

Le Chant du Silence

Volume IV



Chandra Swami Udasin

LE CHANT DU SILENCE

Volume IV

Chandra Swami Udasin

Seekers Trust
Sadhana Kendra Ashram
Dumet, Dehradun – 248125
Uttarakhand, Inde

Publié par Seekers Trust
Sadhana Kendra Ashram
Village Dumet, P.O. Ashok Ashram
District Dehradun (Uttarakhand)
248 125 Inde
Tél : (0091) 753 500 71 18

Copyright de l'édition en anglais : 2019 Seekers Trust
Copyright de l'édition en français : 2022 Seekers Trust

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



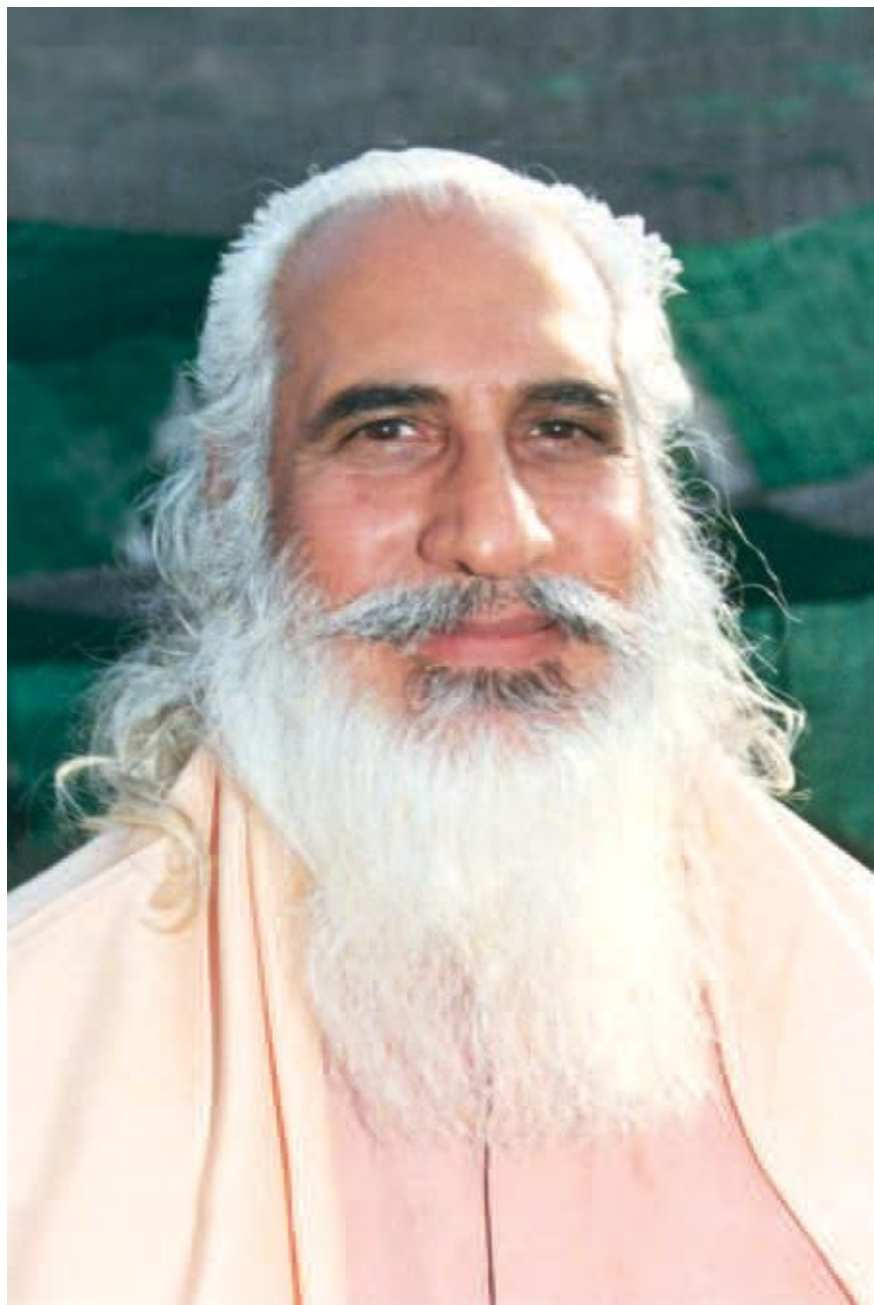
À la mémoire
d'Udasinacharya Bhagavan Shrichandraji
et de Balayati Baba Bhuman Shahji Udasin
en témoignage d'amour profond
et de gratitude infinie



Udasinacharya Bhagavan Shrichandraji
(1494 - 1643)



Baba Bhuman Shahji Udasin
(1687 - 1747)



Shrī Chandra Swamiji Udasin

TABLE DES MATIERES

Table des matières.....	1
Introduction	6
Biographie succincte de Shrī Chandra Swami Udasin	13
Note de l'Éditeur de la Version originale en anglais	17
Note de l'Éditeur de la Traduction en français	21
Chapitre Un Les Différents Aspects du Divin	22
L'Ātman ou l'Esprit.....	22
La Pure Conscience	25
Puruṣha et Prakṛiti.....	29
Puruṣhottama	31
Sat-Chit-Ānanda	32
Dieu ou Īshvara	32
Chapitre Deux Le But de la vie ; Dieu peut et doit être atteint	41
Chapitre Trois Les Qualités fondamentales requises	53
La Foi et la Confiance	59
La Sincérité et l'Aspiration	65
L'Humilité	71
La Réflexion et le Discernement	73
Le Détachement intérieur et l'État au-delà des passions	83
Le Désintéressement.....	96
La Persévérance et la Patience	97
Chapitre Quatre La Sāadhanā intégrale	99

I. Une sādhanā régulière est indispensable pour réaliser Dieu	99
II. L'Approche Intégrale de l'Accomplissement spirituel	111
III. Les Signes de Progrès Spirituel.....	120
IV. Les Différentes Voies : les Yogas.....	124
1. Bhakti Yoga La Voie de l'Amour et de la Dévotion	129
La Prière	146
L'Abandon de soi.....	152
La Grâce.....	156
2. Jñāna Yoga La Voie de la Connaissance	159
3. Karma Yoga La Voie du Travail désintéressé, du Service au Nom de Dieu.....	166
4. Le Rāja Yoga de Maharshi Patanjali	179
Chapitre Cinq La Méditation et la Contemplation.....	183
I. Concepts Généraux	183
II. Les méthodes de méditation.....	216
1. La Méthode négative : l'Arrêt et le Rejet.....	216
2. La Méthode positive.....	217
A. La Concentration sur une Forme divine.....	217
B. La Concentration sur un Nom divin (le japa)	217
C. La pratique de la concentration sur une idée en relation avec Dieu.....	236
D. L'Investigation intérieure.....	237
3. La Méthode Neutre La Pratique de l'Observation (« witnessing »).....	243
Chapitre Six Les Obstacles sur la Voie Spirituelle.....	252
1. Les Obstacles à la Méditation et à la Contemplation	252
Le Vagabondage du Mental	252

La Tendance à s'endormir pendant la Méditation.....	257
La Tendance à changer de Pratique et de Guru.....	261
Les Tentations et les Dangers venant des Plans subtils	263
2. Les Obstacles généraux sur la Voie spirituelle	265
Le Désir.....	268
L'Attachement.....	274
La Colère.....	275
Le Désir sexuel et la Luxure	279
L'Ignorance.....	282
Le Découragement, les Pensées négatives	283
et la Dépression	283
Les Tensions	288
La Peur	291
Les Situations défavorables.....	295
La Compétition avec les Autres.....	302
Les Mauvaises Fréquentations.....	304
L'Hypocrisie	306
La Complaisance et l'Autosatisfaction	306
Le Jugement et la Critique	308
L'Illusion et la Perception erronée	312
Les mauvaises Habitudes et les Vices	313
Les Cauchemars.....	315
Le Sentiment d'Importance Personnelle.....	315
La Douleur et la Souffrance.....	317

Lire des livres au lieu de pratiquer une sādhanā	319
Chapitre Sept Les Aides sur la Voie spirituelle	320
1. Les Aides à la Méditation et à la Contemplation	320
Un Régime approprié	320
La Respiration profonde et consciente	323
La Posture adéquate	327
2. Les Aides générales sur la Voie spirituelle	330
Le Guru ou Guide spirituel	330
Une Vie équilibrée.....	340
La Lecture des Écritures saintes et des Livres spirituels	341
La Paix et le Silence	344
Les Pèlerinages.....	352
La Vie de Famille orientée vers Dieu.....	353
Parents et Enfants	357
Des Moyens de Subsistance honnêtes.....	359
Les Rituels	360
Le Repentir	362
La Vieillesse : L'Occasion de vous tourner vers Dieu	363
Le Brahmachārya.....	364
Le Sannyāsa	366
Spiritualité et Société	367
Vivre dans un Āshram	368
Chapitre Huit Questions métaphysiques	372
Concepts généraux	372
La Loi du Karma.....	374

Le Corps-Mental.....	390
Le Mental Conscient, le Subconscient et l'Inconscient.....	423
Les Rêves	424
L'Ego	428
L'Âme	435
La Mort.....	438
L'Heure de la Mort.....	446
Après la Mort.....	450
La Renaissance.....	464
La Volonté de Dieu, la Volonté personnelle, la Liberté humaine.....	472
Chapitre Neuf Les Expériences spirituelles, l'Illumination, la Réalisation et l'Accomplissement.....	486
Les expériences d'audition de sons et les visions.....	486
L'Intuition	496
L'État de Silence complet du Mental (« no-mind »).....	498
Le samādhi.....	502
La Réalisation.....	505
L'Être réalisé.....	518
Appendice	526
Glossaire	533
Quelques indications concernant la translittération et la prononciation.....	564
Publications en anglais et en français de Shri Chandra Swamiji Udasin.....	565

Introduction

Nous sommes très heureux de vous présenter le quatrième volume du *Chant du Silence*. Comme les volumes précédents, il s'agit d'un recueil de réponses écrites apportées par notre Maître bien-aimé, le vénérable Srī Chandra Swamiji Udasin, à des questions posées par des dévots et disciples. Il se réfère à une période de trois ans, comprise entre janvier 1998 et janvier 2001. Pendant ces années, Swamiji, inspiré par Dieu, gardait le silence, et ce depuis le 15 octobre 1984 ; la plupart de ses réponses ont donc été extraites du *satsang* quotidien, au cours duquel il répondait par écrit à des questions spirituelles.¹

Ainsi que dans le troisième volume, les questions et réponses ont été classées par thèmes. Cette présentation permet au lecteur d'avoir une compréhension plus large et plus profonde des enseignements de Swamiji et sera d'une grande aide pour ceux qui souhaitent étudier et approfondir un sujet particulier. Naturellement, certains thèmes peuvent se recouper, une réponse pouvant concerner plus d'un sujet.

Une fois de plus, nous nous sommes inspirés pour la classification des réponses figurant dans ce volume de l'œuvre maîtresse de Swamiji, *L'Approche du Divin*. Les réponses de Swamiji aux questions spirituelles

¹ Gurudev n'a donné aucun *satsang* pendant cinq mois, du 29 mars 1998 au 13 septembre 1998.

représentent en quelque sorte un développement des thèmes essentiels contenus dans cet ouvrage très dense. Par conséquent, une lecture en parallèle des volumes du *Chant du Silence* et de *L'Approche du Divin, Voies et Pratiques* favorisera grandement une meilleure compréhension.

Dans le premier chapitre, « Les différents aspects du Divin », les réponses de Swamiji concernent la nature fondamentale du Divin et ses multiples aspects. Elles explicitent la nature de l'*Ātman* ou Esprit, de la Pure Conscience, de *Purusha* et *Prakriti*, de *Purushottama*, de *Sat-Chit-Ānanda*, de Dieu ou *Īshvara*, etc. Bien que Swamiji nous dise qu'il n'est pas possible d'appréhender Dieu intellectuellement, il s'avère néanmoins utile, pour comprendre ses enseignements, d'avoir une connaissance de base des différents aspects du Divin. Le deuxième chapitre, « Le but de la vie ; Dieu peut et doit être atteint », est axé sur la Réalisation de Dieu en tant que but ultime de la vie humaine. Swamiji, dans ses réponses, nous montre qu'il est concrètement possible et absolument urgent de consacrer nos vies à ce but.

Le troisième chapitre, « Les qualités fondamentales », traite des qualités de base que doit avoir un aspirant spirituel en quête du Divin, quelle que soit la voie choisie. Elles incluent la foi en Dieu, sans laquelle le chercheur ne se mettra pas sur la voie de la Réalisation, une aspiration profonde, la réflexion et le discernement, qui engendrent le détachement intérieur vis-à-vis des objets et situations du monde, le service désintéressé accompli au nom de Dieu, et bien sûr la capacité de persévérer malgré les inévitables hauts et bas au cours du voyage spirituel.

Le quatrième chapitre est consacré exclusivement aux différents aspects de la *sādhana*, car Swamiji insiste fortement sur l'importance d'une *sādhana* équilibrée et

intégrale. Ce chapitre, « La *sādhana* intégrale », donne des aperçus de la *sādhana* en général, mais aussi des différentes voies spirituelles : *bhakti yoga*, *jñāna yoga*, *karma yoga* et *rāja yoga*. Les réponses de Swamiji révèlent qu'un individu choisit sa voie en fonction de sa *shakti* dominante, c'est-à-dire entre *kriyā shakti* (l'énergie de l'action), *bhāva shakti* (l'énergie de l'émotion et du sentiment), et *jñāna shakti* (l'énergie de la compréhension et de la connaissance) et que finalement toutes ces énergies doivent être sublimées et orientées vers la Réalisation de Dieu. Toutes les composantes de la personnalité du chercheur spirituel (corps, sens, énergie vitale, mental et intellect) doivent être purifiées et divinisées pour que la Réalisation de Dieu devienne stable et permanente.

Le cinquième chapitre porte sur la méditation et la contemplation. Il regroupe les différents types de méditation ainsi que les conseils de Swamiji, fondés sur sa propre pratique de ces méthodes et son expérience directe du Divin. Ce chapitre est organisé en fonction des différentes méthodes de pratique exposées dans *L'Approche du Divin*.

Les sixième et septième chapitres décrivent les obstacles aussi bien généraux que spécifiques ainsi que les aides à la méditation et à la contemplation. Ils fournissent ainsi une vision approfondie du long et difficile voyage spirituel, de ses défis et des ruses subtiles du mental cherchant à contrecarrer notre *sādhana* et à nous maintenir dans l'attachement à la vie extérieure.

Dans le huitième chapitre, « Questions métaphysiques », sont traités des sujets importants comme le *karma*, le corps et le mental, l'ego, l'âme, la mort, etc. Il s'agit de concepts que beaucoup de chercheurs spirituels cherchent à mieux comprendre. Swamiji donne des

informations fondamentales sur ces questions, sans trop entrer dans les détails des Écritures.

Le chapitre final rassemble les réponses de Swamiji concernant le but ultime de toute *sādhana*, le plus haut accomplissement de la vie humaine : la Réalisation de Dieu. Ce neuvième chapitre, « Expériences spirituelles, Illumination, Réalisation et Accomplissement », traite tout d'abord d'expériences courantes pour aboutir à l'expérience la plus élevée, qui les transcende toutes : la Réalisation intégrale du Divin, qui ne connaît jamais de déclin. Swamiji la nomme souvent Accomplissement ou « Expérience absolue » (« Experiencing ») plutôt qu'expérience.

Comme l'accent est mis dans ce livre sur les réponses de Swamiji, beaucoup de questions ont été abrégées. Les réponses de Swamiji sont toujours absolument pertinentes par rapport à la demande intérieure de la personne qui l'interroge ; elles sont claires, simples et directes. Comme il ne répond pas seulement à une question, mais à quelqu'un en fonction de son niveau de conscience, ses réponses peuvent varier. Il a dit à ce sujet : « Il peut m'arriver de donner des réponses différentes à la même question posée par diverses personnes. » Le plus souvent, nous ne sommes pas en mesure de comprendre la signification la plus profonde des réponses de Swamiji ; l'aspirant spirituel qui l'interroge est le seul à pouvoir apprécier pleinement la quintessence de sa réponse, dans le cadre de la relation unique qui unit le Guru à son disciple. Quelle que soit la question, les réponses et les conseils de Swamiji sont toujours positifs, inspirés par la compassion. Son langage est sans ambiguïté, clair ; sa façon d'aborder la question est intégralement pratique et directe. Ses réponses ne sont jamais des discours intellectuels

desséchés mais viennent directement de la source de la Vérité ; elles parlent au cœur de l'aspirant spirituel. C'est pourquoi ses paroles ont une grande puissance : elles comblent et élèvent le cœur et l'esprit du chercheur, qui sait qu'il a entendu, par l'intermédiaire de Swamiji, paroles et conseils venus de Dieu.

Comme les réponses ont été écrites sur une période d'environ trois ans, on trouvera naturellement quelques répétitions. Si elles ont été conservées, c'est pour respecter le développement logique d'une discussion spécifique, ou pour faire ressortir le cœur de l'enseignement de Swamiji. Nous devons aussi nous souvenir que ce livre ne rassemble que des réponses de Swamiji à des questions. La place donnée à tel ou tel sujet reflète donc davantage l'intérêt que lui portent les chercheurs plutôt que son importance réelle.

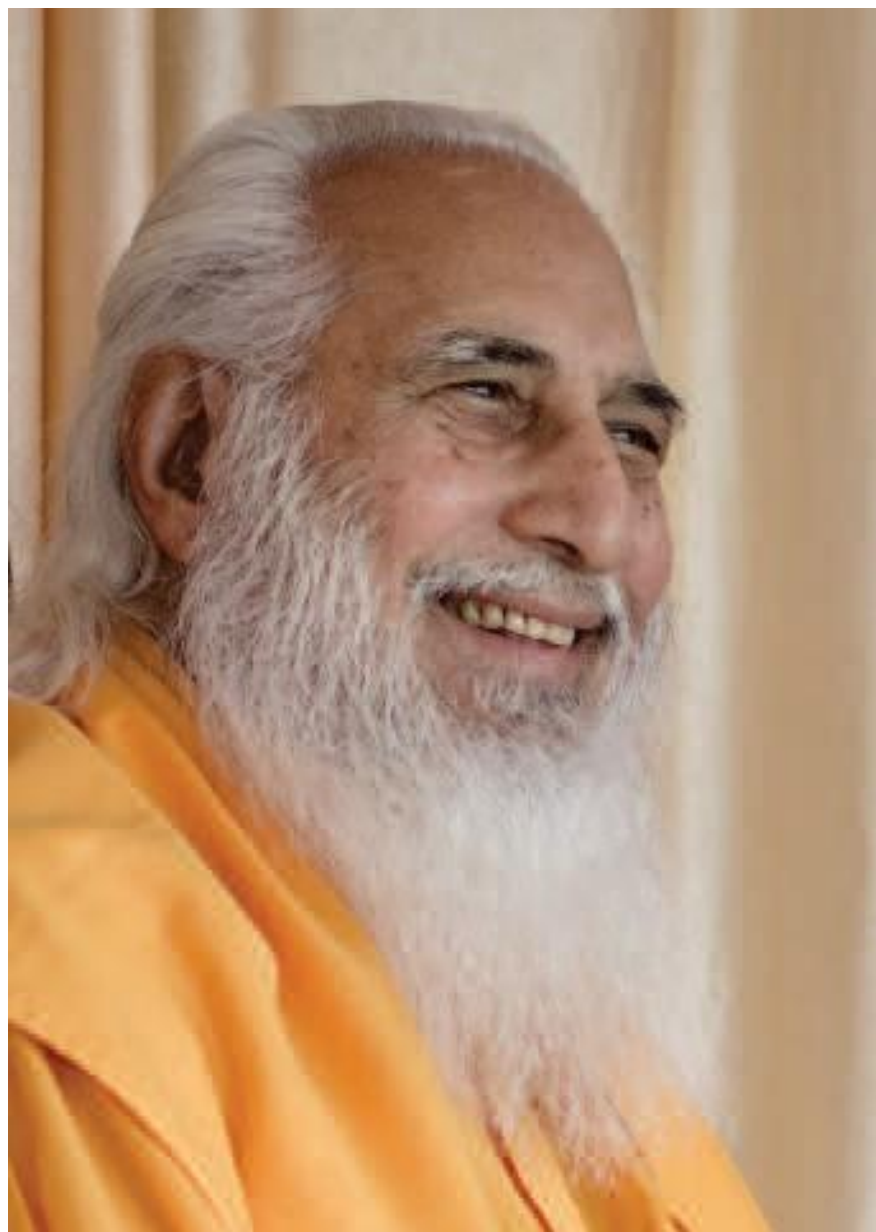
Swamiji lui-même ne se présente jamais comme un enseignant ou un prêcheur. Un aspect important de son rôle en tant que Maître spirituel est qu'il ne préconise pas la même méthode de pratique pour tous. Swamiji guide spontanément chaque personne qui l'interroge, à partir de sa propre expérience directe, et selon les besoins, le niveau et les dispositions de l'aspirant spirituel. Il a le pouvoir de guider un *bhakta* aussi bien qu'un *jñānī*, un débutant aussi bien qu'un chercheur avancé.

Nous sommes profondément reconnaissants à Mā Divya Jyoti et à Karunaji d'avoir rassemblé et classifié les paroles divines de Gurudev pour l'élévation spirituelle et l'instruction des dévots. Elles ont eu le privilège d'assister au *satsang* de Gurudeva pendant de nombreuses années, connaissent très bien ses enseignements et sont donc particulièrement compétentes pour s'acquitter de cette tâche fidèlement. Grâce à leur travail, et à celui d'une équipe de correcteurs méticuleux et dévoués, vous disposez

maintenant d'un nouveau précieux volume de paroles de Gurudev. Que Dieu les bénisse.

Nous espérons sincèrement que les pages qui suivent aideront le lecteur à approfondir et accroître son aspiration spirituelle et sa détermination d'être un pèlerin sur la « voie sans chemin » du retour au Seigneur.

À ses pieds divins, pour toujours,
Swami Prem Vivekanand



Biographie succincte de Shrī Chandra Swamiji Udasin

Shrī Chandra Swamiji Udasin est né le 5 mars 1930 à Bhuman Shah Village, situé aujourd'hui au Pakistan, près de Lahore. Il bénéficia dès l'enfance de la grâce directe et illimitée de son Maître Baba Bhuman Shahji, grand mystique du 18^e siècle et sage accompli. Saisi d'un profond détachement intérieur et d'une aspiration intense, irrésistible, à la Réalisation du Divin, Swamiji abandonna ses études supérieures de mathématiques à l'âge de vingt-deux ans, renonça à tout lien avec le monde et prit le *sannyāsa*. Il vécut huit ans seul, retiré, en contemplation profonde sur les hauteurs et dans les grottes de Jammu-et-Cachemire. Puis il passa plus de neuf ans dans la solitude à Sapta Sarovar *jhāḍī*, une île boisée du Gange, près d'Haridwar, vivant dans une hutte au toit de chaume. C'est là qu'il reçut la bénédiction de parvenir à la plus haute Réalisation spirituelle.

En 1970, à la demande insistante de ses dévots, Swamiji alla s'installer à Sevak Nivas, un petit *āshram* construit à Sapta Sarovar par ses fidèles. À Sevak Nivas, il continua à vivre dans la solitude et à pratiquer spontanément sa *sādhana*. C'est là, en 1984, que Gurudev, inspiré par Dieu, commença à observer un silence mystique, qui prit fin en 2017, soit trente-trois ans plus tard.

En 1990, il fit construire Sadhana Kendra Ashram dans un village isolé sur les rives du fleuve Yamuna, à 50 kms environ de Dehradun : Dumet, bien loin du bruit et des

foules, où il alla vivre, accompagné de quelques dévots. Cet *āshram* est un lieu saint où des chercheurs s'adonnent à la pratique spirituelle, en harmonie avec les enseignements de Gurudev et en sa divine présence. Pendant plus de quarante ans, Gurudev a guidé directement les chercheurs spirituels au cours des séances quotidiennes de questions-réponses, tout d'abord par écrit, puis oralement lorsqu'il eut mis fin à son silence. Âgé maintenant de plus de 90 ans, il ne donne plus d'enseignement formel ; les dévots se rassemblent chaque jour pour une séance de *sankirtan* et chantent des *bhajans* en sa présence sur la terrasse à ciel ouvert située devant son logement. Jusqu'à ce jour, il ne manque jamais de diriger la méditation collective quotidienne qui a lieu tôt le matin dans la salle de méditation de l'*āshram* et celle de fin d'après-midi. Il a des centaines de fidèles en Inde et dans le monde entier. La quintessence de son enseignement est que le but le plus élevé de la vie humaine est de réaliser Dieu, et que la prière, la méditation, le souvenir constant du Dieu et le service désintéressé (*sevā*) accompli au nom de Dieu sont parmi les principaux moyens pour y parvenir.



Satsang avec Swamiji



Note de l'Éditeur *de la Version originale en anglais*

Afin de mieux comprendre certaines des réponses de Swamiji, il est utile d'avoir une connaissance de base des différents aspects du Divin. Alors qu'en français seul le mot « Dieu » est utilisé, en hindi et en sanskrit il existe une multitude de termes pour décrire les différents aspects de la Réalité absolue. Les personnes intéressées peuvent se référer à l'étude plus approfondie qui figure en appendice sur ce sujet complexe.

Les différents aspects du Divin

La Réalité divine absolue dans sa totalité est *Sat-Chit-Ānanda*, Existence absolue, Conscience et Béatitude absolues. Elle est souvent appelée *Parabrahman* ou « l'Absolu ». Elle a infiniment d'aspects, qui peuvent être regroupés grosso modo en deux catégories :

1) *Nirguṇa* : sans attributs

Nirguṇa est l'aspect passif de l'Absolu, la pure Conscience libre de tout contenu, de toute qualité, de tout attribut. Il est hors du temps et de l'espace, immuable, non soumis au changement, le substrat de l'univers entier. On l'appelle aussi *Nirguṇa Brahman*, pure Conscience, *Ātmā (Ātman)*, *Puruṣha*, l'Esprit, le Soi. La réalisation de l'aspect *Nirguṇa* du Divin est appelée Réalisation du Soi ; on y parvient généralement en suivant la voie de la connaissance.

2) *Saguṇa* : avec attributs

Saguṇa est l'aspect dynamique de l'Absolu ; il a des noms, des formes et des qualités. La manifestation tout entière appartient au domaine de *Saguṇa*, qui est appelé également *Saguṇa* Brahman, Īshvara ou la Puissance suprême et universelle de la Conscience. Dans le langage technique, Īshvara correspond au concept occidental de Dieu. En d'autres termes, Īshvara est le Seigneur omniscient, omnipotent, omniprésent, le tout-puissant créateur, soutien et destructeur de cet univers, qui est toute grâce et compassion illimitée envers tous les êtres. L'existence d'Īshvara est relative à l'existence de l'univers. La réalisation de l'aspect *Saguṇa* de Dieu est appelée Réalisation de Dieu ; on y parvient généralement en suivant la voie de la dévotion.

Quelques termes importants

Dans son livre *L'Approche du Divin, Voies et Pratiques*, Swamiji définit la méditation (*vichāra-vimarsha*) comme une sorte de réflexion qui entraîne une série de pensées relatives à un seul sujet, et la contemplation (*dhyāna*) comme la pratique consistant soit à concentrer le mental sur un nom, une forme ou une idée unique, soit à rejeter complètement tous les noms, toutes les formes, toutes les idées. Toutefois, lorsqu'il répond aux questions spirituelles incluses dans ce livre, Swamiji le fait toujours en fonction du niveau et de la capacité de compréhension de la personne qui l'interroge ; par conséquent, il utilise souvent le mot méditation dans un sens plus large, qui englobe toutes les formes de concentration spirituelle, comme on l'emploie souvent

de nos jours dans le langage courant.

Swamiji fait une nette distinction entre « Illumination » et « Réalisation », et aussi entre « Réalisation » et « Accomplissement ». L'Illumination vient comme un flash –un aperçu soudain du Divin. La Réalisation signifie la stabilisation et l'établissement de cette expérience dans toutes les parties de la personnalité. L'Accomplissement désigne la plus haute Réalisation de tous les différents aspects du Divin. En dépit de ces distinctions sémantiques, Swamiji utilise parfois les termes Illumination et Réalisation de façon interchangeable, comme on le fait souvent dans les milieux spirituels, en fonction de la nature, de l'étendue et de la profondeur de l'expérience spirituelle de la personne qui l'interroge.

L'emploi des majuscules

Tous les mots qui désignent la Réalité suprême ou Dieu, comme *Ātmā* (*Ātman*), Conscience, Esprit, *Puruṣha*, *Sat-Chit-Ānanda*, *Īshvara*, etc. ont été écrits avec une majuscule initiale. Quand un nom qui désigne Dieu ou un aspect de Dieu a été utilisé avec un adjectif qualificatif, seul le nom a reçu une majuscule initiale (par exemple : Félicité absolue). Swamiji emploie souvent de façon équivalente pure Conscience et Dieu/Réalité suprême. Dans ce cas le mot Conscience est écrit avec une lettre majuscule, tandis que lorsqu'il s'agit de la conscience relative, par exemple la conscience du corps ou du mental, il est écrit avec une minuscule initiale. De même, quand il désigne l'Être suprême, le mot Dieu est écrit avec une

majuscule initiale, tandis que lorsqu'il renvoie à une divinité ou à une puissance surnaturelle il est écrit avec une minuscule initiale

L'emploi du masculin et du féminin

Lorsqu'il guide des chercheurs sur la voie spirituelle en répondant à leurs questions, Swamiji emploie presque toujours à la fois le pronom masculin et le pronom féminin (« son/sa »). Toutefois, dans un souci de simplicité et de clarté, nous avons utilisé parfois uniquement le pronom masculin. Mais, bien entendu, la sagesse éternelle qui s'exprime dans ces pages s'applique à tous et à toutes, quelles que soient leur catégorie sociale ou leur religion.

Les signes diacritiques

La plupart des signes diacritiques (*ā, ñ, ś*, etc.) ont été mis sur les termes en hindi ou en sanskrit, à l'exception des noms propres, afin de faciliter la prononciation correcte de ces termes. Vous trouverez quelques indications concernant la translittération et la prononciation à la fin de ce livre.

Note de l'Éditeur de la Traduction en français

Nous sommes très heureux de pouvoir vous offrir cette traduction en français du livre : *Song of Silence volume IV* de Chandra Swamiji Udasin, publié en 2019 par Seekers Trust.

Nous avons adopté dans ce quatrième tome la présentation retenue dans les volumes II et III du *Chant du Silence* et organisé les réponses de Swamiji de façon thématique. Nous rappelons que ce choix comporte inévitablement une part de subjectivité, d'autant plus que les réponses de Swamiji, regroupées le mieux possible selon leur thème prédominant, sont souvent exhaustives et concernent plusieurs sujets.

Ces regroupements de dialogues sous une même rubrique ont pour but de permettre une lecture plus approfondie et plus complète de l'enseignement de Swamiji. Ils pourront être d'une grande aide pour ceux qui souhaitent étudier un sujet particulier.

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

Ce livre, recueil du nectar des paroles de sagesse de Swamiji, est un don infiniment précieux. Puissent les lecteurs en recueillir tous les bienfaits.

Chapitre Un

Les Différents Aspects du Divin

L'Ātman ou l'Esprit

L'Ātman est la source de tout

Swamiji s'adresse à une personne qui porte une belle paire de lunettes.

Vous avez déjà les lunettes de votre mental qui déforment la nature réelle de ce que vous voyez. Si vous vous servez de quelque chose pendant un très long laps de temps, cet objet vous devient indispensable. Par exemple, lorsque vous commencez à utiliser des lunettes pour lire, au bout de quelque temps vous ne pouvez plus lire sans ces lunettes. C'est la même chose pour le mental. Cela fait tant de vies que nous nous servons de notre mental comme instrument de connaissance que nous ne pouvons plus rien connaître sans lui. Il est dit dans les *Upaniṣhads* que l'Ātman est le Mental du mental, l'Œil de l'œil, l'Ouïe de l'ouïe, etc. L'Ātman est la source de tout ! C'est l'Ātman qui donne au mental et aux sens le pouvoir de connaître. Mais on a asservi l'Ātman au mental et aux sens.

L'Ātman est-il dépourvu de tout contenu quand il n'est pas en contact avec le mental et les sens ?

L'Ātman est Existence absolue, Conscience absolue, et non seulement la Conscience dépourvue de tout contenu. Vous pouvez L'appeler *Nirguṇa-nirākār* (sans attributs et sans forme). Mais l'Absolu transcende même le *Nirguṇa-nirākār*. L'Absolu transcende toutes les catégories. L'Absolu est *Nirguṇa*, et davantage. L'Absolu est *Saguṇa*, et davantage. L'Absolu est à la fois *Nirguṇa* et *Saguṇa*, et davantage. L'Absolu n'est pas un concept, c'est la Réalité.

La Lumière de toutes les lumières

Pourriez-vous SVP nous parler des différentes sortes de lumière, par exemple de la lumière de l'Esprit ?

Il y a beaucoup de variétés de lumière : la lumière physique comme celle du soleil, de la lune, etc. ; puis la lumière mentale, qui comprend la lumière des sens (le mental est le onzième sens) ; enfin, la lumière de l'Esprit. On appelle l'Esprit la Lumière de toutes les lumières. Sans Lui vous ne pouvez faire l'expérience de quoi que ce soit. Quand vous voyez physiquement une chaise, toutes les lumières contribuent à cette vision : la lumière physique, la lumière mentale et celle de l'Esprit. Si vous voyez une chaise en rêve, seulement deux lumières sont utilisées : celle du mental et celle de l'Esprit.

La douceur de l'Ātman

Une dame âgée a apporté des sucreries à Swamiji.

La douceur que vous ressentez dans quelque objet que ce soit est en réalité la douceur de votre *Ātman*. Si vous

ressentez de l'amertume dans un objet, elle vient de cet objet. Je ne plaisante pas, c'est 100 % vrai. Quand la joie de l'*Ātman* se trouve mêlée aux objets, ou lorsqu'elle est goûtée à travers les objets des sens, son goût change. Vous mélangez beaucoup de choses diverses avec du sucre et fabriquez différentes sucreries. Le goût de toutes ces sucreries varie : *ladoo*, *jalebi*, *gulab jamun*, *rasgulla* ont tous des goûts différents, mais le goût sucré que l'on retrouve en eux vient du sucre. Les sucreries varient selon les pays, mais le goût du sucre reste le même.

Dans mon état actuel, je ne connais pas la Conscience.

Dire que la Conscience vous est inconnue, c'est une sottise ! En réalité, la Conscience n'est ni connue ni inconnue. Elle transcende toutes les catégories. Il est dit dans une *Upaniṣhad* : « La Conscience est au-delà du connu et de l'inconnu. » Lorsque l'on dit qu'Elle ne peut être connue, cela signifie qu'Elle ne peut être connue en tant qu'objet. On peut La connaître en devenant un avec Elle, en s'unifiant en Elle. Comment pourriez-vous connaître tout à fait une chose ou une personne sans être un avec elle ? C'est impossible ! Connaissance absolue ou totale signifie Amour absolu ou total, Joie absolue ou totale : intégrale, non conditionnée, inconditionnelle.

Peut-on atteindre cet Absolu immédiatement ?

Ce n'est pas seulement une possibilité, mais une réalité. Pour les *sādhakas*, c'est une possibilité. Pour les êtres réalisés, c'est une réalité.

La Pure Conscience

La Conscience est comme la lumière du soleil qui ne peut être contaminée

Que pouvez-vous dire au sujet de la relation entre le mental, l'âme et la Conscience ?

