qui vous viennent sont, directement ou non, associées à vos désirs et à vos centres d'intérêt. Vos pensées découlent de votre profond intérêt. Si vous êtes profondément intéressé par les glaces, la pensée d'une glace vous viendra. Comment vous en procurer une ? Où la trouver ? Vous penserez à son goût, vous pouvez même penser au magasin où l'on fournit les meilleures glaces ou imaginer comment elles sont fabriquées. Un enchaînement de pensées associées à la glace obsèdera votre mental. Si vous êtes profondément intéressé par l'argent, des pensées correspondantes s'élèveront. Si vous êtes intéressé par Dieu, des pensées concernant Dieu surviendront. Actuellement, vous n'avez pas un mais une multitude de centres d'intérêt. Votre mental est semblable à un miroir brisé dont les morceaux sont éparpillés en de nombreux endroits.

## **Vivre dans le moment présent**

*Comment vivre dans le moment présent sans penser ni au passé ni à l'avenir ?*

Vivre dans le moment présent est plus facile à dire qu'à faire. Un mental fluctuant ne peut pas même saisir ce qu'est le présent ; dès lors, comment pourrait-il vivre dans le moment présent ? Votre mental résulte de votre passé. On doit d'abord le libérer de son conditionnement, puis le rendre transparent. C'est une tâche ardue ; c'est ce que l'on appelle la *sadhana*. Seul un mental totalement passif, tout en étant vigilant, peut goûter à la beauté du moment présent. Qu'est-ce que le temps ? Vous concevez le présent en relation avec le passé et le futur, en fonction du mouvement de votre mental. Pouvez-vous concevoir le temps sans le mental ? Le présent est l'expérience du mental sans pensées. Lorsque le mental s'arrête, le temps s'arrête.

*Comment arrêter le processus mental ?*

Fixez un point ou asseyez-vous en présence de quelqu'un que vous aimez profondément, et votre processus mental s'arrêtera. Lorsque vous voyez quelque chose de très beau, votre processus mental s'arrête pendant quelques secondes. Lorsqu'une mère rencontre son enfant après une séparation qui a duré de nombreuses années, son mental s'arrête pendant quelques secondes, n'est-ce pas ?

Le mental est composé des souvenirs du passé et de l'imagination du futur. Il existe un autre niveau de conscience, le supramental. C'est seulement lorsque vous atteignez ce niveau de conscience que vous pouvez réaliser le présent. Le mental

n'est pas le stade final de l'évolution. Dès que le mental pense au présent, ce dernier devient le passé. Le mental ne peut même pas concevoir le présent. Lorsque l'on exhorte un chercheur à vivre dans le moment présent, cela signifie concrètement qu'il ne devrait élaborer aucun projet important concernant un futur lointain. On devrait s'acquitter de ses devoirs quotidiens au nom de Dieu et consacrer le plus clair de son temps à la *sadhana*, c'est-à-dire à la méditation, à la prière, à la réflexion, au *japa* et aux exercices respiratoires.

### **Le mental possède un immense pouvoir d'imagination**

*Toutes les émotions viennent-elles du passé ?*

Toutes les émotions ne sont pas reliées au passé, même si la plupart d'entre elles le sont. Elles peuvent également être associées à une situation imaginée dans le futur. Le mental est principalement constitué par le passé, mais il possède la capacité d'imaginer l'avenir. Il peut imaginer un être avec une tête d'homme et un corps de chat. Il peut faire du paradis un enfer et de l'enfer un paradis. Il possède un immense pouvoir. Il peut devenir un démon. Il peut aussi devenir un ange.

### **La politique de la carotte et du bâton**

*Nous parlons toujours de dompter le mental. Ne serait-il pas préférable d'en faire un ami ?*

Comportez-vous avec votre mental comme vous le feriez avec

un enfant. Vous pouvez très bien éduquer un enfant avec amour, mais vous devez utiliser la politique de la carotte et du bâton. Un mental pur, apprivoisé et mature est un ami et un grand soutien. Un mental impur et indompté est l'ennemi qui crée des obstacles sur la voie de la Réalisation de Dieu. L'homme peut apprivoiser un éléphant ou un lion sauvage, mais il est incapable d'apprivoiser son propre mental ! Le mental est une chose très flexible. Il est plus facile de le transformer que de transformer votre corps.

**Si vous ne pouvez aller au-delà de la pensée, invoquez la grâce divine**

*Je ne vais jamais au-delà de la pensée. Pourquoi la pensée est-elle aussi puissante ?*

Si le processus mental ralentit, il peut aussi s'arrêter. En fait, il commence avec l'identification de la Conscience à une pensée ou à un objet. Qui crée en vous les pensées ? Est-ce quelque chose d'autre que vous ?

*L'attachement aux pensées est si profond ! Est-ce dû à maya ?*

Si vous dites que cela est dû à *maya*, cela ne résout pas le problème. Il y a en vous quelque chose de plus puissant que *maya*. Si vous ne pouvez aller au-delà de la pensée par vos propres efforts, priez et invoquez la grâce divine. Dans la *Gita*, Krishna dit : « Seuls ceux qui ont pris refuge en Moi et se souviennent toujours de Moi peuvent vaincre l'influence de *maya*. »

## **Le contrôle du mental**

*Pouvons-nous, grâce à certaines techniques, connaître la cause première de nos émotions ?*

Une simple compréhension intellectuelle n'aide pas beaucoup à dépasser les émotions. Qui ignore que la colère est mauvaise ? Qui ignore que l'attachement engendre la souffrance ? Qui ignore que l'avidité est préjudiciable ? Mais combien y a-t-il de personnes libres de la colère, de l'attachement, de l'avidité, etc. ? C'est l'amour pour le Divin qui engendre une transformation radicale chez le chercheur. Freud était un grand psychanalyste et connaissait beaucoup de choses sur le mental et son fonctionnement, mais le pauvre homme n'avait aucun contrôle sur son propre mental !

## **Ne soyez pas esclave de votre mental**

*Je suis très souvent perturbé par mes sentiments et je ne sais que faire.*

Vous ne devriez pas entretenir un sentiment qui vous perturbe. Ne soyez pas esclave de votre mental. Comment pouvez-vous demeurer paisible lorsque vous n'avez pas le contrôle de vos pensées, de vos émotions et de vos sentiments ? Travaillez à apprivoiser votre mental. Un mental qui n'est pas apprivoisé ne vous laissera jamais en paix.

*Les pensées sont-elles indépendantes de l'observateur ?*

Si elles étaient indépendantes, comment les arrêteriez-vous ? C'est à vous, à votre être que le mental doit son existence. Ne dites-vous pas « mon mental », « ma main », « mon pied », « mes yeux », etc. parce qu'ils vous appartiennent ?

**Ne vous identifiez pas à votre mental, et alors seulement vous serez à même de VOIR**

*Comment gérer cette partie de moi-même rebelle et paresseuse qui ne veut pas pratiquer de sadhana ?*

L'ego/mental est effrayé par la pratique de la *sadhana*, car un des objectifs de celle-ci est de contrôler le mental. Le mental tient à être le maître. Il mettra toutes sortes d'obstacles sur votre chemin si vous voulez mettre un terme au contrôle qu'il exerce sur vous. Il peut même vous suggérer qu'effectuer une *sadhana* est égoïste. Soyez fort. Imposez-vous. Soyez de plus en plus vigilant. Le mental ne veut pas vous affronter, il vous joue des tours et se comporte comme un voleur. Si vous êtes vigilant et attentif, il ne peut vous tromper. Surveillez votre mental en permanence, il ne travaille que lorsque vous êtes endormi ou absent. Soyez présent en tant que témoin.

*Comment se souvenir de rester présent au cours des nombreuses situations, tellement variées, qui surviennent ?*

Le mental ne voit pas, il ne fait qu'interpréter et juger. Ne vous identifiez pas à votre mental, et alors seulement vous serez à même de VOIR. Faites cela d'abord pendant la méditation. Par la suite, vous serez capable de l'appliquer dans votre relation avec

les autres. Si vous ne pouvez demeurer vigilant et dans l'état de témoin pendant une heure de méditation, comment pourrez-vous l'être durant vos dix heures d'activité ?

*J'ai déjà besoin de la grâce pour rester vigilant et demeurer dans l'état de témoin pendant la méditation.*

La grâce survient dans l'état de non-mental, de non-ego. Votre ego et votre mental ne permettent pas à la grâce de venir à vous. Quoi que vous fassiez, faites-le totalement. Lorsque vous pratiquez le *japa*, soyez totalement absorbé en lui. Lorsque vous pratiquez la conscience-témoin, demeurez totalement dans ce témoin.

**Lorsque vous voyez qu'il y a un nœud, il commence à se défaire**

*Les mêmes pensées, les mêmes dialogues intérieurs se répètent encore et encore dans mon mental.*

Connaissez-vous le gramophone ? Avant que le lecteur de cassettes ne soit inventé, il n'y avait que des disques en vinyle. S'il y avait une rayure sur le disque, lorsque l'aiguille atteignait cet endroit, elle ne pouvait pas avancer et restait coincée dans le sillon, répétant encore et encore les mêmes sons. Vous deviez soulever l'aiguille, la retirer du sillon et la placer plus loin pour qu'elle puisse avancer et lire la suite du disque.

De même, il existe certains « nœuds » ou « blocages » dans le mental. Lorsque votre pensée arrive à un nœud, les mêmes pensées continuent à se répéter de manière récurrente. C'est ainsi



que le processus mental se poursuit. Il s'agit d'un processus quasiment mécanique. Seules quelques rares personnes sont capables de penser d'une manière créative, grâce à ce que l'on appelle la « pensée créatrice ». Il existe quelque chose en vous au-delà du mental. Lorsque vous approchez ce « quelque chose » qui n'est pas mécanique, le processus mental s'arrête. L'approche peut être temporaire, vous donner un rapide aperçu. Si elle est temporaire, vous n'aurez que quelques moments de pensée créatrice. Lorsque vous voyez qu'il y a un nœud, il commence à se défaire. L'asservissement du mental n'est pas un objet concret comme le sont les murs d'une prison, il est né de l'ignorance. Il est comme l'obscurité : il disparaît au moment où la lumière surgit. Vous avez des intérêts personnels à conserver l'ignorance et l'obscurité, c'est pourquoi il vous est difficile de vous en défaire.

*Une partie de ma sadhana devrait-elle consister à observer ici et maintenant ?*

L'observation, d'accord ! Mais sans analyse. L'observation consiste à regarder d'une manière désintéressée. L'analyse est un raisonnement et une tentative d'arriver à une conclusion ; elle est le substitut de l'observation. Le mental discursif travaille comme un ordinateur. D'abord alimenté en données il peut ensuite les reproduire. Le mental est seulement de la matière subtile, il ne possède pas d'intelligence propre.

### ***La tendance à dormir pendant la méditation***

#### **La différence entre le sommeil et la méditation profonde**

*Comment différencier la méditation du sommeil ?*

Si vous vous endormez pendant la méditation, votre tête ne peut demeurer dans la même position, elle penche en avant. Le sommeil et la méditation profonde sont similaires dans le sens où, dans ces deux états, le mental cesse son activité. Aussi peut-on confondre la méditation profonde avec le sommeil. Vous pouvez cependant ressentir la différence fondamentale entre les deux lorsque vous sortez de l'un ou l'autre de ces états. Si vous étiez endormi, vous vous sentirez léthargique et aurez envie de vous allonger et de dormir à nouveau. Si vous avez eu une méditation profonde, vous vous sentirez revigoré, léger et paisible.

### **Comment vaincre le sommeil pendant la méditation**

Il existe plusieurs raisons pour lesquelles on s'endort pendant la méditation. En voici quelques-unes :

1. Vous n'avez pas eu, durant la nuit, la quantité de sommeil que le corps réclamait.
2. Vous avez mangé avec excès et cela tend à vous rendre somnolent.
3. Vous êtes physiquement et mentalement très fatigué.
4. La méditation vous ennueie, vous ne l'appréciez pas.

Les personnes pratiquant la méditation doivent éviter tous les facteurs cités précédemment. Il existe certaines mesures qui peuvent être prises pour éviter le sommeil durant la méditation :

1. Mangez légèrement, votre estomac ne devrait pas être plein lorsque vous vous asseyez pour méditer. Il est également préférable de prendre un bain ou de se rafraîchir avant la méditation.
2. Il existe un *kriya* yogique appelé *bhastrika*, qui consiste

à inspirer très rapidement puis à expirer rapidement immédiatement après. Faites-le pendant environ cinq minutes. Cela activera fortement l'énergie pranique dans votre corps et vous ne pourrez vous endormir.

3. Concevez un intérêt profond et sincère pour la méditation en réfléchissant sur ses mérites et sa nécessité.
4. Si toutes ces méthodes échouent, vous devriez vous lever, sortir et faire un tour pour respirer l'air frais pendant quelques minutes, puis vous asseoir à nouveau en méditation.
5. Certaines personnes disent que prendre un thé avant la méditation incite à rester éveillé, mais je ne le recommande pas.
6. Vous pouvez aussi méditer debout, sans vous asseoir. Il fut un temps où je pratiquais le *japa* debout dans cette position pendant plus de cinq heures. Il est difficile de s'endormir dans une telle position.

### **Pouvez-vous vous endormir lorsque vous êtes assis près de votre Bien-Aimé ?**

*Pendant la méditation, lorsque j'expérimente le silence, cela m'étourdit ou me fait somnoler toujours un peu. Comment puis-je dépasser ce problème ?*

Il est vrai que, lorsque l'activité du mental ralentit pendant la méditation, une tendance à l'endormissement se fait ressentir. Cette tendance peut être dépassée par un intérêt accru pour la méditation, par la vigilance et par l'assise dans une position où la colonne vertébrale reste droite. Si vous aviez en votre cœur

un amour profond pour Dieu, vous ne vous endormiriez jamais en méditation. Pouvez-vous vous endormir lorsque vous êtes assis près de votre Bien-Aimé et que vous jouissez de sa présence ?

### ***La tendance à changer de pratique***

**Certaines personnes changent de *mantra* comme elles changent de chemise**

*Parmi toutes les formes de méditation, je me sens attiré plus particulièrement par le japa yoga. Je l'ai pratiqué pendant deux années, mais j'ai ensuite été gagné par l'inertie. Je veux imprégner à nouveau mon esprit du nom de Dieu. Devrai-je réutiliser le même mantra ou est-il plus efficace d'utiliser un mantra donné par un Guru lors de l'initiation ? Est-il encore possible de recevoir de vous un mantra ?*

Ce *mantra* vous attire-t-il encore aujourd'hui ? Si votre mental est attiré par ce *mantra*, non seulement cela sera pour vous plus facile de vous concentrer sur lui, mais cela vous donnera de la joie. Il est vrai qu'un *mantra* transmis par quelqu'un qui l'a pratiqué et mené à son parfait accomplissement est plus efficace et peut facilement être conduit à son terme par celui qui l'a reçu. L'autre avantage est que, lorsqu'un *mantra* vous a ainsi été transmis, vous n'êtes généralement pas tenté d'en changer encore et encore. Parfois, il arrive que quelqu'un lise des propos concernant la grandeur d'un *mantra* et commence à l'utiliser. Après un certain temps, il lit quelque part qu'un autre *mantra* est plus puissant et plus efficace que le premier, et abandonne alors la pratique du premier *mantra* au profit du second. On peut

ainsi changer de *mantra* comme on change de chemise, et ne prendre plaisir à aucun d'entre eux. Si vous voulez recevoir un *mantra* de moi, vous devez remplir certaines conditions.

**Lorsque l'Absolu a été réalisé, il n'est plus nécessaire de pratiquer un *mantra***

*Vous avez dit qu'il est important de garder le même mantra. Devrions-nous pratiquer le même mantra toute notre vie ?*

J'ai dû dire que vous ne devriez pas changer de *mantra* à moins que son sens n'ait été complètement assimilé par votre subconscient. Cela survient après une très longue pratique du *japa* de ce *mantra* et cela peut prendre des années et des années. Une fois que vous avez assimilé la signification de ce *mantra* et que votre personnalité a changé, vous pouvez avoir (ou non) besoin d'un nouveau *mantra* afin de faire évoluer encore plus votre personnalité. Il existe de nombreux aspects du Divin et la pratique de différents *mantras* aide le chercheur à réaliser ces différents aspects.

Lorsque l'Absolu a été réalisé, il n'est plus nécessaire de pratiquer un *mantra*. Il est mis un terme à tout effort spirituel et le chercheur lui-même disparaît. La destination suprême est atteinte, il ne reste plus rien à accomplir. Certaines personnes lisent les mérites de différents *mantras* et changent leur *mantra* et leur pratique. C'est comme si vous changiez de chemin avant d'être arrivé à destination.

## ***Les tentations et les dangers des plans subtils***

### **Lorsque le *sadhaka* entre dans le plan astral durant la méditation**

*Je suis parfois confronté à certaines forces entrant dans mon corps et me donnant des suggestions étranges.*

N'accordez aucune confiance à de tels messages ou suggestions, qu'ils viennent de personnes vivantes ou de forces invisibles. On devrait suivre uniquement les messages et suggestions raisonnables et conformes aux enseignements des saintes écritures. De nombreuses voix délivrant des messages peuvent être entendues si le *sadhaka* entre dans le plan astral durant la méditation. Généralement, ces voix entendues ou ces formes perçues pendant la méditation divisent la conscience du *sadhaka*, au détriment de la progression de sa méditation.

## ***Les obstacles courants***

*« Tu rencontreras, sans aucun doute, des obstacles tant que tu n'auras pas atteint la perfection. S'ils t'affectent, tu ne pourras atteindre ton but. Ne t'en inquiète pas et avance vers la perfection avec confiance et persévérance. Souviens-toi : Dieu est à tes côtés. »*

– *Joyaux spirituels*

### **Transformer la pierre d'achoppement en tremplin**

*Il arrive que nos mauvais karmas passés deviennent un*

*obstacle dans notre sadhana. Comment réduire leurs effets pour que notre sadhana se poursuive selon notre dessein ?*

Vous pouvez transformer les pierres d'achoppement en tremplins pour vous élever, à condition de savoir comment procéder et d'avoir un profond et intense désir d'accomplir votre *sadhana*. Les obstacles viennent à vous pour que vous preniez conscience de votre niveau et que vous puissiez évaluer la profondeur et la sincérité de votre aspiration. Le chercheur devrait adapter à sa situation le temps qu'il allouera à la prière, à la méditation, au service désintéressé et aux autres pratiques de la *sadhana* spirituelle.

*Pendant ces derniers jours, je n'ai pas été capable de me concentrer en méditation, je sens certains obstacles.*

Qu'est-ce qui vous empêche de vous asseoir pour méditer ? L'obstacle vient-il de l'extérieur ou est-ce votre mental qui renâcle ? Si vous ignorez quel est l'obstacle, comment pouvez-vous le surmonter ? Regardez à l'intérieur, faites votre introspection et tâchez de savoir ce qui vous empêche de vous asseoir pour effectuer votre méditation.

**Qu'est-ce qui me maintient éloigné de Dieu ?**

*Un jour, je vous ai demandé votre aide pour établir une relation avec Dieu et vous m'avez répondu : « Quand serez-vous capable de consacrer quelque temps pour entrer à l'intérieur et Le rencontrer ? » Qu'est-ce qui me rend incapable de L'accueillir en mon cœur ?*

Si nombreux sont les obstacles survenant sur le chemin de la Réalisation de Dieu ! Les premiers et principaux obstacles sont le manque d'intérêt pour Dieu, le manque de confiance en Lui, un attachement excessif aux objets, situations et relations temporels, les émotions négatives, les désirs matériels, l'instabilité du mental, les fausses croyances, une mauvaise compréhension, les mauvaises actions et le manque d'ouverture dans la vie du chercheur. Pour vaincre de tels obstacles, un engagement total et une détermination sans faille, un effort juste, un accompagnement approprié, la prière, l'introspection, la réflexion et la rencontre périodique d'êtres éveillés sont essentiels. Dieu aide ceux qui s'aident eux-mêmes en Lui faisant confiance.

Demandez-vous : « Qu'est-ce qui me maintient éloigné de Dieu ? Qu'est-ce qui me contraint à toujours bouger et errer ? Qu'est-ce qui me fait souffrir ? » Posez-vous chaque jour ces questions. Asseyez-vous tranquillement, faites votre introspection et vous obtiendrez assurément les réponses. Vous connaissez votre mental et votre vie bien mieux que qui que ce soit.

### **Comment se libérer de l'impact d'un incident du passé**

*Pendant ma méditation et le japa, un incident passé m'apparaît, entrave le processus de ma méditation et persiste malgré mes efforts. S'il vous plaît, guidez-moi, que devrais-je faire pour me défaire d'un tel obstacle ?*

Il semble que cet incident passé ait eu un très profond impact sur votre mental. Vous devez neutraliser l'impact de cet incident par la réflexion. Si vous ne pouvez le faire, alors priez Dieu de vous libérer du souvenir de cet incident. Parlez de cet incident à



un ami très proche. Ne le gardez pas enfoui dans votre cœur. Votre ami peut vous aider à dépasser l'impact de cet incident. Il vous sera plus facile de vous dégager de l'influence de cet événement si vous le révélez à certains de vos amis intimes.

### **Comment surmonter les problèmes psychologiques et mentaux ?**

*Mon fils a été hospitalisé à deux reprises pour un traitement psychiatrique. Suite à cette situation douloureuse, il est devenu plus mature et m'a permis aussi d'approfondir mon chemin spirituel. Parfois, mon anxiété me rend faible. Que faire ?*

Votre anxiété pour votre fils ne lui sera d'aucune aide. Cela peut même créer pour vous-même des problèmes psychologiques. Aidez-le selon vos capacités et vos moyens, encouragez-le et aidez-le à mener une vie équilibrée. Quelle est la cause de son problème psychologique ? Tâchez de la découvrir, puis supprimez-la. J'ai pu observer que beaucoup plus de personnes souffraient de problèmes psychologiques en Occident qu'en Orient. Cela est dû entre autres à leur mode de vie et à l'instabilité de leur vie de famille. Priez pour lui, pour son bien-être et ne le laissez pas seul. Il faudrait le persuader d'être toujours occupé à un travail, quel qu'il soit.

*Je dois aussi faire face à des problèmes psychologiques dans ma famille et je ressens beaucoup de souffrances dans ce corps. Comment le purifier ?*

Le corps souffre du fait de quelque maladie. Effectuez un contrôle approfondi et donnez au corps le traitement approprié, selon l'avis médical. Le corps peut aussi être malade du fait de certains problèmes aigus du mental. Dans ce cas, pour supprimer la maladie du corps, on doit surmonter ce problème mental. Le plus souvent, les problèmes mentaux sont créés par des pensées erronées, des émotions négatives extrêmes et des inquiétudes. Grâce à la confiance en Dieu et à l'aide de la prière, de la réflexion, des exercices respiratoires, de la méditation, etc. essayez de faire en sorte que votre mental demeure tranquille et paisible.

### **Deux façons de vaincre les émotions négatives**

*Durant la méditation, nous devrions nous efforcer d'être totalement détendus. Mais si nous ressentons certaines émotions, des tensions peuvent se manifester. Comment gérer cela ?*

Il existe deux manières de dépasser une émotion. L'une consiste à utiliser la méthode donnée dans les *Yoga Sutras* de Patanjali. Il est dit dans un de ces *sutras* : « Neutralisez une émotion, une émotion négative par son contraire. » S'il y a colère, neutralisez-la par l'amour. S'il y a attachement, neutralisez-le par le détachement. S'il y a une passion exagérée, neutralisez-la par l'absence de passion, et ainsi de suite. Comment procéderez-vous ? Si vous avez un sentiment d'attachement, vous devriez vous rappeler ou évoquer quelques incidents réveillant en vous l'absence de passion. Par exemple, vous pouvez vous souvenir de la mort de certains de vos amis proches. Vous pouvez vous

rappeler ou évoquer quelques autres incidents durant lesquels un ami proche s'est séparé d'un ou d'une ami(e), etc. De telles pensées feront disparaître le sentiment d'attachement ou le réduiront. On devrait aussi réfléchir aux conséquences douloureuses induites par le fait de céder à ses émotions négatives.

La seconde méthode consiste à observer une émotion comme un témoin, sans s'identifier à elle ; l'émotion disparaît alors immédiatement. Votre mental ne peut pas fonctionner si vous ne vous identifiez pas à lui. Aussi, si vous pouvez observer votre mental comme un témoin, le processus mental ou le processus émotionnel ralentit pour finalement s'arrêter. Donc, lorsqu'une émotion apparaît, la solution est : ne la supprimez pas, n'y consentez pas, regardez-la. Si vous n'êtes pas assis en méditation, vous devriez faire un jogging ou courir, et la tension cessera. L'énergie utilisée par le mental pour penser ou ressentir sera utilisée pour courir.

Puis-je vous raconter une histoire ? C'est celle d'un employé de bureau. Son patron était extrêmement dur avec lui. Il le réprimandait souvent pour des choses insignifiantes. L'employé n'osait rien dire à son patron ni exprimer sa colère. Peu à peu, cela commença à avoir un effet si néfaste sur son corps et son mental qu'il tomba malade de corps et d'esprit, et ne put plus aller à son bureau. Il prit un congé et demeura chez lui. Mais la mémoire de son patron le réprimandant ne le quittait pas et, même chez lui, il demeurait très agité. Il ne pouvait plus dormir la nuit. Sa femme le conduisit chez un psychiatre qui, après avoir écouté très attentivement le récit de l'employé, lui dit : « Vous pouvez guérir en l'espace d'une semaine. » Il lui recommanda de placer une photo de son patron dans sa chambre

et de la frapper régulièrement avec sa chaussure, quatre fois par jour (Swamiji rit) : le nombre de sessions de méditation auxquelles vous assistez ici. L'employé suivit ces instructions et fut guéri en une semaine. Il retourna à son bureau pour travailler. Son patron lui demanda ce qui lui avait permis de guérir. Il répondit : « C'est grâce à vous, Monsieur. » Les émotions positives créent aussi des tensions, mais elles sont plaisantes. Tous les types d'excitations vont à l'encontre de la paix.

### **Complexe de supériorité et complexe d'infériorité**

*Comment vaincre l'orgueil ? Devrais-je m'abaisser ?*

J'aimerais vous citer une phrase des *Joyaux spirituels* : « Êtes-vous fier de la beauté et de la santé de votre corps ? Quelques jours d'une maladie violente suffisent à le déformer et à le transformer en un amas d'os répugnant. Êtes-vous fier de votre intellect et de votre pouvoir de réflexion ? Un coup sur votre tête peut endommager votre cerveau et vous vous retrouvez incapable de penser. Êtes-vous fier de votre vie ? Quelques minutes d'arrêt de votre respiration et votre vie disparaît. » De quoi pouvez-vous être fier ? Si vous êtes fier d'être une personne riche, des milliers de personnes dans le monde sont plus riches que vous. Si vous êtes fier d'être une personne sage, vous révélez en fait votre ignorance, parce que des centaines de personnes de par le monde sont plus sages que vous. Si vous êtes fier d'être un grand saint ou un grand sage, cela dénote une vision bien étroite, parce qu'il existe de nombreux sages plus grands que vous dans le monde.

Pouvez-vous me dire ce qu'il y a en vous dont vous pouvez vous sentir fier ? Le complexe d'infériorité et le complexe de supériorité résultent tous deux de l'ego. Pourquoi devriez-vous vous sentir inférieur ? Si vous êtes malade, des centaines de personnes sont plus malades que vous. Si vous êtes pauvre, il y a des milliers de personnes à travers le monde qui n'ont pas suffisamment à manger. Si vous vous sentez ignorant, de nombreuses personnes dans le monde sont plus ignorantes que vous. Pourquoi devriez-vous vous sentir inférieur ? Ne vous comparez à personne. Tâchez d'entrer profondément en vous-même et de découvrir votre Nature essentielle et véritable. Lorsque les sentiments d'infériorité ou de supériorité surviennent, regardez ceux qui sont de condition inférieure ou supérieure à la vôtre. Cela vous permettra de garder un mental stable.

*« Pour un chercheur, il est très important d'être sans importance »*

**Lorsque vous avez mal à la tête, arrêtez de vous concentrer et détendez-vous**

*Je ressens une douleur entre mes yeux pendant que je médite. Que puis-je faire pour m'en libérer ? J'ai entendu dire qu'il faut parfois faire une ouverture dans le front pour être soulagé de cette douleur.*

Si la concentration est forcée, cela peut vous donner mal à la tête. Lorsque cela se produit, arrêtez de vous concentrer et détendez-vous. Si la douleur persiste, vous devriez arrêter de

vous concentrer, sinon cela peut endommager les cellules cérébrales. Si vous vous concentrez sur une image au niveau du front pendant plusieurs années, il peut arriver que vous soyez incapable d'écarter cette image, mais cela est extrêmement rare et c'est un signe de sainteté. Ramakrishna a dû faire face à cet obstacle. Totapuri (le Guru de Ramakrishna) lui perça le front avec un morceau de verre jusqu'à ce que du sang en sorte et que l'image de la *Devi* disparaisse.

Ramakrishna ne faisait aucun effort pour se concentrer sur la *Devi*. C'était devenu pour lui spontané et, à ce moment là, il oubliait tout, excepté la *Devi*. C'est ce que l'on appelle le *savikalpa samadhi*. Rares sont ceux qui atteignent cet état.

*Donc, la sadhana ne devrait induire aucune tension ?*

Si la *sadhana* crée des tensions en vous, ce n'est pas une *sadhana*. Boire de l'eau peut-il vous donner soif ? Le feu peut-il vous donner froid ? Tâchez de découvrir la cause de votre tension, elle ne peut être due à la *sadhana*. La méditation forcée peut créer des tensions, des maux de tête ou quelque autre maladie. Entretenez une profonde aspiration pour votre *sadhana*. Alors vous prendrez plaisir à la vivre. Méditer signifie s'asseoir tout près de votre Bien-Aimé, Dieu. Comment pouvez-vous être tendu lorsque vous êtes assis en présence de votre Bien-Aimé ?

## ***La colère***

**Où est votre colère ?**

*Lorsque nous ressentons un accès de colère ou d'irritation*

*vis-à-vis d'une personne, devrions-nous l'exprimer, même si cela peut blesser cette personne ? Ou devrions-nous nous efforcer de le contenir ?*

Nous ne devrions pas nous laisser emporter par la colère. Elle peut être vaincue par l'amour. Lorsqu'elle survient, souvenez-vous d'une personne que vous aimez profondément et la colère disparaîtra.

*La colère est parfois si forte !*

Si, lorsque vous êtes en colère, vous pouvez observer cette colère, elle perdra de son intensité et même s'arrêtera.

*Les émotions viennent-elles du manipura (centre situé au niveau du nombril) ?*

Toutes les émotions sont reliées au centre du cœur (*anahata*). *Manipura* est le siège de la *prana-shakti*, de l'énergie de l'action.

*Y a-t-il un moyen d'éviter la colère ?*

Les médecins disent que, si l'on retire votre adrénaline, vous serez incapable de vous mettre en colère. Pouvez-vous me montrer votre colère ? Un homme alla voir un moine zen et lui demanda : « Comment vaincre ma colère ? » Le moine répondit : « Montrez-moi votre colère et je vous dirai comment la vaincre. Où se trouve votre colère ? » L'homme regarda en lui et fit de son mieux pour la trouver, mais en vain. Lorsque vous êtes présent (conscient), la colère est absente ; et lorsque la colère est présente, vous êtes absent.

## **L'homme possède le pouvoir de discriminer et de vaincre ses tendances négatives**

*Je sens que s'efforcer de vaincre la colère consiste à la réprimer. Ne vaut-il pas mieux lâcher prise ?*

« Réprimer » signifie être obligé de faire quelque chose sous une contrainte venant de l'extérieur. Mais si vous le faites volontairement, avec joie et dans une intention constructive et positive, comment cela peut-il être qualifié de « répression » ? Par exemple, vous savez que la colère n'est pas bénéfique et vous acceptez cette idée. Elle est mauvaise pour votre santé physique, elle augmente votre tension, elle produit du poison dans votre corps, elle affecte votre digestion, etc. Elle est mauvaise aussi pour le mental, car elle y crée des tensions, vous trouble et vous perturbe beaucoup. En outre, elle est préjudiciable pour la société, car elle y provoque des conflits. Dans un accès de colère, on peut même tuer quelqu'un. Elle peut briser votre vie de famille. Par-dessus tout, elle est préjudiciable sur le plan spirituel, car, dans un accès de colère, vous perdez votre pouvoir de discernement ainsi que votre vigilance et vous vous identifiez totalement à l'objet de votre colère. Vous perdez votre présence à vous-même et devenez centré sur ce qui est phénoménal et impermanent. Il en est de même pour toutes les tendances et émotions négatives.

Si vous comprenez tout cela, ne devriez-vous pas vous efforcer de refuser la colère et de la rejeter lorsqu'elle survient ? Ou devriez-vous être esclave et obéir à votre mental colérique ? Lorsqu'il est en colère, un animal ne peut s'arrêter ; mais l'homme possède le pouvoir et la capacité de vaincre la colère ainsi que toutes ses tendances négatives. Il possède le pouvoir



de discernement, il peut vaincre la colère par l'amour, il peut refuser et rejeter sa tendance à se mettre en colère. Il peut pardonner les erreurs et supporter les faiblesses d'autrui. Si, à travers une de ces méthodes, il vainc sa colère, appelleriez-vous cela de la répression ?

Si vous ne réfléchissez pas sur vos expériences et n'apprenez pas d'elles, alors quelle est la différence entre un animal et un homme ? Le mental et les sens vous trompent. Vous suivez souvent leurs injonctions et, lorsque le résultat est désastreux ou douloureux, vous vous repentez, n'est-ce pas ? Ne devriez-vous pas essayer d'éviter de renouveler cette erreur ? Ou devriez-vous continuer à commettre encore et encore les mêmes fautes, pensant que c'est réprimer que de refuser et de rejeter les suggestions négatives de votre mental ? Devriez-vous « lâcher prise » et tuer une personne si votre mental colérique vous suggère de le faire ? « Lâcher prise », ce ne sont que des mots, une phrase répétée partout en Occident par des enseignants. Qu'est-ce que ce « lâcher prise » ? Que signifie-t-il exactement ? Devriez-vous vous abandonner à la colère et aux tendances négatives de votre mental ?

### **Si vous voyez votre colère, elle tend à disparaître**

#### *Comment accepter ma colère ?*

La colère blesse plus la personne qui entretient sa colère que celle à qui elle est destinée. Si vous voyez votre colère lorsqu'elle se manifeste, elle tend à disparaître. Mais, en général, vous ne la voyez pas. Vous vous en souvenez une fois l'orage passé. Celui qui observe n'est pas le même que celui qui se souvient. La

personne qui se souvient de sa colère, qui la reconnaît et qui est déterminée à l'accepter n'est pas la même que celle qui observe la colère. Comment pourriez-vous accepter votre colère ? Vous êtes absent lorsque la colère est présente. La seule compréhension intellectuelle ne vous permet pas de dire « oui » ou « non » à la situation que vous rencontrez. Vous savez que la colère est préjudiciable pour le mental et le corps, et vous continuez pourtant à vous mettre en colère. Vous savez pertinemment que vous ne devriez pas être jaloux et, cependant, vous continuez à l'être.

## ***La luxure***

### **Le désir sexuel est un obstacle important**

*Après la mort de mon fils, quelque chose est également mort en moi. Je ne ressens plus de désir sexuel. Est-ce dû à une transformation de l'énergie ? Quel est votre conseil à ce propos ?*

C'est une très bonne chose que vous n'ayiez plus de désir sexuel après cet événement. Vous devriez maintenant diriger toutes vos énergies vers le chemin de la Réalisation de Dieu. Pour de nombreux chercheurs, le désir sexuel est un obstacle important sur le chemin. Le désir est comme une démangeaison. Cela vous démange et vous vous grattez, apportant ainsi une sorte de soulagement temporaire que vous confondez avec le bonheur. Vous vous grattez alors encore plus, ce qui ne résout pas le problème. Effectuer une *sadhana* signifie sublimer toutes vos énergies pour les diriger vers le chemin de la Réalisation.

## Vaincre le désir sexuel

*J'ai été marié pendant de nombreuses années mais ma femme est décédée. Je suis maintenant veuf, mais je conserve encore un désir sexuel. Comment puis-je le surmonter ?*

Il y a seulement deux façons de dépasser le désir sexuel. L'une est l'amour intense et profond pour Dieu. Lorsque ce désir intense pour la Réalisation de Dieu surgit, l'énergie du désir sexuel commence à se transformer et les passions se transmutent progressivement en amour pour Dieu. La seconde est la voie de *pravritti*, la voie du chef de famille. On peut vaincre ce désir par la vie de *grihastha* (la vie de chef de famille) à condition que la sexualité avec l'épouse soit en accord avec les normes établies dans les saintes écritures (*sat-shastra*) pour les personnes mariées. Si vous n'êtes pas capable de vaincre ce désir, même après avoir passé de si nombreuses années de votre vie en étant marié, cela signifie vous n'avez pas vécu cette vie maritale en essayant de dépasser le désir sexuel, mais que vous l'avez considérée seulement comme un moyen de jouir des plaisirs sensuels. Cette tentative doit être effectuée lorsque l'épouse est en vie, mais il semble que vous n'ayiez jamais cherché à surpasser vos désirs sexuels lorsque votre épouse était encore en vie. Vous avez considéré cette vie uniquement comme une opportunité pour jouir des plaisirs sensuels. Aujourd'hui, la mémoire de ces plaisirs bouillonne dans votre esprit et vous perturbe parce que vous n'avez plus les moyens d'en jouir. À ce stade, vous pouvez vaincre ce désir à travers *vairagya* (le détachement), qui consiste à réfléchir continuellement, pendant une très longue période, sur la nature transitoire du plaisir des expériences sensuelles. En parallèle, vous devriez aussi prier le

Seigneur de vous donner une vision claire et un amour intense et véritable pour Lui. Vous devriez aussi contrôler votre alimentation. Ne mangez pas ce qui peut stimuler votre énergie sexuelle.

L'autre voie, que je vous suggère maintenant, est de vous marier à nouveau et d'avoir une partenaire de vie qui serait elle-même ardemment en quête de la Vérité et voudrait elle aussi dépasser son désir sexuel. L'objectif de la vie maritale n'est pas de jouir des plaisirs sexuels, mais de les dépasser. Celui qui mène une vie maritale dans ce but doit vivre différemment d'un *grihasta* ordinaire. À elle seule, l'expérience sexuelle ne permet pas de dépasser le désir sexuel car, s'il en était ainsi, vous et toutes les autres personnes mariées seriez capables de dépasser ce désir. Le facteur primordial et le plus important est la motivation. Voulez-vous, par cette expérience, jouir des plaisirs sensuels ou vaincre le désir sexuel ? Si vous faites ce second choix, il y a une manière particulière d'accomplir l'acte sexuel et, pour ce faire, la personne mariée devrait lire les livres appropriés. Chez les animaux, il n'y a pas de tabou concernant le sexe. Ils sont même plus libres à ce sujet que les Occidentaux, mais ces derniers ont-ils dépassé leur désir sexuel ? Dans leur société, la liberté sexuelle a créé beaucoup plus de problèmes qu'elle n'en a résolu. Personne ne peut se libérer du désir sexuel en adoptant une vie sexuelle libre. Ceux qui l'adoptent perdent leur énergie sexuelle, mais pas leur désir.

**La grandeur des êtres humains est de pouvoir apprécier une joie et des plaisirs plus subtils**

*Tous les grands enseignements spirituels nous disent d'éviter les relations physiques entre l'homme et la femme parce que c'est avilissant. Pourquoi en est-il ainsi ?*

Les plaisirs des sens sont disponibles pour tous, y compris les animaux. Ces derniers y prennent plaisir d'une manière plus profonde et plus forte que l'être humain, leurs sens étant beaucoup plus développés que ceux des humains. Par exemple, vous ne pouvez voir un objet éloigné alors qu'un aigle volant dans le ciel peut voir une aiguille sur le sol à plusieurs centaines de mètres de distance ; un chien peut sentir l'odeur d'un objet situé à une très grande distance ; et ainsi de suite.

Il n'y a rien d'abject ou de sale, comme ont pu l'écrire certaines personnes, dans la jouissance des plaisirs sexuels, mais la grandeur de l'être humain réside dans sa capacité à jouir de plaisirs plus subtils et plus élevés tels que la joie ressentie dans la compassion, la religion, la musique, la poésie, l'art, la peinture, la recherche, le service désintéressé, etc. Le plus haut et le plus grand privilège donné à un être humain est la possibilité de découvrir la Vérité et, de ce fait, de trouver la Paix et la Félicité permanentes. Si l'être humain passe sa vie à jouir uniquement des plaisirs sensuels, il ne progressera pas, il n'évoluera pas, il se contentera de répéter, durant son existence humaine, les expériences qu'il a déjà vécues pendant ses nombreuses vies antérieures en tant qu'animal, ce qui est infantile.

### **L'énergie sexuelle peut être transformée et utilisée pour notre croissance spirituelle**

*Qu'est-ce que l'énergie sexuelle et que peut-on en faire ? Que dites-vous à propos de la sexualité ?*

Il y a une différence entre l'énergie sexuelle et la sexualité. La sexualité est l'usage de l'énergie sexuelle pour obtenir des plaisirs

sexuels. Les rechercher en se conformant aux normes sociales peut ne pas être un péché, mais ce n'est assurément pas la meilleure manière d'utiliser cette énergie. L'énergie sexuelle peut être transformée en énergie spirituelle et être utilisée pour notre croissance spirituelle. Les plaisirs des sens et les plaisirs sexuels sont déjà librement disponibles dans la vie animale. Aussi n'est-il pas digne d'un être humain de rechercher les mêmes plaisirs que ceux dont il a joui librement dans la vie animale. Le véritable objectif de l'existence humaine ne peut être la poursuite de ces plaisirs, car elle conduit sans conteste à l'avilissement. Le véritable objectif de l'existence humaine est de réaliser la paix et le bonheur infinis et éternels, fruits de la Réalisation du Soi.

L'énergie sexuelle peut être transformée en *ojas* et *tejas*, et utilisée sur le chemin de la Réalisation du Soi. *Ojas* est la forme subtile de l'énergie sexuelle et, sans elle, il est virtuellement impossible de contrôler son mental. *Ojas* se manifeste ensuite en *tejas*, qui est la lumière divine accompagnée de magnétisme que vous pouvez ressentir en présence d'une sainte personne.

*Comment pouvons-nous découvrir et expérimenter ce processus ?*

Aspirez de plus en plus à l'Éternel. Cultivez le détachement par rapport à ce qui est temporel et transitoire. Pratiquez des exercices respiratoires et le *pranayama*, et méditez régulièrement. Si vous suivez fidèlement cette ligne de conduite, vous serez capable de transformer votre énergie sexuelle.

*Comment pouvons-nous reconnaître l'amorce de cette transformation ?*

Lorsque votre énergie sexuelle se transformera, vous ressentirez de moins en moins d'excitation sexuelle et de plus en plus un sentiment de ravissement intérieur.

**Si vous ne pouvez vaincre vos pulsions sexuelles, mariez-vous**

*J'ai le sentiment que les moines qui enseignent commencent parfois par imiter la vie de moine alors qu'ils ne sont pas des célibataires-nés. De ce fait, ils ruinent leur vie ou deviennent de faux prêtres, comme j'ai pu l'observer dans le catholicisme. Voudriez-vous commenter ?*

Ils ne devraient pas vivre comme des ânes ! Ils devraient utiliser leur volonté et leur pouvoir de discrimination pour maîtriser leur instinct animal. Ils devraient se marier et suivre les règles d'une vie maritale. Même dans le christianisme, personne n'est forcé de devenir moine. Si quelqu'un ne peut observer les vœux de moine, il lui est permis de quitter les ordres pour vivre une vie de citoyen ordinaire.

*Vous dites : « Finalement, la sexualité doit être vaincue. »*

Il existe aussi l'institution du mariage. Il est possible de se marier et vivre comme un membre responsable de la société. Je suis en train de vous suggérer le juste chemin pour vous ! Si vous ne pouvez contrôler et vaincre vos pulsions sexuelles, vous devriez vous marier. Mais cela n'est en rien une obligation, c'est votre choix. Vous pouvez choisir si vous voulez ou non devenir moine.

*Donc quelle est votre suggestion ? S'il vous plaît, soyez clair.*

La voie de l'âne est la plus facile ! Suivrez-vous celle-ci ? Pourquoi êtes-vous effrayé par les défis ? (Riant) Si vous ne pouvez faire face à une épouse, comment ferez-vous face à Dieu ?

### ***L'attachement***

**C'est l'attachement qui est l'obstacle, non le monde**

*La sadhana est-elle effectuée pour vivre d'une manière correcte dans le monde ?*

Lorsque vous êtes dans un corps, vous êtes dans le monde. Comment pouvez-vous être en dehors du monde tant que vous êtes dans un corps ? Ce n'est pas le monde qui est l'obstacle dans la *sadhana*, mais l'attachement, le désir intense pour le monde. Lorsque votre ego est blessé, cela vous perturbe et vous agite beaucoup. Comment, au stade où vous en êtes, pourriez-vous supporter la mort de votre ego ? Si vous perdez votre argent ou votre maison, vous vous lamentez. S'il y a danger pour votre corps, vous criez. Comment pouvez-vous faire face à la mort de votre mental ?

**Il est plus facile de demeurer imperturbable dans les conditions défavorables que dans les conditions favorables**

*Qu'est-ce que cela signifie lorsque vous dites : « Il est plus difficile de supporter les conditions favorables que les conditions défavorables » ?*



Vous ne vous attachez pas aux conditions défavorables, vous vous efforcez de les dépasser. Alors que, si vous n'êtes pas vigilant, les conditions favorables peuvent piéger votre mental, car vous ne leur résistez pas. D'autre part, vous souhaitez que les situations soient favorables et vous vous efforcez de les rendre telles. Dans ce cas, il est particulièrement facile de s'y attacher. Demeurer imperturbable dans les situations favorables est donc plus difficile que de le rester dans des conditions défavorables. Ne pas être affecté et demeurer vigilant dans les situations adverses est plus facile. Comme vous ressentez du plaisir dans les conditions favorables, vous vous identifiez immédiatement à elles. C'est dans ce sens que j'ai écrit que supporter des conditions favorables est plus difficile.

### **L'attachement perturbe le mental**

Plus les désirs et les attachements s'affaiblissent, plus la méditation devient facile et meilleure elle est. C'est le désir qui fait mouvoir le mental et c'est l'attachement qui le perturbe.

*Puis-je devenir généreux si je suis né égoïste ?*

Certainement, d'égoïste vous pouvez devenir généreux. L'amour vous rend généreux alors que l'attachement vous rend égoïste. Vous devez abandonner l'attachement et chérir et entretenir l'amour dans votre cœur.

### **Comment se défaire de tout attachement**

*Peut-on se défaire de l'attachement à la nourriture*

*uniquement par la discipline ou est-il en relation avec un autre désir ?*

Lorsque vous mangez, encore et encore et pendant longtemps, de la nourriture que vous aimez, vous pouvez vous y attacher. Pour se défaire de n'importe quel attachement, la discipline ainsi qu'une compréhension juste sont nécessaires.

*Trop manger peut-il aussi être dû à un besoin de compensation ?*

S'il y a un manque de sel dans votre corps, vous pouvez ressentir le désir de manger de la nourriture contenant du sel. Par exemple, lorsque vous transpirez, il y a tant d'eau qui sort de votre corps que vous êtes assoiffé et voulez boire de l'eau. La même loi s'applique au mental.

*Vous avez écrit une fois que nous pouvons manger des sucreries, mais que nous devrions abandonner le désir pour elles.*

Si vous pouvez y parvenir, ce sera comme manger sans manger, voir sans voir, entendre sans entendre, etc. Tout le monde ne peut pas faire cela. C'est une déclaration spirituelle courante. Les mêmes mots ont été dits par de nombreux mystiques à propos de l'action, lorsque celle-ci est effectuée sans motivation et sans le sentiment d'en être l'auteur.

**Ne prenez rien au sérieux hormis Dieu**

*Je suis reconnu par différents groupes de personnes comme*

*un homme ayant la capacité de les conduire à l'action, et c'est un problème pour moi.*

Vous ne pouvez empêcher les gens de reconnaître ce qu'ils veulent. Si vous n'acceptiez pas cette reconnaissance, elle ne représenterait pas un problème pour vous. Vous êtes ce que vous êtes et ils sont ce qu'ils sont. Vous-même demeurez détaché intérieurement. Ne prenez rien au sérieux hormis Dieu et la Vérité.

### **L'enfant et le balai cassé**

Une famille très riche vint un jour me voir avec un enfant à l'époque où je vivais dans une grotte, à Jammu. Il y avait un balai cassé posé dans un coin de la grotte. L'enfant s'éprit de ce balai. Lorsque la famille s'appêta à partir, l'enfant ne voulut pas quitter le balai. Il insista pour le prendre et l'emporter chez lui. Ses parents lui dirent : « Nous t'achèterons de nombreux balais comme celui-ci, s'il te plaît, laisse ce balai ici. » Mais l'enfant restait inflexible, il refusait d'écouter qui que ce soit, il prit le balai cassé et l'emporta chez lui. Je dis à ses parents : « En un sens, nous sommes tous comme cet enfant. » Nous tombons amoureux de choses matérielles qui, d'un point de vue spirituel, ne valent pas mieux que ce balai cassé. Vous réalisez cela lorsque vous atteignez la maturité spirituelle. Lorsque je parlais, je racontais souvent cette histoire durant mes causeries.

*« Regarde ! Là-bas, Dieu t'attend. Mais, hélas, tu es ici, complètement absorbé par tes jouets ! »*

*— Joyaux spirituels*

## ***La peur***

### **C'est l'attachement qui crée la peur**

*Pourquoi la Vérité crée-t-Elle la peur, tant de peur ?*

C'est le mensonge qui crée la peur, car il craint d'être découvert. Le mensonge n'a pas de fondement sur lequel prendre appui. Il se donne une apparence de vérité. Personne n'aime le mensonge. Si quelqu'un vous ment, l'aimerez-vous ? Vous ne pouvez faire confiance à une personne qui ment. C'est le menteur qui a peur de la Vérité. Comment une personne franche peut-elle avoir peur ? Si elle est effrayée, cela signifie qu'elle est d'une très grande faiblesse. Tous les livres saints affirment que c'est la Vérité qui gagne au bout du compte. Si un homme déloyal réussit dans la vie, il ne réussit pas à cause de sa duplicité. Il réussit car des personnes pensent qu'il est sincère et lui font confiance. Dès que sa duplicité est révélée, les gens cessent de lui faire confiance et il se trouve en difficulté.

Ce n'est pas l'abandon de votre béquille qui crée en vous la peur. Votre sécurité est fallacieuse. Comment une chose ou une personne qui n'est pas elle-même en sécurité peut-elle vous sécuriser ? La sécurité que vous ressentez dans les objets et les relations temporels est fondée sur l'ignorance. Vous dépendez d'objets ou de personnes qui sont eux-mêmes dépendants. Aussi, bien qu'extérieurement vous sembliez être en sécurité, au fond de vous-même, vous ne pouvez jamais vous sentir en sécurité. Vous ne faites que rêver que vous êtes en sécurité et ce rêve peut se briser à tout moment. C'est l'attachement aux choses et aux situations impermanentes qui crée la peur. Vous vous sentez en sécurité, car vous ne pouvez voir la précarité des choses. Vous

les considérez comme permanentes et vous vous trompez vous-même en vous croyant à l'abri. La véritable sécurité ne vient que lorsque vous découvrez Cela, qui ne peut jamais vous être enlevé et qui est votre Être véritable et essentiel. Vous dites que vous savez, mais votre peur indique que vous ne savez pas. Si vous connaissiez vraiment le Réel et ce qui est irréel, votre attachement pour l'irréel aurait cessé en même temps que votre peur. Lorsque vous savez que le serpent que vous voyez n'en est pas un mais seulement un bout de corde qui ressemble à un serpent, êtes-vous encore effrayé par cette corde ?

### **Ayez peur de vos peurs**

*Swamiji, vous nous avez conseillé d'avoir peur de nos peurs. Comment est-ce possible ?*

Si vous doutez de vos doutes, ils perdent de leur force et disparaissent progressivement. Si vous craignez votre peur, peu à peu, elle perdra de sa force. La peur est le résultat de l'attachement. L'attachement produit la peur alors que l'amour l'éradique. Savez-vous qu'une mère aimante peut faire face à un lion et le combattre pour sauver son enfant ?

### **La peur est vaincue par la foi et la confiance, ou par l'abandon de l'identification au corps**

*Quelle est la cause de la peur ? Comment la vaincre ?*

La peur est assurément un grand obstacle. Elle peut être vaincue par la foi et la confiance en Dieu. De plus, le chercheur de Vérité devrait être prêt à faire n'importe quel sacrifice et à affronter

courageusement tout ce qui se présentera sur le chemin. Le véritable amour pour Dieu et la prière régulière donnent la force de faire face à toute éventualité.

La cause de la peur est l'attachement et, tant qu'il est là, on ne peut être complètement libéré de la peur. Cependant, si vous avez une foi et une confiance simples en Dieu, comme l'enfant en ressent pour sa mère, vous pouvez vaincre la peur, parce que vous sentez que Dieu, qui est toujours avec vous, vous protège. Vous devez vous exercer à ressentir la présence de Dieu, qui est très aimant, plein de compassion et toujours présent. Lisez des livres qui éveillent ou accroissent votre foi en Dieu et lisez, encore et encore, des livres sur la vie des saints qui aimaient Dieu et possédaient une foi profonde en Lui.

Une autre méthode consiste à abandonner l'identification au corps. Tout attachement naît de cette identification. Vous devez réfléchir continuellement au fait que vous n'êtes pas ce corps-mental, que vous êtes la conscience-témoin. La pratique de cette non-identification au corps-mental devrait être permanente, comme la respiration. Vous devriez l'effectuer nuit et jour.

### **La peur de souffrir vous rend inefficace**

*J'ai lu une histoire à propos d'un saint demandant à ses dévots de marcher sur une planche maintenue à une certaine hauteur au-dessus du sol. À partir d'un certain niveau, les dévots sont effrayés par la hauteur de la planche et n'osent plus marcher dessus. Je ne comprends pas la signification de cette pratique.*

Ce n'est pas la hauteur qui vous effraie, mais le fait de tomber de cette hauteur ! Cela révèle que, d'un point de vue

psychologique, lorsque vous avez peur, vous ne pouvez plus effectuer la moindre tâche. Marcher sur une planche large de trente centimètres est très facile ; mais, lorsque cette planche est à une hauteur de cinq ou six mètres, vous ne pouvez plus la parcourir à cause de la peur de tomber et de vous blesser. La peur de la souffrance, la peur de la mort vous rendent inefficace.

### **Seul l'être réalisé est libre de la peur de la mort**

*Pendant la méditation, je sens que je m'intériorise de plus en plus, mais je résiste alors au désir d'entrer plus profondément en moi.*

Le mental est divisé, il n'est pas unifié. Une partie de votre mental veut une chose alors qu'une autre veut le contraire. Un jour, vous voulez être roi et, un autre jour, vous pouvez vouloir renoncer à tout et devenir un *sannyasi*. Cela est dû au fait que votre mental ne forme pas un tout unifié. Méditez sur l'Un, qui Lui est unifié, méditez de plus en plus sur Dieu.