L'âme est pure Conscience, à laquelle s'ajoute le mental. La pure Conscience reste toujours pure ; on l'appelle aussi l'Esprit. Elle est comme la lumière du soleil qui ne peut être contaminée. Quand le soleil éclaire de l'eau boueuse il n'en est pas pollué et quand il éclaire l'eau pure d'un lac il n'en est pas purifié. Mais la lumière du soleil se reflète davantage dans l'eau pure d'un lac que dans l'eau boueuse. De même, la lumière de la pure Conscience se reflète davantage dans un mental pur que dans celui qui est impur. Un mental pur est plus calme et tranquille, un mental impur plus agité

Les niveaux de conscience sont différents états de conscience

Qu'entend-on par les « différents niveaux de conscience » ?

Vous pouvez le comprendre par l'analogie du *jīva* (âme) qui est dans l'état de veille et du *jīva* qui rêve. Ils ne font qu'un, mais se trouvent dans des états différents. De même, *Īshvara* ou *Puruṣhottama* et le *jīva* ne sont fondamentalement qu'un ; leurs différences se situent au niveau des états, des noms et des formes. La Conscience est une.

Vous vous mettez à rêver. En rêvant vous voyez un monde qui appartient au rêve. Lorsque vous cessez de rêver et revenez à l'état de veille, vous voyez ce monde-ci. Vous vous souvenez aussi du rêve. Mais l'âme qui était dans le monde du rêve est une avec celle qui est dans le monde après le réveil. Autrement, comment pourriez-vous vous souvenir de votre rêve ? L'âme qui a vu ce rêve est la même que celle qui voit maintenant ce monde. C'est le *jāgrat Puruṣha* (l'âme en état de veille) qui devient l'âme qui rêve (et également le monde rêvé). De même, c'est l'*Adi Puruṣha (Īshvara)* qui devient ce monde et l'âme.

La pure Conscience est le dénominateur commun à *Īshvara* et à l'âme. La différence entre *Īshvara* et l'âme n'est qu'une différence d'état. Le niveau de conscience est un état de conscience. L'évolution se fait dans les états et non dans la conscience. Évolution signifie changement !

Les noms donnés à la conscience varient en fonction de la modalité de fonctionnement du mental à laquelle elle s'associe

Dans beaucoup de situations, j'ai le sentiment qu'il y a quelque chose en moi qui est témoin. S'agit-il d'une étape vers la pure conscience-témoin, ou simplement d'une activité mentale ?

La conscience-témoin est la pure Conscience reflétée dans un mental pur et stable, c'est-à-dire un mental *sattvique*. Elle n'est ni pure matière ni pur Esprit. Elle ne fait pas partie du mental ; elle est la pure Conscience reflétée dans un mental *sattvique*.

Les modalités de fonctionnement du mental varient.

Quand le mental devient *rajasique*, la conscience-témoin diminue d'acuité, pour ainsi dire. Dans l'état de *tamas*, elle est totalement recouverte d'un voile. Les noms donnés à la conscience varient en fonction de la modalité de fonctionnement du mental à laquelle elle s'associe. Dans la conscience relative, il y a trois éléments : Celui qui voit, ce qui est vu et leur relation. Être témoin de quelque chose nécessite le fonctionnement de la conscience relative. Quand le mental et l'Esprit s'associent, le phénomène de conscience relative se produit. Quand cette conscience relative est extrêmement affinée du fait d'un mental *sattvique*, on parle de conscience-témoin. La pure Conscience est dépourvue de centre.

« Conscience » et « conscience »

Quelle est la différence entre la conscience et la Conscience ?

Dans le langage courant, on utilise habituellement le mot « conscience » pour désigner le mental. Le terme « Conscience » (avec un C majuscule) est utilisé pour l'Esprit éternel. L'Esprit éternel est toujours présent. Il est la Nature essentielle de toute chose et de tout être.

La Conscience est le fondement de l'Expérience absolue (« Experiencing »). La conscience, c'est le mental pur. Quand vous faites quelque chose de mal, votre mental pur vous dit intérieurement que ce que vous faites n'est pas juste. Il se peut que vous écoutiez, ou n'écoutez pas cette voix ; c'est une autre question. Chez un criminel endurci, la voix de la conscience est complètement éteinte. Mais la Conscience absolue est présente aussi bien chez le pécheur que chez le saint.

Le fondement de l'Expérience absolue (« Experiencing ») est une faculté qui ne peut jamais disparaître tout à fait.

La nature de la Conscience, c'est la joie ou le bonheur

Faut-il rechercher la joie en nous-mêmes ou faire le vide en nous afin de pouvoir recevoir la joie de l'extérieur ? Pourquoi y a-t-il des gens qui sont heureux et d'autres malheureux ?

La joie que vous ressentez est directement proportionnelle à la pureté et à la stabilité de votre mental. Quand le mental n'est pas stable, le bonheur ne dure pas.

Est-ce l'identification aux objets qui crée la joie et le chagrin ?

C'est le plaisir ou la souffrance qui provient du contact des sens avec les objets. La joie ou le bonheur est la nature de la Conscience, qui se reflète dans un mental stable et purifié. Dans l'état de sommeil profond, il n'y a pas d'objet et cependant vous ressentez une sorte de joie. Lorsque vous vous levez le matin vous confirmez que vous avez eu un sommeil très paisible. Dans le *samādhi*, il n'y a pas non plus d'objet et cependant la joie est présente ! L'état de sommeil profond est, pour ainsi dire, une imitation du *samādhi*.

Béatitude me paraît être un meilleur terme que samādhi.

Appelez cela Béatitude si vous voulez. Mais c'est différent du plaisir.

**La pure Conscience est présente dans tous les états,
qu'elle transcende toutefois**

Ramana Maharshi a dit qu'il était toujours en contact avec la pure Conscience. Était-il en samādhi lorsqu'il répondait aux questions qu'on lui posait ?

Qu'est-ce que la pure Conscience ? En avez-vous fait l'expérience ? Ce n'est qu'un mot pour vous ! Vous ne pouvez comprendre dans quel état se trouvait Ramana Maharshi. C'est quelque chose de différent de l'état de veille. N'est-il pas possible d'être simultanément en *samādhi* et dans la conscience mentale ?

La pure Conscience n'est pas un état. Elle est présente dans tous les états en même temps. Elle est hors du temps. Les états apparaissent et disparaissent en Elle. Elle reste telle qu'Elle est. L'état de veille, l'état de rêve et l'état de sommeil profond apparaissent et disparaissent. La pure Conscience reflète ces états, mais demeure Elle-même ce qu'Elle est. Elle n'apparaît ni ne disparaît. Elle est présente dans tous les états, qu'elle transcende toutefois. L'être qui est établi dans la pure Conscience n'apparaît ni ne disparaît. Il est présent dans tous les états, qu'il transcende toutefois.

Puruṣha* et *Prakṛiti

Pas de question. Swamiji écrit :

Le sens littéral de *Puruṣha* est : le principe qui vit dans *puri*. *Puri* signifie ville ; ici ce mot désigne l'unité corporelle. *Puruṣha* est la Conscience à l'intérieur du corporelle (*Prakṛiti*). Selon Patanjali, la libération est la

rupture de l'association de la pure Conscience avec *Prakṛiti*.

Plus le mental est stable et pur, plus la Conscience s'y reflète clairement

Qu'est-ce que la Conscience ?

La Conscience est l'*Ātman*. Elle peut être classifiée par le mental en deux catégories :

1. La Conscience absolue : non différenciée, homogène, non directionnelle.
2. La conscience relative : différenciée, hétérogène et directionnelle.

Vous avez plusieurs fois posé des questions au sujet de la Conscience et avez réfléchi maintes et maintes fois à son sujet. La Conscience est indépendante du mental. Le mental ne fait que refléter la Conscience. Plus le mental est stable et pur, plus la Conscience s'y reflète clairement et sans déformation.

La Conscience a deux aspects

« Il suffit en réalité d'être conscient de la Conscience Elle-même ». Swamiji, cette affirmation est-elle assez claire pour demeurer en paix et en silence ?

Comment pouvez-vous être conscient de la Conscience ? C'est à travers la Conscience ou par son intermédiaire que vous devenez conscient d'un objet, d'une personne ou d'une situation. La Conscience a deux aspects : la

conscience qui a un objet et la Conscience sans objet. C'est comme lorsque vous voyez une chaise à la lumière du soleil ; vous voyez la chaise grâce à la lumière du soleil. Quand le mental est silencieux, la lumière de la Conscience brille dans sa pureté originelle.

Que devons-nous faire pour être établis dans cette pure Conscience ? Devons-nous rompre notre identification aux trois états ?

Que croyez-vous devoir rompre ? Est-ce que l'identification est réelle ? Si elle l'était, vous ne pourriez la rompre. L'identification n'a qu'une existence phénoménale. Si vous réfléchissez profondément à ce qui se passe dans l'état de rêve, vous allez le comprendre. Un roi peut devenir un mendiant en rêve, mais en réalité il ne le devient pas. Il s'imagine seulement qu'il est un mendiant. Quand il se réveille, il est certain qu'il n'a jamais été un mendiant. Ce qui vous fait croire que vous êtes un mendiant dans le rêve est également à l'œuvre dans l'état de veille. L'état de veille n'est pas fondamentalement différent de l'état de rêve.

Puruṣhottama

Puruṣhottama désigne l'Être absolu

Pourriez-vous expliquer s'il vous plaît ce que signifie « Puruṣhottama » ?

Puruṣhottama signifie littéralement Être suprême, Être absolu qui est à la fois *Nirguṇa* et *Saguṇa*, avec qualités et sans qualités, avec forme et sans forme. Il n'est pas

seulement la somme numérique de tous ces aspects. Il les transcende, Il est au-delà.

Puruṣhottama ne signifie pas : l'Être qui est supérieur. *Puruṣhottama* désigne l'Être transcendant, au-delà des catégories de « plus haut » et de « plus bas ».

Sat-Chit-Ānanda

***Sat-Chit-Ānanda* est le nom de la Vérité absolue**

Y a-t-il une différence entre Existence et Amour ?

Dans le domaine spirituel, les termes Amour absolu, Béatitude absolue, Conscience absolue et Existence absolue ont la même signification. L'Amour absolu est la Béatitude absolue, la Conscience absolue, l'Existence absolue. L'Amour absolu, la Béatitude absolue, la Conscience absolue et l'Existence absolue ne sont pas des attributs du Divin. Ils sont sa Nature essentielle. On les désigne en sanskrit par un seul terme : *Sat-Chit-Ānanda*, qui est le nom de la Vérité ou Réalité absolue. Existence, Amour, Béatitude et Conscience sont une seule et même Réalité.

Dieu ou Īshvara

« Mangez une mangue et vous saurez »

Un poète a dit : « Qu'est-ce que Dieu ? Qu'est-ce qui n'est pas Dieu ? Et qu'y a-t-il entre les deux ? »

C'est à vous-même de le découvrir. Si je vous le dis, ce ne

seront que des mots pour vous. Si vous me demandez : « Qu'est-ce qu'une mangue ? », je vous dirai : « Mangez-en une et vous le saurez ». Toukaram, grand sage et poète, a dit : « Dieu est comme le bonbon mangé par un sourd-muet. » Ce dernier ne peut rien ajouter à son sujet. Les mots sont utiles, mais jusqu'à un certain point seulement.

Le Réel, c'est « Ce qui demeure toujours »

Dieu est l'unique Vérité ; tout le reste est-il donc mensonger ?

Vérité, Réalité, Dieu, le Divin, l'*Ātman*, l'Esprit, tous ces mots désignent la Conscience infinie, hors du temps. Qu'est-ce qui est réel ? Les matérialistes définissent ce qui est réel à leur manière. Ils disent que ce qui est tangible, ce qui peut être perçu par les sens est réel. Les êtres spirituels définissent le réel exactement de la façon opposée. Ils disent : « Ce qui est perçu ou peut être perçu par les sens n'est pas réel. » Vous voyez une table ; vous pouvez la toucher, la regarder, sentir son odeur, etc. Vous dites qu'elle est réelle. Mais qu'y a-t-il de réel dans cette table ? Ce que vous percevez, ce sont uniquement des qualités : la couleur, la dureté ou la douceur, l'odeur, etc. Mais ce que vous appelez table, qu'est-ce que c'est ? Si vous brûliez cette table, il n'en resterait que des cendres. Alors, qu'est-ce qui est réel ? Le Réel, c'est « Ce qui demeure toujours, Ce qui ne peut être détruit ». Vous ne pourrez jamais connaître Dieu comme vous connaissez cette table ou cette chaise. Vous ne pouvez connaître Dieu qu'en devenant un avec Lui.

Tant que vous n'êtes pas devenu un avec Dieu, la connaissance que vous avez de Lui ne peut être parfaite ; une partie de Dieu vous reste cachée.

Dieu est le substrat de toute existence

Comment pouvons-nous avoir réellement foi en Dieu alors que nous ne Le voyons pas puisqu'Il est sans forme ?

Dieu n'est pas seulement une question de foi ; Il est le substrat de toute existence. Sans Lui rien ne peut exister. Dieu est le Mental de tout mental, l'Œil de tout œil, l'Ouïe de toute ouïe, etc. Sans Dieu, qui est Conscience absolue, aucune existence ne peut être prouvée.

Différents termes sont utilisés pour désigner Dieu

Certains Maîtres ne parlent pas de Dieu, pourquoi ?

Différents termes sont utilisés par les Maîtres pour désigner la Vérité. Que vous utilisiez le terme *Nirvāṇa* ou Liberté ou Vérité au lieu de Dieu, cela ne change rien. Le terme Dieu a été exploité par beaucoup d'organisations religieuses. Le Bouddha avait cessé d'utiliser ce nom, Krishnamurti aussi. Ils se servaient d'autres termes pour désigner Dieu. Pouvez-vous concevoir la création sans Créateur ?

Quelle est la relation entre Dieu et Sa manifestation ?

La manifestation se divise en deux parties : supérieure et

inférieure. Les mondes appartenant aux domaines physique, vital et mental constituent la partie inférieure. Les mondes au-delà du mental et les mondes de Béatitude correspondent à la partie supérieure. La manifestation a lieu à deux niveaux : individuel et universel. Toute manifestation est temporelle. Seul l'Esprit est hors du temps et éternel. Dieu est le Créateur, le Souverain. Pouvez-vous concevoir le Créateur sans la création et le Souverain sans ses sujets ? Selon le *Vedānta*, le Créateur n'est pas la Réalité ultime et absolue. La Réalité ultime et absolue est immanente à la création, tout en étant également au-delà d'elle et de son Créateur.

Il ne peut y avoir deux infinis

Est-il très difficile d'aimer le Sans forme ?

Vous pouvez aimer quelqu'un non pas à cause de son physique, mais pour ses qualités. Si vous aimez une personne parce qu'elle a un très beau corps, que se passera-t-il si elle devient très malade, faible et laide ?

L'Absolu n'est pas seulement sans forme. Il n'exclut rien et il n'est pas uniquement la somme totale de ses aspects. L'Absolu est à la fois sans forme et avec forme, il est aussi au-delà des deux. C'est le mental qui sépare l'Absolu avec forme de l'Absolu sans forme. Si Dieu n'a pas de forme, qu'est donc ce qui a une forme ? Est-ce que ce qui a une forme est différent de Dieu ? Il y aurait alors deux réalités, qui toutes deux deviendraient limitées et non réelles. Peut-il y avoir deux infinis ? Les matérialistes disent que la réalité, c'est uniquement ce que l'on voit et, en pratique, ils sont largement majoritaires.

Quelle relation y a-t-il entre l’Absolu et les Avatārs comme Krishna et Jésus ?

L’Absolu a emprunté la forme de Krishna et de Jésus afin que les gens puissent Le voir de leurs yeux et bénéficier de Sa présence physique qui les élève.

Le *prāṇa* universel est Dieu

*Est-ce que je peux dire que le *prāṇa* est Dieu ou que ce *prāṇa* est le souffle de Dieu ?*

Oui, le *prāṇa* universel est Dieu. Le *prāṇa* individuel est une partie, une étincelle du *prāṇa* universel. *Prāṇa* signifie énergie.

Mon souffle est-il différent de votre souffle ou du souffle d’un autre saint ?

Le souffle est l’air que vous inspirez ou que toute autre personne inspire ou expire. Y a-t-il un seul air ou plusieurs ? Les gens confondent air et *prāṇa*. La différence qui existe entre deux individus vient du fait que les vibrations de leur énergie et leurs niveaux de conscience sont différents. La différence entre vous et Jésus ou Mā Anandamayi est qu’en Jésus ou en Mā la Conscience divine et l’Énergie divine sont plus manifestes que chez vous, et vice-versa. Vous dépendez de cette Énergie. L’univers est la danse de Dieu, Sa *līlā*.

*Comment définiriez-vous la *līlā* ?*

La *līlā* est une action née de la joie. Ce n’est pas une action

par laquelle vous voulez trouver de la joie, mais une action par laquelle vous exprimez votre joie. La *līlā* n'est pas motivée. Dieu est Joie absolue. Il n'a pas besoin de faire quoi que ce soit. Sa *līlā* est comme la danse, comme la danse du Seigneur Shiva. Quand votre joie est si grande qu'elle déborde, c'est la *līlā*. On représente traditionnellement le Seigneur Shiva dans deux états différents. Soit il est représenté en *samādhi*, immobile et tranquille, son *damarū* (instrument de percussion) attaché à Son trident planté en terre près de Lui, ne bougeant pas, ne pensant pas, ne faisant rien, totalement absorbé en Lui-même ; soit on le voit en train de danser, actif, Sa joie débordante s'exprimant par la danse. L'univers est la danse de Dieu, Sa *līlā*. Vous ne pouvez imaginer ce qu'est la *līlā*, à moins de déborder d'une Joie absolue, d'une Joie sans limites qui ne dépend de rien.

Par exemple, vous voyez un enfant plein d'énergie. Il manifeste cette énergie en courant, sautant sans raison. Ce qu'il fait est sans motif, et vous dites que l'enfant joue. De même, Dieu est Un et débordant de Joie. Pour exprimer cette Joie, il devient multiple, emprunte un nombre infini de formes et joue avec Lui-même. Il exprime Sa Joie de cette façon.

On voit le Seigneur Shiva danser sur quelqu'un. Qu'est-ce que cela veut dire ?

On représente ainsi le Seigneur Shiva dansant sur les trois *guṇas*. Cela signifie qu'Il ne dépend pas des trois *guṇas*, mais qu'Il les transcende. Le monde et Dieu ne sont pas deux entités. C'est Dieu qui Se manifeste dans le monde.

Dieu est toujours avec vous

Dieu est-il tout-puissant ?

Non seulement Dieu est tout-puissant, mais Il n'a pas d'ego du fait de cette toute-puissance. Il est très doux ; Il est l'incarnation de toute la douceur possible. Il devient le Serviteur des serviteurs. Il ne souffre d'aucun complexe. Il est toujours avec vous. Il est le fondement de tout ce qui existe. Il est l'Être de tous les êtres, le Mental de chaque mental. Il est l'Âme de votre âme.

Je me demande comment Dieu peut aimer tout le monde ; nous avons tant de faiblesses.

Votre fils a-t-il ou non un ego ? Est-ce que vous l'aimez ? Dieu est plus tolérant que vous. Pourquoi auriez-vous peur de Dieu ?

Pourquoi avons-nous peur de Dieu ? Comment dépasser cette peur afin de pouvoir recevoir tous les cadeaux de Dieu ?

Pourquoi avez-vous peur de Dieu ? Est-Il cruel ? Les saints nous disent toujours qu'Il est miséricordieux, qu'Il est un père aimant. Et la Bible, et tous les livres sacrés, et les saints nous le disent. Alors, pourquoi auriez-vous peur de Dieu ? Il a cinq attributs principaux :

1. Dieu est le créateur de l'univers.
2. Dieu est Celui qui maintient l'univers.
3. Dieu est le destructeur de l'univers ; lors de cette dissolution, Il absorbe le monde en Lui-même.
4. Dieu est le régisseur de l'univers.
5. Dieu est miséricordieux.

Dieu est le régisseur tout-puissant ; Il a établi certaines lois. Il exerce aussi la justice selon ces lois. Personne ne peut Lui échapper. Par conséquent, seuls les gens mauvais et les criminels devraient avoir peur de Lui.

Les lois divines et la tolérance

La tolérance est un des principes de base de l'hindouisme et nous croyons que Dieu s'occupera de tous les péchés et les crimes commis. Dans ce monde matérialiste, ne croyez-vous pas que cette croyance a des conséquences préjudiciables pour la plupart des gens ?

Vous formulez cette question comme si Dieu était assis sur les nuages et faisait absolument tout. Il n'en est pas ainsi ! Dieu est à l'œuvre dans le monde par l'intermédiaire de lois qui régissent l'univers. Si les gens souffrent davantage, c'est parce qu'ils transgressent ces lois divines ou sont réticents à s'y conformer. Et c'est le matérialiste qui essaie de les transgresser. Être tolérant ne veut pas dire succomber à ce qui va à l'encontre des lois divines.

Les multiples significations du nom Hari

Swamiji, pouvez-vous nous parler de Hari ? Qui est-Il ?

Quand je dis : *Hari*, c'est de Dieu que je parle. Mais le nom *Hari* a, au sens littéral, de nombreuses significations. Il peut signifier : le voleur qui dérobe le cœur des dévots ; celui qui pardonne nos péchés ; celui qui nous soulage de nos souffrances. Quand je parle de Dieu, il s'agit de Dieu

dans tous Ses aspects. Il transcende toutes les catégories. Sous quel aspect L'aimez-vous ? Le nom *Hari* est aussi utilisé pour Rama et Krishna.

***Shakti* signifie mouvement**

La shakti est-elle différente du Divin ?

Shakti signifie mouvement, force, puissance. D'un certain point de vue, le Divin est animé d'un mouvement ; on l'appelle alors *shakti*. D'un autre point de vue, Il ne bouge pas ; on le nomme alors *Brahman*. Dans les *Upaniṣhads*, il est dit que le Divin est en mouvement et qu'Il est immobile.

Chapitre Deux

Le But de la vie Dieu peut et doit être atteint

Pour quoi vivez-vous ?

Pas de question. Swamiji écrit :

Pour quoi vivez-vous ? Pouvez-vous me le dire ? Me le dire honnêtement ? N'y avez-vous jamais pensé ? Vous êtes comme un voyageur assis dans un train, qui ne sait ni où il va, ni où il veut aller.

La seule façon d'être en sécurité

J'ai toujours peur pour ma sécurité. Comment surmonter cette peur ?

Imaginez que vous n'ayez pas de maison où vivre. Vous ne vous sentez pas en sécurité. Vous vous faites du souci car vous vous demandez où vous allez habiter. Vous construisez donc votre propre maison. Mais alors vous vous inquiétez au sujet de la sécurité qu'offre votre maison, de sa préservation. Comment faire de cette habitation un

lieu offrant toutes les garanties de sécurité ? Un tremblement de terre ou une inondation peut la détruire. Le fait de construire votre maison a-t-il fait disparaître vos soucis ?

Imaginez que vous n'ayez rien à manger ou pas de vêtements. Vous travaillez alors pour gagner de l'argent, afin d'être sûr de ne pas avoir à dépendre de quelqu'un pour manger et vous habiller. Mais votre argent est-il en sécurité ? Il peut être volé. Si vous le mettez dans une banque, celle-ci peut faire faillite. Si vous l'investissez dans des valeurs mobilières, les cours de la bourse peuvent chuter. À présent vous voilà inquiet aussi au sujet de la sécurité de votre argent. Vous prenez une assurance. Mais la compagnie d'assurances peut aussi faire faillite. Comment et où trouver la sécurité ? Des mesures gouvernementales peuvent vous permettre de bénéficier d'une assurance sociale, comme c'est le cas en Europe, mais les Européens n'ont-ils plus de soucis pour autant ? Sont-ils réellement heureux ? Qu'est-ce que la sécurité ? Pourquoi la désirons-nous, si elle n'existe pas ? Ou bien, se pourrait-il qu'elle soit quelque part, mais que nous la cherchions au mauvais endroit et dans des objets où elle ne se trouve pas ? Que voulons-nous vraiment ? Tout ce dont nous avons parlé ci-dessus concerne le corps physique.

Parlons maintenant du mental. Vous pouvez avoir besoin de sécurité émotionnelle. Mais comment et où pouvez-vous la trouver ? Allez-vous la trouver grâce à votre mère, votre frère, votre femme, votre sœur, votre mari, votre fils, votre fille, votre ami, votre Guru, ou ailleurs ? Si c'est votre femme ou votre mari qui vous la procure, vous allez vous faire du souci à son sujet, etc. En outre, pouvez-vous garder toujours votre mari ou votre femme, votre fils, votre mère, votre Guru sains et saufs ?

Comment trouver une sécurité émotionnelle qui soit permanente ? Peut-on trouver la sécurité émotionnelle ? Si ce n'est pas possible, pourquoi la cherchons-nous ? Si c'est possible, où peut-on la trouver ? Qu'est-ce que la sécurité ?

Ce que vous pouvez perdre n'est pas réel. Il faut que vous fassiez vôtre ou que vous vous donniez totalement à quelque chose que vous ne pourrez jamais perdre. Alors seulement serez-vous en sécurité. Pour pouvoir vous sentir en sécurité, vous devez découvrir en vous quelque chose qui offre toutes les garanties de sûreté pour toujours. Ce quelque chose est nommé de différentes manières : Dieu, la Vérité, l'*Ātman*, le *Nirvāṇa*, etc. C'est la seule façon d'être en sécurité. Comment pourriez-vous vous satisfaire de ce qui ne dure pas ? Comment quelque chose de limité pourrait-il satisfaire l'Esprit sans limites ? Pourquoi ne pas abandonner le désir d'être en sécurité ? Mais c'est plus facile à dire qu'à faire !

Peut-être ne le savez-vous pas, mais vous cherchez Dieu

Je remarque qu'il m'est naturel de me faire du souci quand je rencontre une difficulté, et qu'il ne m'est pas naturel d'être positif.

Vous dites qu'il est naturel de se faire du souci et pas naturel de ne pas s'en faire. La question est donc : « Que voulez-vous être, naturel ou pas ? » Personne ne veut avoir de problèmes, tout le monde veut les résoudre. Tout le monde veut être libre. Tout le monde veut être heureux. Tout le monde veut vivre. Cela signifie que chacun, qu'il le sache ou non, veut trouver Dieu, parce que Dieu est Vie absolue, Béatitude absolue, Liberté absolue.

Pourquoi est-ce que je choisis les pensées négatives plutôt que les positives ?

Tout le monde cherche Dieu. Vous cherchez Dieu. Comment vous Le cherchez, à quel endroit, n'est-ce pas une autre question ? Peut-être ne le savez-vous pas, mais vous cherchez Dieu. Vous choisissez une pensée négative parce que vous pensez qu'elle va vous rendre heureux. C'est un présupposé erroné.

Aucune argumentation ne peut prouver ou nier l'existence de Dieu

Comment croire que Dieu existe ?

On amena un aveugle au Seigneur Bouddha en lui disant : « Cet homme ne croit pas que le soleil existe. Nous avons fait de notre mieux pour le convaincre que le soleil existe, mais il réfute tous nos arguments et dit qu'il n'y a pas de soleil. » Le Bouddha répondit : « Ce ne sont pas des arguments qu'il lui faut. Votre argumentation au sujet de l'existence du soleil ne le convaincra pas. Ce dont il a besoin, c'est que ses yeux soient guéris. S'il recouvrait la vue, il n'aurait besoin d'aucun argument pour croire à l'existence du soleil. »

Aucune argumentation ne peut prouver ou nier l'existence de Dieu. Vous pouvez voir Dieu face à face. Vous pouvez Lui parler. Vous pouvez écouter Ses paroles. Les prophètes l'ont fait, les sages aussi. Vous pouvez également y parvenir, si vous remplissez certaines conditions. Les qualités requises pour voir Dieu et Lui parler sont indiquées dans les Écritures révélées. Vous

devez les acquérir. C'est le but de la *sādhana* (méditation, prière, *japa*, exercices respiratoires, service désintéressé, etc.)

Vous buvez de l'eau chaque jour. Mais le fait de la boire ou de l'utiliser ne vous indique en rien qu'elle est composée d'oxygène et d'hydrogène. Vous devez apporter l'eau à un laboratoire et lui faire subir quelques expérimentations complexes pour apprendre que l'eau se compose de deux atomes d'hydrogène et d'un atome d'oxygène. De même, vous devez faire subir à votre personnalité un traitement radical par l'accomplissement de quelques expériences spirituelles pour parvenir à voir que Dieu est le substrat de votre être et le fondement de tout ce qui existe.

Il faut réaliser la Vérité dans cette vie même

Vous nous pressez de réaliser la Vérité avant que la mort ne mette fin à la vie. Cela veut-il dire que la vie a une fin ? N'est-elle pas impérissable ?

« Réalise la Vérité avant que la mort ne mette fin à la vie » ² signifie qu'il faut réaliser la Vérité dans cette vie même, avant que le corps ne meure. C'est la plus précieuse des opportunités, ne la manquez pas. Le terme « vie » désigne ici la vie dans votre forme humaine actuelle.

² Dans la salle de méditation, les *sādhakas* peuvent lire sur le mur en face d'eux une citation de Swamiji : « Éveille-toi ! Le temps passe. Souviens-toi du Divin. Réalise la Vérité avant que la mort ne mette fin à la vie. »

Le Divin est toujours disponible ; c'est nous qui ne le sommes pas

Pourriez-vous je vous prie m'accorder la bénédiction d'exaucer mon désir ardent.

Quel est ce désir ardent ?

« Me fondre en Toi, Seigneur ! »

En ce qui me concerne, je suis prêt. Et vous, êtes-vous réellement prêt pour cela ? Qu'est-ce qui vous en empêche ? Le Divin est toujours disponible, comme l'air, comme la lumière. Nous ne sommes pas disponibles pour le Divin, voilà le cœur du problème. Nous accordons davantage d'importance aux choses, situations et relations temporelles, qu'au Divin. Nous ne désirons pas Dieu avec autant d'ardeur que les choses, situations et relations temporelles. Êtes-vous d'accord avec ce que je viens de dire ? Le bonheur véritable ne dépend pas du tout d'une situation spatio-temporelle.

Le but de l'être humain est-il le bonheur ?

Oui, son but est le bonheur qui ne dépend d'aucune situation ou relation, le bonheur absolu, éternel, toujours présent. La Conscience divine est l'incarnation d'un tel bonheur. Le vrai bonheur n'a rien à voir avec l'obtention d'un poste de premier ministre ou de président ; il est indépendant de toute situation spatio-temporelle. Un premier ministre ou un roi peut être heureux, un homme pauvre aussi. Le roi Janaka était heureux, tout comme Shukadeva, qui ne possédait rien.

L'impermanence de ce monde et de cette vie a-t-elle

besoin d'être prouvée ? Elle est si évidente, et pourtant tout le monde essaie de s'installer dans cette vie. Il y a vraiment de quoi rire !

C'est de Dieu que vous avez véritablement besoin

La principale question que je me pose, c'est : « Qu'est-ce que je veux vraiment ? Est-ce que je suis prête à donner tout ce que j'ai (biens matériels, santé, etc.) pour atteindre ce but ? » Pourriez-vous me dire comment garder la soif de Dieu éveillée ?

Ce que vous voulez en réalité, c'est un Bonheur qui dure. Vous direz peut-être que vous voulez de l'argent, mais ce n'est pas vrai. Si quelqu'un vous offre beaucoup d'argent et vous dit : « Vous ne pourrez ni vous en servir, ni le dépenser, ni le donner à quelqu'un », l'accepterez-vous ? Vous voulez avoir une voiture moderne et très perfectionnée. Si quelqu'un vous l'offre à condition que vous ne l'utilisiez pas, ne la vendiez pas et ne la donniez à personne, l'accepterez-vous ? Il en est de même pour tout le reste.

Bonheur durable, Amour divin et Conscience absolue sont synonymes. C'est de Dieu que vous avez véritablement besoin ; Il est Béatitude absolue, Amour, Lumière et Conscience absolus. Quand vous le saurez, pas seulement intellectuellement, mais de tout votre cœur et de toute votre âme, vous serez capable de tout abandonner pour Dieu, de faire n'importe quel sacrifice pour Le réaliser. La soif de réaliser Dieu directement survient à une certaine étape de votre évolution et de votre croissance. Un enfant n'a pas de désir sexuel ou de pensées sexuelles. Ce n'est que lorsqu'il atteint l'âge de la puberté qu'il a de tels

désirs. De même, l'aspiration profonde envers Dieu survient à un certain stade de votre évolution. La fréquentation des saints et des sages, la lecture des Écritures saintes suivie de réflexion, la répétition du saint nom de Dieu, le service des pauvres et des nécessiteux au nom de Dieu, etc. peuvent vous faire évoluer plus rapidement.

Tout le monde a besoin de Dieu

On peut voir qu'il y a beaucoup de chercheurs spirituels, de dévots de Dieu, mais qu'il n'y en a pas beaucoup qui parviennent à la Réalisation directe de Dieu.

Il y a beaucoup de choses qui ne sont pas visibles. L'amour, la douleur ne sont pas visibles, et pourtant vous pouvez en faire l'expérience. Combien de chercheurs de Dieu y a-t-il ? Quel est le pourcentage de chercheurs dans votre ville ? Ainsi, vous dites que vous pratiquez la méditation pendant une heure, mais peut-être pensez-vous aux choses du monde pendant 59 minutes et 40 secondes et appelez-vous cela méditation !

En réalité, tout le monde cherche Dieu, parce que tout le monde est en quête d'un Bonheur permanent. Mais chacun le cherche à sa manière. Même le non-croyant recherche Dieu, mais sans le savoir. Tout le monde a besoin de Dieu. Vous pouvez dire : « J'ai besoin de nourriture. », mais si quelqu'un vous en donne à condition que vous ne la mangiez pas, l'accepterez-vous ?

Je mange pour survivre, parce que je ne veux pas mourir !

Donc, vous ne voulez pas mourir. Cela montre que vous voulez être ce qui ne meurt pas. Et ce qui ne meurt pas, les dévots l'appellent Dieu.

Le plus important, c'est que vous réalisiez Dieu

Que pensez-vous du clonage ? Est-il contraire à la volonté divine ?

Je ne sais pas exactement ce qu'est le clonage et je n'ai pas besoin de le savoir. Je pense qu'il est plus important que vous sachiez comment réaliser Dieu, et comment méditer profondément plutôt que d'apprendre si le clonage est contraire ou non à la volonté divine.

J'ai écrit un jour : « Mieux vaut s'efforcer de connaître le Divin ou « Qui suis-je ? » que de savoir ce qu'est la volonté divine. »

Votre vie, votre voyage pour atteindre la Réalisation de Dieu m'inspirent. À partir de demain, je vais commencer une sādhanā intense de quarante jours. Donnez-moi je vous prie votre bénédiction et des conseils pour éclairer ma voie.

Pourquoi quarante jours seulement ? Prenez la résolution de vivre pour réaliser Dieu et uniquement pour cela. Consacrez toute votre vie à la Réalisation de Dieu et utilisez toutes vos énergies pour y parvenir.

Le chercheur spirituel vit dans le monde, mais pas pour le monde

Y a-t-il une incompatibilité entre la vie quotidienne dans le monde et la recherche de Dieu ?

Ramakrishna disait qu'il n'y a aucun mal à ce que le bateau soit sur l'eau, mais que l'eau ne devait pas pénétrer dans le bateau. Le chercheur spirituel vit dans le monde, mais pas pour le monde. Il ou elle vit pour Dieu. Votre amour pour Dieu ne devrait pas être conditionnel. Le chercheur dit : « Je dois réaliser Dieu. » Ce n'est pas *grihasta* ou *sannyāsa* qui a de l'importance pour lui, mais la Réalisation de Dieu.

Je ne parviens pas à discerner quelle est la volonté de Dieu : que j'accomplisse mes devoirs ou que je continue à rester en silence.

Le principal devoir d'un chercheur de la Vérité est de découvrir son Être essentiel et véritable. Jésus a dit : « Laisse les morts enterrer les morts, toi, suis-moi ! » Savoir « Qui suis-je ? » devrait être le but de la vie du chercheur. Ne confondez pas les moyens avec la fin. Le service et l'accomplissement de tous les autres devoirs ne sont que des moyens de parvenir à la purification du cœur, qui est une condition préalable indispensable pour réaliser le Soi.

La volonté de Dieu est que vous soyez heureux, que vous parveniez à l'Illumination, que vous réalisiez directement la Vérité.

Tout d'abord, devenez vous-même divin

Je ne sais pas ce que je veux dans la vie. Est-ce voir Dieu en chacun ?

Cela dépend comment vous définissez la vie. Le désir de vivre est le désir fondamental, mais ce qui fait la différence, c'est comment et pour quoi l'on vit. Pensez-vous qu'un cochon vive réellement ? Conscience et Béatitude sont inséparables. La Conscience est Béatitude. Si une personne pleure et se lamente, direz-vous qu'elle est divine ? Tout d'abord, devenez vous-même divin. Alors seulement, vous pourrez voir Dieu en chacun.

Quoi que vous fassiez, accomplissez-le dans le but de réaliser Dieu

Est-ce que je dois tout abandonner pour atteindre la Libération ?

L'abandon de soi ne survient que lorsque vous avez dépensé toute votre énergie sur la voie de la Réalisation de Dieu. Cela ne vous fatigue pas ; un vide se fait en vous, un espace permettant d'accueillir Dieu. Vous devez vivre pour Dieu, uniquement pour Dieu. Si vous mangez, mangez pour Dieu. Si vous marchez, marchez pour Dieu. Si vous parlez, parlez pour Dieu. Si vous gagnez de l'argent, gagnez-le pour Dieu. Si vous avez des enfants, ayez-les pour Dieu. Si vous vivez seul, faites-le uniquement pour Dieu. Si vous vivez en communauté, vivez ainsi seulement pour Dieu. Toute la gestalt (vision d'ensemble de la vie) du chercheur de Dieu est ainsi transformée.

Un aspirant spirituel alla trouver un sage et lui demanda : « Monsieur, que dois-je faire pour réaliser Dieu ? » Le sage répondit : « Mettez-vous à courir et pensez, ressentez que vous courez pour Dieu. » L'aspirant, abasourdi, répondit : « Monsieur, je ne peux pas courir tout le temps ! Donnez-moi une autre méthode ou pratique. » Le sage dit : « D'accord ; alors asseyez-vous et pensez, ressentez que vous êtes assis pour Dieu. Quoi que vous fassiez, vous devez l'accomplir dans un seul but : la réalisation de Dieu. » Que Dieu soit votre raison de vivre. Ce n'est qu'ainsi que vous pourrez Le réaliser.

Chapitre Trois

Les Qualités fondamentales requises

Les qualités requises d'un *sādhaka*

*S'il vous plaît, quelles sont les qualités nécessaires pour être un *sādhaka* ?*

1. La sincérité dans la recherche de la Réalisation de Dieu ;
2. L'engagement ;
3. Le détachement intérieur vis-à-vis des choses temporelles ;
4. La maîtrise de ses sens et de son mental ;
5. L'absence d'usage de la violence ;
6. L'amour de tous les êtres humains et la bonne volonté envers eux ;
7. La tolérance, etc.

Si vous n'étiez pas parfait en essence, vous ne pourriez jamais réaliser la perfection

Faut-il être parfait pour voir Dieu ou est-ce la vision de Dieu qui nous rend parfaits ?

Vous devez être ce que vous êtes en vérité ! Si vous étiez totalement parfait, vous ne recherchiez pas la perfection. Si vous n'étiez pas parfait en essence, vous ne pourriez

jamais réaliser la perfection. Au stade où vous en êtes actuellement, vous n'êtes ni totalement parfait ni tout à fait imparfait. Comme il est écrit dans les *Joyaux Spirituels* :

« L'homme ressent son imperfection de diverses façons. S'il était totalement imparfait, comment pourrait-il se rendre compte de son imperfection ? Et s'il était absolument parfait, comment aurait-il le sentiment de son imperfection ? Cela montre tout à fait clairement que dans sa condition humaine il n'est ni totalement imparfait ni totalement parfait. En vérité, il est une manifestation imparfaite du Seigneur de Perfection. »

Les qualités essentielles

Qu'y a-t-il d'essentiel dans la voie spirituelle ? Qu'est-ce qui est le plus important ?

La sincérité, la vigilance, la pratique régulière de la méditation, le détachement intérieur, la réflexion, l'amour, le service désintéressé – toutes ces qualités sont nécessaires pour pouvoir suivre la voie spirituelle. Les chercheurs doivent utiliser au mieux toutes leurs énergies afin de réaliser Dieu.

Les éléments communs à tous les chercheurs

Faut-il absolument devenir un sannyāsī si l'on veut réaliser le Soi ?

Un sannyāsī et une personne vivant en famille peuvent tous deux parvenir à la Réalisation du Soi. La maîtrise de soi, la discipline, la consécration au but que l'on s'est fixé,

l'observation des valeurs morales et des lois sociales sont les éléments communs aux chercheurs vivant dans une famille et au *sannyāsī*. Mais il existe un code de conduite pour le chercheur vivant en famille et un autre pour le *sannyāsī*. Le premier doit également s'acquitter de nombreux devoirs, qui sont familiaux dans son cas. La voie qu'il suit pour atteindre la Réalisation du Soi n'est pas la même que celle d'un *sannyāsī*. De nos jours, il y a encore une autre catégorie : certains chercheurs spirituels vivent seuls sans pourtant être *sannyāsī*. Alors, il y a peut-être une troisième voie à découvrir.

Il faut avoir un mental pur et silencieux pour pouvoir écouter Dieu

Quelles sont les qualités de ceux qui parviennent à la Réalisation de Dieu sans avoir un Guru extérieur ?

Ils sont comme du bois sec, qui s'enflamme très vite sans aucun problème. Les autres sont comme du bois mouillé ; ils ne s'enflamment pas facilement. Le bois mouillé émet de la fumée quand on essaie de le brûler. Gautama le Bouddha n'a vu qu'une seule fois un cadavre, qui a suscité en lui le détachement intérieur. Il a renoncé à tout et il est parti en quête de la Vérité. Ramana Maharshi a lu une page d'un livre, *Shiva Purāṇa*, et s'est éveillé. Ce sont des exceptions. Des personnes pieuses lisent chaque jour les Écritures, et n'en sont pas fondamentalement transformées. Vous avez vu maintes fois des gens mourir, mais le détachement intérieur ne s'est pas éveillé en vous. Jésus a dit : « Que ceux qui ont des yeux voient. Que ceux qui ont des oreilles entendent ! » Nos yeux ne sont pas prêts à voir

la Vérité, nos oreilles à L'entendre. Nous ne voyons pas, nous nous contentons d'interpréter ce que nous voyons avec notre mental conditionné. Nous ne sommes pas capables d'écouter : nous nous contentons d'interpréter avec notre mental conditionné ce que nous entendons au sujet de la Vérité. Jésus faisait allusion à ces yeux qui peuvent voir la Vérité, à ces oreilles capables de L'écouter. Dieu vous écoute, mais vous ne L'écoutez pas. Il faut avoir un mental pur et silencieux pour pouvoir écouter Dieu, et non un mental semblable à un supermarché.

« Le Divin est plus proche de vous que votre souffle »

J'aime ce que vous écrivez au sujet des Êtres réalisés, mais mon problème est que je ne ressens rien, même en votre présence. Pourquoi ? Est-ce que mon cœur n'est pas ouvert ?

La foi et l'amour ouvrent le cœur ; le doute le ferme. Il ne peut y avoir communication que lorsque l'émetteur et le récepteur sont en état de fonctionnement. Une passivité vigilante est requise pour pouvoir accueillir et vivre l'amour spirituel, la lumière, la paix, l'harmonie et la vie.

Imaginez que vous ayez entendu parler d'une personne éveillée et qu'elle soit assise en face de vous, sans que vous sachiez qui elle est. Elle est près de vous, mais aussi loin de vous. Les Écritures disent que le Divin est fort loin et qu'Il est aussi tout proche. « Le Divin est plus proche de vous que votre souffle » a dit un sage soufi. Pour pouvoir connaître le Divin, le mental doit être passif, silencieux et vigilant. Le Divin est toujours disponible pour nous ; c'est nous qui ne sommes pas disponibles pour Lui.

Comment ouvrir son cœur

Que signifie « avoir un cœur ouvert » ?

Avoir un cœur ouvert signifie être confiant, fidèle, positif, simple, et ne pas douter, comme un enfant.

Que faire pour ouvrir notre cœur ?

La foi ouvre le cœur, le doute le ferme. L'amour ouvre le cœur, la haine le ferme. La pensée positive ouvre le cœur, celle qui est négative le ferme. Ayez toujours plus de foi, d'amour, et exercez-vous à penser de plus en plus de façon positive. Ayez foi en Dieu et en vous-même. Aimez les autres comme vous vous aimez. Une aspiration profonde et sincère permet de se souvenir du Divin.

Pourquoi oublions-nous le Divin ? Est-ce à cause de notre karma ? Qu'est-ce qui nous aide à nous souvenir du Divin ?

Nous oublions le Divin parce que nous avons un intérêt personnel à L'oublier. Si nous nous souvenions régulièrement du Divin, cela transformerait notre vie. Nous ne pourrions plus alors vivre dans le monde comme nous le faisons, avec toutes sortes d'attachements et de désirs que nous essayons de satisfaire. Le *karma* n'a rien à voir avec le fait de se souvenir ou non du Divin. Le *karma* ne concerne que le monde temporel. Les facteurs qui nous permettent de nous souvenir du Divin sont une profonde et sincère aspiration à réaliser le Divin et la pratique du détachement intérieur vis-à-vis des choses temporelles du monde phénoménal.

La voie du chaton ou celle du bébé singe

Swamiji, je veux juste vous dire combien j'aime l'atmosphère de cet āshram.

C'est de Dieu que vous devriez tomber amoureux et non d'un lieu ou d'un āshram. Tout dans le monde est impermanent et ne cesse de changer. Les āshrams et les institutions apparaissent en un temps, et disparaissent en un autre temps. Beaucoup de lieux en ce monde qui étaient autrefois très paisibles et chargés de vibrations spirituelles ne le sont plus ; ils sont même devenus plus perturbés que des lieux ordinaires. Beaucoup de lieux religieux au Pakistan, qui ont inspiré des millions de gens, sont maintenant à l'abandon ou utilisés à mauvais escient. La même chose s'est produite dans d'autres lieux du monde.

Jusqu'à présent, j'ai délaissé Dieu. Quand je suis loin de l'āshram, j'ai besoin de me sentir en votre présence par la pensée pour me souvenir de Dieu et entrer plus profondément dans la méditation.

Ramakrishna disait qu'il y avait deux types de chercheurs. Les premiers sont comme le bébé singe, les seconds comme le chaton. Le bébé singe s'agrippe fermement à sa mère. La maman singe bouge, joue, saute, mais son bébé s'est si fortement agrippé à elle qu'il suit sa mère comme s'il était une partie de son corps. Le chaton, vous savez, n'ouvre même pas les yeux pendant plusieurs jours, il se contente de miauler et sa mère s'occupe entièrement de lui. Elle saisit le chaton avec ses mâchoires et le déplace d'un endroit à l'autre pour qu'il soit en sécurité. Pour ces deux types de chercheurs, on utilise deux termes dans les Écritures hindoues : *shrāman* et *brāhmin*. Le premier est

celui qui croit à l'effort personnel, comme le bébé singe : il se cramponne à la Vérité par ses propres efforts. Le second est celui qui croit en Dieu, sa voie est celle de l'abandon de soi, comme pour le chaton. Savez-vous que dans le bouddhisme et le jaïnisme, on appelle les moines *shrāmans* ? Il est infiniment difficile de s'abandonner. L'ego ne le permet pas.

La Foi et la Confiance

La croyance est la première étape

Ma croyance me semble être insuffisante.

La croyance ne suffit pas. Elle ne peut jamais être totale. La croyance est utile sur la voie de la Réalisation, c'est tout. Si vous ne croyez pas en Dieu, vous ne ferez rien pour Le réaliser. La croyance est la première étape. Par exemple, quelqu'un vous a dit qu'il existait un endroit appelé *Sadhana Kendra Ashram*. Vous l'avez cru et vous êtes venu ici. Si vous ne l'aviez pas cru, seriez-vous venu ?

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

Swamiji, vous m'avez demandé si je crois en Dieu ; oui, je crois en Dieu dans la mesure où je reconnais qu'Il est 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 voulez-vous être fidèle ? Pourquoi une personne qui n'est pas loyale, pas digne de confiance vous déplaît-elle ? Réfléchissez sur la nature transitoire du monde. Essayez de voir l'irréel comme irréel ; cela purifiera votre cœur. Quand le cœur est purifié, l'Amour divin s'y manifeste. Pleurer vous aidera, c'est une très bonne chose. Non seulement cela soulage votre cœur, mais c'est bon pour les yeux.

Faut-il avoir foi en ce que Dieu fait ?

Connaissez-vous Dieu ? Si vous ne Le connaissez pas, comment pouvez-vous savoir ce que Dieu fait ? Essayez en premier lieu de connaître Dieu. Ne vous préoccupez pas de ce qu'Il fait ou ne fait pas.

Lorsque l'on progresse dans la *sāadhanā*, la foi se transforme en confiance

Le cœur est parfois ouvert, parfois fermé. Cela veut-il dire que la confiance, la foi, l'amour, etc. ne peuvent être là qu'occasionnellement ? Est-ce que la confiance, la foi et l'amour qui ne sont pas en permanence dans le cœur sont authentiques ?

Oui, le mental est le siège d'un conflit durable entre le doute et la foi. Parfois le doute prédomine et la foi diminue, parfois c'est l'inverse. Mais tous deux sont authentiques s'ils ont une influence sur vos pensées et vos actes. Au fur et à mesure que l'on progresse dans la *sāadhanā*, le conflit entre eux va s'atténuant et finalement l'illumination du cœur survient. Avec l'expérience, la foi devient de plus en plus forte et se transforme en confiance.

Au stade ultime survient l'abandon de soi. Une foi simple, pareille à celle d'un enfant en sa mère, est ce qui rend le mental détendu et paisible.

Je n'ai confiance ni en moi ni en Dieu.

Le manque de confiance en soi et le manque de confiance en Dieu sont directement proportionnels. Quand vous avez profondément confiance en Dieu, votre moral est très haut et votre confiance en vous est à son apogée. La prière, la méditation et quelques exercices respiratoires sont très utiles pour gagner en confiance. Ne lisez que les livres qui stimulent votre inspiration et votre amour pour Dieu. Ne fréquentez pas les personnes qui ont toujours des pensées négatives ou qui envoient des vibrations négatives.

« Si Dieu n'est pas capable de vous nourrir, comment espérer qu'Il vous donne le salut ? »

Je ressens de l'insécurité dans ma vie, et donc je ne suis pas en paix. Que faire pour me débarrasser de ce sentiment ?

Il y a deux façons de vous débarrasser de ce sentiment d'insécurité : la première, c'est d'avoir une confiance totale et un amour intense pour le Seigneur ; la seconde, c'est la réflexion profonde sur le véritable Soi.

Ramakrishna disait : « Si Dieu n'est pas capable de vous nourrir, comment espérer qu'Il vous donne le salut ? » Vous pouvez faire un essai, mais si vous tombez amoureux de Dieu, ce n'est pas nécessaire. Les choses essentielles sont les moins onéreuses. Vous ne pouvez vivre sans air, il

est totalement gratuit. Vous n'avez pas un seul centime à payer pour l'avoir. L'eau, elle aussi, est facilement disponible, comme la nourriture. Même si vous vivez dans une forêt sauvage, vous pouvez trouver de la nourriture. Il y a des baies sauvages, des herbes, et beaucoup de choses à manger.

Ramakrishna donnait un autre exemple. Si une femme abandonne tout : sa famille, son foyer, etc. pour aller vivre avec son mari, celui-ci doit lui fournir tout ce dont elle a besoin. S'il ne la nourrit pas, elle a le droit de le contraindre à lui fournir tout ce qu'il lui faut.

Nous pouvons voir le mari, traiter avec lui, mais Dieu, nous ne Le voyons pas !

Il se peut que Dieu soit invisible pour nous, mais pour le dévot qui est tombé amoureux de Lui, Il est partout et toujours présent.

La maturité spirituelle

Je ne donne pas ma confiance si facilement et mon mental veut tout contrôler. Est-ce par la méditation que je peux dépasser cette limite ?

La confiance est la foi à un stade plus avancé. La foi et la confiance viennent de l'intérieur. Elles ne peuvent être imposées ; elles ne devraient pas être imposées à qui que ce soit. C'est une question de croissance intérieure et d'évolution. La foi et la confiance en Dieu, l'amour pour Lui ou pour les saints et les sages se manifestent lorsque la conscience parvient à un certain niveau. On peut l'appeler

la maturité spirituelle. Dans certaines conditions, cette maturité vient plus tôt. Les garçons et les filles qui vivent dans des villes sont mûrs plus tôt que ceux qui vivent dans des villages isolés parce que dans les villages il y a comparativement peu de choses qui stimulent ce désir. De même, les personnes qui vivent ou sont élevées dans une atmosphère qui favorise ou convient à la croissance spirituelle parviennent à avoir foi et confiance lorsqu'elles sont encore jeunes. Si vous séjournez un certain temps auprès de saints et de sages, il est possible que votre nature change. J'ai vu des athées devenir croyants, et de surcroît avoir une dévotion profonde pour le Divin après avoir vécu quelque temps en compagnie de sages ou de dévots.

Cela me rappelle un dialogue entre un leader russe et un leader indien qui était un saint homme. Il y a plus de quarante ans, le secrétaire général du parti communiste de Russie est venu en Inde. Il avait rendez-vous avec un leader indien, Shyama Prasad Mukherji, qui était un dévot de la Mère divine. Shyama Prasad Mukherji se mit à prier le matin et s'absorba tellement dans sa prière qu'il en oublia son rendez-vous avec le diplomate russe. Il arriva donc fort tard et s'en excusa en disant : « Je suis désolé, je priais et j'ai oublié l'heure de notre rendez-vous. » Le diplomate russe répondit : « Oh, vous croyez donc en Dieu ? Si vous venez en Russie et restez six mois avec moi, vous commencerez à ne plus croire en Dieu. » Shyama Prasad Mukherji sourit et dit : « Si vous venez ici passer deux mois avec moi, vous vous mettrez à croire en Dieu. »

En ce qui vous concerne, peut-être faut-il que vous séjourniez ici un an. Il est plus facile de changer si vous avez une volonté réelle de changement. La confiance est une qualité divine, c'est une vertu. Une personne qui doute ne peut jamais être en paix.

Dieu, le Divin, la Vérité, la religion, etc. sont fondamentalement une question de foi

Il n'y a pas de question, Swamiji écrit :

À moins que vous n'ayez vu Dieu par vous-même, vous devez accorder votre foi à un homme de Dieu. Lorsque vous voyez par vous-même, la foi est inutile. Elle est nécessaire uniquement tant que vous n'avez pas vu ce en quoi vous croyez. Quelqu'un a demandé à Swami Ram Tirth : « Croyez-vous en Dieu ? » Swamiji a répondu : « Non ! » La personne qui l'avait interrogé fut surprise parce que Swami Ram Tirth parlait toujours de Dieu et voilà qu'il disait : « Je ne crois pas en Dieu ». Le Swami sourit et dit : « Je n'ai pas besoin de croire en Dieu. Je vois Dieu face à face. »

Si vous n'avez aucune confiance, vous ne pouvez faire un pas dans quelque direction que ce soit

Est-il possible d'atteindre la Conscience ultime sans croire en Dieu et sans avoir la foi ?

Il est vraiment très difficile pour une personne qui doute d'être stable et d'avancer sur une voie spirituelle. C'est pourquoi toutes les Écritures du monde conseillent à l'aspirant à la Vérité de chercher à parvenir à la foi et à la confiance. Même dans les affaires quotidiennes, vous devez avoir confiance. Comment et pourquoi êtes-vous venu ici ? Quelqu'un a dû vous parler de cet endroit, ou vous avez peut-être lu dans un livre quelque chose à son sujet. Vous l'avez cru et êtes arrivé ici. Que savez-vous de ce que vous appelez « Conscience ultime » ? Si vous n'y

croyez pas, comment vous efforcerez-vous de La réaliser ? Si vous n'avez aucune confiance, vous ne pouvez faire un pas dans quelque direction que ce soit.

Ce que vous appelez « Conscience ultime », d'autres l'appellent Dieu. Toutefois, beaucoup de gens ont fait un mauvais usage du nom de Dieu.

La Sincérité et l'Aspiration

La qualité fondamentale requise d'un aspirant spirituel

Comment ressent-on le besoin de réaliser Dieu ?

Ressentir le besoin de réaliser Dieu ou le Soi est la qualité fondamentale requise d'un aspirant. Sans elle, votre *sādhana* n'est plus qu'un ensemble de rites. Le discernement et la réflexion au sujet de ce que vous voulez peuvent éveiller l'aspiration à réaliser Dieu. Demandez-vous chaque jour, à chaque instant : « Qu'est-ce que je veux ? Quel est mon besoin réel ? »

Le besoin de Dieu

Vous nous avez dit maintes fois que nous devrions avoir une aspiration profonde à réaliser Dieu. Je voudrais être « affamé » de Dieu.

Tout comme une personne affamée ressent le besoin de nourriture, ou une personne assoiffée le besoin d'eau, le dévot devrait aspirer à Dieu. Ce n'est qu'un exemple qui signifie que vous devriez appeler Dieu, vous souvenir de

Lui de tout votre cœur, avec un mental focalisé.

Je veux pratiquer la méditation et me souvenir du Divin, mais je n'y parviens pas.

Lorsque vous vous intéresserez ardemment et profondément à Dieu, il vous sera difficile de ne pas penser à Lui. L'attention suit l'intérêt profond. Il faut que vous vous intéressiez très profondément à Dieu, comme une personne cupide s'intéresse à l'argent. Elle compte les billets de banque jusque dans ses rêves. Vous devez tomber amoureux de Dieu. Il faudra que vous l'aimiez davantage que votre fils.

Dans nos vies ordinaires dans le bruit du monde, comment faire grandir notre foi en Dieu ? Nous avons peu de temps pour pratiquer, mais surtout, nous n'avons pas assez soif de Dieu.

Un temps vient où l'on ressent le besoin de Dieu. Vous ne pouvez pas vous contenter éternellement de faire joujou. Dieu vous appelle, mais vous n'écoutez pas. Vous êtes trop occupé à jouer. Cessez un moment de courir, asseyez-vous tranquillement pendant quelque temps chaque jour et vous entendrez cet appel. Éprouver le besoin de Dieu est un signe spirituellement prometteur.

La diminution de l'influence de mon entourage est-elle un critère pour mesurer mes progrès sur la voie spirituelle ?

Oui, certainement ! C'est un des critères permettant de savoir où vous en êtes et combien vous avez progressé sur la voie spirituelle : vous devenez de plus en plus détaché intérieurement, et votre amour pour Dieu, votre ardeur à réaliser la Vérité deviennent de plus en plus profonds et de

plus en plus irrésistibles. Avoir de l'appétit est un signe de bonne santé. De même, si vous éprouvez de plus en plus le besoin de Dieu et si votre ardeur à Le réaliser devient de plus en plus intense et profonde, c'est un signe spirituellement prometteur. Quand le moment de la rencontre avec le Bien-aimé approche, l'amour s'intensifie dans le cœur de l'amoureux. Dans ce contexte, le Bien-aimé est Dieu et l'amoureux est l'aspirant ou le dévot.

Ne vous manque-t-il rien ?

Pas de question. Swamiji écrit :

Avez-vous déjà écrit une lettre à Dieu ? Écrivez-vous des lettres à vos parents et à vos amis dans votre cœur ? J'ai lu quelque part qu'un enfant avait écrit une lettre à Dieu et l'avait mise dans une boîte aux lettres. Soyez comme cet enfant et vous verrez Dieu. Avez-vous déjà pleuré pour Dieu ? Ramakrishna disait : « Les gens pleurent pour leurs amis, pour de l'argent, pour un travail, pour leur fils, ou leur père, ou leur mère, pour obtenir pouvoir ou situation, mais combien pleurent pour Dieu ? » Vous savez, il fut un temps où Ramakrishna pleurait jour et nuit pour avoir le *darshan* de la Mère divine. Si vous ne pleurez pas pour Dieu, cela veut dire que Dieu ne vous manque pas très profondément !

Je ne connais pas Dieu. Comment ce que je ne connais pas peut-il me manquer ?

Ne vous manque-t-il rien ? La première étape, et la plus importante pour avoir la révélation de Dieu est que Dieu

commence à vous manquer, qu'Il vous manque à tel point qu'Il domine toutes vos pensées, vos actions, vos émotions, vos recherches : tout ce que vous êtes et ce que vous faites. Êtes-vous déjà tombé amoureux ? Vous pouvez alors imaginer un peu ce que cela signifie de tomber amoureux. Il faut que vous deveniez totalement amoureux de Dieu. D'autres personnes peuvent trahir votre amour, Dieu, jamais ! Il est Celui qui aime véritablement. L'amour terrestre dure tout au plus jusqu'à votre mort. Mais l'amour de Dieu vous accompagne vie après vie, jusqu'à ce que vous soyez unifié en Dieu pour toujours.

Il faut être conscient de la séparation avant de pouvoir s'unir à nouveau. Si vous ne vous rendez pas compte que vous êtes en exil, vous n'aurez jamais le désir ardent de rentrer chez vous, vous n'essayerez jamais de le faire.

La clef du succès dans la recherche de la Vérité

Je suis engagé dans une recherche profonde et je suis venu en Inde pour être guidé. Swamiji, que pouvez-vous me conseiller à ce sujet ?

Soyez toujours plus honnête, sincère et engagé dans votre recherche de la Vérité. La clef du succès, dans toute recherche, même dans celle des lois de cet univers, est qu'il faut que vous soyez si absorbé dans votre quête qu'elle vous fasse oublier votre corps et le souci de son confort. Pensez à un scientifique qui travaille dans un laboratoire jour et nuit pour découvrir une loi physique. Il est presque totalement coupé de la vie sociale. Pouvez-vous me donner un nom de grand scientifique découvreur d'une loi naturelle qui ait été très attaché au monde et aux

commodités matérielles ? Einstein était si indifférent aux questions financières qu'il se trompait souvent en comptant l'argent pour payer son ticket de bus lorsqu'il se déplaçait !

Il faut entretenir un intérêt très profond, ardent, pour la Réalisation de Dieu. Plus cet intérêt est grand, plus il est facile de concentrer son attention sur Dieu. Cet intérêt ne doit pas être purement intellectuel. Le chercheur s'astreint à une discipline pour réaliser Dieu.

Si vous menez une vie disciplinée, vous évitez beaucoup de pertes d'énergie et de pensées inutiles. Par discipline, j'entends le fait de pratiquer toutes vos activités de façon ordonnée. Cela permet d'épargner non seulement du temps, mais de l'énergie.

Parfois, ma sādhanā me semble être un fardeau. J'ai eu l'expérience de la discipline à l'armée, mais j'ai remarqué qu'une discipline stricte ne rend pas les gens heureux. Devons-nous suivre une sādhanā stricte ?

L'entraînement ou la discipline sont imposés de l'extérieur aux soldats. Mais l'aspirant spirituel s'astreint volontairement à une discipline pour réaliser Dieu. Voilà la différence. L'aspirant spirituel est heureux de pratiquer une *sādhanā*. Celle-ci n'est pas un fardeau pour un aspirant authentique. Si votre *sādhanā* vous semble être un fardeau, c'est qu'en ce moment votre intérêt pour le Divin ou pour la Réalisation de Dieu est presque inexistant. Vous ne goûtez la nourriture que lorsque vous avez faim. Si vous n'avez pas faim, même la nourriture la plus délicieuse ne vous réjouit pas.

Mettez tout votre cœur dans votre *sādhanā*

Cela fait plusieurs années que j'essaie de pratiquer une sādhanā mais j'ai le sentiment que les résultats sont si minces et si longs à obtenir que je me sens souvent prêt à tout abandonner.

La réussite dans la *sādhanā* dépend de tant de facteurs. Peut-être n'avez-vous pas mis tout votre cœur dans votre *sādhanā*. Consacrez-vous de plus en plus, avec toujours plus de ferveur, à votre croissance spirituelle. « Brûlez les ponts derrière vous » si vous ne voulez pas revenir à votre ancienne façon de vivre.

Malheureusement, j'ai un entourage professionnel qui ne m'aide pas du tout. Les gens ne veulent que réussir leur carrière.

Vous devriez ne vous occuper que de vos propres affaires, là où vous vivez. Ne fréquentez pas les gens de votre entourage qui ne s'intéressent pas aux valeurs les plus nobles de la vie. Ne vous souciez absolument pas de ce qu'ils disent. Suivez votre voie avec détermination et sincérité.

J'ai l'impression d'être coupé en deux et cela me rend la vie difficile.

Ne vous identifiez à aucune des parties de votre mental. Ce n'est qu'ainsi que vous pourrez lui rendre son intégrité. Le mental peut être discipliné. Réfléchissez à ce qu'est votre Être véritable et vous aurez la force de maîtriser votre mental. Priez aussi le Seigneur, quotidiennement et régulièrement, et vous recevrez force et lumière. Je vous souhaite de travailler de plus en plus sincèrement à votre progression spirituelle. Que le Divin vous aide !

Pour trouver votre Maître spirituel, travaillez à obtenir les qualités requises d'un chercheur de Vérité

Quand j'écoute de la musique, je pense : « Que ce musicien joue merveilleusement ! Je voudrais apprendre la musique avec lui ! » Plus tard, je regarde un match de football de la Coupe du Monde et je pense : « Cet homme peut tout faire avec un ballon ! Je voudrais qu'il soit mon entraîneur. » Mais en ce qui concerne la voie spirituelle, je voudrais savoir comment je peux reconnaître un être éveillé.

Reconnaître un être ayant vécu l'Illumination, qui s'est unifié avec le Divin, c'est reconnaître Dieu Lui-même. Comparer un musicien virtuose ou un joueur de football de niveau mondial avec un être illuminé, c'est puéril. Que vous deviez trouver par vous-même Dieu ou un Maître spirituel, cela ne fait aucun doute. Personne ne peut le faire pour vous. Mais le plus important n'est pas de connaître les qualités de Dieu ou les signes auxquels on reconnaît un Maître spirituel, mais de connaître les qualités requises d'un chercheur de Vérité/de Dieu/du Divin, et de travailler à acquérir ces qualités. La principale qualité requise d'un chercheur de Dieu/de l'Esprit/ du Divin est une aspiration ardente, un intérêt exclusif pour l'expérience directe et la réalisation du Réel, qui, le plus souvent, naît de la perception du caractère illusoire de l'irréel.

L'Humilité

L'humilité naît de la réflexion juste

Comment réduire l'ego ? Quelle est la bonne façon de faire grandir l'humilité ?

C'est parce que l'on ne voit pas l'ego qu'il se manifeste. Lorsque vous le voyez, il a honte et s'enfuit. L'ego est comme une ombre, qui n'a pas d'existence propre. Seule la lumière de la Conscience peut le dissiper. La pratique de l'humilité peut l'affaiblir, mais seule la lumière de la Conscience peut l'éradiquer totalement. L'humilité naît de la réflexion juste.

Un homme pur et humble

Il n'y a pas de question, Swamiji écrit :

Il était une fois un homme si pur et si humble que les dieux furent contents de lui et voulurent le récompenser. Ils lui dirent : « Tu peux demander n'importe quoi, nous te le donnerons. » L'homme répondit : « Je ne veux rien. Quoi que Dieu me donne, je m'en satisfais complètement. » Les dieux reprirent : « Si tu veux, tu peux demander quelque chose pour d'autres personnes. » L'homme répliqua : « Dieu sait ce dont chacun a besoin et Il fait ce qui est juste. » Les dieux voulurent lui donner des pouvoirs extraordinaires lui permettant de soulager les souffrances des autres, mais il refusa en disant : « Dieu le fait déjà, il n'est pas nécessaire que je le fasse. » L'histoire raconte que finalement, les dieux, à l'insu de l'homme, rendirent son ombre si puissante que quiconque la touchait se trouvait délivré de ses souffrances et de ses soucis.

L'humilité spontanée

Que signifie cette parole de Jésus : « Heureux les pauvres en esprit » ?

L'humilité ! Il y a des gens humbles qui sont fiers de l'être. Cela révèle qu'ils ne sont pas tout à fait humbles. Toute qualité, quand elle atteint en vous sa perfection et son achèvement, devient spontanée et vous n'êtes même pas conscient de l'avoir.

Peut-on pratiquer l'humilité ?

On peut la pratiquer au début, de même que lorsque vous apprenez à jouer de l'harmonium vous devez beaucoup vous exercer. Mais quand vous maîtrisez l'art de jouer de l'harmonium, vous pouvez vous y adonner sans y penser, spontanément.

La Réflexion et le Discernement

Trois façons de parvenir à viveka

Quelles sont les étapes pour parvenir au discernement, viveka ?

Viveka signifie compréhension juste. La manière habituelle d'accroître cette compréhension est de réfléchir sur les déclarations et les paroles inspirées des saints et des sages avec un esprit ouvert et sans préjugé, avec foi et confiance. On peut aussi, pour l'acquérir, réfléchir sur ses propres expériences et essayer d'en apprendre quelque chose. Le moyen le plus efficace est d'invoquer la grâce

divine dans le seul but de parvenir à *viveka*. Le *Gāyatrī mantra* est l'invocation par laquelle les hindous demandent à recevoir la grâce divine de *viveka*.

La *sāadhanā* nécessite discipline et réflexion

En Occident, les enseignements concernent surtout la réflexion sur nos réactions et nos émotions. Vous nous enseignez à voir notre identification avec elles. Que conseillez-vous au sujet de ces deux approches différentes ?

La réflexion fait partie de la *sāadhanā*. C'est une sorte d'analyse. Grâce à la réflexion vous pouvez déterminer intellectuellement ce qui est juste. Mais la compréhension intellectuelle, à elle seule, ne mène pas à la Réalisation. Qu'il suive la voie du Yoga, ou celle du Seigneur Bouddha, le chercheur spirituel doit pratiquer intégralement sa *sāadhanā*, sans en omettre aucune partie. Discipline et réflexion sont toutes deux nécessaires. La réflexion elle-même est une activité mentale. Vous pouvez réfléchir sur la colère, sur ses effets néfastes, sur ses mécanismes, sur sa cause. Il se peut que vous soyez capable d'écrire un gros livre sur la colère, et cependant incapable de la maîtriser.

Ce n'est qu'en réfléchissant sur vos expériences que vous pouvez en apprendre quelque chose

J'ai été pensionnaire sept ans, lorsque j'étais jeune, dans une école catholique. À cette époque je priais toute la journée et pensais avoir une vocation religieuse. Mais dès

que j'ai quitté cette école pour aller à l'université, j'ai abandonné toutes mes pratiques religieuses, pensant que ma vie jusqu'alors n'avait été qu'un mauvais rêve. Je me demande s'il se passera la même chose lorsque je quitterai l'āshram.

Êtes-vous en train de vivre un mauvais rêve ici, à l'āshram ? Dans ce cas, mieux vaut l'oublier lorsque vous retournerez en France ! Si vous pensez et ressentez que la manière dont vous avez vécu ici peut vous conduire à la Vérité, vous devriez vous efforcer de continuer à vivre ainsi même lorsque vous serez rentré en France. Ce n'est qu'en réfléchissant sur vos expériences que vous pouvez en apprendre quelque chose. À quoi vous a mené votre vie dans le monde, pouvez-vous me le dire ? En avez-vous été satisfait ? Vous avez passé des dizaines d'années à essayer de tirer satisfaction des objets et des sens, mais y êtes-vous parvenu ? Votre désir a-t-il cessé, a-t-il été comblé ? Vous pouvez essayer d'y parvenir pendant plusieurs milliers d'années, mais vous ne réussirez pas. Vous devriez réfléchir à votre façon de vivre. Utilisez votre discernement pour distinguer ce qui est transitoire de ce qui dure. Aucune situation, aucun objet, aucune relation temporaire ne peut vous donner une satisfaction durable. Que voulez-vous ?