*J'ai le sentiment que je mourrai en méditation.*

Tout le monde est effrayé par la mort. Seul, l'être réalisé est libéré de la peur de la mort. Même les *yogis* très avancés sont effrayés par la mort. Le désir de vivre est très profondément enraciné dans le subconscient et ce dernier doit être purifié. L'Amour divin peut éradiquer la peur. Même un amour ordinaire peut le faire. Des mères ont sacrifié leur vie pour leurs enfants. Un amoureux ressent du bonheur à mourir pour sa bien-aimée. La Connaissance divine supprime aussi la peur de la mort et la Réalisation du Soi immortel la dissipe à jamais.

## ***L'avidité***

### **La spiritualité ne peut se vendre**

En Occident, il existe une tendance à tout commercialiser, que ce soit la science, l'art, la psychologie, la religion et même la spiritualité. Les événements sportifs eux-mêmes et les jeux tels que l'athlétisme, le tennis, le football, le basket-ball, le cricket, etc., sont devenus des moyens de gagner de l'argent. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce qu'en Occident certaines méthodes de développement personnel et d'utilisation du pouvoir de la volonté soient commercialisées par des gens malins. Mais la spiritualité, pas plus que Dieu, ne peut être vendue ou achetée.

C'est un fait qu'en Occident de nombreuses personnes ont beaucoup d'argent et que cette abondance entraîne nombre de problèmes mentaux et de désordres physiques. Parce que les gens ont de quoi payer, beaucoup sont manipulés et dépensent de fortes sommes dans des méthodes étranges censées leur permettre d'acquérir rapidement des pouvoirs extraordinaires et de devenir des guérisseurs, des guides spirituels, des médiums ou des messagers de la Connaissance divine.

## ***L'ignorance***

### **L'ignorance signifie l'oubli de soi**

*Dans l'enseignement tibétain, il est dit que le mental tombe sous l'emprise de trois tendances qui donnent naissance à l'obscurité : la colère, le désir et l'ignorance. Pouvez-vous me dire quelque chose concernant l'ignorance ?*



Cette obscurité signifie l'oubli de soi, la perte de la conscience de soi. Avez-vous déjà remarqué que, lorsque vous êtes en colère, vous n'êtes pas conscient de votre colère ni de vous-même ? Pendant l'état de colère, vous ne voyez plus que la personne contre laquelle vous êtes en colère et ses défauts. Il en est de même avec le désir. L'ignorance et l'obscurité sont une seule et même chose.

*Existe-t-il quelque chose que nous pourrions appeler « choix » ?*

Choisissez le moindre mal. L'obscurité ou l'ignorance n'ont pas d'existence positive. L'homme est ignorant car il trouve un intérêt personnel à être ignorant. Dans la pratique, il préfère l'obscurité à la lumière, l'ignorance à la connaissance. Il ne désire pas changer et il est devenu dépendant de l'ignorance, comme l'alcoolique devient dépendant de l'alcool et le fumeur invétéré du tabac.

### **Comment distinguer une personne sage d'une personne ignorante**

*Qu'appelle-t-on une personne sage ?*

Pourquoi l'une est-elle qualifiée de « personne sage » et l'autre de « personne ignorante » ? La personne sage utilise ses sens et son mental alors que l'ignorante en est esclave. Du fait de son attachement à la forme, cette dernière voit même ce qui ne devrait pas être vu ; et, du fait de son attachement aux mots, elle entend ce qui ne devrait pas être entendu. Elle prononce des mots qui ne devraient pas être utilisés ; par exemple, elle profère des mots

insensés lorsqu'elle est en colère. Une personne peut servir autrui avec ses mains tandis qu'une autre peut s'en servir pour battre quelqu'un. Voilà la différence. La personne sage utilise son mental et ses sens à bon escient. La personne ignorante est dominée par ses émotions et n'a aucun contrôle de ses pensées. Vous pouvez vous en rendre compte lorsque vous êtes assis en méditation. Vous saurez alors si vous êtes sage ou ignorant, si vous êtes libre ou non.

### ***Maya est le pouvoir de l'ignorance***

« Cela qui fait apparaître l'Infini comme étant fini est *maya*. » L'âme est sous le charme de *maya*. De ce fait, l'âme voit l'Un comme étant multiple et l'Infini comme étant fini. C'est le pouvoir de l'ignorance. Mais *maya* n'a pas d'existence positive. Telle une ombre, elle disparaît à la lumière de la Conscience. L'âme n'est pas obligée de se soumettre à *maya*, mais elle préfère l'ignorance à la Connaissance, tout comme l'homme préfère les plaisirs temporaires au véritable bonheur.

### ***Pourquoi en est-il ainsi ?***

Parce que vous trouvez des avantages à être ignorant. Vous ne pouvez courir après les plaisirs des sens si vous êtes éveillé. L'homme préfère être aveugle parce qu'il a des avantages à demeurer aveugle, c'est son choix. La vie ne commence pas avec cette naissance, vous avez choisi d'être aveugle tant de vies. Vous pourriez recouvrer la vue si vous le souhaitiez.

## **Lorsque l'aveugle conduit l'aveugle**

*Que dire de ces chercheurs qui ont acquis des pouvoirs et qui les utilisent pour transmettre des maladies aux autres ?*

La spiritualité n'a rien à voir avec le corps. Son objectif, son but principal est de nous permettre de réaliser que notre Nature essentielle et véritable est la Conscience infinie et éternelle. Les pouvoirs spirituels devraient être utilisés pour réaliser l'Esprit, pour réaliser le Divin et pour exhorter les autres à réaliser leur Divinité. Seule la Réalisation du Soi peut rendre une personne libre et indépendante au vrai sens du terme.

*Parfois, j'aimerais avoir des pouvoirs pour être capable d'aider à guérir les patients qui sont invalides et ont une vie malheureuse.*

Commencez d'abord par vous réaliser, puis faites tout ce que vous voulez faire. Vous pourrez même devenir un Guru si vous le souhaitez. Travaillez d'abord sur vous-même. Êtes-vous libre et insensible à la souffrance et à la douleur ? « Charité bien ordonnée commence par soi-même », dit-on. Le service d'autrui peut être une partie de la *sadhana* pour la Réalisation du Soi. Il n'y a aucun mal à cela. Mais l'objectif primordial est de se connaître soi-même : « Qui êtes-vous ? » Le savez-vous ?

*Mais, Swamiji, je suis psychiatre et ma profession consiste à aider les autres.*

C'est vrai. Il y a plus de psychiatres en Occident parce qu'il y a plus de cas qui relèvent de la psychiatrie. Un des symptômes

d'un malade psychiatrique est qu'il veut aider les autres sans se connaître lui-même. C'est l'aveugle conduisant l'aveugle. Ceux qui ont impérativement besoin d'aide essayent d'aider les autres. S'il vous plaît, que votre profession ne soit pas d'« aider les autres ». Si c'est le cas, vous réussirez d'autant mieux dans votre profession qu'il y aura plus de gens désespérés dans ce monde. Que ferez-vous s'il n'y a personne pour recevoir votre aide ?

*C'est déjà mon métier. Si je l'arrête, je n'aurai plus de moyens pour vivre ou pour venir en Inde.*

Êtes-vous en train de dire que vous aidez autrui uniquement pour gagner de l'argent ? Quel genre d'aide cela est-il ? Gagner de l'argent en aidant autrui, est-ce là le conseil de votre tête ou de votre cœur ?

*Dans le passé, j'ai travaillé dans un centre pour suicidaires afin de gagner ma vie.*

Donc vous êtes devenu de plus en plus expert en l'art de gagner de l'argent ! Les morts exhortent les autres à ne pas commettre de suicide !

*Dans mon travail, j'ai observé que de nombreuses personnes ont eu quelques expériences spirituelles d'ouverture qu'elles ne comprenaient pas. Elles n'étaient alors pas capables de supporter cette vie et étaient tentées de se suicider.*

Voulez-vous dire que plus vous êtes proche de connaître votre véritable Nature, plus vous êtes incité à vous suicider ? Ou bien que plus vous êtes proche de la mort, plus vous désirez connaître votre Nature véritable et réelle ? Que voulez-vous dire ?

Le Réel ne meurt jamais, Il est intemporel et ne peut être perdu. Si une personne qui n'est pas consciente de son Être véritable est dite vivante, alors de qui peut-on dire qu'il est mort ? S'il n'existe rien d'immortel, alors pourquoi y a-t-il ce désir universel, inné chez l'homme, de vivre éternellement ? Ce désir intense ne vient pas de quelque entraînement ou d'une quelconque éducation, il est universel et naturel.

### **Notre ignorance est délibérée, nous ne voulons pas l'Éveil**

*Pourquoi suis-je effrayé par l'Éveil et la Réalisation du Soi ?*

Cela est probablement dû à l'intérêt que vous trouvez à demeurer dans l'obscurité. Cela me rappelle une histoire. Il y avait en Inde un père dont la fille était extrêmement laide. Aucun homme ne voulait se marier avec elle. Le père fit tout son possible pour lui trouver un mari, mais aucun garçon n'était prêt à épouser une fille aussi laide. Finalement, la fille fut mariée à un garçon aveugle. Quelques années plus tard, un ami du père revint d'Angleterre où il s'était spécialisé dans la chirurgie oculaire. Le père raconta toute l'histoire à son ami et lui expliqua pourquoi sa fille avait été mariée à un aveugle. Le docteur examina les yeux de ce dernier et dit : « Une opération peut rendre la vue à ce garçon, c'est avec joie que je l'effectuerai. » Mais le père y réfléchit à deux fois, et refusa en disant : « Si ce garçon recouvrait la vue, il pourrait divorcer de ma fille en la découvrant si laide ! »

Comprenez-vous la morale de cette histoire ? Notre ignorance est volontaire et elle nous arrange. Peut-être que, si vous devenez éveillé, vous ne pourrez pas garder votre petite

amie (si vous en avez une), et c'est la raison pour laquelle l'Éveil vous effraie. Aux yeux d'un chercheur de Vérité, il arrive un moment où ce monde transitoire ressemble à une fille très laide. Nous ne voulons que les plaisirs et refusons la douleur, ce qui est impossible. La douleur et le plaisir sont les deux faces d'une même pièce et ne peuvent être séparés. Si nous obtenons le plaisir, la douleur y demeure cachée, prête à se manifester. Si nous subissons la douleur, le plaisir attend, prêt à la remplacer. Nous pouvons transcender plaisir et souffrance par l'Éveil, mais celui-ci peut nous priver du plaisir, aussi le refusons-nous. Acceptez le plaisir comme la douleur et tâchez d'en tirer un enseignement. Tous deux peuvent aider à l'évolution de l'âme, à condition d'être vigilant et de réfléchir à toutes les expériences afin d'apprendre et de grandir, et non pas simplement de jouir des plaisirs.

Parce que nous ne sommes pas encore éveillés, nous sommes renvoyés dans ce monde, encore et encore. Nous voulons y demeurer ! Prenez le monde comme une école et non comme un lieu de jouissance. À moins d'être suffisamment compétents pour passer dans la classe supérieure, nous ne pouvons y être promus, comme cela se fait dans certaines écoles où les professeurs reçoivent des pots-de-vin pour faire passer certains étudiants dans la classe supérieure.

*« L'univers, en vérité, n'est pas tel qu'il nous apparaît à travers les organes des sens, teinté de haine et d'amour. Au pessimiste, il semble sombre et imparfait. Aux chercheurs spirituels, il apparaît comme une école et un champ unique de progrès spirituel ; les sages, eux, y voient le terrain de jeu de l'Infini. »*

*– Joyaux spirituels*

## ***L'anxiété et la dépression***

*« Chaque fois que tu es assailli par une calamité qui refuse de relâcher son emprise, ne sombre pas dans l'océan du désespoir, pense que cela t'est arrivé par la volonté de Dieu et pour ton bien, et tâche de tirer la leçon d'une telle situation. »*

*– Joyaux spirituels*

### **Découvrez votre Être véritable**

*Parfois, je me réveille joyeux avec le sentiment d'être réellement vivant et d'autres fois, sans raison particulière, je me réveille triste et déprimé.*

Lorsque vous vous sentez déprimé et mal à l'aise, vous devriez prier Dieu de vous donner de la force. Lorsque vous vous sentez joyeux, vous devriez remercier Dieu. Il y a le printemps, puis l'automne ; le lever du soleil, puis son coucher ; l'hiver, puis l'été. Tous les objets et tous les états changent. Chaque chose et chaque situation a sa propre raison d'être. Peut-il y avoir un printemps sans un automne, et vice versa ? Lorsque vous possédez la juste compréhension, vous êtes à même d'apprécier toutes les situations. Il n'y a qu'une seule chose, si nous pouvons l'appeler « chose », qui est au-delà du changement et de l'alternance : notre Être véritable. Plongez profondément en vous-même et vous pourrez Le découvrir.

### **Comment faire naître en nous de l'intérêt pour les valeurs élevées de la vie**

*Souvent, je n'ai ni désir ni courage pour quoi que ce soit,*

*comme si des obstacles se dressaient dans ma vie. Que faire dans un tel état de dépression ?*

Pratiquez chaque jour une respiration profonde, tôt le matin, pendant une demi-heure, dans un endroit frais et aéré. Priez le Seigneur de vous donner force et courage. Pendant la méditation, observez vos pensées comme un témoin, sans vous y impliquer ni vous identifier à elles. Si cela vous semble difficile à pratiquer, asseyez-vous calmement et observez simplement votre inspiration et votre expiration, sans penser à quoi que ce soit. Cultivez un intérêt pour les valeurs supérieures de la vie. Lisez régulièrement des livres spirituels et les biographies des saints. Cela vous aidera à faire naître en vous de l'intérêt pour les valeurs élevées de la vie.

### **La souffrance mentale est plus profonde que la souffrance physique**

Il est naturel d'avoir peur de souffrir. Cela prouve qu'il y a quelque chose en nous qui considère la souffrance comme quelque chose d'étranger. Cela prouve que notre Être essentiel est toute félicité.

*Que penser de ceux qui se suicident en raison d'une trop grande souffrance physique ?*

Il n'est pas fréquent qu'une personne qui souffre se suicide ou demande à quelqu'un de lui apporter du poison. Combien de personnes se suicident chaque jour à travers le monde, sachant qu'il y en a des millions qui souffrent d'un cancer ou de maladies très douloureuses ? Parler du suicide n'est pas difficile, mais faire face à la mort est la chose la plus difficile qui soit. La souffrance



mentale est plus profonde que la souffrance physique. Lorsque notre mental est en paix, nous pouvons supporter la souffrance physique.

### **La vieille dame qui ne pouvait plus supporter la vie**

Même lorsqu'elle est aux prises avec de grandes souffrances, une personne ne veut pas mourir. J'ai entendu une histoire à ce propos. Il y avait une vieille femme très pauvre. Elle devait aller chaque jour dans la forêt pour ramasser du bois, puis l'apportait au marché pour le vendre. Avec ce revenu, elle pouvait survivre en mangeant du pain sec une fois par jour. Elle ne pouvait s'offrir aucune sucrerie, aucun fruit, rien de délicieux. Un jour, elle alla dans la forêt pour ramasser son bois et en fit un gros fagot. Elle essaya à plusieurs reprises de le soulever pour le mettre sur sa tête, mais sans y parvenir. Désespérée, elle s'écria : « Il vaudrait mieux que la mort vienne me chercher plutôt que de vivre une vie si misérable ! » Et elle se mit à pleurer. Soudain, une femme à l'aspect terrifiant apparut devant elle. La voyant, la vieille femme fut effrayée et demanda : « Qui êtes-vous ? » La femme à l'aspect terrifiant dit : « Je suis la mort, vous m'avez appelée et je suis venue jusqu'à vous. » La vieille femme répondit : « Madame, je vous ai appelée pour que vous m'aidiez, s'il vous plaît, à mettre ce fagot sur ma tête ! »

Dans les *Yoga Sstras* de Patanjali, un *sutra* dit que la peur de la mort est la plus grande peur qu'une personne puisse ressentir, plus grande encore que celle de perdre son argent, ses relations ou quoi que ce soit d'autre. Seul un Être éveillé n'est pas effrayé par la mort. Votre Nature essentielle est joie éternelle. Vous ne pouvez donc accepter volontairement le malheur ou la

mort. Fondamentalement, la mort et la souffrance ne sont pas naturelles pour vous, c'est pourquoi vous ne voulez ni l'une ni l'autre. Il existe quelque chose en l'homme qui ne meurt jamais, et cette présence en lui-même ne permet pas à l'homme d'accepter la mort. La présence de ce Principe éternel s'exprime dans l'esprit de l'homme, qui attribue la qualité de ce Principe à son corps. En conséquence, il a l'impression qu'il ne mourra jamais. Mais il a peur de la mort parce qu'il transfère la nature mortelle de son corps à l'Esprit. En fait, l'homme transfère la notion d'immortalité de l'Esprit à son corps, et se comporte comme si son corps ne devait jamais mourir. Et, d'un autre côté, il attribue la notion de mortalité du corps à l'Esprit immortel, ce qui provoque en lui la peur de la mort. Il vit ainsi dans une sorte de paradoxe.

Connaissez-vous une seule personne qui désire mourir ? On peut se suicider dans un moment de dépression, mais personne ne veut réellement mourir. En fait, la tendance impulsive et anormale au suicide prouve elle aussi le désir inné de l'homme pour le bonheur éternel et infini. On se suicide lorsqu'on est désespéré, afin d'échapper, dans cette vie, à une souffrance et à une détresse insupportables et parce que l'on n'est pas parvenu à trouver la satisfaction et le bonheur que l'on espérait.

### ***Les situations adverses***

*« Les situations adverses nous arrivent pour tester notre intégrité et notre état intérieur. Elles sont semblables à un miroir dans lequel nous pouvons voir nos visages. Le monde des relations ne peut être parfait, mais il peut être utilisé pour évaluer où nous en sommes et ce que nous avons accompli sur le chemin de la Réalisation du Soi. »*

**Comment gérer les situations adverses ?**

*Lorsque je suis en Europe, je reçois des flèches de tous côtés et il m'est difficile de les supporter !*

J'avais observé que vous vous sentiez mal à l'aise. La vie n'est pas un lit de roses, c'est une lutte. Vous avez à faire face à de nombreuses forces venant de l'extérieur comme de l'intérieur. Vous avez besoin de force et de courage. La prière et la méditation régulières vous donnent cette force. L'Amour divin vous donne aussi de la force et vous permet de gérer calmement n'importe quelle situation difficile. Vous devez faire confiance à Dieu, même au risque de votre vie, et vous obtiendrez Sa protection. Ne donnez pas une importance exagérée à ce qui est temporaire. Vous savez ce qu'est une pièce de théâtre. Considérez ce monde comme en étant une. L'acteur joue un rôle tout en demeurant intérieurement détaché et en gardant du recul. Vous devez cultiver l'art de l'acteur.

**Accepter tout problème comme un défi**

*Dans un mois, je recommencerai à travailler dans mon école et je serai obligée de faire face à une collègue qui est une femme très négative et pleine de mépris. Comment affronter une telle personne sans la blesser ?*

Qu'est-ce que votre collègue vous a fait ? Pourquoi vous effraie-t-elle ? Quel est votre problème avec elle ? Si vous ne l'aimez pas, n'ayez aucune relation avec elle. Êtes-vous obligée d'avoir

affaire à elle et à sa négativité ? Soyez intrépide et courageuse. Ne la méprisez pas. Donnez-lui des suggestions positives, pleines d'amour et de sympathie. Ne la laissez pas vous effrayer et ne l'effrayez pas non plus. L'amour vainc là où la haine échoue. Gagnez-la par votre bonne volonté à son égard. Ne soyez pas lâche. Acceptez les nombreux problèmes de la vie comme autant de défis. N'essayez pas d'échapper au problème, ne fuyez pas. Essayez d'apprendre des situations auxquelles vous êtes confrontée. Ceci est valable pour tout le monde !

### **Situations adverses et *sadhana***

*J'ai une difficulté relationnelle avec ma belle-fille. Comment puis-je mieux voir et comprendre la situation dans laquelle je me trouve ?*

Il est difficile de réaliser la Vérité, mais il est encore plus difficile de vivre la Réalisation de la Vérité dans la vie concrète de tous les jours. La Réalisation vient à ceux dont le mental est paisible, passif, pur et alerte. Le chercheur devrait éviter autant que possible les conditions perturbant son mental. Mais cela ne veut pas dire que l'on devrait fuir le monde. Si le monde reste dans votre mental, il vous poursuivra où que vous alliez. Par la *sadhana*, on peut acquérir la force de faire face à l'inévitable avec un mental tranquille et stable.

Un homme vint et cracha au visage du Bouddha qui, simplement, sourit. Si le Bouddha a pu rester imperturbable dans une telle situation, nous pouvons tous le faire, à condition d'atteindre la même Réalisation que lui !

**Ayez un l'amour désintéressé pour tous ou bien soyez détaché intérieurement**

*Une relation de longue date avec une amie étudiante est devenue très difficile parce que cette personne a abusé de l'amour et de l'affection donnés. Je sens revenir beaucoup d'amertume. Pourquoi ne puis-je pas dépasser ce sentiment ?*

De telles choses arrivent parfois dans les relations. On devrait être préparé à y faire face. N'ayez aucune mauvaise intention envers cette dame. Ignorez-la si vous ne pouvez l'oublier. Il est très difficile de changer autrui et, quand bien même vous y parviendriez, combien de personnes changeriez-vous dans ce monde ? Changez plutôt d'attitude : ayez un amour désintéressé pour tous ou bien soyez intérieurement détaché en vous comportant avec tous ceux que vous rencontrez d'une manière très correcte et judicieuse. Il n'est pas exact de dire que l'amour engendre l'affliction. C'est l'attente d'une contrepartie qui engendre la peine et le désenchantement.

On considère l'existence humaine comme la plus privilégiée des existences sur terre mais, lorsqu'un être humain s'avilit, il peut surpasser les animaux et devenir plus dangereux qu'eux. Cela me rappelle ma rencontre avec une vieille *sannyasini* européenne. À cette époque, je demeurais dans la forêt. Un jour, je vins à Sapta Sarovar, dans l'*ashram* d'un *swami*. Cette dame y séjournait. Swamiji me présenta à elle en disant : « Il vit dans une forêt remplie d'animaux sauvages. » Elle sourit et fit remarquer : « Nous aussi, nous vivons dans la forêt de ce monde, et elle est peuplée de nombreux animaux humains, plus dangereux que les animaux vivant dans la forêt. » Les animaux ne peuvent faire semblant et il n'est pas si difficile de se comporter avec eux.

Mais la plupart des êtres humains ont plusieurs visages. Vous ne pouvez connaître ni comprendre facilement leurs intentions. Le détachement intérieur est une condition nécessaire à la croissance spirituelle.

**Les situations ne nous aident pas seulement à consumer nos *karmas*, elles nous enseignent également**

*Je crois que les situations sont créées pour nous aider à surmonter nos vasanas. Dans ce cas, que devons-nous comprendre dans une relation de couple ?*

Toutes les relations, toutes les situations sont temporaires. Si elles sont acceptées au nom de Dieu, elles deviennent un moyen de se souvenir du Divin et sont une aide sur le chemin de la Réalisation du Soi. Si vous vous compromettez fortement dans des relations au point d'en oublier l'objectif et le but de cette vie, alors ces relations sont un obstacle sur le chemin. Le mental pensant, qui ne peut sonder ni le passé ni le futur, ne peut savoir si les situations et les relations résultent de *karmas* passés ou si elles sont nouvellement créées. Les situations ne nous aident pas seulement à consumer nos *karmas*, elles nous apprennent aussi à grandir. Cela n'est possible que si l'on vit avec vigilance, en réfléchissant et en passant au crible les expériences de notre vie.

### **L'harmonie dans les relations**

*Parfois, je me sens obligé de dire « non » aux membres de mon entreprise et cela me blesse et m'attriste.*

De tels problèmes existent aussi en famille. Chaque personne a son propre tempérament et veut que les choses se fassent à sa manière. Ce qui est juste et ce qui ne l'est pas varie selon les personnes. La racine du problème se trouve dans l'importance que l'on se donne à soi-même et, bien entendu, dans l'ego. L'ego est blessé lorsque quelque chose va à l'encontre de sa volonté. Personne dans ce monde n'est parfait. Chacun a ses propres faiblesses et défauts. Nous attendons des autres qu'ils soient parfaits bien que nous ne parvenions pas à nous rendre nous-mêmes parfaits en dépit de tous nos efforts. Cela n'est pas juste. Nous devons apprendre à tolérer les faiblesses d'autrui.

L'amour peut dépasser toutes les différences d'opinion. Une mère n'est pas blessée par les faiblesses de son enfant et tâche de l'éduquer avec amour. L'amour vainc là où la force échoue. Vous devez susciter la confiance de vos collègues par l'amour et la bonne volonté. Lorsqu'ils seront convaincus que vous ne pourrez jamais faire intentionnellement quelque chose contre eux, ils cesseront de vous résister.

*Qu'entendez-vous par « bonne volonté » ?*

Être de bonne volonté signifie composer avec les gens de telle manière qu'ils commencent à vous faire confiance.

*Nous avons tous confiance les uns envers les autres, mais des conflits surgissent encore.*

Comment peut-il y avoir conflit entre deux personnes si l'une d'entre elles se retire ? Il faut deux mains pour applaudir.

## **Le chercheur doit s'adapter à sa situation présente**

*Je ressens que nos mauvaises actions deviennent des obstacles pour notre sadhana et que leur intensité est plus importante que celle d'autres obstacles comme la maladie, etc.*

Oui.

*Comment les surmonter ?*

La *sadhana* doit s'effectuer au sein de toutes sortes de limitations. La façon de mener la *sadhana* change en fonction des conditions qui diffèrent d'un moment à un autre. Aucune situation n'est parfaite, le chercheur doit s'adapter à sa situation présente et continuer sa *sadhana*. Il devrait en même temps prier régulièrement et quotidiennement. La prière donne de la force, elle est à l'âme ce que la nourriture est au corps. La grâce de Dieu ou du Guru travaille secrètement à l'évolution de l'âme du disciple. Elle devient manifeste pour le chercheur lorsque celui-ci atteint un stade particulier de maturation spirituelle. Un enfant ne peut comprendre l'amour et la grâce de sa mère, il peut même donner plus d'importance à ses jouets et lui désobéir. Mais lorsque l'enfant grandit et mûrit, il peut sentir et comprendre combien sa mère a toujours œuvré pour son bien et pour sa croissance.

*« Rejeter le confort et les facilités qui sont autant d'obstacles entre soi et son Créateur ; accueillir la peine et la souffrance qui font grandir l'amour pour Lui – telle est, en vérité, l'attitude (la conviction) de Ses dévots sincères. »*

*– Joyaux spirituels*



**On peut demeurer joyeux tout en souffrant physiquement**

*Malgré les si nombreuses requêtes de ses disciples, Sri Ramakrishna n'essaya pas de guérir de sa maladie. Quelle pouvait en être la raison ?*

Tout ce qui arrive dans ce monde a une raison d'être. La maladie dans le corps d'un saint doit donc elle aussi avoir une raison d'être. Il peut ne pas avoir quelque chose à apprendre d'elle, mais les autres peuvent apprendre en voyant un saint ou un sage garder son équilibre mental et demeurer en paix en dépit des grandes souffrances de son corps physique. La santé d'Yvan Amar était très mauvaise, il ne pouvait même pas respirer normalement, et cependant il paraissait très joyeux et vivant. Arnaud Desjardins m'écrivit un jour la même chose à propos d'Yvan, le louant de garder sa joie de vivre dans un tel état de souffrance physique. Dans la souffrance, seul un sage peut demeurer calme et tranquille. Peut-être Dieu envoie-t-Il la souffrance aux saints dans l'intention de montrer aux gens comment l'homme devrait se comporter dans les conditions les plus défavorables ?

Une personne me demanda un jour : « Un enfant de quatre ou cinq ans meurt de maladie après avoir souffert pendant deux années. Quel est le but de la vie de cet enfant ? Si jeune, il ne peut apprendre quoi que ce soit de la vie. » Je lui répondis : « Pourquoi isolez-vous la vie de cet enfant de celle de ses parents et de la société qui l'entoure ? L'enfant peut ne rien avoir à apprendre de cette maladie, mais ses parents, les médecins et la société ont pu apprendre beaucoup de sa vie et de sa maladie. »

*Si nous avons la possibilité de guérir une maladie à l'aide*

*de médicaments ou du prana, devons-nous utiliser seulement une de ces deux méthodes ou est-il juste d'utiliser les deux ?*

Les médicaments sont faits pour guérir les maladies, il n'y a donc aucun mal à les utiliser. On peut aussi guérir les maladies par le *prana*. On peut même prier Dieu de nous accorder une bonne santé. Tout le monde ne peut être un Ramakrishna. Un homme sur le point de se noyer essaie de s'agripper à tout ce qui flotte, même à un brin d'herbe !

### **L'acceptation et le détachement sont des manières de dépasser la douleur**

*Comment puis-je transcender le pouvoir du corps physique ? Hier, au cours de la méditation, j'étais dans un tel état de légèreté que je n'avais plus conscience ni de mon corps ni du temps, jusqu'à ce qu'une quinte de toux me ramène à la conscience corporelle.*

Si vous acceptez ce qui est inévitable, votre mental ne sera pas perturbé par les limitations du corps. Prenez par exemple la vieillesse. Personne ne peut l'arrêter. Lorsque le corps devient vieux, il s'affaiblit et son pouvoir de résistance diminue, avec pour conséquence qu'il est plus facilement malade. Dans la vie, de nombreuses choses ne peuvent être changées ; vous devez mortifier votre volonté et les accepter joyeusement. C'est seulement ainsi que vous pouvez les transcender.

Il existe d'autres moyens vous permettant de ne pas ressentir la douleur. Vous pouvez prendre quelques antalgiques. Vous pouvez aussi détacher vos sens et votre mental de la partie

douloureuse de votre corps. Les souffrances et les plaisirs sont créés par l'association des sens et du mental avec les objets. Lorsque votre œil rencontre une forme, vous ressentez une sensation plaisante ou désagréable selon les *sanskaras* ou impressions passées de votre mental. Si la sensation est plaisante, elle est interprétée par le mental comme un plaisir. Si la sensation est désagréable, le mental l'interprète comme une douleur. Le cas est similaire pour les sens du toucher, de l'odorat, du goût, de l'audition, etc. Le mental est le onzième sens de perception.

Il existe cinq sens d'action et cinq sens de perception ou de connaissance relative. Pour l'action, les organes des sens sont : les mains, les pieds, les organes de reproduction et d'excrétion et la voix. Pour la perception, les organes des sens sont : les yeux, les oreilles, la langue, le nez et la peau. Ils dépendent du mental. Si vous dissociez votre mental de vos yeux, ces derniers ne pourront pas voir, si vous le dissociez de vos oreilles, vos oreilles ne pourront pas entendre, et ainsi de suite.

*Devons-nous entraîner notre esprit à ne pas redescendre facilement au niveau des sens et du mental ?*

Vous ne pouvez demeurer indéfiniment hors de votre corps, sinon, il mourra. Vous devez revenir au niveau du corps et accepter ses limitations. Vous pouvez faire l'expérience de sortir hors de votre corps. Vous pouvez alors affirmer, en toute authenticité, que vous êtes distinct de votre corps.

*Pourquoi est-ce que nous ne pouvons pas demeurer dans cet état plaisant lorsque nous retournons dans notre corps ?*

Il en est ainsi parce que l'expérience n'est pas la Réalisation.

## ***Juger autrui - La critique***

*« Tu te considères comme un chercheur spirituel et, malgré cela, tu prends plaisir à médire des autres. N'en éprouves-tu pas de la honte ? Prière, méditation, service et dévotion devraient totalement absorber l'esprit du chercheur. »*

*– Joyaux spirituels*

### **C'est à Dieu qu'il appartient de juger**

*Il me semble que mon Guru ne se comporte pas en accord avec ses enseignements qui sont très moraux. C'est pourquoi il m'est difficile d'avoir une foi totale en lui. Comment résoudre ce problème ?*

J'ai lu dans la Bible : « Ne jugez pas. » C'est à Dieu qu'il appartient de juger à propos de ce qui est juste et de ce qui ne l'est pas. Comment une personne qui cherche peut-elle juger ? Comment le chercheur en quête de Vérité peut-il juger ? Cependant, le chercheur peut dire : « Ceci me semble juste, cela ne me semble pas juste. »

### **La cause de votre bonheur ou de votre malheur est en vous**

*Qu'est-ce que le jugement ? Je souhaite en avoir une profonde compréhension dans le but de le dépasser.*

Juger signifie remarquer les qualités et les défauts d'autrui afin de déterminer son niveau éthique ou spirituel. Tous les sages disent que, pour un chercheur de Vérité, il n'est pas bon de juger autrui. Vous savez ce qu'a dit à ce propos le Seigneur Jésus :

« Pourquoi regardes-tu la paille dans l'œil de ton frère et ne considères-tu pas la poutre qui est dans ton œil ?<sup>1</sup> »

Tant que vous avez des attirances ou des aversions, vous ne pouvez juger autrui. Selon vous, ce que vous aimez est bon et ce que vous n'aimez pas est mauvais. Mais cela devrait être l'inverse. Vous devriez aimer ce que vous considérez comme mauvais et devriez avoir de l'aversion pour ce que vous considérez comme bon. L'énergie que vous dépensez à juger autrui pourrait être mieux utilisée en faisant votre introspection afin de connaître vos propres défauts et en les supprimant. C'est ce que fait le chercheur de Vérité.

Si vous n'êtes pas capable de vous concentrer ou de méditer, c'est qu'il y a quelque chose qui ne va pas en vous. Vous devriez faire votre introspection et vous efforcer de savoir ce qui vous empêche d'entrer en vous-même, ce qui vous perturbe ou vous déprime. Ne cherchez pas la cause de votre trouble à l'extérieur. La cause de votre bonheur comme celle de votre malheur est en vous. Regardez en vous-même.

*Le discernement me permet-il de distinguer ce qui est bon de ce qui est mauvais ?*

Vous discernez avec votre mental, qui est plein d'idées préconçues, de croyances et d'intérêts personnels. Comment, dès lors votre discernement peut-il être juste ? Tâchez d'abord de purifier votre mental.

*« Souviens-toi, il n'est pas juste de critiquer ou d'interpréter négativement le chemin spirituel et les convictions d'autrui. Le*

---

1. Évangiles selon St Matthieu (7, 3-5) et St Luc (6, 41-42).

*chemin spirituel de tous les chercheurs n'a jamais été et ne sera jamais le même, mais, à n'en pas douter, tous les chercheurs spirituels ont une seule et même destination. »*

*– Joyaux spirituels*

### **Le saint parsi**

Il était une fois un saint parsi. Il avait pour principe de ne pas manger son repas tant qu'il n'avait pas servi de la nourriture à une personne affamée. Aussi de nombreuses personnes, des mendiants, venaient-elles à lui pour prendre un repas dans sa maison. Un jour, personne ne vint. Alors le saint partit à la recherche d'un homme qui pourrait venir manger chez lui. Il en trouva un et le ramena à la maison. Il lui lava les pieds, lui donna un siège et mit devant lui une assiette remplie de nourriture. L'homme commença à manger sans remercier Dieu. Furieux, le saint lui retira son assiette et le mit dehors en disant : « Tu es vraiment un misérable, tu as reçu de la nourriture sans faire le moindre effort et tu n'as même pas remercié Dieu. » L'homme répliqua : « Je ne crois pas en Dieu. » Le saint répondit : « Alors, tu ne mérites pas de manger cette nourriture. » L'histoire raconte que venant du ciel une voix se fit entendre : « J'ai donné de la nourriture à cet homme pendant les quarante dernières années et tu n'as même pas pu lui en donner pendant un seul jour ! »

### ***Imiter les autres***

#### **Le changement ne vient pas en imitant les autres**

*Vous avez dit que nous pouvons amener un cheval à la*

*rivière et qu'ensuite, il dépend de lui de boire ou de ne pas boire.*

Vous avez raison. Tous les chevaux ne se ressemblent pas. Le changement ne vient pas en imitant les autres. L'imitation est une chose, le désir de changer en est une autre.

*Pouvons-nous au moins imiter les saints ?*

On devrait non pas imiter les saints mais suivre sincèrement leurs conseils et leurs instructions. Voici une histoire de Shankaracharya. Il voyageait un jour avec quelques-uns de ses disciples. En chemin, ils trouvèrent un endroit où des gens faisaient du vin. Ils en offrirent à Shankaracharya qui en but. Suivant son exemple, ses disciples en burent aussi. Ils continuèrent leur route et trouvèrent un fourneau où l'on fondait du fer. Shankaracharya était un *Siddha Purusha*. Il prit une tasse de fer fondu et la but. Un disciple vint après lui et, imitant Shankaracharya, prit une tasse de fer fondu mais, essayant de la boire, il se brûla complètement la bouche. Shankaracharya demanda aux autres disciples de l'imiter comme ils l'avaient fait en buvant du vin, mais tous s'enfuirent. Shankaracharya établit une règle pour les *sannyasis*. Ceux d'entre eux qui suivent cette règle sont appelés *dandi sannyasis*. Ils gardent avec eux un bâton couvert d'un tissu couleur safran qui symbolise cette règle dont la première clause est de ne jamais boire d'alcool.

## **Les mauvaises habitudes**

*Pouvons-nous atteindre la Réalisation avec des habitudes*

*comme fumer ou boire que l'on a pu observer chez un être réalisé ?*

De mauvaises habitudes comme fumer ou boire peuvent ne pas diminuer la Réalisation d'un être réalisé, mais elles ne constituent pas un bon exemple à suivre pour le chercheur. Ces habitudes sont très préjudiciables pour la santé. L'utilisation excessive de drogues et de narcotiques peut entraîner l'annihilation complète de l'effort spirituel du chercheur. Le chercheur de Vérité doit s'abstenir de telles choses. Il est ridicule de la part d'un chercheur d'imiter de telles habitudes sous prétexte que telle ou telle personne réalisée avait l'habitude de fumer, de boire ou de manger de la nourriture non végétarienne.

### ***L'illusion et la perception erronée***

#### **La différence entre l'illusion et la perception erronée**

Le vrai « Je » réalise sa Nature essentielle et véritable lorsque le faux « je », qui est l'ego, meurt. Sinon, on identifie le « Je » avec l'ego, bien que cette identification ne soit pas réelle. Un roi devient un mendiant dans un rêve, mais le fait de devenir un mendiant n'est pas réel. Il est un mendiant tant qu'il rêve. En fait, il n'a jamais cessé d'être un roi, même lorsque, dans le rêve, il se prenait lui-même pour un mendiant.

*Qui dort ou rêve ?*

Ni le rêveur ni le rêve ne sont réels. Ils ont seulement une existence phénoménale. L'*Atma*, le vrai « Je », a une Existence nouménale et éternelle. Le rêve n'est pas une illusion, il est une



erreur de perception. L'illusion est totalement imaginaire, elle n'a aucun fondement, mais vous imaginez tout de même quelque chose. Il n'y a aucun voleur dans votre chambre, mais vous imaginez qu'il y en a un et vous êtes effrayé : c'est une illusion. Dans le cas de la perception erronée, il y a une chose qui n'est pas perçue pour ce qu'elle est, elle n'est pas reconnue dans sa véritable forme.

### ***Les habitudes négatives et les vices***

#### **Une leçon sur la façon de boire de l'alcool**

Mullah Nasruddin était assis dans un café avec son fils. Il lui donnait sa première leçon concernant l'alcool. Il lui dit : « Tu vois, à cette table-là, dans le coin, il y a trois personnes assises qui sont en train de boire. Lorsque tu verras non plus trois mais quatre personnes, alors tu devras arrêter de boire. » Le fils regarda vers la table et dit : « Mais père, il n'y a que deux personnes assises là-bas ! » Lorsque vous êtes ivre de *maya*, vous voyez une multitude au lieu de l'Un.

#### **Les personnes du monde sont comme la vendeuse de poissons dépendante de l'odeur de poissons malodorants**

Connaissez-vous l'histoire de la femme qui vendait du poisson ? Elle venait d'un village situé sur la côte avec des paniers remplis de poissons qu'elle vendait à la ville avant de retourner le soir à son village. Un jour, elle arriva très tard à la ville et ne put retourner dans son village. Elle frappa à une porte et une vieille dame lui

ouvrit. La vendeuse de poissons lui demanda : « Il est très tard et je ne peux retourner de nuit toute seule dans mon village. Me permettriez-vous de rester dans votre maison pour la nuit ? » La vieille dame répondit : « Très bien, laissez vos paniers de poissons à l'extérieur, dans la cour, et venez dormir dans cette chambre. » Pendant la nuit, la vendeuse de poissons se sentit très mal à l'aise : elle ne pouvait dormir dans cette pièce propre et dont l'air était frais. Elle se leva, sortit et dormit près de ses paniers remplis de poissons morts. Elle avait tellement l'habitude de l'odeur nauséabonde des poissons qu'elle ne pouvait dormir dans la chambre bien aérée et qui sentait bon. Elle préférait dormir dehors près de ses paniers de poissons dégageant une odeur répugnante !

C'est ainsi que sont les gens du monde. Lorsqu'ils quittent un endroit peuplé et bruyant pour un endroit calme et tranquille, ils ne peuvent en supporter l'atmosphère. Ils se sentent mal à l'aise et se ruent à nouveau vers les villes peuplées et bruyantes. Le mental de l'homme peut être conditionné par n'importe quelle situation, saine ou malsaine. Les gens deviennent dépendants du tabac tout en sachant qu'il peut causer des cancers, mais ils se sentent incapables de s'arrêter de fumer. Comment un homme peut-il se vanter d'être libre lorsqu'il est incapable d'utiliser son mental, ses émotions et ses énergies dans la bonne direction ? Il est facile de clamer : « Je suis éveillé », mais de quel sorte d'éveil s'agit-il s'il ne vous rend pas libre ?



## Chapitre sept

### *Les aides sur le chemin spirituel*

*« La modération dans la nourriture, le sommeil, la marche et les autres activités sont une garantie de progression dans le yoga. La concentration spirituelle ne peut être atteinte par un effort violent, mais plutôt par une technique appropriée, une sagesse et une vigilance sans défaillance. C'est par le juste équilibre entre l'activité et l'inactivité, l'amour et le détachement, le service, la dévotion et la connaissance que réside le secret du succès spirituel. »*

*– L'Art de la Réalisation*



## *Les aides sur le chemin spirituel*

### *Les aides à la méditation et à la contemplation*

#### ***Un régime approprié***

**La nourriture non végétarienne n'est pas naturelle pour l'homme**

*Je ne suis pas encore végétarien et je sais que vous recommandez de ne pas manger de viande. Pouvez-vous m'en dire plus sur la raison pour laquelle je devrais changer de régime alimentaire ?*

Chaque nourriture produit un effet spécifique sur le mental. La nourriture non végétarienne ne favorise certainement pas la *sadhana*. Cette nourriture est *rajasique*, elle stimule le désir. De plus, pour la digérer, vous pouvez être amené à boire et, si vous commencez à boire, vous pouvez devenir alcoolique ! Il a été prouvé par les adeptes de la nourriture végétarienne que la nourriture non végétarienne n'est pas naturelle pour l'homme. Ce dernier possède une dentition semblable à celle de certains

animaux qui ne mangent pas de viande. Manger de la nourriture non végétarienne encourage aussi la tendance à la violence que le chercheur de Vérité doit bannir.

Si vous ne pouvez donner la vie, vous n'avez pas le droit de prendre celle d'un être vivant, quel qu'il soit. Aimerez-vous être un instrument de destruction ou de création ? Que préféreriez-vous ? C'est seulement lorsque vous devenez *Shiva* que vous êtes en droit de tuer ! Il but du poison et rien ne lui arriva. Pouvez-vous faire de même ? Votre propre vie ne vous appartient pas, vous ne savez pas lorsque vous mourrez et vous vous donnez le droit de tuer les autres. Faites à autrui ce que vous aimeriez que l'on fasse pour vous. Traitez autrui comme vous voudriez que l'on vous traite. Si quelqu'un vient pour vous tuer, direz-vous : « Vous êtes venu pour me tuer, soyez le bienvenu ! Création et destruction, telle est la loi de la vie. » Je ne suis pas favorable à ce que les chercheurs spirituels mangent une nourriture non végétarienne.

### **La nourriture végétarienne et la juste façon de vivre**

*Ceux qui reçoivent de vous un mantra doivent devenir végétariens. Est-ce seulement pour observer le principe d'ahinsa ou y a-t-il d'autres effets ? Que dire aussi de ceux qui sont végétariens mais travaillent dans des abattoirs ou des usines d'armement ? L'influence de nos actions et de notre façon de vivre n'est-elle pas plus importante que celle de la nourriture ?*

Certainement. La juste manière de vivre est une partie très importante de la discipline que le chercheur de Vérité doit suivre.

Elle constitue une des huit branches de la voie du Bouddha. Aucun chercheur de Vérité ne pourra travailler dans une usine d'armement ou dans un abattoir. Sans parler de la violence qu'elle implique, la nourriture non végétarienne a un effet *rajasique* sur le mental et excite le désir. Pour une personne travaillant dans l'armée et étant amenée à se battre, cette nourriture peut être utile, mais j'ai déjà rencontré des militaires végétariens.

### **Conseils sur la nourriture**

Mourrez-vous si vous ne mangez pas d'œufs ? Personne ne vous oblige à manger du poisson ou des œufs. Buvez des jus de fruits, mangez de la salade, des noix, du pain, des légumes, du beurre et des yaourts. Il existe de nombreuses autres choses à manger. Le fromage est très bon pour l'estomac et le yaourt encore meilleur.

*L'estomac devrait-il être vide au moment de la méditation ?*

Pour pratiquer la méditation il n'est pas obligatoire d'avoir l'estomac vide. Elle peut même être pratiquée après le petit-déjeuner, mais l'estomac ne devrait pas être entièrement plein. En revanche, on ne devrait pratiquer des exercices respiratoires comme le *pranayama* que lorsque l'estomac est vide. Le chercheur doit s'adapter à la situation et pratiquer en conséquence.

*Qu'en est-il du régime et du climat ?*

L'homme possède cette potentialité de s'adapter à n'importe



quel régime et à tous les climats, contrairement aux animaux. Bien entendu, on ne devrait pas abandonner brutalement une chose dont on est dépendant. On devrait la réduire en quantité et l'abandonner lentement et progressivement.

*Un verre de vin rouge est-il permis pendant les repas, puisque c'est bon pour la santé ? Même le Christ buvait du vin et il institua la communion avec le pain et le vin !*

L'homme a fait un long chemin depuis deux mille ans. Si le Christ revenait aujourd'hui, il introduirait peut être le végétarisme et interdirait l'alcool, en dépit des protestations de certains chrétiens ! Pour les Européens, c'est une grande pénitence que d'abandonner l'alcool !

### ***La respiration profonde et consciente, et le pranayama***

La respiration consciente engendre la vigilance

La respiration consciente rend le processus respiratoire régulier et lent, permettant ainsi aux pensées et aux tensions de diminuer. N'avez-vous jamais remarqué que, lorsque vous êtes inquiet ou tendu, votre respiration devient rapide et irrégulière ? Inversement, si vous ralentissez et régularisez votre respiration, cela réduit les tensions. La respiration se poursuit généralement de façon mécanique. Son rythme change avec l'état de votre mental. La respiration consciente est une pratique très efficace pour cultiver la vigilance. Non seulement la respiration, mais aussi toutes vos activités devraient être effectuées avec vigilance. Dans la méditation profonde, la respiration devient très lente, au point que, parfois, elle semble s'arrêter.

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles la respiration peut se ralentir ou s'accélérer. Elle peut même s'arrêter lors d'un choc émotionnel. Le rythme de la respiration est lié à l'état du mental. Il est plus difficile d'observer vos pensées que votre respiration, mais le résultat est le même. Cela permet de ralentir le processus mental pour finalement l'arrêter. La pratique de l'observation de votre respiration vous permet, par la suite, d'observer vos pensées plus efficacement. Dans le bouddhisme, on vous conseille d'abord d'observer votre respiration. Puis, après une période raisonnable de cette pratique régulière, on vous conseille d'observer votre mental.

### **Les exercices respiratoires ou *pranayama***

*Quelles sortes d'exercices respiratoires pouvons-nous pratiquer ?*

Inspirez profondément puis expirez profondément pendant environ deux fois le temps de l'inhalation. Cela veut dire que si vous inspirez pendant dix secondes, vous expirez pendant vingt secondes. Faites-le consciemment. Concentrez-vous sur le souffle qui entre et qui sort sans penser. Faites-le pendant cinq à sept minutes avant de commencer la méditation. C'est un type de *pranayama*. Il est inoffensif et peut être pratiqué par tout le monde. Il existe d'autres types de *pranayama* qui doivent être pratiqués avec une technique appropriée, très régulièrement, avec un régime adapté très nutritif et pour lesquels on doit s'asseoir quotidiennement et régulièrement quatre fois par jour. Si l'on ne suit pas la technique appropriée, les règles et les prescriptions du *pranayama*, cela peut être dangereux pour le système nerveux en particulier et pour le système digestif en général et vous rendre malade.

**Les exercices respiratoires fortifient la volonté**

*Comment puis-je contrôler mon ego pour me rendre plus respectueux et réceptif vis-à-vis des saints et des Gurus tels que vous, et d'autres personnes importantes ?*

Je n'ai pas remarqué que vous m'ayiez montré ou témoigné un quelconque manque de respect. Cependant, je vous trouve très réservé et aussi un peu nerveux. Cela est sûrement dû à un manque de confiance en vous-même et dans les autres. Le meilleur moyen pour vous de vaincre cette faiblesse est de pratiquer des exercices respiratoires. Une respiration consciente et régulière est d'une grande aide pour fortifier la volonté et la confiance en soi. Vous devriez consacrer, quotidiennement et régulièrement, au moins une demi-heure, matin et soir, à ce type de respiration. Cela vous aidera sûrement.

*Devrais-je pratiquer ces exercices respiratoires pendant la récitation du mantra ou pendant la méditation ?*

Au début de la méditation ou de la pratique du *japa*, on peut ou plutôt on devrait pratiquer une respiration consciente et régulière pendant environ dix minutes. Cela calme et diminue les tensions du corps et du mental.

**La loi du mouvement et du repos**

*Entre l'expiration et l'inspiration, il y a un espace vide. Existe-t-il des moyens pour agrandir cet espace ?*

Entre l'inspiration et l'expiration, il y a une pause durant laquelle

la respiration s'arrête. C'est un *kumbhaka* naturel et sa durée peut être prolongée par la pratique du *pranayama*. Au niveau mental aussi, entre la fin d'une pensée et le début d'une autre, il y a un instant sans pensées. Il est si bref qu'il est très difficile pour le mental de le saisir, mais cet instant peut être prolongé par la pratique de la méditation.

*Devrions-nous maintenir le kumbhaka entre deux respirations ?*

Il y a un arrêt naturel de la respiration entre l'inspiration et l'expiration. On observe la même chose avec les battements du cœur et le mouvement des pensées. Entre deux pensées, c'est-à-dire lorsqu'une pensée a disparu et qu'une autre s'élève, il existe un moment sans pensées. Entre deux battements de cœur, il y a aussi un moment où le cœur s'arrête. Tout cela fonctionne selon la loi du mouvement et du repos. Après chaque mouvement, il y a un repos et, après chaque repos, il y a à nouveau un mouvement. On peut le percevoir grâce à une profonde concentration et une grande vigilance du mental.

Que voulez-vous faire de ce moment de repos ? Si vous pouviez le percevoir, vous pourriez avoir un aperçu de votre véritable Nature. Le ralentissement de la respiration et celui du processus mental sont directement proportionnels à l'attention. Lorsque la pensée ou la respiration s'arrête totalement, l'attention est à son plus haut point. C'est le fondement de la pratique du *pranayama*. Durant la méditation, lorsque le processus mental et la respiration deviennent extrêmement lents, votre vigilance et votre attention deviennent si aiguës que vous êtes à même d'avoir un aperçu de la Vérité. Vous avez dû remarquer que, si quelqu'un parle de loin ou d'une voix très faible et que vous voulez l'entendre, vous arrêtez délibérément de respirer. Cela vous permet d'être plus attentif.

*« Entre la disparition d'une pensée et l'apparition de la suivante, il y a un intervalle vide qui est au-delà de l'imagination. Si tu pouvais saisir cet intervalle vide au moyen de quelque pratique spirituelle, tu réaliserais, sans aucun doute, ton véritable Soi. »*

*– Joyaux spirituels*

## **La pratique du pranayama**

*J'ai observé que ma méditation était plus profonde lorsque je la pratiquais après le pranayama. Quel est votre conseil pour la pratique du pranayama ?*

La respiration et le mental sont intimement liés. Lorsque la respiration est lente, profonde et régulière, le mental ralentit aussi et les pensées commencent à disparaître.

Dans la pratique du *pranayama*, on devrait accorder un soin particulier au régime. Le beurre et le lait devraient être pris en quantité suffisante, sinon les nerfs se dessèchent et cela crée des problèmes dans le système nerveux. Le *sadhaka* pratiquant le *pranayama* en tant que partie principale de sa *sadhana* doit aussi observer le célibat. Le *pranayama* ne devrait être pratiqué qu'avec un estomac vide. De plus, on devrait s'asseoir dans une atmosphère pure et fraîche. Si vous le pratiquez dans un endroit pollué, vous remplissez vos poumons de dioxyde de carbone, ce qui favorise des problèmes d'asthme.

Les durées normales de l'inspiration, de la rétention et de l'expiration du souffle sont, respectivement, de dix, quarante et vingt secondes. Si un débutant sent qu'il est au-delà de ses capacités de prolonger l'inspiration pendant dix secondes, il peut

commencer avec cinq secondes. Vous pouvez, en toute sécurité, pratiquer cela pendant quinze minutes d'affilée. Si les instructions sont suivies scrupuleusement, la pratique du *pranayama* n'est pas dangereuse. Au début, on ne devrait pratiquer que l'inspiration et l'expiration ; puis, après six mois, on peut aussi effectuer la rétention de la respiration à l'extérieur (après une expiration). Après six autres mois, on peut pratiquer dans l'ordre suivant : inspiration, expiration, rétention du souffle à l'extérieur, inspiration, rétention du souffle à l'intérieur et expiration.

Le *pranayama* devrait être pratiqué avec le *mulabandha* durant l'inspiration, la rétention et l'expiration. Si vous inspirez tout en maintenant le *mulabandha*, le ventre ne doit pas se gonfler ; ce sont les poumons qui se remplissent, et non le ventre. On devrait s'asseoir régulièrement pour le *pranayama*, au moins deux fois par jour, en commençant par quinze minutes. Puis, lentement et progressivement, on peut accroître la durée jusqu'à quarante-cinq minutes d'affilée. Cette durée devrait être augmentée progressivement. Pour atteindre une durée de quarante-cinq minutes de *pranayama*, une pratique continue et régulière d'au moins une année est requise.

Le succès complet de la méditation (*dhyana*) ou de la contemplation est atteint en suivant toutes les branches de la discipline mentionnées par Patanjali. *Yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama* et *pratyahara* sont les cinq branches externes du yoga. Les trois autres, internes, sont *dharana*, *dhyana* et *samadhi*. Le chercheur devrait pratiquer la discipline complète du yoga. C'est à cette condition seulement qu'il peut atteindre le résultat escompté mentionné dans le yoga de Patanjali.