Je pratique une sādhanā, mais je vois que je n'y mets pas tout mon cœur. Est-ce que j'essaie seulement d'échapper à la souffrance ?

Qui veut souffrir ? Qui ne souhaite pas être libéré de la souffrance ? Quelle est la cause de la souffrance ? Que voulez-vous ? De quoi avez-vous besoin ? Réfléchissez-y encore et encore. Posez-vous cette question chaque jour, tôt le matin. En fin de soirée, avant d'aller dormir,

réfléchissez à la façon dont vous avez passé la journée et dans quel but. Comme un comptable remplit ses livres de comptes le soir, le chercheur doit noter toutes ses actions et réfléchir à ce qu'il a fait, pensé et dit pendant la journée afin de se rendre compte comment il vit et pour quoi il vit.

Comment reconnaître en moi la partie qui est capable d'observer correctement ce que je fais et la partie qui critique, qui aime ou n'aime pas ce que je fais ?

Réfléchir volontairement à vos actions et être accablé par des pensées concernant vos actions passées, ce n'est pas la même chose. Je ne dis pas que vous devriez juger ou évaluer vos actions ou vos pensées. J'ai écrit que l'aspirant doit rester conscient de ce qu'il recherche. S'il fait cela, il sera plus sincère quant au but de sa vie.

Gautama (le Bouddha) a pratiqué cette réflexion et s'est libéré, tout comme Ramana Maharshi. Ne vivez pas sous l'emprise de la torpeur, comme les animaux. Ceux-ci expérimentent toutes sortes de plaisirs sensuels, bien plus qu'un être humain. Mais leurs expériences ne leur apprennent rien, car ils n'y réfléchissent pas, ne peuvent pas y réfléchir, et ne peuvent donc progresser mentalement ou spirituellement. Très peu de gens sont capables d'apprendre quelque chose des expériences de leur vie, sauf s'ils sont alertes et vigilants. N'apprennent que ceux qui veulent apprendre. Les autres se contentent de se laisser dériver. Ils vivent parce qu'ils ne peuvent pas mourir.

Il y a un chat sur la terrasse de votre bâtiment. Les biscuits que vous lui donnez le satisfont tout à fait. Il n'a pas de problèmes ; il n'en a que lorsqu'il a faim ou soif ou qu'il est en manque sexuel. Il y a la joie de partager, la joie de servir, de donner, de réfléchir, la joie que donnent la

musique, la méditation et l'expérience du Divin. Seul un être humain peut connaître ces joies.

Un lieu où les gens vont et viennent, n'est-ce pas une auberge ?

Swamiji écrit :

Un *avadhūta* (sage sans vêtements) vint au palais d'un roi. Il trouva moyen de pénétrer dans la chambre du roi à son insu et s'allongea sur le lit pour se reposer. Quand le roi entra, il vit un homme qui dormait sur son lit. Il s'exclama : « Comment avez-vous osé venir ici ? Qui vous a laissé entrer dans ma chambre ? »

Le sage répondit : « J'ai pensé que c'était une *dharamshala* (une auberge), j'ai donc voulu m'y reposer. »

Le roi : « Vous êtes stupide, ce n'est pas une auberge, c'est mon palais ! »

Le sage : « Cela fait combien de temps que vous vivez ici ? »

Le roi : « Cinquante ans. »

Le sage : « Qui vivait ici avant vous ? »

Le roi : « Mon père. »

Le sage : « Et qui était là, avant lui ? »

Le roi : « Une autre famille. »

Le sage : « Et qui était là, avant cette famille ? »

Le roi : « Je ne sais pas. »

Le sage : « Un lieu où les gens viennent vivre et s'en vont, et où d'autres gens viennent vivre et s'en vont ensuite etc., n'est-ce pas une auberge ? »

Le roi réfléchit, comprit la leçon, s'inclina devant le sage et lui demanda de le guider sur la voie de la Vérité.

La réflexion juste est la première étape sur la voie de la Réalisation de la Vérité. La réflexion juste mène au détachement intérieur vis-à-vis du monde temporel. Tout chercheur de Vérité devrait réfléchir régulièrement sur cette évidence que sa vie en ce monde ne durera pas toujours. Ce monde est comme une auberge. Personne ne peut y vivre éternellement.

L'aspirant spirituel doit prendre à chaque pas la bonne décision

Comment être sûr de ce que Dieu veut ? Ce n'est pas si facile à comprendre, en particulier si nous sommes à un carrefour et devons choisir entre différentes voies.

Dans la vie, il y a constamment des carrefours ; il faut choisir, et choisir de façon à ne pas prendre la mauvaise route. Dans les *Joyaux Spirituels*, il est écrit qu'à chaque pas la voie se divise en trois directions : l'une va vers le Ciel, la deuxième vers l'enfer et la troisième vers Dieu. L'aspirant spirituel doit être vigilant et prendre à chaque pas la bonne décision. Les livres saints et les sages ont mis des panneaux indicateurs sur chaque route pour vous dire où elle conduit. Malgré cela, bien peu de gens prennent la voie qui mène à Dieu.

Quand vous êtes dans la confusion, consultez quelqu'un de plus éclairé que vous

Que penser des gens qui tuent au nom de Dieu ?

Dieu est Amour. Comment pouvez-vous tuer quelqu'un par amour ? Si vous aimez Dieu, vous hésitez à tuer même un animal, comment pourriez-vous alors tuer un être humain ?

Comment discerner ? Je fais parfois des choses qui me semblent justes, mais peut-être ne le sont-elles pas en réalité.

Vous êtes sur la bonne voie ! Mais quand vous êtes dans la confusion et ne savez que faire, vous devriez consulter quelqu'un de plus avancé spirituellement, ou de plus éclairé que vous.

J'ai dit à mon amie que la plupart des gens croient agir justement, même si ce n'est pas le cas. Mais je n'ai pas pu la convaincre.

Les débats ne sont jamais convaincants.

L'énergie bien utilisée apporte paix et bonheur

Est-ce que je dois pratiquer la méditation même lorsque je suis plein d'énergie ?

Toutes les énergies devraient être orientées vers la Réalisation du Divin. L'énergie qui n'est pas orientée correctement et dans la bonne direction crée des obstacles sur la voie de la Réalisation. L'énergie mal dirigée crée des tensions. Celle qui est bien utilisée apporte paix et bonheur.

Parfois, cette énergie est si forte que je ne sais pas ce que c'est.

Alors, n'essayez pas de la nommer ; elle s'évanouit quand vous essayez de la nommer. Quel est le problème ? Votre joie devrait venir de l'intérieur et ne pas dépendre de conditions et situations extérieures. Ce n'est qu'ainsi qu'elle pourra être durable et permanente. Comment une joie qui vient de situations changeantes pourrait-elle être permanente ? Si votre joie est conditionnelle, elle ne sera pas permanente. Elle sera là quand les conditions seront favorables, mais vous quittera si elles deviennent défavorables. Une joie soumise à des conditions n'est pas la vraie Joie.

Tant que vous n'êtes pas parvenu à la Réalisation, le « bien » et le « mal » existent pour vous

Il y a des gens qui disent qu'il n'y a ni « bien » ni « mal » en ce monde. Qu'en pensez-vous ?

Si l'on vous dit qu'il n'y a ni bien ni mal en ce monde, ne le croyez pas. Le monde se compose des trois *guṇas*, c'est-à-dire des modalités *sattvique*, *rajasique* et *tamasique*. L'*Ātman* est au-delà des *guṇas*, mais dans *tamoḡuṇa*, il est totalement voilé. Une personne qui est sous l'emprise de *tamoḡuṇa* ne peut réaliser l'*Ātman*. En *rajoguṇa*, l'*Ātman* apparaît déformé et donc une personne sous l'emprise de *rajoguṇa* ne peut réaliser l'*Ātman*. Dans l'état de *sattvagūṇa*, l'*Ātman* se reflète aussi clairement que possible. Une personne sous l'influence de *sattvagūṇa* ressent la Béatitude (*Ānanda*) de l'*Ātman*, mais la dualité subsiste. Cette personne sait que la Béatitude vient de quelque part. À ce stade, il suffit qu'un être parvenu à la

Réalisation lui déclare « *Tat Tvam Asi* »³ pour que le voile de la dualité disparaisse.

Si quelqu'un vous dit qu'il n'y a ni bien ni mal, demandez-lui : « D'accord, alors quel est le problème ? » S'il n'y a ni bien ni mal pour vous, on ne peut pas vous provoquer, vous n'êtes pas irritable ; vous cessez de poursuivre quoi que ce soit et tous vos désirs vous disent adieu pour toujours. Le Soi vous comble.

Un jour, quelqu'un m'a cité Shakespeare : « Rien n'est bon ou mauvais, c'est la pensée qui le rend ainsi. » Je lui ai demandé : « Pouvez-vous arrêter de penser ? » Il a réfléchi un moment et a répondu : « Non. » J'ai ajouté : « Comment pouvez-vous dire alors que le bien et le mal n'existent pas pour vous ? Tant que vous vivez au niveau mental, vous ne pouvez échapper au bien et au mal. » Une personne qui vit au niveau mental et perd le sens du bien et du mal peut même devenir plus dangereuse qu'un animal. Un animal n'a pas le sens du bien et du mal, mais la nature contrôle tous ses instincts. Dans le cas des êtres humains, le mental interfère avec les instincts, ce qui rend ces instincts impurs. En ce monde tout peut être pur ou impur, l'eau par exemple, ou l'air. Le corps peut être en bonne santé ou malade. Les sens et le mental peuvent être purs ou impurs. Un mental plein d'avidité, d'arrogance, d'attachements, de désirs, d'engouements, etc. est appelé impur !

Il n'y a que pour celui qui a réalisé directement « l'Un sans second » que le bien et le mal n'existent pas !

³ « *Tat Tvam Asi* » fait partie des *mahāvākyas* (voir glossaire).

J'ai remarqué parfois qu'il y a des gens très bons qui ne croient pas en Dieu. En dépit de cela, sont-ils proches de Dieu sans le savoir ?

On peut voir aussi des gens qui croient en Dieu, mais ne sont pas bons. Il ne suffit pas de devenir bon. C'est un début, qui peut aider à suivre la voie vers la Réalisation de Dieu. Devenir bon signifie pratiquer la bonté à l'égard d'autres êtres de ce monde. Être relié au Divin est qualitativement différent. C'est l'expérience de l'Un, de l'Au-delà du temps. Pourquoi devrait-on être bon ? La bonté qui n'est pas fondée sur l'expérience de l'unité avec le Divin n'a pas de base solide. Du point de vue spirituel, un être bon est un être libre qui a atteint l'Illumination. Un être mauvais n'est pas libre et n'a pas connu l'Illumination.

Le chercheur spirituel doit distinguer ce dont il a besoin de ce qu'il désire

Doit-on employer une partie de notre concentration à maintenir le mental dans la disposition intérieure fondamentale requise : dire la vérité, s'abandonner, quand celle-ci ne se manifeste pas spontanément ?

Les attirances et aversions temporaires qui tendent à distraire le chercheur de son but sont involontaires. L'aspirant spirituel essaie de les surmonter plutôt que d'essayer de modifier son inclination. Plus le besoin intérieur de réaliser le Divin est profond et fort, plus il est facile de surmonter de telles attirances et aversions. La prière donne également de la force pour surmonter les tentations et les distractions du monde. Le chercheur

spirituel doit distinguer ce dont il a besoin de ce qu'il désire.

La spontanéité est rare. Elle survient lorsque l'effort personnel atteint son apogée. Le chercheur est celui qui s'efforce consciemment de connaître et de réaliser directement la Vérité. Il/elle utilise toutes ses énergies, toute sa concentration, pour parvenir à cet objectif qui est le but de sa vie.

Le Détachement intérieur et l'État au-delà des passions

N'oubliez pas de détacher votre bateau

Est-ce parce que je suis encore attaché par des liens familiaux que je ne peux pas me concentrer correctement ?

Quand vous entendez le nom de votre fils ou de votre petit-fils, cela vous émeut. Mais que se passe-t-il à l'intérieur de vous quand vous entendez le nom de Dieu ?

À ce propos, voici une histoire. Des *paṇḍits* (prêtres) de Vrindavan voulurent se rendre à un pèlerinage à Prayagraj, où le Gange et la Yamuna, fleuves sacrés, se rencontrent. Ils décidèrent de voyager en bateau, et en louèrent un pour quelques jours. Ils savaient comment manœuvrer un bateau. Ils prirent tous les vivres nécessaires pour pouvoir cuisiner sur le bateau et aussi beaucoup à boire. Le soir, quand tout fut prêt, ils moulurent des feuilles vertes de *bhāṅg* afin de préparer du *charas* et en burent autant qu'ils voulurent. Ils préparèrent aussi des *pakorās* de *bhāṅg* et les mangèrent. Puis ils commencèrent à ramer pour faire avancer le bateau. Ils ramèrent toute la nuit. Ils

étaient plus ou moins ivres sous l'effet du *bhāṅg*. Le jour suivant, à l'aube, ils s'aperçurent que le bateau était toujours au même endroit. Ils réalisèrent alors qu'ils n'avaient pas détaché le bateau de la rive la nuit précédente, quand ils avaient commencé à ramer.

Donc sans vairāgya on ne peut se concentrer correctement ?

Vairāgya et la pratique régulière de la méditation sont tous deux importants pour rendre le mental stable. *Vairāgya* signifie détachement intérieur et c'est le contraire de l'attachement. Mais *vītarāga* est au-delà de l'attachement et du détachement.

Pour vous libérer totalement des soucis vous devez faire grandir en vous le détachement intérieur

Comment pouvons-nous nous souvenir du Divin à tout instant malgré nos soucis quotidiens ?

Vous vous souvenez sans cesse de l'être que vous aimez profondément. Si vous tombiez amoureux de Dieu, vous n'auriez besoin d'aucune méthode, d'aucune technique pour vous souvenir de Lui.

On se fait du souci à propos d'une personne, d'une chose, ou d'une situation soumise au dépérissement et à la mort et à laquelle on est attaché. Si vous voulez vous libérer totalement des soucis, vous devez faire grandir en vous le détachement intérieur (la « sainte indifférence ») envers ce qui est temporel et limité, et aspirer à ce qui est au-delà du temps et éternel. Cette croissance nécessite des efforts

personnels. Le détachement intérieur est le fruit de la réflexion, de la méditation, de la discipline et des leçons apprises de nos expériences. Il fait partie de la *sāadhanā*. Dans la discipline du *Vedānta*, le détachement intérieur est la deuxième étape, la première étant *viveka*, qui est le discernement ou la réflexion juste.

**Le détachement intérieur est fondé sur le discernement.
L'état au-delà des passions est l'apogée du détachement
intérieur**

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

Dépasser les paires d'opposés telles que le bien et le mal, les préférences et les aversions, signifie dépasser la conscience mentale. Le chercheur spirituel doit en premier lieu purifier son mental et s'adonner de plus en plus à la réflexion et au détachement intérieur. En outre, la pratique régulière de la concentration intérieure est très importante et fait partie de la *sāadhanā*. La stabilité du mental nécessite que le chercheur spirituel soit apte à focaliser son mental sur l'intérieur sans se laisser distraire par quoi que ce soit. Le chercheur doit apprendre à discerner ce qui est juste de ce qui ne l'est pas et à suivre ce qui est juste avec une détermination sans faille.

Le discernement et le détachement intérieur aident le mental à devenir stable. Quand Arjuna demanda à Krishna comment stabiliser son mental, le Seigneur Krishna lui répondit : « Ce n'est que par le détachement intérieur et la pratique régulière de la concentration que le mental peut devenir stable. »

Comment parvient-on à l'état au-delà des passions ?

Le détachement parfait ne survient qu'avec la Réalisation du Soi. C'est par la Réalisation du Soi que le germe de tous les attachements est détruit.

Pouvons-nous nous détacher de petites choses avant d'atteindre le détachement total ?

Si vous êtes intérieurement détaché, cela viendra automatiquement. Si vous êtes intérieurement détaché, vous ne poursuivrez pas les biens temporels. S'il vous arrive un jour d'être sans nourriture, cela ne vous perturbera pas. Vous ne lutterez pas pour obtenir de la nourriture, un toit, des vêtements, une place d'honneur, du pouvoir, une situation sociale, ni pour être reconnu.

L'ego du renoncement doit être abandonné

Je crois que renoncer n'est pas ce qui convient, qu'il faudrait plutôt être sans désir.

Voulez-vous dire qu'il faudrait désirer être sans désir ? Il ne faut pas abandonner l'idée du renoncement. C'est l'ego du renoncement qui doit être abandonné. Cela me rappelle une histoire, ou plutôt une plaisanterie.

Il y avait un saint qui demandait à tous ses visiteurs de renoncer à quelque chose : au vol, à l'orgueil, au désir, à la colère, etc. Un homme qui n'avait pas confiance en les saints fut incité par un ami à lui rendre visite. Le saint faisait un discours. Le visiteur, mal à l'aise, et son ami s'assirent et écoutèrent le discours. Quand il eut terminé, le sage appela le nouveau-venu et lui dit : « Vous devriez

faire vœu de renoncer à quelque chose : à l'orgueil, à la colère, au désir, etc., à ce que vous voulez abandonner. » L'homme réfléchit un moment et dit : « Je fais le vœu de ne jamais revenir vous voir. »

Il faut bannir les tendances négatives. On ne doit pas renoncer aux tendances positives, mais à l'orgueil et à l'ego. Il y a un aphorisme à ce sujet dans les *Joyaux spirituels* :

« On ne parvient pas à l'Accomplissement en accumulant des choses ou en y renonçant. Vous dites : « J'ai déjà accumulé tout ceci, et je dois encore accumuler tout cela », ou encore : « J'ai renoncé à tout ceci, et je dois encore renoncer à tout cela. » De telles idées ne viennent que de l'ego trompeur. Le Soi est plus grand que tous les états. L'Accomplissement vient de la Réalisation du Soi. »

« Quelle différence y a-t-il entre vous et moi ? »

Pas de question. Swamiji écrit :

Un sage vivait dans une forêt. Un roi entendit parler de la grandeur de ce sage et alla lui rendre visite. Le roi fut très impressionné et invita le sage à venir séjourner dans son palais, ce que le sage accepta. Le roi chargea plusieurs de ses serviteurs de s'occuper du sage, à qui l'on donna toutes sortes de commodités et une nourriture tout à fait délicieuse. Il se mit à vivre comme un roi.

Au bout de quelques mois, le roi commença à avoir des doutes : un sage devrait-il mener une vie aussi luxueuse ? Un jour le roi ne put faire taire ses doutes. Alors qu'il se promenait avec le sage, il lui demanda : « Monsieur, quelle différence y a-t-il maintenant entre vous et moi ? Le sage continua à marcher et dit : « Avez-

vous d'autres questions ? » Le roi répondit : « Vous avez autant de serviteurs que moi. Vous mangez des mets délicieux ; vous portez comme moi des vêtements très onéreux. Vous menez une vie très confortable, comme moi. Alors je suis perplexe. Quelle est la différence entre vous et moi à présent ? » Tout en continuant à marcher, le sage incita le roi à poser encore davantage de questions, ce qu'il fit ; le sage l'écoutait calmement.

Ils s'étaient entretemps beaucoup éloignés du palais et pénétrèrent dans une forêt. Le sage dit : « Oh, quelle belle forêt ! J'aimerais vivre ici. Merci beaucoup de m'avoir invité dans votre palais et de m'avoir permis d'y séjourner si confortablement. Mais maintenant, je vais vivre dans cette forêt et, à propos, pourquoi ne viendriez-vous pas y vivre aussi ? Vous avez tout vu dans cette vie et cela fait si longtemps que vous dirigez le pays. L'heure est venue de vous consacrer exclusivement à la méditation et à la *sādhana*. Vous avez plus de soixante-cinq ans. Qui sait, vous pourriez mourir demain. Vous devriez renoncer maintenant à la vie du monde, vivre ici avec moi et consacrer tout votre temps au souvenir du Divin. J'ai accepté votre invitation. Vous devriez maintenant accepter ce que je propose. Venez, je vous en prie, vivre ici au moins six mois et vous verrez comment vous vous y sentez. »

Le roi devint nerveux et dit : « Je dois retourner au palais bientôt. Beaucoup de ministres m'attendraient sinon. Et comment pourrais-je renoncer à mon royaume ? Mon fils est encore très jeune. Il n'a pas encore terminé ses études. Qui s'occupera de mon état ? Que deviendra mon épouse ? Elle ne peut se passer de moi plus d'une semaine. Elle se met à pleurer si je m'absente plus d'une semaine. Je suis désolé, mais je ne peux pas abandonner mon épouse, mon royaume, mon fils. »

Le sage sourit et dit : « Voilà la différence entre vous et moi. Vous êtes attaché à tant de personnes et de choses. Je suis libre. Je peux vivre dans une forêt. Je peux vivre dans un palais. J'ai séjourné dans les huttes des plus pauvres, et j'ai aimé y vivre. J'ai vécu de très nombreuses années dans la forêt et j'ai apprécié d'y être. J'ai séjourné dans votre palais et j'ai aussi aimé y vivre. Je n'ai pas d'attachement. Je suis tout à fait comblé et peux vivre n'importe où. Voilà la différence entre vous et moi. »

Un chercheur spirituel authentique peut travailler tout en restant détaché intérieurement

Comment accepter le rôle que nous devons jouer sans nous laisser piéger par lui ?

Quand un acteur joue dans un film le rôle d'un saint ou d'un être illuminé, reçoit-il pour autant l'Illumination ? Un feuilleton sur Kabir a été programmé à la télévision et un homme a joué son rôle. Pensez-vous qu'il ait pu avoir les mêmes expériences spirituelles que Kabir ? À moins de demeurer centré intérieurement et d'avoir une expérience spirituelle conséquente, il est très difficile de ne pas être affecté et influencé par les conditions dans lesquelles vous travaillez. Mais si le chercheur reste très vigilant, s'il se consacre totalement et honnêtement à la quête spirituelle, il peut travailler tout en restant détaché intérieurement, comme une domestique prend soin des enfants de la famille pour laquelle elle travaille tout en sachant et ressentant dans son cœur que ces enfants ne sont pas les siens.

L'absence d'esprit possessif

Si quelqu'un nous donne un cadeau qui ne nous plaît pas ou dont nous n'avons pas besoin, faut-il l'accepter quand même pour ne pas blesser celui qui nous le donne ?

Tout le monde a ses préférences et ses aversions. Ce n'est pas parce que vous aimez une chose que tout le monde doit l'aimer. Un cadeau est un cadeau. Si l'on vous offre quelque chose par amour, vous devriez l'accepter de bon cœur, sauf si ce cadeau est nocif pour vous.

Swami Vivekananda dit dans son livre sur le rāja yoga que la première étape est yama et il explique que yama inclut le fait de ne pas accepter de cadeaux. Pourquoi ?

Il y a cinq *yamas* et cinq *niyamas*. « Ne pas accepter de cadeaux » n'est pas une traduction exacte. Le terme utilisé est *aparigraha*, qui signifie « absence d'esprit possessif ». Vous pouvez voir ces *yamas* et ces *niyamas* dans les *Yoga Sūtras* de Patanjali. Voulez-vous dire qu'un *yogī* devrait travailler et gagner sa vie ? Comment un *sādhū* pourra-t-il vivre s'il n'accepte ni nourriture ni vêtements ? Est-ce qu'un *sādhū* ne peut pas être un chercheur spirituel ?

Tout ce qui éloigne l'âme de Dieu vaut la peine d'être abandonné

Le discernement est-il le seul moyen de parvenir au détachement intérieur ?

Le discernement ou la réflexion engendre le détachement intérieur. Mais le moyen le plus puissant et infaillible est

l'amour du Divin. *Vairāgya* est une conséquence naturelle de l'amour de Dieu. Pas besoin de vous exercer au détachement si vous aimez Dieu. L'amour de Dieu vient à bout de toutes les passions et de tous les désirs de ce monde. On dit que lorsqu'une personne tombe amoureuse d'un être humain, elle est prête à tout donner pour son bien-aimé : son argent, son travail, son foyer et même sa vie. Mais quand vous tombez amoureux de Dieu, vous perdez complètement votre identité personnelle et vous ne faites plus qu'un en Lui. Quand se manifeste une aspiration sincère à la Réalisation de Dieu ou à la Réalisation du Soi, quand votre intérêt principal dans la vie change, l'attachement se transforme en détachement et le désir en amour désintéressé. Ce n'est pas un sacrifice, c'est une joie.

Un visiteur vint toucher les pieds de Swami Ram Tirth. Swamiji lui dit : « Pourquoi touchez-vous mes pieds ? » L'homme répondit : « Monsieur, vous êtes un homme de Dieu, vous avez tout sacrifié pour Dieu. » (Vous savez que Swami Ram Tirth, comme le Seigneur Bouddha, quitta ses jeunes enfants et son épouse pour partir en quête de la Vérité.) L'homme ajouta : « Vous avez quitté votre famille, votre emploi, vos amis. Vous êtes un grand dévot de Dieu. Voilà pourquoi j'ai touché vos pieds. » Le *Swami* sourit et dit : « Un sacrifice, qu'est-ce que c'est ? Il y a des détritiques dans votre maison. Si vous les jetez, avez-vous fait un sacrifice ? Faire un sacrifice, c'est renoncer à quelque chose de très précieux. Excusez-moi, mais en ce sens c'est moi qui devrais toucher vos pieds, parce que vous avez abandonné Dieu au profit de choses et de relations temporelles. »

Femme et enfants sont-ils des détritiques ?

Pour beaucoup de gens, les relations temporelles deviennent un obstacle sur la voie de la Réalisation de Dieu. Ils ne vivent que pour ces relations et meurent pour elles. Si vos enfants éveillent en vous le souvenir de Dieu, si vous n'oubliez pas Dieu à cause d'eux, ils deviennent le moyen de réaliser Dieu. Tout ce qui éloigne l'âme de Dieu vaut la peine d'être abandonné.

Dans l'hindouisme, il y a une forme de dévotion appelée *vātsalya bhāva*, dans laquelle on considère Dieu comme un père, ou une mère, ou même comme son enfant et on Lui rend un culte en tant que tel. On peut parvenir à la Réalisation de Dieu en pratiquant cette forme de dévotion. Mais combien de parents considèrent leurs enfants comme des formes de Dieu et se souviennent du Divin en servant leurs enfants ?

Je ne sais pas s'il est correct d'abandonner ses devoirs, même si c'est pour rechercher la Vérité.

Le niveau de conscience du chercheur spirituel varie. Ce qui semblait être un devoir à un certain stade cesse d'en être un à un autre niveau de conscience. Je pense que le Bouddha n'a pas commis de crime en abandonnant sa famille. Même s'il a été injuste envers son épouse, son enfant, ou ses parents âgés, il a donné une autre dimension de lumière et d'amour désintéressé à toute l'humanité. Kabirji était un grand saint ; le Seigneur Bouddha aussi. Chaque âme a sa propre manière de parvenir à la Vérité.

La souffrance peut engendrer le détachement intérieur

Les citations ci-dessous sont extraites de la « Philocalie ».

Il s'agit d'un recueil de textes écrits entre le quatrième et le quinzième siècle par des maîtres spirituels de la tradition chrétienne orthodoxe. « La détresse de l'âme résulte du plaisir sensuel. C'est le plaisir sensuel qui engendre la détresse dans l'âme. » Et : « De même, la détresse de la chair résulte du plaisir de l'âme. Pour l'âme, la félicité est la détresse de la chair. » Pourriez-vous expliquer s'il vous plaît pourquoi la détresse de la chair est le plaisir de l'âme. La souffrance est-elle nécessaire ?

Très profond ! Seule la personne qui a dit cela sait exactement ce que cela signifie et pourrait l'expliquer. Nous ne pouvons qu'interpréter. Les plaisirs sensuels résultent du contact des sens avec les objets. Comme ce contact est de courte durée, tous les plaisirs sensuels sont *anitya*, impermanents.

Même si les plaisirs sensuels sont impermanents, ils sont très attirants ; les gens les poursuivent et ne peuvent par conséquent rechercher la Vérité/Dieu, qui est au-delà du temps et éternel(le). En ce sens, on peut dire que la détresse de l'âme résulte des plaisirs sensuels. Il serait plus juste de dire que la détresse de l'âme vient du fait que l'on s'attache aux plaisirs sensuels, parce que dans ce cas l'âme est empêchée de réaliser sa nature véritable qui est divine.

« La détresse de la chair résulte du plaisir de l'âme. Pour l'âme, la félicité est la détresse de la chair. » Lorsque l'on se complaît dans les plaisirs sensuels, il en résulte aussi des maux physiques, qui deviennent la détresse de la chair. Et quand il y a détresse de la chair, cela peut faire surgir du bon sens dans l'âme et l'éveiller ; en ce sens, on peut dire que c'est la félicité de l'âme. La souffrance peut engendrer le détachement intérieur. Même la réflexion sur la souffrance engendre le détachement intérieur, comme

cela a été le cas pour Gautama le Bouddha. Toutefois, comme je l'ai dit précédemment, seule la personne qui a écrit ceci en connaît le sens exact.

Il est aussi écrit dans la « Philocalie » : « La pauvreté en esprit est le détachement total ; quand l'intellect est parvenu à cet état, il abandonne toutes les choses du monde. » En fait, le détachement total devrait être la richesse de l'âme. Pourquoi fait-on référence au détachement total en tant que pauvreté en esprit ?

Il semble que pauvreté en esprit signifie ici humilité spirituelle. Vous savez, les paroles des mystiques ne peuvent être comprises intellectuellement. Parfois, elles paraissent manquer tout à fait de logique. Dans les *Upaniṣhads*, il est dit : « Il bouge et Il ne bouge pas. Il est loin et Il est près. » Comment expliquer cela par la logique ? Ces déclarations ne sont pas logiques, mais elles sont vraies. Dans les *Upaniṣhads* ne se trouvent que les déclarations des *ṛishis*, qui n'en ont pas donné d'explication logique. Ce sont les *achāryas* qui ont fait des commentaires sur les *Upaniṣhads* et ont créé des systèmes philosophiques afin de les rendre logiques. Les déclarations sont les mêmes, mais les différents *achāryas* les ont interprétées différemment et ont créé divers systèmes, différentes écoles. La Vérité est la même, mais elle a été décrite de diverses façons par les différents *achāryas*.

Une pierre est-elle détachée intérieurement ?

Comment développer le détachement intérieur lorsqu'on travaille sur un ordinateur, ce qui demande de plus en plus

de choix, de réflexions, de dépenses ?

Qu'est-ce que tout ceci a à voir avec le détachement intérieur ? Le détachement intérieur ne demande pas que vous ne fassiez rien, que vous soyez inerte et immobile comme une pierre. Même une pierre n'est pas immobile ! Il y a du mouvement dans une pierre, et même dans un atome. Vous pouvez vous en apercevoir lorsque l'on fait exploser une bombe atomique. Voulez-vous dire qu'une pierre est détachée intérieurement ? Si vous êtes perturbé, cela montre que vous manquez de détachement.

Est-ce que la concentration favorise le détachement intérieur ?

Le détachement intérieur est une aide à la concentration, et la réflexion juste effectuée avec concentration favorise la croissance du détachement intérieur. Le détachement des affaires temporelles du monde est une grande aide pour la méditation. Le chercheur de Vérité doit s'exercer à accroître son détachement intérieur en réfléchissant à la nature transitoire et impermanente du monde.

Comment rester mentalement détaché des phénomènes temporels

Swamiji, pourriez-vous écrire quelques lignes à propos du caractère transitoire des relations et des situations ?

Toutes les relations et les situations, tous les objets temporels sont transitoires. Ils ne durent pas toujours. Ils sont éphémères. Le chercheur devrait les voir comme étant

éphémères et ne pas s'attacher mentalement à eux. Seul l'Esprit est au-delà du temps et immortel. Si vous demeurez conscient du caractère transitoire des phénomènes temporels, vous pouvez rester mentalement détaché par rapport à eux. Vous allez voir un film, où il se passe des scènes tragiques. Si vous oubliez que ce que vous voyez, ce ne sont que des ombres défilant sur un écran, vous vous sentirez triste et découragé. Mais si vous restez conscient qu'il ne s'agit que d'un film, vous pouvez apprécier même les scènes tragiques. L'Esprit est comme l'écran ; il est immuable. S'il n'y avait pas d'écran, vous ne pourriez voir les ombres mouvantes. Le Divin est comme l'écran conscient sur lequel le film de ce monde est projeté.

Celui qui cherche Dieu doit voir l'irréel comme irréel s'il veut connaître le Réel. On ne devrait pas s'attacher à ce qui est périssable. La cause de la souffrance et du chagrin est l'attachement à ce qui est périssable. Y a-t-il au monde une seule personne qui puisse y vivre éternellement ? Si personne ne le peut, pourquoi s'imaginer que l'on vivra toujours ? Une telle façon de penser est non seulement erronée, mais aussi bien stupide. La plupart des gens vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir. Cette attitude engendre l'attachement au monde périssable.

Le Désintéressement

Vos actions ne peuvent être totalement désintéressées si vous ne l'êtes pas vous-même

Est-il possible de faire quoi que ce soit de façon désintéressée tant que je suis encore identifié à mon ego ?

Non, il n'est pas possible d'être totalement désintéressé

tant que vous n'avez pas réalisé le Soi éternel qui est Béatitude. Mais l'aspirant devient de plus en plus désintéressé au fur et à mesure qu'il progresse dans la vie spirituelle. Vous ne pouvez cesser d'être égoïste tant que vous ne débordez pas de joie spirituelle, cette joie qui est sans limites et durable. Par ailleurs, votre intérêt pour vos profits personnels ou vos buts mondains se transforme en volonté de servir votre Maître, ou une organisation, ou même de réaliser la Vérité.

En outre, il y a une différence entre être désintéressé et travailler de façon désintéressée. Comme toute action vient de l'état d'Être, vos actions ne peuvent être totalement désintéressées si vous ne l'êtes pas vous-même. Mais l'être désintéressé ne dépend pas des actions désintéressées. L'existence de l'Être ou du Soi ne dépend pas des actions. Vous devez connaître la différence entre être et devenir, ou entre être et faire. L'action s'inscrit dans le temps ; elle ne peut jamais être éternelle. L'Être n'est pas limité ; il est toujours éternel. Agir relève du monde phénoménal ; Être est au-delà du temps.

La Persévérance et la Patience

Le bois sec et le bois mouillé

Cela fait des années que je pratique, mais je ne suis pas satisfait de ce que j'ai atteint. Je voudrais recevoir la plénitude de la grâce afin d'être capable de parvenir à l'Illumination.

Il y a deux sortes de bois. L'une est le bois sec. Quand vous y mettez le feu, il s'enflamme aussitôt. Toutefois, si le bois n'est pas sec mais mouillé et que vous le jetez au feu, il ne

fera qu'émettre de la fumée.

On met du kérosène sur le bois mouillé pour le faire brûler. De la même façon, la grâce donnée par un Maître parfait peut-elle libérer le disciple ?

On ne devrait pas mettre du kérosène sur le bois mouillé pour le faire brûler. On devrait le laisser au soleil ou près d'un feu pour qu'il sèche. Peu à peu, l'eau qu'il contient s'assèchera et par la suite, quand il brûlera, il donnera aussi de la lumière. Mais si vous essayez d'enflammer le bois mouillé avec du kérosène, il y aura beaucoup de fumée et le feu sera noir. Le Maître (le Guru) est comme le soleil ; en sa présence, l'eau du mental (les désirs) s'assèche(nt). Quand le mental sera tout à fait sec (libéré des désirs mondains), l'amour de Dieu l'enflammera et l'ego brûlera complètement, dispensant lumière et connaissance tout autour de lui. Jusque-là, il faut rester patient.