## ***La bonne posture***

### **La posture la plus appropriée pour la méditation**

Pour s'asseoir en contemplation, la première chose à faire (dans toutes les méthodes) est de maintenir alignées la colonne, la nuque et la tête, ce qui accroît la vigilance. S'asseoir jambes croisées verrouille le corps et empêche l'énergie de se dissiper. Il est préférable que le corps ne soit pas à même le sol. Donc, si l'on s'assoit par terre, il peut être utile d'utiliser un banc en bois ou un coussin couvert de laine qui vous isolera du sol. Ce ne sont que de simples recommandations. Si le chercheur peut les observer, c'est une bonne chose ; mais s'il a atteint un stade très avancé, cela peut ne pas l'affecter. Kabir dit dans un verset : « Tu es parvenu à une posture parfaite ; et alors ? Si les ambitions et les désirs de ton mental ne sont pas morts, tu ne peux arriver nulle part. Tu es alors comme un taureau travaillant dans un moulin à huile : il tourne en rond tout le jour, et il a beau marcher pendant des kilomètres et des kilomètres, il demeure toujours à la même place. » Les *Yoga Sutras* de Patanjali font autorité en ce qui concerne le yoga. Dans ce livre, peu de postures sont mentionnées. La posture la plus appropriée pour la méditation est définie comme celle qui est stable et confortable.

### **L'objectif principal de la méditation est de dompter le mental**

*Après quelque temps, pendant la méditation, mon dos se courbe. Devons-nous faire un effort pour le garder droit ?*

Il est préférable que le dos reste droit pendant la méditation, cela aide à rester vigilant. Mais il s'agit de règles externes, que tout le monde ne peut suivre. Par exemple, pour une personne âgée, il est difficile de s'asseoir jambes croisées pendant longtemps, tout en maintenant la nuque et le dos droits. En revanche, pour ceux qui peuvent observer de telles règles, c'est mieux. L'objectif principal de la méditation est de dompter et discipliner le mental afin qu'il soit entièrement sous votre contrôle.

En pratiquant régulièrement, vous pouvez prolonger la durée de l'assise dans une posture donnée pendant la méditation. Les Occidentaux ont l'habitude de s'asseoir sur une chaise depuis leur enfance, aussi leur est-il difficile de s'asseoir jambes croisées. Il en est de même pour les personnes âgées : les articulations perdent de leur souplesse et se raidissent avec l'âge. Ceux qui ne peuvent s'asseoir sur le sol jambes croisées peuvent s'asseoir sur une chaise pendant la méditation. Pour Dieu, il importe peu que vous soyez assis par terre ou sur une chaise, Il ne s'intéresse qu'à ce que fait votre mental pendant la méditation.

### **Si le corps est fatigué, changez de posture**

*Je me sens extrêmement nerveux. Je ressens tout le temps le besoin de bouger. Il m'est difficile de rester dans la même position pendant une heure de méditation et, dans ma vie, je ne me sens jamais en paix. Que puis-je faire ?*

Il est impossible de toujours bouger, mais il est possible de demeurer toujours au repos. Bouger, c'est devenir, alors que demeurer en repos, c'est être. Pendant la méditation, si le corps est fatigué ou s'il ressent une douleur, changez de posture. Cependant, par la pratique, vous pouvez augmenter lentement



et progressivement le temps de votre assise dans une posture donnée. Si vous n'avez jamais ressenti de paix dans votre vie, c'est que vous avez certainement cherché cette paix aux mauvais endroits.

### **Augmentez progressivement le temps de votre assise**

Si vous pouvez vous asseoir en méditation jambes croisées pendant trente minutes sans ressentir de douleur dans vos jambes, restez assis pendant trente minutes seulement dans cette posture, mais vous devez avoir une pratique régulière et quotidienne. Au bout de six mois, vous devriez pouvoir augmenter le temps d'assise dans cette posture de cinq minutes. Pratiquez alors dans cette posture pendant trente-cinq minutes quotidiennement et régulièrement, pendant six mois. Au bout de six autres mois, vous pouvez encore augmenter cette durée de cinq minutes. De cette manière, progressivement et en l'espace de quelques années, vous serez capable de vous asseoir dans cette posture pendant une heure et demie sans ressentir de douleur dans les jambes. Ce qui est nécessaire, c'est de pratiquer régulièrement avec patience et persévérance.

### **La qualité de la méditation est plus importante que sa durée**

*Après trente minutes de méditation, mes genoux me font si mal que je veux bouger pour me débarrasser de cette douleur. Mon ego ne veut jamais souffrir. Y a-t-il un intérêt à s'efforcer de ne pas bouger et à rester avec cette douleur, comme un entraînement pour atteindre le but de ma prière ?*

Je ne vous conseillerai pas de chercher à souffrir davantage. La souffrance n'est-elle pas suffisamment présente dans la vie d'un homme ? Si l'on est un chercheur sincère et vigilant, on peut apprendre à la fois du plaisir et de la douleur. L'ego est un phénomène très complexe. Il peut endurer la douleur joyeusement afin d'obtenir plus de plaisirs sur cette terre et au ciel. L'ego est Satan et il est très difficile de reconnaître ses ruses. Si vous ressentez une douleur aux genoux après trente minutes de posture assise en méditation, vous devriez changer de posture. Sinon, votre mental sera davantage concentré sur la douleur que sur la méditation. Votre ego (Satan) peut vous dire : « Continue d'endurer cette douleur, ne change pas de posture. » La qualité de la méditation est plus importante que sa durée. Si vous pouvez vous asseoir en méditation pendant vingt minutes, c'est mieux que d'y rester pendant deux heures sans être concentré.

### ***Le lieu, le temps et l'orientation appropriés***

#### **Le meilleur endroit pour la sadhana**

Le meilleur endroit pour la *sadhana* est celui qui possède un climat modéré, ni trop chaud ni trop froid, qui n'est ni trop éloigné (difficile à atteindre) ni trop proche (facile à atteindre), non pollué et possédant suffisamment d'eau. Il devrait y avoir un beau paysage, qui apaise le mental. Son environnement devrait être naturel et il ne devrait pas être situé dans une forêt très dense où il faut se protéger des animaux sauvages. Il ne devrait pas être non plus situé près d'une autoroute. Il devrait se trouver dans un lieu où les gens ne viennent pas fortuitement mais dans un but bien particulier comme de rencontrer un sage, mener une

*sadhana* ou être à la recherche de la Vérité. Ce ne devrait pas être un lieu de pèlerinage, où les gens viennent seulement pour accomplir certains rituels et visiter des édifices religieux.

(Avec un rire) Il ne devrait pas y avoir de singes. J'ai choisi cet endroit (le lieu actuel de cet *ashram* "*Sadhana Kendra*") en me basant sur mon expérience. Il ne devrait pas y avoir de moustiques, c'est très important. Même s'il n'y en a que deux dans votre chambre, cela peut gâcher votre méditation. Ils sont plus dangereux qu'un lion pour un chercheur de Vérité ! J'ai considéré toutes ces choses avant de choisir cet endroit.

### **La bonne orientation pour méditer**

*Devrions-nous installer notre siège face à une direction particulière ?*

Dans les stades préliminaires, il est préférable de faire face à l'est ou au nord. Pendant la méditation, on devrait éviter de faire face au sud.

### *Les aides générales*

*« Toute activité, physique ou mentale, qui nous fait oublier le Divin est un obstacle sur le chemin de la Réalisation du Soi ou de Dieu. Toute activité, physique ou mentale, nous permettant de nous rappeler du Divin est une aide pour la sadhana spirituelle. »*

## ***Le Guru ou Maître spirituel***

### **La signification du mot Guru**

Le mot Guru possède plusieurs significations :

1. Enseignant au sens académique ou enseignant spirituel.
2. Enseignant religieux .
3. Être réalisé qui rayonne de paix et d'amour.
4. Littéralement, il signifie celui qui a beaucoup de poids, c'est-à-dire celui qui est inébranlable dans les situations favorables ou défavorables et face à toutes les paires d'opposés tels que le blâme et la louange, la perte et le gain, le plaisir et la douleur, etc.

Si vous enseignez une chose et faites le contraire, vous n'impressionnerez personne. L'exemple que l'on donne par sa vie quotidienne est beaucoup plus éloquent que des paroles. Les mots ne vont que dans l'intellect alors que la sincérité de l'enseignant touche le cœur. Le concept est préférable à la simple information, mais l'expérience est l'essence même de la religion.

### **La description d'un Guru**

*Devrions-nous attendre d'un véritable Maître une morale irréprochable concernant l'argent, le pouvoir, la sexualité ? Comme nous sommes ignorants, devrions-nous nous garder de juger un supposé Guru ?*

Oui, le Maître ou le Guru est non seulement un enseignant, mais aussi un exemple vivant et l'incarnation d'une vie parfaite. Il n'est asservi ni par l'argent, ni par le pouvoir, ni par la sexualité. Il est vrai que vous ne pouvez juger de la profondeur de la Réalisation d'un Maître, mais un Maître ne peut agir à l'encontre des normes sociales et éthiques établies par les saintes écritures. Le Maître peut être asocial et amoral, mais il ne peut être antisocial ou immoral. « Maître » signifie littéralement celui qui possède le contrôle sur ses désirs, ses émotions et ses pensées, et qui n'est pas influencé par eux.

Selon les écritures, le Guru devrait posséder deux qualités : il devrait être *shrotriya* et *Brahman nishtha*. *Shrotriya* signifie « celui qui est versé dans les *Vedas* », c'est-à-dire celui qui comprend le sens réel des écritures révélées. *Brahman nishtha* signifie « celui qui est établi dans *Brahman*, celui qui a complètement assimilé la Réalité dans la totalité de son Être ». Il est complètement libéré de l'attachement, de la colère et de toutes les autres émotions, et possède également un contrôle total sur ses pensées. Il est Un avec Dieu.

*Quelle est la différence entre Celui qui voit (the Seer) et le gardien ? Celui qui voit n'est-il pas un gardien ?*

Celui qui voit (*the Seer*) n'est pas un gardien, bien qu'il puisse en être un. Le Guru, le Maître, est le gardien. Celui qui voit est impersonnel ; le Guru est aussi bien impersonnel que personnel. Le Guru est non seulement établi dans la Vérité, mais aussi relié au disciple. Il est comme une échelle dont une extrémité est reliée à la terre et l'autre au sommet. Être un Guru est plus difficile qu'être Celui qui voit.

## **L'influence du Guru devient plus intense une fois qu'il a quitté son corps physique**

*Lorsque le Maître quitte son corps et que le chercheur a besoin d'aide, que doit-il faire ?*

Le corps du Maître est-il le Maître ? C'est son influence spirituelle et ses enseignements qui guident les disciples pendant toute leur vie. Et si vous avez une meilleure compréhension, vous verrez que l'influence d'un Maître ayant quitté son corps s'approfondit et s'intensifie. Jésus n'avait que quelques disciples lorsqu'il fut crucifié mais, aujourd'hui, bien qu'il ne soit pas présent dans un corps physique, des centaines de millions de personnes le suivent. La même chose se passe pour les prophètes et même pour les grands sages. Le corps physique est comme une cage. Il est impossible de travailler librement dans un corps du fait de ses limitations. Si vous êtes en contact avec un Maître vivant dans un corps, cela peut vous être très profitable. Il est vrai que tout le monde ne peut pas communiquer avec un sage lorsqu'il a quitté son corps physique.

*Vous nous avez dit que nous ne pouvons avoir qu'un seul Guru mais que nous pouvons recevoir la bénédiction d'autres âmes éveillées. Comment puis-je recevoir votre bénédiction ? Que devrais-je faire ?*

Pour recevoir les bénédictions des sages, il n'y a rien à faire si ce n'est être soi-même ouvert et docile.

## **Quels pieds devrais-je toucher d'abord ?**

Voici une histoire. Un jour, Dieu et le Guru de Kabir apparurent

devant ce dernier<sup>1</sup>. Kabir était perplexe et se demandait : « Quels pieds devrais-je toucher en premier ? » Un verset lui fut soudainement révélé, qui disait : « Le Guru et Govind (Dieu) se tiennent tous deux devant moi. Quels pieds devrais-je toucher en premier ? Ô, Kabir, en vérité, le Guru est le plus grand, parce que c'est lui qui te permet de rencontrer Dieu. » C'est un très célèbre verset de Kabir, très souvent cité en Inde par les disciples en l'honneur de leur Guru.

Un dévot sikh partit un jour en pèlerinage pour Haridwar. En chemin, il s'arrêta dans une maison. En ce temps-là, il n'y avait ni trains ni véhicules en Inde et les dévots avaient l'habitude de pérégriner à pied, marchant et traversant les forêts sur des centaines de kilomètres. Le dévot fut chaleureusement accueilli par son hôte. Le soir, lorsque ce dernier lui servit de la nourriture, le dévot lui demanda : « Qui est votre Guru ? » L'hôte répondit : « Je n'ai pas de Guru. » Le dévot refusa alors de manger la nourriture servie par son hôte et quitta la maison en disant : « Je suis désolé. Je ne savais pas que nous n'aviez pas de Guru. » Cela reflète l'ancienne culture des Indiens.

### **Pourquoi les Gurus sont-ils le plus souvent des hommes ?**

*Y a-t-il des différences entre les hommes et les femmes Gurus ?*

Normalement il existe des différences de tempérament entre les hommes et les femmes, tout comme il en existe entre leurs corps physiques. La différence est naturelle, elle n'est pas due à l'influence de la société. Les femmes sont par nature plus

---

<sup>1</sup> Kabir (1440-1518) était un saint et un poète mystique dont la littérature a grandement influencé le mouvement de la *bhakti* en Inde.

passives, réceptives, patientes et, chez elles, le cœur prédomine. Les hommes sont par nature plus agressifs, physiquement plus forts, moins patients et avec une prédominance cérébrale. Les femmes ont plus de profondeur ; les hommes mettent plus d'intensité dans leur vie. Il est plus facile de réaliser Dieu pour une femme que pour un homme. Mais il n'est pas nécessaire pour un être réalisé de devenir Guru, bien qu'un Guru se doive d'être réalisé. Il est plus facile d'être un Guru pour un homme que pour une femme, à condition qu'il soit capable de réaliser Dieu.

Pour être un Guru, l'être réalisé a besoin de qualités particulières. La première d'entre elles est d'être capable de communiquer ce qu'il a réalisé. Ce que communique le Guru correspond à une sorte de transmission, ce qui n'est pas naturel pour la femme. Cela implique une capacité d'affirmation et de l'agressivité. Normalement, une femme reçoit et ne transmet pas, mais par l'entraînement, l'enseignement et la pratique, elle peut aussi acquérir cette capacité. Une femme réalisée peut donc aussi être un Guru, mais cela reste exceptionnel. Il est plus naturel et plus facile pour un homme réalisé d'être un Guru. C'est pourquoi, dans tous les pays, vous trouvez plus de Gurus hommes que de Gurus femmes. Mais comme l'Esprit, dénominateur commun aux hommes et aux femmes, possède une potentialité infinie, une femme peut assurément devenir un Guru.

**Parfois, les Gurus prennent sur eux la souffrance de leurs dévots**

*De très nombreux grands sages sont morts d'un cancer.  
Pourquoi en est-il ainsi ?*



La naissance, la maladie, la vieillesse et la mort sont inhérents au corps. Les saints et les sages ayant réalisé la Vérité ont dépassé le niveau de la conscience corporelle. Habituellement, ce sont les dévots qui sont la cause de maladies comme le cancer dans le corps de leur Guru. Leur corps est utilisé par les dévots au-delà de ses limites. Toutes sortes de dévots viennent voir les saints : les gens malades veulent recevoir leur bénédiction pour obtenir la guérison, les gens perturbés veulent recevoir la paix ; certains souhaitent même recevoir leur bénédiction pour résoudre leurs problèmes financiers. Si un saint bénit tous ceux qui viennent à lui, il doit parfois prendre sur lui la souffrance de ses dévots. Les chrétiens disent que Jésus fut crucifié, à l'âge de trente-trois ans, pour avoir pris sur Lui les péchés des hommes. Vivekananda mourut alors qu'il n'avait que trente-neuf ans. Ramana Maharshi avait la cinquantaine. Il n'existe aucune règle spécifiant qu'une personne réalisée doive vivre au-delà de cent ans. De plus, le temps n'a pas d'existence absolue. Ce qui représente des millions et des millions d'années pour un homme ne dure qu'un seul jour pour *Brahma*, le Créateur de cet univers. La notion du temps se modifie avec le changement de niveau de conscience.

### **Le Guru et le disciple**

*Comment définiriez-vous la relation du disciple avec le Guru ?*

C'est une relation sans relation ! Elle est comme l'amour que l'on ne peut définir. Le mot « amour » évoque différents sens selon les personnes ; il en est de même avec l'expression « la relation avec le Guru ». Vous ne pouvez montrer votre amour. Vous dites :

« J'ai de l'amour pour lui dans mon cœur », mais si votre corps est disséqué et votre cœur ouvert, nul n'y trouvera quoi que ce soit qui s'appelle « amour ».

*Quelle est la relation entre un disciple et son Guru ? En quoi diffère-t-elle de la relation entre un chercheur spirituel et son enseignant bien-aimé ?*

Un enseignant est un enseignant. Il peut enseigner ce qu'il n'a pas expérimenté ou ce qu'il n'a jamais pratiqué lui-même. Le Guru est celui qui a réalisé la Vérité en l'expérimentant directement et qui enseigne ce qu'il a réalisé. Il existe une complète harmonie entre ses enseignements et ses actions. Il est l'exemple vivant de ses enseignements. Il est au-delà du plaisir et de la douleur, et demeure imperturbable dans toutes les situations. Il a conquis ses sens et son mental, et il n'est esclave ni de ses désirs ni de ses émotions. Il est satisfait et comblé intérieurement.

Le disciple possède une foi et une confiance totales envers son Guru. Il s'efforce de suivre ses enseignements et apprend par l'exemple vivant de son Maître. La relation entre eux est spirituelle et fondée sur l'amour, la foi et la confiance. Cette relation est beaucoup plus profonde que toutes les relations qui sont fondées sur l'identification au corps. Cela me rappelle un dialogue entre le Seigneur Rama et son grand dévot Hanuman. Un jour, le Seigneur Rama demanda à Hanuman : « Quel genre de relation as-tu avec moi ? » Hanuman répondit : « Du point de vue du corps, Tu es le Maître et je suis ton serviteur. Du point de vue de l'âme, Tu es le Tout/Dieu et je suis une partie de Toi. Du point de vue du pur Esprit, il n'y a aucune différence entre Toi et moi. » Ceci est la relation qu'un disciple éclairé ressent entre lui et son Guru.

D'après ce que nous pouvons voir dans le monde, il existe cinq types de relations d'amour entre deux personnes :

1. Entre un père/une mère et un enfant.
2. Entre deux amis.
3. Entre un maître et un serviteur.
4. Entre un mari et une épouse.
5. Entre un enseignant et son élève, etc.

La relation Guru-disciple inclut ces cinq types de relations d'amour et, en même temps, elle contient quelque chose de plus. Mais comment le comprendrez-vous ? Le Guru n'est pas seulement un enseignant. Il est à la fois le père, la mère et l'ami. La seule relation qui libère est la relation entre un Guru et son disciple, parce qu'elle seule conduit à la Réalisation de l'unité avec le Suprême.



*Que voulez-vous dire par « donner son mental au Maître » ?*

« Donner son mental au Maître » signifie avoir en Lui une foi et une confiance simples et semblables à celles d'un enfant pour sa mère chérie.



*Comment servir le Guru ? Qu'est-ce que cela signifie et comment Le servir lorsque je ne suis pas à l'ashram ?*

Servir le Guru signifie suivre sincèrement Ses enseignements, les assimiler, puis les répandre. Offrez-Lui votre pur amour ; servez-Le par tous les moyens dont vous disposez.



*Est-il possible d'avoir deux Gurus ?*

Le Guru est un. Mais le chercheur est autorisé à recevoir les bénédictions de tous les saints et de tous les sages. Tous les Gurus ont la même origine, aussi leur langage est-il le même. Le Guru ne fait pas de son disciple un esclave, mais la loyauté du disciple envers le Guru est nécessaire.

Tous les chercheurs ne peuvent être attirés par un même enseignant ou un même Maître, mais chaque chercheur est profondément relié à tel ou tel Maître. En outre, les différences entre chercheurs occidentaux et indiens sont importantes. Après qu'il a choisi un Guru, la quête du chercheur indien s'arrête ( à part quelques très rares exceptions) ; mais il n'en est pas de même en Occident.

*Ma relation avec mon Guru aujourd'hui décédé a duré quinze années. Voulez-vous dire que je ne peux plus aller maintenant dans les autres ashrams ou méditer avec d'autres Gurus ?*

Certains ne sont pas satisfaits de leur Guru. Ils cherchent satisfaction en allant d'un sage à un autre. On ne change pas de Maître comme on change de chemise, quand ça nous chante. Un véritable Maître n'ébranlera jamais votre foi en votre propre Maître, il renforcera votre confiance en Lui. Il n'y a aucun mal pour les chercheurs spirituels à aller voir d'autres saints. Vous pouvez avoir du respect pour eux, ressentir en eux la présence de votre propre Guru, mais vous ne devriez pas devenir déloyal envers votre Maître.



*S'il vous plaît, pouvez-vous nous dire l'importance de sharanam (prendre refuge) dans le Maître.*

La relation entre Guru et disciple survient uniquement lorsque le disciple s'est abandonné au Maître. Tant que vous ne vous êtes pas abandonné à votre Maître, vous ne vous êtes pas ouvert à lui et la relation n'a pas réellement commencé. Cela ne signifie pas que vous devez vous abandonner au Maître à un certain stade : cet abandon doit survenir dès le début. Si l'abandon n'est pas là, la relation n'est qu'apparente, elle n'est pas encore établie.

*Comment pouvons-nous juger un Guru à moins de connaître ses véritables qualifications ?*

La plupart des gens demandent les vraies qualifications d'un Guru. Personne ne demande les vraies qualifications d'un disciple.



*Avant de commencer sur le chemin spirituel, la difficulté est de trouver un vrai Guru.*

En France, quelqu'un me posa la question : « Pourquoi y a-t-il tant de faux Gurus ? » Je répondis : « Il en est ainsi parce qu'il y a tant de faux chercheurs ! » La loi de l'offre et de la demande s'applique dans tous les domaines. Lorsque les gens me demandent comment trouver un vrai Guru, je leur dis de cultiver en eux les qualités d'un vrai disciple. Seul un vrai disciple peut trouver un vrai Guru. Le discernement n'est pas le moyen le plus sûr et infaillible pour juger une personne, encore moins un Guru.



*Il me semble difficile de m'abandonner à un Guru mais plus facile de m'abandonner à l'Existence ou à Dieu.*

Dieu est le Guru. Il réside en votre cœur et ni le temps ni l'espace ne peuvent vous séparer de Lui. Si vous pouviez directement communiquer avec Dieu, le Guru intérieur, vous n'auriez nul besoin d'un Guru extérieur. Mais il est très rare que quelqu'un puisse communiquer avec le Guru intérieur sans l'aide et l'assistance d'un Maître et guide vivant. Le fait que vous posiez une question montre que vous avez besoin d'un Maître vivant. S'abandonner à un tel être est à la fois difficile et facile. C'est difficile car le Guru est dans un corps physique, vous pouvez voir en lui de nombreuses limitations, ce qui peut vous empêcher d'avoir une foi totale en lui ; et cela est facile car il est dans un corps physique, et donc tangible et facilement accessible. S'abandonner à l'Existence/Dieu est aussi très difficile. Lorsque vous ne pouvez pas communiquer directement avec Dieu, il ne vous vient pas à l'idée de vous abandonner à Dieu. Cela reviendrait à tâtonner dans l'obscurité.



*Je suis une personne simple et je trouve difficile de choisir un Guru.*

Lorsque vous ressentez dans le tréfonds de votre cœur le besoin d'un Guru, c'est que vous êtes prêt à vous laisser guider par lui. Vous devez abandonner vos croyances toutes faites, acquérir une écoute de qualité et être déterminé à suivre le chemin que le Guru peut vous conseiller. Il n'est pas aisé de choisir un Guru. Il vaudrait mieux que le Guru vous choisisse. Pour être choisi par un Guru, vous devez cultiver en vous certaines qualités telles que

l'humilité, la simplicité, l'aspiration profonde à connaître la Vérité, le détachement de tout ce qui est impermanent, etc. Tout le monde a la capacité de suivre le chemin de la Vérité et de la Réalisation de Dieu. En général, l'ego vous exhorte à ne pas suivre le chemin de la Réalisation, car celle-ci signifie sa mort.



### *Le Guru est-il différent de Dieu ?*

Le Guru est comme une échelle. À une extrémité, Il est connecté à Dieu et, à l'autre, Il est connecté au monde.

*Je n'ai pas besoin d'un Dieu que je ne connais pas, mais j'ai sûrement besoin de vous que je peux voir.*

Voir le Guru est aussi difficile ou aussi facile que voir Dieu. Il y a une grande complicité entre Dieu et les Gurus.

Cela me rappelle une histoire soufie. Un jour, Dieu apparut sous la forme d'un mendiant à un saint soufi. Le sage portait un très beau bonnet. Le mendiant lui demanda : « Auriez-vous la gentillesse de me donner votre chapeau, il me plaît tellement. » Le soufi reconnut Dieu sous le déguisement du mendiant. Il sourit et dit : « Allez-vous-en, je ne peux vous le donner. » Dieu s'aperçut que le soufi L'avait reconnu. Il dit alors : « Ne sais-tu pas que je suis Dieu ? Je pourrais arrêter tes *rozi* et *roti*. » *Rozi* signifie ce que vous recevez pour manger et *roti* les choses essentielles pour vivre. Le soufi dit : « Si vous faites cela, je mettrai un terme à votre *khudai*. » *Khudai* signifie l'autorité en tant que Dieu. Dieu lui demanda : « Tiens donc ! Et comment t'y prendrais-tu ? » Le sage répondit : « Je peux le faire. J'irai dire aux gens que Dieu n'existe pas et ils cesseront de vous rendre

un culte. » Alors Dieu eut peur. Comprenez-vous la complicité entre Dieu et les Gurus ?



*N'est-ce pas un obstacle d'être attaché à la forme du Guru ?*

La présence d'un Guru et même sa forme physique sont très attirantes pour le disciple. Quelque chose de très profond et substantiel se dégage de la forme physique du Guru. Son corps est comme de la matière radioactive. Lorsque le Guru est dans l'état de *mahabhava*, son corps se divinise. Si quelqu'un touche son corps à ce moment-là, il a l'expérience de l'éveil. Lorsque Ramakrishna était dans cet état, le siège même sur lequel il avait l'habitude de méditer était si chargé qu'un homme ordinaire pouvait sentir son corps brûler s'il le touchait. Un jour, Hriday, le neveu de Ramakrishna, s'assit sur ce siège, mais il ne put en supporter le contact et se leva immédiatement.

*Quelle est la nature de l'aide qu'un enseignant ou un Guru peut donner à un chercheur tel que moi ? Je suis venu ici sans vous connaître, en espérant que le niveau de conscience que vous avez atteint pourrait m'aider à approfondir ma sadhana.*

Le Maître ou le Guru peut aider le chercheur ou le dévot de très nombreuses manières. Il peut dissiper les doutes du chercheur, il peut supprimer les obstacles auxquels le chercheur peut avoir à faire face dans sa *sadhana*. Lorsque le chercheur se trouve en face d'un Maître, une communication qui va au-delà des mots s'établit entre eux et, s'il est réceptif et ouvert, il peut se voir lui-même dans la lumière où le Guru est établi.



Un Maître soufi demanda à l'un de ses disciples d'aller voir un autre Maître et de rester avec lui durant quatre jours. Le disciple dit : « À quoi bon ? L'autre Maître me parlera de Dieu. Il me dira de pratiquer la méditation et des exercices respiratoires et m'exhortera à faire ma *sadhana*, ce que je suis déjà en train de faire. J'ai tant réfléchi et médité sur Dieu. Comment cet autre Maître m'aiderait-il ? » Le soufi lui répondit : « Aujourd'hui, tu vois Dieu à travers ta propre compréhension et tu accomplis ta *sadhana* selon tes préférences et ta compréhension. Lorsque tu seras en présence de ce Maître, tu commenceras à voir Dieu dans Sa lumière. Assieds-toi près de Lui avec un esprit ouvert. Écoute ce qu'il te dit sans l'interpréter avec ton propre mental. » Le Guru peut aider le chercheur à résoudre les problèmes et à dépasser les difficultés auxquelles il doit faire face dans sa *sadhana*. Quelle aide un chercheur souhaite-t-il trouver auprès du Guru ?

*Se consacrer réellement à la sadhana requiert un retournement complet de la psyché. Une telle chose n'est pas possible sans la grâce. Le chercheur recherche toutes les sortes d'aides qui peuvent le mener jusqu'à la pleine Réalisation.*

La grâce n'est pas agressive. Elle vient à vous, mais si votre porte est fermée, elle ne la forcera pas. Vous devez vous rendre disponible à la grâce.

*Qu'est-ce qui donne le droit à quelqu'un de recevoir la grâce du Guru ?*

L'obéissance, l'abandon, l'ouverture. Il est vrai que le chercheur

a ses propres limitations mais, au sein de ces limitations, il doit faire de son mieux et faire le meilleur usage de ses capacités pour avancer sur le chemin de la Vérité. Il doit regarder en lui-même et découvrir ce qui, en lui, fait obstacle sur le chemin de la Réalisation du Soi. Il devrait alors travailler sincèrement à surmonter ces obstacles.



*Dans la tradition chrétienne, Jésus dit qu'après sa mort sur la croix, ses disciples seront guidés par l'Esprit Saint. Dans les saintes écritures de l'Inde, y a-t-il quelque chose de similaire ?*

Oui, c'est ce que les Gurus en Inde disent à leur disciple. Le Guru vous guide même s'il a quitté son corps physique. Ceux qui ont foi et sont ouverts au Guru peuvent le sentir. Ceux qui ne sont pas ouverts n'obtiennent pas d'être guidés même lorsque le Guru est vivant. Ils entendent les paroles du Guru d'une oreille et les laissent partir de l'autre. Très peu vivent selon les directives de leur Guru. Certains essayent même d'enseigner leur Guru après avoir vécu quelque temps avec lui. Ils lui disent : « Faites ceci, faites cela. Pourquoi faites-vous ceci ? Pourquoi ne faites-vous pas cela ? »



*Durant votre absence, j'ai davantage de difficultés pendant ma méditation. Votre présence nous aide-t-elle ?*

Assurément, mais le « récepteur » du chercheur doit être de bonne qualité et intact. Le « transmetteur » devrait aussi être de

bonne qualité et intact. Nombre de chercheurs viennent pour rencontrer un même sage mais tous ne bénéficient pas également de sa présence. Beaucoup ont bénéficié de la présence de Ramakrishna mais combien, comme Vivekananda, atteignirent l'Éveil ?



*Comment comprendre que certains sages donnent l'initiation et ont des disciples, et que d'autres ne le font pas ?*

Vous ne pouvez pas demander pourquoi. Cela dépend de la volonté du sage d'accepter ou non un disciple. Vous ne pouvez forcer un Maître à accepter un disciple. Un Maître n'a aucune obligation. Chaque fleur possède son propre parfum. Il n'est pas juste de comparer deux fleurs. S'il n'est pas juste de comparer deux chercheurs, alors que dire de deux Maîtres ? Certains Gurus dispensent un enseignement particulier et sont à la tête d'une secte ou d'un culte. D'autres n'enseignent pas une ligne de conduite particulière pour la *sadhana*, mais ils instruisent le disciple selon ses compétences.

*Cela peut-il être un fardeau pour un Maître de donner mantra diksha (l'initiation) ?*

C'est une question qui ne se pose pas. C'est la volonté du Maître d'accepter ou non un disciple, il n'est lié par aucune règle.

*Avons-nous besoin de l'initiation pour progresser dans le domaine spirituel ?*

Le progrès spirituel peut être fait même sans un Maître, bien que cela soit très rare.

*Est-ce que l'initiation crée un lien spirituel entre le Maître et le dévot ? Est-ce principalement le pouvoir du Maître réalisé qui est transmis dans le mantra, ce qui donne plus de pouvoir à ce dernier ?*

Oui, *mantra diksha* crée un lien spirituel entre le Maître et le disciple. Il est plus facile pour le disciple d'éveiller le pouvoir du *mantra* s'il est reçu d'un Maître réalisé et est pratiqué de manière appropriée.

### **Conscience et vigilance**

*« Que tout dans une pièce soit en désordre, sens dessus dessous, ne t'empêchera pas, si tu as les yeux grand ouverts, de la traverser sans trébucher. À l'inverse, si tes yeux sont clos, tu trébucheras, même si tout y est en ordre. De même, un chercheur vigilant et alerte peut progresser sur le chemin divin, quelle que soit l'hostilité de son environnement, tandis qu'un chercheur qui n'est ni vigilant ni alerte est amené à trébucher, même dans un environnement des plus favorables. »*

— *Joyaux spirituels*

### **La vigilance n'est qu'un aspect de la conscience**

*Depuis que j'ai commencé à méditer, il y a cinquante ans, j'ai une tension dans mon pouce. Pensez-vous que je puisse faire quelque chose pour la supprimer ?*

Était-elle là avant que vous commenciez la pratique de la relaxation/méditation ou cette tension a-t-elle commencé avec la pratique ?

*Je ne l'avais pas observée auparavant.*

C'est normal. Lorsque vous vous détendez, vous devenez plus conscient. La conscience est directement proportionnelle à la relaxation. D'abord, vous devenez conscient de votre corps, ensuite, de votre mental et, finalement, vous devenez conscient de votre Soi, qui est au-delà du corps-mental-ego. Soyez de plus en plus détendu dans votre méditation. La vigilance n'est qu'un aspect de la conscience.

*Qu'est-ce que la vigilance ?*

La vigilance est un état plein d'attention. Quoi que vous fassiez, ne le faites pas mécaniquement, faites-le consciemment. Lorsque vous marchez, êtes-vous conscient ? Peut-être marchez-vous tout en pensant à votre bien-aimée en espérant qu'elle vienne ici à telle ou telle date, et votre marche se poursuit-elle mécaniquement.

### **La vigilance passive**

*Comment intensifier ma présence ici et maintenant ?*

Vous pouvez ressentir que vous êtes ici et maintenant lorsque vous êtes vigilant et que vous n'avez aucune activité mentale ou physique, ce qui est très difficile pour une personne, qui est un animal pensant. Il est plus difficile de ne rien faire que de faire.

Aussi les sages conseillent-ils certains types d'actions qui, en fin de compte, vous conduisent à l'état de vigilance passive dans lequel vous avez un aperçu de votre Être ici et maintenant.

**Être pleinement conscient et vigilant est la clé pour atteindre le subconscient**

*Comment puis-je être libre des empreintes du passé encore vivantes dans mon subconscient, comme l'attachement à certaines personnes ou à certaines expériences ?*

Les racines de la personnalité sont dans le subconscient de la personne. Pour changer, le chercheur doit être capable de voir et de communiquer avec son subconscient. Comment faire ? Il existe de nombreuses techniques. La vigilance et l'attention sont communes à toutes ces techniques. Ne faites rien automatiquement. Soyez conscient dans toutes vos activités quotidiennes. Asseyez-vous chaque jour, matin et soir, et pratiquez la méditation silencieuse. Lorsque votre mental conscient devient silencieux, vous êtes à même de communiquer avec votre subconscient et de le changer. Le désir et l'attachement sont les causes de toutes les souffrances. Les racines de l'attachement sont dans le subconscient. Lorsque vous atteignez un état dans lequel vous demeurez conscient tout le temps durant l'état de veille, cette conscience étend aussi son domaine d'action à l'état de rêve. Si vous pouviez demeurer conscient dans vos rêves, vous seriez aussi capable d'en avoir le contrôle.

*Il y a longtemps, j'ai découvert par moi-même la marche méditative, qui m'aide beaucoup à demeurer conscient dans toutes les situations. Devrais-je continuer cette pratique ?*

Vous pouvez apprendre par l'expérience, c'est là le véritable apprentissage. Vous devriez essayer d'expérimenter la joie intérieure qui ne dépend d'aucune situation et d'aucun objet. Si vous pouvez le faire, vous serez aisément capable de surmonter les attachements aux personnes et aux situations. Le but ou l'objectif de tous les mouvements est le repos, n'est-ce pas ?

*Pratiquer ou faire cette marche méditative consiste simplement pour moi à être là où je suis.*

C'est bien. Si vous réalisez le repos dans le mouvement et l'immobilité dans la marche, c'est une expérience unique. Certaines personnes ne peuvent pas demeurer pleinement au repos, même lorsqu'elles sont assises.

### **La lumière de l'attention affaiblit ce qui est négatif et renforce ce qui est positif**

L'attention est une sorte de lumière. Elle illumine et intensifie ce qui tombe dans son champ. Si vous devenez attentif à votre respiration, elle devient régulière et paisible. Le principe est le suivant : ce qui est négatif en vous disparaît ou est éliminé si vous en devenez conscient ; et ce qui est positif est renforcé si vous en devenez conscient.

### **La pratique de la vigilance**

*Pour développer la pure conscience-témoin, vous nous conseillez d'observer nos propres activités et pensées avec indifférence. Mais cela implique encore une partie du mental.*

C'est la pratique de la vigilance. Vous devez l'exercer de manière à ne faire aucune activité mécaniquement. Cela inclut aussi le processus de la pensée et de la respiration. En fait, cela inclut toutes vos activités quotidiennes, comme manger. Ne mangez pas mécaniquement, à la manière d'un chat.

*Quelle est la différence entre la vigilance et l'observation pure?*

La vigilance purifie le mental. Voir à travers un mental purifié, c'est cela la vigilance. La méditation est la pratique requise pour demeurer vigilant. Voir à travers le mental pensant requiert aussi que vous ne vous identifiiez pas à vos pensées. Celui qui voit (*the Seer*) est toujours là et, s'il n'y a pas de pensées, Il voit l'état sans pensées. Si vous commencez à observer vos pensées sans vous identifier à elles, les pensées commencent à disparaître. Aussi :

1. Ne faites rien mécaniquement.
2. Accomplissez toutes vos activités avec une bonne intention.
3. Accomplissez-les pour plaire au Divin, c'est-à-dire en Son Nom. C'est la façon dont un chercheur accomplit ses actions.

Il y a la pure Conscience sans objet. Il y a aussi une autre conscience qui est en conformité avec la volonté divine. La Conscience implique la vigilance, mais cette dernière se manifeste à différents niveaux. Lorsqu'un voleur commet son forfait, lui aussi est vigilant. Lorsque vous faites quelque chose au nom de Dieu, vous êtes également vigilant. Le mental ou quoi que ce soit d'autre n'a pas d'existence en dehors de la Conscience. C'est



le mental qui est pur ou impur. La Conscience est comme la lumière : lorsque cette dernière éclaire un caniveau, elle ne devient pas impure pour autant ; tout comme elle ne devient pas pure lorsqu'elle éclaire le fleuve sacré du Gange.

*La vigilance peut-elle être pratiquée uniquement lorsque le mental est pur ou est-ce que sa pratique, au bout du compte, purifie aussi le mental ?*

Je vous ai dit que même un voleur est vigilant. Cependant, la vigilance peut purifier le mental. La pure Conscience ne fait rien. La vigilance est appelée *dviguna* dans les *Vedas*. Elle semble plus consciente que la pure Conscience. Vous pouvez comprendre cela grâce à un exemple : la simple lumière du soleil, lorsqu'elle est réfléchiée dans un miroir, devient plus brillante. La vigilance signifie la Conscience réfléchiée dans le mental.

*« La Conscience n'est ni la création du connaisseur, ni la transformation du connu ; Elle n'est pas davantage une relation entre le connaisseur et le connu. Elle est ce Principe suprême et éternel, au-delà du temps, qui illumine le connaisseur, le connu et la présence ou l'absence de leur relation mutuelle. »*

— *Joyaux spirituels*

**Soyez de plus en plus vigilant**

Les opportunités vont et viennent. Ceux qui sont vigilants et attentifs font de leur mieux pour mettre à profit ces opportunités. Ceux qui somnolent et vivent dans l'indolence les laissent passer. Ceux qui doutent et manquent de confiance sont incapables d'en

faire un bon usage. Soyez de plus en plus vigilants, faites de vous-même une personne libre et spirituellement sage avant de passer de la vie à la mort.

## ***La paix***

*« La paix ne se trouve ni dans un magnifique palais ni dans une chaumière. Grande est la puissance d'illusion de maya ! Ceux qui habitent les palais pensent que la paix se trouve uniquement dans une chaumière, et ceux qui habitent une chaumière pensent que la paix se trouve seulement dans les palais. Le fait est qu'une fois arrivé à la compréhension juste, tu réalises que la paix ne peut être trouvée nulle part ailleurs que dans la communion avec Dieu ou par la Réalisation du Soi. »*

*—Joyaux spirituels*

## **Soyez en paix, que ce soit en groupe ou dans la solitude**

*Je manque d'énergie pour faire mes travaux ménagers lorsque je suis seule.*

Un mental calme possède plus d'aptitude qu'un mental plein de tensions. Dès lors, le chercheur devrait essayer de garder un mental calme et sans tensions. S'il vous est plus facile d'être en paix lorsque vous êtes seule et que cela est plus pratique pour vous, vivez seule. Si cela vous est plus facile avec un compagnon ou en groupe, choisissez le mode de vie qui vous convient. Cela dépend du tempérament du chercheur. Ceux qui ont une nature

contemplative trouvent plus facile d'évoluer dans la solitude. Mais si vous laissez une personne extravertie en séclusion, elle vivra cet état comme un isolement dans une prison et cela créera en elle des tensions.

*« Demeure satisfait de ton sort en toutes circonstances et tu verras que la paix ne te quittera jamais. »*

*– Joyaux spirituels*

## ***Le silence***

**« Pourquoi êtes-vous en silence ? »**

Lorsque quelqu'un demande : « Pourquoi êtes-vous en silence ? », la réponse devrait être la suivante : « Le silence est un état d'être dans lequel les mots "pourquoi", "quand", "où", "si" et "comment" ont complètement disparu. »

### **Tout provient du silence et retourne au silence**

*Lorsque j'observe cette immense paix dans laquelle vous êtes, je me demande si garder le silence n'est pas la meilleure façon d'atteindre cette paix.*

La parole est un des moyens pour communiquer avec autrui. Du point de vue de la *sadhana*, le silence est l'unique moyen de communiquer avec son vrai Soi, qui est la source de toute paix et du véritable bonheur. Tout provient du silence et tout retourne au silence.

## **Comment devenir silencieux**

*Comment être suffisamment silencieux pour pouvoir entendre ?*

Le premier pas pour être silencieux est de ne pas parler. Le second est de ne pas penser. Tant que vous avez une quelconque mission, vous ne pouvez arrêter de penser. Votre pensée est toujours en relation avec votre mission, n'est-ce pas ? Que votre mission soit d'être libre de toute mission.

*Pouvons-nous dire que le silence du mental est le but ? Tous les yogas conduisent-ils à la même finalité, Dieu étant silence ?*

Oui, l'objectif de tous les yogas est de purifier le mental, de le rendre stable et immobile. C'est dans un mental complètement silencieux et vigilant que la révélation survient. L'amour pour Dieu purifie aussi le mental, l'arrête et, ultimement, unit l'amoureux au Bien-Aimé, le Divin.

## **Dans la *sadhana*, l'observation du silence écarte de nombreux obstacles**

La pratique consistant à observer des périodes de silence fait partie de la *sadhana*. Elle est d'une grande utilité pour la *sadhana*, car elle permet d'éviter facilement de nombreuses activités et relations non nécessaires. Le chercheur peut alors se consacrer plus intensément à la méditation.

Comment votre parole peut-elle être d'une quelconque utilité pour votre méditation ? Si vous voulez entrer en vous-

même, vous n'avez nul besoin de parler. Vous n'en ressentez le besoin que lorsque vous voulez vous exprimer. Dans la *sadhana*, de nombreux obstacles sont écartés en observant le silence. Contrôler ses paroles est le premier stade afin de pouvoir contrôler ses pensées. La pratique du silence accroît votre pouvoir de volonté et de contrôle sur vous-même. Nous parlons ici du silence que nous pratiquons dans le but de nous améliorer spirituellement. Sinon, le silence n'a rien à voir avec une quelconque pratique.

### **Trois moines décidèrent d'observer ensemble le silence**

Connaissez-vous l'histoire de ces trois moines qui demeuraient ensemble dans un ermitage ? Un jour, ils décidèrent d'observer une période de silence d'une semaine. Ils restèrent silencieux durant le premier jour. Tard dans la soirée, l'huile de la lampe se mit à diminuer au point que la lumière s'affaiblissait de plus en plus. Oubliant qu'il observait le silence, l'un d'entre eux dit aux autres d'apporter de l'huile pour la mettre dans la lampe. Le second moine ne put se contenir et dit : « Pourquoi as-tu parlé ? Nous ne sommes pas supposés parler puisque nous observons le silence. » Entendant cela, le troisième dit en se vantant : « Je suis le seul à n'avoir pas parlé ! »

### **Le silence est un moyen de communication beaucoup plus puissant que la parole**

*N'avez-vous pas l'impression que, si vous rompez votre silence et entrez directement en contact avec les chercheurs, il sera plus aisé pour eux de communiquer avec vous ?*

Le silence est un moyen de communication beaucoup plus puissant que la parole. Si l'on parle et que celui qui écoute n'est pas silencieux, il ne peut y avoir de communication. Si tous les deux sont silencieux, la communication est directe et complète, sans l'interférence des pensées et des mots.

J'ai parlé durant plus de quarante ans et j'observe maintenant le silence depuis plus de vingt-cinq ans. J'ai constaté qu'un plus grand nombre de personnes ont bénéficié de leur relation avec moi durant ces années de silence que durant les quarante années où je parlais. Dans chaque ville, il existe de nombreux prédicateurs et enseignants professant leur religion et leur spiritualité. Cela a-t-il changé quoi que ce soit dans ces villes ? La corruption est grandissante et les méfaits se sont accrues dans les villes plus que dans les villages isolés. Le développement des médias et des moyens modernes de communication provoque la décadence jusque chez les villageois.

### **Le silence et l'expérience spirituelle**

*Est-ce que le silence inhibe la progression de l'expérience spirituelle ?*

Comment le silence pourrait-il inhiber la progression de l'expérience spirituelle ? Ce n'est que par le silence que celle-ci peut survenir. Lorsque vos sens et votre mental se tiennent immobiles et que votre intellect cesse ses ratiocinations, alors seulement l'expérience spirituelle peut advenir. C'est ce que disent les *Upanishads*.

## ***Une vie équilibrée***

### **Vous devez découvrir le juste équilibre entre la patience et l'impatience**

#### *Comment travailler avec impatience ?*

Vous devriez apprendre à travailler avec patience. Pourquoi voudriez-vous savoir comment travailler avec impatience ? Voulez-vous être impatient ? Vous devez être impatient à certains égards et patient à d'autres égards. Vous devez maintenir un équilibre. C'est comme courir un cent mètres. Gagner la course dépend de votre départ. La différence entre les vitesses des coureurs est si infime que celui qui demeure calme et prend le meilleur départ gagne la course. Vous ne devez pas être impatient et vouloir partir le premier, car cela crée en vous des tensions. Une certaine partie de votre énergie étant perdue dans ces tensions, vous ne pouvez courir au mieux de vos capacités. Mais si vous êtes trop patient, vous pouvez devenir trop confiant, manquer votre départ et perdre la course. Vous devez donc vous ajuster et découvrir le juste équilibre entre la patience et l'impatience. Je connais la question, car j'ai participé à de nombreuses courses sportives<sup>1</sup>. J'ai appliqué la même technique dans ma *sadhana* et cela m'a beaucoup aidé.

#### *Quel est le résultat de cet équilibre ?*

C'est comme de marcher sur une corde raide. Vous apprenez en pratiquant régulièrement. Dans les *Upanishads*, il est dit que

---

<sup>1</sup> Swamiji fut un coureur et un athlète d'exception durant ses années à l'université.

suivre une *sadhana* (le chemin de la Vérité), c'est comme de marcher sur une lame de rasoir. Cela vous donne une idée de l'agilité et de l'art qu'il faut déployer pour y parvenir. C'est comme grimper à un dattier haut et droit. Si vous pouvez l'escalader et atteindre le sommet, vous goûterez de délicieuses dattes sucrées. Si vous glissez et tombez, vous vous briserez les os.

### **Une vie équilibrée est la plus favorable à l'éveil**

Normalement, plus les émotions qui nous troublent sont fortes et violentes, moins la capacité à reconnaître notre véritable Nature est grande. C'est très simple à comprendre. Les émotions sont plus perturbatrices ou génératrices de plaisir lorsque vous vous y identifiez. Plus cette fausse identification existe, moins il existe de chances d'atteindre l'éveil. L'identification extrême, qu'elle soit positive ou négative, réduit cette possibilité. Une vie équilibrée est des plus favorable à l'éveil. C'est pourquoi le Bouddha recommandait de mener une vie équilibrée.

*Comment équilibrer un effort intense dans mon travail et ma pratique de méditation ?*

Prenez soin de votre santé. Si votre corps est en bonne santé et votre mental paisible, il vous est plus aisé, pour votre progression, de méditer ou de pratiquer des exercices spirituels. Ne travaillez pas au-delà de vos capacités, ne vous épuisez pas en travaillant trop. Ceux qui sont posés et réguliers dans l'effort gagnent la course.



**Découvrez d'abord votre véritable centre**

*Je me sens en conflit entre mon dharma vis-à-vis du monde et mon propre dharma. Je me suis totalement consacré à donner aux autres et je sens que je me suis négligé moi-même.*

Si vous êtes en conflit, vous ne pouvez donner quoi que ce soit de positif au monde. Découvrez d'abord votre véritable centre. Alors, et alors seulement, vous serez à même de donner la paix, la pureté, l'amour, la lumière et le véritable bonheur aux autres. Servir les autres fait partie de la *sadhana*. Il n'y a aucune contradiction entre servir autrui et travailler pour son évolution spirituelle. Menez une vie équilibrée.

***Une juste manière de vivre*****Gagner de l'argent comme partie intégrante de la *sadhana***

*Comment pratiquer ma sadhana et travailler en même temps ?*

Si vous gagnez de l'argent pour subvenir à vos besoins et pour pouvoir pratiquer votre *sadhana*, alors gagner de l'argent (bien entendu par des moyens honnêtes) devient une partie de la *sadhana*. Mais cela ne signifie pas que vous devez, dans un premier temps, faire en sorte de gagner de l'argent puis, dans un deuxième temps, lorsque vous en avez suffisamment, vous consacrer à la *sadhana*. Même lorsque vous faites un travail pour gagner de l'argent, vous devez continuer votre *sadhana*.

*Je veux passer toutes mes vacances à l'ashram.*

Vous êtes tout à fait bienvenue. « *Holy-day* »<sup>1</sup> est le jour que vous passez en méditation et dans le souvenir du Divin. C'est le jour de repos. Mais vous êtes au repos et en paix seulement lorsque votre mental est dans le Divin. Ai-je raison ?

**Que vos mains travaillent, mais que votre cœur soit avec le Divin**

*Ma famille et mes amis me conseillent d'être plus sérieux à propos de mon travail et de mes finances. Les chercheurs de Dieu sont-ils appelés à finir pauvres et sans travail ?*

Vous devez trouver un équilibre. À moins que vous ne preniez le *sannyasa*, vous devez gagner votre vie sans perdre de vue votre but spirituel. Ne soyez pas ambitieux concernant votre situation financière, mais ne vous rendez pas dépendant d'autrui. Que vos mains travaillent, mais que votre cœur soit avec le Divin. Ne vous souciez pas de ce que disent les autres. Toutes les personnes riches sont-elles heureuses ? Je n'ai jamais entendu dire qu'une personne pauvre se soit suicidée, mais j'ai appris que plusieurs milliardaires l'avaient fait. Gagner de l'argent n'est pas mauvais, mais oublier le Divin est mauvais. Dans la vie, l'argent a sa propre utilité, mais il ne peut vous satisfaire. À quoi bon gagner de l'argent si vous perdez le Divin ? Cela serait la plus grande des tragédies.

---

<sup>1</sup>Jeu de mots en anglais avec *holydays* (vacances) et *holy-day* (jour saint)

## ***Les bhajans et les chants***

### **Se souvenir de Dieu grâce au chant**

*Pouvons-nous utiliser notre intuition intérieure comme guide sur notre chemin ?*

Chaque personne possède ses propres tendances. Nous pouvons sûrement connaître nos particularités latentes et organiser notre façon de vivre de manière à utiliser nos énergies dans la bonne direction et, progressivement, évoluer spirituellement. Vous ne pouvez utiliser que ce que vous avez. Vous possédez un certain potentiel, mais vous possédez aussi en vous un élément de liberté. Si vous suivez le chemin qui convient à votre tempérament, il vous est plus aisé de le suivre. Vous pouvez chanter ou faire de l'agriculture tout en suivant le chemin de la Réalisation du Soi.

*Quelle est la place de la musique dans la recherche de la Réalisation ?*

Vous devriez chanter pour Dieu. Chanter des chants sacrés pour plaire à Dieu. Chanter Sa gloire. Cela vous permettra, grâce au chant, de vous souvenir de Lui. Qu'aimez-vous chanter ? De la musique rock, de la « musique pop » ou quoi d'autre ? Chantez les louanges de Dieu. Dans les *kirtans*, de nombreux noms de Dieu peuvent être chantés. En Inde, de nombreux saints, comme Guru Nanak, chantèrent par amour pour Dieu. Leurs chants étaient pénétrés d'un profond amour pour Dieu. Si vous chantez dans le but de gagner de l'argent, vous en obtiendrez. Si vous chantez pour voir Dieu, vous Le verrez. Et si vous possédez Dieu, vous possédez toute chose. Si vous avez un arbre, vous possédez

aussi son ombre. Mais si vous courez après des ombres, vous ne pourrez pas trouver la Réalité.

### **Saint Haridas, le maître-musicien qui chantait pour plaire à Dieu**

Voici une histoire. Saint Haridas excellait dans la musique et les chants. Le roi Akbar eut vent de sa réputation et demanda à Tansena, le musicien de sa cour, d'amener Haridas parce qu'il voulait l'entendre chanter. Tansena alla demander au saint Haridas de se rendre auprès du roi, mais celui-ci refusa. Alors Tansena proposa à Akbar d'aller à l'*ashram* d'Haridas, non pas en tant que roi, mais comme une personne ordinaire et, d'une manière ou d'une autre, Tansena persuaderait alors Haridas de chanter. Ils y allèrent donc, touchèrent les pieds d'Haridas et s'assirent devant lui. Tansena commença à chanter, mais pas dans la bonne tonalité. Haridas se mit alors à chanter pour le corriger. Son chant était si suave que le roi Akbar en fut émerveillé. Lorsqu'ils revinrent, le roi dit : « Tansena, tu es un très bon musicien, connu à travers tout le pays mais, pour le chant, Haridas te surpasse de loin. Comment est-ce possible ? » Tansena répondit : « Sire, je chante pour vous faire plaisir, mais Haridas ne chante que pour plaire à Dieu, voilà la différence. »

### ***Les rituels***

**Si vous vénerez le Divin, vous atteignez le Divin**

*Quelle est la signification des rituels accomplis pour les mariages, les enterrements, etc. ?*

D'une manière ou d'une autre, les rituels vous rappellent le Divin. Lorsqu'on peut se souvenir du Divin sans l'aide de rituels, il n'est pas nécessaire d'en pratiquer.

*Les rituels peuvent-ils aider les défunts ?*

Il existe une science pour aider l'âme défunte. Celle-ci peut être aidée par d'invisibles pouvoirs invoqués au moyen de *mantras* adéquats. Les âmes défuntes peuvent aussi être aidées par la prière et les intercessions.

*Cela a-t-il de l'importance de vénérer une déité plutôt qu'une autre ?*

Dans la *Gita*, il existe un verset dans lequel le Seigneur Krishna dit : « Ceux qui rendent un culte à des esprits iront dans le monde des esprits, ceux qui rendent un culte aux *devatas* iront dans le monde des *devatas*, mais ceux qui Me rendent un culte viennent à Moi. » Si vous rendez un culte à qui que ce soit en le considérant comme le Divin, vous atteignez le Divin. Si vous rendez un culte à qui que ce soit possédant un pouvoir particulier (différent de celui du Divin), vous atteignez ce pouvoir ou, au final, ne faites plus qu'un avec ce pouvoir.

*Est-ce que le culte rendu à différentes déités a un impact particulier ou est-ce la nature même du culte qui est importante ?*

Oui, l'effet et le résultat du culte rendu à différentes déités sont différents. Une déité représente un aspect particulier du Divin. Si vous vénerez un seul aspect du Divin, vous ne réalisez que

cet aspect. L'Accomplissement ne vient que par la Réalisation intégrale de tous les aspects du Divin.

## ***Les pèlerinages***

### **Les bienfaits des pèlerinages**

*Pouvez-vous nous donner quelques détails à propos des forces positives et négatives qui sont en dehors comme à l'intérieur de nous ?*

Ce monde est un champ de bataille entre les forces positives et négatives. Mais, dans les *ashrams*, les édifices religieux et les lieux de culte, ce sont les forces positives qui prévalent, les forces négatives n'osent pas entrer dans de tels lieux. Les forces négatives étendent leur influence dans les lieux où la promiscuité, la malhonnêteté, l'avidité, la violence, le mensonge, l'alcoolisme, etc. prédominent. Les forces obscures n'osent jamais entrer dans les endroits où l'on vénère Dieu, où l'on médite et pratique le souvenir de la présence de Dieu.

*S'il vous plaît, pourriez-vous expliquer l'importance et les bienfaits des pèlerinages dans les lieux saints pour le progrès spirituel ?*

Aller en pèlerinage dans les lieux saints est utile. En pèlerinage, les dévots se souviennent du véritable but de la vie et, dans ces lieux saints, ils se souviennent de Dieu. Cela les prépare également à faire des sacrifices pour Dieu et ils peuvent aussi y rencontrer de saintes personnes. Certains saints, qui ont réalisé Dieu, vont

dans ces lieux à la recherche de disciples compétents à qui ils pourraient transmettre leur sagesse. Aussi pouvez-vous rencontrer de tels saints lors de vos pèlerinages.

*Je pense que pratiquer le japa en présence d'un saint serait plus bénéfique ? Est-ce juste ?*

Naturellement, la présence d'un saint aide le chercheur à garder son mental calme et tranquille. Les vibrations qui émanent du saint aident le chercheur. Le transmetteur peut être très puissant et subtil, mais le récepteur doit aussi être en bon état de marche, même s'il n'est pas très puissant.

*Tant que vous vivez ici, les vibrations sont bonnes et fortes. Mais que se passera-t-il dans cent ou deux cents ans ? Les vibrations seront-elles encore là ?*

Cela dépend de ce qui se passera dans ce lieu après mon départ. S'il reste libre de toute activité commerciale ou matérielle, l'influence peut durer des centaines d'années.

*Les vibrations d'un lieu de pèlerinage diminuent-elles avec le temps ? Est-ce que la visite de saints peut « recharger » le lieu ?*

Plus un lieu de pèlerinage devient un lieu de commerce, plus il perd de sa sainteté. Les lieux de pèlerinage sont sanctifiés par le passage de nombreux saints, ou parce qu'un grand saint y a vécu dans le passé, ou parce qu'un saint y vit encore.

### **Dieu se manifeste davantage en certains endroits**

*Comme le monde peut être une source de distraction, n'est-il pas préférable de rester dans la solitude jusqu'à ce que l'on soit pleinement réalisé ?*

Dieu est partout présent, Il est dans le saint comme dans le voleur. En vivant dans le voleur, Il n'est pas contaminé par ses vices et, en vivant dans un saint, Il n'en devient pas plus saint. De même, l'être réalisé, même s'il vit dans le monde, demeure immaculé et non affecté, tout comme la feuille de lotus n'est pas mouillée, même si elle trempe dans l'eau.

*Certains lieux saints comme le Gange peuvent me donner de l'inspiration, alors que je ne ressens rien dans d'autres lieux.*

Le feu est partout. Il est dans la pierre, dans votre corps et même dans l'eau. Mais le feu dans la pierre ne brûle pas votre main, car il n'y est pas manifesté. De même, Dieu est partout mais Il ne se manifeste pas partout ni en tout le monde. Il est plus manifeste dans un saint que dans une personne ordinaire, et dans certains lieux plus que dans d'autres lieux. Le lieu où vit un saint établi en Dieu se charge de vibrations divines. Tous les lieux associés à des saints et des sages qui sont ou furent des hommes de Dieu sont sanctifiés.

*Comment peut-on devenir sensible à la bénédiction des lieux saints ?*

Un lieu vénéré avec dévotion par des milliers de personnes en



tant que lieu habité par Dieu se charge de vibrations divines. Il est relativement facile pour un individu de ressentir la présence de Dieu dans un tel lieu. L'atmosphère sainte du lieu n'est pas créée par un individu ressentant la paix dans ce lieu, ce que l'on appelle en psychologie une « objectivité de seconde main ». Mais, comme la dévotion et la foi des gens s'affaiblissent de plus en plus dans de tels lieux, la manifestation du pouvoir divin s'y fait moins sentir. Tous les lieux de pèlerinage qui se transforment de plus en plus en lieux de commerce sont de moins en moins saints.

### **Des milliers de gens bénéficient de la *kumbha mela***

*La kumbha mela se tiendra en avril prochain à Haridwar. J'ai entendu dire que c'est une opportunité pour se libérer de la renaissance si l'on se baigne dans le Gange à un certain moment. Que pensez-vous du fait que des Occidentaux participent à un tel événement ?*

Environ six millions de personnes viennent à la *kumbha mela* à Haridwar et prennent un bain dans le Gange à un moment particulier. Si les six millions de personnes s'en trouvaient libérées, la libération serait une chose des plus simples. Quelle serait alors l'utilité de suivre une discipline yogique, de pratiquer la méditation, les exercices de respiration et tout le reste ? De plus, pourquoi les mêmes gens reviendraient-ils encore et encore à la *kumbha* s'ils étaient libérés en n'y participant qu'une seule fois ? Vous serez ici en Inde lors de la *kumbha*, vous pouvez y aller et essayer de voir par vous-même. Si vous obtenez la Libération, tant mieux ! Je ne dis pas que c'est inutile de participer à la *kumbha mela*. Des milliers et des milliers de personnes en bénéficient d'une manière ou d'une autre.

## ***La vie conjugale orientée vers Dieu***

### **La vie conjugale et la Réalisation du Soi**

*Comment concilier l'attraction physique de la vie de couple et la sadhana ?*

Deux chercheurs de Vérité vivant ensemble sont comme deux pèlerins accomplissant ensemble un pèlerinage. Ils peuvent s'aider mutuellement pour rendre leur pèlerinage plus facile et plus pratique à condition :

1. Qu'ils soient loyaux l'un envers l'autre et le demeurent jusqu'à ce qu'ils aient atteint leur destination.
2. Qu'ils n'utilisent pas l'autre pour leur satisfaction personnelle, mais que chacun s'efforce de satisfaire son conjoint en faisant des sacrifices pour lui.

S'ils ressentent une attraction physique l'un pour l'autre, ils devraient se marier et mener une vie responsable de chefs de famille et, en même temps, se consacrer au chemin de la Réalisation du Soi. C'est un engagement de toute une vie et ils doivent faire des sacrifices l'un pour l'autre, travailler sincèrement comme des partenaires de vie honnêtes, pleins d'amour véritable, de confiance et de loyauté afin de remplir cet engagement. Ils devraient être conscients de leurs faiblesses mutuelles et tâcher de les surmonter au moyen d'une compréhension et d'une aide réciproques. S'il survient des différences d'opinion, ils devraient, par leur amour, trouver un compromis et ne pas laisser ces différences affaiblir leur amour. Étant des partenaires de vie, ils ont à partager leurs joies comme leurs peines et à se réjouir de ce partage. Tous deux ont à rester pleinement conscients du but et de l'objectif véritables de la vie et à travailler ensemble avec

diligence afin de réaliser ce but. Coopération mutuelle, confiance, amour, loyauté, sincérité et esprit de sacrifice l'un pour l'autre rendent la relation plaisante, joyeuse et durable. Des différences d'opinion occasionnelles sont normales mais cela ne devrait pas vous décourager. Une fois que vous avez décidé de vivre l'un pour l'autre et que vous vous êtes engagés à être des partenaires de vie, vous devriez supporter et dépasser joyeusement ces différences temporaires grâce à l'intensité de votre confiance et de votre amour mutuels.

### **Mari et femme devraient vivre ensemble comme des compagnons de voyage sur le chemin de la Réalisation de Dieu**

*J'ai lu un livre appelé Aghora où il est écrit : « Dans la tradition védique, les femmes étaient supposées prendre soin de la maison et des aspects matériels de l'existence, tandis que les hommes devaient célébrer des rituels et prendre soin de l'évolution spirituelle de la famille. L'homme n'avait jamais à se soucier des besoins matériels, pour être libre de progresser spirituellement autant que possible. La femme n'avait pas à s'inquiéter des difficultés de la sadhana et d'autres exercices spirituels car, d'une manière ou d'une autre, elle récoltait les fruits de la sadhana effectuée par son mari. » Les hommes et les femmes sont-ils égaux face à la sadhana ? Pensez-vous que je recevrai les fruits du travail spirituel de mon mari ?*

Dans la tradition indienne, le mariage implique une sorte de relation spirituelle entre le mari et son épouse. Ils vivent ensemble comme des compagnons de voyage sur le chemin de la

Réalisation de Dieu. Dans l'hindouisme, il existe certaines cérémonies religieuses que l'homme et la femme doivent accomplir ensemble. Si un mari accomplit seul une telle cérémonie, il n'en récoltera pas les fruits escomptés. Il est vrai que le rôle de l'épouse est essentiellement de s'occuper de la maison et de prendre soin des enfants. Le rôle du mari est de diriger une affaire ou de faire un travail dans le but de soutenir financièrement toute la famille. Mais, en ce qui concerne la *sadhana* spirituelle, le mari et la femme doivent tous deux la pratiquer et s'adapter en fonction de leurs activités respectives. En Inde, l'épouse est appelée *gharavali* par son mari, ce qui signifie « propriétaire de la maison », et le mari est appelé *gharavala* par son épouse, ce qui signifie « propriétaire de la maison ». Ainsi, tous deux se déchargent mutuellement de leur sentiment de propriété et se sentent libres. C'est un très bel exemple.

Vous devriez vous aussi prier et méditer le matin avant que les enfants ne se lèvent. Après les avoir envoyés à l'école, vous pouvez encore trouver du temps pour prier et lire des livres spirituels. Votre mari doit également s'asseoir pour prier et méditer. Vivez ensemble comme des compagnons de voyage sur le chemin de la Réalisation du Soi. Accomplissez vos obligations sociales et familiales au nom de Dieu et, en même temps, consacrez du temps à la prière et à la méditation. La *sadhana* n'est pas du tout difficile à accomplir pour ceux qui ont une profonde aspiration à découvrir la Vérité. Ils y prennent plaisir comme pour n'importe quel travail qu'ils aiment faire. Vous devriez aider votre mari dans sa *sadhana* et il devrait vous aider dans la vôtre.

Les femmes sont plus proches de Dieu que les hommes. L'amour d'une femme est plus constant que celui d'un homme.

## **La vie maritale en tant que chemin spirituel**

*Devrions-nous cesser d'avoir des relations sexuelles dans notre vie maritale pour obtenir la Réalisation ?*

Non. Une personne mariée peut réaliser la Vérité. Néanmoins, dans la société indienne, le mariage n'a jamais été considéré comme un moyen de satisfaire ses désirs sexuels. De nombreux *rishis* étaient des personnes mariées mais, accompagnés de leur épouse et s'aidant mutuellement de nombreuses manières, ils vécurent une vie de contrôle de soi consacrée à la Réalisation de Dieu. S'il n'y a pas d'harmonie entre une épouse et son mari, leur vie devient un enfer.

*Mais certains sages disent que nous ne devrions pas avoir de relations sexuelles.*

Si l'on a choisi la vie d'un *sannyasi*, on doit s'abstenir complètement de relations sexuelles. Il est formellement interdit pour un *sannyasi* d'avoir de telles relations. Mais la société ne vous force pas à devenir un *sannyasi*. C'est votre propre choix de vivre comme un *sannyasi* et de consacrer toutes vos énergies à la Réalisation de Dieu.

## **Vivre en harmonie**

*Comment puis-je intéresser mon épouse à ma sadhana ?*

La *sadhana* est comme l'amour, elle ne peut être imposée à qui que ce soit. On doit ressentir l'importance de la Réalisation de

Dieu avant que le désir intense pour la *sadhana* entre dans notre esprit. Vous devriez donner à votre épouse quelques livres sur la spiritualité, sur des saints et des sages. En lisant de tels livres, un intérêt pour la *sadhana* peut s'éveiller en elle. Elle se tournera vers Dieu si elle est impressionnée par quelque sage. N'essayez pas de lui imposer vos idées. Il est très difficile pour une épouse d'accepter que son mari devienne son enseignant spirituel. N'essayez pas de l'enseigner. Vivez en harmonie avec elle, sinon elle créera des problèmes dans votre *sadhana*. Accomplissez vos devoirs d'un coeur joyeux vis-à-vis de vos enfants, de votre femme et de vos parents et gagnez leur confiance. Ils devraient être convaincus que vous voulez leur bien-être et que vous les aimez tous profondément. L'amour gagne là où l'argumentation échoue.

## **Le mariage et le divorce**

### *Que pensez-vous du mariage et du divorce ?*

Certains chrétiens croient que les mariages se font au Ciel. Si l'on poursuit cette idée, on peut dire que les divorces se font en enfer. Dans la tradition indienne, il n'y avait pas de place pour le divorce, tout comme dans le christianisme. Mais, aujourd'hui, le mariage n'est devenu qu'un moyen de rechercher les plaisirs sensuels, aussi ne dure-t-il pas longtemps. Les valeurs de la vie ont changé, en Occident comme en Orient. L'homme est devenu de plus en plus égoïste. Dans les temps anciens, le mariage avait une connotation de sacrifice, l'épouse faisant des sacrifices pour son mari et réciproquement. Le mariage était le symbole de

l'amour. En Occident, dans la plupart des cas, les mariages ne naissent pas de l'amour mais plutôt de la luxure. C'est la raison pour laquelle il y a tant de divorces. Le mariage est un lien entre deux personnes qui s'aiment et qui veulent s'aimer mutuellement. C'est un engagement à l'amour et non à la luxure. Lorsque le mariage n'est motivé que par l'amour charnel, il ne dure pas longtemps.

### **La pratique de la continence dans la vie maritale**

*Les pulsions sexuelles devraient-elle être contrôlées même dans la vie maritale ?*

Une personne mariée demanda à Socrate combien de fois un homme marié devrait coucher avec son épouse. Socrate répondit : « Une fois par an. » L'homme dit : « Et si c'est trop difficile ? » Socrate répondit : « Une fois tous les six mois. » « Et si c'est trop difficile ? » redemanda l'homme. Socrate répondit : « Une fois par mois. » L'homme demanda à nouveau : « Si même cela est impossible ? » Socrate répliqua : « Alors cet homme n'a pas le droit d'être appelé un homme ; il est pire qu'un animal ! » Ainsi parla Socrate qui, lui-même, était un homme marié.

### ***La relation parents/enfants***

#### **La mère est le premier Guru de l'enfant**

*J'ai un fils (âgé de seize ans) qui a commencé à fumer, à boire et à consommer des drogues. Il vit avec son père et,*

*lorsqu'il vient me voir, souvent, il ne me respecte pas ou ne respecte pas les règles de la maison. Que puis-je faire et, en même temps, comment lâcher prise ? Écririez-vous quelque chose pour lui dans une lettre ? Je pense qu'il s'intéresse à la spiritualité, mais il a peur que son père et sa sœur lui disent qu'il est fou, tout comme ils le pensent de moi. Je me demande souvent ce que Dieu veut que je fasse.*

Vous ne pouvez planifier de « lâcher prise » ou le forcer à arriver. Il se produit chez celui qui a utilisé toutes ses énergies dans la bonne direction pour découvrir la Vérité. Cela survient avec la fin de l'ego, qui est le piège que l'on a soi-même créé dans l'espoir de piéger les autres. Une araignée déploie sa toile pour prendre sa proie, mais, en fin de compte, elle se trouve prise dedans. « Lâcher prise » signifie « s'abandonner complètement ». C'est la culmination de l'effort le plus sincère, le plus engagé et le plus juste conduisant à la Réalisation et à la révélation totale. Étant donné le conditionnement de votre fils, « lâcher prise » signifierait fuir votre devoir ; en fait, le problème actuel est dû à votre attitude de « lâcher prise » vis-à-vis de votre fils lorsqu'il était enfant. Vous n'avez pas pris soin de lui comme l'aurait fait une mère aimante et sage. La mère est le premier Guru de son enfant.

Que pouvez-vous faire maintenant ? Étant une mère, vous ne pouvez oublier ou ignorer votre fils, même si vous essayez. Vous devriez réfléchir à la manière dont d'autres personnes pourraient le déconditionner. Il existe de nombreuses organisations, privées ou gouvernementales, qui organisent des camps et des sessions pour les jeunes devenus dépendants de la drogue. Vous et votre mari devriez convaincre votre fils (avec amour) de participer à de tels camps ou sessions. Donnez-lui de



plus en plus d'amour afin de gagner son affection. L'amour gagne là où toutes les autres méthodes échouent. Vous ne lui avez pas donné l'amour d'une mère, c'est pourquoi il a pris la mauvaise direction. Il a dû ressentir une sorte de vide et a pris le mauvais chemin pour remplir ce vide. Vous en êtes responsable. Si, dans son enfance, vous lui aviez donné abondamment votre amour maternel, il ne se serait pas égaré. Il ne me connaît pas. Ma lettre peut n'avoir aucun effet sur lui. Mais, si vous le souhaitez, vous pouvez me donner son adresse et je lui écrirai quelques mots.

### **Vénérez votre mère et votre père en les considérant comme Dieu**

*Nos parents sont-ils responsables de nos problèmes ?*

J'ai remarqué que la plupart des chercheurs occidentaux accusent leurs parents de leurs propres fautes et problèmes. Il est vrai que les parents jouent un rôle fondamental dans l'élaboration de la personnalité de leurs enfants, mais pourquoi devraient-ils porter la responsabilité de vos faiblesses seuls ? S'ils sont responsables de vos faiblesses, ils le sont également de ce qui est bon en vous. En Inde, on enseigne que la mère est Dieu. Vous devriez non seulement l'aimer, mais aussi la vénérer. Tout ce que vous apprenez pendant votre enfance devient une partie de votre personnalité. Dans les *Vedas*, il existe des *mantras* qui signifient : « Vénérez votre mère en la considérant comme Dieu. Vénérez votre père en le considérant comme Dieu. » Les *Vedas* étaient enseignés à tous, dès le plus jeune âge.

## **L'amour désintéressé**

*Beaucoup de mes amis me disent que je consacre trop de temps à servir ma mère. Que me conseillez-vous ?*

Même si vous consacrez tout votre temps à la servir, vous ne pouvez égaler les services qu'elle vous a rendus pendant votre enfance. La mère est le premier Guru. Elle est le premier Dieu qui vous a élevé lorsque vous n'étiez pas capable de prendre soin de vous-même. Si vous servez vos parents en les considérant comme une manifestation de Dieu, cela devient une partie de votre *sadhana*. Pourquoi une mère aime-t-elle son enfant ? L'amour d'une mère pour son enfant est tout à fait désintéressé. Dans le monde, il ne peut y avoir de meilleur exemple de ce qu'est l'amour désintéressé.

## **Pour changer les enfants, commencez par changer les parents**

*En tant que thérapeute, je travaille avec des enfants. Durant votre visite en France, qu'avez-vous pensé des enfants de ce pays ?*

Il existe un dicton disant : « Montrez-moi un enfant et je pourrai vous dire ce que sont ses parents. » À leur naissance, les enfants sont comme une ardoise vierge. Jusqu'à l'âge de sept ans, ils apprennent inconsciemment de leurs parents. Leur mental est très sensible et ouvert. Ils n'ont de préjugés contre aucune personne, situation ou système social, politique ou religieux. Ils ne savent

même pas mentir. Mais, quand l'enfant grandit, il prend les habitudes de ses parents et commence à parler comme eux. Si vous voulez changer les enfants d'une société ou d'un pays, vous devez d'abord changer leurs parents. Si ces derniers se transforment, la nécessité de changer les enfants cessera progressivement.

**Vous êtes ce que l'on vous a enseigné durant votre enfance**

*Pendant mon adolescence, j'étais en colère envers mes parents mais maintenant je parviens à ressentir de l'amour pour eux et je comprends que je dois leur être reconnaissant.*

Votre amour n'est qu'intellectuel et n'est pas très profondément ancré dans votre cœur. Vous comprenez intellectuellement que la colère et l'avidité ne sont pas bonnes, mais vous êtes encore submergé par elles et vous vous mettez encore en colère. Pourquoi ? Aujourd'hui, votre compréhension est intellectuelle et ce que vous avez appris durant votre enfance est enraciné dans votre cœur. Il en est ainsi parce que, durant votre enfance, on ne vous a pas appris à aller dans la bonne direction ni éduqué dans ce sens. Vous êtes ce que l'on vous a enseigné pendant votre enfance. Les impressions reçues durant cette période sont les plus profondes, parce que votre cœur est alors très délicat, il est semblable à une ardoise vierge.

Vous comprenez intellectuellement que l'attachement est la cause de la souffrance, mais vous êtes encore attaché. Pourquoi ? Cela signifie que la compréhension intellectuelle ne suffit pas. Le Seigneur Bouddha a dit : « De la tête, descendez dans votre cœur. » Vous confondez l'attachement avec l'amour !

### **Conseils à une mère**

*Mon fils de quatorze ans doit faire face à des problèmes psychologiques. Comment puis-je l'aider ?*

Les enfants apprennent essentiellement à partir de la vie que mènent leurs parents. Un petit enfant, dont le mental est vierge, est très sensible et ouvert. L'enfant enregistre ce qu'il voit faire par ses parents, leur manière de se comporter et de vivre. Ce que les parents lui apprennent à travers des paroles n'est pas aussi important que ce qu'ils font et comment ils vivent. Votre fils a maintenant quatorze ans. Que pouvez-vous lui apprendre ? Vous ne pouvez aujourd'hui que lui faire des suggestions. Vous devez gagner son cœur par l'amour et alors vous pourrez faire de lui ce que vous voulez. Vous ne pouvez rien lui apprendre aujourd'hui, c'est trop tard. Les parents devraient également faire attention à ce que leurs enfants n'aient pas de mauvaises fréquentations et devraient être très vigilants à ce que l'enfant ne commence pas à prendre des drogues.

### **Conseils à un adolescent**

*Pendant quelques années, je ne pourrai pas venir à l'ashram. S'il vous plaît, donnez-moi quelques conseils à propos de la conduite à tenir.*

Vous devriez vous concentrer sur vos études. Pratiquez le basketball comme hobby. Écoutez les conseils de vos parents. Ce sont eux qui vous souhaitent le plus de bien. Ils veulent que vous grandissiez et deveniez une personne mûre et intelligente.

Ayez une confiance totale en eux. Ne vous disputez pas avec vos sœurs ou vos camarades de classe. Restez en compagnie de garçons intelligents qui se consacrent à leurs études. Soyez obéissant et respectueux vis-à-vis de vos parents et de vos enseignants. Gardez-vous toujours éloigné des enfants gâtés qui prennent des drogues et qui n'ont aucun intérêt pour leurs études. Priez régulièrement, chaque matin, pendant dix minutes.

### **Les facteurs qui influencent la personnalité**

*Pourquoi certaines mauvaises tendances surviennent-elles et submergent-elles mon mental ?*

La plupart des mauvaises tendances vous viennent de l'extérieur, de mauvaises relations, de suggestions néfastes qui, si vous les suivez constamment, se transforment en mauvaises habitudes, comme fumer et boire. Alors, vous ne pouvez plus vous en débarrasser, même si vous le souhaitez, et vous devenez dépendant.

*Je pensais que les tendances négatives venaient des racines profondes du mental, ou de l'ego, ou de l'enfance, ou même des vies passées, mais non de l'extérieur. Que voulez-vous dire par « l'extérieur » ?*

Chez l'homme, de nombreuses tendances sont dues à ses relations avec des personnes ou des groupes à la moralité douteuse. Par exemple, vous ne prenez l'habitude de fumer et de boire que parce que vous passez du temps avec des personnes qui fument et qui boivent. De telles tendances ne

viennent pas de votre enfance. Les relations jouent un grand rôle dans le façonnement de notre vie. Il ne fait aucun doute qu'il existe des graines de bonnes ou de mauvaises tendances chez les enfants, mais elles germent et grandissent uniquement lorsqu'elles trouvent un terrain fertile. Un enfant des plus innocents peut devenir un voleur s'il se retrouve en mauvaise compagnie. C'est le devoir des parents de protéger leurs enfants de la mauvaise compagnie, jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment mûrs pour discerner ce qui est juste de ce qui ne l'est pas.

L'éducation joue également un grand rôle. Comment vous êtes éduqué, ce que l'on vous enseigne, quelles sortes de valeurs on vous apprend à acquérir dans la vie, tout cela se fait à l'école et au collège. Le type de système d'éducation est très important. Un enfant est comme une branche verte et fragile, vous pouvez la courber dans toutes les directions. Mais lorsqu'elle devient très épaisse, dure et sèche, vous ne pouvez plus le faire. Les enfants sont très sensibles et ont l'esprit ouvert. Ils apprennent plus par votre exemple que par ce que vous leur dites. De nos jours, les enfants sont plus sages que leurs parents ou, si ce n'est plus sages, ils ont l'esprit plus vif !

## ***L'amitié***

### **L'amitié peut permettre à des amis d'évoluer ensemble**

*J'aimerais savoir ce qu'est l'amitié.*

Une véritable amitié ne peut s'établir que sur une base d'égalité. Il s'agit d'une relation de complète confiance et de loyauté entre deux personnes. L'amitié peut conduire à l'évolution de deux amis

lorsqu'ils s'aident mutuellement. L'attachement conduit à la peur et à la souffrance. Mais on peut aussi apprendre à travers la souffrance si l'on est vigilant et si l'on y réfléchit. L'amitié est toujours harmonieuse. S'il n'existe pas de compréhension mutuelle et d'harmonie entre deux amis, l'amitié ne dure pas. C'est dans le besoin que l'on reconnaît le véritable ami. Vous reconnaissez vos amis lorsque vous avez des problèmes. Lorsque votre vie est prospère et que vous allez bien, vous avez de nombreux amis. Lorsque vous avez des difficultés, la plupart de vos soi-disant amis vous quittent.

### ***L'âge : une opportunité***

#### **Consacrez-vous totalement à votre progrès spirituel**

*Je quitte l'ashram aujourd'hui. Que devrais-je faire maintenant ?*

Vous êtes à l'âge de la retraite. Il est étrange qu'à votre âge, vous demandiez encore à faire quelque chose. Cela indique que vous n'avez pas bien utilisé votre temps lorsque vous étiez jeune et aviez encore l'énergie pour bien faire.

*Mon cœur se sent jeune mais mon corps ne suit pas.*

Le Seigneur Jésus a dit : « L'Esprit est fort, mais la chair est faible. » Tous les sages ont la même origine, aussi parlent-ils le même langage.

*Pouvez-vous être plus clair concernant ce que vous venez de dire ?*

Aujourd'hui, le temps est venu pour vous de vous consacrer pleinement à votre élévation spirituelle. Ce n'est pas le moment de commencer une activité professionnelle et de gagner votre vie.

*« À quoi bon verrouiller l'écurie lorsque les chevaux ont été dérobés ? Tu te réveilles seulement après avoir été volé. À présent, à quoi ce réveil te sert-il ? Tu as joui du monde. Tu es devenu vieux et infirme, ton corps est tout ridé et, maintenant, tu dis que le monde est irréel et que tu voudrais trouver Dieu. À quoi bon ce revirement ? »*

*– Joyaux spirituels*

## ***Le sannyasa***

**Lorsqu'une personne est prête à prendre le sannyasa, son désir de le faire est irrésistible**

*Devrais-je me marier ou rester célibataire et devenir un sannyasi ?*

En 1962, lorsque ce corps demeurait à Sapta Sarovar, sur les rives du Gange, un homme venant d'Amritsar vint me voir. Il avait une famille : une épouse et un enfant. Son fils avait repris l'affaire de son père et tenait un grand magasin. L'homme me dit : « Je veux prendre le *sannyasa*. J'en ai assez de la vie de famille, j'en



suis fatigué et je veux maintenant me consacrer exclusivement à la *sadhana*. » Je lui demandai s'il avait consulté son épouse et son fils à ce sujet. Il me répondit par la négative. Il continua à venir me voir pendant plus de dix jours, puis il envoya un télégramme à son épouse à Amritsar pour l'inviter à venir à Haridwar.

Quelques jours plus tard, ils vinrent me voir ensemble, lui et son épouse. Je dis à l'épouse : « Govardhandass (c'était le nom de l'homme), votre mari, veut prendre le *sannyasa*. Avez-vous des objections ? Elle répliqua : « Pas du tout ! Il peut prendre le *sannyasa* aujourd'hui même. Je n'ai aucune objection à cela. Mais demandez-lui d'abord pourquoi il veut prendre le *sannyasa*. Lui ai-je déjà créé des obstacles dans sa *sadhana* ? Nous n'avons qu'un fils et il est installé. Mon mari ne va au magasin qu'une heure par jour, le soir. Tout le reste de la journée, il est libre. Il peut passer la journée entière et la nuit à faire sa *sadhana* s'il le souhaite. Nous n'avons pas de petits-enfants qui feraient du bruit dans la maison. Je le servirai dans sa *sadhana*. Je lui préparerai ses repas, laverai ses vêtements et l'aiderai de toutes les manières possibles dans sa *sadhana*. S'il veut observer le *brahmacharya*, nous prendrons tous les deux ce vœu en votre présence sur le bord du Gange et, à partir d'aujourd'hui, nous vivrons comme mère et fils. Demandez-lui ce qui lui crée un problème pour faire sa *sadhana* à la maison. » L'homme était tranquillement assis et acquiesçait, comme s'il confirmait que rien ne s'opposait à ce qu'il fasse sa *sadhana* chez lui. Finalement, ils restèrent à Haridwar pendant un mois. Ils venaient chaque jour pour le *satsang*, puis rentrèrent à Amritsar où ils vécurent paisiblement, se consacrant à leur *sadhana*.

Lorsque quelqu'un me demande mon avis pour la prise du *sannyasa*, je dis toujours à cette personne de ne pas le prendre.

Savez-vous pourquoi ? Lorsqu'une personne est vraiment prête pour le *sannyasa*, elle ne demande conseil à personne. Elle s'enfuit simplement de sa maison et ne revient jamais, et si quelqu'un l'exhorte à ne pas prendre le *sannyasa*, elle ne l'écoute pas. Elle ne peut vivre sans devenir un *sannyasi*, car son désir est irrésistible. Il est trop impérieux pour demander un quelconque avis. Bouddha s'enfuit de son palais. Swami Ram Tirth s'enfuit aussi de sa maison. Tous deux étaient mariés et pères de famille. S'ils l'ont fait, qu'est-ce qui pourrait en empêcher un célibataire consumé par le détachement intérieur ?

### **Les qualités d'un *sannyasi***

*J'ai appris que, dans la tradition indienne, il existe quatre stades dans la vie d'un homme : la période consacrée aux études, puis à la vie de famille et au travail, ensuite la transmission des biens et de la connaissance (retraite par rapport au monde) et le *sannyasa* (renoncement au monde). Est-il possible de passer du premier stade au quatrième sans passer par les deux autres ?*

Oui, certainement. Ces quatre stades étaient observés par la société en tant que règle sociale générale, mais on pouvait passer directement du premier stade au quatrième. Shankaracharya en fut un exemple et de très nombreux saints et sages firent de même. Si l'on est consumé par le détachement dès le jeune âge, on n'est pas obligé de passer par le deuxième et le troisième stades. Mais cette règle de l'*ashram dharma* n'est plus suivie aujourd'hui par tous les hindous.

Dans les temps anciens, les règles étaient très strictes. Aucun *sannyasi* n'était autorisé à se marier ou à avoir des relations conjugales. Si un *sannyasi* se mariait, il était mis au ban de la société. De nos jours, n'importe qui peut prendre le *sannyasa* et n'importe quel *sannyasi* peut renoncer à ses vœux et se marier. Ce n'est pas une faute légale, mais, même aujourd'hui, si un *sannyasi* se marie, il encourt le mépris de la société. Il existe un autre type de *sannyasa* appelé « *sannyasa* périodique ». On le trouve surtout dans l'école bouddhiste *Hinayana* en Thaïlande, au Sri Lanka et au Vietnam.

*Qu'en est-il d'Yvan Amar, qui s'est marié et a reçu la robe de sannyasi en même temps ?*

Yvan Amar m'a demandé la permission de se marier avant de le faire. Si le Guru permet au disciple de se marier, ce n'est pas une faute. Le Guru de Nivrattinatha demanda à ce dernier de rentrer chez lui et de vivre avec sa femme bien qu'il ait pris le *sannyasa*. Jnaneshvara, le grand saint auteur d'un commentaire sur la *Gita*, naquit de Nivrattinatha après que celui-ci fut retourné chez lui et eut abandonné le *sannyasa* à la demande de son Guru.

*Quelles sont les caractéristiques intérieures fondamentales propres à un sannyasi ?*

Le détachement, l'absence de désir, une brûlante aspiration à découvrir la Vérité, un engagement total à trouver cette Vérité, le contrôle et la maîtrise de soi sont les qualités de base du *sannyasi*. Un *sannyasi* n'a aucun attachement, aucune haine et aucune attraction. Il possède l'équanimité, la paix, la compassion et toutes les vertus cardinales. Un *sannyasi* est généralement

appelé *swami*, ce qui, littéralement, signifie « maître », maître de son mental et de ses sens.

### **Les états intérieurs du vrai *sannyasi***

Un vrai *sannyasi* peut connaître deux états intérieurs :

1. Il ressent les affres de la séparation avec Dieu.
2. Il ressent l'union avec Dieu.

### **À quoi reconnaît-on un moine ?**

Abba Abraham, un moine ayant atteint la sagesse, demanda à un chercheur spirituel : « Quelles sont les qualifications d'un moine ? » Le chercheur répondit : « Le moine devrait être dans un tel contentement que, s'il reçoit de la nourriture sans l'avoir demandée, il devrait l'accepter et la manger. S'il n'en obtient pas, il ne devrait pas en être troublé et rester heureux. » Abba Abraham rit et dit : « C'est ce que fait un chien ! » Le chercheur fut surpris et demanda : « Père, dites-moi alors, s'il vous plaît, à quoi on reconnaît le moine. » Abba Abraham répondit : « Un moine est celui qui, lorsqu'il obtient de la nourriture qu'il n'a pas demandée, ne la mange pas tout seul mais la partage avec ceux qui ont faim comme lui. »



## Chapitre huit

### *Questions métaphysiques*

*« L'objectif de la réflexion métaphysique est de rechercher par une démarche intellectuelle la nature fondamentale du monde et de Dieu. Cette investigation est nécessairement plus théorique que pratique, puisqu'elle doit prendre en compte ce qui demeure derrière les formes apparentes et au-delà des sens.*

*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 les uns aux autres ? Existe-t-il quelque chose comme l'âme ou l'Esprit ? 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 d'une manière mécanique ? Est-il mû par les lois aveugles d'une nature insensible ? Les événements de ce monde sont-ils dus au hasard ou existe-t-il une intelligence cachée œuvrant derrière le voile des formes ? Tous ces questionnements entrent dans le domaine de la réflexion métaphysique. »*

*– L'Art de la Réalisation*



## *Questions métaphysiques*

### *La théorie du karma et de la destinée*

#### **La cause de la souffrance**

*Comment apprendre de la souffrance ? Devons-nous comprendre la signification de notre souffrance ?*

La souffrance est présente dans le monde, mais chacun souffre à sa manière. L'intensité de la souffrance et sa quantité diffèrent selon chacun. Si nous considérons la souffrance comme un effet, il en résulte qu'elle doit avoir une cause, car à chaque effet correspond une cause. Celui qui souffre doit réfléchir et s'efforcer de découvrir la cause de sa souffrance. Si nous ne pouvons pas retrouver la trace de cette cause dans cette vie même, nous sommes obligés d'admettre par déduction que la cause doit être cachée dans les vies antérieures du sujet qui souffre. C'est pourquoi le mot utilisé pour la destinée est *prarabdha*, qui signifie littéralement « ce qui vient du passé ».

Comment pouvez-vous apprendre de la souffrance ? Si vous en venez à comprendre directement qu'une certaine action est la cause de votre souffrance, vous devriez être vigilant et faire de votre mieux pour ne pas commettre à nouveau cette même



action. Si vous ne pouvez en percevoir directement la cause, vous devriez tenir pour certain que cette souffrance est le résultat de votre *karma* passé, que vous ne pouvez percevoir. Personne d'autre n'en est responsable. Vous êtes seul responsable de votre souffrance et ne devriez donc avoir de rancune envers qui que ce soit. Cela rendra votre cœur plus léger.

Personne ne veut souffrir. Si vous souffrez, vous pouvez ressentir davantage de compassion vis-à-vis de ceux qui souffrent également. Vous devez réfléchir continuellement à vos actions, à vos expériences et aux conditions et défis auxquels vous êtes confrontés dans votre vie. Alors seulement, vous pourrez en tirer des leçons.

### **La loi de cause à effet**

*J'aimerais connaître votre sentiment à propos de la souffrance et de la douleur que certaines personnes infligent volontairement à d'autres (telles que la torture ou la purification ethnique) et ce que vous pensez du mutisme de la société, témoin de telles atrocités. Je vous remercie pour votre réponse sur un sujet qui me tient à cœur.*

Personne ne veut souffrir et, cependant, tout le monde souffre plus ou moins. Tout le monde veut être heureux mais, dans ce monde, très peu le sont. Cela montre qu'il existe une loi œuvrant dans ce monde et qu'une personne qui ne suit pas cette loi ne peut échapper à la souffrance ou être heureuse, même si elle le souhaite.

Cette loi est la loi de cause à effet, la loi du *karma* comme on l'appelle dans l'hindouisme. Cette loi dit que, si l'on sème

des grains de blé, on récoltera inmanquablement des grains de blé ; si l'on sème des grains de riz, la récolte sera en conséquence. Il ne peut y avoir d'exception. Il est impossible de semer des grains de blé et de récolter du riz. Ceux qui infligent de la souffrance aux autres récolteront de la souffrance au centuple et ceux qui donnent du bonheur aux autres en recevront au centuple. Ni la clameur de la foule ni le silence des hommes ne peuvent changer cette loi.

Il est possible que nous prenions des grains de riz pour des grains de blé et semions ces graines en espérant récolter du blé. Lorsque nous ne récoltons pas de blé, nous disons : « C'est injuste, il y a une erreur. J'avais semé des grains de blé, pourquoi est-ce que je récolte du riz ? » La nature ne peut faire d'erreur. C'est nous qui semons des grains de riz en les prenant pour des grains de blé, et c'est pourquoi nous récoltons du riz. À partir d'une graine, vous obtenez une plante et, à partir de cette dernière, vous pouvez obtenir de nombreuses graines identiques et de la même qualité.

### **La loi du *karma* est une loi divine mise en œuvre par Dieu**

*La loi du karma est à l'œuvre dans notre vie. Je suis d'accord lorsque vous dites qu'elle a été établie par Dieu, chaque cause engendrant un effet, mais je ne peux comprendre comment le karma est mis en œuvre par Dieu.*

Le *karma* est-il pourvu de conscience ? S'il ne l'est pas, il ne peut savoir ce qui est bon ou mauvais et il ne peut juger. Comment, dès lors, pourrait-il rendre justice ? C'est Dieu qui vous donne le fruit de votre *karma*. En lui-même, le *karma* ne

peut rendre aucune justice et celui qui agit ne peut pas non plus appliquer la loi du *karma*. Un voleur ne voudrait jamais se punir lui-même de son méfait et le fait qu'il vole ne le punit pas non plus. C'est le juge qui donne sa sentence au voleur.

*Mais nous ne pouvons parler de Dieu comme d'un juge.*

Pourquoi pas ? Dieu met en œuvre la loi. Celle-ci peut être comparée à une constitution. Il doit y avoir quelqu'un qui établit la constitution et une autorité suprême pour faire observer cette loi. Sinon, qui respectera la loi ?

*La loi devrait pour le moins engendrer du respect pour la loi elle-même.*

Si tout le monde respectait la loi, la paix régnerait dans le monde. La loi du *karma* est une loi divine, mais le Divin est au-dessus de cette loi. S'il était permis à un voleur de prononcer un jugement, croyez-vous que son jugement serait correct ?

*Habituellement, nous vivons dans une totale ignorance de ce qu'est cette loi.*

L'ignorance de cette loi ne doit pas être une excuse. Si un voleur dit : « J'ai volé votre bien parce que je ne savais pas que l'on punissait le vol », le juge ne l'acceptera pas. Le juge prononce son jugement en fonction de la loi.

Le mot *karma* désigne une activité faite intentionnellement par quelqu'un. Le *karma* est bon ou mauvais selon l'intention de la personne qui agit. On peut distinguer quatre sortes de *karmas* : *karma*, *vikarma*, *akarma* et *sahaja karma*. La personne qui agit n'a aucun pouvoir sur le jugement. Elle est obligée de récolter le fruit de son *karma* selon l'ordonnance

divine. La réaction est-elle intentionnelle ou pas ? Supposez que quelqu'un vous réprimande, que cela vous mette en colère et que vous réagissiez en giflant cette personne. L'aurez-vous fait intentionnellement ou non ? Est-ce vous qui avez bougé votre main pour la gifler ou est-ce quelqu'un d'autre qui a déplacé votre main ?

*Qui suis-je pour dire si c'est moi qui bouge ou si c'est quelqu'un d'autre ?*

Dans votre état actuel, vous êtes le mental ou, pour le dire plus justement, vous êtes l'esclave de votre mental. Ne jouez-vous aucun rôle dans votre croissance ? Ne jouez-vous aucun rôle dans votre évolution ou dans votre dégénérescence ? Vous tuez un homme. Vous êtes pris et, selon la loi, amené devant la justice. Vous affirmez que vous n'avez rien fait, que vous avez juste réagi et tué la personne. Le juge ne vous disculpera pas de l'accusation. Vous conduisez un scooter, vous causez un accident et vous blessez un passant. N'en êtes-vous pas responsable ? Est-ce Dieu qui vous incite à vous mettre en colère et à tuer une personne ? Si vous faites quelque chose qui va à l'encontre de la loi, pourquoi ne devriez-vous pas vous sentir coupable ? Il y a des lois sociales, morales, éthiques et, au-delà, il y a la loi divine. Votre société elle-même ne vous permet pas d'agir à l'encontre de la loi sociale.

## **Il existe une loi cachée œuvrant dans l'univers**

*Si nous sommes nés à un certain endroit, est-ce dû au seul hasard ?*

Rien n'arrive par hasard dans le monde de Dieu. L'homme peut ne pas être à même de comprendre la cause de multiples choses et événements, mais rien n'arrive par hasard. Il existe une loi cachée œuvrant dans cet univers et tout ce qui arrive est soumis à cette loi.

La vie humaine se compose à la fois de l'effort personnel et de la destinée, qui la régissent tous deux ; le troisième pouvoir fondamental est la volonté de Dieu, qui travaille de manière cachée.

### ***Karma individuel et collectif***

#### *Comment le karma collectif fonctionne-t-il ?*

Il y a le *karma* de l'individu et, aussi, celui de la société et de la communauté. Lorsque vous faites partie d'une communauté, le *karma* de cette communauté vous affecte. Si vous devenez ministre, les membres de votre famille en bénéficieront. Si vous devenez un voleur, les membres de votre famille n'en seront-ils pas affectés ? Le *karma* des parents a un effet sur celui de leurs enfants et réciproquement. Une société ou une communauté n'est que l'extension d'une famille.

Un dévot voyageait avec Guru Nanak. Il posa la même question à Guru Nanak : « Pourquoi un homme souffre-t-il à cause du *karma* des autres ? » Guru Nanak lui répondit : « Demain, tu auras la réponse. » Lorsque le dévot s'endormit, Guru Nanak prit quelques grains de sucre et les mit sur le corps du dévot. De nombreuses fourmis escaladèrent alors son corps pour prendre le sucre. Une fourmi mordit le dévot, qui frappa à l'endroit où il avait été mordu, tuant ainsi de nombreuses fourmis. Le jour suivant, Guru Nanak demanda au dévot : « Une seule

fourmi t'a mordu. Pourquoi en as-tu tué un si grand nombre ? Quel mal t'avaient fait les autres fourmis ? »

Vous ne pouvez échapper à la loi, mais vous pouvez la dépasser. Si vous pouviez dépasser la conscience du corps et réaliser l'Esprit, qui est au-delà de toute limitation et de toute loi, vous pourriez outrepasser la loi du *karma*. Lorsque vous réalisez votre Nature essentielle, aucune situation, favorable ou défavorable, ne peut vous affecter. Vous transcendez toutes les paires d'opposés telles que douleur et plaisir, chaud et froid, haut et bas, péché et vertu, perte et gain. Il existe donc une solution.

### **Les différentes sortes de *karma***

*S'il vous plaît, pouvez-vous nous expliquer les différentes sortes de karma et comment ils fonctionnent ?*

*Prarabdha karma* est semblable à une flèche qui a été décochée. Vous n'avez plus aucun contrôle sur elle. Vous ne pouvez la faire revenir sur l'arc.

*Sanchita karma* est semblable à une flèche qui est encore sur l'arc, mais l'arc est tendu. Vous avez déjà développé une force, mais elle n'a pas encore été libérée. Vous pouvez retirer cette force.

*Vartaman karma* est semblable à la flèche que vous tenez encore dans votre main ; elle n'a pas encore été placée sur l'arc et n'a pas été tirée. Vous êtes en train de semer la graine ; c'est votre *karma* présent. Comme il ne donne pas immédiatement de résultat ou de fruit, comme cela prend un certain temps pour qu'il porte ses fruits, il est appelé *agami karma*, c'est-à-dire le *karma* dont on récolte les fruits dans le futur.

***Prarabdha karma et purushartha***

*Pouvez-vous nous donner la signification exacte de ces deux mots : prarabdha et purushartha ?*

*Prarabdha* est le nom donné aux *karmas* qui ont déjà commencé à porter leurs fruits. *Purushartha* est ce qui crée un nouveau *karma*. Cela revient à planter une graine. La graine met du temps à devenir une plante et à porter ensuite des fruits, mais ce temps peut être réduit en fonction de la manière de planter la graine et de la nourrir. Il n'est pas aisé de faire une corrélation entre le *prarabdha* et le *karma* effectué dans le passé, car le mental pensant ne peut percevoir les vies antérieures. Le mental pensant est une couche très superficielle du mental, il n'est pas très puissant. Mais si nous pouvions pénétrer profondément dans notre subconscient, nous pourrions découvrir la cause de notre situation présente et faire le lien entre le fruit et la graine, entre l'effet et la cause. Quoi qu'il en soit, la loi de cause à effet agit, que l'on découvre ou non le lien entre l'effet et la cause.

*Devrions-nous abandonner purushartha ?*

Pourquoi devrions-nous abandonner *purushartha* ? L'abandonner n'est, de toute façon, pas si facile. Pouvez-vous vous arrêter de faire un effort ? Aucune personne fataliste ne se comporte, en pratique, comme si elle était totalement fataliste. Vous pouvez croire que *prarabdha* est un concept, mais, en pratique, vous agissez toujours comme si vous croyiez en *purushartha*. Pourquoi n'avez-vous pas cessé de faire des efforts si vous croyez dans le *prarabdha* de façon absolue ? Il existe un élément de liberté dans l'homme qui imprègne en

permanence son mental et qui ne lui permet jamais de devenir complètement déterministe ou fataliste. Ainsi, vous ne pouvez mettre totalement en pratique la théorie du *prarabdha*. En fait, *prarabdha* et *purushartha* coexistent continuellement, comme les deux faces d'une pièce. Au niveau du mental, vous ne pouvez concevoir le déterminisme sans la liberté, et réciproquement. Lorsque l'effort personnel atteint son plus haut point, il se transforme en abandon de soi.

*Comment différencier prarabdha de purushartha ?*

*Prarabdha* ne tombe pas du ciel. Il se construit par l'effort personnel (*purushartha*). Il existe certains *karmas* présents qui sont si puissants qu'ils portent leurs fruits dans cette vie même, c'est-à-dire qu'ils se transforment en *prarabdha*.

*Je sens que je devrais pratiquer à la fois la méditation et l'effort personnel.*

L'effort personnel peut être complété par la prière. Grâce à celle-ci, on peut se connecter au pouvoir divin et rendre l'effort personnel plus efficace et plus puissant. Le Divin n'est pas agressif, Il n'est pas violent. Si vous permettez au Divin de travailler en vous, Il est toujours prêt à vous ramener à la source, à Lui-même. La méditation vous aide seulement à être ouvert et réceptif à la grâce divine. Le *darshana* n'est possible que si le mental est à la fois silencieux et vigilant.

**Comment se libérer du karma**

*Comment peut-on se libérer du karma ? Celui qui agit est-il*



*différent de celui qui contemple ou lui est-il opposé ?*

On ne se libère pas du *karma* de manière soudaine. On doit s'y exercer progressivement. Il existe différents stades :

1. Agissez de façon juste, en exerçant votre discernement à la lumière des critères établis par les saintes écritures ou recommandés par les sages, sans vous soucier du résultat de vos actions.
2. Agissez de façon juste, en utilisant toute votre énergie et en demeurant vigilant, et offrez les résultats au Divin.

Si vous suivez ces deux étapes sincèrement et de manière systématique, progressivement, émergera en vous la compréhension (non seulement intellectuelle mais très profonde, incluant toutes les parties de votre personnalité) que vous n'êtes pas celui qui agit. Une fois que vous avez atteint cet état de conscience dans lequel vous réalisez que vous n'êtes pas celui qui agit, vos actions deviennent totalement dépourvues d'ego, spontanées et sans motivation. De telles actions ne vous lient pas, c'est le Divin qui agit à travers vous, vous êtes complètement libre vis-à-vis de l'action.

*J'ai besoin d'argent pour créer mon prochain programme de danse. Si je ne gagne pas d'argent avec ce nouveau programme, je ne pourrai continuer mon activité. Comment est-il possible de ne pas penser au résultat de mes actions dans une telle situation ?*

Si vous pensez continuellement au résultat, vous ne serez pas capable de consacrer toute votre énergie à l'action. Si vous agissez, le résultat viendra inéluctablement. Agir sans penser au résultat ne signifie pas que vous ne planifiez pas, cela signifie que

vous mettez toute votre énergie et votre attention dans l'action. Non seulement il est inutile de continuer à penser au résultat, mais cela diminue votre capacité d'action.

### **Ce que vous avez acquis dans cette vie n'est pas perdu**

*Gardons-nous le crédit de nos bons karmas ?*

Ce que vous avez acquis dans cette vie ne sera jamais détruit. Un homme peut prendre temporairement une naissance inférieure afin d'épuiser son mauvais *karma*, mais ce qui est acquis n'est pas perdu. Lorsqu'il prend à nouveau une naissance humaine, il reprend son évolution là où il en était à la fin de sa dernière naissance humaine. Il n'est pas nécessaire qu'après la mort chaque homme doive traverser des millions de naissances dans différentes espèces avant de reprendre une forme humaine !

### **La théorie de la réincarnation**

*Pouvons-nous connaître nos vies antérieures ?*

Vie antérieure ou réincarnation ne sont pas des concepts. Vous pouvez voir vos vies passées si vous le souhaitez. Il existe des méthodes et des techniques grâce auxquelles vous pouvez scruter le passé et voir vos vies antérieures. La théorie de la réincarnation est des plus logiques ; elle est même scientifique. Elle peut être prouvée par la logique. Vous ne pouvez expliquer la diversité de ce monde qu'à travers la loi du *karma* qui, dans un sens restreint, est la loi de cause à effet.

Un enfant ne crée aucun bon ou mauvais *karma*. L'enfant ne sait même pas ce qui est bon et mauvais. Pourquoi un enfant devrait-il souffrir s'il n'a accompli dans cette vie aucune action pouvant être la cause de sa souffrance ? Il ne peut y avoir d'effet sans cause. Si vous ne trouvez pas la cause d'un effet durant cette vie, vous êtes obligé d'accepter l'existence de vies antérieures.

*Y a-t-il des preuves de la théorie de la réincarnation ?*

Annie Besant<sup>1</sup> avait une fille qui souffrit énormément durant son enfance. Annie Besant étudia l'hindouisme et le bouddhisme de manière approfondie et fut convaincue par la théorie de la réincarnation. Toutes les religions originaires de l'Inde croient en cette théorie. On peut citer des cas d'enfants qui se souvenaient de leurs vies passées, de leurs parents et de leurs maisons durant ces vies. On les a amenés en ces lieux et ils ont reconnu chaque personne. De nombreux cas ont existé et existent encore. On a publié des livres décrivant ce type d'événements. Des gens du monde entier sont venus voir ces enfants qui parlent de leurs vies antérieures. Les enfants de mêmes parents, élevés dans le même environnement, mangeant la même nourriture, recevant la même éducation possèdent des tendances et des penchants différents. Comment expliquer ces différences, à moins de croire que chacun d'entre eux a apporté avec lui, dans son mental, quelque chose de spécifique ?

---

<sup>1</sup> Annie Besant (1847-1933) fut une remarquable théosophe anglaise. Elle défendit les droits de la femme. Écrivain, elle soutint l'indépendance de l'Irlande et de l'Inde. Elle vécut en Inde pendant de nombreuses années. Elle fut présidente de la Société théosophique et la première femme présidente du Congrès national indien.

## **Une personne peut naître dans une famille pour de nombreuses raisons**

*Comment se fait-il que je sois né dans une famille à laquelle je ne me sens pas appartenir ?*

Une personne peut naître dans une famille pour un grand nombre de raisons dont les deux principales sont : pour épuiser quelques *karmas* passés et pour apprendre. Il n'est pas systématique que nous prenions naissance dans une famille pour vivre une vie harmonieuse avec ses différents membres. Il existe de nombreuses histoires selon lesquelles un homme est né dans une famille pour se venger de ses parents et, une fois sa revanche accomplie, il est mort.

## **Du point de vue de la Conscience intemporelle, le karma et la renaissance n'existent pas**

*Dans le christianisme, on ne croit pas au karma et aux vies successives. Comment cette différence peut-elle être expliquée sans tomber dans le rejet de l'une ou l'autre de ces théories ?*

Que puis-je dire si les chrétiens ne croient pas dans la théorie du *karma* et de la renaissance de l'âme ? Je peux seulement dire qu'il est raisonnable d'y croire. Le but de la *sadhana* est de sortir du cercle vicieux du *karma* et de la renaissance, pas de le prouver. Du point de vue de la Conscience intemporelle, *karma* et renaissance n'existent pas. Ils n'existent qu'en relation avec le monde phénoménal, donc les deux théories sont justes !

La théorie du *karma* est la théorie de cause à effet. Comment expliquez-vous l'enfer et le paradis si vous ne croyez pas dans la théorie du *karma* ? Vous ne pouvez pas dire que c'est la volonté de Dieu que l'un aille en enfer et que l'autre aille au paradis.