Continuez à méditer. Devenez de plus en plus sincère. Ne pratiquez pas en même temps *japa* et méditation. Quelques années ne constituent pas un laps de temps très long en matière d'édification spirituelle. Il faut des années et des années pour purifier le mental et le rendre tout à fait stable.

Chapitre Quatre

La Sāḍhanā intégrale

I. Une sāḍhanā régulière est indispensable pour réaliser Dieu

**Toutes les parties de la personnalité sans exception
devraient être abandonnées à Dieu**

*Quelle est la voie la plus facile pour parvenir à la
Réalisation de Dieu ?*

C'est celle que vous pouvez suivre facilement en fonction
de votre tempérament.

*La voie la plus facile, n'est-ce pas de voir Dieu en tout être
et en toute chose ?*

Si vous êtes capable de voir Dieu dans la personne qui vous
bat, vous n'avez besoin d'aucune autre sāḍhanā.

*Je me souviens de ces paroles : « Sers, aime, purifie-toi et
médite » comme étant la voie pour atteindre Dieu.*

Ces quatre éléments doivent être pratiqués ensemble ; ils
se soutiennent mutuellement.

Qu'y a-t-il après la Réalisation de Dieu ?

Dieu est la fin et aussi le début. Tout vient de Dieu et retourne à Dieu. Il ne suffit pas de le comprendre. L'intellect n'est qu'une partie de la personnalité. Toutes les parties de la personnalité sans exception devraient être abandonnées à Dieu.

Je comprends et crois ce que vous dites, mais cependant, il est difficile de s'abandonner !

L'ego est l'obstacle.

Vous devez prêter votre corps et votre mental à des expériences radicales

J'ai lu dans un livre au sujet de l'illumination qu'après celle-ci vient la conscience cosmique, puis la conscience de Dieu et finalement l'Illumination intégrale.

On ne peut pas savoir exactement ce que sont l'illumination, la conscience cosmique, la conscience de Dieu et l'Illumination intégrale en se contentant de lire des livres. Les livres sont comme des cartes. Ils ne sont utiles que si vous les lisez et suivez ensuite la voie avec la plus grande sincérité, en vous engageant totalement. Elle vous mènera ainsi à l'Illumination et à la Réalisation du Soi. Toute voie qui conduit à la Réalisation nécessite une discipline rigoureuse complétée par la réflexion et la méditation. Vous devez prêter votre corps et votre mental à des expériences radicales afin de connaître et d'expérimenter directement ce qui les dépasse.

L'eau est faite d'oxygène et d'hydrogène. Mais afin

de le savoir de première main, vous devez aller dans un laboratoire et faire des expériences sur l'eau. De même, vous devez prêter votre corps et votre mental à certaines expériences. Ce n'est qu'alors que vous saurez qu'il y a quelque chose qui est au-delà du temps, qui ne change pas et ne peut être changé, qui est à la fois immanent à l'ensemble corps-mental toujours fluctuant, et transcendant. Vous êtes déjà engagé sur la voie et la connaissez ; ce qu'il faut, c'est que vous la suiviez avec foi et détermination. Vous pourrez alors faire directement l'expérience de la conscience cosmique et de la Réalisation de Dieu. La *sāadhanā* est l'effort spirituel accompli afin de purifier le mental et de le rendre stable.

La sāadhanā devrait en fin de compte conduire à l'expérience de la Réalité. Par quelle méthode peut-on dépasser le mental, puisque l'expérience de la Réalité n'est possible que si on le dépasse ?

Oui, l'expérience de la Réalité qui est au-delà du temps ne peut venir que lorsque l'on transcende la conscience mentale. La conscience mentale peut être transcendée en suivant n'importe quelle voie : le *bhakti yoga*, le *jñāna yoga*, le *rāja yoga*, le *japa* ou la méditation. Mais l'expérience de la Réalité n'est pas la fin de la *sāadhanā*. La Réalisation et l'Accomplissement suivent cette expérience, généralement après une *sāadhanā* de longue durée. La *sāadhanā* est l'effort spirituel accompli afin de purifier le mental, de le rendre stable et d'intégrer toutes les parties de la personnalité.

Le secret de la *sāadhanā*

Comment puis-je devenir aussi innocent qu'un enfant et

continuer à vivre dans le monde ?

En éradiquant vos tendances négatives. Les gens diraient que vous pourriez devenir trop doux pour pouvoir vivre dans le monde. Mais la question est : « Voulez-vous vivre dans le monde, ou voulez-vous trouver Dieu ? » Il faut mourir pour vivre la vie divine. Voulez-vous plaire à la société, ou à Dieu ? Vivez dans le monde, mais vivez pour Dieu. C'est le secret de la *sāadhanā*. Devenez aussi humble que l'herbe, si vous voulez trouver Dieu. Celui qui vit dans le monde doit vivre pour Dieu s'il veut Le trouver.

Ce dont un chercheur a réellement besoin

J'ai toujours pensé qu'une force naturelle guide nos destinées. Cependant, je ne crois pas aux rituels, à la psalmodie, à la visite des temples. Je ne crois pas en une forme particulière de Dieu. Je veux visualiser Dieu comme une lumière pure, vibrante, ou en tant qu'énergie. Guidez-moi, s'il vous plaît.

La vie de l'homme est guidée secrètement, mais très peu d'êtres peuvent le savoir, le ressentir et suivre ces indications. Une personne qui est profondément identifiée avec les images, les formes, les idées et les noms ne peut se laisser guider par cette aide secrète et invisible.

Il n'est pas nécessaire qu'un chercheur de la Vérité croie aux rituels, à une forme particulière du Divin ou aux bienfaits de la visite des temples. Ce dont il a besoin, c'est de la purification de son mental et de la capacité de se tourner vers l'intérieur et d'observer en focalisant son attention sur un seul point. Pour y parvenir, l'aspirant doit

suivre une discipline qui lui permettra d'atteindre la concentration intérieure.

Comment connaît-on véritablement « Ce qui est » ?

Pendant longtemps, ma capacité à accepter « Ce qui est » a dépendu de mon aptitude à comprendre pourquoi quelque chose s'était produit, pourquoi telle personne n'était pas bonne avec moi, etc. Maintenant je suis davantage capable de m'abandonner sans comprendre, mais il me manque encore de sentir dans mon cœur que Dieu m'aime.

Le mental rationnel ne peut pas connaître « Ce qui est ». Il ne peut connaître que ce qui n'est pas, que l'irréel. Le mental rationnel fonctionne comme un ordinateur. Ce qu'il sait dépend des données qu'on lui a fournies, de ses expériences passées, de ses souvenirs, qui sont enregistrés sous la forme de *samskāras*, d'impressions.

Pour connaître directement « Ce qui est », il faut abandonner le mental ou le transcender grâce à une méthode de méditation ou grâce à l'amour, plus précisément l'Amour divin. La foi vivante et la confiance sont les conditions préalables fondamentales pour que se produise la croissance spirituelle qui conduit à la paix, au bonheur, à la vie, à la lumière et à l'amour durables. Dans le soufisme il y a deux termes : *Ishqa Mijāzī* et *Ishqa Hakīkī*. *Ishqa Mijāzī* est l'amour humain, *Ishqa Hakīkī* l'Amour divin. Le premier, lentement et graduellement, mène au second. Ne confondez pas l'amour avec la luxure. La réflexion nécessite de penser de façon juste. Utilisez votre pouvoir de réflexion pour reconnaître et ressentir la nature transitoire du monde temporel des objets, situations

et relations. Cela fera naître en vous le détachement intérieur, qui à son tour vous aidera à approfondir la méditation.

Cherchez de plus en plus sincèrement à connaître « Ce qui est ». Pratiquez de plus en plus régulièrement la méditation. Mettez toute votre âme et votre cœur dans la *sāadhanā*. Travaillez à vous élever spirituellement dans l'esprit d'« accomplir ou mourir ». L'amour naît dans le cœur qui est délivré de l'égoïsme. Soyez de plus en plus désintéressé, dans vos paroles, vos actions et vos pensées.

La *sāadhanā* négative

*Qu'entendez-vous par « *sāadhanā* négative » ? Voulez-vous dire que *shravana* est une *sāadhanā* négative ?*

« *Sāadhanā* négative » signifie que le chercheur essaie d'éliminer son identification erronée avec les objets, les personnes et les relations du monde temporel. En un sens, toute *sāadhanā* est négative. Elle consiste uniquement à éliminer les obstacles qui empêchent le chercheur de réaliser sa nature divine. L'âme est essentiellement divine. Elle n'a pas à obtenir la divinité, elle doit simplement découvrir sa divinité.

Mes identifications erronées sont profondément ancrées depuis plusieurs vies. Alors, comment les surmonter ?

Ce que nous acceptons encore et encore, sans cesse, s'ancre de plus en plus profondément en nous. Ce que nous rejetons encore et encore, sans cesse, nous quitte peu à peu. Le chercheur doit tout d'abord voir ses identifications erronées et ensuite les réfuter sans relâche dans ses paroles,

ses actes et ses pensées. Simultanément, il ou elle doit accepter et ce, de façon continue, dans ses paroles, ses actes et ses pensées ce que, par la réflexion ou par la foi, il ou elle a découvert être sa Nature essentielle et véritable.

La *sāadhanā* transforme de façon continue toute la personnalité du chercheur

J'ai du mal à faire la distinction entre tension et passion.

La passion pour Dieu est nécessaire. Elle vous donne l'énergie de faire des efforts pour rencontrer votre Bien-aimé : Dieu. Quand la rencontre a lieu, elle transforme la passion en relaxation et en joie. C'est comme lorsque vous fermez de plus en plus fortement votre poing. Quand vous avez mis toute votre énergie à fermer votre poing et qu'elle atteint son apogée, le poing s'ouvre. La passion pour Dieu apporte le détachement intérieur, qui se transforme ultérieurement en compassion. La *sāadhanā* transforme de façon continue toute la personnalité du chercheur. La *sāadhanā*, c'est la reconstruction de votre personnalité, comprenant des changements très importants dans votre constitution physique et psychique afin de réaliser la Vérité. La *sāadhanā* est la science de l'alchimie.

Devenir l'esclave de vos sens peut vous conduire en enfer

Quelle est la bonne façon de traiter avec nos sens ?

La bonne façon est d'être maître de vos sens et de les

utiliser pour votre croissance spirituelle. Si vous devenez l'esclave de vos sens, ils se servent de vous et peuvent vous conduire n'importe où, même en enfer. Dans les *Upanishads* on trouve une analogie : le corps est comparé à un char, les sens aux chevaux qui tirent le char, le mental aux rênes des chevaux, l'intellect au conducteur et l'âme humaine au propriétaire du char qui voyage dans ce véhicule. Pour que le voyage soit confortable et réussi, il faut que le char soit bien entretenu, que les chevaux soient vigoureux mais bien dressés, que les rênes soient suffisamment solides pour tenir les chevaux, que le conducteur soit expérimenté et bien formé et, surtout, que le voyageur, qui est le propriétaire du char, soit intelligent, avisé, conscient de sa destination et qu'il ait assez d'autorité pour que le conducteur lui soit fidèle et lui obéisse.

Si vous ne maîtrisez pas le cheval sur lequel vous voyagez, il vous emmène n'importe où, il peut même vous jeter à terre ; vous pourriez ainsi vous briser les os et devenir infirme et inutile. Le chercheur doit progresser pas à pas.

Pensez-vous que la thérapie puisse m'aider à surmonter mon ego ?

On ne peut pas, d'un seul élan, sortir de l'ego ou de l'obscurité. Le chercheur doit progresser pas à pas, en suivant intégralement la discipline d'une *sādhana*. Alors, lentement et progressivement, il peut en arriver au point où l'ego disparaît complètement.

Toute approche du Divin est une discipline

Comment puis-je m'intérioriser ?

De nos jours, il y a une compétition féroce dans la société, dans tous les domaines. Mais s'intérioriser profondément est la bonne manière de découvrir la Vérité. Pour vous intérioriser, retirez-vous de plus en plus du monde extérieur. Dans les *Yoga Sūtras* de Patanjali, il est clairement dit que pour s'intérioriser, il faut se détacher de plus en plus des choses et des situations extérieures. L'aspiration profonde à s'intérioriser, la pratique régulière de la méditation et le détachement intérieur sont les conditions préalables fondamentales.

Je me sens motivé pour m'intérioriser, mais j'ai des réticences à suivre la discipline nécessaire.

Toute approche du Divin est une discipline. Le Yoga est une discipline. Le *Vedānta* est une discipline. Il y a la voie octuple du Seigneur Bouddha et il y a aussi une discipline pour la voie de la dévotion. De nos jours, peu de chercheurs spirituels suivent intégralement une voie, et les professeurs n'enseignent pas un système dans son intégralité. Par exemple, les enseignants du *Vedānta* n'insistent pas sur le détachement intérieur, sur la maîtrise des sens et du mental. Les professeurs de yoga n'enseignent pas les *yamas* et les *niyamas*, mais seulement les *āsanas* ou quelques exercices respiratoires.

Guru Govind Singhji est allé dans la forêt pratiquer des austérités (tapasyā) considérables afin de parvenir à l'état de Réalisation de Dieu. Que puis-je faire pour atteindre la même Réalisation ?

Vous devriez aller vous aussi dans la forêt et pratiquer des austérités considérables afin de parvenir à la Réalisation de Dieu !

Le *Vedānta* doit être mis en pratique

Comment devrions-nous comprendre l'affirmation que « Tout dans le monde est Un » ?

La théorie, c'est bien, mais vous devez réaliser l'Unité. Cela ne se produit que par la Réalisation du Soi, qui nécessite discipline, pureté du cœur, silence du mental, et aussi liberté par rapport à la pensée mécanique. Le *Vedānta* est une discipline, pas une philosophie. Il doit être mis en pratique.

L'être spirituel s'efforce de changer son mental

Quand nous ressentons de la joie sans pensée, sans mots, est-ce une méditation ?

La joie qui apparaît et disparaît n'est pas la Joie véritable. La joie qui dépend des situations extérieures n'est pas la Joie véritable. Elle ne dure pas. Les matérialistes essaient de changer les situations afin de trouver le bonheur. L'être spirituel s'efforce de changer son mental et de le rendre stable.

La plupart du temps, les médicaments ne guérissent pas la maladie ; ils ne font que supprimer les symptômes. Si vous avez une douleur ou de la fièvre, cela signifie que quelque chose ne va pas dans votre corps ou dans votre

mental. La fièvre ou la douleur sont des signes. C'est la même chose lorsque vous recherchez une excitation sensuelle ou mentale. Il vous manque quelque chose, vous avez un sentiment de solitude, vous voulez l'oublier et recherchez une distraction pour l'éluder.

Après avoir beaucoup lutté, vous obtenez de savourer le fruit de votre effort

Je lutte beaucoup dans ma pratique ; Swamiji, aidez-moi s'il vous plaît.

Vous avez vu vous-même, le 25 octobre, combien nous avons dû lutter pour retrouver l'endroit dans la forêt où j'avais construit ma hutte il y a bien longtemps. Pourtant nous avons un guide qui connaissait cette forêt. C'est un bûcheron qui va y ramasser du bois tous les jours. Quand vous trouvez ce que vous cherchez, après un dur combat, vous appréciez encore davantage la rencontre avec votre bien-aimé. De même, vous savourez davantage la nourriture que vous avez durement gagnée. Votre ego y trouve davantage de satisfaction. Si vous effectuez un pèlerinage pédestre au cours duquel il vous faut surmonter un grand nombre d'obstacles, vous êtes d'autant plus heureux d'atteindre votre destination.

Si vous cessez de rechercher Dieu, vous ne poursuivrez que l'irréel

Si nous nous détournons des objets des sens, est-ce que nous ne créons pas une séparation entre le monde et nous ?

La séparation est déjà là. Vous l'avez déjà créée. Vous pensez être un individu et vous vous sentez séparé des autres. La séparation ne prend fin que lorsque vous réalisez l'Esprit qui est au-delà du temps. Si vous poursuivez les choses et les situations du monde temporel, comment découvrirez-vous la Réalité qui est au-delà du temps et éternelle ? Ce n'est pas en oubliant le faux « je » que vous le ferez mourir. Il faut que vous l'affrontiez pour qu'il disparaisse. Plus vous essayez de l'oublier, plus il se renforce. Il est comme une ombre, votre propre ombre. Si vous cessez de rechercher Dieu, vous ne poursuivrez que l'irréel. Je connais beaucoup de personnes soi-disant éveillées qui ont cessé de rechercher Dieu ; par contre, leur poursuite des choses matérielles et temporelles continue, plus intense qu'auparavant.

« Sois prudent, sois vigilant ! »

Vénérable et bien-aimé Maharaj, nous sommes des débutants. Dites-nous je vous prie ce qui est essentiel pour notre vie spirituelle. (La question est posée par un sannyāsi venu rendre visite à Swamiji avec quelques disciples.)

Votre Sainteté n'est pas un débutant sur la voie spirituelle. Votre divine présence aide tant de chercheurs à vivre spirituellement. Chaque chercheur de Vérité devrait se considérer comme un débutant et commencer sa *sādhana* chaque jour comme si c'était le premier. Lorsque l'on commence quelque chose, on est très inspiré, plus sincère et plus vigilant qu'ultérieurement. C'est lorsque l'on croit avoir atteint un très haut niveau spirituel que l'on devient complaisant, et c'est à ce moment précis qu'il y a

davantage de risques de chuter.

Connaissez-vous l'histoire zen du Maître qui demande à son disciple d'escalader un arbre très haut ? Le Maître demande à son disciple de grimper au sommet de l'arbre, puis de redescendre. Le disciple monte au sommet et redescend. Alors qu'il est seulement à deux mètres environ au-dessus du sol, le Maître lui dit : « Sois prudent, sois vigilant ! » Le disciple parvient jusqu'à terre. Il demande à son Maître : « Monsieur, quand j'étais au sommet, duquel une chute aurait été fatale, vous ne m'avez pas mis en garde. Vous ne m'avez pas dit : « Sois prudent, sois vigilant ! » Mais alors que j'étais presque en sécurité, vous m'avez conseillé de faire attention. Pourquoi ? » Le Maître répondit : « Quand tu étais au sommet, j'étais sûr que tu étais tout à fait attentif et agissais avec prudence ! On ne tombe que lorsque l'on se croit en sécurité. »

II. L'Approche Intégrale de

L'Accomplissement spirituel

La sādhanā comprend plusieurs éléments

Je suis un débutant. Comment progresser dans la vie spirituelle ?

Exercez-vous à pratiquer les valeurs nobles et l'intégrité dans votre vie. Le corps et le mental doivent être maîtrisés par la discipline et la compréhension juste.

Quels sont les différents éléments de la sādhanā ?

La *sādhana* comprend plusieurs éléments, dont nous parlons bien souvent ici. L'approche intégrale de la croissance spirituelle comprend :

1. La pratique régulière de la méditation ;
2. La prière ;
3. La récitation du saint nom de Dieu en Lequel on a foi ;
4. La réflexion ;
5. Les exercices respiratoires ;
6. Le service désintéressé rendu aux pauvres et aux nécessiteux au nom de Dieu ;
7. La lecture de livres spirituels qui nous inspirent et nous incitent à réaliser Dieu ;
8. La pratique de l'amour désintéressé et de la bonne volonté envers tous au nom de Dieu ;
9. La pratique de la vigilance et de l'attention dans toutes nos activités ;
10. L'observation de nos faiblesses et de nos mauvaises habitudes afin d'essayer de les surmonter ;
11. La foi est très importante. Ne fréquentez que ceux qui ont foi en Dieu, et foi en eux-mêmes.

Tout être humain est potentiellement capable de réaliser Dieu.

Ce qu'est la vraie vie et comment la reconnaître

Comment accepter la vie comme elle vient à moi sans être perturbé par mes émotions ? Comment avoir confiance et croire ?

Savez-vous ce qu'est la vie ? Comment pourrez-vous l'accepter si vous ne savez pas ce qu'elle est véritablement ? Si vous ne le savez pas, vous pouvez vous

tromper et accepter autre chose en croyant que c'est la vie. Pour que vous puissiez savoir ce qu'est la vraie vie, il faut que votre mental soit calme et tranquille, et votre cœur pur et plein d'amour pour Dieu. Quand votre mental est agité par des émotions (positives ou négatives) et par des pensées perturbatrices (toutes les pensées sont perturbatrices), vous ne pouvez pas connaître la vie, encore moins l'accepter.

Priez chaque jour. Effectuez des exercices respiratoires. Asseyez-vous chaque jour pour méditer. Répétez chaque jour le nom de Dieu auquel vous croyez, en Lequel vous avez foi. Adoptez dans votre vie certains principes et suivez-les. Aspirez aux valeurs élevées de la vie. Soyez bon et faites le bien. Lentement et graduellement la force vous viendra et vous aurez confiance en vous.

Orientez de plus en plus votre attention vers l'intérieur

Au moyen de la sādhanā j'essaie de me rapprocher de mon centre intérieur. Quels conseils pouvez-vous me donner, Swamiji ?

Soyez de plus en détaché des objets et situations extérieurs et détournez-vous d'eux. Orientez de plus en plus votre attention vers l'intérieur. Réfléchissez encore et encore à la nature transitoire et passagère du monde temporel. Cela vous aidera à abandonner votre attachement aux choses et situations temporelles. Réfléchissez en même temps à la beauté et à la joie de l'Existence intemporelle et infinie, encore et encore, afin que votre aspiration à découvrir le Divin devienne de plus en plus profonde. Et pratiquez la méditation, ainsi que la prière et les exercices respiratoires,

quotidiennement et régulièrement.

Pourquoi voulez-vous vous rapprocher de votre centre intérieur ? Qu'avez-vous fait jusqu'à présent pour y parvenir ?

Tout d'abord, le mental conscient doit être contrôlé

Depuis que je suis ici je pratique le japa et mon mental devient de plus en plus paisible. Mais pendant la nuit j'ai une activité onirique très lourde. Est-ce que mon mental prend sa revanche quand je n'ai pas de pouvoir ?

Vous ne pouvez pas contrôler vos rêves avant d'avoir la maîtrise totale de votre subconscient. Tout d'abord, le mental conscient doit être contrôlé et éduqué, ce qui nécessite beaucoup de discipline et de compréhension juste. Continuez à pratiquer le *japa* et la méditation. Pratiquez de plus en plus sincèrement. Priez le Seigneur et invoquez Sa grâce quotidiennement et régulièrement. Cela vous aidera à maîtriser votre mental. Pratiquez également la respiration consciente et profonde.

Le chercheur doit suivre intégralement la discipline d'une *sādhana*

Mon ego ne cesse d'interférer et la porte de mon cœur est fermée depuis longtemps. Swamiji, est-il suffisant de pratiquer la méditation, l'observation et la prière pour ouvrir mon cœur ?

Qui a fermé la porte de votre cœur ? Qui a créé l'ego en vous ? Est-ce moi ? C'est l'absence de vision réelle qui fait naître l'ego. Il n'a pas d'existence positive, il est comme l'obscurité. L'intérêt personnel, le doute et l'identification avec ce qui n'est pas réel sont les racines de l'ego. Lorsque vous voyez votre ego, il s'affaiblit. Oui, la méditation silencieuse, l'observation de soi-même et la prière permettent d'éliminer l'ego. La méditation et la réflexion sont nécessaires tout au long de la *sādhana*. Si le chercheur a le sentiment qu'il ne peut atteindre le plus haut niveau par son effort personnel, il devrait prier et invoquer la grâce divine afin d'être aidé. Mais prier, si l'on n'a pas foi en l'existence du Divin tout-puissant, n'a aucun sens. Les exercices respiratoires : la respiration consciente, lente et profonde, et le service désintéressé sont aussi d'une grande aide.

L'approche intégrale en vue de la croissance spirituelle

Certains saints disent que le service est le meilleur moyen d'atteindre Dieu et de nous purifier. Je suppose que vous dites la même chose ?

Le service désintéressé accompli au nom de Dieu est un moyen de se souvenir de Dieu, tout comme le *japa*. Toute activité grâce à laquelle on se souvient de Dieu devient adoration de Dieu, mais le service désintéressé accompli au nom de Dieu permet de réaliser deux objectifs : il aide la personne que vous servez, et il vous permet de vous souvenir du Divin.

Lorsque vous pratiquez le *japa*, vous vous souvenez uniquement du Divin. Le *japa* vous permet de vous

souvenir du Divin avec davantage de concentration focalisée sur un seul point que le service. Méditation et service concourent au même but ; mais c'est la méditation qui vous permet le mieux de vous concentrer uniquement sur le souvenir du Divin. Lorsque vous vous souvenez du Divin au moyen du service désintéressé, votre mental n'est pas focalisé sur un seul point ; il est partagé entre une activité physique et le souvenir du Divin. Il n'y a que peu de *sevās* qui vous laissent la possibilité de vous souvenir du Divin lorsque vous les effectuez ; par exemple, la cuisine, le jardinage, la lessive, etc., parce qu'ils nécessitent peu de concentration. Si vous faites un travail de comptabilité, vous ne pouvez pratiquer simultanément le *japa* ou la méditation, ou vous souvenir du Divin. Vous effectuez ce type de *sevā* pour plaire à votre Maître. Afin que vous puissiez vous souvenir du Divin avec une concentration totale, focalisée sur un seul point, il faut que votre corps et votre mental soient au repos, immobiles.

L'approche intégrale en vue de la croissance spirituelle nécessite de pratiquer le *sevā*, le *japa*, la méditation, la réflexion, de lire des livres qui vous inspirent, etc. Il faut pratiquer chacune de ces disciplines à part entière, en temps voulu. Si vous vous adonnez au *sevā*, cela ne vous dispense pas de pratiquer la méditation.

La nourriture spirituelle

Je prends conscience que je me partage entre deux techniques : la pratique d'un mantra que j'ai reçu d'Amma et la pratique du discernement comme l'enseigne Arnaud Desjardins. Aujourd'hui, je ne sais quelle voie me convient. Dois-je choisir une seule de ces approches, ou

puis-je faire un compromis et pratiquer les deux ?

Pour être en bonne santé, il convient d'avoir une alimentation équilibrée. Vous mangez des légumes, des fruits, des céréales, du lait, du yaourt, des noix, etc. Tous ces aliments composent la nourriture nécessaire. De même, la méditation, la réflexion, le *japa*, la prière, les exercices respiratoires, le service désintéressé, la lecture d'ouvrages spirituels inspirants sont les composantes de l'effort spirituel ou *sāadhanā*.

Si vous le souhaitez, vous pouvez vivre en ne mangeant que des fruits, ou en ne buvant que du lait. Ou bien vous pouvez vous nourrir de lait, de fruits ou de céréales, ou de légumes. Tout cela fait partie d'un régime équilibré. De la même façon, la méditation, la réflexion, le *japa*, la prière, etc. sont les ingrédients de la nourriture spirituelle. Il n'y a aucune incompatibilité entre la méditation, le *japa*, la prière, etc. Ils sont complémentaires et aident le chercheur à atteindre l'état de silence complet du mental dans lequel se révèle la Vérité.

La *sāadhanā* vous apportera force et joie intérieures

J'ai beaucoup apprécié mon séjour dans votre āshram. L'enfant en moi veut être aimé, et je ressens pleinement cet amour dans ma relation avec vous. Mais je souhaite aussi devenir adulte et être capable de donner de l'amour. S'il vous plaît, Swamiji, conseillez-moi.

Vous pouvez séjourner à l'*āshram* aussi longtemps qu'il vous plaira. Nous sommes heureux d'accueillir les chercheurs spirituels authentiques qui vivent en harmonie

avec les autres résidents et pratiquent leur *sādhana* avec sincérité. Oui, nous devrions donner de l'amour à autrui. Ce que nous donnons aux autres nous revient au centuple. Telle est la loi divine.

Soyez de plus en plus humble. Une personne qui est humble est aimée de tous. Efforcez-vous de vivre les valeurs les plus élevées. Maîtrisez vos désirs. Souvenez-vous toujours du Divin. Pratiquez régulièrement la méditation. Priez chaque jour. Cela vous apportera force et joie intérieures, que vous pourrez partager avec d'autres. Avec tout mon amour et mes meilleurs souhaits.

La pratique d'austérités (tapasyā) doit-elle obligatoirement faire partie de la sādhana ?

La pratique d'austérités nécessite la maîtrise de ses sens et de son mental. Tant que vous demeurerez esclave de votre mental, vous ne pourrez réaliser Dieu.

Un premier pas vers la victoire

Je commence seulement à apprendre que je suis au début du chemin. Comment être en communion avec Dieu ?

Si vous êtes vraiment sur la route qui mène à Dieu, vous avez déjà fait un premier pas vers la « victoire ». Avancez d'un pas ferme. Efforcez-vous d'être de plus en plus sincère et d'aspirer de plus en plus profondément à la communion avec Dieu. Méditez et priez régulièrement. Dans la situation où vous vous trouvez, arrangez-vous pour pouvoir consacrer de plus en plus de temps à la prière, à la méditation et au service désintéressé, tout en vous

acquittant de vos devoirs familiaux et sociaux au nom de Dieu. Lisez des livres spirituels qui vous inspirent. Exercez-vous à la respiration profonde et régulière. Tout ceci constitue le summum de l'effort spirituel à fournir pour réaliser Dieu.

Quand devient-on suffisamment mûr pour commencer une sādhanā intense ?

C'est la *sādhanā* qui vous fait atteindre la maturité. Il faut commencer une *sādhanā* dès que l'on sent qu'elle est nécessaire pour réaliser la Vérité.

Souvenez-vous toujours de Dieu, ainsi que de la mort

Dans moins de deux semaines, je rentre en France. Pouvez-vous me donner des conseils sur la façon de conserver ce que j'ai acquis ici sur ma voie spirituelle, tout en m'occupant de ma famille et en préservant ma vie sociale de la bonne manière ?

Acceptez votre famille au nom de Dieu. Acceptez les choses et les situations au nom de Dieu, afin de pouvoir vous souvenir de Dieu par leur intermédiaire. Priez et méditez quotidiennement et régulièrement, matin et soir. Soyez de plus en plus sincère et honnête dans la *sādhanā* que vous accomplissez pour vous élever spirituellement. Souvenez-vous toujours de Dieu, ainsi que de la mort, et votre vie en sera transformée.

Chaque fois que je viens ici, je suis profondément inspiré par ces paroles si belles : « Éveille-toi ! Le temps passe.

Souviens-toi du Divin. » Comment les intégrer à ma vie quotidienne ?

1. Une fois par semaine, allez dans un cimetière proche de votre domicile. Asseyez-vous dans ce cimetière pendant environ une heure et réfléchissez à la nature transitoire de cette vie.
2. Lisez et relisez le livre *L'imitation de Jésus-Christ* et réfléchissez sur ses enseignements.
3. Priez Dieu quotidiennement et régulièrement de vous accorder une compréhension juste et le détachement intérieur.

III. Les Signes de Progrès Spirituel

La bonne direction

Pas de question. Swamiji écrit :

Lorsque vous entreprenez quelque chose, vous êtes très enthousiaste, mais peu à peu cet enthousiasme diminue. C'est la tendance normale. C'est également le moyen de tester votre *sāadhanā*. Si votre enthousiasme se renforce de jour en jour, c'est que votre *sāadhanā* va dans la bonne direction. Si votre enthousiasme faiblit, cela signifie que votre *sāadhanā* ne va pas dans la bonne direction.

Comment aller dans la bonne direction ?

Lorsque vous êtes de plus en plus sincère, et que vous pratiquez en maintenant une régularité, lorsque vous vous asseyez pour prier et que vous fréquentez des saints et des

sages, votre *sāadhanā* va dans la bonne direction.

Pouvez-vous nous montrer comment aller plus loin sur la voie ?

Savoir ce qu'est la voie est facile, presque tout le monde le sait déjà. Ce qui est difficile et souhaitable, c'est de la suivre. On peut résumer la voie en trois phrases :

1. Éliminez de votre vie toute négativité : les tendances et pensées négatives, les sentiments négatifs, les désirs illégitimes, la colère, la jalousie, l'orgueil, l'arrogance, la peur, l'avidité, etc.
2. Souvenez-vous toujours du Divin.
3. Servez les autres au nom de Dieu, physiquement, financièrement, etc.

J'ai l'impression que c'est souvent mon ego qui me fait agir.

Tel que vous êtes à ce jour, vous ne pouvez rien faire sans ego. Il faut que vous parveniez à sublimer et à transformer votre ego, en l'engageant dans des œuvres positives et constructives.

Le progrès spirituel

Parfois j'ai peur de faire des progrès dans ma vie spirituelle. Est-ce pour cela que je ne progresse pas trop ?

Le progrès spirituel nécessite la purification et l'harmonisation des différents éléments de la personnalité. Il est vrai que si vous faites quoi que ce soit en ayant peur

ou en doutant, votre action ne sera pas aussi efficace qu'elle devrait l'être. Par exemple, vous pouvez facilement marcher sur une poutre de bois d'une largeur de 30 cm et d'une longueur de 6 m posée à terre. Mais si cette poutre est posée en travers d'un canal et que vous voulez l'emprunter pour traverser, il se peut que vous n'y arriviez pas, par peur de tomber à l'eau. La poutre est la même, mais dans un certain état d'esprit vous pouvez marcher sur elle, tandis que dans un autre vous ne le pouvez pas.

Le progrès, dans quelque domaine que ce soit, est directement proportionnel à la détermination, à la vigilance, à l'habileté et au courage avec lesquels vous accomplissez votre travail, indépendamment du facteur indéterminé que l'on appelle destinée.

Les vrais signes de progrès

Est-ce que les expériences spirituelles prouvent que nous sommes vraiment sur la voie ?

Il est certain qu'il y a des signes de progrès sur la voie spirituelle. Voici quelques-uns des signes véritables :

- L'approfondissement de l'aspiration à réaliser directement la Vérité ;
- L'intensification du détachement intérieur et de l'absence de passion vis-à-vis de ce qui est temporel et transitoire ;
- L'accroissement de l'amour désintéressé porté à tous les êtres au nom de Dieu ;
- Une plus grande aptitude à maîtriser ses pensées, ses désirs et ses émotions ;

- La capacité de rester conscient dans les activités quotidiennes ;

- Il y a des expériences intérieures qui se produisent lorsque la méditation progresse, comme par exemple :

- La vision de différentes lumières ;
- Le fait d'entendre des sons musicaux très agréables ;
- Des sensations très exaltantes ressenties dans certains centres du corps ;
- Le fait de ressentir un amour pur et sans objet dans le cœur ;
- Des visions de saints et de sages ;
- La survenue de visions d'autres plans d'existence (*lokas*).

L'acquisition de pouvoirs surnaturels, comme la capacité de lire le mental des autres, la clairvoyance, la claire-audience, etc. n'est pas une preuve de véritable progrès sur la voie spirituelle. Même les *asuras* (démons) possèdent ces pouvoirs. La plupart des gens pratiquent le yoga pour obtenir ces pouvoirs surnaturels. Ils veulent que leur *kundalini* soit éveillée afin d'acquérir de tels pouvoirs. Ce sont des désirs *rajasiques* cachés dans le cœur des êtres qui les poussent à s'efforcer d'obtenir de tels pouvoirs.

Bénédiction

Je vous souhaite de suivre la voie de la Réalisation de Dieu avec foi et détermination. Recherchez le Divin à l'intérieur de vous. Pénétrez de plus en plus profondément en vous-même. Là est le lieu le plus proche et le plus approprié où chercher le Divin.

IV. Les Différentes Voies : les Yogas

Une *sādhana* en fonction de vos capacités et de votre tempérament

Que faire lorsqu'on ne parvient pas à arrêter de penser, même en méditation ?