*Lorsqu'on expérimente l'effet d'un mauvais karma, ne devrait-on pas l'accepter et le prendre pour la volonté de Dieu ?*

Jamais de la vie ! Vous pouvez vous abandonner à Dieu et Lui demander pardon pour votre mauvais *karma* passé, mais vous ne pouvez continuer à générer du mauvais *karma* et dire que vous le faites parce que vous vous êtes abandonné à Dieu. Pouvez-vous voler à la lumière du jour ou pouvez-vous voler ou tromper autrui lorsque vous êtes conscient de ce que vous faites ou lorsque vous vous êtes abandonné à Dieu ?

*Ce que je veux dire est que nous ne devrions pas nous plaindre de notre malchance.*

Si vous tuez une personne et dites : « C'était ma destinée ou la volonté de Dieu de le faire », et que la justice vous envoie en prison et vous condamne à la peine de mort en disant : « Considérez cette punition comme votre destinée et comme la volonté de Dieu », l'accepterez-vous joyeusement ? Si vous pouvez accepter joyeusement d'être exécuté, alors vous êtes autorisé à tuer les autres joyeusement aussi ! S'il vous plaît, ne soyez pas partial en acceptant la volonté de Dieu lorsqu'elle arrange vos intérêts.

## **Comment entrer en contact avec les vies passées**

*Vous m'avez dit, à propos de ma question sur les naissances successives : « Pourquoi ne rentrez-vous pas profondément en vous pour les découvrir par vous-même ? » Est-il réellement possible de percevoir clairement nos vies passées ?*

Conservez dans votre mental le désir de voir vos vies antérieures et ensuite méditez. Lorsque votre mental conscient s'arrête de penser, le subconscient ouvre ses portes et remonte à la surface. Le subconscient possède de très nombreux niveaux. Plus vous entrerez profondément dans votre subconscient, plus vous expérimenterez des souvenirs remontant à de nombreuses vies passées. Pour y parvenir, il vous faut conserver le désir de connaître vos vies passées et arrêter le fonctionnement de votre mental conscient.

## **L'homme est relativement libre**

*Dans quelle mesure l'homme est-il lié par son destin et dans quelle mesure est-il libre ?*

Le déterminisme et la liberté font tous deux partie de la vie de chaque être humain. Leur pourcentage varie d'une personne à une autre. C'est cette variation qui fait la différence entre les personnes. Avec l'évolution progressive de l'âme, le pourcentage de déterminisme tend à diminuer tandis que l'élément de liberté tend à croître. Lorsqu'on est totalement libre, on réalise que le pourcentage de déterminisme est nul et que la part de liberté atteint l'infini.

La part de liberté ne peut jamais être nulle. Même dans un atome, les scientifiques sont arrivés à la conclusion qu'il existe un élément de liberté, que le fonctionnement d'un atome n'est pas totalement prédéterminé. L'homme est relativement libre, il l'est davantage que les animaux, les végétaux et les minéraux. Lorsque vous demandez : « Suis-je libre ? », à quel « je » vous référez-vous ? Considérez-vous votre corps physique comme étant ce « je » ? ou votre mental ? Que mettez-vous derrière ce « je » ? Si vous vous considérez comme le corps physique, vous ne pouvez jamais être libre. Le corps ne peut jamais être libre, puisqu'il est gouverné par des lois physiques. Si vous vous considérez comme étant le mental, vous êtes plus libre, car le mental est plus modulable que le corps. Avec votre mental, vous pouvez vous retrouver en un instant en France, alors que ce n'est pas le cas avec votre corps. Cependant, le mental possède ses propres limitations. Vous ne pouvez pas réaliser la véritable Liberté tant que vous êtes identifié à votre mental. La véritable Liberté vient à vous par la Réalisation de l'Esprit, qui est libre.

*J'aimerais mieux comprendre les concepts de « celui qui agit », de la liberté et de la destinée.*

Êtes-vous libre de fumer ou non ? Ou est-ce déjà prédéterminé ?

*Cela fait partie de ma réflexion. Sommes-nous libres de décider de fumer ou non ?*

Êtes-vous un robot ? La liberté de l'homme est relative. Il n'est pas absolument libre, mais cela ne signifie pas que sa vie est totalement prédéterminée. Sa liberté est limitée mais, avec l'effort

juste et l'aide du Divin, le champ de sa liberté augmente au fur et à mesure qu'il évolue.

*Pourquoi Dieu permet-Il que Sa création puisse pécher, puisse L'oublier ?*

Dieu vous a donné la liberté de choisir. Si vous prenez de mauvaises décisions et n'utilisez pas à bon escient votre faculté de discrimination, vous souffrez. Dieu n'a pas créé la souffrance dans ce monde. Il vous envoie la souffrance lorsque vous ne coopérez pas avec la loi divine. Tout comme une mère châtie son enfant par amour ou un médecin opère pour enlever de votre corps une tumeur maligne, Dieu vous envoie parfois de la souffrance, pour que vous puissiez être purifié et vivre une vie longue et heureuse.

## *Les chakras*

**Pour sortir d'un *chakra*, vous devez aller en son centre**

*Pouvez-vous me donner plus de détails à propos des chakras et de leur fonctionnement ?*

*Chakra* signifie « roue » ou « cercle ». Si vous vous déplacez sur un cercle, vous n'arrivez nulle part. Vous avez le sentiment d'avancer mais, à la fin, vous atteignez l'endroit d'où vous êtes parti. Vous avancez, encore et encore, mais vous n'arrivez nulle part. Pour dépasser un *chakra*, vous devez aller en son centre. Si, dans une rivière, vous êtes pris dans un tourbillon, vous devez



vous diriger vers son centre ; alors il vous attire vers le bas et vous rejette de son champ de force.

Une fois, en traversant le Gange à la nage, je fus pris dans un tourbillon. Comme on m'avait expliqué comment en sortir, je savais ce qu'il fallait faire. J'utilisai cette méthode, en sortis et fus sauvé. Vous ne pouvez vous dégager en nageant vers l'extérieur, car le tourbillon vous contraint à vous mouvoir en cercle, il ne vous permet pas d'en sortir. L'unique moyen est de ne pas vous efforcer de vous échapper, mais d'aller en son centre et de descendre.

### **L'énergie prend la forme d'un *chakra* à certains endroits du corps**

*J'aimerais en savoir plus sur les chakras et les centres d'énergie.*

Le sens littéral du mot *chakra* est « piège ». L'énergie est piégée à cet endroit. Avez-vous déjà vu un tourbillon dans une rivière ? Vous pouvez remarquer que le flux de l'eau tournoie à grande vitesse. Un champ de force est créé autour de ce tourbillon. Pareillement, autour de chaque *chakra*, il existe un champ de force. L'âme individuelle est aussi un centre, un *chakra*. L'Esprit piégé dans le mental est appelé « âme ».

L'énergie prend la forme d'un *chakra* à certains endroits du corps. Au lieu de se déplacer en ligne droite, elle prend la forme d'une roue et se déplace ainsi en cercle. Mais seule une partie de l'énergie se déplace en cercle, tout comme l'eau de la rivière ne se transforme pas totalement en tourbillon, seule une partie est ainsi transformée. Lorsqu'elle prend la forme d'un

*chakra*, l'énergie se particularise et adopte un champ de force particulier. Au niveau du nombril, elle devient la force vitale ; au niveau du cœur, elle devient la force des émotions et des sentiments ; au niveau de l'*ajna chakra*, elle devient l'énergie de la compréhension. Ce dernier *chakra* est connecté au cerveau et, chez l'homme, c'est le cerveau qui donne toutes les directives ; on peut donc l'appeler « *chakra* supérieur ».

### **On doit ouvrir les *chakras* par la pratique**

*On dit qu'il y a trois nœuds, au niveau du muladhara, de l'anahata et de l'ajna chakra. J'ai lu une affirmation similaire dans le taoïsme. Que dire de ces nœuds dans la voie de la descente ? J'ai entendu quelque chose concernant l'existence de cycles de sept ans, chaque cycle correspondant à la purification d'un chakra spécifique. Est-ce vrai ?*

Dans le corps, les *chakras* sont plus ou moins actifs selon les personnes, mais ils ne sont pas purifiés et ne sont pas pleinement actifs. Dans le langage courant, on dit qu'ils sont « fermés » et que l'on doit les ouvrir par la pratique. En ce sens, on peut dire qu'il existe des nœuds au niveau des *chakras*. Le fait est que, chez une personne ordinaire, les *chakras* ne sont ouverts et ne fonctionnent que partiellement.

Dans la voie de la descente (*avarohana*), c'est le Pouvoir divin qui ouvre les *chakras*. Comme ce Pouvoir vient d'en haut, Il ouvre en premier les *chakras* supérieurs. Le *muladhara* est le dernier *chakra* sur lequel le Pouvoir divin agit. Dans la voie de l'éveil de la *kundalini*, qui est la voie de l'ascension, le

*muladhara* est le premier *chakra* sur lequel on travaille et qui est purifié et développé.

Je n'ai pas connaissance de cycles de sept ans en relation avec la purification des *chakras*. Cependant, il est dit que, tous les sept ans, dans la vie de toute personne, il y a un changement de niveau de conscience. La vie d'un être humain est divisée en cinq cycles, chaque cycle comportant quatorze années. En hindi, *chakra* signifie « cercle ». Se déplacer en cercle, c'est comme tomber dans un piège : vous pouvez vous mouvoir pendant des milliers d'années sans arriver nulle part. Nous disons de ce monde qu'il est un *chakra*.

**Lorsqu'un *chakra* est purifié, il commence à purifier les autres *chakras***

*Dans quel ordre se fait la purification ou l'ouverture des chakras ?*

Il n'existe pas d'ordre chronologique pour la purification ou l'ouverture des *chakras*. On peut commencer par n'importe quel *chakra*. Mais il vaut mieux commencer par le centre du cœur, qui se situe au milieu de la poitrine. Si celui-ci est purifié et développé, on peut aisément monter ou descendre du centre du cœur pour purifier les autres *chakras*. Lorsqu'un *chakra* est suffisamment purifié et développé, ses vibrations atteignent les autres *chakras* situés au-dessus ou en dessous et commencent à les purifier. On peut alors se concentrer également sur les autres *chakras*.

Il est plus sûr de se concentrer tout d'abord sur le centre du cœur et les autres centres supérieurs. Il est dangereux d'activer

les *chakras* inférieurs, situés au niveau du nombril et en dessous, avant que le centre du cœur et les centres supérieurs ne soient suffisamment développés.

### **La Réalisation des différents aspects du Divin survient en différents centres**

*Sri Ramana avait l'habitude de dire : « La plénitude de la Conscience est le Cœur. »*

Le mot « cœur » est utilisé pour désigner de nombreuses choses. Dans le corps, il y a le cœur physique, situé sur le côté gauche, qui fait circuler le sang dans toutes les parties du corps. Le mot « cœur » est aussi utilisé pour l'amour en tant qu'émotion. En yoga, *anahata chakra* ou centre du cœur n'est pas le cœur physique, mais l'énergie située au milieu de la poitrine. Le Cœur est le centre où la Conscience infinie se révèle. Ramana recommandait toujours aux chercheurs de se concentrer sur le centre du cœur. Dans les *Upanishads*, il est écrit que le Divin demeure dans l'espace du cœur. Le Divin demeure en toute chose, mais Il est réalisé dans le centre du cœur.

*Dans le shivaïsme, il est dit que l'union de Shiva-Shakti dans le sahasrara constitue la dernière étape, mais les jnanis disent que ce n'est pas le cas, que la pensée « Je » doit retourner dans le centre du cœur. Comment concilier ces deux approches ?*

Il existe de nombreux aspects de la Réalisation, tout comme il existe de nombreux aspects du Divin. La Réalisation des différents

aspects du Divin survient en différents centres. Le *sahasrara* est le centre ultime, le plus élevé. Il est vrai que la Réalisation de l'union de *Shiva* et *Shakti* se passe dans ce centre, mais la Réalisation qui libère l'âme survient lorsque tous les centres sont transcendés.

Quelle est la signification d'un centre ou *chakra* ? Le *chakra* est comme un tourbillon, un vortex dans lequel l'énergie se concentre et assume une forme particulière avec un champ de force spécifique. Tous les *chakras* convertissent, pour ainsi dire, l'énergie pour lui donner une forme spécifique. Le centre du nombril convertit l'énergie en force vitale, *prana shakti* ; le centre du cœur convertit l'énergie en émotions et sentiments, *bhavana shakti* ; l'*ajna chakra* convertit l'énergie en pouvoir de la pensée, *jnana shakti*. Ce sont les trois centres principaux et les trois énergies correspondantes sont les trois pouvoirs principaux d'un être humain : *kriya shakti*, *bhavana shakti* et *jnana shakti*. *Kriya shakti* est la manifestation de *prana shakti*. La qualité correspondant à *prana* est l'activité. Les trois yogas, *karma yoga*, *bhakti yoga* et *jnana yoga* sont fondés respectivement sur la prédominance de *kriya shakti*, de *bhavana shakti* et de *jnana shakti*. Chaque être humain possède ces trois *shaktis* et la prédominance de l'une d'entre elles sur les autres varie d'une personne à l'autre. Les personnes chez lesquelles ces trois énergies sont équilibrées sont très rares.

### **Tous les *chakras* sont connectés**

*Comment savoir si nos chakras supérieurs sont purifiés ?*

Lorsque les *chakras* supérieurs sont purifiés et développés, on devient maître de son mental et de ses sens.

*Devrais-je me concentrer sur le manipura chakra ou revenir au chakra du cœur ?*

Tous les *chakras* sont reliés les uns aux autres. Lorsqu'un *chakra* est suffisamment développé, les ondes de sa vibration s'amplifient et commencent à influencer les *chakras* situés à proximité. Il est préférable de se concentrer sur le centre du cœur et sur l'*ajna chakra*.

### **Au-delà de l'*ajna chakra***

Jusqu'à l'*ajna chakra*, on demeure conscient de la manifestation. La triade formée par celui qui connaît, ce qui est connu et la connaissance est présent jusqu'à l'*ajna chakra*. Une fois que l'on a dépassé ce *chakra* et atteint le centre du *sahasrara*, on parvient au-delà de la manifestation et l'on fait l'expérience du *nirguna*, la Conscience sans objet. On atteint l'*ajna chakra* par la concentration du mental mais, ensuite, l'intervention de la grâce divine est indispensable. L'effort est présent aussi longtemps qu'il y a le mental. Seule la Conscience, qui est au-delà des *gunas*, peut conduire le chercheur au-delà du mental.

### **L'ouverture des *chakras***

*De nombreuses fois, ces derniers jours, j'ai senti monter la kundalini. La nuit dernière, je crois que le cinquième et le sixième chakras se sont ouverts. Ils étaient remplis de lumière et cela a duré douze heures. Le chemin de déploiement de la kundalini ne va-t-il pas trop vite ?*

Il existe deux voies : la voie ascendante et la voie descendante. Dans la première, le Pouvoir divin, qui demeure latent dans le *muladhara*, le centre le plus bas du corps, est éveillé et monte vers les *chakras* supérieurs, dépassant un par un les *chakras* jusqu'au sixième. Le septième *chakra* est au-dessus de la tête. Lorsque la *kundalini* atteint ce centre, on transcende la manifestation. Il est très difficile pour elle de redescendre si elle a atteint ce centre. C'est pourquoi on dit que, normalement, une fois ce centre atteint, le corps meurt au bout de vingt et un jours. On atteint le *nirvana* et le corps meurt.

Vous avez senti l'ouverture des cinquième et sixième *chakras*. Il se peut qu'il ne s'agisse pas d'une ouverture complète, mais que ces *chakras* aient été activés, ce qui vous a fait ressentir ce que vous avez mentionné. Vous pouvez vous concentrer de plus en plus sur cette expérience de ravissement. Cela vous aidera à purifier vos *chakras*. L'Énergie divine monte puis redescend. Elle ne demeure pas en haut, car elle doit purifier les centres inférieurs et les ouvrir, c'est pourquoi elle redescend. À moins que tous les centres ne soient purifiés et ouverts, l'expérience de joie et de paix ne peut être permanente. La purification et l'ouverture de tous les centres est un processus très lent et très long, cela peut prendre de nombreuses années d'une *sadhana* intense et régulière.

Dans la voie de la descente, le Pouvoir divin, qui se manifeste et œuvre dans l'univers, vient d'en haut et descend du sixième centre jusqu'au centre le plus bas, appelé *muladhara*, afin de purifier les *chakras* et de les ouvrir. Cette voie est la voie de la prière, de l'invocation du Divin et de l'abandon.

La première voie est la voie du *sankalpa*, celle où l'on exerce son pouvoir de volonté et de concentration sur les *chakras* afin de les purifier et de les ouvrir.

## **La pratique de la concentration sur différents *chakras* à différents moments de la journée**

*J'ai lu dans votre livre qu'il existe trois types de shakti : kriya, bhava et jnana. En ce qui concerne la pratique, est-il nécessaire de se concentrer alternativement sur le centre du nombril, celui du cœur et l'ajna chakra dans le but d'équilibrer ces shaktis ?*

Concentrez-vous sur le centre du cœur. Lorsque la concentration sur un centre est accomplie, il est plus aisé de se concentrer sur les autres *chakras*. Le centre du cœur est au milieu. Lorsqu'il devient de plus en plus pur et actif, ses vibrations commencent à influencer les *chakras* inférieurs et supérieurs.

*Je comprends ce que vous avez écrit, mais est-il nécessaire d'avoir un programme de concentration régulier sur les différents centres ?*

Le soir, vous pouvez vous concentrer sur le centre du nombril. Le matin, pendant une demi-heure, concentrez-vous sur l'*ajna chakra*, mais passez de plus en plus de temps à vous concentrer sur le centre du cœur.

*Pourquoi conseillez-vous de se concentrer sur le centre du nombril le soir ?*

Le soir, il existe une tendance à l'inertie du fait que le corps et le mental ont dépensé une partie de leur énergie durant les activités de la journée. De plus, le soleil, qui est la source du *prana*, se couche, ce qui réduit le flux d'énergie dans le corps. Le nombril



est le centre du *prana* dans le corps. En se concentrant sur ce centre, il est plus facile de surmonter la tendance à s'endormir pendant la méditation.

## *Le corps-mental*

**Ne confondez pas la fin avec les moyens**

*Que pensez-vous de toutes les techniques de travail sur le corps ?*

Que voulez-vous faire avec votre corps ? Voulez-vous le rendre éternel ? Comme le corps et le mental sont intimement liés, pour maîtriser votre mental, vous devez également, dans une certaine mesure, discipliner votre corps. Si ce dernier est sain et en bonne santé, il vous est plus facile de méditer. S'il est malade, il n'est pas aisé de suivre une *sadhana*. Mais on ne devrait pas confondre la fin avec les moyens.

*J'aime lorsque vous dites que le corps est le temple de Dieu. Pour le maintenir en bonne santé, ne devrions-nous pas faire quelques exercices physiques ou quelques efforts ?*

Durant toute leur vie, certaines personnes ne prennent soin que du temple de Dieu et, de ce fait, en oublient Dieu. Peut-on échapper à l'effort physique ? Même lorsque vous respirez, vous consommez de l'énergie. La quantité de nourriture que vous absorbez devrait être proportionnelle aux efforts physiques et mentaux que vous effectuez. C'est l'excès de nourriture, celle qui n'est pas consommée par le processus métabolique de

l'organisme, qui entraîne la maladie. Ceux qui travaillent la terre n'ont pas besoin de marcher. Ce conseil vaut pour ceux qui travaillent toute la journée assis sur une chaise devant une machine ou un ordinateur. Les anciens *brahmanas* n'avaient pas besoin de longues marches, ils mangeaient très peu et jeûnaient souvent.

### **L'identification au corps**

*Que voulez-vous dire par « conscience du corps » ? S'agit-il uniquement de l'identification au corps ?*

L'identification au corps signifie que vous pensez et ressentez que vous êtes le corps. Penser, ressentir et savoir que je suis le corps, c'est cela la conscience du corps. Toutes les autres identifications sont le produit de l'identification au corps. Vous vous identifiez d'abord à votre corps, puis, à travers lui, vous vivez différentes situations, vous rencontrez divers objets et personnes auxquels vous vous identifiez. C'est assurément à travers l'identification à votre corps que vous vous identifiez à d'autres objets ou personnes.

*Je sens que mes attachements sont physiques. Est-ce exact ?*

Vous êtes également attaché à vos pensées, à vos opinions et à vos désirs, qui ne sont pas physiques. Les pensées et les opinions sont-elles mentales ou physiques ? Mais il est exact que c'est par l'intermédiaire de l'identification au corps que les pensées et les désirs surgissent. Vous devez tout d'abord abandonner l'attachement et l'identification à votre corps physique.

« *La pensée débute avec la conscience du corps.* » Pouvez-vous expliquer cette phrase, s'il vous plaît ?

C'est habituellement à travers le corps physique qu'une personne entre en relation avec des objets, des personnes ou des situations. Toutes les pensées et tous les désirs surgissent du fait de ces relations nées de la conscience du corps. Par conséquent, se libérer de la conscience du corps est très important.

Il existe cinq *purushas* :

1. *Annamaya purusha* : la conscience du corps.
2. *Pranamaya purusha* : la conscience de l'être vital.
3. *Manomaya purusha* : la conscience mentale.
4. *Vijnanamaya purusha* : la conscience supramentale (ou gnostique).
5. *Anandamaya purusha* : la conscience béatifique.

Il existe aussi cinq corps. Lorsque la conscience du corps domine les autres *purushas*, vous devenez esclave de *tamas*. Lorsque c'est la conscience de l'être vital qui domine, vous tombez sous la dépendance de *rajas*, qui est désir et activité. Lorsque la conscience mentale est plus puissante, c'est *sattva* qui prédomine dans votre vie. Le supramental est une dimension de la conscience plus élevée, qui s'impose lorsque le corps, le *prana* et le mental ont été purifiés et transcendés.

Vous pouvez dépasser la conscience du corps soit par l'amour pour le Divin, soit par la connaissance du Divin. Soyez de plus en plus sincère et de plus en plus engagé dans ce que vous faites. Ayez confiance en Dieu et soyez patient. Avoir le contrôle total de son mental est plus difficile que de devenir président de votre pays.

**« Cadavre » signifie « corps sans âme »**

*Que signifie exactement la désintégration du corps ? Le corps et le cadavre ne sont-ils pas la même chose ?*

La désintégration du corps signifie que le corps est dissous en ses éléments. L'âme, la force consciente unificatrice qui maintient ces éléments ensemble sous la forme du corps et qui engendre le processus métabolique, quitte le corps au moment de la mort. Le corps devient un cadavre une fois que l'âme l'a quitté. « Cadavre » signifie « corps mort », « corps sans âme ».

**Le contrôle du *prana* peut maintenir le corps vivant pendant des milliers d'années**

*Il est dit que même les personnes réalisées sont soumises aux lois de la nature. Elles ressentent la douleur et leur corps meurt. Qu'en est-il des yogis qui peuvent vivre dans les Himalayas enneigés, pendant des milliers d'années et qui ne ressentent aucune souffrance ?*

Les yogis dont vous parlez, qui demeurent dans les Himalayas pendant des milliers d'années, ne vivent pas dans leur corps physique. Il existe un autre corps, le corps subtil, que ces yogis retiennent intentionnellement pendant des milliers d'années pour des raisons particulières et qu'ils ont le pouvoir de matérialiser sous une forme physique lorsqu'ils le souhaitent. La durée de vie normale d'un corps humain mentionnée dans les *Upanishads* est de cent ans. Le corps physique peut être maintenu en vie pendant des milliers d'années à travers le contrôle du *prana*, mais alors

ce corps sera immobile et inactif. Il peut rester en *samadhi*, immobile, pendant des milliers d'années. Lorsqu'il y a contrôle total du *prana*, le processus métabolique s'arrête, le corps devient extrêmement mince, comme un squelette, mais le *prana* ne le quitte pas. Dans une certaine mesure, il s'agit d'un processus un peu similaire au processus d'hibernation.

*« Ce qui est appelé maya sur le plan universel est appelé mental au niveau individuel. C'est le mental et lui seul qui fait apparaître la Conscience comme limitée, alors qu'en réalité Elle est illimitée ; c'est le mental et lui seul qui fait apparaître la Conscience comme divisible alors qu'Elle est essentiellement indivisible ; et c'est cette même chose connue en tant que mental qui fait apparaître la Conscience comme étant soumise à la loi des paires d'opposés (bon et mauvais, vrai et faux), alors qu'en réalité Elle n'est pas conditionnée par une telle loi. Ainsi, toutes les formes de pratiques spirituelles sont en réalité différentes méthodes et techniques destinées à permettre au sadhaka d'aller au-delà du mental. »*

*– Joyaux spirituels*

## **Le corps et le mental sont intimement liés**

*Quelle est la relation entre le corps et le mental ?*

Il n'existe pas de différence fondamentale ou radicale entre le corps et le mental. Tous deux sont faits de matière. Il n'existe entre eux aucune différence de genre, leur différence est uniquement une question de degré. C'est pourquoi, dans la

terminologie spirituelle indienne, le mental est appelé « corps subtil ». Le corps et le mental sont intimement liés. Un changement chez l'un affecte l'autre. Si votre corps est malade, votre mental sera perturbé ou inquiet, il pourra se sentir frustré ou déprimé. D'un autre côté, si votre mental est très tendu et inquiet, vous pouvez avoir de l'hypertension, un diabète ou même des problèmes cardiaques. Aussi, dans la *sadhana*, le corps et le mental doivent tous deux être disciplinés et maintenus en bonne santé.

Il en est de même pour la respiration. Le rythme de votre respiration affecte l'état de votre mental et réciproquement. Lorsque vous êtes détendu et paisible, votre respiration devient légère et lente. Si votre mental est tendu, s'il est rempli de peur ou de colère, votre respiration s'accélère et devient irrégulière. C'est pourquoi le *pranayama*, qui ralentit et régularise la respiration, est une aide pour votre méditation.

N'avez-vous jamais remarqué que, lorsqu'une personne est très en colère, son visage devient rouge ? Son corps peut même commencer à trembler. Lorsqu'une personne est très déprimée, sa tension diminue et son pouls devient très faible. De plus, la perception de la personne malade change : une personne qui ne réussit pas dans la vie a tendance à devenir pessimiste alors qu'une personne qui réussit devient souvent optimiste. L'état de votre mental est intimement lié à l'état de votre corps (exception faite de ceux qui ont brisé leur fausse identification au corps-mental). Lorsque vous êtes mentalement tendu, votre corps change d'aspect. Même les différentes positions adoptées par votre corps affectent votre état d'esprit. C'est pourquoi, dans le *hatha yoga*, on pratique certaines postures qui ont un effet positif sur le mental.

## **L'identification au corps-mental**

*Comment puis-je devenir libre de mon mental et cesser d'en être l'esclave ? J'ai toujours le sentiment de manquer de quelque chose et je souffre parce que je n'ai pas d'enfant. Swamiji, aidez-moi sur mon chemin !*

Qu'est-ce qui vous rend esclave de votre mental ? Votre faiblesse. Lorsque le maître est faible, les serviteurs ne lui obéissent pas. Vous devez réaliser votre véritable Nature. Pensez encore et encore que vous n'êtes ni le corps ni le mental. Le corps et le mental ne sont que des instruments. Réfléchissez continuellement à cette vérité, cela vous donnera de la force. Il ne peut y avoir pour vous de liberté tant que vous n'avez pas le contrôle de votre mental. Qu'est-ce qui vous manque ? Quelque chose vous manque lorsque vous avez le sentiment d'être incomplète. Vous avez des désirs lorsque vous vous identifiez à votre corps ou à votre mental. Cette fausse identification doit être brisée. Vous ne pouvez vous sentir complète tant que vous vous identifiez au corps-mental.

Siddhartha (Bouddha) quitta son jeune enfant et son épouse, il renonça à toute sa famille et partit en quête de la Vérité ultime. Et il existe des personnes qui veulent avoir une femme, un mari, des enfants et une famille. « X » a un fils et elle est toujours inquiète pour lui. Vous n'avez pas d'enfant, vous êtes inquiète et vous voulez en avoir...

## **Le mental universel**

*Qu'est-ce que l'instrument psychique ?*

L'instrument psychique est le mental universel. Il n'est pas constitué de votre mental individuel. Si votre mental s'arrête, le monde entier cesse-t-il d'exister ? Le monde n'est pas la création de votre mental, il est la création du mental de Dieu. Aussi, lorsque vous vous endormez et que votre mental devient inactif, le monde continue de tourner, il ne cesse pas d'exister. En fait, votre mental n'a pas d'existence indépendante, il est une partie du mental universel. Ce dernier n'est pas seulement la somme totale de tous les esprits individuels mais il transcende également cette somme.

### **Le processus de la pensée**

*Pourriez-vous nous suggérer une méthode pour arrêter le processus de la pensée ?*

La pensée peut être mécanique. La plupart des gens pensent de façon mécanique. Leur pensée est conditionnée par leurs *sanskaras*, elle n'est ni libre ni créative. La pensée est l'activité du mental, tout comme l'action physique est associée au corps. Le mental est plus souple que le corps physique, il n'est pas aussi rigide, aussi solide que lui, mais il reste matériel. Le mental, c'est de la matière subtile. Il est constitué de la partie *sattvique* des cinq éléments (terre, eau, feu, air, éther), aussi reflète-t-il la Conscience, mais il reste matériel. Vous pouvez observer vos pensées tout comme vous observez une chaise. La plupart des personnes confondent la Conscience avec le mental, ce qui fait que, lorsque le mental arrête son activité, elles ont l'impression de devenir inconscientes. En fait, plus votre mental est stable et immobile, plus vous êtes conscient.



**La source des pensées est *chitta*, le subconscient**

*Il semble que toutes nos actions soient précédées par une pensée. Certaines sont mauvaises et nous les rejetons. Certaines sont bonnes et nous agissons à partir d'elles. Nous classons donc nos pensées selon notre discrimination personnel. Puisque les pensées proviennent de la pure Conscience, comment et à partir d'où réunissent-elles leurs qualités lorsqu'elles émergent à la surface de notre conscience ? Comment les purifier ?*

Les pensées ne proviennent pas de la pure Conscience mais de *chitta*, qui est comme un entrepôt. Il existe deux principes : l'un est *chitta* et l'autre est *Chit*. Le premier est une partie de l'*antahkarana*, qui est constitué de *mana*, *buddhi*, *chitta* et *ahankara*. *Chit* est la pure Conscience et se retrouve dans l'expression *Sat-Chit-Ananda*.

La pure Conscience, l'*adhishtana*, est le support de toutes les pensées, mais elle n'en est pas l'origine. La source des pensées est *chitta*, le mental subconscient. *Prakriti* est la source de tout ce qui se meut, c'est-à-dire l'*ahankara*, l'intellect, le mental, *chitta*, les sens, le corps physique et tous les objets. La pure Conscience est *Purusha*. Les pensées et le mental sont la manifestation de *Prakriti*.

Maintenant, quelle est la relation entre *Purusha* et *Prakriti* ? Shankaracharya dirait que *Prakriti* n'a pas d'existence nouménale, qu'elle est semblable à une ombre. *Purusha* est réel, alors que *Prakriti* n'a qu'une existence phénoménale.

## **Le mental en lui-même est *sattvique***

*Le mental est-il un très mauvais compagnon ?*

Le mental est un instrument. Tout dépend comment vous l'utilisez. Par lui-même, le mental n'est ni un bon ni un mauvais compagnon. Pour être très précis, le mental en lui-même est toujours *sattvique*. C'est son association avec le *prana* et la matière qui le rend *rajasique* ou *tamasique*.

Chaque élément (la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther ou espace) est composé de trois parties : une partie *sattvique*, une partie *rajasique* et une partie *tamasique*. Selon le système védantique, le mental est constitué de la partie *sattvique* de ces éléments, le *prana* est constitué par leur partie *rajasique* et le corps physique par leur partie *tamasique*. Donc le mental en lui-même est *sattvique*, il reflète et révèle la Conscience. Il devient *rajasique* lorsqu'il s'associe au *prana* et *tamasique* lorsqu'il s'associe au corps.

## **Le mental n'est pas l'instrument approprié pour découvrir la Vérité**

*Dans ma vie quotidienne, j'éprouve des difficultés à prendre des décisions. Je peux passer une heure à m'y efforcer et je deviens très stressé sans avoir pu prendre la juste décision. Que faire ?*

Quelle décision ? Lorsque vous êtes au niveau de la conscience mentale, vous pesez les pour et les contre d'une situation avant de prendre une décision. La décision immédiate peut être prise

uniquement lorsque vous cessez de penser et que vous voyez. La pensée est semblable au bâton qu'utilise l'aveugle. Lorsque vous possédez la vue, vous n'avez pas besoin d'un bâton, n'est-ce pas ? La clarté du mental lui permettra de voir par lui-même qu'il n'est pas l'instrument juste et adéquat pour découvrir la Vérité. Un mental pur est capable de voir ses limitations. La confusion ne convainc jamais le mental de son inaptitude.

*Une partie en moi se sent troublée, mal à l'aise, et je ne sais pas pourquoi.*

Ce que vous ressentez, votre opinion devraient être clairs pour vous. Si votre mental n'était pas divisé ou confus, vous seriez certain de ce que vous ressentez ou pensez. Si vous regardez un objet, quel qu'il soit, à travers un verre cassé ou coloré, la qualité de votre perception en est affectée. Votre perception d'une chose dépend de l'instrument avec lequel vous la regardez. La chose perçue est indépendante du mode de perception. Différentes personnes perçoivent une même situation de différentes manières. La perception à travers le mental est limitée, elle n'est ni claire ni juste. Le mental est comme un ordinateur : ses calculs, son fonctionnement dépendent des données avec lesquelles vous le nourrissez. Vous pouvez écrire des romans ou même des poèmes avec un ordinateur, mais il ne peut jamais être créatif. Le sentiment de plaisir ou de déplaisir, les préférences ou les aversions dépendent de la structure de notre propre mental. Tant que le mental est actif, la perception directe et véritable de l'Existence est impossible.

C'est le mental qui divise l'Existence. Il la divise en matière, mental, âme, Esprit, Dieu et ainsi de suite. Lorsque le mental est transcendé, la diversité n'existe plus. *Saguna*

*Brahman* est le Dieu personnel avec qualités. *Nirguna Brahman* est le Dieu impersonnel sans attributs. Mais la différence entre eux est une création du mental.

*« Toutes distinctions entre le Soi et le non-Soi durent aussi longtemps que dure le mental. Lorsque le mental disparaît ou est transcendé, toutes ces distinctions s'évanouissent ! »*

*— Joyaux spirituels*

### **Un mental pur et sous contrôle est l'instrument de la Libération**

*Comment puis-je prendre une décision sans que mon mental hésite ?*

Le mental de l'homme peut être comparé au volant d'une voiture. Si le volant est bloqué, vous ne pouvez voyager avec cette voiture. Le mental de l'homme est flexible et c'est un privilège. Seuls les animaux ont un mental fixe. Mais l'homme doit être à même de diriger son mental dans la direction qu'il souhaite. Cette capacité vient par une pratique longue et soutenue, incluant une discipline et une réflexion continuelles. On doit éduquer et maîtriser le mental. Un mental pur et sous contrôle est l'instrument de la Libération. Un mental impur et indompté induit l'esclavage et la souffrance.

Le mental est comme un enfant. Il doit être nourri de manière adéquate avec de bonnes pensées et de bons *sanskaras*. Cela dépend entièrement de vous et de très nombreux facteurs : le but de votre vie, vos fréquentations, votre éducation, vos aspirations, votre façon de vivre et, par dessus tout, vos actions, vos intentions et vos pensées.

## **Le mental peut contrôler la matière**

*Pouvez-vous expliquer ce que vous entendez par « certaines personnes retiennent leur corps subtil » ?*

Certains sages auraient la capacité de quitter leurs différents corps et de se fondre totalement dans le Divin, mais ils retiennent leur corps subtil dans l'intention particulière d'aider les chercheurs. Ils peuvent matérialiser leur corps, apparaître et se manifester à un chercheur. Qu'est-ce que le concept de *bodhisattva* dans le bouddhisme ? Les bouddhistes croient que, lorsque le Bouddha atteint l'état où il pouvait entrer dans le *nirvana*, il refusa volontairement de l'accepter et fit le vœu de se réincarner dans ce monde pour aider les gens ignorants. Ainsi, le Bouddha revient encore et encore. Il peut matérialiser son corps, même s'il n'a pas de corps physique. C'est la conception du bouddhisme *Mahayana*. C'est également le cas pour de nombreux autres sages appelés *Karaka Atma* dans l'hindouisme. Ces êtres sont libérés, mais ils retiennent leur corps subtil et peuvent matérialiser leur corps à n'importe quel moment, quand ils le souhaitent. Jésus Lui-même a dit qu'Il reviendrait. Lorsqu'ils se réincarnent, ils le font par le processus normal en prenant naissance, mais ils peuvent aussi matérialiser à volonté leur corps physique pendant quelques minutes ou plusieurs heures s'ils le souhaitent, et apparaître devant un dévot pour l'aider.

Le mental peut avoir un contrôle total sur la matière, cela a été prouvé en psychologie. En Israël, un homme en a fait la démonstration. Il peut briser n'importe quel objet simplement en le regardant, par le seul pouvoir de sa volonté, sans le toucher. Ce n'est pas un sage, mais il a acquis ce pouvoir par la concentration de sa volonté.

### **Lorsque le mental est unifié, sa qualité change**

*Je me rends compte qu'une partie de mon mental aime à se complaire dans de mauvais sentiments. D'où viennent-ils ?*

Vous acceptez le sentiment et vous demandez d'où il vient ? Quelle est l'utilité de savoir d'où il vient ? Si vous n'aimez pas ce sentiment, rejetez-le, cela est suffisant. Ne laissez pas votre mental se diviser en plusieurs parties. S'il est divisé, il est comme un miroir brisé. Avez-vous déjà vu votre visage dans un miroir brisé ? Lorsque le mental est unifié, sa qualité change. Même si vous ressentez de la colère, avec un mental unifié, cette colère se transformera en amour. C'est comme si vous serriez votre poing de toutes vos forces, votre poing commencera alors à s'ouvrir.

### **La créativité n'est possible que lorsque le mental est transcendé**

*On peut devenir tellement absorbé par une certaine forme de créativité qu'on a le sentiment de se perdre dans le temps et l'espace. Est-ce un état divin ? L'expression de la créativité est-elle une forme de service ?*

Le mental est normalement constitué des *sanskaras* du passé et il pense et fonctionne en fonction de ces *sanskaras*. Mais il peut également fonctionner, bien que très rarement, hors de l'influence de ces *sanskaras* du passé. Cet état supérieur du fonctionnement du mental est appelé « état de créativité » et cet état est atteint en étant au contact du Divin, qui est absolument libre et, par

conséquent, infiniment créatif.

À mon avis, la créativité n'est pas possible pour quelqu'un qui n'a pas transcendé le mental et dont les décisions et le fonctionnement sont déterminés par les *sanskaras* du passé. L'état divin n'implique pas de se perdre dans le temps et l'espace. En revanche, il nécessite une conscience libre des limitations de la pensée concernant le passé et le futur. L'expression de la créativité n'est pas une forme de service, elle est plutôt une sorte de jeu impliquant l'expression spontanée d'une joie intérieure.

### **Le mental peut créer un paradis comme un enfer**

*S'il vous plaît, pouvez-vous nous dire les avantages et inconvénients qu'il y a à utiliser le mental pour découvrir les mondes intérieur et extérieur.*

C'est le mental qui fait la différence entre un être humain et un animal. C'est au mental que l'homme doit de disposer d'une liberté plus grande que celle des animaux. Certains animaux sont physiquement plus forts que l'homme, mais ce dernier peut les contrôler grâce à son mental. Le mental peut créer un paradis comme un enfer. Le mental peut être entraîné à faire ce que vous voulez qu'il fasse. Le mental peut être une cause d'asservissement comme un moyen de libération. Le mental peut explorer les deux mondes, intérieur et extérieur, mais il est incapable de connaître la Réalité intemporelle. Un homme ordinaire n'utilise qu'une toute petite partie de son mental.

Le mental est l'ordinateur le plus sophistiqué qui soit. Vous pouvez utiliser un ordinateur pour tromper les autres ou pour les aider. J'ai entendu dire que des étudiants très talentueux avaient

escroqué une grande banque grâce à leurs compétences dans le domaine informatique.

**Le rôle du mental dans la triade : connaisseur, connaissance et connu**

*Pourriez-vous, s'il vous plaît, expliquer ce qu'est la perception relative ?*

Dans la perception relative, le connaisseur, la connaissance et le connu sont présents. Par exemple, vous voyez une chaise, c'est une perception relative. Il y a le connaisseur, qui, dans ce cas, est votre âme, et il y a la connaissance de la chaise, cette dernière étant la chose connue. Le sujet, l'objet et leur relation sont impliqués dans la perception relative. La pure Conscience est identifiée au mental et, à travers le mental, à l'objet.

*Mental conscient, subconscient  
et inconscient*

**Pour connaître le subconscient, il est nécessaire que vous arrêtiez toutes les activités de votre mental conscient**

*Quelle est la différence entre le subconscient et l'inconscient ?*

L'inconscient est universel alors que le subconscient est individuel. Lorsque vous rêvez, vous êtes dans le subconscient. Lorsque vous êtes dans le sommeil profond, vous êtes dans l'inconscient.



Les rêves de deux personnes sont différents alors que l'état de sommeil profond est le même pour tous.

*Le subconscient n'appartient pas seulement à l'état de rêve. Ne fonctionne-t-il pas même lorsque nous sommes dans l'état de veille ?*

Dans l'état de veille, le subconscient fonctionne à travers le mental conscient. Dans l'état de rêve, le subconscient fonctionne indépendamment du mental conscient et du corps physique.

*La sadhana nous permet-elle de connaître le subconscient ?*

Le subconscient peut être amené au niveau conscient. Votre subconscient d'aujourd'hui est constitué par ce qui était votre mental conscient dans le passé. Les impressions sont d'abord conscientes puis, peu à peu, entrent dans le subconscient. Vous les oubliez, mais elles sont là, dans votre subconscient, et elles influencent votre comportement et votre mental conscients sans que vous le sachiez. Pour connaître le subconscient, vous devez arrêter toutes les activités de votre mental conscient et demeurer vigilant. Pour communiquer avec le subconscient, le mental conscient doit être silencieux. Alors, vous n'entrez pas directement en contact avec l'*Atma* ou le Soi, mais d'abord avec votre subconscient. Lorsque vous vous intériorisez, vous devenez conscient du monde intérieur. Lorsque vous allez au-delà de ce monde intérieur, vous trouvez le Soi.

*Qu'est-ce que le monde intérieur ?*

Le monde intérieur est ce monde en vous que vous ne pouvez

percevoir parce que votre attention est dirigée vers l'extérieur et que vous êtes trop préoccupé par le monde extérieur. Le monde intérieur est composé de nombreuses forces différentes qui œuvrent en secret. En fait, le monde visible extérieur n'est que l'expression d'une partie des forces invisibles intérieures.

*D'où vient cette voix qui me prévient lorsque je me trompe ?*

C'est la voix du mental pur. Elle vous guide toujours, mais vous ne l'écoutez pas. Lorsque, dans votre mental, la tempête est passée, vous pouvez écouter cette voix.

### **Le subconscient influence votre corps sans que vous le sachiez**

Le mental conscient et le subconscient influencent tous deux votre corps physique. Vous n'êtes pas en communication avec votre subconscient, aussi influence-t-il votre corps à votre insu. Des activités comme la respiration, la digestion, les mouvements involontaires de vos muscles, etc., sont toutes effectuées par le subconscient.

### **La purification du subconscient**

*Quelle est, parmi toutes les méthodes, celle qui est la plus efficace pour purifier le subconscient ?*

Au niveau conscient, la méthode la plus efficace pour purifier notre subconscient est le souvenir incessant du Divin et de Ses qualités

divines. L'amour désintéressé, la compassion et la bienveillance envers chacun purifient aussi notre mental, conscient et inconscient.

Les autres méthodes sont la méditation, le *japa* et les exercices respiratoires. Quoi que vous fassiez de manière répétitive et pendant une longue période produit une impression qui pénètre lentement dans votre subconscient. Les bonnes actions, telles que servir autrui, contribuent également à purifier le mental.

### **La concentration passive est nécessaire pour communiquer avec le subconscient**

#### *Pouvons-nous communiquer avec notre subconscient ?*

Il n'est pas nécessaire que le mental soit pur pour communiquer avec le subconscient. La communication avec le subconscient peut être établie même avec un mental impur. La concentration passive est nécessaire pour communiquer avec le subconscient. Elle est atteinte en se fixant sur quelque chose à l'intérieur ou à l'extérieur du corps, mais sans penser. La concentration passive est habituellement utilisée par ceux qui veulent pratiquer l'hypnose. Elle fortifie le pouvoir de concentration. Ceux qui pratiquent l'hypnose vous amènent d'abord dans l'état subconscient, puis vous font une suggestion que votre mental conscient ne connaît pas. Ils peuvent faire n'importe quelle suggestion à votre subconscient, et vous la suivrez comme un robot.

## *Les rêves et le sommeil*

### **Les *sadhakas* ne devraient pas se soucier de leurs rêves**

*Quelle devrait être l'attitude d'un sadhaka vis-à-vis de ses rêves ? Devrait-il les accepter ou les rejeter ? Devrait-il méditer sur eux ?*

Il est plus difficile de contrôler ses rêves que de contrôler ses pensées durant l'état de veille. La personne qui rêve ne peut prendre le contrôle de ses rêves tant qu'elle est en train de rêver. La plupart des rêves viennent du subconscient. Certains ont une valeur symbolique, quelques-uns ont aussi une valeur prophétique. Avoir la vision de saints et de sages dans les rêves peut venir du désir intense de les voir ou être dû à la volonté de ces saints de communiquer avec vous. Pendant le rêve, le mental est dissocié du corps physique. Par conséquent, sa capacité à créer ou à réfléchir est accrue. Les rêves effrayants ou extatiques ont une grande valeur symbolique. Durant l'état de rêve, lorsque le mental se connecte avec quelque autre monde, il peut voir les objets et les personnes de cet autre monde, mais il les interprète avec les images de notre monde.

Les *sadhakas* ne devraient pas se soucier de leurs rêves. Ils devraient se consacrer toujours plus à leur *sadhana* durant l'état de veille. On devrait s'efforcer de demeurer tout le temps conscient durant l'état de veille. Lorsque cette conscience se prolonge durant l'état de rêve, les rêves cessent. Lorsque l'on sait que l'on rêve, le rêve ne dure pas longtemps, il s'arrête. Les gens ne peuvent pas gérer leur état de veille de manière juste ; il leur est impossible de gérer leurs rêves.

Du point de vue de l'Éveil, il n'existe aucune différence entre le soi-disant état de veille et l'état de rêve. Qui rêve ? Qui est éveillé ? Efforcez-vous de connaître ce « qui ». Le rêveur fait partie du rêve et, lorsque le rêve cesse, le rêveur disparaît également. Le rêveur et le rêve naissent et disparaissent en même temps.

*Est-il important de se souvenir de ses rêves ?*

Bons ou mauvais, les rêves restent des rêves. Il n'est pas nécessaire de s'en souvenir ou de leur donner de l'importance. Plus tôt vous les oubliez et mieux c'est. Lorsque vous êtes pleinement éveillé, les rêves cessent. Ne laissez pas les rêves vous absorber lorsqu'ils sont terminés.

### **Un rêve prometteur**

*Quelqu'un explique un rêve dans lequel il était en compagnie d'un Maître spirituel.*

Votre rêve est des plus encourageants et prometteurs. De plus, il vous donne de la joie et, si un rêve vous donne de la joie, combien plus grande sera celle-ci lorsque ce rêve deviendra réalité ! Priez pour que ce rêve devienne réalité.

**Quel est le plus important : le monde du rêve ou celui de l'état de veille ?**

*Est-il possible de voir ou d'expérimenter des objets dans*

*l'état de rêve sans l'intervention des organes des sens ? Si oui, comment le faire de la meilleure manière ?*

Comment voyez-vous dans votre rêve ? Vos yeux sont fermés, mais vous voyez tout ce qui se passe dans votre rêve. Lorsque vous rêvez, le rêve vous semble aussi réel que le monde que vous voyez à l'état de veille. Dans un sens, le monde du rêve est plus réel car, lorsque vous rêvez, le monde de l'état de veille est oublié alors que, dans l'état de veille, vous vous rappelez le monde du rêve. Alors, lequel est le plus fort ?

*En rêve, n'est-ce pas grâce au subconscient que nous pouvons voir ?*

Lorsque vous regardez une chose avec une concentration totale, vous n'entendez plus rien. Vous êtes éveillé, mais vous n'entendez rien car toute votre attention est concentrée dans le fait de regarder. Ainsi, même dans l'état de veille, vous n'entendez pas et votre organe d'audition devient inactif. Il en est de même pour tous les organes sensoriels. Vous pouvez être pleinement conscient dans l'état de sommeil profond et pleinement inconscient dans l'état de veille. La Conscience n'est pas dépendante des organes des sens, ce sont eux qui dépendent de la Conscience.

### **Le sommeil est un substitut du *samadhi***

Lorsque vous êtes très jeune, vous faites de nombreux rêves. Les personnes âgées rêvent du passé. Les personnes jeunes sont pleines d'ambitions et leurs rêves sont liés au futur. Les personnes âgées sont comme vidées de leur énergie alors que les personnes

jeunes sont pleines d'énergie et de désirs qui prennent forme dès qu'ils s'élèvent.

La plupart des rêves viennent du subconscient. Lorsqu'un rêve est très intense, il peut influencer votre mental et votre corps ; il devient une expérience tangible. Ce que vous voyez actuellement est également une illusion ; c'est une perception fondée sur vos rêves et vos désirs passés.

Si vous ne dormez pas, vous devenez fou. Les personnes n'arrivant pas à dormir prennent des somnifères. Le sommeil est un substitut du *samadhi*. Comme tout le monde ne peut pas entrer en *samadhi*, la nature a donné le sommeil à l'homme afin qu'il puisse oublier ses relations avec le monde, qui créent en lui des tensions. La nature lui a procuré ainsi une sorte de relaxation dans le sommeil sans rêve, dans lequel il récupère l'énergie qu'il a dépensée dans les pensées et le travail. Ne pensez pas à ce qu'est le rêve, pensez plutôt à celui qui rêve !

Vous ne pouvez dire comment et quand un rêve a commencé tant que vous êtes dans le rêve. Mais, lorsque vous vous réveillez, vous dites que le rêve n'existe pas. Le rêve désigne un état qui est temporaire et éphémère, il n'est qu'une apparence et ne possède aucune substance. Si vous avez soif durant votre rêve, vous devez trouver de l'eau rêvée pour étancher votre soif ou bien vous vous réveillez et la soif et la recherche de l'eau cessent toutes deux.

Soit vous avez suffisamment dormi et vous vous réveillez, soit une personne vous réveille en vous secouant. Certains préfèrent dormir, ils y trouvent des avantages. Ils sont attachés à certaines choses dont ils ne peuvent jouir que durant leur sommeil. Ils ne veulent donc pas être réveillés.

## **La plupart des rêves sont causés par le bouillonnement du subconscient**

*Qu'est-ce que le rêve ?*

La plupart des rêves sont causés par le bouillonnement de votre subconscient. Ce que vous ne pouvez faire dans l'état de veille, vous le faites dans vos rêves. Le rêve peut être comparé à la valve de sécurité d'un autocuiseur. Si la pression est trop grande dans votre mental, elle est relâchée durant le rêve. Très peu de rêves annoncent des événements qui doivent se produire dans le futur.

Le rêve d'un être éveillé est plus ou moins une vision. Il est aujourd'hui admis que, chez une personne ordinaire, les rêves sont aussi nécessaires que le sommeil profond. Vos intérêts et votre personnalité les plus profonds ne peuvent être connus qu'au travers de vos rêves. Lorsque vous rêvez, vous ne pouvez feindre alors que, dans votre état de veille, vous pouvez avoir de nombreux masques. Un saint peut feindre d'être fou et un voleur peut feindre d'être un saint, mais vous ne pouvez faire semblant dans un rêve. Votre vraie personnalité est cachée derrière votre apparence.

## *L'ego*

*« L'ego est le premier et le dernier obstacle qui sépare Dieu et l'homme. "Sadhana" est en vérité le nom que l'on donne à ces méthodes qui permettent d'affaiblir l'ego et, ultimement, de le détruire. »*

*— Joyaux spirituels*



### **Qu'est-ce que l'ego ?**

L'ego est le substitut du véritable Soi. L'ego n'a pas d'existence positive. Il est comme l'obscurité. Lorsque la lumière apparaît, l'obscurité disparaît. En fait, il n'a jamais existé, il n'a qu'une existence phénoménale et n'est donc pas réel.

#### *Quelle est la différence entre le mental et l'ego ?*

Techniquement, il existe une différence entre le mental et l'ego mais, fondamentalement, ils sont tous deux matériels et font partie de *Prakriti*, qui est composée des trois *gunas* ou principes appelés *sattvaguna*, *rajoguna* et *tamoguna*. La fonction de l'ego est d'identifier l'âme aux objets, situations et personnes. La fonction du mental est de désirer, penser, réagir, etc.

#### *Lorsque nous travaillons sur l'ego, travaillons-nous aussi sur le mental ?*

Travailler par l'intermédiaire de l'ego et travailler sur l'ego sont deux choses différentes. Lorsque vous êtes sous l'emprise des émotions, des désirs, des réactions ou des pensées, alors vous êtes immanquablement le jouet de l'ego. Lorsque vous utilisez vos émotions, désirs, pensées, etc. dans la bonne direction en les sublimant dans l'intention de vous en débarrasser, alors vous travaillez sur l'ego. Utiliser votre ego est une chose, être utilisé par lui en est une autre.

#### *Comment peut-on se soustraire aux exigences de l'ego afin de grandir spirituellement ?*

L'ego est là, en chacun, tout comme le mental est en chacun. En fait, le mental et l'ego ne sont pas différents par nature. Ils sont la même énergie fonctionnant de manières différentes. Si vous êtes esclave de votre ego, vous ne pouvez que lui obéir et satisfaire ses exigences, qu'elles soient justifiées ou non. Si elle est suivie et pratiquée de manière juste, la spiritualité vous libère de l'emprise asservissante de votre ego. Elle vous permet d'utiliser votre ego.

**Vous ne pouvez utiliser votre ego/mental que si vous en avez le contrôle**

*Vous avez écrit : « Utilisez votre ego, mais ne soyez pas utilisé par lui. » Pouvez-vous clarifier, s'il vous plaît ?*

Vous ne pouvez utiliser votre ego/mental que si vous en avez le contrôle. Vous pouvez l'utiliser pour élaborer des objectifs constructifs, pour aider autrui, pour avoir une pensée juste et pour prendre de justes décisions. Vous pouvez l'utiliser de façon créative de nombreuses manières. Si vous n'en avez pas le contrôle, il peut vous mener en enfer.

Dans les *Upanishads*, le corps est comparé à un char. Les sens sont les chevaux du char, le mental les rênes, l'intellect le conducteur et l'âme le propriétaire, qui voyage assis dans le char. Si les chevaux ne sont pas soumis, s'ils ne sont pas sous le contrôle du conducteur un accident se produira à coup sûr.

**L'ego est le résultat du « non-voir »**

*Je continue à ressentir que l'obstacle principal sur mon chemin est mon ego. Comment puis-je m'en départir et devenir une personne neutre et naturelle ?*

Pouvez-vous me montrer votre ego ? Lorsque vous voyez, l'ego disparaît. L'ego est le résultat du « non-voir ». C'est l'ego qui crée les problèmes, tous les problèmes. D'abord il crée des problèmes, puis il se préoccupe de les résoudre.

*La capacité de « voir » est-elle donnée par la grâce ou pouvons-nous la cultiver par la pratique ?*

Cette capacité est toujours avec vous, mais vous l'avez reniée. VOIR est votre Nature essentielle. La pratique est nécessaire pour retirer le cache ou le voile derrière lequel est dissimulé votre capacité de VOIR.

**Abandonnez votre identification**

*Selon de nombreux Maîtres spirituels, la Réalisation du Soi est synonyme de destruction de l'ego. Il a été rapporté par certains que cette expérience peut engendrer la peur. Pourquoi la destruction de l'ego est-elle effrayante ?*

Personne ne veut mourir. Vous êtes effrayé lorsque votre ego est en train de mourir parce que vous êtes identifié à l'ego. Vous pouvez même être effrayé lorsque vos pensées ou votre mental s'arrêtent complètement parce que, à ce niveau, vous ne pouvez

même pas concevoir qu'il existe quelque chose en vous qui survit à l'ego. L'unique façon de s'y prendre est d'abandonner l'identification et les attachements que vous avez avec tous les objets, situations et personnes y compris votre mental, votre corps et votre ego. Il n'existe pas d'autre moyen pour se débarrasser complètement de toutes les peurs.

### **L'ego peut revêtir n'importe quelle forme**

*Pouvons-nous dire qu'une partie de notre ego ou de notre mental peut nous aider dans notre sadhana ?*

Un mental purifié et stable est une aide pour la *sadhana*. Inversement, un mental impur et instable est un obstacle. C'est l'âme qui est piégée par l'ego et c'est elle qui se libère de l'ego. L'ego recouvre la pure Conscience. Lorsque l'ego s'en va, la Conscience brille dans sa pureté immaculée. L'ego peut revêtir n'importe quelle forme. Il peut même prendre l'apparence de l'humilité.

Un saint était allongé sur son lit de mort, ses yeux étaient fermés ; il semblait absorbé en méditation. Certains dévots, assis autour de lui, parlaient entre eux et faisaient son éloge. L'un dit : « Ce saint est une très grande âme, au cours de sa vie il n'a jamais perdu son sang-froid. » Un autre affirma : « Il ne s'est jamais soucié de l'argent ni des richesses. » Un troisième renchérit : « Il était si doux et plein de compassion, il ne pouvait supporter de voir qui que ce soit dans la détresse », et ainsi de suite. Le saint ouvrit les yeux et dit : « Comment se fait-il qu'aucun d'entre vous n'ait évoqué mon humilité ? »

*« Saisis bien la distinction entre le vrai “Je” et l’ego. Le vrai “Je” (l’Atma) est la substance, tandis que l’ego est l’ombre. Le vrai “Je” est Brahman, tandis que l’ego est le jiva (l’âme individuelle). L’ego apparaît lorsque le vrai “Je”, réfléchi dans le temps et l’espace, s’identifie en apparence à l’une de ses projections dans le temps et l’espace. »*

*– Joyaux spirituels*

## *L’âme*

### **Les identifications de l’âme**

Qu’est-ce qui est le plus facile, vous identifier avec ce que vous n’êtes pas ou vous identifier avec ce que vous êtes en réalité ? L’âme est identifiée soit à ses instruments soit, à travers ceux-ci, au monde, soit à sa source essentielle, qui est la Conscience intemporelle.

### **On donne à l’âme différents noms**

L’homme est composé de trois corps – physique, astral (ou subtil) et causal – ainsi que de l’âme et de l’Esprit. L’âme est l’Esprit identifié à ces trois corps ou réfléchi en eux. Elle prend différents noms. Dans le corps physique, l’âme est appelée *jiva*, dans le corps subtil, elle est appelée *tejas* et, dans le corps causal, *prajna*. Au niveau universel, dans le monde physique, l’âme est appelée *Virat*. Dans les *Vedas*, elle est appelée *Hiranyagarbha* dans le monde subtil et *Avyakrita* dans le monde causal.

## **La Nature essentielle du *jiva* est à découvrir et à réaliser**

*Le dharma du jivatma ou de l'âme est-il fixé et établi dès la naissance ? Peut-il être changé avec les pratiques spirituelles ?*

L'âme individuelle ou *jivatma* est potentiellement divine. Le but, l'objectif de l'existence humaine est de manifester cette divinité. Non seulement c'est possible, mais cela doit être accompli et, qui plus est, dans cette vie même. *Dharma* signifie « Nature essentielle ». La Nature essentielle du *jivatma* n'a pas à être changée, elle doit être découverte, être réalisée. C'est le corps-mental qui doit être dompté afin de pouvoir refléter la Nature véritable et essentielle de l'*Atma*.

## **L'âme est la réflexion de l'Esprit dans le mental**

*Ne dit-on pas que l'âme est immuable ?*

L'âme n'est pas immuable. C'est l'Esprit qui est immuable. L'Esprit est unique alors que les âmes sont multiples. En fait, c'est le *prana* et le mental qui se meuvent. Comme l'âme est la réflexion de l'Esprit dans le mental, elle semble se mouvoir lorsque le mental se meut. Il existe un exemple pour illustrer ceci : un pot est rempli d'eau et la lune s'y refléchit. Si vous bougez le pot, le reflet de la lune bouge également. S'il y a une centaine de pots, il y a aura une centaine de reflets de la lune. Alors que la lune est unique, il y a aura autant de reflets que de pots remplis d'eau dans lesquels la lune se refléchit.

L'âme est appelée *jiva* et l'Esprit *Atma*. L'*Atma* est

unique et les *jivas* sont multiples. L'Esprit est éternel, immortel. L'âme dure aussi longtemps que dure le mental. Lorsque celui-ci meurt, la libération de l'âme survient. Tant que le mental (le désir) demeure, il n'y a pas de libération pour l'âme. C'est le désir qui entraîne l'âme encore et encore dans de nouveaux corps.

*Pouvez-vous nous parler de la relation entre l'âme et l'Esprit ?*

L'âme est la réflexion de l'Esprit dans le miroir du mental. Si le mental est propre, pur et stable, la réflexion reflète exactement l'Esprit. Sinon, la réflexion est déformée. Avez-vous déjà vu votre visage dans un miroir déformant ? L'âme est une étincelle du Divin mais, lorsque l'âme devient esclave de *maya*/du mental et des sens, elle semble perdre ses qualités divines et être prise dans un piège.

### **Le caractère essentiel de l'âme**

*J'aimerais avoir plus d'explications à propos des sentiments et des émotions. Je peux les observer, mais qui les observe ? Qui prononce des mots d'amour au Divin ? Est-il possible d'aimer sans émotion ou sentiment ?*

C'est l'âme qui ressent. Elle ressent à travers le mental. Les sentiments, émotions, pensées, désirs, choix ou sélections sont les fonctions du mental. C'est l'âme qui s'adresse à Dieu avec des mots pleins d'amour. L'amour est au-delà du mental et ne change pas, alors que le mental change sans arrêt. L'amour est considéré comme la nature même de l'*Atma* ou de Dieu. Il

s'exprime à travers le mental. Un mental pur et évolué est l'instrument adéquat pour exprimer l'amour. L'amour ne dépend donc pas du sentiment ou de l'émotion. Si vous n'êtes pas identifié à une émotion divine, cette émotion disparaîtra, mais sa disparition n'implique pas l'amenuisement de votre amour pour le Divin. Cet amour peut néanmoins s'exprimer par un sentiment ou une émotion. Le sentiment est plus profond que l'émotion. Cette dernière ne dure pas alors que le sentiment peut se prolonger des jours et des jours.

*L'âme sent-elle et observe-t-elle en même temps ?*

Observer ou voir est le caractère essentiel de l'âme. Le sentiment, le désir, le choix sont vécus par l'âme lorsqu'ils sont associés au mental. Lorsque le mental est totalement purifié, l'âme découvre sa véritable Nature. Et lorsqu'elle découvre sa véritable Nature, elle ne peut plus être esclave du mental. Le mental purifié n'est alors plus un obstacle, au contraire, il devient pour ainsi dire un tremplin.

*L'âme d'un être vivant est considérée comme la réflexion du véritable Soi. Quel est le réflecteur ?*

Le mental est le miroir dans lequel l'Esprit se réfléchit. Vous pouvez, si vous le souhaitez, appeler le mental le réflecteur, et appeler l'âme ou *jiva* la réflexion. C'est juste un exemple, pour permettre au mental de comprendre quelque peu ce que sont le *jiva* et l'*Atma*.

Dans les *Vedas*, le *jiva* est appelé *dviguna*, car il semble plus vivant que son prototype. Vous pouvez le comprendre si vous réfléchissez le soleil dans un miroir. La réflexion semble plus



brillante que la lumière du soleil. La terre ne reflète pas le soleil, contrairement à l'eau. Vous ne pouvez voir une réflexion du soleil dans la terre, parce qu'elle est grossière. L'eau étant relativement plus subtile, vous pouvez y voir sa réflexion. Si vous rendiez la surface de la terre lisse comme du verre, vous pourriez aussi voir sa réflexion. Le mental est de la matière subtile, c'est pourquoi la réflexion de l'Esprit dans le mental peut être vue. Là où il existe un mental, il existe aussi une âme. Lorsque le mental se désintègre, l'âme cesse d'exister. Il existe autant d'âmes que d'esprits individuels, alors que l'Esprit est unique.

*Dois-je comprendre que l'âme n'est pas immortelle ?*

Lorsque le mental meurt, l'existence phénoménale de l'âme cesse et cette dernière n'a plus d'existence individuelle. Soit elle se fond dans l'Être universel que l'on appelle Dieu, soit elle sort de la manifestation de l'existence relative et phénoménale, et réalise sa Nature spirituelle. Elle demeure alors dans son Essence non duelle, spirituelle et divine appelée *Brahman* ou Absolu. C'est ce que l'on appelle la Libération.

### *La mort et le voyage après la mort*

*« Réfléchis un instant : si ton corps venait à mourir (disons précisément maintenant), ta richesse et tes biens, ta position sociale et ton pouvoir te seraient-ils d'une quelconque utilité ? Quand tu auras quitté ce monde, même tes relations les plus proches ne pleureront sur toi qu'un temps, puis t'oublieront totalement. Tu seras*

*tout seul, sans personne ni rien de ce monde pour t'aider dans ton voyage vers l'au-delà. »*

*– Joyaux spirituels*

## **La mort n'est qu'un mythe**

La mort n'est qu'un mythe. Ce qui apparaît comme étant la mort n'est que la séparation de l'âme et du corps physique ; c'est comme changer de vêtements. L'âme ne meurt pas avec la mort du corps physique ; elle disparaît dans l'Esprit lorsque le mental meurt. Tant que le mental n'est pas mort, l'âme doit renaître, pour épuiser les désirs du mental. Le corps physique meurt, mais la mort du mental peut prendre des milliards d'années.

## **Oublier la mort n'est pas une solution**

*Comment dissiper la peur de la mort ?*

Guru Nanak a dit : « La mort, que ceux qui vivent dans ce monde redoutent tant, est pour moi source de joie. » La plupart des gens deviennent inconscients au moment de leur mort. Ils sont tellement bouleversés et effrayés ! Oublier la mort n'est pas une solution. Cela aggrave les problèmes intérieurs. L'homme ne peut accepter l'idée de la mort parce qu'il y a quelque chose en lui qui ne meurt jamais. Même une fourmi est effrayée par la mort. Un insecte vivant dans des détritux a peur de la mort. Le raisonnement ne peut résoudre aucun problème à lui tout seul. Raisonner relève des couches superficielles du mental. Les racines de tous les problèmes mentaux résident dans les profondeurs du subconscient.

**On doit accepter ce qui est inévitable**

*Mon esprit est sans repos ! Depuis la mort de mon fils, je suis profondément bouleversé et je ne ressens aucune paix. Swamiji, s'il vous plaît, apprenez-moi comment obtenir la paix !*

Qu'est-ce qui provoque cette agitation en vous ? Pleurer sur votre fils ne le fera pas revenir. Au lieu de pleurer, priez pour son âme. Priez aussi le Seigneur pour qu'Il vous donne la force de supporter cette épreuve. Personne ne peut arrêter la mort. Les rois meurent, les mendiants meurent, les prophètes qui ont sauvé des vies meurent également. Il n'existe aucune famille dans ce monde qui n'ait perdu l'un de ses membres. Vous devriez réfléchir à ces faits. On doit accepter ce qui est inévitable. Si votre fils est actuellement dans une meilleure situation ou un meilleur endroit que lorsqu'il était avec vous, continuerez-vous à pleurer ? La mort n'est qu'un changement. Peut-il y avoir évolution sans changement ? La mort n'est pas aussi terrible que les gens le croient.

**« Je quitte ce corps avant que ce corps ne me quitte »**

*Est-il juste de se suicider, par exemple dans le cas d'une grande souffrance ? Quel est l'impact d'une telle décision sur le progrès spirituel ?*

Lorsque votre corps et votre mental ne sont plus d'aucune utilité pour vous et pour la société, quelle utilité y a-t-il à les conserver ? Le grand saint et disciple de Mahatma Gandhi Vinobhaji quitta son corps intentionnellement : « Je quitte ce corps avant que ce corps ne me quitte. »

Dans le jaïnisme, de nombreux *jaïns munis*, lorsqu'ils sont devenus très vieux, arrêtent de manger et quittent leur corps. Dans certaines régions de l'Inde, selon une coutume religieuse, lorsqu'un homme devient très vieux et n'a plus la capacité de suivre une *sadhana*, il s'en va dans la jungle sur la rive du Gange ; là, il s'arrête de manger, il ne boit plus que l'eau du Gange tant qu'il peut encore aller la chercher et, finalement, il quitte son corps. Vous ne pouvez appeler cela un suicide. De tels cas sont très rares. Sinon, aucun homme ne veut mourir. Même un patient atteint du cancer ne veut pas mourir, il veut poursuivre son traitement afin de pouvoir vivre.

D'un autre point de vue, si une personne devient impotente, sa maladie peut amener son entourage à vivre de nombreuses expériences. La vie de cette personne n'est donc pas inutile, elle peut avoir du sens. Rien de ce qui arrive dans ce monde n'est dépourvu de sens.

*Dans le cas d'une maladie incurable, est-ce que les membres de la famille du patient ont autorité pour décider si l'assistance médicale doit lui être enlevée ?*

Les enfants ne devraient jamais prendre de telles décisions pour leurs parents lorsque ces derniers sont sur leur lit de mort. Ce serait faire preuve d'ingratitude. Ils devraient toujours servir leurs parents avec beaucoup d'amour et de dévouement, jusqu'à ce qu'ils rendent leur dernier souffle.

*Si les lois de l'État stipulent que l'on ne devrait plus prendre soin de patients en phase terminale au bout d'une certaine période, quel devrait alors être le rôle de la famille ?*

Aucun pays ne peut vous imposer une telle attitude dans ce type

de situation. Cela serait une violation des droits fondamentaux de la personne. L'État ne peut appliquer une telle loi que si la famille est d'accord. Le désir de vivre est le désir le plus profond chez tout un chacun. Lorsqu'une personne se suicide, c'est uniquement sous l'impulsion d'un accès émotionnel. Cela ne correspond pas au désir naturel et profond de l'être humain.

### **Alexandre le Grand et le sage ermite**

Alexandre le Grand entendit parler d'un sage ermite vivant dans la forêt. Il alla le voir accompagné de ses ministres et d'une nombreuse escorte. C'était l'hiver. Lorsqu'Alexandre atteignit la hutte de l'ermite, il vit que le sage, qui ne portait qu'un simple pagne, était allongé et se reposait au soleil à l'extérieur. Il était absorbé en méditation. Alexandre s'approcha et se tint près de lui, mais le sage ne lui accorda pas même un regard. Alexandre, qui était le roi de l'Inde à l'époque, voyant qu'il ne recevait pas les honneurs qui lui étaient dus en tant que roi en ressentit de la colère. Au bout de quelques minutes, le sage le regarda.

Alexandre lui dit : « Sais-tu que je suis Alexandre le Grand, le roi actuel de l'Inde ? »

Le sage répliqua : « Tu es roi et après ? Je n'ai besoin de rien venant de toi. Pourquoi es-tu venu ici ? »

Alexandre se sentit insulté et, de plus en plus furieux, répondit : « N'as-tu pas peur de moi ? »

Le sage le regarda et lui demanda : « Es-tu un homme bon ou mauvais ? »

Alexandre répondit : « Je suis une noble et bonne personne. »

Le sage : « Pourquoi devrais-je avoir peur d'une noble et bonne personne ? »

Alexandre fut satisfait de cette réponse et dit : « Tu le sais, je suis roi. Tu peux me demander n'importe quoi et je te le donnerai : trésor, bijoux, palais, serviteurs et terres. Quoi que tu me demandes, je peux te le donner. Je suis heureux d'avoir reçu une réponse aussi sage. »

Le sage sourit et dit : « Je ne veux rien. S'il te plaît, va-t-en et écarte-toi de là, car ton ombre me cache le soleil. »

Alexandre s'assombrit de nouveau et dit : « Ne sais-tu pas que je suis roi ? Ta vie et ta mort sont entre mes mains. Si je le veux, je peux te faire tuer à l'instant même. »

Le sage sourit de nouveau et dit : « Ta propre vie et ta mort ne sont même pas entre tes mains et il semble que tu n'as plus beaucoup d'années à vivre. Tu n'atteindras pas ton pays lorsque tu décideras d'y retourner. »

*« Sois prêt à mourir à chaque instant, alors tu goûteras la vraie saveur de la vie. »*

*— Joyaux spirituels*

## **Votre dernière pensée déterminera la qualité de votre prochaine naissance**

*Swamiji pose cette question aux personnes assises auprès de lui :*

Que ferez-vous si vous apprenez que vous allez mourir ce soir ? Nous devrions vivre en pensant que nous pouvons mourir à tout instant. Nous devrions toujours être préparés à mourir. Il vous est très difficile de penser que vous allez mourir aujourd'hui, à moins d'avoir une sérieuse attaque cardiaque. Cela signifie que

vous ferez de votre mieux pour vous sauver de la mort. Comment pouvez-vous savoir que vous serez encore en vie l'année prochaine ? La vie n'est qu'une bulle qui peut éclater à tout instant. Il n'y a en elle aucune garantie, aucune sécurité ou certitude. La mort peut survenir indépendamment de l'âge, de l'état de santé, du pouvoir, du statut ou de la position sociale d'une personne. Ne pensez pas que vous ne mourrez que lorsque vous serez vieux. Même un enfant peut mourir !

Que ferez-vous si vous apprenez que vous allez mourir ce soir ? Vous ne pouvez dire ce que vous ferez. Lorsque vous savez que vous êtes en train de mourir, vous n'êtes pas libre d'agir ou de penser. Votre dernière pensée déterminera la qualité de votre prochaine naissance mais, à ce moment-là, votre action ou votre pensée est déterminée par ce que vous avez fait ou pensé durant toute votre vie. Si vous ne pouvez demeurer conscient durant la méditation dans votre état normal, comment pourrez-vous demeurer conscient au moment de la mort, qui est un moment très critique ?

*Je suis vieux et je n'ai aucun désir. Puis-je espérer être concentré sur Dieu au moment de mourir ?*

Si vos centres d'intérêt dans la vie changent parce que vous y êtes contraint par la maladie ou la vieillesse, ce n'est pas un véritable changement. Lorsque vous dites que vous n'avez aucun désir, ce n'est pas vrai. Les désirs ont pénétré dans le subconscient, parce que vous n'avez pu les satisfaire. Ce n'est qu'une mise en veille, le serpent du désir s'est caché sous terre. Si vous vous retrouvez jeune et en bonne santé, vous aurez les mêmes intérêts que ceux que vous aviez alors. Si, dans sa

vieillesse, une personne de quatre-vingt-quinze ans se sent intéressée par le célibat, cet intérêt est-il réel ? Ce n'est pas le vrai célibat, ce n'est que de l'impuissance. Peut-il y avoir un désir sans une attraction ? Le désir se développe, tout comme les habitudes. Elles ne se forment pas en un seul jour. Le corps peut facilement être satisfait, mais pas le mental. Le mental a une existence séparée du corps. Si le mental n'était pas différent du corps, vous ne renaîtriez pas après la mort de votre corps.

### **Ce que l'on considère comme étant le dernier moment**

*Que se passe-t-il si la mort survient pendant l'état de sommeil profond ?*

Alors, ce n'est pas votre dernier moment. C'est le dernier moment conscient qui est considéré comme étant le dernier moment. C'est pourquoi il est recommandé de vous souvenir à chaque instant du Divin, car vous ne savez pas quand ce dernier instant arrivera.

### **Une personne mourante n'a aucun contrôle sur ses pensées**

*Comment peut-on donner une assistance spirituelle ou psychologique à une personne mourante ou qui va bientôt mourir ?*

Il est très difficile pour une personne mourante de suivre les conseils d'un psychologue ou d'un moine au moment de la mort, à moins que le mourant n'ait dédié sa vie à la recherche de la Vérité.

Voici l'histoire d'un marchand de tissu. Il passa toute sa



vie à acheter et à vendre du tissu. Il ne pensait jamais à ce qui lui adviendrait après la mort. Il avait oublié la mort et avait passé toute sa vie totalement absorbé par son commerce de tissu. Au moment de mourir, il devint à moitié inconscient. Ses fils amenèrent un *panditaji* pour réciter près de lui les saintes écritures et pour le guider. Le *panditaji* l'exhorta à se souvenir du nom de Dieu en disant : « Ram, Ram, Ram. » Mais, dans son état semi-conscient, l'homme ne pouvait prononcer que : « Prends ce tissu au prix de dix roupies le mètre si tu ne veux pas le prendre pour douze roupies. » Il ne répétait que cela !

Comment pourriez-vous le guider en un tel moment ? Il ne vous écoute pas. Il est plongé dans son subconscient et se souvient de la manière dont il a passé sa vie.

### **Le dernier moment avant la mort est déterminé par la façon dont vous avez passé votre vie**

#### *Comment méditer sur la mort ?*

Avez-vous déjà vu quelqu'un en train de mourir, allongé sur son lit, incapable de bouger, prenant des médicaments, ressentant de la douleur, ayant peur d'être séparé de ceux à qui il est attaché, redoutant l'inconnu à venir, incertain de ce qui va se passer, etc. ? Visualisez-vous dans ce même état. Si vous êtes capable de le faire, vous ressentirez forcément un choc psychique. Vous ressentirez que votre vie actuelle n'a pas de sens, qu'elle est sur le point de se terminer par la mort. Cela changera vos pensées concernant la vie. Cette pratique est très répandue dans le bouddhisme. Quelle est l'utilité de voir tant de personnes mourir si cela n'induit pas en vous un esprit de détachement ? Ne pensez-

vous pas que vous mourrez également et que vous pouvez terminer vos jours de la même manière ? Est-ce que vous y pensez continuellement ? Supposez que vous sachiez avec certitude que vous allez mourir cet après-midi à 16 h. À quoi penserez-vous ? Que ferez-vous ?

*Je ne ferai rien.*

Réfléchissez simplement et dites-moi : si, dans votre état normal, vous ne pouvez demeurer sans rien faire, comment serez-vous capable de ne rien faire si vous apprenez que vous allez mourir ? Vous ne faites que ce que vous êtes capable de faire. Vous vous asseyez en méditation et prenez la résolution que vous ne ferez rien. Et vous serez en train de penser encore et encore. Si vous n'avez pas de contrôle sur vos pensées lorsque vous êtes en vie, comment serez-vous capable de les contrôler lorsque vous serez sur le point de mourir ? Pensez-vous que ne rien faire est si facile ? Vous avez dit immédiatement : « Je ne ferai rien. » Aujourd'hui, en étant vivant, vous avez la capacité de choisir ce que vous devriez penser ou ce que vous ne devriez pas penser. Au moment de la mort, vous perdez cette capacité de choisir. À ce moment-là, seules les pensées d'actions qui ont laissé une très profonde impression dans votre esprit durant votre vie prennent le contrôle de votre mental. Durant votre vie, vous avez joué toutes vos cartes excepté une seule, qui vous reste au moment de la mort. Vous n'avez aucun choix à ce moment-là, si ce n'est de jouer votre dernière carte. Vous n'avez pas d'autre possibilité. Le dernier moment avant la mort est totalement déterminé par la façon dont vous avez passé votre vie.

**Au moment de la mort, l'impression la plus profonde de votre vie vous revient à l'esprit**

Si vous considérez la mort comme un ennemi, soyez prêt à lui faire face. Si vous la prenez pour une amie, soyez préparé à l'accueillir. Mais, en aucun cas, n'oubliez la mort. Vous ne pouvez l'arrêter, elle viendra tôt ou tard. Elle peut survenir à n'importe quel moment. Si vous n'êtes pas préparé à rencontrer la mort, vous ressentirez un grand trouble.

*Vous ne m'avez pas dit comment me préparer à la mort.*

Si vous voulez être dans un état d'esprit particulier au moment de la mort, vous devez être capable d'entrer à volonté dans cet état à n'importe quel moment. Alors seulement, vous pouvez être assuré qu'au moment de la mort vous serez à même d'entrer dans cet état. Pouvez-vous, maintenant, entrer dans cet état ? Sinon, vous devez pratiquer continuellement afin d'y entrer à volonté.

Au moment de la mort, votre pensée et votre volonté ne sont pas libres, elles sont déterminées par la façon dont vous avez vécu, et l'impression la plus profonde que votre esprit a enregistrée durant votre vie viennent à la surface de votre mental et l'accaparent. L'exemple suivant vous permettra de le comprendre : au cours de la journée, vous rencontrez de nombreuses personnes, vous êtes occupé par de nombreuses activités et votre mental reçoit de nombreuses impressions. Supposez que, ce jour-là, vous vous soyiez querellé avec quelqu'un et que vous ayez été profondément blessé par cette personne. Le soir, lorsque vous êtes sur le point de vous endormir, c'est l'impression laissée par cette querelle (qui était l'impression la plus profonde enregistrée par votre esprit ce jour-

là) qui surgira en premier. Au moment de vous endormir, malgré vous, vous vous souviendrez de cet incident.

*Comment pouvons-nous empêcher les vieilles impressions de remonter à la surface ?*

Au moment de la mort, le résultat de toutes les impressions obtenues durant votre vie vient au premier plan ; votre mental est automatiquement occupé à penser en fonction de ce résultat lorsque vous rendez votre dernier souffle. C'est pourquoi il nous est conseillé de pratiquer, avec un profond intérêt, le souvenir de Dieu et le sentiment de Sa présence durant notre vie.

*Mais certains meurent en état de coma. Que se passe-t-il pour eux ?*

Durant le coma, la surface de votre mental ou le mental conscient, le mental « extérieur », cesse de fonctionner. Supposez que vous entriez dans un état de coma au moment de votre mort. Comment pourriez-vous faire de votre mieux ? C'est maintenant le moment de faire de votre mieux. Lorsque vous vous asseyez en méditation, pouvez-vous contrôler votre mental ? Sinon, comment le contrôlerez-vous au moment de la mort ?

*« La vie humaine est un test en matière de spiritualité. Seuls ceux qui restent toujours déterminés, vigilants et qui s'adonnent à l'introspection passent ce test avec succès. »*

*— Joyaux spirituels*

## **Les derniers mots de Gandhi ji**

Lorsque Gandhi ji fut abattu, Bernard Shaw commenta : « Dans ce monde, il est trop dangereux d'être bon comme Gandhi ji. » Gandhi ji ne permit jamais au gouvernement de le protéger avec des gardes du corps, même pendant ses conférences publiques. De nombreuses personnes avaient avec lui des différends politiques. Lorsqu'il tomba après avoir reçu une balle dans la poitrine, ses derniers mots furent : « Ô Ram. » Il se souvint de Dieu à son dernier instant. L'état d'esprit d'une personne au dernier instant avant sa mort est le résultat de ce que la personne a fait durant sa vie entière.

## **Une prière pour être absorbé en Dieu au moment de la mort**

Cette prière a été composée par un *rishi* et figure dans une sainte écriture :

« Ô Seigneur, je ne sais quel sera l'état de mon corps et de mon esprit au moment de la mort. Il se peut qu'à ce moment-là, mon corps étant affaibli, je sois incapable de dire quoi que ce soit ou de Vous prier. Je Vous prie donc, ici et maintenant, encore et encore, pour qu'au moment de la mort, mon esprit soit absorbé en Vous et en Vous seul, et qu'il ne soit nulle part ailleurs. » Ce ne sont peut-être pas les mots exacts, mais c'est le sens exact de la prière.

## **Comment aider l'âme d'une personne mourante**

*Au moment de sa mort, peut-on aider une personne dont la vie est orientée vers la spiritualité ?*

La mère de Ramana Maharshi vint vivre à son *ashram*. Elle prit en charge la vaisselle des dévots et des visiteurs qui venaient à l'*ashram* et y prenaient leurs repas. Elle les servait avec amour et dévotion. Elle mourut à l'*ashram*. Alors qu'elle était en train de mourir, Ramana Maharshi posa sa main sur son cœur. Quelqu'un lui demanda plus tard : « Pourquoi avez-vous fait cela ? » Il répondit : « Elle a servi les dévots de l'*ashram* pendant de nombreuses années avec amour et humilité. Son cœur a été purifié. Elle n'avait plus aucun désir pour le monde dans son esprit conscient. Au moment de sa mort, en posant ma main sur son cœur, je me suis assuré, grâce à mon pouvoir spirituel, qu'aucun désir ou pensée du monde n'émergerait depuis les profondeurs de son subconscient. Son âme a été libérée, elle ne reviendra plus dans ce monde. »

Certaines suggestions positives peuvent être données à l'âme d'une personne mourante. Cela peut se faire grâce à certains *mantras* particuliers ou par un moine qui a le pouvoir de communiquer avec l'âme d'une personne mourante. La prière d'un dévot peut aussi aider l'âme d'une personne mourante, y compris après la mort de cette personne.



*Ma grand-mère de quatre-vingt-onze ans s'approche peu à peu de la mort. Je suis mon cœur pour essayer de la préparer à la mort et elle m'écoute. Que me conseillez-vous de faire avant qu'elle ne meure, au moment de la mort et après ?*

Dites à votre grand-mère de se souvenir de Dieu. Si elle a foi en Jésus, mettez une photo de Jésus près de son lit afin qu'elle puisse la voir en permanence. Dites-lui de prier. Vous pouvez lui donner

une prière écrite qu'elle peut lire et réciter. Lisez-lui les saintes écritures, toutes les écritures saintes dans lesquelles elle a foi. Vous pouvez également lui dire que la mort n'est qu'un changement de forme et de lieu, mais que l'Esprit ne meurt jamais.

Au moment de la mort, lorsqu'elle sera dans le coma, vous pourrez vous adresser à son âme et lui donner des suggestions positives telles que celles qui sont consignées dans le *Livre des morts tibétain*. Après sa mort, vous devriez prier le Seigneur pour qu'Il donne la paix à son âme et qu'Il la guide durant son séjour dans les autres mondes. Je prie le Seigneur de lui donner la paix.

### **Lorsque l'âme quitte le corps**

*J'ai lu qu'il existe de nombreux plans d'existence où l'on peut entrer après avoir quitté son corps. Est-ce exact ?*

Oui, il existe de nombreux plans d'existence, mais tous ces plans appartiennent à la manifestation. Un plan correspond à un niveau particulier d'état du mental. Lorsque l'âme quitte le corps, elle va dans le plan qui correspond à l'état de son mental au moment de la mort. Vous savez que le système de l'univers correspond exactement à notre propre système. L'individu est le microcosme. L'homme est fait à l'image de Dieu. Si vous pouviez connaître le microcosme, vous pourriez aussi connaître le macrocosme.

### **Êtes-vous le corps ?**

*La vie et la mort sont-elles réellement différentes ? Ces deux*

*mots ne désignent-ils pas un même concept, celui de transformation ?*

Au contraire de la mort, la vie ne peut être définie. La vie et la mort ne sont pas la même chose. La naissance et la mort sont interdépendantes, elles sont comme les deux faces d'une même pièce. La naissance et la mort se suivent l'une l'autre. Oui, l'âme subit une évolution. Lorsque le mental et le *prana* quittent le corps avec l'âme, le corps physique se désintègre. Les cellules du corps meurent également. L'âme a une existence phénoménale et cesse d'exister lorsque le mental meurt. Lorsque le corps meurt, le mental ne meurt pas, l'âme non plus. L'âme quitte le corps lorsque survient la mort.

*Après la mort, l'âme a-t-elle une idée de ce qu'elle était ?*

Qui parle en vous ? Qui questionne ? Qui voit ? Qui réagit ? Êtes-vous le corps ? Lorsque la mort survient, pourquoi ne pouvez-vous pas entendre, parler ou voir ? Je pense qu'il n'est pas besoin de beaucoup d'intelligence pour comprendre que ce que vous appelez « je » est différent du corps.

### **Lien après la mort**

*Après la mort, certains liens qui nous relient à ceux que nous avons aimés subsistent-ils, par exemple dans le corps subtil ?*

La mort signifie que le corps subtil se sépare du corps physique. Lorsque l'âme quitte le corps physique, emmenant avec elle le corps subtil, le corps physique se désintègre. La mort est aussi



importante que la vie. Pouvez-vous imaginer l'état de ce monde si personne ne mourait ? Les liens conscients existent tant que l'âme n'a pas pris un autre corps physique. Quel lien avez-vous avec vos arrière-grands-parents, qui sont décédés il y a longtemps ? Vous ne vous souvenez pas de vos vies passées. Donc, comment un lien pourrait-il exister ? Même si ce lien existe, comme vous n'en êtes pas conscient, c'est sans importance. Vous créez de nouveaux liens après avoir pris un nouveau corps et vous oubliez votre passé. Cela est nécessaire pour votre évolution. Le changement est nécessaire pour l'évolution de l'âme.

*Est-il possible de communiquer avec des personnes défuntes ?*

Si vous pouvez entrer dans l'état intérieur correspondant au monde dans lequel l'âme défunte se trouve, vous pouvez entrer en contact avec cette âme. Vous pouvez échanger avec les êtres d'autres mondes, à condition de pouvoir communiquer avec eux.

*Avez-vous eu de telles expériences et pouvez-vous nous les décrire ?*

Il vaut mieux communiquer avec votre véritable Soi. C'est la Réalisation de votre Être véritable qui vous satisfait et vous comble. Tout autre désir est une digression sur le chemin de la Vérité.

### **Le voyage de l'âme après la mort**

*Que se passe-t-il pour l'âme après la mort ?*

Le voyage de l'âme après la mort dépend des *karmas* (actions)

ainsi que de l'état mental de la personne au moment de la mort. Il est différent d'un individu à l'autre. Il n'existe pas de règle fixée pour la destination de l'âme défunte. Il existe trois voies à travers lesquelles l'âme peut voyager. Une voie conduit vers le *chandra loka*, une autre vers le *surya loka*. La troisième conduit vers la terre. A partir de la terre, l'âme se développe sous une forme végétale qui est mangée par les animaux, avec pour conséquence que l'âme entre dans le monde animal.

L'âme des personnes qui ont réalisé leur véritable Nature ne va nulle part. Elle se fond dans le Divin dès qu'elle quitte le corps. Même durant sa vie, elle jouit de façon continue de la communion avec le Divin.

En général, l'âme défunte, qui s'est libérée du corps, est présente près du corps sous une forme invisible pendant treize jours, du fait de son attachement au corps. C'est pourquoi les Indiens détruisent le corps dès que possible, pour que l'âme puisse continuer son voyage vers l'au-delà. Si vous enterrez le corps, le corps n'est pas détruit aussitôt dans la tombe. C'est pourquoi il y a de nombreux fantômes dans les cimetières. Des pratiquants du tantrisme exécutent certaines pratiques dans les cimetières ou sur les lieux de crémation afin de diriger les âmes défunes. La famille et les amis de l'âme défunte devraient prier et chanter le saint Nom de Dieu afin que l'âme, présente près du corps, puisse l'entendre et se souvenir également du Divin. Cela lui procure la paix.

*Où les saints vont-il après avoir quitté leur corps ?*

Tous les grands saints qui sont partis de ce monde ont leur propre *loka*. Chaque *loka* représente un état particulier de conscience.

**Après la mort, ce ne sont pas vos conceptions mais vos attachements qui vous amènent quelque part**

Votre *Ishta* est la déité personnelle que vous adorez. *Ishta* signifie littéralement « celui que vous aspirez à atteindre » ou « celui avec lequel vous aspirez à devenir un ». Ceux qui adorent un Dieu personnel ou un *Avatar* vont dans le monde de ce Dieu s'ils ont atteint un stade très élevé et ne possèdent aucun autre désir que celui de voir leur *Ishta*.

Ceux qui ne possèdent pas de Dieu personnel et ne rendent pas un culte particulier, mais qui ont atteint un stade très avancé, qui ont quitté tous les attachements pour le monde et n'ont pas encore atteint la Réalisation directe du Divin ou de l'Absolu vont dans le *surya loka*. Depuis ce monde, ils sont conduits vers le monde de *Brahma*, le Créateur, et, finalement, lorsque *Brahma* se fond dans le Suprême ou *Parabrahman*, ils se fondent également dans *Parabrahman*, qui est intemporel, éternel, Existence consciente, et ils atteignent la Libération. Chaque déité personnelle ou *Avatar* possède son propre monde. Ils ne sont pas visibles par les organes des sens, mais ils le sont par l'instrument psychique.

*Si vous êtes mon Ishta, où irai-je lorsque je mourrai ?*

C'est très simple. Si je suis votre *Ishta* et que je suis encore dans ce corps lorsque vous mourrez, si vous n'avez d'autre désir que d'être avec moi, alors vous viendrez à moi où que je sois, peut être à Sadhana Kendra si je suis encore là. Ce ne sont pas vos conceptions, ce sont vos attachements qui vous amènent quelque part, et cela s'applique à tous les plans.

**Généralement les êtres humains ne renaissent pas dans des formes de vie inférieures**

*Il existe 8,4 millions d'espèces dans l'univers, dont la forme humaine. Ma question est la suivante : si l'âme doit revenir dans une forme humaine, doit-elle passer d'abord par ces millions d'espèces ?*

Ne vous inquiétez pas ! Une fois que vous avez atteint le stade de la conscience mentale et avez adopté une forme humaine, vous n'avez pas besoin de revenir dans des formes inférieures, à moins d'être dominé par une tendance animale qui ne peut être éliminée que dans un corps animal. Les *karmas* produisent les *sanskaras* et c'est en fonction de ces derniers que l'âme prend naissance dans un corps particulier, afin d'épuiser ces *sanskaras*. Si l'âme d'un être humain vit comme un animal et est dominée par des tendances animales, elle peut prendre à nouveau naissance dans un corps animal. L'âme humaine n'a pas à passer, encore et encore, par ces 8,4 millions de formes vivantes. Elle peut aller dans un corps animal particulier si elle est habitée par les instincts de cet animal.

**Communiquer avec les défunts**

*Après la mort, pendant combien de temps pouvons-nous communiquer avec les défunts ?*

Il n'existe pas de règle quant au temps que cela nécessite pour que l'âme d'un défunt prenne un nouveau corps physique. Cela varie d'une personne à l'autre. De plus, le temps est relatif : ce

qui, pour vous, peut représenter un millier d'années, peut ne représenter que dix jours pour l'âme d'un défunt.

*Confirmez-vous que nous pouvons entrer en contact avec l'âme d'un défunt ?*

Si vous pouvez entrer en contact avec Dieu, pourquoi pas avec l'âme d'un défunt ? Il est possible pour quelqu'un de parler et de communiquer avec les âmes de personnes décédées. La communication est psychique et la voix entendue l'est également ; habituellement, c'est la voix de ces personnes avec lesquelles vous conversez ou que vous écoutez. Je pense qu'il est plus facile d'entrer en contact avec l'âme d'un défunt qu'avec Dieu.

*Il est dit que nous devrions éviter de perturber l'âme d'un défunt.*

Elle est perturbée si vous pleurez sur elle. Pourquoi devrait-elle être perturbée si vous lui offrez des douceurs ?

*Est-ce que les entités présentes autour de nous sont nourries par nos émotions ?*

Ce sont des âmes désincarnées, mais elles possèdent les mêmes désirs, émotions, préférences et aversions que les hommes. Tout comme chaque être humain possède différents états et diverses tendances mentales, ces âmes sont de plusieurs types.

*Comment ces entités se nourrissent-elles ?*

Elles nourrissent leur corps astral avec de la nourriture astrale. Comme elles n'ont pas de corps physique, elles n'ont pas besoin de nourriture physique.

« **Fantôme** » signifie « **une âme qui a peur de la lumière** »

Aux informations de ce matin, à la BBC, il a été question d'un fantôme vivant dans une des universités d'Oxford. Il y avait une interview de deux personnes qui ont rencontré ce fantôme durant le mois de novembre 1997. Ces deux hommes sont très cultivés, ce sont peut-être des professeurs de cette université. Ils ont raconté leurs expériences et ont affirmé : « Nous ne pouvons nous empêcher de croire ce que nous avons expérimenté. Nous ne pouvons pas dire, après cette expérience, que les fantômes n'existent pas. »

Avez-vous déjà vu un fantôme ? Les gens vivant dans les villes sont plus malveillants que les fantômes ! Aussi les fantômes ont-ils peur d'eux et se sentent-ils mieux dans les villages. Un homme a plus peur des fantômes dans une pièce obscure que dans une pièce où il y a de la lumière. Pourquoi en est-il ainsi ? « Fantôme » veut dire « une âme qui a peur de la lumière ». Ces âmes qui préfèrent vivre dans l'obscurité deviennent des fantômes après leur mort. Il existe certains *mantras* permettant de les aider. La prière pour les âmes défunes les aide également.

*« Amis ! Gardez-vous toujours présent à l'esprit le fait qu'un jour viendra où vous serez séparés des objets et des proches qui vous sont les plus chers ? Avez-vous toujours conscience que cette séparation peut survenir n'importe quel jour, à n'importe quel moment ? S'il en est ainsi, soyez assurés que le spectre de l'attachement aux choses terrestres ne pourra vous terrasser et que nulle pensée ne pourra vous torturer lorsque vous serez sur le point de quitter ce monde. »*

*— Joyaux spirituels*

## *La volonté de Dieu*

### **Volonté de Dieu et volonté personnelle**

*Comment connaît-on la volonté de Dieu ?*

Qu'est-ce que la volonté de Dieu ? Comment la connaîtrez-vous si vous ne connaissez pas Dieu ? Connaissez-vous Dieu ? La volonté de Dieu ne peut être connue que lorsque notre esprit est plein d'amour pour Dieu et lorsque notre propre volonté est inactive. La volonté de Dieu peut être connue lorsque la volonté de l'ego est absente et lorsque le mental n'est pas préoccupé mais vigilant. Le chercheur devrait abandonner sa propre volonté.

**Abandonner sa propre volonté est la chose la plus difficile qui soit**

*Mon sentiment est que je suis une cellule du corps de Dieu et que tout arrive selon le plan élaboré par Dieu. Swamiji, pouvez-vous commenter cette réflexion ?*

Croyez-vous cela juste pour vous-même ou croyez-vous que les autres sont également dans la même situation ? Si vous n'êtes pas celui qui agit, alors X n'est pas non plus celui qui agit, Y non plus, et ainsi de suite. Vous sentez-vous offensé lorsque quelqu'un vous gifle ? Comment réagiriez-vous si X jetait votre passeport dans le canal ? Si ce n'est pas elle qui agit, pourquoi devriez-vous vous sentir offensé ? Bien, si vous pouvez être établi dans cet état et demeurer toujours imperturbable en toute situation, alors personne ne viendra mettre en cause votre croyance et

votre conviction. Mais, généralement, on voit des gens justifier leurs actions par cette idée et être cependant perturbés si quelqu'un agit ou si quelque chose arrive qui va à l'encontre de leur volonté. Abandonner sa propre volonté est la chose la plus difficile qui soit. Lorsque vous dites : « la volonté de Dieu », vous acceptez implicitement qu'il existe aussi une volonté qui vous est propre. Votre volonté est-elle la volonté de Dieu ou en est-elle séparée ? D'où vient la volonté non satisfaite ? De qui est-ce la volonté ? Si votre volonté n'a pas été réalisée ou satisfaite, vous ne pouvez pas dire que c'est la volonté de Dieu ; et si ce n'est pas la volonté de Dieu, alors qu'en est-il ? Si votre compréhension est fausse, est-ce la volonté de Dieu ? Et si vous faites deux poids deux mesures, vous direz que c'est la volonté de Dieu. Si quelqu'un essaye de vous voler votre porte-monnaie et que vous ne le laissez pas faire, qu'est-ce que cela signifie ? Comment connaissez-vous la volonté de Dieu ? Est-ce la volonté de Dieu que vous soyez dans la confusion ? Si quelqu'un vous blesse, vous devriez également prendre cela comme étant la volonté de Dieu. Dieu vous a créé non éveillé. Alors pourquoi voudriez-vous être éveillé ? Il vous rend d'abord ignorant, puis Il vous donne l'aspiration de vous libérer de cette ignorance. Quelle sorte de Dieu est-ce là ? Je n'ai aucune objection à ce que vous croyiez que tout arrive par la volonté de Dieu. Croyez-le, mais ne faites pas deux poids deux mesures.

**Dieu ne vous imposera pas la liberté, car cela deviendrait un asservissement**

*Comment pouvons-nous être sûrs que nous suivons la volonté de Dieu et non nos désirs ?*



C'est seulement lorsque votre mental est silencieux et libre de désirs que la volonté de Dieu œuvre librement en vous. Finalement, la volonté propre doit être complètement abandonnée. Au début, la volonté personnelle doit être dirigée vers le Divin. Vous devez réconcilier toutes les composantes de votre personnalité. Il n'y a pas d'autre moyen pour parvenir à l'harmonie. Si une charrette est tirée en tous sens, que pensez-vous qu'il se passe ? Avoir des difficultés pour faire un choix est un problème courant. C'est ce problème qui disperse le mental et le rend tendu. Si vous justifiez vos faiblesses ou si vous en êtes fier, personne ne peut vous en libérer, pas même Dieu. Si vous ne voulez pas être libre, Dieu ne vous imposera pas la liberté. Une liberté imposée se transforme en asservissement.

### **La justice est la grâce de Dieu limitée par les actions des personnes**

La volonté de Dieu œuvre à deux niveaux. Elle œuvre dans la vie des gens qui se considèrent comme les auteurs de leurs actes, leur rendant justice en fonction de leurs *karmas* ; et elle œuvre en tant que pure grâce dans la vie de ceux qui ont abandonné leur ego et l'idée d'être ceux qui agissent. Vous pouvez dire que la justice est la grâce de Dieu limitée par l'action des personnes. La justice et la grâce ne sont pas opposées.

## *La liberté*

**Dieu est Liberté absolue et la Liberté est la Nature essentielle de l'homme**

*Vous avez écrit : « L'élément de liberté ne peut jamais être nul ; même dans un atome de matière, il existe une certaine liberté. » Est-ce la manifestation du Divin en nous ?*

Cette liberté est la preuve de la présence du Divin en chaque chose et en chaque personne. Le degré de cette liberté est proportionnel à la manifestation du Divin dans cette chose ou cette personne spécifique. Chez l'être libéré ou chez Dieu, cette liberté est complètement manifeste ; chez les autres personnes, elle demeure sous une forme potentielle.

*Qu'est-ce que cette liberté ?*

La Liberté est la Nature essentielle de l'homme. Mais combien de personnes ressentent ou réalisent qu'elles sont libres ? Toute personne ressent ses propres limitations dans chaque domaine : familial, social et politique. Vous avez voulu venir ici et vous êtes venu ici. Peut-être une autre personne souhaite-t-elle venir ici, sans le pouvoir. Vous pouvez également vouloir obtenir, ou faire, ou connaître quelque chose, mais ne pas en être capable.

Vous demandez : « Comment se fait-il que nous, êtres humains, ne soyons pas libres ? » Je vous pose alors la question : « Comment un être humain devient-il libre ? » Tout le monde veut être heureux, mais combien de personnes le sont réellement ?

Tout le monde désire une chose ou une autre : être en bonne santé, être riche, être une personne respectée, etc. Cela ne prouve-t-il pas que les gens manquent de quelque chose ou qu'ils cherchent quelque chose ? Comment pouvez-vous dire que tout le monde est libre ?

*Généralement, je suis heureux. Puis-je dire alors que je suis libre ?*

Si la liberté ou le bonheur dépendent de situations ou de circonstances favorables, ils ne peuvent jamais durer. Si une personne ne se sent pas liée à un moment, à un lieu déterminé ou à une situation particulière, cela ne signifie pas pour autant que la personne est libre. Pour être libre, on doit d'abord connaître ce qu'est l'asservissement et pourquoi il existe, puis savoir comment s'en libérer. Très peu de gens savent ce qu'est l'asservissement et leurs chances de devenir réellement libres sont très minces.

### **L'élément de liberté dans l'homme représente le Divin en lui et détermine son évolution**

*Je suis dans la confusion à propos de l'effort personnel et de la volonté de Dieu. Ne sommes-nous pas nés avec certaines vasanas (tendances) et le corps ne nous a-t-il pas été donné pour expérimenter et épuiser notre prarabdha karma ? Nous sommes comme des vaches broutant dans un pré avec une corde très courte autour du cou.*

La volonté divine œuvre dans le but de libérer l'âme. Le Divin est-Il un dictateur voulant garder l'âme asservie ? Il est vrai que nous sommes nés avec des *vasanas* qui peuvent être épuisées grâce au corps physique qui nous a été donné. Mais il est également vrai qu'il existe un élément de liberté dans l'homme qui ne peut être totalement éliminé et que cet élément de liberté représente le Divin en lui. Dans la vie de l'homme, le facteur de liberté et le facteur de déterminisme coexistent. La proportion entre liberté et prédestination varie d'une personne à l'autre. Le niveau d'évolution d'une personne est directement proportionnel à sa liberté et inversement proportionnel à la prédétermination de sa vie. Ce rapport n'est pas constant, il change. Plus une personne est évoluée et plus l'élément de liberté est grand en elle. L'élément de liberté ne peut jamais devenir nul.

L'effort personnel n'est pas opposé à la volonté divine, il est en conformité avec elle. Chaque vache a sa propre corde qui détermine la limite dans laquelle elle est libre de brouter. La longueur de la corde évolue. Si vous utilisez à bon escient la liberté qui vous a été donnée, vous recevrez de plus en plus de liberté. Si vous l'utilisez mal, cette liberté vous sera enlevée. La vie humaine nous offre l'opportunité de faire des efforts. Dans la forme animale, l'âme n'est pas libre de faire des efforts, c'est pourquoi l'existence humaine est considérée comme plus importante que la vie même d'un dieu. Selon les écritures, si un dieu veut être complètement libéré, il doit revenir dans une forme humaine. Les dieux ont plus de pouvoir que les hommes, mais ils ne sont pas libres. Ce sont des âmes plus évoluées que celles des hommes, mais elles ne sont pas parfaitement évoluées. Pour être totalement libres et parfaits, les dieux doivent redevenir des êtres humains.

**Dieu est Liberté absolue**

*Dieu est-il intéressé par notre liberté ?*

La Nature essentielle de Dieu est Amour absolu, Liberté absolue, Conscience absolue et Félicité absolue. Dieu ne veut ou ne souhaite pas l'asservissement de quiconque. C'est la volonté ou le désir de l'individu qui l'asservit. Dieu est Liberté absolue. Plus l'individu s'approche de Dieu plus il se sent libre. Ou, pour le dire autrement, plus Dieu est manifeste dans l'individu et plus ce dernier ressent ce qu'est la véritable Liberté.

## Chapitre neuf

# *Expériences spirituelles, Illumination, Réalisation et Accomplissement*

*« Généralement, c'est lorsqu'un chercheur a atteint suffisamment de réceptivité, de concentration, de pureté et de détachement qu'il commence à avoir les expériences de plans spirituels plus élevés. »*

*– Joyaux spirituels*



*« Éveil, expérience, Illumination, Réalisation et Accomplissement – tel est l'ordre chronologique. À travers l'éveil, vous en venez à connaître ce qui est irréel et vous êtes appelés à suivre le chemin de la Vérité. Lorsque tous les sens, le mental et l'intellect deviennent immobiles pendant l'état de veille, l'expérience spirituelle survient. L'expérience est comme un flash. Lorsque vous avez l'expérience encore et encore, l'Illumination survient. Lorsque l'expérience est stabilisée, c'est la Réalisation. »*



# *Expériences spirituelles, Illumination, Réalisation et Accomplissement*

## **Expériences au niveau du corps**

*Parfois, pendant la méditation (ou même à d'autres moments de la journée), je ressens des vibrations ou une sorte de secousse dans le corps. Devrais-je détourner mon attention de ces expériences, devrais-je m'efforcer de les arrêter ou devrais-je les favoriser ?*

Si votre corps tremble durant la méditation, cela provient du mouvement de l'énergie pranique dans votre corps. Si cela vous effraie et si vous résistez, vous ressentez un sentiment de mal-être ; mais si vous l'acceptez, cela vous procure un sentiment de bien-être agréable. Ne l'arrêtez pas, ne lui résistez pas, ne l'encouragez pas. Quoi qu'il se passe dans le corps pendant la méditation, observez-le comme un témoin, sans interférer. Il peut y avoir certains changements physiologiques dans le corps pendant la méditation profonde, ainsi qu'un mouvement de la force pranique. Toutes sortes d'expériences au niveau physique peuvent survenir durant la méditation.



*Je pensais que c'était une énergie négative.*

Même une énergie positive peut faire trembler le corps, mais, parce que c'est une nouvelle expérience, elle peut effrayer.

### **Entendre des sons pendant la méditation**

*Quand je m'assois en méditation, je commence à entendre des sons aigus dans les deux oreilles. J'aimerais savoir si c'est à cause de quelque problème d'oreille. Si ce n'est pas le cas, est-ce alors le son nada ?*

Lorsque le mental se tourne vers l'intérieur, on peut avoir de nombreuses sortes d'expériences. Entendre différents sons, tels que le bourdonnement d'une abeille, l'écoulement de l'eau dans une rivière ou certains sons musicaux, voir différentes nuances de couleurs ou avoir des visions de saints et de sages sont quelques-unes de ces expériences. Le son que vous entendez en méditation n'est pas dû à un problème d'oreille. Sinon il ne se manifesterait pas lorsque vous êtes en méditation profonde. Avez-vous une sensation douloureuse à l'oreille ? Votre capacité d'audition a-t-elle diminué ? Ou ressentez-vous quelques autres symptômes anormaux qui vous mettent mal à l'aise ? S'il n'y a rien de tout cela, pourquoi devriez-vous interpréter ces expériences comme un problème d'oreille ? Entendre de tels sons en méditation aide le chercheur à retirer son mental du monde extérieur et de ses objets. Le son intérieur (*nada*) vous transporte et vous magnétise. Il attire l'attention du chercheur et l'aide à entrer en lui-même. Lorsque le son apparaît durant votre

méditation, vous devriez vous concentrer sur lui, cela aidera votre concentration.

Lorsque le *sadhaka* s'assoit en méditation, il doit retirer son mental des objets extérieurs et se concentrer sur l'objet de sa méditation. Si l'on pratique le *japa* et que la vibration du *mantra* se transforme en un son subtil procurant de la joie, alors se concentrer sur lui aide à s'intérioriser. Mais le *sadhaka* ne devrait pas faire de ces expériences son but final. La concentration sur de tels sons peut être une étape sur la voie de l'intériorité et aider le chercheur à évoluer, mais si ces sons sont considérés comme le but final, alors ils deviennent un obstacle sur la voie ouvrant à de plus hautes expériences spirituelles. Lorsque de telles expériences intérieures s'arrêtent, le *sadhaka* devrait reprendre la pratique du *japa* selon son niveau de conscience. Par exemple, on peut passer au *japa* oral, au *japa* mental ou au *japa* supramental (*japa* spontané, appelé *ajapa japa*).