Celui qui ne parvient pas à arrêter de penser devrait pratiquer la réflexion juste. Celui qui ne parvient pas à pratiquer la réflexion juste devrait aller servir les pauvres et les indigents au nom de Dieu.

Pour progresser spirituellement, il y a beaucoup de voies. Laquelle choisir ?

Le but est le même, mais les voies diffèrent car il y a différents tempéraments et différentes constitutions psycho-physiques. Toutes les voies conduisent à la Réalisation de Dieu. Toute personne a trois *shaktis* : *bhāva*, *jñāna* et *kriyā shakti*. Une de ces *shaktis* prédomine dans la personnalité. C'est cette *shakti* prédominante qui détermine la voie à suivre. La voie de la dévotion convient à ceux qui ont une dominante émotionnelle. La voie de la connaissance est pour ceux chez qui l'intellect prédomine, et la voie du *karma yoga* pour ceux en qui la *kriyā shakti* est prédominante.

Laquelle de ces voies mène facilement à la Réalisation de Dieu ?

Voulez-vous Dieu ou la facilité ? Si la voie qui mène au Divin est difficile, refuserez-vous de la suivre ? De toute

façon, la voie la plus facile vers la Réalisation de Dieu est celle qui convient à votre tempérament et sur laquelle vous pouvez avancer. Le mode de *sāadhanā* peut changer en fonction de l'évolution du niveau de conscience de l'aspirant spirituel ainsi que de sa condition physique. La voie pour laquelle vous êtes *adhikārī* (compétent) est celle qui vous convient le mieux. Il n'y a pas que trois ou quatre voies. Il y a autant de voies qu'il y a d'individus. Les voies décrites dans les livres spirituels regroupent dans de vastes catégories des voies innombrables.

Faut-il suivre seulement un yoga spécifique, ou faut-il allier un yoga principal à d'autres yogas ?

Ce n'est pas parce que l'on suit la voie du *bhakti yoga* que l'on ne pratique pas du tout le discernement ou le *karma yoga*. Le *bhakti yoga* est la voie de la Réalisation dans laquelle le cœur dirige, secondé par l'intellect et l'action (*karma*). Dans la voie du *jñāna yoga*, le discernement dirige, assisté par le cœur. Dans la voie du *karma yoga*, c'est la *kriyā shakti* qui dirige, aidée par le cœur et la tête.

La dévotion pour le Seigneur ressemble aux fleurs d'un arbre fruitier

Quel est le rôle de la dévotion dans l'enseignement non-dual ?

Comment concilier dévotion et non-dualité ? Ramana Maharshi a écrit cinq hymnes à la louange d'Arunachala. Il n'était pas un *Védantin* au cœur sec. Sa *sāadhanā* a débuté par la dévotion au Seigneur Shiva. Swami Rama Tirtha était un *Védantin*. Mais au début c'était un *bhakta* plein de

dévotion pour le Seigneur Krishna, à tel point qu'il se mettait à pleurer quand il parlait de Lui. Il devait interrompre son discours parce que sa voix s'étranglait tant il aimait le Seigneur Krishna. Certains saints disent que la dévotion pour le Seigneur ressemble aux fleurs d'un arbre fruitier. D'abord l'arbre fleurit, puis viennent les fruits. S'il n'a pas fleuri, l'arbre ne donne pas de fruits.

La concentration est nécessaire dans la pratique de tous les yogas

Quand je médite, j'essaie d'arrêter de penser : quand je vois une pensée je dis « non » mentalement. J'observe aussi ma respiration. Est-ce une bonne pratique ?

Si vous trouvez difficile d'observer vos pensées pendant la méditation, observez votre respiration. Observez votre respiration sans penser à quoi que ce soit. Cela vous aidera à interrompre le processus de la pensée.

Asseyez-vous dans votre chambre. Fermez la porte. Allumez une bougie et fixez-la sur un tabouret. Placez ce tabouret devant vous, de façon à ce que la flamme soit bien en face de vos yeux et à environ un mètre d'eux. Puis regardez fixement cette flamme, sans cligner des yeux, et sans penser à quoi que ce soit. Si cela vous fait pleurer, n'essayez pas d'arrêter les larmes. Fixez la flamme pendant dix minutes sans interruption. Faites ceci cinq fois par jour. Faites-le régulièrement pendant au moins quarante jours et vous parviendrez à atteindre l'état sans pensées pendant un court laps de temps. Cela vous permettra de goûter l'état sans pensées.

Il se peut aussi que vous entriez en transe et que vous

ayez la vision d'un autre *loka*. Cette pratique renforcera votre pouvoir de concentration. La concentration est nécessaire dans la pratique de tous les yogas ; vous serez aussi capable de vous concentrer sur tout objet de votre choix.

Il est possible d'être un dévot dans son cœur et un *jñānī* dans sa tête

Quelle est la différence entre la voie de la dévotion et la voie de la connaissance ?

La voie de la dévotion consiste à croire en Dieu et à s'abandonner à Sa volonté. La voie de la connaissance consiste à faire la distinction entre *Prakṛiti* et *Puruṣha* et à s'identifier à *Puruṣha*.

Faut-il choisir entre ces deux voies ?

Elles ne sont pas incompatibles. Il est possible d'être un dévot dans son cœur et un *jñānī* dans sa tête. Dans les *Upaniṣhads*, on voit les *ṛishis* chanter les louanges du Divin et affirmer simultanément que l'essence de leur être est spirituelle. Ils ne sont pas comme les *Védantins* d'aujourd'hui. Même Ramana Maharshi a chanté les louanges d'Arunachala. Shankaracharya, le plus grand des *Védantins*, était aussi un dévot. Il a écrit des hymnes à la Mère divine. Son *Iṣhta* était Krishna. Chaque fois qu'il écrivait un livre, il commençait par offrir son *prāṇam* au Seigneur Krishna.

Le chercheur spirituel doit développer et harmoniser toutes ses énergies

Les différentes voies (mārgas) : karma, jñāna et bhakti sont reliées entre elles. Pouvez-vous nous en dire davantage au sujet de leur interaction ?

Il y a une énergie qui mène, aidée par les deux autres. Donc, dans *jñāna mārga*, *jñāna shakti* dirige, *bhāva shakti* et *karma shakti* jouent le rôle d'énergies auxiliaires. Dans *bhakta mārga*, *bhāva shakti* dirige, *jñāna* et *karma shaktis* jouent le rôle d'auxiliaires. Dans *karma mārga*, *karma shakti* dirige, *jñāna shakti* et *bhāva shakti* jouent le rôle d'auxiliaires. Le chercheur de Vérité doit développer et harmoniser toutes ses énergies. N'avez-vous pas besoin à la fois de vos yeux, de votre cœur, de vos mains et de vos pieds dans cette vie ?

Un bhakta doit-il réfléchir aux questions métaphysiques ?

On appelle métaphysique ce que les sens ne peuvent saisir. Les *bhaktas* apprennent les vérités métaphysiques par l'intermédiaire de la *bhakti*.

La voie de la *bhakti* et la voie de la connaissance se rencontrent à la fin

Quelle différence y a-t-il entre la voie de la bhakti et la voie de la connaissance ?

Les voies de la *bhakti* et de la connaissance, parvenues à leur plus haut niveau, sont une seule et même chose. Ces

deux voies diffèrent toutefois, bien que la purification et la concentration du mental soient des conditions préalables fondamentales dans les deux cas.

Plus vous aimez quelqu'un, plus vous ressentez votre unité avec cette personne. *Bhakti* atteint son apogée uniquement lorsque l'amoureux/le dévot fait l'expérience d'une parfaite unité avec son Seigneur bien-aimé. Vous ne pouvez pas connaître totalement le Divin si vous n'êtes pas totalement en unité avec Lui, car dans ce cas le Seigneur vous cache une partie de Son Être et la connaissance que vous avez de Lui reste incomplète. Mais les deux voies, celle de *bhakti* et celle de la connaissance, se rencontrent à la fin. La voie de *bhakti* commence dans la dualité et finit dans l'unité. Sur la voie de la connaissance, l'unité essentielle de l'aspirant et du Divin est acceptée intellectuellement au début et expérimentée directement à la fin.

1. *Bhakti Yoga*

La Voie de l'Amour et de la Dévotion

Comment l'intention transforme la qualité des actions

Comment le désir de s'unir à Dieu se relie-t-il à nos diverses relations comme celle de Guru-disciple, ou celles au sein de la famille proche ?

Lorsque les choses, les situations, les relations sont acceptées au nom de Dieu, elles ne deviennent pas des obstacles sur la voie de la Réalisation de Dieu. Elles deviennent au contraire un moyen de se souvenir du Divin et donc aident l'aspirant spirituel. Il en va de même des

actions. Une action qui est reliée à Dieu, qui est accomplie pour plaire à Dieu, devient qualitativement différente des autres actions, supérieure à elles. Elle se transforme en dévotion ou *bhakti*.

Il faut allier la méditation à *bhakti*

Cela fait quelque temps que j'étudie et pratique le rāja yoga. Ma vie en a été transformée. Mais mon cœur aspire, et ce depuis longtemps, à une approche plus dévotionnelle. Être ici, dans ce lieu dévotionnel, a été une réponse à mes prières. Avez-vous d'autres suggestions particulières à me donner pour mettre en place une pratique dévotionnelle à partir d'une pratique scientifique comme le rāja yoga ?

Le *rāja yoga* est un système de discipline psychosomatique. Il est vrai qu'il n'insiste pas beaucoup sur la dévotion au Seigneur. L'un des cinq *niyamas* du *rāja yoga* est appelé *Īshvara prapīdhāna*, ce qui signifie l'abandon au Divin. Mais il n'est utilisé dans cette discipline que pour rendre le mental calme et silencieux. Le but du *rāja yoga* est d'atteindre la Libération, que l'on appelle *Kaivalya* et à laquelle on parvient en dissociant *Puruṣha* de *Prakṛiti* grâce au *samādhi*. Le but de la voie de la dévotion est l'union avec le Divin. Le Divin est au centre de toute la *sādhana* du dévot. La Libération n'est pas le but, même si la Libération suit automatiquement l'union avec le Divin. Pour ma part, je dis ou suggère toujours au chercheur d'allier la dévotion au Seigneur à la pratique d'une technique, quelle qu'elle soit, permettant de maîtriser, soumettre et purifier le mental grâce à la méditation. Beaucoup d'obstacles sur la voie de la

Réalisation du soi, qui ne peuvent être éliminés par l'effort personnel, disparaissent facilement en invoquant la grâce du Divin, et par la dévotion à Dieu.

On ne connaît l'amour que par expérience

Pourriez-vous s'il vous plaît nous parler de l'Amour divin. Est-ce un sentiment, une connaissance, une compréhension ou quelque chose d'autre ?

C'est l'aspiration ardente de tous les éléments de la personnalité à rencontrer le Divin. Le sentiment, la compréhension et la connaissance du Divin font partie de cette rencontre, mais pas uniquement. Il y a quelque chose de plus, que le mental rationnel ne peut saisir. Est-il possible d'expliquer l'expérience de l'amour à quelqu'un qui n'est jamais tombé amoureux ? On ne connaît l'amour que par expérience ; on ne peut le comprendre seulement en l'entendant décrire.

Cela me rappelle une histoire racontée par un sage, celle de deux jeunes filles célibataires, qui étaient très amies. L'une d'elle se maria et alla vivre avec son mari chez ses beaux-parents. Elle écrivit une lettre à son amie, décrivant son expérience. Dans sa lettre, elle parlait du lieu où elle vivait, de sa belle-famille, donnait quelques détails sur le tempérament de son mari, et bien d'autres choses. Mais comment aurait-elle pu expliquer l'expérience du plaisir conjugal vécu avec son mari ? Elle ne le pouvait pas, et termina sa lettre par ses mots : « Chère amie, que puis-je te dire de plus que tu puisses comprendre ? Ce que l'on dit ne peut jamais être exactement que l'on a vécu. Tu le sauras quand tu seras mariée. » De même, vous ne saurez

ce qu'est l'Amour divin que lorsque vous serez tombé amoureux de Dieu.

L'amour est votre Nature essentielle

Comment obtenir de l'amour ?

L'amour manifeste la joie. Il ne recherche pas la joie. Si vous demandez de l'amour, vous devez en donner ; vous ne pourrez l'avoir qu'à cette condition. Vous n'avez pas à gagner l'amour ; il est déjà en vous. Il est votre Nature essentielle. Vous devez seulement en devenir conscient. Faut-il posséder de l'argent pour avoir de l'amour ? Faut-il être en bonne santé ? Faut-il avoir un intellect pénétrant ? Que faut-il avoir ? L'amour, tout le monde peut en avoir ; il est gratuit.

J'ai du mal à aimer les autres et à m'aimer moi-même quand je me sens fatigué et faible. Comment sortir de cette situation ?

L'amour est-il une activité ? Est-il du domaine de l'action ? Lorsque l'on fait quelque chose, il est inévitable que l'on se fatigue tôt ou tard. Aimer, ce n'est pas faire quelque chose ; ce n'est pas devenir quelque chose. L'amour est votre Être essentiel. Vous avez à découvrir votre Être essentiel.

L'amour est le débordement de la Joie intérieure

Je n'ai pas tout à fait compris ce que vous avez dit hier

soir : que l'amour pour la famille et les amis est fondamentalement une forme égoïste d'amour. En est-il ainsi ?

Les relations au sein d'une famille et entre amis ne sont pas fondamentalement égoïstes. Mais il est vrai que l'on ne peut se libérer totalement de l'égoïsme tant que l'on n'est pas habité par la Joie intérieure sans limites et au-delà du temps. On ne la trouve que grâce à la Réalisation du Soi et par elle. L'aspiration ardente à la Joie éternelle et sans limites est innée en chaque être. Elle ne vient ni d'un apprentissage ou d'une éducation, ni des *samskāras*, ni des relations. Votre famille et vos amis vous donnent l'occasion d'être de moins en moins égoïste.

En général, ce que l'on appelle amour est une sorte de lutte entre deux personnes, par laquelle chacune essaie de prendre le dessus et de devenir le chef. L'épouse essaie de dominer son mari ; le mari essaie de dominer sa femme ; la mère veut dominer ses enfants et les enfants veulent aussi dominer leur mère. Cela arrive même dans les relations entre Guru et disciple, chacun essayant de dominer l'autre.

L'amour n'essaie jamais de dominer. L'amour, c'est l'abandon de soi, l'abandon de son ego. Aimer, c'est s'abandonner totalement ! L'amour est le débordement de la Joie intérieure. Il n'est pas en quête de joie. Il est la Joie même.

L'amour n'argumente pas

Je voudrais savoir comment tomber amoureux.

Vous pouvez faire quelque chose par amour, ou parce que c'est votre devoir, ou spontanément, ou même mécaniquement. Il est très difficile à un intellectuel de tomber amoureux de Dieu, ou même d'une personne. Un intellectuel calcule tout.

Pouvons-nous nous exercer à tomber amoureux de Dieu ?

L'exercice n'est nécessaire qu'à ceux qui ne sont pas tombés amoureux de Dieu.

Comment savoir si je suis un intellectuel ?

Celui qui pèse toujours le pour et le contre lorsqu'il s'agit de tomber amoureux est un intellectuel. L'amour n'argumente pas. Aimez et vivez. L'amour n'est pas une action, c'est la puissance qui tue l'égoïsme.

L'amour requiert l'esprit de sacrifice de soi

Pourriez-vous nous dire quelle est la différence entre l'attachement et l'amour ?

Qui dit attachement dit égoïsme. Dans l'attachement, il y a le désir, conscient ou inconscient, d'obtenir du plaisir d'autrui. L'amour requiert l'esprit de sacrifice de soi, la volonté de donner du bien-être à la personne aimée. L'attachement lie. L'amour libère. Quand on est attaché, on se sent dépendant de l'autre. Par l'amour, on réalise son unité avec l'autre. L'attachement est source de souffrance. L'amour est source de bonheur.

L'amour de Dieu élimine tous les problèmes du mental

Existe-t-il dans la tradition de l'Inde une technique particulière, comme il y en a dans le soufisme, pour aider le disciple qui rencontre des difficultés émotionnelles ou psychiques entravant sa progression spirituelle ?

La voie soufie est la voie de l'amour. Les soufis pratiquent le *Zikr*, le souvenir constant du Divin. Ils sont fous d'amour pour Dieu. Ils deviennent un avec Lui par l'amour. Et ils suivent strictement les injonctions de l'Islam en matière de moralité. Il n'est pas de plus haute psychothérapie que celle de l'amour de Dieu. L'amour de Dieu élimine tous les problèmes du mental. Sur la voie de la dévotion, il faut orienter toute son énergie émotionnelle et toute l'énergie de la pensée vers le Divin, et aussi l'énergie de l'action. Vous devez vivre pour le Divin et mourir pour Lui. Dieu devient alors votre raison de vivre. Il devient votre père, votre mère, votre guide, celui qui vous aime, votre bien-aimé, votre copain ou copine, votre loisir et votre vie tout entière.

L'amour de Dieu consume tous les attachements

Vous avez dit il y a quelques jours : « Ne pas avoir réalisé la Vérité devrait vous donner un sentiment d'asphyxie. » D'après ce que je comprends, cette aspiration crée nécessairement une tension, mais vous avez dit aussi : « Il faut éviter toute sorte de tension car elle va à l'encontre de la paix. » Alors, comment peut-on ressentir cette aspiration tout en n'ayant aucune tension ?

Si l'aspiration à réaliser le Divin créait une tension en vous,

ce serait une très grande chance et une bénédiction. Ramakrishna disait : « Les gens pleurent pour des choses du monde, ils pleurent au sujet de leurs relations dans le monde, mais qui pleure pour Dieu ? » Avez-vous déjà pleuré par amour pour Dieu ? De même que l'amour pour Dieu consume tous les attachements aux choses et relations mortelles, le fait d'être tendu vers la réalisation de Dieu détruira toutes les autres tensions, vous unira au Divin, puis disparaîtra. Tout comme le feu brûle entièrement le bois et s'éteint, l'amour de Dieu consume tous les attachements. Jésus a dit : « Le zèle pour le Seigneur m'a dévoré. » ⁴

Il y a des gens (j'en connais) qui commencent la pratique du *japa* en égrenant des centaines de *mālās* quotidiennement. Pendant quelques jours, ils sont très enthousiastes. Puis leur volonté de pratiquer le *japa* commence à chanceler, ils réduisent leur pratique à quatre-vingt-dix *mālās* quotidiennement, puis quatre-vingts, et elle diminue de plus en plus. Elle décroît finalement jusqu'à dix *mālās* par jour. La bonne manière de pratiquer est de commencer par dix *mālās* par jour et d'augmenter ensuite lentement et graduellement. La *sāadhanā* n'est pas un 100 m au sprint ; c'est plutôt un long marathon. Vous devez préserver vos forces pour pouvoir achever la course.

Il y avait une sainte soufie nommée Rabia. Elle vivait seule dans un village, dans une hutte et gardait toujours

⁴ Swamiji dit : « Lorsque je cite Jésus, je ne restitue pas nécessairement ses paroles exactes, mais l'esprit dans lequel Il les a énoncées. Les termes peuvent être différents et ne pas figurer dans le Nouveau Testament. Jésus n'a jamais écrit de livre. Ce que l'on a écrit sur Jésus ou ce qu'Il a dit a été retranscrit par d'autres, des années plus tard. Dès lors, comment être certain que Jésus ait vraiment dit cela ? Jésus n'a pas employé exactement les termes du Nouveau Testament. »

porte close. Elle était continuellement absorbée dans le souvenir du Divin. Un jour, les gens du village entendirent une voix venant de la hutte crier : « Je brûle, je brûle ! ». Ils se précipitèrent vers la hutte, mais ni fumée ni flammes n'en sortaient. Un autre saint soufi se trouvait là. Quand il entendit le cri de Rabia, il comprit et dit : « Ce n'est pas du feu ordinaire dont Rabia est enflammée. C'est du feu de l'amour de Dieu. » L'Amour divin consume tous vos attachements et finalement l'ego.

Puissiez-vous avoir de plus en plus d'amour pour Dieu et être de plus en plus tendu vers Lui !

Vous êtes celui qui cherche et vous êtes la destination

Pour que je puisse m'aimer il faudrait d'abord que je me connaisse. Alors, comment faire pour me connaître ?

Vous ne pouvez connaître l'Esprit qu'en devenant un avec Lui. Il faut tout d'abord que vous aimiez votre Bien-aimé. Lentement et progressivement, apprenez à aimer le Divin. Si vous n'aimez pas votre père, comment pourrez-vous aimer le Père/Dieu ? La famille ou la société est comme une école où vous apprenez à aimer, et à être de moins en moins égoïste.

Les relations me posent problème. Je n'arrive pas à aimer les autres à cause de mes propres faiblesses.

Alors renoncez à ces relations qui vous empêchent d'aimer ! Mais si vous acceptez des relations, soyez moins égoïste. Vous êtes celui qui cherche et vous êtes la destination. Vous vous cherchez vous-même dans les

autres. Mais vous ne vous trouverez nulle part si vous ne pénétrez pas profondément en vous-même pour vous y découvrir. Lorsque vous aurez totalement abandonné tout ce qui n'est pas le Soi, vous découvrirez le Soi. C'est à la fois extrêmement difficile et extrêmement facile.

Ce qui vous est le plus nécessaire, c'est Dieu

Comment faire grandir notre amour pour Dieu ?

Réfléchissez à Ses qualités divines. C'est Lui qui vous donne la vie. C'est grâce à Lui que vous pouvez voir, entendre, penser, bouger. Vous devriez Le remercier chaque jour de ne pas vous avoir fait naître âne et de vous permettre de ne pas vivre comme un âne. Essayez de surmonter vos faiblesses. Travaillez à purifier votre cœur. Plus votre cœur se purifie, plus vous ressentez le besoin de Dieu. Réfléchissez-y un instant. De quoi avez-vous réellement besoin ? Dites-moi ce qui vous est le plus nécessaire. Je ne vous demande pas de quoi vous devriez avoir besoin. Je vous demande ce qui vous est réellement nécessaire. Si vous ressentez sincèrement que vous avez besoin de Dieu, si vous le ressentez sans cesse, ce que l'on appelle l'amour de Dieu est en vous.

Vous aimez Dieu, sans le savoir. N'y a-t-il pas quelque chose qui vous manque ? Avez-vous jamais réfléchi profondément à ce qui vous fait défaut ? C'est Dieu qui vous manque. L'Infini, l'Éternel vous manque et vous Le cherchez dans des choses limitées et temporelles. Ce qui est limité ne peut vous satisfaire et cela vous oblige à errer en tous sens à la recherche de quelque chose que vous ne connaissez pas. Avez-vous entendu parler du cerf

porte-musc qui a du musc caché dans son nombril ? Le parfum du musc est tout à fait ensorcelant. Le cerf le sent mais ne sait d'où il provient. Il va d'un buisson à l'autre, cherchant ce doux parfum, mais n'en trouve pas la source. Telle est la situation d'une âme en pleine confusion.

Priez Dieu chaque jour de vous accorder la grâce de L'aimer. Ne priez pas pour demander des choses temporelles. Efforcez-vous de vous détacher intérieurement de tout ce qui a moins de valeur que Dieu. Quand vous cessez de désirer ce qui n'est pas Dieu, l'énergie du désir se transforme en amour pour Dieu.

L'amour et la joie se manifestent lorsque le mental est paisible

Que puis-je faire pour ouvrir totalement mon cœur et peut-être recevoir la grâce, aussi ?

Aimez Dieu. Donnez votre cœur à ce qui est éternel, permanent et dure toujours. Réfléchissez encore à encore à la nature transitoire de tout ce qui est vu ou connu par les sens. Cela apaisera votre mental. Vivez de plus en plus dans cet état de paix, et vous commencerez à ressentir la joie intérieure. L'amour et la joie authentiques se manifestent lorsque le mental est paisible.

L'amour n'est pas de l'excitation. Toute excitation rend le mental agité et devient donc un obstacle à la manifestation de la paix et de l'amour. Un mental agité est comme un miroir qui bouge. Vous ne pouvez pas voir votre visage tel qu'il est dans un miroir qui bouge. De même, vous ne pouvez faire l'expérience de l'amour et de la joie authentiques lorsque votre mental est agité.

L'amour et la joie ouvrent le cœur, et réciproquement. Un cœur ouvert expérimente la joie intérieure qui ne dépend ni des objets sensoriels ni des situations. Pratiquez régulièrement la méditation. La méditation est plus profonde lorsque l'on est détaché intérieurement, lorsque les phénomènes transitoires n'attirent pas votre attention. Grâce à la méditation vous ferez l'expérience de la paix, et dans cet état de paix la joie intérieure se manifestera.

Quelqu'un vient de parler de ses expériences et de sa relation avec Dieu.

C'est toujours quelque chose de nouveau. La joie que vous procure l'Amour divin est toujours neuve, comme Dieu Lui-même. Vous êtes si captivé, si ravi, si comblé qu'il ne vous reste plus rien à trouver, à connaître, à faire, à demander !

C'est une joie unique que d'aimer Dieu jusqu'à en souffrir

Que peut-on dire de la souffrance qui accompagne l'amour du Divin ?

Un distique ourdou dit : « Dieu, mon Bien-aimé, ne se soucie pas de moi, qui L'aime jusqu'à en souffrir intensément, mais c'est une bonne chose qu'Il ne me guérisse pas ! » C'est une joie unique que d'aimer Dieu jusqu'à en souffrir. Il y a une histoire à ce propos dans le *Srimad Bhagavat Purāṇa* :

Radha était assise en *padmāsana* au bord de la

Yamuna, près de Vrindavan, les yeux fermés, comme si elle méditait. Il était tout à fait inhabituel de la voir ainsi. Radha ne pratiquait jamais la méditation. Elle était folle d'amour pour le Seigneur Krishna. Elle jouait toujours avec Lui, l'écoutait jouer de la flûte et entrait en extase divine. Elle n'avait pas besoin de pratiquer la méditation. Une autre *gopī* vit Radha assise comme une *yoginī* et en fut surprise. Elle la secoua et lui demanda : « Que fais-tu ? » Radha dit : « Je médite pour faire sortir Krishna de mon cœur ; il s'est emparé de mon cœur et ne le quitte pas même une seconde. Il m'a rendue bonne à rien pour le monde ! » Si vous êtes fou d'amour pour Dieu, vous n'avez pas besoin de méditer parce que vous déborderez toujours de joie divine et d'extase.

« La dévotion s'accompagne au début de crainte de Dieu »

J'ai très peur de m'ouvrir à Dieu, mais mon désir de Le rencontrer est aussi très fort. Il ne me reste qu'une seule chose à faire : laisser grandir ce désir, n'est-ce pas ?

La dévotion pour Dieu s'accompagne généralement à ses débuts de crainte révérencielle et d'effroi. Il n'y a rien de mal à cela. Tout le monde, à l'exception de celui/celle qui a réalisé sa Nature divine, ressent de la peur. Certains craignent de perdre leur santé, leur richesse, leur situation, leurs amis. D'autres ont peur de leur femme ou de leur mari. D'autres encore redoutent la maladie et la mort. La crainte de Dieu, qui est tout-puissant et omniprésent, peut provoquer une transformation morale du dévot. Mais plus la dévotion grandit, plus l'on s'approche de Dieu, et plus l'amour de Dieu remplace ce sentiment de crainte. Guru

Nanak dit : « La dévotion s'accompagne au début de crainte de Dieu, et s'achève dans l'amour divin, qui unifie l'âme avec Dieu. » Donc, vous ne devriez pas être effrayé. Dieu n'est pas cruel. Il est la source de toute paix, de tout amour et de toute lumière. La dévotion pour Dieu rompt tous les liens de l'âme et la rend libre et heureuse. L'amour pour le Divin augmente aussi la réceptivité. Il ouvre le cœur.

L'amour et la peur ne peuvent cohabiter

Hier, vous nous avez parlé d'un sage, un dévot du Seigneur Krishna que le souvenir du Divin faisait pleurer lorsqu'il prononçait un discours. Pour ma part, quand je sens que l'amour de Dieu s'accroît dans mon cœur, j'ai tendance à lui résister. J'ai peur parce que je pourrais me mettre à chanter, danser, etc. pour exprimer cet amour, et perdre le contrôle. Mais ce matin, pendant la méditation, j'étais si heureux de sentir cet amour commencer à brûler dans mon cœur ! Comment me laisser aller de plus en plus à cet amour ?

Bienheureux et béni est celui qui perd le contrôle de lui-même quand il déborde d'amour pour Dieu. L'amour qui vous rend peureux n'est pas du tout de l'amour. Même l'amour pour une personne de ce monde vous délivre de la peur, que dire alors de l'amour pour Dieu ! L'amour et la peur ne peuvent cohabiter. L'amour délivre de la peur, l'attachement est source de peur. Quand vous aimez, vous ne craignez même pas la mort. Vous n'avez pas peur de ne plus être respecté, de perdre votre argent, votre foyer et vos parents, ni même votre corps.

L'amour ne demande rien. Il est complet en lui-même. Il n'attend rien parce qu'il est plénitude. L'amour donne, sans qu'il y ait présence d'un ego de donner. Il suffit qu'un rayon d'amour entre dans votre cœur pour que vous vous mettiez à exulter de joie intérieure. L'amour est la panacée pour tous les maux et toutes les souffrances.

Que pouvons-nous faire pour obtenir de l'amour ? Comme l'amour est partout, suffit-il de rester ouvert ?

L'amour est partout, pourtant il est imperceptible, comme Dieu. Quelle est la personne que vous aimez le plus ? C'est vous. Est-ce que je me trompe ? Lorsque vous quittez votre pays, vous le faites pour vous. Si vous allez quelque part, c'est pour vous-même. Si vous faites quelque chose, c'est pour vous, et si vous ne faites rien, c'est aussi pour vous.

Que pourriez-vous nous dire encore au sujet de l'amour ?

Il ne faut pas parler de l'amour, mais le garder dans son cœur. Lorsque vous parlez, il se peut que vous exprimiez votre amour. Mais est-il nécessaire de l'exprimer ? Ne pouvez-vous pas le garder dans votre cœur ?

Comment laisser cet amour grandir en moi ?

L'amour ne croît ni ne dépérit. L'amour peut-il changer ? L'Amour divin ne se reflète que dans un cœur purifié. Le souvenir du Divin purifie le cœur. Quelle est la différence entre la remémoration et le souvenir de Dieu ? La remémoration remue les cendres du passé, tandis que le souvenir de Dieu nous fait vivre dans l'extase du présent éternel !

Si vous ne parvenez pas à aimer Dieu, aimez un homme de Dieu

Nous essayons toujours de restreindre notre amour à une personne et de la posséder. Ainsi, l'amour s'enfuit.

En Occident, on a beaucoup de mal à tomber amoureux du Divin. On accorde toute son attention à ce qui est impermanent, aux objets des sens, aux phénomènes temporels. Comment pouvez-vous trouver la paix si votre attention est rivée à ce qui change ? En Occident, il y a toutes sortes de commodités et de confort, mais pas de paix. Si vous ne parvenez pas à tomber amoureux de Dieu, aimez Jésus, Krishna, Rama ou un autre être établi en Dieu.

Lorsque vous souffrez d'un manque d'amour humain ou d'Amour divin, vous vous mettez à vivre avec un chat ou un chien, afin de pouvoir aimer au moins un être. En Occident, il y a des mourants qui font un testament en faveur de leur chat ou de leur chien.

On offre des chocolats à Swamiji, chacun espère en avoir un.

Dieu est beaucoup plus suave que le chocolat. Dieu, quand Il est découvert, l'est pour toujours. Le chocolat, il faut en reprendre encore et encore. Si vous recevez beaucoup de chocolats et en mangez très fréquemment, vous vous en dégouterez. Mais Dieu, vous ne vous en lasserez jamais. Plus vous L'aimez, plus vous vous sentez comblé. Le désir de chocolat n'est ni de l'amour humain ni de l'Amour divin.

Il y a beaucoup de manières d'exprimer son adoration

Pourriez-vous nous parler de l'adoration ?

Lorsque vous êtes très impressionné par la puissance ou la beauté de quelqu'un ou de quelque chose et que vous exprimez cet état d'esprit, c'est de l'adoration.

Est-ce que l'on ne peut pas exprimer son adoration par un sentiment de plénitude ?

Vous pouvez l'exprimer de nombreuses manières. Vous pouvez joindre les mains et saluer. Vous pouvez vous prosterner, sourire, pleurer, danser, chanter ; il y a tant de façons de l'exprimer. Vous pouvez aussi ne pas l'extérioriser du tout, demeurer silencieux et immobile, c'est aussi un moyen de l'exprimer. C'est comme lorsque vous exprimez votre amour.

Il y a une histoire au sujet d'un *bhil*, un indigène sans instruction qui adorait le Seigneur Shiva en Lui apportant de l'eau qu'il prenait dans sa bouche parce qu'il n'avait pas de récipient. Il versait l'eau de sa bouche sur le *Shiva lingam*. Son adoration plaisait beaucoup au Seigneur Shiva.

C'est à l'intérieur de soi-même qu'il faut réaliser Dieu

Qu'est-ce que le cœur spirituel ?

Je ne sais pas ce que vous entendez par « cœur spirituel ». Dans les *Upaniṣhads*, on utilise le terme *hridayākāsha* et il est dit que la vision de l'*Ātman* survient dans *hridayākāsha*. Dans la *Gītā*, le Seigneur dit aussi : « Je réside dans le cœur

de tous les êtres. » Je pense que c'est une façon symbolique de dire que c'est à l'intérieur de soi-même qu'il faut réaliser Dieu, au lieu de Le chercher dans les lieux, les situations et les relations du monde.

« Cœur spirituel » signifie cœur plein de dévotion et d'amour. Seul un amour passionné pour Dieu nous rend conscients de la présence de Dieu, le Bien-aimé, de façon constante, ininterrompue.

La Prière

Pas de question. Swamiji écrit :

Appeler, prier, invoquer la puissance divine et la grâce sont les principales composantes du *bhakti yoga*.

Les prières doivent venir du fond du cœur

Cela fait un an que je prie tous les jours, mais pas à heures fixes. Je prie quand j'en ressens le besoin. Vaut-il mieux prier à heures fixes ? Je dis toujours : « Seigneur, viens dissiper les ténèbres de mon cœur, fais-moi sentir et connaître Ta sainte volonté afin que je puisse l'accomplir. » Swamiji, est-ce une prière qui est bonne pour moi ?

Oui, c'est une bonne prière. Dites-la du fond du cœur, en ressentant ce que vous dites, plusieurs fois par jour. Il n'est pas nécessaire de prier à heures fixes, mais priez quotidiennement et régulièrement. Exprimez aussi votre

gratitude au Seigneur pour tout ce qu'Il vous a déjà donné. Il vous a donné un corps sain et un esprit sain. Exprimez-Lui votre gratitude pour cela, et faites le meilleur usage possible de votre corps et de votre mental en servant les autres au nom de Dieu et en suivant la voie de la Réalisation du Soi.

Comment être toujours en union avec Dieu et prier sans cesse ?

On ne peut être constamment en union avec le Divin que si l'on a réalisé Dieu directement. La prière fait partie de la *sāadhanā* pratiquée pour réaliser Dieu. Vous ne pouvez pas prier sans cesse.

Quel est l'effet de la prière ?

La prière a une puissance énorme. En priant, vous invoquez le pouvoir du Tout-Puissant. Mais il faut que la prière vienne du fond du cœur, et que la personne qui prie soit apte à communiquer avec Dieu tout-puissant. La prière qui se réduit à de simples mots n'a pas grand pouvoir. Pour la plupart des gens, réciter des prières n'est qu'un rite.

Si vous ne parvenez pas à maîtriser vos pensées, priez le Seigneur

Hier, après une séance de méditation, je me suis senti très triste et frustré à cause du chaos dans mon mental. Parfois, je me demande si ce bavardage et ces associations de pensées ne vont jamais s'arrêter.