Le son que vous entendez n'est pas le *nada*, qui est la source de tous les sons. Lorsqu'on entend le *nada*, on oublie totalement son corps et on ressent une joie toute particulière.

### **N'accordez pas d'importance à de telles expériences**

*L'année dernière, j'ai senti mon doigt devenir de plus en plus gros. J'étais effrayé et j'ai prié le Seigneur. Une autre fois, un énorme œil s'est approché de moi et m'a regardé. Une autre fois encore, alors que je marchais dans la rue, d'une façon soudaine, je me suis senti élevé, très léger et joyeux.*

De nombreuses sortes d'expériences peuvent survenir pendant

la méditation. Certaines sont plaisantes et d'autres désagréables. Certaines sont véritablement absurdes et défient toute logique. Le chercheur doit rester tout à fait indifférent à ces expériences et ne devrait pas essayer de les interpréter. De telles expériences divisent la conscience et vous empêchent de vous concentrer sur le Divin ou sur Ses symboles. Ne leur accordez donc pas d'importance. Il n'y a pas de raison d'avoir peur si, durant la méditation, vous voyez une scène effrayante vous concernant d'une manière ou d'une autre. La plupart de ces scènes sont l'œuvre de votre subconscient. Aussi, ne les prenez pas au sérieux, soyez indifférent et laissez le subconscient se déverser. Comportez-vous en simple témoin et ne vous impliquez pas dans ces scènes. Tâchez de vous concentrer toujours plus sur des symboles divins. Votre méditation progressera d'autant mieux que vous serez capable de demeurer en retrait vis-à-vis des images qui émergent dans votre mental et de maintenir votre concentration sur le Divin.

### **Une expérience intérieure prometteuse**

*Ce matin, j'ai ressenti de la joie pendant deux heures. J'ai simplement essayé de vivre cette joie aussi longtemps que possible. Un feu, une lumière me consumait joyeusement et ma conscience observait tout cela. S'il vous plaît, pouvez-vous m'expliquer cette expérience et me conseiller ?*

C'est une expérience très prometteuse. Continuez de regarder cette lumière lorsqu'elle apparaît, sans penser. Ne vous souciez pas des pensées qui s'élèvent involontairement. Regardez simplement cette lumière et concentrez-vous sur la joie intense qu'elle vous procure. Soyez toujours plus attentif à observer

cette flamme sans essayer de l'interpréter. On ne devrait pas tenter de comprendre le sens de ce que l'on expérimente durant la méditation, parce que le mental ne peut interpréter correctement ces expériences, à moins d'avoir atteint un stade de méditation très avancé et de pouvoir en comprendre la portée symbolique. De telles expériences influencent la personnalité du chercheur, qu'il en ait conscience ou non.

### **Deux expériences intérieures**

*Je vis deux sortes d'expériences. Parfois, c'est dans le corps, dans les chakras et c'est la joie. D'autres fois, c'est seulement une soudaine tranquillité.*

Il s'agit de deux expériences intérieures ; l'expérience de la joie et celle du silence ou de la vacuité sont de hautes expériences spirituelles. On peut se concentrer sur le souvenir de l'une ou l'autre de ces deux expériences. Vous devriez vous concentrer sur celle du silence. Elle vous aidera à briser les fausses identifications, ce qui est essentiel pour avoir l'expérience du Soi passif. Sans cette expérience directe, il n'est pas possible de se détacher complètement de l'emprise de l'ego et de *Prakriti* ni des trois *gunas*. L'expérience du Soi passif n'est pas l'expérience ultime, mais elle est essentielle avant de pouvoir obtenir l'expérience de la Vérité absolue.

### **Toute expérience de paix devrait être entretenue**

*Le fait de se souvenir d'une expérience profonde de paix et de bonheur peut-il aider ?*

Oui, c'est une sorte de méditation. Si vous vous souvenez encore et encore d'une expérience de ravissement, cela vous aide à vous concentrer.

*Tout en me souvenant, dois-je continuer à penser ?*

Se souvenir n'implique ni la mémoire ni la pensée. C'est ressentir la présence de ce que vous avez expérimenté.

*Hier soir, pendant la méditation, j'ai eu l'impression de découvrir les gens, les murs et les fenêtres pour la première fois. J'ai ressenti la réalité comme un fait et non à travers mes pensées. Cette expérience m'a apporté un puissant sentiment de paix.*

Toute expérience qui procure la paix devrait être entretenue. Elle unifie la conscience et aide à l'élévation de l'esprit. L'expérience que vous avez vécue durant votre méditation n'est pas directement liée à votre *sadhana*. Il est néanmoins préférable d'avoir quelques expériences intérieures en méditation plutôt que d'être assis et de se contenter de rêver. Lorsque vous serez assis à nouveau en méditation, concentrez-vous sur le souvenir de la paix que vous avez expérimentée. Cela vous aidera à être de plus en plus paisible. Les expériences durant la méditation varient selon les personnes.

Lorsque le mental conscient devient inactif, le subconscient émerge. Ce dernier est comparable à un océan dans lequel sont stockées toutes sortes d'impressions issues de vos expériences passées. Le subconscient peut faire surgir n'importe quelle image que le mental conscient ne peut ni interpréter ni comprendre.

*Dans cette expérience, peut-on dire que le mental est devenu silencieux et qu'ainsi les yeux et les oreilles ont pu réellement voir et entendre ?*

L'œil peut-il voir sans être connecté avec le mental ? L'oreille peut-elle entendre sans lui être reliée ? Il existe une autre sorte de vision, une autre sorte d'écoute et une autre sorte d'odorat. Jésus a fait allusion à cette autre vision et à cette autre écoute qui transforment la vie instantanément.

### **Une vision laisse une profonde impression**

*Est-il vrai que vous avez vu Jésus-Christ ?*

Qu'est-ce qui vous en fait douter ? J'ai eu la vision de Jésus à quelques reprises. Vous pouvez aussi Le voir. Pour cela, vous devez vous asseoir en méditation régulièrement et prier. Les traits de Jésus que j'ai pu observer ressemblent à ceux de G, j'ai vu Jésus portant une longue tunique avec une broderie particulière au niveau de la gorge. Lorsque je vois G, cette vision me revient toujours à l'esprit. Il n'est pas obligatoire que tout le monde ait la même vision de Jésus, du Bouddha ou de Krishna.

Il existe une différence entre une vision et l'imagination ou le rêve. La vision peut survenir même lorsque vous n'avez pas médité sur l'image de la personne que vous voyez. Pendant ma *sadhana*, j'ai eu la vision de certains sages dont je n'avais jamais entendu parler auparavant et que j'ai pu reconnaître par la suite en lisant des livres à leur sujet. Une vision laisse une très profonde impression sur votre personnalité, beaucoup plus que n'importe quel livre ou enseignement ne peut le faire. N'importe quel saint

ayant vécu il y a des milliers d'années peut vous apparaître ; il est même possible que vous ne le reconnaissiez pas.

*« Le souvenir ininterrompu du Divin et sa contemplation sont à la fois la fin et les moyens. Le souvenir de Dieu unifie la conscience, supprime toutes les infirmités et impuretés du mental et rend le chercheur capable de réaliser Dieu. »*

*– En compagnie de Babaji*

### **Les expériences spirituelles purifient « les portes de la perception »**

*Je me sens bien pendant la méditation, mais lorsque je suis au contact du monde extérieur, je ne me sens pas aussi bien. Pourquoi cette différence ?*

Assurément, le monde intérieur que l'on expérimente pendant la méditation et le monde extérieur que l'on expérimente à travers les organes des sens sont différents, à moins que l'on ait atteint la plus haute réalisation spirituelle dans laquelle le *Nirvana* (la Libération) et le *sansara* ne font plus qu'un. Dans la plus haute réalisation spirituelle, on expérimente une réconciliation totale de tous les aspects de l'existence et une unité absolue entre eux. Les différences ne sont présentes qu'au niveau phénoménal de la manifestation.

C'est une bonne chose si vous vous sentez bien pendant la méditation. Laissez cet état devenir de plus en plus profond et stable. Peu à peu, il s'étendra et se transmettra aux perceptions extérieures. L'impact des expériences spirituelles intérieures

purifie et transforme progressivement ce que l'on appelle les « portes de la perception ». Ces dernières incluent le mental et les sens. Nous percevons actuellement le monde à travers les lunettes teintées de notre mental et de nos sens. Le mental est conditionné par de si nombreux doutes, de fausses croyances, par des négativités, des perceptions erronées et, par-dessus tout, par l'instabilité. Pouvez-vous voir votre visage tel qu'il est dans un miroir en mouvement, sale et cassé ? Vous ne pouvez voir l'Existence dans Sa forme divine avec un mental impur, instable et divisé. Pendant la méditation, lorsque l'on tourne ses sens vers l'intérieur et que le mental est relativement stable, lorsque l'amour est présent dans votre cœur et que les désirs ont momentanément disparu, il est naturel de se sentir bien, paisible et ravi.

*Parfois, pendant la méditation, je ressens des sensations au niveau du centre du cœur. Que devrais-je en penser ?*

Les sentiments sont-ils plaisants ou non ? Il n'y a rien d'anormal. Lorsque le centre du cœur se purifie, qu'il se développe et que ses vibrations deviennent plus longues et plus subtiles, on ressent une sensation agréable au milieu de la poitrine pendant la méditation.

### **Le mental ne souhaite pas mourir**

*J'ai fait l'expérience de ne pas être un individu et également que les pensées provenaient de l'identification avec l'individu. Depuis cette expérience, je suis troublé.*

L'expérience aurait dû vous rendre plus ouvert et paisible, mais



il arrive parfois que même la suppression de l'identification soit troublante au début. Lorsqu'un ver est retiré du cocon, il se sent troublé au début. Une porte qui a été fermée pendant longtemps peut grincer et faire des bruits dérangeants lorsqu'on l'ouvre. Si vous avez réellement fait l'expérience de ne pas être un individu, vous en récolterez les fruits. Le mental ne veut pas mourir et joue tous les tours possibles pour rester en vie. C'est le mental qui préserve l'individualité.

### **L'expérience n'est pas la Réalisation**

*J'ai lu que Ramana Maharshi obtint la Réalisation à l'âge de dix-sept ans.*

Ramana a eu sa première expérience à l'âge de seize ans, mais l'expérience n'est pas la Réalisation. La plupart du temps, l'expérience vient de façon soudaine et inattendue. Elle se transforme en Réalisation seulement lorsque votre personnalité tout entière a été purifiée et unifiée. Cela peut prendre des années et des années, si ce n'est plusieurs vies. Cela a pris plus de vingt-quatre vies au Bouddha pour obtenir l'Illumination complète. Vous devez savoir ce qu'il a fait et combien il a œuvré pour cela.

### **Shaktipat : un raccourci pour la Réalisation ?**

*Shaktipat est-il un raccourci pour la Réalisation, comme certains le prétendent ?*

Vous devriez aller voir ces personnes et expérimenter par vous-même ce qu'elles disent transmettre. Recevoir la Réalisation sans faire quoi que ce soit, ce serait le plus court des raccourcis.

*Grâce à Shaktipat, cela peut être plus facile. Lorsque je touche vos pieds, est-ce que je reçois Shaktipat ?*

Un réceptacle (*adhara*) des plus compétents comme Swami Vivekananda n'a pas pu supporter la puissance de la *Shakti* lorsque Ramakrishna voulut lui donner *Shaktipat* en touchant sa tête. Vivekananda se mit à crier, le monde entier commençait à disparaître sous ses yeux et son mental faisait l'expérience d'une mort totale. Il eut l'impression qu'il allait mourir. Ramakrishna arrêta alors de lui transmettre *Shaktipat*. Comment une personne ordinaire pourrait-elle supporter le choc de *Shaktipat* si Vivekananda ne l'a pu ?

## **La différence entre les expériences et la philosophie**

*Devrions-nous abandonner tous les concepts ?*

Un concept devrait se transformer en expérience. C'est à cela que sert la *sadhana*. En Inde, si vous questionnez un petit enfant, il vous dira que c'est uniquement le corps qui meurt et que l'*Atma* ne meurt pas. Il a reçu cette information de ses parents et de la société. Mais, en pratique, cela n'a pas d'influence sur sa vie. Le concept est préférable à l'information, mais l'expérience est l'essence de la religion. Les principales religions sont toutes fondées sur l'expérience. C'est ce qui fait la différence entre la religion et la philosophie.

### **Réalisez Dieu avant de vouloir aider autrui**

*Je sens que mon devoir est de travailler pour la Réalisation, puis d'aider mes frères et sœurs en Occident. Pouvez-vous me donner quelques indications ?*

J'apprécie le fait que vous vous préoccupiez d'aider les autres sur le chemin de la Réalisation de Dieu. Cela peut être fait uniquement si vous avez vous-même réalisé Dieu. Sinon, vous deviendrez semblable à un professeur. Vous pouvez recueillir beaucoup d'informations sur Dieu et sur la Réalisation de Dieu et, par la suite, transmettre ces informations à autrui. Vous deviendrez alors simplement comme ces personnes « qui comptent les mangues mais ne les mangent pas », comme disait souvent Ramakrishna.

*« Tout comme le spectacle d'une personne occupée à manger n'apaise pas la faim d'une personne affamée, de même, les expériences spirituelles d'autrui ne peuvent pas satisfaire celui qui est en quête de Dieu. Les rishis des temps anciens ont sans aucun doute perçu la Vérité. Cependant, il te faudra découvrir cette Vérité par toi-même. »*

*– Joyaux spirituels*

### **Lorsque le mental pensant disparaît, l'intuition prend le relais**

*Qu'est-ce que l'intuition ?*

Il y a l'intuition des sens, tout comme il existe l'intuition du mental

et celle du supramental. La première est active et fonctionne chez les animaux sauvages et également, dans une certaine mesure, chez les animaux domestiques. L'intuition du mental fonctionne uniquement dans un mental pur et tranquille. En ce qui concerne le supramental, l'intuition est spontanée. L'intuition est un instrument de connaissance supérieur.

*Sur le chemin spirituel, l'intuition vient-elle du mental ou du supramental ?*

Il existe plusieurs sortes de connaissance, que l'on peut classer en quatre catégories :

1. La connaissance acquise par instinct.
2. La connaissance acquise par les cinq sens avec l'aide du mental.
3. La connaissance acquise par le mental discursif.
4. La connaissance acquise directement et immédiatement, qui ne dépend ni de l'instinct, ni des sens, ni du mental. Cette connaissance est appelée « intuition ». C'est une sorte de révélation qui jaillit lorsque le mental est pur, complètement silencieux et qu'il n'est pas esclave des sens.

La connaissance des animaux est instinctive, leur instinct est pur (spécialement celui des animaux sauvages vivant dans les forêts et à l'écart de la civilisation) et il est juste à quatre-vingt dix-neuf pour cent. L'instinct de l'homme n'est pas pur parce que son mental interfère et parce que ses conditionnements et ses préjugés l'influencent. Si vous rencontrez un lion dans une forêt et qu'il ne vous attaque pas, c'est qu'il n'a pas faim. Il ne vous attaquera que s'il a faim ou si vous le provoquez. Il est

instinctivement agressif et s'il ne vous attaque pas, ce n'est pas à cause d'un sentiment de non-violence. L'instinct ressemble à l'intuition parce que, dans les deux cas, le mental ne fonctionne pas ; la différence entre eux est qualitative. L'intuition vient d'un état de conscience supramental, tandis que l'instinct vient d'un état de conscience subliminal, c'est-à-dire issu du subconscient.

*Une intuition sincère est-elle un bon guide pour élaborer une pratique spirituelle ?*

Il existe différents niveaux d'intuition. Lorsque vous avez atteint l'intuition la plus élevée, vous n'avez besoin d'aucun guide. En fait, vous devez suivre une certaine pratique pour atteindre l'état d'intuition. Plus votre mental est pur, calme, tranquille et silencieux, plus votre intuition est d'un niveau élevé.

*Comment pouvons-nous améliorer et développer notre intuition ?*

La vraie intuition signifie la réponse immédiate à toutes les situations, sans l'interférence de votre mental conditionné. Lorsque le mental pensant disparaît, l'intuition prend le relais. Rendez votre mental de plus en plus silencieux. La pensée, la discrimination sont les substituts de l'intuition. Croyance juste, pensée juste et méditation juste conduisent progressivement à l'intuition. Il n'existe pas de raccourci. Le mental doit être purifié et devenir silencieux. Paix intérieure, absence de désirs, détachement, humilité et spontanéité sont les principales qualités que l'on développe dans le stade avancé de l'intuition.

## **La Réalisation est une connaissance directe**

*Quelle que soit la connaissance acquise à travers les livres ou les écritures saintes, elle doit être finalement transcendée. N'est-il pas suffisant de lire ou de réciter le Guru mantra ?*

La vraie connaissance est révélée. La connaissance acquise à travers les livres n'est qu'une information. La Réalisation survient lorsque le mental est pur et complètement silencieux. Le *japa* d'un *mantra* purifie le mental. Il permet également d'arrêter le processus de la pensée et de rendre le mental silencieux. Les écritures saintes sont révélées. La Connaissance contenue dans les saintes écritures ne repose pas sur la lecture de livres, sur la réflexion ou sur la pensée. La Réalisation est une connaissance directe, de première main. La connaissance acquise à travers les livres est une connaissance empruntée, de seconde main.

*Après la Réalisation, avons-nous besoin de lire des livres et les saintes écritures ?*

Non seulement la Réalisation vous convainc, mais elle vous comble également. Après l'Accomplissement, vous n'avez plus besoin de connaître quoi que ce soit. Tous les doutes disparaissent et connaître les détails ou les lois par lesquels ce monde se perpétue ne présente plus aucun intérêt pour vous. Dans les *Upanishads*, il est écrit : « Après avoir connu Cela, il ne reste plus rien à connaître. » « Cela » est *Brahman*.

*« Si tu as un ardent désir de savoir comment Dieu peut être défini, alors lis, l'un après l'autre, des ouvrages de philosophie; mais si tu brûles de Le percevoir directement, alors plonge au tréfonds de ton être ! »*

*– Joyaux spirituels*

### **Vous êtes ici pour savoir comment réaliser Dieu**

*Dieu est supposé être omniprésent. Comment, alors, le sentiment de son absence peut-il être ressenti ?*

Lorsque vous ne sentez pas la présence de Dieu, pour vous, Il est absent.

*Comment peut-on reconnaître ce que nous ne connaissons pas ?*

C'est justement pour savoir comment réaliser Dieu que vous êtes ici. La Réalisation de la Vérité vient à ceux dont le cœur est pur, qui sont aussi humbles qu'un brin d'herbe, qui ont acquis la maîtrise de leurs sens et de leur mental, qui sont en paix et pleins d'Amour divin.

### **Dieu est toujours avec vous, mais vous n'êtes pas avec Lui**

*Vous nous avez dit que nous pourrions réaliser Dieu ici et maintenant. Je sens aussi bien la possibilité que l'impossibilité de cette proposition. La possibilité parce que je (l'observateur) suis dans le présent qui est intemporel. L'impossibilité parce qu'il y a quelque chose comme un rêve entre moi et la Réalité. Même lorsque je sais que je rêve, le rêve ne s'arrête pas. Comment est-il possible de réaliser Dieu ici et maintenant ?*

Dieu est toujours réalisé ici et maintenant. Il ne peut être réalisé dans le passé ou le futur. Ce n'est pas une proposition, mais un fait. Vous dites que vous savez que vous rêvez, mais ce n'est

pas ce que vous expérimentez. Lorsque vous rêvez, vous ne savez pas que vous rêvez. Si, dans l'état de rêve, vous devenez conscient que vous rêvez, le rêve cesse et vous vous réveillez. Vous savez alors que vous rêviez. Vous pouvez réaliser Dieu ici et maintenant, car Dieu est ici et maintenant. Il est toujours avec vous, Il est partout avec vous, mais vous n'êtes pas avec Lui. Vous êtes préoccupé par tant de choses et d'activités que vous ne Le voyez pas.

Je suis assis près de vous, devant vous, mais si votre mental est occupé à penser à quelque chose ou à quelqu'un en France ou ailleurs, vous pouvez ne pas me voir assis ici ou ne pas sentir ma présence. Ou bien, si je suis ici devant vous et que vous ne me connaissez pas, pour vous, je ne suis pas là. Parfois, en arrivant à l'*ashram*, de nouveaux visiteurs me demandent : « Où est Chandra Swami ? » Il en est de même pour vous en ce qui concerne Dieu !

## **La perception de l'Unité**

*Lorsque nous avons perçu notre véritable Nature, comment le processus d'unification s'effectue-t-il ?*

Comment le processus d'unification fonctionne-t-il en ce moment ? L'unité existe toujours derrière l'apparente diversité. Il y a toujours la présence de l'Immuable derrière les formes et les noms, qui changent en permanence. Aujourd'hui, vous n'êtes conscient que du changement. Vous voyez que tout est changeant sans qu'il soit nécessaire de vous le prouver. Au moment, si vous pouvez appeler cela un moment, où vous avez ce que vous appelez la vision de votre Être véritable, vous devenez simplement conscient de l'Immuable dans tout ce qui se meut,



et de l'Unité dans la diversité. Cette perception de l'Unité entraîne automatiquement une unification de votre personnalité. Vos ambitions et désirs pour diverses choses et situations tendent à disperser votre personnalité alors que cette perception de l'Unité tend à l'unifier. C'est très simple à comprendre. Si vous voulez une chose ou aimez une personne, vous devenez intérieurement unifié. Si vous désirez plusieurs choses ou aimez plusieurs personnes, vous devenez intérieurement divisé.

### **Plongez en vous-même et réalisez votre Être véritable**

*Je ressens beaucoup d'énergie, spécialement lorsque je suis ici, mais souvent je ne sais qu'en faire.*

Vous êtes la source de toute énergie, comme l'océan est la source de toutes les eaux. L'océan n'est pas du tout troublé lorsqu'une vague émerge en lui. Plongez en vous-même et réalisez votre Être véritable.

*Swamiji, vous savez bien que cela est difficile pour moi.*

Réaliser son Être véritable est à la fois la chose la plus difficile et la plus facile. C'est vous qui en décidez. Si vous la ressentez comme difficile, c'est parce que vous êtes une personne difficile et très complexe.

*Avons-nous besoin de plusieurs vies pour réaliser Dieu ?*

Il n'existe pas de règle établie. Vous pouvez même réaliser Dieu ici et maintenant. Mais, habituellement, il faut plusieurs vies pour

maîtriser et transformer son mental afin de pouvoir réaliser Dieu. Cela diffère d'une personne à l'autre et dépend de nombreux facteurs : l'importance de l'effort que vous effectuez, votre sincérité, votre potentiel, l'aide d'un Maître réalisé et puissant, la grâce de Dieu, l'intensité et la profondeur de votre engagement pour la Réalisation de Dieu, et de nombreux autres facteurs mystérieux.

*« La Réalisation est à la fois la chose la plus difficile et la plus facile. Elle est des plus difficiles, car elle survient chez une personne dont le mental est complètement purifié et totalement silencieux ou plein d'amour pour le Divin. Et elle est des plus faciles, car vous n'avez pas à acquérir quoi que ce soit qui soit séparé ou éloigné de vous. Vous devez être conscient de votre propre Être essentiel et vous établir en Lui. »*

*— L'Art de la Réalisation*

**Lorsque vous êtes réalisé, toutes les questions et les problèmes cessent**

*Si Dieu fait se mouvoir toute chose, alors, qui prend les décisions ?*

Vous dites : « Si Dieu fait se mouvoir toute chose... », c'est ce « si » qui crée tout le problème. En ajoutant ce « si », vous transformez l'expérience d'une âme qui s'abandonne en une proposition, et cela crée votre problème et votre question. Lorsque vous avez réalisé (et non pas seulement dit) que Dieu fait se mouvoir toute chose, alors tous les problèmes et toutes les questions cessent de vous troubler et disparaissent.

*Est-il possible de résoudre tous nos problèmes uniquement grâce à la méditation ?*

La méditation est un moyen pour parvenir à la Réalisation. C'est la Réalisation qui amène la fin de tous les doutes et de tous les problèmes. Plus de quatre-vingt-dix pour cent des problèmes de la vie perdent leur caractère d'urgence et leur signification si vous changez radicalement les centres d'intérêt de votre vie, si vous ne vous intéressez plus qu'à Dieu seul. La plupart des problèmes de votre vie sont créés par votre intérêt pour le monde.

*« La Conscience-Béatitude divine et absolue se révèle uniquement à un cœur totalement pur, paisible et silencieux, vigilant et passif, complètement libre de toutes les impuretés telles que l'attachement, la haine, la jalousie, l'ambition personnelle, le désir, etc., un cœur débordant d'amour et de compassion. »*

*— En compagnie de Babaji*

### **Le vieux sage de cinq ans**

On demanda à un sage à la barbe blanche quel était son âge. Il répondit : « Cinq ans. » Étonnés, les dévots lui posèrent à nouveau la question : « Monsieur, ne plaisantez pas. Comment pouvez-vous avoir cinq ans alors que vous avez une barbe et des cheveux blancs ? » Le sage répondit : « Cela fait cinq ans que j'ai réalisé la Vérité. Aujourd'hui, je ne considère pas la vie qui a précédé comme étant la vie, ce n'était qu'un flot de mort. » Jésus qualifie l'éveil spirituel de « nouvelle naissance »<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Cf. Évangile selon St Jean (3,5).

## **L'état de non-mental**

*Qu'est-ce que l'état de non-mental ?*

L'état de non-mental est l'état de vigilance passive. Lorsque, durant l'état de veille, le mental est totalement libre de tout désir, de toute pensée et de toute émotion, cet état est appelé non-mental. C'est dans cet état que l'expérience directe de notre Être véritable et intemporel survient. Lorsque cette expérience est intégrée par toutes les parties de la personnalité, on devient totalement libéré et comblé. L'état de non-mental est celui de la Conscience indifférenciée, non duelle et homogène. Il est Conscience pure sans objet.

Il existe de nombreux états du mental : inconscient (sommeil profond), subconscient (état de rêve), conscient (état de veille) et supraconscient. Le mental conscient possède plusieurs niveaux : le mental supérieur, le supramental (gnose) et la Conscience-Félicité. Ils ont été mentionnés dans la *Taittiriya Upanishad*. Shri Aurobindo les a expliqués en détail. La spiritualité de Shri Aurobindo est principalement fondée sur ces révélations des *Upanishads*.

## **Le plus haut état de méditation est l'état de non-mental**

*Devons-nous devenir l'Atma pour comprendre ce qu'Il est ?*

Non pas devenir, mais être l'*Atma*. L'*Atma* est « Être » et le mental est « devenir ». Le mental diffère de l'ego comme l'eau de la vapeur. Le plus haut état de méditation est l'état de non-mental. Le mental est l'instrument de connaissance du monde. L'*Atma* est réalisé à travers l'état de non-mental.

### **Lorsque le mental s'arrête, l'Esprit brille dans sa pureté immaculée**

*Penser est une fonction du mental. Il est dit que la méditation est une fonction de l'Esprit. Qui, du mental ou de l'Esprit, évaluera si l'on est dans un état de méditation ou engagé dans l'activité du mental ?*

Penser est assurément la fonction du mental, mais la méditation n'est pas une fonction de l'Esprit. Il existe différentes sortes de méditation. Méditer signifie penser à Dieu, d'une manière ou d'une autre, à travers un symbole ou par l'arrêt complet du processus de la pensée. Lorsque le mental s'arrête, il est appelé non-mental. Dans l'état de non-mental, l'Esprit brille dans sa pureté immaculée. Il n'existe pas d'opinion ou de jugement dans cet état. Il n'existe aucun besoin d'évaluer lorsque l'on est absorbé dans l'Esprit. Jamais l'Esprit ne se meut. Il est omniprésent, comment pourrait-Il bouger ? Pour se mouvoir, il est nécessaire de disposer d'un espace vide. Essayez d'abord d'arrêter les modifications de votre mental. Cela me rappelle le dicton d'un saint : « Si un bébé assis sur les genoux de sa mère prend plaisir à téter son lait, a-t-il besoin qu'on lui prouve qu'il s'agit bien des genoux de sa mère ? »

### **L'expérience du moment présent se produit dans l'état de non-mental**

*Lorsque tous les éléments de la personnalité, l'ego, le mental, etc. ont disparu, notre véritable Nature demeure. Comment*

*puis-je reconnaître cette vraie Nature, étant donné que je ne la connais pas ?*

Vous vous demandez comment, lorsque vous serez dans l'état de non-mental, vous le reconnaîtrez ? Pendant la méditation, lorsque le mental/ego disparaît, votre Nature essentielle, qui est *Sat-Chit-Ananda*, demeure. Vous vous demandez donc comment vous reconnaîtrez cette Conscience et cette Félicité ? Vous n'avez pas besoin de les reconnaître comme quelque chose qui est différent de vous. Dans cet état, vous êtes simplement Conscience et Félicité. Vous saurez ce qu'est cet état lorsque le mental disparaîtra. L'expérience du moment présent se produit dans l'état de non-mental. Vous pratiquez la méditation pour connaître cet état. Ce qu'il est ne peut être décrit, il ne peut qu'être expérimenté. Lorsque vous l'expérimenterez par vous-même, vous serez satisfait et comblé, et la question de le reconnaître ou non ne sera posera pas.

### **Le non-mental est le troisième œil**

*Pouvez-vous m'aider à voir le Divin ?*

Pour voir le Divin, vous avez besoin d'un œil différent : l'œil de l'Illumination. Lorsque vous avez cet œil, vous pouvez voir le Divin jusque dans un brin d'herbe.

*J'ai lu que le monde entier est le corps du Guru.*

Vous lisez avec votre mental. Lorsque vous êtes capable de lire avec le non-mental, alors vous devenez conscient de la Vérité.

Le non-mental est le troisième œil, l'œil divin. La Connaissance acquise grâce au non-mental est la plus haute connaissance, laquelle est immuable. Elle peut advenir à n'importe qui, homme ou femme, quel que soit son pays ou sa religion.

*Que voyons-nous à travers le troisième œil ?*

À travers le divin troisième œil, vous voyez l'Existence telle qu'Elle est. À travers le mental, vous voyez l'Existence telle que vous voulez la voir.

### **Ici et maintenant**

*Que signifie « ici et maintenant » ?*

« Ici et maintenant » signifie ne penser ni au passé, ni au futur, ni à votre compagne ou compagnon, ni à qui que ce soit ou à quelque situation que ce soit, ni à quoi que ce soit dans le temps et dans l'espace. C'est l'état de non-mental. Pouvez-vous, au stade actuel de votre évolution, être dans l'état de non-mental ? Si vous le pouvez, c'est excellent. Sinon, pensez positivement, de façon constructive, et agissez d'une manière créative et positive, ou efforcez-vous de le faire. En même temps, asseyez-vous le matin et le soir pendant un certain temps et essayez, par n'importe quelle méthode, de demeurer silencieux et tranquille. Si vous pratiquez sincèrement, quotidiennement, régulièrement, avec un profond intérêt et un engagement total, alors, lentement, progressivement, en son temps, vous pourrez goûter un jour l'état de non-mental.

**Jusqu'à ce que vous atteigniez l'état de non-mental, le bien et le mal existent pour vous**

*Il est dit : « Rien n'est bon ou mauvais, c'est la pensée qui le rend tel. » Est-ce juste ?*

C'est vrai, mais pouvez-vous abandonner la pensée ? Vous ne pouvez arrêter le processus mental, même lorsque vous êtes assis en méditation. Lorsque vous atteignez l'état de non-mental, il ne reste pour vous ni bien ni mal. Avant cela, le bien et le mal existent pour vous. Demandez-vous : « Suis-je au-delà du sentiment du bien et du mal ? » Vous obtiendrez la réponse correcte si vous n'êtes pas malhonnête avec vous-même ! Si vous ne ressentez aucune différence entre le bien et le mal, alors soit vous vivez au niveau de la conscience animale, soit vous avez transcendé la conscience mentale et avez réalisé la Conscience supramentale. Rien n'est bon ou mauvais uniquement pour une personne (il serait plus juste de dire pour une « non-personne ») qui a atteint l'état de Conscience au-delà de tout choix. Faites-vous des choix ou pas ? Si vous en faites, cela signifie que le bien et le mal existent pour vous.

**L'ordre chronologique du processus de l'accomplissement spirituel**

*Respecté Swamiji, pouvez-vous nous donner votre définition de l'Illumination ? En quoi diffère-t-elle de la Réalisation ?*

Croire en Dieu est très bien, mais ce n'est pas suffisant. La compréhension intellectuelle de Dieu est supérieure à la croyance en Dieu. La foi en Dieu est supérieure à cette compréhension.



L'expérience directe de Dieu est supérieure à cette foi. Et la plus haute expérience est celle de la Réalisation de Dieu. C'est la Réalisation qui met fin à tous les doutes et qui comble l'âme. La croyance en Dieu est le premier pas, c'est le début. Lorsque vous vous souvenez constamment de Dieu et que vous réfléchissez sur Lui, la croyance se transforme en compréhension intellectuelle. Pour changer la compréhension intellectuelle en expérience, vous devez effectuer une *sadhana* avec foi, pour purifier et stabiliser votre mental. Finalement, vous obtenez la Réalisation.

Éveil, expérience, Illumination, Réalisation et Accomplissement, voilà l'ordre chronologique. Grâce à l'éveil, vous apprenez à reconnaître ce qui est irréel et vous éprouvez le désir de suivre le chemin de la Vérité. Dans de rares cas, l'expérience peut venir avant l'éveil, mais elle ne dure pas, elle survient et disparaît, rapide comme l'éclair. Elle se produit encore et encore et disparaît encore et encore, transformant votre personnalité. Peu à peu, elle commence à se stabiliser. Cette expérience survient lorsque tous les sens, le mental et l'intellect se stabilisent. Cette expérience est comme un flash. Lorsque cette expérience se renouvelle encore et encore, vous obtenez l'Illumination. Et lorsque l'expérience s'est stabilisée, c'est la Réalisation. Il n'est nul besoin de citer d'autres mystiques, des Maîtres ou des écritures lorsque vous avez réalisé la Vérité. Vous n'avez besoin d'aucune autorité pour confirmer la véracité de votre expérience. Vous ne vous souciez même pas de savoir si les autres sont convaincus par ce que vous dites.

*Une personne qui a réalisé le Soi peut-elle oublier à nouveau le Soi ? Parfois, nous ressentons une paix extrêmement profonde, mais elle disparaît à l'instant suivant. De quel genre de paix s'agit-il ?*

Une fois trouvé, le Soi, Dieu, n'est plus jamais perdu. Pour l'être réalisé, une fois découvert, le Soi n'est plus jamais recouvert. L'oubli n'est pas réel. La question devrait être posée à ceux qui considèrent l'oubli comme réel.

X devient une souris dans un rêve et un chat poursuit X. Du point de vue de l'état de veille, la souris, le chat et la poursuite ne sont pas réels. Rien de ce qui ne dure pas n'est réel. Cela vaut aussi pour un sentiment temporaire de paix ou de trouble. Le chercheur de Vérité ne devrait ni désirer, ni entretenir, ni chérir quoi que ce soit de temporaire, qu'il s'agisse des plaisirs de ce monde ou de ceux du paradis.

*Qu'entendez-vous par « expérience » ?*

L'expérience de la Réalité intemporelle.

*Nous tous qui sommes devant vous, sommes-nous éveillés ?*

Vous êtes des aspirants. Certains sont de vrais aspirants et d'autres ne sont pas très sincères.

*Je présume qu'expérimenter la Réalité intemporelle, ne serait-ce qu'une minute ou même une seconde, provoque un immense détachement. Est-ce juste ?*

Cela a un très grand impact sur votre personnalité. On pourrait faire la comparaison suivante : vous mangez des choses amères en croyant qu'elles sont sucrées, mais, un jour, vous mangez du sucre pendant une seconde ; cela vous permet de faire l'expérience de la différence entre le goût amer et le goût sucré.

### **Qu'est-ce que la Réalisation du Soi ?**

*Pourriez-vous expliquer, s'il vous plaît, ce qu'est la Réalisation du Soi ? Est-ce lorsque le Soi réalise qu'Il devient une partie de Dieu ou qu'Il devient Dieu ?*

Lorsqu'une âme devient consciente de sa Nature essentielle par une expérience directe, de première main, et s'établit dans cette expérience de façon permanente, c'est ce que l'on appelle «Réalisation du Soi ». Cette expérience est l'expérience non duelle du Soi éternel et intemporel, qui n'est lié ni par le temps, ni par l'espace, ni par la causalité. « Causalité » signifie « loi de cause à effet ». L'expérience survient en général sous forme de flash et elle ne peut durer. Lorsqu'elle revient encore et encore, elle commence à purifier toutes les composantes de votre personnalité et elle dure de plus en plus longtemps. Finalement, elle devient permanente et ne s'interrompt plus. C'est la Réalisation du Soi.

*Je peux comprendre « expérience de première main », mais l'« expérience permanente » implique-t-elle que la personne ne s'abaisse plus jamais à faire quelque chose que le Divin ne ferait pas ? Cela veut-il dire que, de façon permanente, la personne est si parfaite qu'elle ne peut plus faillir, au sens humain du terme ?*

Le Réel signifie ce qui existe à jamais. Cette expérience ou Réalisation du Soi n'a rien à voir avec une quelconque action, qu'elle soit divine ou non. Les actions se situent toujours dans le temps et dans l'espace. Le Soi est intemporel et au-delà de l'espace. Les actions peuvent être un moyen indirect de

purification de la personnalité et sont ainsi utiles dans la *sadhana*, mais, une fois la Réalisation du Soi atteinte, elles deviennent inutiles.

*Un être réalisé ne pense-t-il ou ne ressent-il jamais quoi que ce soit d'imparfait comme la paresse, le manque de patience, les distractions pendant la méditation, etc. ? Son amour pour Dieu ou l'amour de Dieu pour lui sont-ils inébranlables ?*

Un être réalisé n'agit pas à travers un mental conditionné. Vous pouvez dire qu'il n'agit plus du tout ou qu'il est devenu un instrument entre les mains de Dieu. L'être réalisé agit comme Dieu veut qu'il agisse. Savez-vous comment Dieu agit ?

*L'être réalisé peut-il être le maître de tous ses actes et de toutes ses pensées ?*

Vous êtes en train de demander si un être réalisé est libre ou non ! Si la Réalisation ne vous rend pas libre, quelle en est l'utilité ? La liberté est le fruit de la Réalisation de la Vérité.

### **Différence entre une expérience et l'Expérience pure (Experiencing)**

*Dans certaines de vos réponses vous semblez faire une différence de niveau entre différents types d'expériences. Pourriez-vous nous en parler ?*

Il y a l'expérience et l'Expérience pure (Experiencing). L'expérience implique la triade expérimentateur, objet de

l'expérience et relation entre les deux. La seconde est celle dans laquelle la triade a fusionné. En fait, on ne devrait pas lui donner le nom d'expérience. Elle devrait être appelée Expérience absolue ou Conscience absolue. Cette Expérience est simple, sans objet, constante et pure. Elle ne peut jamais être perdue, elle est la Conscience. L'expérience est relative alors que l'Expérience est absolue, elle est la Conscience absolue. Aucune expérience ne peut durer, seule l'Expérience pure dure. Réalisez l'Expérience pure et cela résoudra tous vos problèmes et vos investigations.

### **Cessez de penser, appelez-Le et attendez**

*L'Accomplissement ressemble à un poisson que j'essaie de saisir. Pendant la méditation, dois-je en faire un but et m'efforcer encore et encore d'être dans l'état de plénitude ? Les pensées auxquelles je m'identifie m'empêchent d'être avec Dieu. Comment devrais-je les gérer ?*

Le sentiment d'être parfaitement comblé vient de la conscience de votre propre plénitude. C'est donc la conscience de votre Être véritable qui vous donne le sentiment d'être parfaitement comblé. Lorsque vous vous identifiez à votre corps physique ou à votre mental, vous ne pouvez vous sentir ni complet ni libre ! Réaliser Dieu est en effet, dans un sens, comme attraper un poisson, ainsi que vous l'avez correctement observé. Pour attraper un poisson, vous ne pouvez faire autre chose que jeter l'hameçon à l'eau, vous asseoir et attendre patiemment en maintenant votre attention et en espérant qu'à un moment ou à un autre, le poisson sera pris. Le poisson peut venir au bout d'une minute comme il peut ne pas venir de toute la journée. Vous

ne pouvez rien faire, si ce n'est attendre patiemment. Cela peut être très simple tout comme cela peut être très difficile. Ce n'est pas entre vos mains. Ce qui est de votre ressort, c'est de jeter l'hameçon à l'eau et d'attendre, attendre...

C'est exactement la même chose pour trouver Dieu. Vous vous asseyez tranquillement, vous L'appellez du plus profond de votre cœur et vous L'attendez. Ce que vous pouvez et devez faire c'est de vous asseoir tranquillement, d'arrêter de penser, de L'appeler avec un amour innocent et une confiance totale – comme un enfant appelle sa mère – et d'attendre, attendre... Vous ne pouvez, de quelque manière que ce soit, inciter Dieu à venir jusqu'à vous, car Il ne peut être tenté, étant complet par Lui-même. Vous ne pouvez pas non plus L'obliger à venir, car, étant omnipotent, Il ne peut être forcé. Vous ne pouvez pas agir sur Dieu, mais vous pouvez agir sur vous-même et c'est ce qui est requis. Vous devez tomber amoureux de Dieu et rendre votre cœur pur et plein d'amour pour Lui. Vous devez être réceptif, vacant et ouvert. Vous devez garder vos yeux toujours ouverts, sans sommeiller et sans dormir, de peur qu'Il ne vous trouve endormi et ne revienne plus.

Dieu est Plénitude, Il est infini, non limité par l'espace. Dieu est éternel, non limité par le temps. Dieu est Félicité absolue, non entachée par le plaisir et la douleur. Dieu ne doit pas être considéré comme un but, Il doit être expérimenté en tant qu'Amour sans lequel vous ne pourriez vivre ne serait-ce qu'un instant. Durant la méditation, que devez-vous faire ? Vous ne devez rien faire, si ce n'est L'appeler avec ferveur et attendre avec une attention totale, comme vous le feriez pour attraper un poisson.

## La Réalisation intégrale du Divin

### *Qu'est-ce que la Réalisation du Soi ?*

La Réalisation du Soi signifie la Réalisation de la Conscience passive et inactive, de Celui qui voit (*the Seer*), de l'*Atma* sans attribut. Cette Réalisation n'est pas complète en soi, c'est seulement la Réalisation d'un aspect du Divin. Il existe de nombreux aspects du Divin – *Avatara*, *Virat*, *Hiranyagarbha* ou *Ishvara*, *Avyakrita*, la Conscience pure et simple.

Ces aspects doivent être considérés comme différentes facettes du même Divin. De même qu'avec nos yeux nous ne pouvons voir une bâtisse tout entière en nous tenant en un seul endroit, l'intellect ne peut concevoir le Divin dans sa totalité. Tout comme on doit faire le tour du bâtiment pour voir une à une ses différentes façades, puis y entrer et le voir de l'intérieur, l'intellect peut concevoir le Divin partie par partie et comprendre un à un ses divers aspects. Mais il existe une expérience intégrale du Divin qui inclut tous ses aspects en même temps et qui cependant les transcende. Le Divin n'est pas seulement la somme totale de tous Ses aspects mentionnés ci-dessus, Il est plus que cette somme totale.

### *La méthode d'observation des pensées (witnessing) conduit-elle à la Réalisation du Soi ?*

L'observation des pensées est une méthode, elle n'est pas l'aboutissement. Sa culmination est dans l'établissement en Lui-même de Celui qui voit (*the Seer*) ; ceci est le plus haut but du yoga de Patanjali. Elle ne vous permet pas de réaliser l'aspect *saguna* de la Réalité, mais vous conduit à l'expérience de l'aspect *nirguna* de la Réalité absolue.

*En quoi cette méthode diffère-t-elle du chemin de la dévotion ?*

À la différence de la voie de la dévotion, la pratique de l'observation des pensées amène graduellement le chercheur à expérimenter *nirguna*, qui est dépourvu de tout attribut de quelque nature que ce soit. C'est l'état de Réalisation directe du Soi pur, passif et silencieux, qui est de même nature que la Conscience sans objet. La pratique de l'observation des pensées est d'un degré inférieur au *nirvikalpa samadhi*, dans lequel la triade observateur, observé et le processus d'observation (*witnessing*) sont abolis ; seule la pure Conscience demeure.

Contrairement à l'expérience de *nirguna*, dans l'expérience de *saguna*, le haut et le bas demeurent ; Dieu y est omnipotent et le pouvoir de l'âme y est limité. Dans l'expérience de *saguna Brahman*, le dévot expérimente la présence de Dieu, mais il n'a pas acquis les attributs de Dieu tels que l'omniprésence, l'omnipotence et l'omniscience. Il en est ainsi, car le corps physique et le mental du dévot ont leurs propres limitations. Ainsi, un dévot peut avoir un corps très fort, mais il ne pourra jamais être omnipotent.

**La Réalisation du Soi survient lorsque l'effort personnel et la grâce divine se rencontrent**

*Dans L'Art de la Réalisation, vous avez écrit : « On doit voyager durant la plus grande partie du chemin, mais non dans sa totalité, avec l'aide du corps, du mental, des sens et de l'intellect. » Que voulez-vous dire par « non dans sa totalité » ?*



L'effort spirituel personnel s'effectue grâce au corps, au mental et à l'intellect, à condition qu'ils soient utilisés correctement et dans le but d'atteindre la Réalisation du Soi, mais ils ont leurs propres limitations. À partir d'un certain stade d'évolution spirituelle, des instruments plus évolués que le corps-mental doivent intervenir pour amener le chercheur au but ultime de la Réalisation du Soi. L'un d'entre eux est le supramental et, par dessus tout, il y a l'attraction téléologique du Divin ou grâce divine. Imaginez un jeune bébé qui veut aller à la rencontre de sa mère. Il peut ramper jusqu'à ses pieds, mais il n'a pas assez de force pour se redresser et l'embrasser. Voyant le désir intense du bébé qui est arrivé jusqu'à ses pieds, la mère le soulève.

La Réalisation du Soi survient uniquement lorsque l'effort personnel du chercheur et la grâce du Divin se rencontrent. Tous les efforts personnels ainsi que les moyens utilisés pour réaliser Dieu se situent dans le temps. Dès lors, comment peut-on atteindre l'Intemporel ? S'ils sont utilisés correctement, ces instruments ne peuvent amener le chercheur que jusqu'à un certain stade de l'évolution spirituelle.

*« Lorsque l'effort le plus sincère du chercheur et la grâce illimitée du Divin se rencontrent, le miracle de la Réalisation survient. »*

*— Joyaux spirituels*

**« Être », c'est être libéré ici et maintenant**

*Dans les moments difficiles, je me pose la question :  
« Pourquoi suis-je venu en Inde ? » Et une réponse surgit*

*spontanément : « Je ne suis pas ici pour faire mais pour “être”, pour vivre consciemment le moment présent. »*

Pour simplement Être, vous n’avez besoin d’aller nulle part. Être signifie être libre de tout sentiment de manque. Être signifie être satisfait de ce que vous êtes. Être signifie cesser de devenir ou d’essayer de devenir. Être est l’état conscient de Plénitude. Être, c’est ne plus ressentir de moment difficile. Être, c’est être libéré ici et maintenant. Le chercheur n’est pas dans cet état, il aspire à Être. Par conséquent, le chercheur travaille pour cette Libération, pour simplement Être. Lorsque le chercheur est simplement dans l’état d’Être, il cesse d’être un chercheur.

*Dans cet état, est-il encore un disciple ?*

Dans votre Être véritable, vous n’êtes ni disciple ni Maître.

**Lorsque vous cessez de devenir, vous réalisez votre Être véritable**

*Pouvons-nous aller pique-niquer un jour au sommet de la montagne que l’on voit d’ici ?*

Il serait préférable pour vous de plonger dans le tréfonds de votre cœur. Si vous atteignez le sommet de cette montagne, de là-haut, vous verrez un autre sommet encore plus haut. Et si vous atteignez cet autre sommet, vous en verrez un autre plus haut encore. Vous feriez mieux d’arrêter de bouger. Lorsque vous vous arrêtez de bouger, lorsque vous cessez de devenir, vous réalisez votre Être véritable.

## **L'expérience directe du Dieu personnel et du Dieu impersonnel**

*Les saints nous pressent de nous souvenir de Dieu, mais ils ne peuvent exactement nous dire ce qu'est Dieu. Ils disent : « La Nature de Dieu est inexprimable. » Comment pratiquer le souvenir de Dieu ?*

Les saints et les écritures saintes disent qu'il existe deux aspects de Dieu : le Dieu personnel et le Dieu impersonnel. Le Dieu personnel est en relation avec ce monde en tant que créateur, préservateur et destructeur ; Il est aussi plein de compassion. Le Dieu impersonnel est Conscience pure, infinie et sans attributs. L'expérience directe de Dieu sans attributs survient uniquement dans un mental complètement silencieux, lorsque toutes les modifications du mental ont cessé. Le Dieu personnel est expérimenté dans l'état supramental. Le souvenir de Dieu implique le sentiment de Sa présence. La méditation et le *japa* sont les techniques permettant d'obtenir une expérience de Dieu directe et de première main.

*Pourriez-vous expliquer la différence entre l'état supramental et l'état de non-mental ?*

Dans l'état de non-mental, toutes les modifications du mental cessent. Dans l'état supramental, le mental est transcendé et le supramental se manifeste. Le supramental est une forme beaucoup plus évoluée du mental, dans laquelle les attributs divins se manifestent.

*Ainsi, dans l'état supramental, le mental n'est pas complètement absent, mais il s'agit d'une forme plus évoluée du mental ?*

Le mental a été complètement transformé, sublimé. Par exemple, l'eau devient de la vapeur. Lorsque quelque chose se transforme en atteignant un point critique, le nom et les qualités de cette chose changent.



*Quelle est la signification de sakshatkara ? À quel niveau un dévot réalise-t-il sakshatkara ?*

*Sakshatkara* signifie littéralement « expérience directe ». Durant *sakshatkara*, les sens s'immobilisent, le mental s'arrête et l'intellect cesse de fonctionner. Ne s'identifiant plus au mental, l'Esprit demeure établi en Lui-même. C'est le *sakshatkara* de l'*Atma*. Dans la Réalisation, *sakshatkara* se stabilise et n'est jamais perdu.

Le *sakshatkara* de l'*Ishta* est différent. Dans ce *sakshatkara*, les sens et le mental du dévot sont totalement absorbés dans son *Ishta*. Le *sakshatkara* de l'*Ishta* n'est qu'un degré en dessous de celui où le dévot et son *Ishta* ne font plus qu'un et où la dualité est abolie. Dans l'expérience non duelle, la triade sujet, objet et relation entre eux est transcendée alors que, dans le *sakshatkara* de l'*Ishta*, la dualité sujet/objet est encore présente. Certaines personnes ne veulent pas devenir le sucre, elles veulent rester séparées du sucre afin de pouvoir toujours goûter sa douceur.

*Dans la religion chrétienne, il semble que Jésus reste toujours séparé de Ses dévots.*

Jésus a dit : « Le Père et moi, nous sommes Un. »

*« À mesure que la vision spirituelle devient plus pénétrante, la différence entre l'extérieur et l'intérieur commence à apparaître comme de plus en plus irréelle. À son stade ultime, la Réalisation ne souffre plus de différence entre "Il est" et "je suis". »*

*– Joyaux spirituels*

### **L'état de nirvikalpa samadhi**

*Nirvikalpa samadhi* est l'état dans lequel le mental est totalement silencieux, où toutes les expériences relatives, toutes les modifications du mental (pensées, émotions, sentiments et expériences supramentales) cessent. Dans le *nirvikalpa samadhi*, le sujet, l'objet et la connaissance relative disparaissent et seule la pure Conscience brille dans sa pureté immaculée.

### **Dans le samadhi non duel, vous devenez un avec Dieu**

*Vous nous conseillez de développer une relation particulière avec Dieu, semblable à celle d'un enfant avec sa mère ou d'une amoureuse avec son bien-aimé, afin que nous soyons capables de nous souvenir de Dieu grâce à cette relation. Lorsque nous réalisons Dieu comme étant « l'Un sans second », la relation continue-t-elle d'exister ?*

Comment peut-il y avoir une relation dans l'Un ? Une relation nécessite d'être deux. Lorsqu'il ouvre les yeux, l'être réalisé voit le Divin avec forme et, lorsqu'il entre en lui-même, Il réalise le Divin sans forme, mais avec attributs. Lors de la méditation non duelle, Il est un avec la Divinité absolue. L'être réalisé est toujours

en communion avec le Divin, dans tous les états, que cela soit dans l'état de veille, de rêve, de sommeil profond ou de *samadhi*. Dans le *samadhi* non dual, l'être réalisé est dans un repos absolu et, dans les autres états, il joue avec lui-même. Vous n'êtes seul que dans le *samadhi* non dual. Dans cet état, la perception relative s'arrête et vous devenez un avec Dieu. Et là, il n'y a plus ni questions ni réponses !

### **L'union avec le Divin amène la Plénitude**

*Pouvez-vous me dire ce que sont ces petits points de lumière blanche que je vois se mouvoir dans l'air ?*

Quand les voyez-vous, durant la nuit ?

*Je les vois durant le jour.*

Cela peut être le reflet de quelque chose. Lorsque la lumière du soleil se réfléchit sur n'importe quelle surface réfléchissante, comme un miroir, elle devient deux fois plus brillante et se différencie de la lumière du soleil. Il en est de même avec la pure Conscience et la conscience réfléchie à travers le mental. La conscience réfléchie à travers le mental devient plus intense. Elle est appelée *jiva* ou âme. Vous pouvez plus facilement reconnaître une âme que la pure Conscience. Dans les *Vedas*, *jiva* est aussi appelée *dviguna*, ce qui signifie « deux fois plus brillante ». Si vous m'apportez un miroir, je vous montrerai. La communication avec le Divin n'est pas suffisante, elle est comme la lumière du soleil réfléchie dans le miroir : elle semble plus brillante que la lumière du soleil. C'est l'union qui amène la Plénitude.

## **Vous deviendrez Dieu**

Si vous vivez pour Dieu, vous réaliserez Dieu. Alors, vous vivrez comme Dieu. Vous travaillerez comme Dieu travaille. Vous deviendrez Dieu. Votre vie sera pleine d'amour, de lumière et de joie. Pour quoi travaillez-vous si ce n'est pour obtenir tout cela ?

*« La Réalisation du Soi ne peut être marchandée, elle ne peut être donnée ou reçue. C'est véritablement l'éclosion et l'épanouissement de la Conscience qui siège au plus profond de nous-mêmes. C'est l'éveil du Soi (l'Être) à sa Nature immaculée. C'est un accomplissement qui arrive au Soi, par le Soi et dans le Soi. »*

*— Joyaux spirituels*

## GLOSSAIRE

**abhokta** : celui qui ne jouit pas du fruit des actions ; le *Purusha*, ou pure Conscience, qui n'est que le témoin, est *akarta* (non agissant) et *abhokta*.

**adhara** : la base ; la fondation ; le support.

**adhishthana** : le substrat, le support sur lequel une chose repose ou auquel elle doit son existence. Selon le *Vedanta*, *Brahman* est l'*adhishthana* de tout ce qui existe, c'est-à-dire des mondes matériel, subtil et causal.