Lorsque le chercheur de Vérité se sent bouleversé et triste

(mais pas frustré) quand il ne parvient pas à se détendre ou à se concentrer pendant la méditation, c'est un signe très prometteur.

Le fait que vous ne parveniez pas à maîtriser vos pensées pendant la méditation ou en d'autres circonstances montre les limites de votre liberté. Cela devrait affaiblir votre ego, vous encourager à prier le Seigneur. Si vous ne pouvez éliminer vos faiblesses par votre propre effort, il faut prier le Seigneur. La prière est une composante très importante de l'effort spirituel. Même les bouddhistes qui, selon l'enseignement du Bouddha, ne sont pas censés prier ni dépendre de qui que ce soit pour se libérer et parvenir à l'illumination, répètent encore et encore : « *Buddham sharanam gacchami* » : « Je prends refuge dans le Bouddha ».

Les différents niveaux de prière

Pouvons-nous adresser nos prières à notre divinité d'élection ?

Oui, la prière, à son plus haut niveau, se transforme en amour désintéressé pour Dieu. Les trois niveaux de prière sont :

- La demande pour soi-même ;
- L'intercession ;
- La gratitude envers le Divin.

Si je prie pour une autre personne, comment peut-elle être aidée par ma prière

Il s'agit d'une prière d'intercession. C'est un terme

technique de la théologie chrétienne qui signifie : demander des bénédictions ou formuler des requêtes pour autrui. Si vous priez pour vous-même, il s'agit d'une demande vous concernant. Si vous priez pour d'autres personnes, il s'agit d'intercession. Si la prière peut vous aider, pourquoi ne pourrait-elle aider aussi d'autres personnes ? Mais il faut que vous soyez capable de vous approcher de Dieu, de communiquer avec Lui par une prière de demande pour vous-même ou d'intercession, et que votre prière soit légitime. Si vous priez Dieu de vous accorder la victoire dans une course de chevaux, croyez-vous que ce soit légitime ? Un homme priait ainsi : « Mon Dieu, si par Ta grâce, je gagne un million de dollars à la loterie, j'en donnerai mille pour Te servir, en faisant construire une église, un temple ou une mosquée. » Il pria ainsi encore et encore, mais ne gagna jamais à la loterie. Il dit alors : « Ô Seigneur, si tu n'as pas confiance en moi, alors garde ces mille dollars et laisse-moi gagner à la loterie un million moins mille dollars, je T'en prie ! »

Chaque fois que je prie, il y a toujours un désir caché de gain matériel. Comment y échapper ?

La prière vous oblige à vous souvenir du Divin. Quand vous priez pour obtenir des gains matériels, vous vous souvenez de Dieu. Quand vous priez afin qu'Il vous élève spirituellement, vous vous souvenez de Lui. Le souvenir de Dieu a son propre effet sur le mental. Dans la *Gītā*, il est dit qu'il y a quatre sortes de dévots, ce qui revient à dire que la dévotion comporte quatre stades ou niveaux. On précise aussi que tous les dévots sont dignes d'éloges. Mais le dévot qui se souvient de Dieu uniquement par amour est celui qui a atteint le niveau le plus élevé. Il y a plusieurs niveaux de prière. Vient un stade où la prière se

transforme en absence de demande, où elle devient l'expérience de l'Accomplissement : « Ta volonté est la mienne. »

La prière doit être adressée à Dieu qui est à la fois immanent et transcendant

Quand j'étais enfant, prier Dieu était comme prier quelqu'un. Plus tard, j'ai cessé de pratiquer la religion. Je pense que j'ai maintenu un lien avec le Divin grâce à l'art et à la nature. Maintenant, quand je prie, cela me dérange d'appeler Dieu « Seigneur ». Je n'arrive plus à considérer Dieu comme une personne.

Comment une personne peut-elle concevoir l'Impersonnel ? Êtes-vous une personne ou pas ? Comment pouvez-vous prier l'Impersonnel ? Même si vous le faites, l'Impersonnel ne va pas vous répondre. Vous ne le concernez pas du tout. Pour communiquer avec l'Impersonnel, il faudra que vous abandonniez votre personnalité. Pouvez-vous le faire ? Si vous ne ressentez pas le besoin de prier, et si vous pouvez résoudre vous-même tous vos problèmes, ou les résoudre grâce aux êtres humains, à la nature, ou à l'art, alors très bien. Mais personne n'y est jamais parvenu. Vous pouvez essayer, peut-être pourrez-vous réussir ?

Quand nous prions Dieu, faut-il adresser notre prière à l'immensité du Créateur qui est au-delà de nous, ou au Divin qui est en nous ?

Il faut adresser votre prière à Dieu qui est à la fois immanent et transcendant. Vous ne pouvez pas prier le

Divin sous son aspect impersonnel uniquement. Comme il est impersonnel, vous ne le concernez pas. Vous ne pouvez pas non plus prier le Divin uniquement sous son aspect personnel. Car étant personnel, Il devient complètement impliqué, influencé et limité.

« Tu es, Ô Seigneur, ma raison de vivre »

Vous avez écrit que le mental devrait être là où est le corps. Qu'est-ce que cela signifie ?

Ce que j'ai voulu dire est que l'on ne devrait pas être absent mentalement, mais se concentrer sur ce que l'on est en train de faire. « Car là où est votre trésor, là sera votre cœur » a dit Jésus. Que Dieu soit votre trésor. Il y a un *shloka* que la plupart des dévots indiens récitent chaque jour : « Ô Seigneur, Tu es mon père, Tu es ma mère, Tu es ma seule famille, tu es mon ami, Tu es ma sagesse, Tu es mon trésor. Tu es, Ô Seigneur, ma raison de vivre. »

Réciter ce *shloka* est une chose, ressentir sa signification du fond du cœur en est une tout autre.

Si vous êtes Un avec Dieu, vous n'avez pas besoin de prier

Je ne trouve pas juste de prier pour obtenir quelque chose, comme si nous voulions changer les projets de Dieu. Je pense aussi que cela contredit le concept védantique de non-dualité. Si nous prions Dieu, nous restons dans la dualité. Je pense que prier est une façon d'être en contact avec Dieu, de ressentir Sa présence.

Si vous êtes établi dans la non-dualité, si vous êtes absolument dépourvu de désir, si vous vous sentez complètement accompli dans le Soi, vous n'avez pas besoin de prier. Shankaracharya, le plus grand représentant du *Vedānta* non-duel, rend hommage à son Guru et à son *Iṣhta*, le Seigneur Krishna, lorsqu'il commence un ouvrage *védantique* et cela ne fait pas de lui un dualiste. Quand vous dites que Dieu fait des projets, qu'Il est séparé de vous, ne sentez-vous pas que vous êtes dualiste ? Pourquoi méditez-vous ? Comment méditez-vous ? En méditant, voulez-vous obtenir quelque chose ou pas ? Vous méditez et priez pour ressentir la présence de Dieu, avez-vous dit. Cela prouve que vous n'êtes pas encore Un avec Dieu.

L'Abandon de soi

Faites le meilleur usage de ce que Dieu vous a donné afin de vous élever spirituellement

Vous insistez beaucoup sur la nécessité de l'abandon de soi à Dieu. Comment s'abandonne-t-on complètement à Dieu ?

L'abandon à Dieu se produit lentement et graduellement lorsque nous faisons le meilleur usage possible de ce que Dieu nous a donné pour nous élever spirituellement, grâce à la purification et à la stabilisation de notre mental. Vous êtes étudiant ; vous devriez suivre la discipline d'un étudiant. Matin et soir, asseyez-vous pour prier et vous souvenir du Divin. Récitez le *Japji Sahib* quotidiennement et réfléchissez-y. Vous devriez consacrer chaque jour une ou deux heures à votre élévation religieuse et spirituelle.

Je lutte dans mon processus d'abandon à Dieu ; avez-vous des conseils à me donner ?

L'abandon survient lorsque vous avez fait le meilleur usage de toutes vos énergies et les avez dépensées de façon positive sur la voie de la Réalisation du Soi. C'est l'achèvement de l'effort personnel et de la volonté propre. Vous ne pouvez forcer votre abandon à survenir.

Vous devriez faire le meilleur usage possible de ce qui vous a été donné : votre corps, votre mental, votre intellect, votre richesse, votre statut social, etc. Voilà ce qui vous est demandé à ce stade. Tant que subsistera en vous la moindre trace d'énergie non consommée, elle empêchera l'abandon de survenir. L'abandon se produira de lui-même au moment opportun.

Comment devenir l'instrument de Dieu

Les gens disent souvent : « Je veux ceci, je veux cela, je veux aller à tel endroit », etc. Est-ce le « je » qui décide ? Est-ce la vie, ou Dieu ?

Avez-vous une volonté propre ? Dieu ne peut opérer librement en vous que lorsque vous avez abandonné votre propre volonté. Vous ne devenez pleinement l'instrument de Dieu que lorsque vous vous êtes totalement abandonné à Lui.

Comment savoir ce qui est bon pour moi et ce dont j'ai besoin ? Comment m'abandonner à Dieu ?

Renoncez aux désirs et à votre volonté propre, et Dieu se servira de vous comme instrument.

L'abandon à Dieu est le fruit de l'amour inconditionnel

Pouvez-vous me faire ressentir plus profondément « l'abandon au Divin » ?

L'abandon à Dieu naît de la confiance donnée de tout son cœur et de l'amour pour Dieu. L'amour et la confiance vont de pair. Quand l'amour est là, la confiance est aussi présente. L'amour le plus élevé et le plus profond est inconditionnel. Il ne pose pas de conditions. Il est totalement désintéressé. L'abandon au Divin est le fruit d'un tel amour inconditionnel pour Dieu.

La concentration et la relaxation ne sont pas absolument différentes

Effort ou absence d'effort, quelle est la bonne attitude ?

Il y a deux voies qui mènent à la Réalisation du Soi. L'une est la voie de la concentration ; l'autre, la voie de la relaxation. Si vous vous concentrez sur un point, lorsque la concentration atteint son apogée, le point se dissout dans l'éther de la Conscience. Vous avez étudié les matières scientifiques. Vous connaissez la relation entre un atome et l'éther. Un atome est un vortex dans l'éther. Ils ne sont pas absolument différents l'un de l'autre. Quand l'effort atteint son apogée, il se transforme en absence d'effort. Si vous fermez votre poing, de toutes vos forces et de toute votre énergie, le poing s'ouvre tout seul lorsque vous avez épuisé votre effort/énergie. L'abandon de soi ou absence d'effort se produit lorsque vous avez épuisé toute votre énergie à vous efforcer.

L'abandon de soi complet mène à l'union totale avec
« Ce qui Est », là où la dualité est totalement abolie.

L'abandon de soi dynamique

Dans la vie, parfois il faut agir et parfois il faut s'abandonner. Comment trouver l'équilibre entre les deux ?

L'abandon est un état d'esprit. Ce n'est pas l'absence d'action ou l'inertie. C'est l'abandon de sa volonté propre. Le progrès spirituel nécessite un abandon dynamique, l'accomplissement des actions sans volonté propre, sans ego. Ce n'est pas si facile. L'abandon est l'aboutissement de l'effort personnel juste. Il faut commencer par agir de façon juste. Ceci n'est possible que si vous avez cultivé et développé la réflexion juste, cette réflexion impartiale, positive, qui est en accord avec l'enseignement des Écritures inspirées et des êtres ayant vécu l'illumination.

L'action spontanée est le fruit de l'abandon total de soi

Tant que l'ego est là, est-il possible d'agir spontanément ?

Il y a un type d'action qu'on peut appeler une action planifiée. Vous réfléchissez d'abord, vous faites des plans et ensuite vous agissez. Il y a un autre type d'action que l'on appelle action spontanée. Dans l'action spontanée, il n'y a pas d'intervalle entre la réflexion et l'activité. L'enfant est actif toute la journée, il est plus actif que vous. Mais il ne planifie rien.

L'action spontanée est le fruit de l'abandon total de soi. En premier lieu, l'aspirant spirituel devrait non seulement accomplir les actions avec une attention totale, en s'y investissant complètement, mais aussi abandonner le fruit de ses actions. Puis, à un certain niveau, il commence à se rendre compte qu'il n'est pas celui qui agit, même s'il a encore un sentiment de séparation et de dualité. Lorsque le *sevā* atteint son plus haut niveau, non seulement le sentiment d'être celui qui agit disparaît, mais aussi le sens de la séparation, le sentiment d'être un individu séparé. On devient alors tout à fait libre et spontané.

La Grâce

La grâce est la puissance divine secrètement à l'œuvre dans le monde

Vous avez dit qu'il faut travailler pour parvenir à la Réalisation. La grâce de Dieu est-elle nécessaire aussi ? Qu'est-ce que la grâce et comment la reçoit-on ?

Pour que la Réalisation du Soi se produise, il faut que l'aspirant accomplisse de tout son cœur des efforts personnels en ce sens et qu'une grâce divine spéciale soit accordée. La grâce est la puissance divine secrètement à l'œuvre dans le monde pour le bien de tous les êtres.

Ceux qui sont ouverts, habités par la foi et la confiance bénéficient davantage de l'œuvre de la puissance divine.

On accomplit des efforts personnels afin d'être apte à recevoir la grâce

Comment résoudre la contradiction suivante : un Maître dit que nous devons lutter pour faire notre sādhanā afin de parvenir à la Réalisation, et un autre Maître dit qu'il n'y a rien à faire parce que seule la grâce peut nous conduire à la Réalisation ?

Si l'on est tout à fait paisible et libre, il n'y a nul besoin de faire une *sādhanā* ou d'accomplir des efforts en vue de la Libération. En outre, il n'y a pas de contradiction entre la grâce et l'effort personnel. On accomplit des efforts personnels afin d'être apte à recevoir la grâce. La grâce est disponible pour nous, mais nous ne sommes pas prêts à la recevoir. Nous sommes si préoccupés par ce qui est temporel et transitoire que nous ne pouvons recevoir la grâce.

J'aimerais être capable de recevoir l'Amour divin et apte à le donner.

Est-ce votre Soi véritable qui le demande ou dites-vous cela pour montrer que vous êtes un bon dévot ? Il y a deux sortes de mobiles, les mobiles véritables et les mobiles allégués !

L'effort personnel et la grâce

Je me demande si, malgré tous mes efforts, je parviendrai un jour à réaliser le Soi.

On ne peut parvenir à la Libération par l'effort personnel.

Mais ceux qui ne font aucun effort pour y parvenir ne sont jamais libérés. La Libération est le fruit de la Réalisation du Soi, que les dévots appellent Réalisation de Dieu, et qui se produit lorsque se rencontrent l'effort le plus intense possible de la part du chercheur spirituel et la grâce sans réserve de Dieu. Le chercheur doit faire le meilleur usage possible de toutes ses énergies sur la voie de la Réalisation de Dieu et invoquer la grâce divine. Ce n'est qu'alors qu'il pourra atteindre la Réalisation et la Libération.

Ceux qui ont réalisé la Vérité ne se vantent jamais d'y être parvenus grâce à leurs efforts personnels. Tous les efforts ont leurs limites spatio-temporelles ; la Vérité, elle, est intemporelle et éternelle. Il faut que la grâce divine sans réserve intervienne et conduise le chercheur au-delà des limitations. Même si vous sacrifiez votre vie pour Dieu, qu'importe ! En réalité, vous n'avez fait aucun sacrifice parce que cette vie ne vous appartenait pas. Le vrai dévot dit : « En réalité, même en donnant ma vie pour Toi, je n'ai rien fait de grand, je ne pourrai jamais m'acquitter du prix de Ta grâce. Ta grâce n'a pas de prix. La vérité est qu'il m'était impossible de m'acquitter de ma dette, même en sacrifiant ma vie. »

Quand vous voyez Dieu face à face, directement, vous découvrez qu'Il est si grand, illimité, infini, tandis que votre effort était si limité, si petit. Alors, vous ne direz jamais que vous avez réalisé Dieu par votre propre effort.

Ce n'est pas l'effort personnel qui permet de trouver Dieu

Ceux qui ne font aucun effort pour chercher Dieu ne Le

trouvent jamais. Toutefois, ce n'est pas l'effort personnel qui permet de Le découvrir. Ceux qui ont réalisé Dieu ont fait des efforts, ont consacré toutes leurs énergies à la recherche de Dieu, n'ont rien épargné pour Le réaliser ; et lorsqu'ils L'ont rencontré, ils se sont aperçus que cela ne pouvait être le fruit de leurs efforts. Mais continuer à vous efforcer au maximum d'obtenir des biens temporels, et ne rien faire pour réaliser Dieu ou votre Nature véritable, montre clairement ce qui vous intéresse. Dieu est si grand que lorsque vous Le rencontrez après vous être efforcé de tout votre cœur de Le trouver, vous dites : « Oh, cela ne peut résulter de mes efforts, qui étaient si insignifiants. »

2. *Jñāna Yoga*

La Voie de la Connaissance

Il y a deux principes, l'un changeant, l'autre immuable

Je veux me concentrer sur le non-agissant, et pratiquer la contemplation sur « Je suis Cela ».

L'Esprit, appelé *Puruṣha*, n'agit pas. Il est *akartā* et *abhokta*, pure Conscience. Il ne change jamais, Il reste toujours le même. Le corps physique et le mental font partie de *Prakṛiti*, qui est en perpétuel changement. Par le contact apparent de *Prakṛiti* et de *Puruṣha*, se forme une autre entité, appelée l'âme ou *jīva*. Votre identification à votre corps et à votre mental vous donne l'impression que vous êtes une âme, un être agissant, avec tant de limitations. Pour que le *Puruṣha*, l'*Ātman* soit réalisé, il faut mettre fin à cette identification. Grâce à la méditation,

il est possible de transcender l'identification au corps physique et au mental.

Si vous comprenez cette classification, il ne vous sera pas difficile de comprendre qu'il y a deux principes qui existent simultanément en vous, l'un changeant, l'autre immuable, l'agissant et le non-agissant. Vous pouvez vous identifier à l'un ou l'autre. Dans les *Upaniṣhads*, un exemple illustre la même idée : deux oiseaux sont perchés sur une branche d'arbre ; l'un mange les fruits et ressent douleur ou plaisir selon le type de fruit qu'il mange et ses qualités. Le second ne fait rien ; il se contente d'observer ou de voir.

Vous pouvez suivre la voie du *jñāna yoga*, « Je suis Cela », comme vous le dites. C'est la voie la plus difficile. Vous devez absolument abandonner votre attachement à votre corps et à votre mental pour pouvoir suivre cette voie.

La Connaissance absolue et la connaissance relative

Vous avez parlé l'autre jour de celui qui connaît, du connu et de la connaissance. Que signifie « connaissance » ?

La connaissance, dans cette triade, est l'instrument dont se sert celui qui connaît, ou la relation entre celui qui connaît et ce qui est connu. Il s'agit de la connaissance relative et non de la Connaissance, « *Chit* » que l'on trouve dans *Sat-Chit-Ānanda*, qui est absolue. Le terme *jñāna* est utilisé pour les deux sortes de connaissance, relative et absolue. La connaissance relative dépend du mental et des sens, et des objets de perception. Toute connaissance qui concerne l'existence phénoménale est relative. Dans la connaissance relative, la conscience est divisée. C'est pourquoi une telle

connaissance ne peut satisfaire l'âme. Toutes les sciences appartiennent à ce type de connaissance.

Un dialogue dans les *Upaniṣhads* illustre ce point : un *ṛiṣhi* va trouver Sanak, Sanandan, Sanatan et Sanat Kumar et leur dit : « Je suis passé maître dans toutes les sciences : physique, chimie, psychologie, biologie, mathématiques, etc. mais je n'ai pas trouvé la paix. » Les frères Kumar lui disent alors que l'on trouve la paix dans *nāma*. *Nāma*, ici, désigne le Divin, la Conscience éternelle et intemporelle. Connaître, c'est toujours faire sien ou reconnaître. Vous ne pouvez pas connaître une chose à moins de l'avoir déjà connue, mais oubliée.

Quelle sorte de connaissance ont les animaux ?

La connaissance des animaux est encore inférieure à celle qu'un être humain a mentalement. Les animaux connaissent par instinct. Leur connaissance n'est pas mentale. La différence entre un animal et un être humain est que ce dernier peut réfléchir sur ses expériences et en apprendre quelque chose, contrairement aux animaux.

Le vrai « Je » et le faux « je »

Comment concilier ces deux phrases : « Il n'y a rien d'autre que moi. » et « Vous devriez dépasser les notions de moi, mien, mon. » ?

Il y a deux « je ». L'un est le vrai « Je », l'Esprit. Le second est le faux « je », l'ego. L'ego doit être abandonné. Le vrai « Je » doit être affirmé.

Comment un être humain ordinaire peut-il discerner lequel est le vrai « Je » et lequel est l'ego ?

Il n'est pas difficile de discerner le vrai « Je » du faux « je ». Le faux « je » est changeant. Il est limité par le temps et l'espace, et par la loi de cause à effet. On ne peut pas connaître le Réel, le « Je » éternel par le mental, mais est-il difficile de savoir ce qui n'est pas réel ? Tout ce qui ne dure pas n'est pas réel. Abandonnez ce qui est irréel. Alors seulement, vous pourrez atteindre le Réel.

Discerner, c'est comprendre que ce que nous voyons n'est pas réel. Celui qui voit est réel. L'existence du monde n'est que phénoménale. Le Réel n'est pas limité par le temps et l'espace, ni par quelque état que ce soit. Le Réel est Conscience absolue. Seule la Conscience n'est pas limitée par le temps et l'espace. Elle est présente dans les trois états : veille, rêve et sommeil profond. Ces états apparaissent et disparaissent, mais la Vision est toujours présente.

Par le discernement, vous pouvez savoir que vous n'êtes pas le corps physique

Est-ce que me souvenir que je suis l'Ātman peut m'aider à me désidentifier de mon corps ?

Tout d'abord, vous devriez être conscient que vous n'êtes pas le corps physique. Percevez l'irréel comme étant irréel. Cela vous permettra de réaliser le Réel. Vous ne savez pas qui vous êtes. Vous n'avez aucune expérience de votre vrai Soi. Mais par le discernement, vous pouvez savoir que vous n'êtes pas le corps physique. Réfléchissez encore et encore au fait que vous n'êtes pas le corps.

L'Ātman EST. Il ne devient pas. Devenir est un processus qui appartient au monde. Être est l'Ātman.

Est-ce que s'identifier signifie devenir un avec ?

Non ! S'identifier, c'est vous imaginer ou penser que vous êtes le corps. Vous ne devenez jamais le corps !

Parler de la Vérité n'est pas réaliser la Vérité

Faut-il garder un équilibre entre ce que nous donnons et ce que nous recevons, ou est-ce seulement quand nous avons atteint l'éveil que nous pouvons vraiment donner ?

Vous ne pouvez donner aux autres que ce que vous avez. Il y a des gens qui lisent des livres, rassemblent des informations et commencent à transmettre ces informations à d'autres sans avoir eux-mêmes réalisé la Vérité. Ils sont comme des professeurs qui enseignent à l'université. Ils ne sont pas heureux et souffrent de toutes les faiblesses des personnes ordinaires, même s'ils ont mémorisé tant de livres. Si vous avez eu des expériences et découvert une vérité sur la base de votre expérience, c'est différent ; vous pouvez la partager avec d'autres. Être en contact avec Dieu ou avec Sa manifestation n'est possible que si votre mental est purifié, stable et tout à fait silencieux.

La cause réelle de la douleur et de la souffrance, c'est l'oubli de votre Nature éternelle

Quand j'étais enfant ou adolescent, je regardais mon

visage dans un miroir ; il y avait quelqu'un qui souffrait et quelqu'un qui regardait cette souffrance. Maintenant, quand vous nous dites de ne pas nous identifier à nos pensées ou à nos sentiments et émotions, je crois que je procède de la même manière. Mais je ne suis pas sûr que ce soit la bonne façon de procéder car cela me donne le sentiment d'être divisé. Que signifie exactement « ne pas nous identifier à nos pensées et à nos sentiments et émotions » et comment le faire ?

Lorsque vous vous identifiez totalement au corps physique, qui n'est qu'une partie superficielle de votre existence, ou à vos pensées, sentiments et émotions, qui sont comme des vagues dans un océan, vous ne pouvez être en paix, vous vous sentez limité et dépendant. Les vagues ne peuvent faire de mal à l'océan. Mais êtes-vous conscient de l'océan de votre pure Conscience ? Si vous étiez conscient de votre Être intérieur, qui n'est limité ni par l'espace ni par le temps, aucune pensée, aucun problème physique ne pourrait perturber votre paix et votre joie. Vous devez vous centrer dans votre Existence absolue, et non uniquement dans la partie superficielle de vous-même.

Si vous avez l'impression qu'en rompant l'identification à votre corps physique ou à votre mental vous devenez divisé et fragmenté, alors, au lieu de dire : « Je ne suis pas ce corps ; je ne suis pas le mental », vous devriez dire : « Je ne suis pas uniquement ce corps physique ; je ne suis pas uniquement le mental. Je suis sûrement au-delà d'eux, si je n'en suis pas séparé. » Vous devez être conscient de l'Existence absolue. Voilà ce qui est nécessaire. Pour cela, vous devez cesser de penser que vous n'êtes que le corps physique ou que le mental.

Toutes vos expériences relatives sont la conséquence de la division de la conscience entre celui qui connaît, ce qui est connu et la connaissance. Vous êtes déjà divisé. Ressentez-vous et expérimentez-vous votre unité avec chaque objet, avec chaque personne ?

Comment pouvez-vous dire que vous ne vous divisez pas lorsque vous vous identifiez à votre corps ? En ne restant conscient que du corps physique et du mental, vous ne pouvez pas prétendre ne pas être divisé ! Vous n'êtes dans ce cas conscient que d'une partie infiniment petite et superficielle de votre Existence absolue.

En fait, ce n'est pas l'identification au corps qui est la cause de la douleur et de la souffrance. La vraie cause de la douleur et de la souffrance est le fait de ne plus avoir conscience de sa Nature intemporelle et éternelle, de l'oublier.

Quand vous connaissez Dieu, vous vous connaissez vous-même

Swamiji écrit :

Il est essentiel de se connaître pour connaître Dieu. Quand vous connaissez Dieu, vous êtes amené à vous connaître vous-même. Quand vous vous connaissez vous-même, vous en venez à connaître Dieu. Les qualités requises et la façon de procéder sont identiques. L'aboutissement est aussi le même.

3. Karma Yoga

*La Voie du Travail désintéressé et du Service
accompli au Nom de Dieu*

Définition du karma yoga

Qu'entendez-vous par karma yoga ?

Le *karma yoga* désigne toute action (*karma*) accomplie avec joie au nom de Dieu, sans attente de résultat. Sur la voie de la Libération, l'action (*karma*) est un obstacle. Elle lie celui qui l'accomplit. Mais le *karma yoga* est une aide. Il vous permet de vous souvenir de Dieu et purifie votre cœur.

La bonne attitude pour le sevā

Dites-nous s'il vous plaît ce qu'est le sevā et comment il doit être pratiqué.

Le *sevā* consiste à servir les pauvres et les indigents au nom de Dieu. C'est un des éléments principaux de l'effort spirituel. La méditation, la récitation de saints noms, la lecture des Écritures saintes et la réflexion à leur sujet, la fréquentation périodique de sages et de saints constituent les autres éléments.

Pouvez-vous me dire quelle est la bonne attitude pour le sevā ?

Servez votre Guruji !

Êtes-vous en train de « casser des pierres » ou de « servir Dieu » ?

Est-il vrai que c'est notre devoir de nous acquitter de certaines responsabilités dans ce monde, par exemple envers notre nation, notre famille, etc., ou s'agit-il seulement d'excuses pour ne pas même essayer de chercher Dieu ?

Dieu peut être cherché et trouvé, où que l'on vive. Dans les *Upaniṣhads* il est écrit : « *Pūrnamadah pūrnamidam* » : « Dieu est là-bas ; il est également ici. » Si les devoirs et les responsabilités envers la famille sont accomplis au nom de Dieu, ils deviennent un moyen de se souvenir de Dieu et se transforment en *sādhana*.

On construisait un temple dans un village. Beaucoup d'ouvriers cassaient les pierres qui seraient utilisées pour construire le temple. On demanda à l'un d'eux : « Que faites-vous ? » Il répondit : « Vous ne le voyez pas ? Je casse des pierres. Si je ne fais pas ce travail je ne serai pas payé. Comment vivre si je n'ai pas d'argent ? Comment nourrir ma famille si je ne casse pas ces pierres ? » On posa la question à un autre ouvrier : « Que faites-vous ? » Il répondit : « Un temple pour Dieu est en construction. Je contribue à servir. Je sers Dieu. » Les deux ouvriers font le même travail, physiquement, Mais l'un est heureux et apprécie de faire ce travail au nom de Dieu, en se souvenant de Dieu. Il aura aussi son salaire. Le premier est irrité. Il n'apprécie pas de faire ce travail. Il casse des pierres, il ne construit pas un temple. L'attitude de ces deux ouvriers est différente, bien qu'ils fassent le même travail.

En ce monde, la plupart des gens sont comme l'ouvrier qui dit : « Je casse des pierres. » Très peu sont

comme celui qui construisait le temple et par le biais de ce travail se souvenait de Dieu. Une personne égrene un chapelet et se souvient ainsi de Dieu. Une autre casse des pierres destinées au temple de Dieu et se souvient de Lui. Qualitativement, il n'y a pas de différence entre les deux. En cassant des pierres pour construire le temple, non seulement vous vous souvenez de Dieu, mais vous faites également quelque chose de très utile pour les autres. Si vous égrenez un chapelet, vous vous souvenez de Dieu (si votre mental ne vagabonde pas) sans aucun doute, mais cela est-il utile aux autres ?

Toute activité qui vous permet de vous souvenir de Dieu est aussi bonne que celle d'égrener un chapelet, voire meilleure. Si vous servez quelqu'un au nom de Dieu, cela vous permet de vous souvenir de Lui et cela a aussi une utilité pour la société.

Pour ma part, j'ai du mal à me souvenir de Dieu en vivant dans le monde, parce que ce que nous voyons prête tellement à confusion.

S'il en est ainsi pour vous, mieux vaut que vous égrenez un chapelet et que vous vous souveniez de Dieu de cette manière.

Vous êtes comme un cerf-volant conscient dont Dieu tient la ficelle

Comment le karma yoga et le sevā purifient-ils le mental ?

L'action (*karma*) enchaîne. Toutes les actions nées du désir enchaînent l'âme. Les actions vertueuses nées d'un désir

sattvique enchaînent aussi l'âme, même si elles donnent de bons résultats. Tout comme le feu est associé à la fumée, toutes les actions nées du désir sont associées à l'ignorance et enchaînent l'âme, comme le dit la *Gītā*. Il est presque impossible d'éviter complètement d'agir dans la vie, comme il est presque impossible d'abandonner tous les désirs. Le *karma yoga* est le domaine spirituel grâce auquel les actions n'enchaînent pas l'âme. Au contraire, les actions accomplies avec justesse aident l'âme à grandir.

Il y a trois étapes progressives dans le *karma yoga*. La première est d'accomplir une action en accord avec les saintes Écritures avec toute votre attention et votre vigilance, et d'abandonner les fruits de cette action à Dieu en toute humilité, comme une offrande. De cette façon l'action devient associée à Dieu et acquiert une autre qualité.

La deuxième étape de cette progression est d'accomplir les actions pour plaire à Dieu et obtenir Sa grâce. Vous vous considérez encore comme l'auteur de l'action, mais le motif de vos actions est complètement et radicalement transformé. Quoi que vous fassiez, vous l'accomplissez pour plaire à votre Bien-aimé, qui est Dieu, l'Existence/Conscience/Félicité absolue personnifiée.

La troisième étape est de dissoudre en Dieu l'ego de faire, et de devenir l'instrument de Dieu. Il n'y a plus d'auteur de l'action en vous. Vous êtes comme un cerf-volant conscient dont Dieu tient la ficelle. En fin de compte, vous devenez Dieu Lui-même.

Sevā signifie littéralement service. Si vous servez par compassion les indigents et les personnes qui souffrent, pour alléger leurs souffrances, cela purifie votre cœur. Si vous servez quelqu'un au nom de Dieu, le service se transforme en dévotion envers Dieu. Par l'intermédiaire de

ce service, vous vous souvenez de Dieu. Dieu est Pureté absolue, Amour absolu et Conscience absolue. Si vous vous souveniez de Dieu, votre personnalité toute entière commencerait à se purifier. En outre, une stabilité, une force, une paix, une conscience et un amour que vous n'aviez jamais connus entreraient dans votre vie. Vous souvenez-vous de la visite que nous avons faite en septembre dernier d'une école publique près de Shimla ? Une pancarte était affichée sur les lieux : « Le travail est adoration. » J'ai dit au chef d'établissement de la corriger ainsi : « Le travail accompli au nom de Dieu est adoration. »

Quand je travaille, je ressens de la joie, de l'amour et de l'intérêt pour ce que je fais, mais je ne me souviens pas de Dieu et je ne pratique pas le japa. Est-ce de l'adoration ?

Non, pas du tout ! On ne peut pas dire que c'est de l'adoration, mais il s'agit d'un travail très *sattvique*.

Mieux vaut servir les autres qu'aider les autres

On dit que pour aider les autres, il faut commencer par s'aider soi-même. Mais je ne comprends pas comment je peux m'aimer sans renforcer l'ego. Comment aider les autres de façon non égoïste ?

Si vous voulez aider quelqu'un financièrement, vous devez être riche. Si vous voulez aider une personne qui se noie, vous devez être un très bon nageur ou vous tenir sur un rocher pour avoir un appui. Mieux vaut servir les autres qu'aider les autres. Si vous vous considérez comme un aidant, cela peut renforcer votre ego et la personne que

vous aidez peut ressentir votre aide comme un fardeau. Servez les autres à leur insu. Si vous donnez quelque chose de la main droite, votre main gauche ne devrait pas le savoir, comme l'a dit Jésus. Quand vous donnez quelque chose en réponse à une demande, il s'agit de *bhikshā*. Si vous donnez sans qu'il y ait eu de demande, c'est de la charité.

Je voudrais mieux comprendre la différence entre « aider » et « servir ».

Quand vous avez le sentiment que vous aidez quelqu'un, vous vous sentez supérieur à la personne que vous aidez. En général, le service rendu aux autres requiert de l'humilité, mais il peut être perverti. La différence n'est que dans l'attitude.

Servir les autres au nom de Dieu, c'est adorer Dieu

Je suis très content de faire ce qu'on appelle de « bonnes actions », mais il y a quelques jours vous nous avez dit que nous devons aussi abandonner l'ego de « bien faire ». Alors, comment procéder ? Faut-il réfréner mon élan à servir ?

Je ne vois aucun ego en vous. Vous êtes si humble. Je ne vous ai jamais entendu vous vanter d'une bonne action que vous avez faite. Servir les autres au nom de Dieu fait partie de la *sādhana*. Avoir le désir ardent de servir les autres au nom de Dieu est une attitude positive, ce qui est une aide sur la voie de la Réalisation de Dieu.

Un jour, Ramakrishna se rendait en pèlerinage à

Vrindavan avec des disciples. M. Mathur les accompagnait en tant que responsable du groupe. Sur la route, Ramakrishna vit des pauvres qui n'avaient pas de vêtements et semblaient affaiblis par le manque de nourriture. Ramakrishna dit à M. Mathur de nourrir cette famille et de lui donner des vêtements. M. Mathur répondit : « J'ai juste assez d'argent pour le pèlerinage, mais pas plus. » Ramakrishna refusa de poursuivre sa route et lui dit de dépenser l'argent pour ces pauvres.

Tout service accompli au nom de Dieu vous rappelle le Divin et a la même valeur que la méditation. Servir les pauvres uniquement en tant que service social n'est qu'une action *sattvique*. Mais servir les autres au nom de Dieu, c'est de l'adoration.