**adishakti** : le Pouvoir primordial ou Pouvoir conscient de Dieu, par lequel le monde des noms et des formes est créé, maintenu et détruit.

**advaita** : littéralement : « non duel » ; se réfère souvent à l'*Advaita Vedanta* de Shankaracharya, selon lequel rien n'existe hormis *Brahman*, qui est la Réalité, l'Un sans second.

**advaitiste** : celui qui croit en la doctrine de l'*advaita*.

**agami karma** : voir **karma**.

**ahankara** : littéralement, « ego » ; le pouvoir d'identification avec le non-Soi ; le pouvoir de *maya* qui donne l'illusion que la Conscience infinie et absolue est finie et relative au sein de l'individu ; voir aussi **antahkarana**. Dans le langage courant, le mot *ahankara* est aussi utilisé pour désigner l'orgueil.

**ahinsa** : la non-violence.

**ajapa-japa** : voir **japa**.

**ajna 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*.

**akarma** : voir **karma**.

**akarta** : le « non-agissant » ; le *Purusha*, ou pure Conscience, est *akarta* et *abhokta* ; il est le témoin.



**anahata chakra** : le quatrième des sept *chakras* ou centres d'énergie ; il est situé au milieu de la poitrine, légèrement décalé par rapport au cœur physique ; il est considéré comme le centre des émotions, des sentiments et des sons.

**anahata nada** : le son silencieux ; ce son, qui n'est pas produit par une friction, est la source de tous les sons. Il est partout présent, à l'intérieur comme à l'extérieur. On peut l'entendre si l'on entre profondément en soi-même ou si l'on se concentre très profondément sur n'importe quel objet. Il est très magnétique.

**Ananda** : littéralement, « Félicité », « Béatitude » ; un des trois aspects essentiels de *Brahman*, les autres étant *Sat* et *Chit*. On utilise aussi communément *ananda* pour désigner la joie.

**anandamaya kosha** : voir **pancha koshas**.

**anandamaya purusha** : voir **pancha koshas**.

**annamaya kosha** : voir **pancha koshas**.

**annamaya purusha** : voir **pancha koshas**.

**antahkarana** : littéralement, « instrument interne » ; instrument interne de cognition/connaissance relative de l'âme. Il est composé de *mana* (mental), *buddhi* (intellect), *chitta* (mémoire) et *ahankara* (ego).

1. **mana** (mental) : responsable de la pensée en général, de la volonté, du sentiment et du doute.
2. **buddhi** (intellect) : discrimine, délibère, évalue et décide ou choisit.
3. **chitta** (mémoire) : aussi appelé subconscient. Il se présente comme un immense entrepôt de tous les *sanskaras*, c'est-à-dire de toutes les impressions formées par les désirs latents, les tendances et l'impact de toutes les expériences des vies passées. Il est de loin plus important et beaucoup plus puissant que le mental conscient. Par conséquent, c'est *chitta* qui nécessite d'être totalement purifié à travers le *japa*, la méditation, etc., si l'on veut avoir une quelconque expérience spirituelle substantielle.
4. **ahankara** (ego) : le sens de l'individualité limitée ou « je ». C'est

le faux « je », un soi superficiel. Il se superpose à l'*Atma* ou au vrai Soi.

Le *jiva* ou âme individuelle est la réflexion de l'*Atma* ou *Brahman* (la pure Conscience) dans l'*antahkarana*. Il forme en quelque sorte la personnalité intérieure de chacun. *Antahkarana* est l'instrument de toute la connaissance empirique. Il est également le réservoir de tous les désirs, émotions et tendances d'une personne. Ne mourant pas au moment de la mort du corps physique, il est la cause de la transmigration, ou naissances successives de l'âme, qui permet à cette dernière d'épuiser tous ses désirs. Lorsque le mental et *chitta* ont été complètement purifiés de leurs désirs et que le Soi a été réalisé, l'*antahkarana* est entièrement sous le contrôle du Soi. C'est ce que l'on appelle « libération » ou *jivanamukta*.

Dans le langage courant, *antahkarana* est aussi utilisé pour désigner le mental, la *buddhi*, *chitta* ou *ahankara*. Le mental, la *buddhi* et *chitta* représentent la même énergie, mais fonctionnent différemment.

**anuraga** : amour intense.

**anushtana** : pratiques religieuses associées à certains vœux, en vue d'atteindre et de satisfaire certains désirs terrestres ou de croître spirituellement dans la *sadhana*.

**apara vidya** : voir **vidya**.

**arohana** : littéralement, « ascension » ; la voie spirituelle de l'ascension, dans laquelle le chercheur, par sa propre volonté et son effort personnel, s'efforce d'éveiller le pouvoir divin caché en lui.

**arthartha** : dévots qui veulent obtenir certains confort matériels et prient Dieu pour cela. Ils accomplissent certains rituels et rites religieux ou pratiquent un *mantra* avec l'intention de réaliser leurs désirs matériels avec l'aide de Dieu ; ils sont comme des marchands.

**artta** : dévots qui ont foi en Dieu et sont persuadés qu'Il leur ôtera leurs souffrances et résoudra leurs problèmes.

**Arya Samaja** : mouvement de réforme sociale et religieuse au sein de l'hindouisme, fondé par Swami Dayananda Saravati en 1875. Il croit dans la trinité de trois principes fondamentaux : *Ishvara* (Dieu), *jiva* (l'âme) et *Prakriti* (la nature, la manifestation).

**asana** : voir **ashtanga yoga**.

**ashram** : **1.** demeure d'un saint ou d'un sage ; lieu de pratique spirituelle (*sadhana*) pour les chercheurs et les ascètes. **2.** au pluriel, désigne les quatre stades de la vie selon l'ancienne tradition hindoue : *brahmacharya*, *grihastha*, *vanaprastha* et *sannyasa*. En considérant que la moyenne de la vie humaine est de 100 ans, *brahmacharya ashram* est la période des 25 premières années, durant laquelle on acquiert une éducation académique, morale, spirituelle et religieuse ainsi qu'une connaissance de la vie tout en gardant le célibat. *Grihastha ashram*, entre 26 et 50 ans, se réfère à la période maritale d'un chef de famille, durant laquelle il gagne sa vie par des moyens honnêtes et mène une vie droite et équilibrée. *Vanaprastha ashram*, entre 51 et 75 ans, se réfère à la période durant laquelle on se détache des liens familiaux et où l'on mène une vie consacrée à l'étude des saintes écritures et au service désintéressé, se préparant ainsi au *sannyasa*. *Sannyasa ashram*, entre 76 et 100 ans, se réfère au dernier stade, durant lequel on coupe tous les liens terrestres et où l'on vit exclusivement pour la Réalisation de Dieu.

**ashta chakras** : les huit *chakras* ou centres d'énergie dans le corps.

**ashtanga yoga** : un des six systèmes classiques de la philosophie indienne exposé par Maharishi Patanjali, aussi communément appelé *Patanjali yoga*, *raja yoga* ou *yoga*. Ce n'est pas uniquement un système philosophique mais également une discipline psycho-physique yogique très scientifique, comprenant huit branches.

Les cinq premières correspondent aux branches extérieures :

- 1. yama** : littéralement, « contrôle » ; il existe cinq *yamas* : *ahinsa* (non-violence), *satya* (conduite droite), *asteya* (honnêteté), *brahmacharya* (célibat) et *aparigraha* (non-possessivité).
- 2. niyama** : ils sont aussi au nombre de cinq : *shoucha* (pureté intérieure et extérieure), *santosha* (contentement), *tapa* (austérité), *svadhyaya* (lecture et réflexion sur les écritures révélées) et *Ishvara pranidhana* (abandon à Dieu).
- 3. asana** : pratique d'une posture dans laquelle on peut s'asseoir

de manière confortable et stable pendant une longue période de méditation ; se réfère aussi de nos jours à la pratique de différentes postures du *hatha yoga* appelées *yogasanas*.

4. **pranayama** : exercices respiratoires permettant de contrôler le *prana*, c'est-à-dire l'énergie vitale, par la régulation de l'inspiration et de l'expiration. Le *pranayama* atténue le voile de l'ignorance qui recouvre l'Atman et aide le mental à se fixer sur l'objet désiré.
5. **pratyahara** : le retrait de tous les sens, par nature extravertis, afin de les ramener de leurs objets de perception au mental.

Les trois branches suivantes, appelées branches internes, sont les moyens directs utilisés pour atteindre la Réalisation du Soi :

6. **dharana** : maintien ou fixation du mental sur un objet intérieur ou extérieur.
7. **dhyana** : concentration continue du mental sur l'objet choisi, à l'exclusion de toute autre pensée.
8. **samadhi** : état de totale absorption du mental dans l'objet de méditation. Il existe plusieurs types de *samadhi*. Dans le *samadhi* le plus élevé, appelé *nirbija samadhi* ou *nirvikalpa samadhi*, toutes les modifications du mental ont cessé, la triade de Celui qui voit (*the Seer*), ce qui est vu et la vision est dissoute ; Celui qui voit est alors établi dans sa pureté immaculée.

**asti** : Essence.

**Atma** : le vrai Soi, la Réalité divine au cœur de chaque personne et de chaque chose.

**avadhuta** : ascète itinérant ayant renoncé à tout et ne possédant rien.

**avarohana** : la racine *ava* signifie littéralement « descente » ; voie spirituelle dans laquelle le dévot invoque sans cesse le Divin du tréfonds de son cœur.

**avatara** : la Réalité/l'Infini/Dieu s'incarnant dans un corps physique et

devenant apparemment limité, comme par exemple le Seigneur Krishna, le Seigneur Rama, le Seigneur Jésus, etc., afin d'accélérer le processus d'évolution.

**Avyakrita** : voir **Ishvara**.

**bhagavat chintan** : pensée séquentielle sur un sujet relatif au Divin ou à la Vérité ; autre nom pour la méditation.

**bhajan** : **1.** terme général pour désigner la prière, la méditation ou la *sadhana* . **2.** chant dévotionnel et religieux.

**bhakta** : dévot de Dieu.

**bhakti yoga** : yoga ou chemin de l'amour dévotionnel et de l'abandon à Dieu. À travers cette voie, le dévot réalise finalement Dieu.

**bhastrika** : *kriya* yogique consistant à inhaler l'air très rapidement et à l'expirer tout aussi rapidement, ce qui rend l'énergie *pranique* très active dans le corps.

**bhati** : autre nom pour désigner la Conscience.

**bhava** : sentiment ou émotion ; voir aussi **mahabhava**.

**bhavana shakti** : l'énergie du sentiment.

**bindu** : littéralement, « point » ; comme le point est sans dimension, il symbolise l'univers dans sa forme non manifestée ou aspect *nirguna* de la Réalité.

**bodhisattva** : dans le bouddhisme Mahayana, il est admis qu'il existe des sages qui, ayant atteint un stade leur permettant d'atteindre le *Nirvana*, refusent d'y entrer et font le vœu de se réincarner dans ce monde pour aider les personnes ignorantes, jusqu'à ce que toutes soient libérées.

**Brahma** : le Créateur de l'univers ; aussi appelé *Prajapati*, *Apar Brahman* et *Hiranyagarbha*. Selon les écritures hindoues, au moment de la grande dissolution de l'univers, appelée *mahapralaya*, *Brahma* se fond dans la source et le substrat primordial, *Brahman*, qui est la Conscience absolue. Puisque la création et la destruction de l'univers se poursuivent d'une façon cyclique, au commencement de la nouvelle phase de création, *Brahma* est créé de nouveau à partir de *Brahman*.

**brahmacharya** : littéralement, « demeurant en *Brahman* » ; célibat ; voir **ashram**.

**Brahman** : l'Absolu, le Divin ou le Suprême ; l'Existence/ Conscience/ Béatitude absolue ; la Vérité ou l'ultime Réalité qui est à la fois immanente et transcendante. *Brahman* est différent de *Brahma*, l'aspect créateur de Dieu, qui est également appelé *apar Brahman* ou *saguna Brahman*. Écrit de manière correcte, il devrait être prononcé « *Brahma* », mais « *Brahman* » est aujourd'hui communément accepté et retenu dans ce livre.

**Brahmana** : **1.** la première des quatre castes dans la hiérarchie sociale de l'hindouisme orthodoxe. Le principal devoir du *Brahmana* selon les prescriptions des écritures est d'étudier les saintes écritures, d'enseigner, d'accomplir des rituels et de vivre d'aumônes. **2.** la portion théologique des *Vedas* traitant des rituels, du code moral de conduite, etc.

**Brahma nishta** : celui qui est établi dans *Brahman*, qui a complètement assimilé le Réel dans son être tout entier.

**buddhi** : utilisé communément pour désigner la discrimination ou la faculté de décision de l'homme ; voir **antahkarana**.

**chakra** : littéralement, « piège » ; centre d'énergie situé le long du canal subtil à l'intérieur de la colonne vertébrale (*sushumna nadi*). L'énergie est « piégée » dans ce centre et sa qualité, son type, varient selon les *chakras*.

**chandra loka** : monde subtil situé au niveau de la lune.

**Chit** : Conscience absolue ; un des trois aspects essentiels de *Brahman*, les autres étant *Sat* et *Ananda*.

**chitta** : voir **antahkarana**.

**dandi sannyasi** : voir **sannyasi**.

**darshana** : littéralement, « regarder » ou « voir » ; se prononce *darshan*. **1.** vision de Dieu ; vision d'un sage, d'un saint, d'une image sacrée, etc. **2.** également utilisé comme terme technique pour désigner les points de vue respectifs des six écoles philosophiques classiques de l'hindouisme, car, dans ce contexte, ces points de vue permettent

à une personne de percevoir directement l'essence de la Réalité.

**devata** : dieu ; pouvoir céleste.

**Devi** : la Déesse (Dieu sous son aspect féminin).

**dharana** : voir **ashtanga yoga**.

**dharma** : **1.** ordre cosmique universel. **2.** devoir moral d'un individu. **3.** ce qui soutient le monde. **4.** action juste.

**dhyana** : **1.** méditation. **2.** en hindi, *dhyana* signifie « contemplation » ; désigne la septième branche de l'*ashtanga yoga* de Patanjali ; voir **ashtanga yoga**.

**diksha** : voir **mantra diksha**.

**dvaita** : dualisme.

**dviguna** : **1.** terme utilisé dans les *Vedas* pour désigner la vigilance ou la conscience réfléchie dans le mental. **2.** autre nom pour *jiva*, l'âme individuelle.

**gharavala** : littéralement, « propriétaire de la maison » ; mot utilisé par la femme pour s'adresser à son mari.

**gharavali** : littéralement, « propriétaire de la maison » ; mot utilisé par l'homme pour s'adresser à sa femme.

**Gita** : littéralement, « chant » ; désigne habituellement la *Bhagavad Gita*, une des écritures sacrées hindoues les plus révérees, considérée comme l'essence des *Upanishads* et comme un texte védantique. Elle contient les enseignements donnés par le Seigneur Krishna à son disciple Arjuna sur le champ de bataille.

**granthi** : nœud.

**grihastha** : voir **ashram**.

**guna** : **1.** les trois modes fondamentaux de *Prakriti*, ou Nature primordiale : a) *sattva* ou *sattvaguna* représente la lumière, l'intelligence, la pureté, l'absence d'égoïsme et l'attrance pour la spiritualité (adj. : *sattvique*) ; b) *rajas* ou *rajoguna* représente l'énergie vitale, l'activité, le désir (adj. : *rajasique*) ; c) *tamas* ou *tamoguna* représente l'inertie, l'ignorance et l'obscurité (adj. :

tamasique) ; le jeu interactif de ces trois *gunas* est la cause matérielle de l'univers dans sa totalité, dans ses formes matérielle (physique), subtile et causale ; voir également **Sankhya. 2**. Dans l'usage courant, *guna* signifie une qualité ou un attribut, comme la dureté d'une pierre, la douceur du sucre, l'honnêteté, la colère, etc.

**Guru** : Maître spirituel, enseignant.

**Gurudeva** : épithète utilisée dans l'hindouisme pour désigner le Guru ; évoque un profond respect pour le Guru en tant qu'incarnation du Divin.

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

**Hinayana** : littéralement, « Petit Véhicule » ; école bouddhiste largement répandue en Thaïlande, au Sri Lanka et au Vietnam.

**Hiranyagarbha** : littéralement, « embryon d'or » ; voir **saguna Brahman**.

**Ishqa Hakiki** : amour d'un être humain pour le Divin ; terme utilisé dans le soufisme.

**Ishqa Mijazi** : amour d'un être humain pour un autre être humain ; terme utilisé dans le soufisme.

**Ishta** : littéralement, « choisi » ; Dieu personnel ; déité d'élection d'un dévot ; aussi appelé *Ishta devata*.

**Ishvara** : Dieu omnipotent, omniscient et omniprésent, qui régit tous les mondes matériels et subtils ; voir **saguna Brahman**.

**Ishvara pranidhana** : abandon à Dieu ; voir **ashtanga yoga**.

**Jain** : adepte du jaïnisme, une des principales religions de l'Inde fondée par le Seigneur Mahavira, un contemporain du Seigneur Bouddha.

**japa** : répétition d'un *mantra* ou du nom de Dieu ; **ajapa japa** désigne le *japa* lorsqu'il est pris en charge par le subconscient et se poursuit spontanément, sans effort, comme la respiration.

**jijnasu** : celui qui aspire à la Vérité et qui travaille de tout son cœur pour La réaliser.



**jiva (jivatma) :** âme individuelle. Selon le *Vedanta*, *jiva* est la réflexion de l'Esprit (*Atma*) dans le mental individuel plus le mental ; désigne aussi celui qui agit et qui jouit des fruits de l'action.

**jnana yoga :** voie de la connaissance.

**jnani :** littéralement, « celui possède la connaissance » ; **1.** celui qui a réalisé le Soi/la Vérité et qui n'a plus de questions ni de doutes. **2.** également utilisé pour désigner un chercheur suivant la voie de *jnana*.

**jyotishan Jyoti :** littéralement, « Lumière de toutes les lumières » ; expression utilisée dans la *Mandukya Upanishad* pour désigner l'*Atma* ou le *Brahman*.

**Kali :** **1.** lorsque l'Énergie consciente de Dieu (*Shakti*) détruit, elle est appelée *Kali*. **2.** un des dix noms de la Mère Divine.

**kaliyuga :** selon l'hindouisme, le dernier des quatre *yugas* (âges), dans lequel le monde se trouve actuellement. Il est caractérisé par un désordre croissant, l'affliction, le manque de moralité et de spiritualité.

**kama :** désir ; désir sexuel.

**Karaka Atma :** **1.** sage libéré, mais qui retient son corps subtil ; il peut matérialiser ce dernier à volonté et apparaître devant un dévot pour l'aider. **2.** âme libérée qui prend volontairement naissance dans un corps humain pour accélérer le processus d'évolution.

**karma :** littéralement, « action ».

**1.** le *karma* comprend à la fois celui qui agit avec l'ego ou le sentiment d'être celui qui agit, la motivation ou le désir qui sous-tend l'action, l'acte volontaire et les instruments de l'action, c'est-à-dire les sens et le mental. Certains théologiens décrivent deux types de *karmas* :

- a) le *karma* ordinaire, dans lequel l'acteur a le sentiment d'être celui qui agit et où l'intention qui sous-tend l'action est de nature ordinaire, comme le désir de vivre, d'être heureux, en bonne santé, en paix, etc. Ce type de *karma* se rencontre par exemple dans des actions telles que marcher, se reposer, manger, se laver, etc.

- b) le *karma* particulier, motivé par une intention spécifique, qu'elle soit bonne ou mauvaise. Par exemple, insulter ou louer quelqu'un, travailler dur pour connaître le succès, blesser quelqu'un par inimitié, etc. Il est parfois appelé *vikarma*.
- 2. *karma* désigne également la loi universelle de cause à effet appliquée par Dieu. Selon cette loi, accomplir une action équivaut à planter une graine, ce qui a donné l'adage : « Vous récoltez ce que vous avez semé. » La loi du *karma* est associée à la théorie de la renaissance de l'âme. En effet, tous les *karmas* ne portent pas leurs fruits durant la vie même où ils ont été semés. Cela n'implique pas le fatalisme, mais si nous jouissons d'une liberté relative pour accomplir des actions, nous sommes néanmoins liés par les « fruits » qui en résultent. La loi du *karma* s'applique à tout un chacun, indépendamment de sa foi ou de sa croyance. Le *karma* peut porter des fruits immédiatement ou plus tard. Cela dépend de nombreux facteurs.

On distingue trois principaux types de *karma* :

- a) **prarabdha karma** : *karma* passé ou action qui a commencé à porter ses fruits. On ne peut pas échapper à son impact par l'effort personnel, il doit être supporté. Mais Dieu peut passer outre cette loi et la changer, bien que cela soit très rare.
- b) **sanchita karma** : *karma* passé qui est entreposé en tant que *sanskaras* et impressions dans le subconscient et qui n'est pas encore mûr ou qui n'a pas encore commencé à porter ses fruits ; il peut être changé. *Sanchita karma* est comme une flèche placée sur un arc tendu, mais qui n'a pas été tirée. Elle est porteuse d'une force, mais elle n'a pas encore été libérée.
- c) **vartamana karma** ou **agama karma** : action qui est en train d'être effectuée et qui portera des fruits dans le futur. L'âme est relativement libre d'accomplir les *vartamana karmas*.

Il existe cinq autres termes relatifs au *karma* :

- i. **akarma** : littéralement, « sans *karma* » ; *karma* accompli sans le sentiment d'être l'auteur de l'action, mais en pleine conscience, par celui qui a réalisé son véritable Soi en tant qu'*akarta-abhokta*. *Akarma* n'engendre aucun fruit, bon ou

mauvais, et ne lie pas l'âme, car elle n'a plus le sentiment d'être celle qui agit.

- ii. **sahaja karma** : littéralement, « action spontanée » ; selon Sri Chandra Swami, *sahaja karma* est la plus haute forme de *karma*. Il n'est plus sous-tendu par aucune intention. Il est différent de l'*akarma* en ce sens que le sentiment d'être celui qui agit coexiste avec le sentiment opposé, de la même façon qu'ils coexistent en Dieu. *Sahaja karma* est un *karma* libre. C'est le *karma* de celui qui est établi dans la Réalisation intégrale de la Réalité absolue (c'est-à-dire dans tous les aspects de la Réalité absolue), le *karma* de celui qui est libéré de la dualité, libéré des attractions et des répulsions.
- iii. **vikarma** ou **nishiddha karma** : mauvaise action désapprouvée par les saintes écritures ou par l'éthique. Certains théologiens ont également interprété *vikarma* comme un *karma* particulier du type de celui qui est mentionné en 1.b.
- iv. **nishkama karma** : *karma* accompli dans un esprit désintéressé, sans le désir de recevoir les fruits de l'action. C'est une action effectuée dans une attitude altruiste, la personne qui l'effectue pouvant encore avoir l'impression d'être celle qui agit.
- v. **kamya karma** : action accomplie dans le but de satisfaire un désir spécifique.
- vi. **prayashchitta karma** : acte religieux effectué pour expier un péché ou une mauvaise action.

**karma kanda** : partie de toute écriture religieuse traitant des rituels et des pratiques religieuses. Ce n'est pas la part essentielle de la religion, et elle change avec le temps et les situations. Chaque religion a ses propres rituels et pratiques religieuses.

**karma yoga** : voie yogique du service désintéressé, dans laquelle l'action est accomplie au nom de Dieu et pour l'amour de Dieu, sans aucun désir d'en recevoir les fruits.

**khudai** : la sainteté de Dieu (en ourdou).

**kirtan** : chant dévotionnel effectué à plusieurs.

**kosha** : voir **pancha koshas**.

**kripa** : grâce.

**kriya** : 1. activité. 2. pratique spécifique du *hatha yoga*.

**kriya shakti** : énergie de l'action.

**kumbhaka** : moment pendant lequel la respiration s'arrête entre l'inspiration et l'expiration, et vice versa.

**kumbha mela** : importante fête religieuse indienne pendant laquelle plusieurs millions de *sadhus*, *sannyasis* et dévots se rassemblent et se baignent dans un fleuve sacré. Elle a lieu, à tour de rôle, tous les douze ans, à Haridwar, Nasik, Ujjain et Allahbad. En outre, une demi-*kumbha*, appelée *ardha kumbha*, se tient tous les six ans à tour de rôle dans chacun de ces lieux de pèlerinage.

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

**lila** : le jeu divin ; action exprimant la joie. Dans l'hindouisme, la manifestation tout entière est considérée comme le jeu divin ou la *lila* de Dieu.

**loka** : un monde ; une partie de l'univers.

**mahabhava** : état d'extase provoqué par l'amour pour Dieu ; état de félicité extrême dans lequel le dévot est totalement immergé dans la Félicité divine. Dans certains cas, il peut même perdre la conscience de son corps.

**Mahamaya** : voir **maya**.

**Mahayana** : littéralement, « Grand Véhicule » ; nom d'une école bouddhiste qui se développa tardivement et prôna l'idéal du *Bodhisattva*.

**mala** : impureté.

**mālā** : chapelet (rosaire) utilisé pour pratiquer le *japa*, guirlande.

**mana** : mental ; instrument de la pensée ; partie de l'*antahkarana* (instrument interne de perception relative).

**manana** : réflexion spirituelle ; la sixième partie des sept branches de la discipline védantique ; voir **Vedanta**.

**manipura chakra** : le troisième des sept *chakras*, situé au niveau du nombril. Il est considéré comme le centre du *prana*, de la force vitale.

**manomaya purusha** : la pure Conscience identifiée au mental ou à la conscience mentale ; voir **pancha koshas**.

**mantra** : formule comprenant des mots ou des sons considérés comme étant de nature divine et utilisée dans les rituels ou durant la pratique du *japa*.

**mantra diksha** : initiation durant laquelle le *mantra* est transmis au disciple par son Guru.

**mantra japa** : voir **japa**.

**maya** : le pouvoir d'illusion qui fait apparaître l'Infini comme étant fini ; le pouvoir de l'ignorance qui enchaîne l'âme. **Mahamaya** : le pouvoir divin qui libère l'âme.

**moksha** : Libération ; libération du *sansara* ou cycle des naissances et des morts.

**mulabandha** : pratique yogique consistant à contracter les sphincters de l'anus.

**muladhara** : le premier des sept *chakras* ou centres d'énergie ; il est situé à l'extrémité inférieure du canal subtil de la colonne vertébrale (*sushumna nadi*), là où la *kundalini* demeure lovée.

**muni** : sage, ascète.

**nada** : littéralement, « son » ; voir **anahata nada**.

**naivedya** : offrande faite avec révérence à une personne de plus haut statut que celui qui offre.

**nama** : nom ; dans le contexte spirituel, il désigne un *mantra* ou un saint nom de Dieu utilisé pour le *japa*.

**namaz** : prière que les musulmans effectuent cinq fois par jour.

**nididhyasana** : concentration ou contemplation sur une seule idée du système védantique non dual ; septième partie de la discipline védantique ; voir **Vedanta**.

**Nirguna Brahman** : pure Conscience, passive, immuable, libre de tout attribut, d'adjonctions ou des *gunas*.

**Nirvana** : dans l'hindouisme et dans le bouddhisme, synonyme de Libération ; littéralement, « extinction » de tous les désirs et attachements terrestres ; libération du cercle vicieux de la naissance et de la mort.

**nirvikalpa samadhi** : voir **samadhi**.

**niyama** : voir **ashtanga yoga**.

**Nyaya** : littéralement, « logique » ; la première école de la philosophie indienne proposée par le grand sage Gautama. Comme les autres philosophies, son objectif est la Libération par l'application d'un certain nombre de principes de réflexion juste et logique.

**ojas** : la forme sublimée et subtile de l'énergie sexuelle.

**Om/Aum** : symbole qui représente tous les aspects du Divin ; *Om* est la syllabe la plus sacrée dans toutes les religions nées en Inde.

**padma** : lotus. **Padma Nabh** : un nom de Vishnou.

**pamara** : celui qui ne peut réfléchir sur ce qu'est le but ou l'objectif de la vie. Il vit au niveau de la conscience animale.

**pancha koshas** : littéralement, « cinq enveloppes » ; ces cinq *koshas* sont comme cinq enveloppes recouvrant l'*Atma* ; elles sont de couleur, d'épaisseur et de caractéristiques différentes et sont contenues l'une dans l'autre. L'*Atma* est immanent dans toutes ces *koshas*. Bien qu'elle les transcende, la lumière de la pure Conscience – l'*Atma* indépendant – est plus ou moins déformée par ces enveloppes. Plus l'enveloppe est transparente et proche de la pure Conscience, plus cette lumière transparaît. Par exemple, *anandamaya kosha* réfléchit la lumière et la félicité de l'*Atma* plus clairement que *annamaya kosha*. Les cinq *koshas* sont les suivantes :

1. **anandamaya kosha** : le corps de félicité ; c'est la première enveloppe de l'*Atma*, le voile de l'ignorance et le corps causal de l'âme. La pure Conscience ou *Atma* identifiée à *anandamaya kosha* dans le sommeil profond (*shushupti*) est appelée *anandamaya purusha* ou *prajna*. Pour un *yogi*, cette *kosha* est l'état le plus élevé de *savikalpa samadhi*, dans lequel la lumière et la félicité de l'*Atma* sont expérimentées, mais où le sens du « je » limité persiste encore.
2. **vijnanamaya kosha** : seconde enveloppe de l'*Atma*, qui est celle de l'ego et de l'intellect, et qui recouvre la précédente. Elle fait apparaître la pure Conscience – *Atma* – comme étant celui qui connaît, choisit, agit et jouit des fruits de l'action. L'*anandamaya kosha* est cachée en elle. La pure Conscience identifiée à *vijnanamaya kosha* est appelée *vijnanamaya purusha*. Dans le plus haut état de *vijnanamaya kosha*, le supramental se manifeste et tous les couples d'opposés sont harmonieusement réconciliés.
3. **manomaya kosha** : troisième enveloppe, celle du mental et des cinq sens de perception (*jnanendriya*), qui recouvre *vijnanamaya kosha*. Les deux *koshas* précédentes sont cachées en elle. Elle recouvre la véritable nature de l'*Atma* et la fait apparaître en tant qu'énergie de la pensée, caractérisée par le désir, le doute, l'attachement, le plaisir et la douleur. Elle est dotée du pouvoir de volonté et sa nature est celle de l'énergie de la perception relative. La pure Conscience identifiée à *manomaya kosha* est appelée *manomaya purusha*. Dans son plus haut état, le *yogi* acquiert la connaissance intérieure directe des objets subtils de méditation.
4. **pranayama kosha** : la quatrième enveloppe, qui recouvre *manomaya kosha*. Elle est constituée des cinq *pranas* (cinq types d'énergie vitale, à savoir : *prana*, *apana*, *samana*, *vyana*, *udana*) et des cinq sens et instruments d'action (*karmendriyan*). Elle fait apparaître l'*Atma* non agissant et sans relation comme étant celui qui agit, qui parle, qui donne, qui se meut et comme étant associé à la faim, à la soif, etc. La nature de cette enveloppe est celle de l'énergie de l'action. Les trois

précédentes *koshas* sont cachées en elle. La pure Conscience – *Atma* – identifiée à *pranayama kosha* est appelée *pranayama purusha*. Dans son plus haut état, le *yogi* acquiert la connaissance intérieure directe des objets praniques de méditation.

*Vijnanamaya kosha*, *manomaya kosha* et *pranayama kosha* forment ensemble ce que l'on appelle le corps subtil. La pure Conscience identifiée au corps subtil dans l'état de rêve est appelée *tejas* dans le *Vedanta*.

5. **annamaya kosha** : corps physique matériel ; c'est la cinquième et dernière enveloppe de l'*Atma*, qui recouvre *pranayama kosha*. Elle est constituée des cinq éléments (éther, air, feu, eau, terre). Constituée et soutenue par la nourriture (*anna*), elle est appelée *annamaya kosha*. Du fait de cette *kosha*, la pure Conscience infinie, immatérielle – *Atma* – apparaît limitée, matérielle et sujette à la maladie, à la naissance et à la mort. Les quatre précédentes *koshas* sont cachées en elle. La pure Conscience identifiée à cette enveloppe dans l'état de veille est appelée *annamaya purusha* ou *vishva* dans le *Vedanta*. Dans le plus haut état de cette enveloppe, le *yogi* acquiert la connaissance juste et directe des objets matériels de la méditation.

Par la méditation et les pratiques spirituelles, le chercheur de Vérité pénètre progressivement dans chaque *kosha* et la transcende, en commençant par *annamaya kosha*. Au cours de la *sadhana*, le chercheur fait diverses expériences spirituelles spécifiques à chaque *kosha* en parcourant les mondes matériel, subtil et causal. Transcendant finalement toutes les *koshas*, le chercheur réalise l'*Atma* dans sa nature pure et originelle. C'est la Réalisation du Soi.

**pandita** : érudit versé dans les saintes écritures ; prêtre.

**Parabrahman** : littéralement, « suprême *Brahman* » ; l'Absolu, l'Être suprême, Dieu suprême, la Conscience absolue ; le Principe éternel support de toute existence.

**para vidya** : voir **vidya**

**Parsi** : pratiquant du Zoroastrisme, une religion née en Iran.



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

**prajna** : l'âme individuelle identifiée au corps causal dans l'état de sommeil profond (*sushupti*) ; voir également **pancha koshas**.

**Prakriti** : nature matérielle, primordiale, insensible, composée des trois *gunas* ; dans la philosophie du *Sankhya*, elle est considérée comme l'ultime réalité matérielle et la cause matérielle de toute matière et énergie ; dans le *Vedanta*, elle est synonyme de la manifestation divine ou *maya*.

**prana** (adj. : *pranique*) : souffle ; énergie vitale.

**pranama** : s'incliner devant une personne avec respect ; salutation ; prosternation.

**pranayama** : contrôle du *prana* par la régulation de la respiration ; voir **ashtanga yoga**.

**prarabdha** : destinée ; voir **karma**.

**prasada** : littéralement, « grâce » ; grâce accordée sans aucun motif intéressé, dans un état de félicité et d'amour désintéressé. Elle peut prendre la forme d'un simple caramel, d'un million de roupies ou d'une bénédiction spirituelle.

**pratyahara** : voir **ashtanga yoga**.

**pravritti** : engagement dans une activité ; antonyme de *nivritti* (non-engagement).

**prem** : littéralement, « amour » ; amour désintéressé.

**priya** : cher, bien-aimé ; aimable, plaisant.

**Purusha** : **1.** dans le *Sankhya*, le second des deux principes fondamentaux (*tattvas*), qui est pure Conscience, n'agit pas, n'expérimente pas et qui est – *the Seer* – Celui qui voit tous les mouvements de *Prakriti*, le *second principe*. **2.** dans les *Upanishads* et la *Bhagavad Gita*, il est utilisé pour signifier le Soi immortel. **3.** dans le langage courant, *purusha* désigne une personne mâle.

**purushartha** : effort personnel.

**Purva Mimansa** : la cinquième école de la philosophie indienne qui décrit les processus de création et de dissolution de l'univers et des différents mondes, Dieu, les différents pouvoirs cosmiques, la loi du *karma*, l'âme et sa relation avec tout ce qui est cité précédemment, etc. Elle établit également les différentes règles concernant les *karmas* (actions) et l'accomplissement des rites védiques par lesquels l'homme peut atteindre les plaisirs dans cette vie et s'élever vers des mondes supérieurs après sa mort. Comme elle traite des *karmas*, cette philosophie est également appelée **karma kanda**.

**raga** : attachement basé sur l'égoïsme.

**rajas** : voir **guna**.

**Ramayana** : écriture sainte dont l'auteur, Valmiki, relate la *lila* (le jeu divin) du Seigneur Rama ; grand récit épique contenant de profonds enseignements moraux et spirituels.

**rishi** : littéralement, « voyant » ; les *rishis* sont les sages védiques réalisés à qui furent révélés les *Vedas*.

**rupa** : forme.

**rozi et roti** : expression populaire indienne signifiant « les moyens d'existence » ; les choses essentielles dont on a besoin pour vivre.

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

**sadhana** : terme général pour désigner la pratique spirituelle.

**sadhu** : ascète qui a contrôlé ses sens, a renoncé au monde et s'est consacré à la recherche de Dieu.

**sadhu purusha** : personne manifestant des qualités nobles telles que la bienveillance, la moralité et la spiritualité.

**Saguna Brahman** : littéralement, « *Brahman* avec attributs ou adjonctions » ; selon le *Vedanta*, lorsque *Brahman*, c'est-à-dire la pure Conscience infinie et intemporelle, est associé à *maya* ou, au niveau universel, à *Prakriti*, Il est appelé *saguna Brahman*, *apara Brahman* ou *karya Brahman*. C'est l'Âme suprême. Mais *saguna Brahman* a également un aspect individuel, appelé âme ou *jiva*.

*Ishvara*, l'Âme suprême, omniscient, omniprésent, omnipotent, créateur, conservateur et destructeur de ce monde, est aussi impli

de compassion. Il possède trois aspects :

1. **Virat** ou **Vaishvanara** : lorsque l'Âme universelle (*Ishvara* ou Dieu) s'identifie au corps matériel universel, Elle est appelée *Virat*, c'est-à-dire « Être universel matériel ». *Virat* est la somme de toutes les âmes individuelles de l'univers. *Hiranyagarbha* et *Avyakrita* lui sont immanents.
2. **Hiranyagarbha** ou **Brahma** : lorsque l'Âme universelle (*Ishvara*) s'identifie au mental (*antahkarana*) universel, Elle est appelée *Hiranyagarbha* ou « embryon d'or », parce qu'Elle est la matrice de toute la création. C'est l'Être subtil universel, appelé également *Brahma*, le Créateur. Il est la totalité de tous les esprits individuels et du monde subtil qui inclut également le monde *pranique*. Il est le créateur de tous les mondes subtils et matériels et Il est omnipotent. L'Être causal universel ou *Avyakrita* lui est immanent.
3. **Avyakrita** : lorsque l'Âme universelle est identifiée au corps causal universel. Elle est appelée *Ishvara* ou *Avyakrita* (le non manifesté). *Ishvara* est l'Être causal universel. *Brahman* ou pure Conscience est immanent en Lui. Il est essentiellement pur *sattvaguna*, avec quelques traces de *rajoguna* et de *tamoguna*. Il est omniscient, omniprésent et omnipotent, Il est le plus haut aspect de *saguna Brahman*. Il est le point de départ de toute la création, parce que le Créateur Lui-même, c'est-à-dire *Hiranyagarbha* ou *Brahma*, est créé par Lui. Il est la graine et la cause ultime de toute création. Les écritures L'appellent *Ishvara*, ce qui signifie qu'Il est pourvu de toute gloire et de tout pouvoir. Il est appelé *Avyakrita* (non manifesté) parce que les mondes subtils et matériels sont contenus en Lui. Il est semblable à une graine qui n'a pas encore éclos. En fait, ces trois aspects appartiennent au Dieu unique *Ishvara*.

Le *jiva* ou aspect individuel de *saguna Brahman* possède également trois aspects :

1. **vishva** : âme individuelle identifiée au corps physique dans l'état de veille. 2. **tejasa** : âme individuelle identifiée au corps subtil dans l'état de rêve.

**3. prajna** : âme individuelle identifiée au corps causal dans le sommeil profond.

**sahaja karma** : action spontanée ; voir **karma**.

**sahasrara** : littéralement, « lotus aux mille pétales » ; le septième des sept *chakras* ou centres d'énergies, le plus haut centre d'énergie vers lequel s'élève la *kundalini shakti* (l'énergie spirituelle).

**sakshatkara** : littéralement, « expérience directe ». **1. sakshatkara** de l'*Atma* : l'Esprit, lorsqu'il n'est plus identifié au mental, demeure établi en Lui-même. **2. sakshatkara** de l'*Ishta* : les sens et le mental du dévot sont totalement absorbés dans son *Ishta*, mais la polarité sujet-objet demeure.

**samadhi** : absorption complète du mental dans l'objet de contemplation ; huitième branche de l'*ashtanga yoga* de Patanjali. Le *samadhi* comprend plusieurs états élevés du mental, dont les deux principaux sont : **1. savikalpa samadhi** : *samadhi* dans lequel le sens de la différence entre le connaisseur et son objet de contemplation demeure. **2. nirvikalpa samadhi** : *samadhi* dans lequel la distinction entre le connaisseur, la connaissance et le connu disparaît complètement ; voir **ashtanga yoga**.

**samarpana** : littéralement, « abandon » ; abandon de soi.

**sanchita karma** : voir **karma**.

**sankalpa** : volonté ou intention.

**Sankhya** : troisième école de la philosophie indienne exposée par le sage Kapil Muni. Elle croit en deux principes fondamentaux : *Purusha* et *Prakriti*. *Purusha* est la pure Conscience, Celui qui voit (*the Seer*), qui est passif, immuable, invariable, sans dimension, éternel et libre. *Prakriti* est la matière primordiale indifférenciée. Elle est inerte, insensible, dépourvue d'intelligence et phénoménale. Elle est composée des trois *gunas* : *sattva*, caractérisé par la lumière et la joie ; *rajas*, caractérisé par l'activité ; *tamas*, caractérisé par l'inertie, la résistance à l'action ; voir **guna**.

Il existe vingt-quatre principes (*tattvas*) qui se manifestent successivement au niveau universel, lorsque *Purusha* interagit avec

*Prakriti*. Les trois *gunas* sont présents dans toutes les modifications de *Prakriti*, qui sont les suivantes :

1. **Prakriti** : matière primordiale dans son état le plus subtil, ayant la potentialité de manifester tout l'univers physique, incluant la matière et l'énergie. Dans son aspect non manifesté, il existe dans *Prakriti* (appelée également *pradhana*) un équilibre total entre les trois *gunas*.
2. **mahattattva** : intelligence universelle (cosmique) ; le premier produit de l'évolution de *Prakriti*. C'est le pur *sattva*, avec une présence minime de *rajas* et de *tamas*. Dans ses modifications ultérieures, *rajas* et *tamas* augmentent à des degrés variables.
3. **ahankara** : ego universel ; il donne à chaque être vivant l'impression d'être un individu ou un « soi » limité.
4. **mental** : provient de la partie *sattvique* de l'*ahankara*.
5. **cinq jnanindriyan** : les cinq sens de la perception relative, c'est-à-dire l'écoute, le toucher, la vue, le goût et l'odorat. Ils proviennent également de la partie *sattvique* de l'*ahankara*.
6. **cinq karmendriyan** : les cinq sens de l'action : faire, marcher, parler, se reproduire, excréter. Ils proviennent de l'aspect *rajasique* de l'*ahankara*.
7. **tanmatras** : les cinq éléments grossiers fondamentaux (éther, air, feu, eau et terre) dans leur forme la plus pure et la plus subtile. Ils proviennent de l'aspect *tamasique* de l'*ahankara*.
8. **pancha mahabhutas** : les cinq éléments grossiers fondamentaux (éther, air, feu, eau et terre) dans leur forme matérielle. Ils proviennent des cinq *tanmatras* correspondants et sont le produit d'un processus de densification ou de *panchikarana* (interaction mutuelle) des *tanmatras*.

Au niveau de l'âme individuelle, le mental-intellect est constitué de l'aspect *sattvique* des *tanmatras*, l'ego de leur aspect *rajasique* et le corps physique de leur aspect *tamasique*.

Tous les événements physiques sont des manifestations de l'évolution de *Prakriti*. La manifestation est classifiée en mondes animés

et inanimés. Dans les mondes animés, *Purusha*, par son association avec le corps-mental individuel, se sépare en d'innombrables êtres sensibles ou entités individuelles conscientes. C'est pourquoi le *Sankhya* croit à la pluralité de *Purusha* et à la multiplicité de *Prakriti* dans son état évolué.

Dans l'âme individuelle, *Purusha* est identifié au corps-mental, qui est le produit de *Prakriti*. Se libérer signifie briser cette identification et réaliser que le *Purusha*, principe conscient et libre, est l'Être véritable de l'âme.

**sankirtan** : voir **kirtan**.

**sansara** : littéralement, « errance » ; asservissement au cycle vie, mort et renaissance ; vie dans le monde.

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

**sannyasa** : renonciation ; quatrième et dernier stade (*ashram*) de la vie selon l'hindouisme orthodoxe ; vie monastique de contemplation et de *sadhana*, dans laquelle tous les liens terrestres sont tranchés et qui est exclusivement consacrée au but de la Réalisation de Dieu.

**sannyasi** (fém. : *sannyasini*) : renonçant ; celui qui a reçu *sannyasa diksha*, l'initiation pour le *sannyasa*. **Dandi sannyasi** : *sannyasi* qui suit le code de conduite établi par Shankaracharya. Il garde avec lui un bâton (*danda*), signe de sa tradition.

**Sat** : Existence absolue. Un des trois aspects essentiels de *Brahman*, les autres étant *Ananda* et *Chit*.

**Sat-Chit-Ananda** : littéralement, « Existence-Conscience-Béatitude » ; représente *Brahman*, la Conscience absolue.

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

**sattva** : voir **guna**.

**savikalpa samadhi** : voir **samadhi**.

**seva** : littéralement, « service » ; service désintéressé accompli au nom de Dieu.

**Shabda Surat Yoga** : *japa* du nom de Dieu.

**shakti** : littéralement, « énergie » ; pouvoir divin ou énergie appréhendée comme l'aspect créatif et féminin du Divin. Il existe principalement trois types de *shakti* ou énergies :

1. **kriya shakti** : énergie de l'action ; manifestation de *prana shakti* (énergie vitale). L'activité est la qualité du *prana*.
2. **bhava shakti** : l'énergie de l'émotion et du sentiment.
3. **jnana shakti** : l'énergie de la compréhension et de la connaissance.

**shaktipat** : transmission de l'énergie spirituelle du Guru au disciple.

**Shankara** : autre nom de *Shiva*.

**Shankaracharya** : grand saint philosophe du VII<sup>e</sup> siècle, qui exposa la théorie de l'*Advaita Vedanta*, également appelée *mayavada* ou *vivartavada*, selon laquelle le monde est une illusion, il n'est pas réel et seul Dieu (*Brahman*) est réel.

**sharanam** : (prendre) refuge.

**shastra** : littéralement, « écriture » ; écritures saintes dans lesquelles les principes fondamentaux des six écoles classiques de la philosophie hindoue sont exposés.

**Shiva** : 1. l'aspect destructeur de Dieu ; l'une des divinités de la trinité hindoue, les autres étant *Brahma* et *Vishnou*. 2. également utilisé pour désigner le Suprême. 3. auspiceux ; bon.

**shivaisme** : doctrine de l'hindouisme dans laquelle les différents aspects du Seigneur *Shiva* sont mentionnés. *Shiva* est un nom de Dieu ou Conscience suprême.

**shloka** : verset.

**shraddha** : foi profonde.

**shravana** : partie de la discipline védantique qui consiste à écouter les enseignements spirituels d'une manière attentive ; voir **Vedanta**.

**shrotiya** : celui qui est versé dans les *Vedas*, c'est-à-dire qui comprend le véritable sens des écritures révélées.

**siddhasana** : posture yogique, assise spécifique pour la méditation.

***Spiritual Gems*** : nom d'un petit livre écrit par Chandra Swami Udasin et contenant des enseignements profonds exprimés sous forme d'aphorismes.

**surya loka** : monde subtil situé au niveau du soleil.

**sutra** : aphorisme.

**svarupa** : notre Nature essentielle.

**swami** (fém. : *swamini*) : littéralement, « maître » (maître du corps, des sens et du mental) ; titre respectueux donné à un moine hindou.

**Taittiriya Upanishad** : voir **Upanishads**.

**tamas** ou **tamoguna** : voir **guna**.

**tantrisme** : philosophie dont les textes doctrinaux sont appelés *Tantras*. Le *tantrisme* insiste sur l'énergie féminine (*shakti*) d'une réalité bipolaire et cherche à unir ces polarités pour atteindre *moksha*, la libération (adj. : tantrique).

**tapas** : ascétisme ; pratique d'austérités qui est une partie de *niyama* dans l'*ashtanga yoga* de Patanjali.

**tattva** : littéralement, « réalité fondamentale » ; principe de base ; selon le *Sankhya*, il existe vingt-quatre principes de *Prakriti*, la Nature universelle primordiale.

**tejas** : rayonnement divin accompagné de magnétisme, que l'on peut ressentir près d'une sainte personne.

**trikala sandhya** : pratique hindoue consistant à s'asseoir pour prier et contempler Dieu trois fois par jour.

**Udasin** : dénomination de moines indiens dont la lignée commença avec le *rishi* Sanat Kumara, un des quatre *rishis* védiques connus sous le nom de « Frères Kumara ». Un des plus grands propagateurs de la tradition Udasin fut Acharya Sri Chandraji, fils de Sri Guru Nanak Devji. Comme le fit Shankaracharya pour la tradition des *sannyasis*, il établit des monastères (*mathas*) et des *ashrams* à travers toute l'Inde.



**Upanishads** : littéralement, « s'asseoir aux pieds du Guru pour recevoir des instructions spirituelles » ; sections finales des *Vedas* contenant la philosophie du *Vedanta*. Les onze principales *Upanishads* sont : Brihadaranyaka Upanishad, Chandogya Upanishad, Ishavasya Upanishad, Kena Upanishad, Katha Upanishad, Mandukya Upanishad, Mundak Upanishad, Prashna Upanishad, Taittiriya Upanishad, Aitareya Upanishad, Shvetashvatara Upanishad.

**vairagya** : détachement/absence de passion.

**Vaisheshika** : Un des six systèmes de la philosophie indienne fondée par le sage Kanada. Son objectif, comme celui des six autres, est la suppression complète de la souffrance et la libération de l'âme individuelle grâce à la juste connaissance de la Réalité.

**vaishnava** (vishnouïte) : celui qui rend un culte à Dieu sous la forme de *Vishnou*.

**vanaprastha** : troisième *ashram* de la vie selon l'hindouisme orthodoxe, durant lequel les *grihashtas* (responsables de famille) se retirent de la vie du monde pour se consacrer au service désintéressé et à la spiritualité.

**vartaman karma** : voir **karma**.

**vasana** : désir profond ; forte tendance.

**Vedanta** ou **Uttara Mimansa** : 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 *Upanishads*, qui contiennent la quintessence des *Vedas*, les *Brahmasutras* du sage Veda Vyasa, la *Bhagavad Gita* ainsi que des écritures qui croient dans les principes du *Vedanta*. Il modifie le système *Sankhya* en affirmant que la Réalité fondamentale est Conscience pure, absolue, éternelle et qu'elle est Un sans second (adj. : védantique).

**Advaita Vedanta** : école du *Vedanta* la plus influente, exposée principalement par Shankaracharya. Elle affirme l'identité totale entre *Brahman* (la Réalité ultime), *jivatma* (l'âme individuelle), *Prakriti* et ses innombrables manifestations, et affirme que l'apparente multiplicité n'est que phénoménale et illusoire. Non seulement la

philosophie de l'*Advaita Vedanta* décrit la nature de *Brahman*, mais elle donne, tout comme l'*ashtanga yoga*, une voie/discipline pratique pour atteindre le but de la Libération et la Réalisation directe de *Brahman*. Celle-ci comporte sept branches :

1. **viveka** : discrimination entre le Réel et l'irréel.
2. **vairagya** : esprit de détachement ou de désintérêt vis-à-vis de tout ce qui est transitoire et phénoménal, que cela appartienne à ce monde ou à d'autres mondes.
3. **shamadi-shatka** : les six vertus essentielles : *shama* (paix de l'esprit), *dama* (contrôle de soi), *uparati* (retrait du mental des objets des sens), *titiksha* (patience ou endurance), *samadhana* (concentration du mental) et *shraddha* (foi).
4. **mumukshatva** : profonde aspiration pour la Libération.
5. **shravana** : écoute attentive des enseignements du Guru.
6. **manana** : profonde et continuelle réflexion sur l'enseignement reçu.
7. **nididhyasana** : contemplation sur la pensée/idée védantique émergeant de cette profonde réflexion.

**vedantin** : celui qui suit la discipline et la philosophie du *Vedanta*.

**Vedas** : littéralement, « connaissance ; les plus anciennes écritures du monde, considérées comme un recueil de connaissances aussi bien matérielles que spirituelles. Parole révélée de Dieu, les *Vedas* sont considérés comme la plus haute autorité dans toutes les philosophies hindoues. On en dénombre quatre : Rigveda, Atharaveda, Samaveda, Yajurveda.

**vidya** : connaissance.

1. **apara vidya** : connaissance utile pour les affaires matérielles, mais qui ne conduit pas à un bonheur et à une paix durables.
2. **para vidya** : Connaissance suprême, Connaissance de *Parabrahman*, le Principe éternel, support de toute existence.

**vijnanamaya purusha** : voir **pancha koshas**.

**vikarma** : voir **karma**.

**vikshepa** : trouble du mental.

**Virat** : Âme suprême dans sa forme physique universelle et matérielle ; voir **saguna Brahman**.

**vishayi** : celui qui est fortement attaché aux objets et situations du monde.

**Vishnou** : dans la trinité hindoue, un des trois aspects de Dieu ; Il soutient et préserve le monde.

**viveka** : pensée juste, discriminant entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas, entre ce qui est temporaire et ce qui est permanent ; la première branche de la discipline védantique.

**Viveka Chudamani** : littéralement, « Joyau de la Couronne de la Discrimination » ; célèbre livre écrit par Shankaracharya.

**Waheguru** : littéralement, « merveilleux Guru » ; utilisé pour désigner Dieu dans la tradition sikh.

**yama** : voir **ashtanga yoga**.

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

**Yoga Sutras** : voir **Patanjali**.

**yogi** : celui qui pratique selon l'une des écoles de *yoga* (adj. : yogique).

**yugas** : les quatre âges se succédant depuis l'existence du monde, chacun durant un temps spécifique et correspondant à un niveau de conscience particulier. Le quatrième, l'âge actuel, est appelé *Kali Yuga*, les autres étant *Satya Yuga*, *Treta Yuga* et *Dvapara Yuga*.

« L'amour pour le Divin est le désir intense du fini pour l'Infini, l'aspiration ardente de la partie à se fondre dans la Totalité. »

« Servir le Guru signifie suivre sincèrement Ses enseignements, les assimiler, puis les faire rayonner. Offrez-Lui votre pur amour ; servez-Le par tous les moyens dont vous disposez. »

« L'ego est le substitut du véritable Soi. L'ego n'a pas d'existence positive. Il est comme l'obscurité. Lorsque la lumière apparaît, l'obscurité disparaît. En fait, l'ego n'a jamais existé, il n'a qu'une existence phénoménale et n'est donc pas réel. »

« Dieu est sans forme mais, contrairement à ce que croient certaines personnes, Il n'est pas tel qu'Il ne puisse assumer une forme quelconque. Il est sans forme et, cependant, Il est la source de tous les noms et de toutes les formes. »

« La spiritualité est l'art et la science de la vie à travers lesquels l'homme peut trouver une paix et un bonheur durables par l'expérience directe de l'Esprit, qui est Existence absolue, Connaissance absolue et Bonheur absolu. »

« Si vous ne vous rendez pas compte que vous êtes en exil, vous n'aspirerez pas à retrouver votre demeure, vous ne vous efforcerez jamais d'y parvenir. Que votre unique besoin soit Dieu et Dieu seul. Grâce à la fréquentation des saints et des sages, vous pouvez devenir de plus en plus conscients de ce besoin. »

« Le mental est un instrument utile pour connaître le monde, mais, pour réaliser la Vérité, l'Absolu, c'est l'état de non-mental qui est l'instrument adapté. Le mental est une étape transitoire dans l'évolution, il n'est ni la fin ni la dernière étape. »

Seekers Trust  
Sadhana Kendra Ashram  
Uttarkhand, Inde