Je rends visite à des personnes âgées mourantes. Cette activité peut-elle me permettre de me rappeler que c'est Dieu Lui-même que je rencontre quand je vais voir ces personnes ? J'entre dans un état d'esprit particulier pendant ces visites. Comment être dans ce même état d'esprit avec tous ceux que je rencontre dans ma vie quotidienne ?

Est-ce que Dieu ne se trouve que dans les personnes âgées mourantes ? Si vous ne ressentez pas la présence de Dieu dans tout être vivant, dans les enfants, les jeunes, dans toutes les catégories d'êtres, comment la percevrez-vous dans les personnes âgées ? S'il vous faut toujours plus de personnes mourantes et souffrantes pour ressentir la présence de Dieu, est-ce un bon état d'esprit ?

J'apprécie les services que vous rendez aux personnes souffrantes, mais essayez de ressentir la présence de Dieu dans tout un chacun. Si vous faites souffrir quelqu'un, cela

vous est rendu au centuple. Si vous réconfortez les autres, cela aussi vous est rendu au centuple. Telle est la loi. C'est la récompense du service social. Mais si vous vous souvenez de Dieu grâce à votre travail, cela vous conduit graduellement à Sa Réalisation.

Vous allez vous baigner dans le Gange. Si vous n'avez pas la foi, seul votre corps sera lavé. Mais si vous considérez le Gange comme une manifestation de Dieu et vous y baignez, non seulement votre corps sera lavé, mais vous vous souviendrez de Dieu par l'intermédiaire du Gange, et cela aura un double effet sur vous. Même un athée, qui ne croit pas en Dieu, peut servir les pauvres. C'est une bonne action et cela aide à purifier le mental. Servir les autres au nom de Dieu a une dimension supplémentaire, plus élevée. Quand un dévot sert une personne au nom de Dieu, ce n'est pas seulement une bonne action, c'est aussi une adoration. L'adoration nécessite obligatoirement de se souvenir de Dieu.

J'avais le projet avec deux amis d'ouvrir une maison pour les adolescents qui ont des problèmes. Nous n'avons pu mener à bien ce projet. Est-ce parce que nous n'étions pas prêts pour ce genre de mission ? Y a-t-il d'autres désirs qui doivent être satisfaits auparavant ?

Un échec dans la poursuite ou la mise en route d'une mission sociale peut avoir de nombreuses causes. Le travail social accompli de façon désintéressée et au nom de Dieu vous aide à spiritualiser votre énergie vitale. Par conséquent, le service désintéressé est considéré comme faisant partie de la *sāadhanā*. Vous ne pouvez renoncer immédiatement à tous les désirs. Vous devez les sublimer et les spiritualiser.

L'action désintéressée mène à l'union avec Dieu

Si nous devons rompre notre addiction à l'action, pourquoi le Seigneur Krishna a-t-il demandé à Arjuna de combattre ?

Il y a des gens qui cessent de travailler même avant d'avoir connu l'illumination, comme M.... Est-ce juste ? Une action suscitée par l'égoïsme enchaîne celui qui l'accomplit. L'action désintéressée ou l'action accomplie par amour pour Dieu devient un moyen de se souvenir de Lui et mène en fin de compte à l'union avec le Divin.

Krishna argumente avec Arjuna et l'exhorte à accomplir l'action divine. « Argumenter avec » signifie essayer de convaincre quelqu'un de choisir une certaine ligne d'action. Arjuna était par nature un guerrier, un *kṣatriya*. Il ne pouvait vivre sans combattre. Il se battait toujours pour la juste cause, protégeant ceux qui étaient sans défense, luttant contre l'injustice et l'oppression. Mais quand il a dû se battre contre des membres de sa famille qui étaient injustes et opprimaient autrui, il a dit qu'il n'était pas bon de livrer bataille, qu'il valait mieux prendre le *sannyāsa* que de combattre ses cousins et ses aînés. C'est à ce moment que Krishna lui a indiqué quel était son devoir dans ces circonstances. Il a exhorté Arjuna à ne pas fuir la vie et à affronter le défi. Il lui a enseigné ce que sont l'action juste et l'action erronée et surtout, ce qu'est l'action divine.

Le service devrait être accompli par amour

J'ai spontanément tendance à aider les autres et à les écouter. Mais j'en arrive toujours à un point où l'autre me semble devenir un fardeau.

Mieux vaut servir les autres que les aider. Et il faut les servir en fonction de ses moyens et de ses capacités. Il n'y a qu'ainsi que vous pouvez être heureux de servir les autres. Il est vrai que lorsque quelqu'un vous sollicite et que vous ne pouvez pas le servir ou l'aider, cela vous pèse. C'est tout à fait naturel. Quand vous êtes forcé directement ou indirectement de faire quelque chose, cela vous paraît pesant. Par exemple, vous venez ici chaque jour à 11 heures, et comme cela correspond à votre souhait, vous en êtes heureux. Mais, si l'on vous force à venir, vous le ferez mais au bout de quelques jours, cela vous pèsera. En outre, le service devrait être accompli par amour, sans aucune attente de retour. On ne devrait même pas attendre un mot de remerciement. Ce que vous faites par amour n'est jamais un fardeau pour vous. Il y a de la joie dans un tel service. Quel est son but ? Si vous éprouvez de la joie à servir, le service lui-même est le but.

Qu'est-ce que « la charité sattvaguṇa » ?

La charité *sattvaguṇa* est celle qui vous donne de la joie. Elle ne devrait pas susciter un sentiment de pesanteur ou de gêne. C'est pourquoi l'on dit qu'il faut donner en fonction de ses moyens.

Comment accomplir l'action avec le bon état d'esprit

Comment une personne bien occupée peut-elle faire taire complètement ses pensées ? Pour cette personne, la méditation sera un processus allant à contre-courant, parce qu'elle pense tout le temps.

Cela dépend de la façon dont vous agissez. Le chercheur spirituel qui accomplit des actions au nom de Dieu ne s'y attache pas, même s'il y met toute son énergie et leur accorde toute son attention. Si vous continuez à penser à une action une fois qu'elle est terminée, c'est qu'elle n'a pas été faite avec le bon état d'esprit et la bonne attitude.

J'observe souvent qu'il m'est difficile d'agir sans attendre de résultat de mon action.

Le Seigneur Krishna dit à Arjuna : « Tu es libre d'agir, mais le fruit de l'action ne dépend pas de toi. » (*Bhagavad Gîtâ, II, 47*). Il est donc inutile de se préoccuper du résultat. On devrait consacrer toute son énergie à accomplir l'action, lui accorder toute son attention. Si vous songez au fruit de l'action, vous agirez avec moins d'efficacité.

Il n'y a pas de comparaison possible entre les valeurs temporelles et les valeurs éternelles de la vie

En exerçant ma profession d'ostéopathe, puis-je partager avec mes patients ce que j'ai appris pendant ma sādhanā ?

Le travail de l'ostéopathe ou du médecin n'a rien à voir avec la spiritualité. C'est une science comme une autre. Si vous devenez un scientifique et que vous aidez la société d'une façon ou d'une autre, cela n'a rien à voir avec la Réalisation du Soi. Il n'y a que si vous servez les autres de quelque façon au nom de Dieu que ce service devient un moyen de communication avec Dieu. Autrement ce n'est qu'une action *sattvique*. Vous recevez en retour ce que vous donnez aux autres.

Je connais des gens qui servent les autres sans dédier leur service à Dieu, mais je les trouve meilleurs que d'autres qui prétendent être spirituels.

C'est bien ce que je dis, il s'agit de service social. Ce n'est pas mauvais. C'est même bon. Mais il n'y a aucune comparaison possible entre les valeurs temporelles et les valeurs éternelles de la vie. Si vous guérissez le corps d'une personne, cela mettra-t-il fin à toutes ses souffrances pour toujours ? C'est impossible. Gautama (le Bouddha) était un prince. Il pouvait dépêcher des centaines de médecins au service de la société. Mais il a renoncé à son royaume pour partir en quête de la Vérité. Pouvez-vous comparer le Seigneur Bouddha à un médecin qui passe sa vie entière à servir l'humanité ?

Servir les autres est assurément une action vertueuse, si ce service est désintéressé. Mais si l'on sert pour être reconnu ou pour satisfaire quelque autre intérêt personnel, il ne s'agit que d'un investissement. La méditation et la prière sont tout à fait nécessaires pour devenir complètement désintéressé. Par conséquent, vous devriez pratiquer la méditation assise quotidiennement et régulièrement, matin et soir et, pendant la journée, servir autrui au nom de Dieu. Le service accompli par compassion fait partie de la *sāadhanā*. Mais pour éliminer l'ego, qui est le premier et le dernier obstacle sur la voie de la Réalisation de Dieu, la méditation et la prière sont indispensables.

Je vais vous parler d'un saint homme. Hari Singhji, de Jammu, commença à travailler comme manœuvre pour le gouvernement de l'État de Jammu-et-Cachemire. Il m'a dit qu'il ne gagnait à ce poste que quinze roupies par mois. Mais il dépensait dix pour cent de son salaire pour les

pauvres et les nécessiteux et pour servir des renonçants. Il a suivi cette règle toute sa vie, jusqu'à son dernier souffle. Au moment de prendre sa retraite, il était haut fonctionnaire de l'état de Jammu-et-Cachemire et gagnait huit cents roupies par mois. Il obtint une pension mensuelle de quatre cents roupies. Non seulement il continua à donner dix pour cent de son revenu à des œuvres charitables, mais il porta ce pourcentage à cinquante pour cent. Des quatre cents roupies qu'il recevait chaque mois, deux cents étaient distribuées en charités. Il donnait à sa femme cent roupies en lui disant qu'elle pouvait les dépenser comme elle l'entendait. Il ne dépensait lui-même que cent roupies pour ses médicaments, etc., et cela dura tant qu'il vécut. Personne ne savait où il distribuait les deux cents roupies. C'était tout à fait secret. Lorsqu'il mourut, il n'avait que trois cent quinze roupies à la banque. Il ne pratiquait pas la charité par obligation sociale, mais au nom de Dieu.

On peut vivre pour toutes sortes de valeurs : familiales, sociales, morales, religieuses, spirituelles. Mais il y a des gens qui vivent comme des animaux, mécaniquement, sans aucun but dans la vie. Le fruit véritable de tout service social désintéressé, c'est de devenir un jour assoiffé de Dieu, de ressentir la nécessité de réaliser Dieu et de devenir ainsi un chercheur spirituel ardent.

On ne peut tromper Dieu

Swamiji écrit :

Il y a deux jours, nous sommes allés sur un *ghat* du Gange et nous avons vu plusieurs bancs que des dévots avaient fait installer. Sur chaque banc était inscrit le nom de son

donateur. On reçoit, dit-on, dix fois ce que l'on donne aux autres. Mais si vous donnez avec le désir de recevoir dix fois plus, il se peut que vous ne receviez que la moitié de ce que vous avez donné. On ne peut tromper Dieu.

Un homme avait pour habitude de distribuer des objets aux pauvres tout en gardant les yeux baissés comme s'il avait honte. Quelqu'un lui demanda : « Pourquoi avez-vous honte et gardez-vous les yeux baissés comme si vous vous sentiez coupable ? » L'homme répondit : « C'est le Seigneur qui est le Donateur, mais les gens croient que c'est moi qui donne. C'est pourquoi j'ai honte. »

4. Le *Rāja Yoga* de Maharshi Patanjali

Le *haṭha yoga* et le *rāja yoga*

Quelle est la différence entre le *haṭha yoga* et le *rāja yoga* ?

Le *haṭha yoga* concerne la discipline du corps physique ; il fait partie du *rāja yoga* et comprend le *prāṇāyāma* et les *āsanas*. Mais dans le yoga de Patanjali, il n'y a pas tant de types de postures (*āsanas*) et de *prāṇāyāma*. Ceux-ci ont été développés par les *haṭha yogīs* appartenant à la tradition *tantrique* qui se sont concentrés sur l'ouverture des différents *chakras* et l'éveil de la *kuṇḍalinī*, le pouvoir divin dormant dans le *chakra* le plus bas, appelé *mūlādhāra chakra*.

Le *rāja yoga* de Patanjali est la voie de la discipline psychosomatique, qui conduit à la Libération de l'âme, à laquelle on parvient grâce à la séparation de *Puruṣa* et de *Prakṛiti*, de l'Esprit et de la matière. Les pratiques les plus

élevées du *rāja yoga* sont *pratyāhāra*, *dhāraṇa*, *dhyāna* et *samādhi*. La méditation en est un élément essentiel. *Pratyāhāra* est la maîtrise des sens, le fait de détourner les sens de leurs objets : les yeux des formes, les oreilles des sons, le nez des odeurs etc. *Dhāraṇa* est le fait de demeurer mentalement sur un objet, de maintenir son mental sur lui. *Dhyāna* consiste à se concentrer sur un objet, à l'exclusion de tous les autres. Le *samādhi* est l'état dans lequel l'objet de concentration de *dhyāna* s'unifie avec le sujet. Le sujet et l'objet ne font plus qu'Un.

Ce que vous avez dit au sujet de dhāraṇa, je pensais que c'était la description de pratyāhāra.

Pratyāhāra et *dhāraṇa* sont comme les deux faces d'une pièce de monnaie. On ne peut les séparer. Vous ne pouvez fixer votre attention sur un objet que si vous la détournez de tous les autres objets.

Description d'un *rāja yogī*

Je pense que mon karma dans cette vie est d'être un rāja yogī, un muni, comme vous l'étiez dans votre jeunesse, et non d'être dans un āshram confortable ou dans une maison avec une famille, etc. Suis-je dans māyā ou dans mon dharma ?

Quel est votre sentiment à ce sujet ? Êtes-vous dans *māyā* ou dans votre *dharma* ? Être attiré par la voie du *dharma* est le résultat d'un bon *karma*. Les dévots diraient que c'est la grâce de Dieu qui vous attire à Lui. Très peu de gens, à votre âge, sont attirés par Dieu ou par la Vérité. Pouvez-

vous nous dire quels souvenirs vous gardez de vos vies passées ? Même l'imagination d'une personne en dit beaucoup à son sujet. Que voulez-vous être maintenant ? Voulez-vous être un *rāja yogī*, vivant dans une grotte, ou préférez-vous vivre dans une maison confortable ? Lisez *Le rāja yoga* de Swami Vivekananda et suivez sa discipline avec sincérité. Les gens qui n'ont pas de soucis dorment bien. Un *rāja yogī* préserve un équilibre dans tout ce qu'il fait, entre le sommeil et l'état de veille, dans son alimentation et dans ses autres activités. Il ne dort ni trop ni pas assez. Il ne mange ni trop ni pas assez. Son comportement est toujours modéré.

Qu'est-ce que le rāja yoga ?

La concentration est nécessaire dans tous les *yogas*, toutes les voies. Le *rāja yoga* est une discipline grâce à laquelle vous pouvez apprendre l'art de la concentration. Quand vous avez appris à vous concentrer grâce au *rāja yoga*, vous pouvez suivre tous les autres *yogas* très facilement et avec succès. Le *rāja yoga* est une discipline psychosomatique permettant de contrôler les mouvements du mental. L'un des premiers *sūtras* des *Yoga Sūtras* de Patanjali donne clairement cette description du *yoga* : « *yogash chitta vritti nirodhah* » : « Le *yoga* est l'arrêt complet des mouvements du mental. »

Et qu'est-ce que le kuṇḍalinī yoga ?

La méditation fait partie de la *sādhana* pratiquée pour éveiller la *kuṇḍalinī*. Mais le *prāṇāyāma* est l'aspect prédominant du *kuṇḍalinī yoga*.

On éveille la *kuṇḍalinī* dans la voie de la dévotion comme dans la voie de la connaissance. *Kuṇḍalinī* signifie :

« le pouvoir divin caché en l'homme ». Ce pouvoir ne dort pas complètement en vous. Car s'il en était ainsi, vous ne pourriez ni penser, ni même marcher ou bouger les mains.

Chapitre Cinq

La Méditation et la Contemplation

I. Concepts Généraux

Ce qui est au-delà du mental doit être réalisé

On dit que ce monde n'est qu'une illusion. Comment nous sentir responsables, ou même faire une sādhanā, si nous n'existons pas ?

Pouvez-vous faire l'expérience de votre absence d'existence ? Dire : « Je n'existe pas », c'est comme vous servir de votre langue pour dire que vous n'avez pas de langue !

Mentalement, je sais que j'existe, mais il y a quelque chose au-delà de mon mental qui est plus important, et que je ne connais pas.

Oui, c'est important. Ce qui est au-delà du mental doit être réalisé. C'est le but de l'effort spirituel. Pour parvenir à réaliser ce qui est au-delà du mental, il faut détourner son attention de ce que l'on connaît, de tous les objets, et l'orienter vers celui qui connaît.

Essayez tout d'abord de le faire pendant la méditation !

On commence à méditer en se concentrant sur un objet unique

Pouvez-vous nous dire s'il vous plaît ce qu'est la méditation, comment la pratiquer et pourquoi ?

Méditer, c'est détourner son attention de tous les objets, intérieurs ou extérieurs, pour l'orienter vers sa source, qui est la Conscience infinie, intemporelle. Tous les objets, intérieurs ou extérieurs, sont dépourvus d'existence indépendante, et en ce sens, ils ne sont donc pas réels. C'est pourquoi il est impératif que le chercheur de Vérité détourne son attention des objets. Mais ce n'est pas facile, parce que nous travaillons toujours avec des objets, nous sommes toujours en relation avec des objets, aussi bien dans l'état de veille que lorsque nous rêvons. Pour parvenir à cet état où l'on ne pense pas, où il n'y a plus d'objets, il faut commencer à méditer en se concentrant sur un objet unique, à l'exclusion de tous les autres objets. Cet objet unique, sur lequel l'attention se fixe, à l'exclusion de tous les autres, peut être un saint nom, un *mantra*, une forme divine, une pensée divine, ou une qualité divine. Avec de la pratique, on peut parvenir au stade où l'on s'absorbe totalement dans un objet unique. Ce stade atteint, il est facile de parvenir à l'état sans pensées et sans objets mentionné ci-dessus, en laissant aussi de côté cet objet unique.

Ceux qui aiment Dieu et ont foi en Lui concentrent leur attention sur le nom de Dieu ou la forme divine que leur inspire leur foi. Comme ils aiment cette forme divine

ou ce saint nom, il leur est beaucoup plus facile d'en faire l'objet de leur concentration. En raison de cet amour, non seulement ils se concentrent plus facilement, mais ce type de concentration, ou méditation, leur procure une grande joie !

J'ai participé à toutes les séances de méditation, quatre fois par jour, mais ne suis pas parvenu à me concentrer.

La méditation est à l'âme ce que la nourriture est au corps. Il y a des gens qui ne prennent soin que de leur corps, et ainsi leur âme s'affaiblit. Si vous ne nourrissez pas votre âme pendant longtemps, pendant des mois, elle va sûrement devenir de plus en plus faible et incapable de faire face aux épreuves de la vie. Elle ne sera pas assez forte pour affronter les tentations qui détournent l'âme de la voie de la Vérité. De même que le corps a besoin d'exercice physique ou de travail pour rester en bonne santé, l'âme a besoin de se souvenir de Dieu ou de pratiquer des exercices spirituels pour rester en bonne santé spirituelle.

Il faut des vies et des vies aux chercheurs pour rendre leur mental silencieux et découvrir la Vérité ; et vous, vous n'avez pratiqué la méditation que vingt-quatre heures, en six jours. Vous pouvez donc comprendre pourquoi vous n'êtes pas parvenu à maîtriser votre mental. Il est plus facile de devenir le premier ministre de son pays que de maîtriser complètement son mental.

Que votre mental demeure là où est votre corps

Le fait d'avoir à faire des choix me donne du souci. J'ai envie d'aller voir Yogī Ramsuratkumar, pour diverses

raisons, mais j'ai aussi besoin d'apprendre à me concentrer de mieux en mieux, et le fait d'être ici peut m'y aider. Pouvez-vous me dire quelle est la bonne décision à prendre ?

Le désir de recevoir le *darshan* de saints et de sages est bon. Quand vous irez dans le sud, vous devriez vous rendre à l'*āshram* de Yogī Ramsuratkumar pour y recevoir son *darshan*. Tant que vous êtes ici, vous devriez y maintenir votre mental, et essayer de ne plus penser pendant que vous pratiquez la méditation. Que votre mental demeure là où est votre corps.

La meilleure méditation, c'est de ne rien faire

Pour un débutant, quelle est la meilleure façon de se concentrer ? Il est difficile pour moi de méditer quatre fois par jour pendant une heure. Que suggérez-vous ?

Ne vous mettez pas à méditer ou à faire quoi que ce soit. Contentez-vous de vous asseoir tranquillement et de ne penser à rien, de ne rien faire. La meilleure méditation c'est de ne rien faire, à l'état de veille. Ne rien faire, rester simplement silencieux, vigilant, éveillé, sans penser, c'est la meilleure méditation. Ne vous endormez pas non plus. Lorsqu'on reste assis tranquillement et sans penser, on a tendance à s'endormir. Vous ne devez pas vous endormir à ce moment-là.

Si vous ne pouvez rester assis en silence, récitez le saint nom de Dieu. Si vous n'y parvenez pas, pratiquez le *sevā*, le service. Le travail accompli au nom de Dieu est une façon de L'adorer. Il y a tant de manières d'adorer

Dieu. Le culte d'un symbole de Dieu est une forme d'adoration. La récitation du nom de Dieu en est une autre. La méditation en est une troisième, etc.

Il y avait au Japon un très grand monastère, qui s'étendait sur des milliers d'hectares. Il comprenait des fermes, des bâtiments, des entrepôts et des étables. Un jour, le roi vint visiter ce monastère. L'intendant l'emmena partout, lui fit visiter les fermes, les étables, la cuisine, la salle à manger et d'autres bâtiments. Un peu à l'écart de la cuisine se trouvait une très grande salle. Le responsable montra au roi tout le monastère, à l'exception de cette salle. Le roi le remarqua et demanda : « À quoi sert donc ce grand bâtiment ? Qu'y font les moines ? » Le responsable répondit : « Lorsque les moines ne veulent pas avoir d'activité, ils vont dans cette salle et y restent assis en silence. Ils n'y pratiquent aucune activité. » Ne pouvez-vous pas rester tranquillement assis ? Ne pouvez-vous pas demeurer sans rien faire ?

Après tout, si vous faites quelque chose, vous allez sûrement vous fatiguer tôt ou tard. Mais lorsque vous ne faites rien, la question de la fatigue ne se pose pas. Quand vous pratiquez une activité, vous dépensez de l'énergie. Lorsque vous vous reposez, vous récupérez cette énergie. Le sommeil vous apporte du repos. Mais pendant la méditation, vous obtenez le repos complet, parce que la méditation n'est pas une activité.

Restez simplement assis, ne faites rien et détendez-vous

J'ai l'impression que tout bouge à l'intérieur de moi. Même si j'ai pratiqué sérieusement une sādhanā continue pendant neuf ans à Arunachala, j'ai maintenant le

sentiment que ma place est en France.

La *sāadhanā* devrait être de plus en plus source de joie après tant d'années de pratique. Toutefois, il n'y a rien de mal à vouloir retourner en France et partager vos expériences et vos acquis spirituels. La pratique continue et régulière de la *sāadhanā* dans un lieu spirituellement « chargé » par Ramana Maharshi a dû vous donner beaucoup de paix intérieure et de joie, que vous pouvez partager avec d'autres. Que voulez-vous dire par « tout bouge » ?

J'ai l'impression que toutes mes cellules bougent et se révoltent en même temps.

Se révoltent contre qui ? Ce mouvement des cellules est-il agréable ou non ? Vous révoltez-vous contre la *sāadhanā* ? Ici, nous n'imposons aucune *sāadhanā* particulière à qui que ce soit. Vous pouvez simplement rester assis, ne rien faire et vous détendre.

Ne faites aucune *sāadhanā*. Restez assis en silence, ne faites rien et détendez-vous. Mais ne rien faire est ce qu'il y a de plus difficile !

J'attends beaucoup de ma relation avec vous et je ne sais pas s'il est correct de vous le dire.

« Donner et recevoir » est un processus naturel. Il peut s'accomplir consciemment ou inconsciemment. Si on est ouvert, on peut le ressentir et l'apprécier. Si on ne l'est pas, il s'accomplit tout de même.

La méditation est un état d'absence de pensées

Quelle méthode de méditation me conviendrait ? Il y a tant de méthodes dans toutes les traditions que j'ai régulièrement des doutes. Pouvez-vous me dire comment je dois méditer et quelle attitude je dois avoir pendant la méditation ?

La meilleure attitude est de ne plus vouloir penser. Ne pensez pas lorsque vous méditez. La méditation est un état d'absence de pensées. Si cela vous convient, vous pouvez prier ainsi : « Ô Seigneur ! Faites-moi cesser de penser. » Lorsque vous cessez de penser et que vous ne dormez pas, un éclair se produit, un aperçu de la Vérité. Des expériences telles que l'expansion du corps ou sa réduction peuvent survenir pendant la méditation. Soyez indifférent envers elles. Ne leur accordez aucune importance spirituelle. Ces expériences sont liées aux mouvements internes du corps. Alliez l'amour de Dieu à la pratique de votre méthode de méditation. Ayez un intérêt profond pour la réalisation du Divin, puis suivez une méthode de méditation.

Un homme est si pauvre qu'il ne parvient pas à joindre les deux bouts. On lui dit qu'un trésor est enterré chez lui à tel et tel endroit et que, s'il pouvait le trouver, il serait autonome pour le restant de ses jours. S'il croit ce qu'on lui a dit, il va commencer à creuser à cet endroit. Sera-t-il heureux de creuser ? S'il croit simplement et n'a pas de doute, plus il creusera profondément et plus il ressentira de l'espoir et de la joie. Vous devez croire à ce que la méditation va vous donner à long terme. C'est très important.

Quelle différence y a-t-il entre la méditation et le japa dans la vie quotidienne (quand on marche, quand on travaille, etc.) ?

La méditation et le *japa* sont tous deux des moyens de se souvenir du Divin, de communiquer avec Lui. Le chercheur spirituel essaie de se souvenir toujours du Divin et pratique ce souvenir. Il faut pratiquer la méditation et le *japa* quotidiennement et régulièrement, avec une concentration totale et sans partage. On peut y parvenir en restant assis calmement, sans bouger et en abandonnant toute autre activité. Mais vous ne pouvez faire ceci de façon continue nuit et jour. Certains aspirants ne peuvent même pas méditer une heure entière. Le chercheur spirituel peut donc programmer plusieurs séances distinctes de méditation et de pratique du *japa* en position assise, en fonction de ses conditions de vie. La méditation ne peut pas être pratiquée en marchant ou en travaillant, contrairement au *japa*. Mais lorsqu'on est en train de faire de la comptabilité, d'écrire des livres, d'élaborer des plans, de réaliser des portraits, ou tout travail exigeant notre intérêt exclusif et toute notre attention, même le *japa* ne peut être pratiqué. On peut certainement pratiquer le *japa* en marchant, en cuisinant, en faisant la vaisselle ou la lessive, en conduisant une voiture ou dans toute activité qui ne demande pas toujours beaucoup d'attention et de concentration. Pouvez-vous travailler sur un ordinateur et pratiquer en même temps le *japa* ? Je ne crois pas que ce soit possible. Mieux vaut accomplir les travaux qui demandent toute notre attention avec le sentiment de servir Dieu, avec dévotion et application, plutôt qu'en pratiquant le *japa*. Lorsque ce qui vous intéresse fondamentalement dans la vie change radicalement, toute votre vie en est

transformée. L'esprit dans lequel vous accomplissez vos activités, l'intention avec laquelle vous les entreprenez, changent. C'est uniquement en ce sens que Shrī Aurobindo a dit : « La vie est un yoga. » Cela ne veut pas dire qu'il faille pratiquer la méditation ou le *japa* dans toutes nos activités.

Le souvenir de Dieu au cours des activités quotidiennes

Quand je concentre mon attention sur Dieu, je ressens fortement Sa présence, mais je ne la sens plus dès que je reprends une activité. Que faire pour me souvenir sans cesse de Dieu ?

Être tout à fait absorbé en Dieu pendant la méditation est une chose, se souvenir de Lui pendant la vie active en est une autre, bien différente. L'homme a la capacité de penser à plusieurs choses en même temps. Par exemple, un homme conduit une voiture ou un scooter. Il fait attention à la route et à la conduite, et pourtant, il peut être en train de penser à une affaire familiale qui le concerne et l'intéresse profondément. De la même manière, on peut se souvenir de Dieu tout en travaillant. Ce qui est nécessaire, c'est d'avoir un intérêt profond pour Dieu, et de pratiquer Son souvenir pendant nos heures de travail.

Lorsque vous apprenez à conduire une voiture ou un scooter, toute votre attention et votre concentration doivent être focalisées sur ce qui se passe devant vous. Vous ne pouvez regarder sur les côtés. Vous ne pouvez parler à personne. Mais lorsque vous êtes devenu un conducteur chevronné, vous pourriez conduire un scooter tout en utilisant un téléphone portable pour parler à un ami. Tout

dépend de votre expertise en matière de conduite. De même, lorsque vous devenez expert dans l'art de vous souvenir du Divin, vous pouvez le pratiquer aussi pendant que vous travaillez. Cela dépend de la pratique que vous avez acquise.

Un amoureux pense à sa bien-aimée lorsqu'il travaille. Il est si attaché à elle qu'il ne peut l'oublier, même pendant ses activités quotidiennes. Il faut que vous tombiez amoureux de Dieu. Vous ne pourrez alors L'oublier, à aucun moment, où que vous soyez. Avez-vous déjà aimé profondément quelqu'un en ce monde ? Si oui, vous pouvez comprendre ce que je veux dire.

Dix chevaux sauvages

Quand je m'assois pour méditer, j'ai l'impression d'avoir dix chevaux sauvages cavalant dans ma tête. Quand je vais me promener dans la nature ou que je m'assieds au bord d'une rivière, je me sens en paix. Alors, que faut-il continuer à pratiquer ?

Les dix chevaux sauvages que vous voyez pendant que vous méditez ne sont que votre mental empruntant sans votre consentement la forme de ces dix chevaux. Quand vous ouvrez les yeux et voyez le monde ou la nature, votre mental est occupé à voir le monde et la nature ; il ne ressent pas le besoin d'emprunter la forme de chevaux sauvages. Ce n'est que pendant la méditation que vous apprenez dans quelle mesure vous maîtrisez votre mental.

Je suis un débutant ; je ne sais pas comment méditer. Pourriez-vous m'aider, s'il vous plaît ?

Dans le dictionnaire, le sens du mot « méditer » est : « réfléchir ». Dans le langage spirituel, méditer signifie arrêter le processus de la pensée. Restez assis calmement, et ne pensez à rien. Au début, vous pouvez observer simplement le mouvement de votre respiration. Cela vous aidera à arrêter le processus de la pensée.

Après l'arrêt du processus de la pensée, on peut accéder à un plus haut niveau de conscience

Quelle est la meilleure méthode pour arrêter le processus de la pensée ?

Il y a deux états de conscience : dans le premier, l'attention est focalisée ; dans le second, l'attention n'est pas focalisée sur quoi que ce soit, ni à l'intérieur ni à l'extérieur, ni sur un objet, ni sur une pensée, sur une idée ou sur un mot. Focaliser l'attention sur le centre qui se trouve entre les sourcils, sur ce que l'on appelle le troisième œil, est une méthode de concentration. Dans cette méthode également, il ne faut pas penser, seulement concentrer son attention sur ce point. Ce point est très magnétique et attire fortement l'attention ; de ce fait, on peut se détourner facilement du monde extérieur et rester centré intérieurement.

Le but de toutes les méthodes de méditation est d'arrêter le processus de la pensée. Lorsque le mental cesse de penser, une conscience plus élevée se manifeste. Il y a d'autres niveaux de conscience plus élevés que la conscience au niveau mental. Après l'arrêt du processus de la pensée, on peut accéder à un plus haut niveau de conscience ; on peut pénétrer dans la Conscience pure,

illimitée. La qualité de l'expérience diffère selon les niveaux de conscience auxquels on accède.

Vous m'avez conseillé d'arrêter de penser ; mais alors que je suivais une formation vipassana, où l'on nous demande « d'arrêter de penser », j'ai eu le sentiment que je pourrais devenir inconscient ou m'évanouir, ou devenir fou. Pourriez-vous m'éclairer sur ce point ?

Cela dépend de vous, de ce que vous voulez devenir. Il est nécessaire d'arrêter le processus de la pensée pour faire l'expérience de ce qui est au-delà de la portée du mental. Lorsque vous êtes en relation avec le monde, vous ne pouvez éviter de penser ; vous devez penser, mais de façon juste. Le mental est l'instrument de la perception relative. Il ne peut appréhender l'Absolu, le Divin. Afin de réaliser le Divin, vous devez apprendre l'art d'arrêter le processus mental de la pensée. Les Écritures révélées, les sages et les saints disent tous que le Divin est au-delà de la portée des sens, du mental et de l'intellect.

Pourquoi doit-on se concentrer sur un objet pendant la méditation ? Pourquoi ne pas attendre et se contenter « d'être » ?

Si vous attendez quelque chose, ce quelque chose devient « l'objet ». Celui qui attend est le sujet et ce que l'on attend est l'objet. Tant que votre mental fonctionne, vous ne pouvez échapper à la dualité sujet-objet. Une méditation fructueuse commence dans la dualité, mais se termine par l'expérience de l'Être non-duel. La dualité est dans le devenir ; la non-dualité est dans l'Être. Tant que vous êtes celui qui attend, vous êtes dans la dualité ! Attendre est un processus mental. Et lorsque vous attendez, vous attendez

quelque chose. Ce quelque chose devient l'objet de votre attente.

L'attente n'est-elle pas une technique de méditation ?

Vous pouvez méditer de cette manière. Fermez les yeux et contentez-vous d'attendre, sans penser à quoi que ce soit. Mais il ne s'agit pas de la méditation consistant à simplement être. Attendre n'est pas être ! Oui, cela peut vous mener à l'expérience d'Être. Toute méditation devrait, en fin de compte, mener à l'expérience d'Être. Toutes les méditations devraient arrêter finalement le processus de la pensée sans que l'on s'endorme. Mais pour que la méditation soit fructueuse, il faut absolument être détaché intérieurement. Le détachement intérieur signifie, dans une certaine mesure, l'absence d'attachement à ce qui est temporel.

Toutes les méthodes de méditation dissocient la conscience-témoin du mental

Que signifie : demeurer témoin pendant la méditation ?

Toutes les méthodes de méditation, y compris le *japa* d'un *mantra*, dissocient la conscience-témoin du mental. Certaines personnes méditent sur une forme. Cette technique vise aussi à séparer le mental de la conscience-témoin. Quand vous fermez les yeux et voyez l'image d'un objet, le mental adopte la forme de cet objet, et la conscience-témoin voit cette image en se dissociant du mental. Si vous pouviez continuer à voir seulement cette image, toutes les autres images cesseraient d'apparaître et en fin de compte cette image elle-même disparaîtrait aussi.

Le mental cesse de se mouvoir ou de devenir. Lorsque l'on contemple une forme, la conscience-témoin est présente et voit l'image. Dans la pratique du *japa*, la conscience-témoin est présente et écoute le *mantra*. Le but est de rester témoin. Vous pouvez demeurer témoin aussi des pensées. Cette pratique empêchera finalement le mental de créer des pensées. Demeurer témoin signifie arrêter le mouvement du mental qui se produit lorsqu'il y a identification de la conscience-témoin avec le mental. Ce sont là des techniques destinées à arrêter le processus de la pensée. Ce processus peut aussi être arrêté grâce à notre amour pour Dieu.

Tourner le mental vers l'intérieur est ce que l'on appelle méditer

Comment mettre fin à l'identification avec le corps ?

Détournez votre mental du corps, des objets. Tournez-le vers l'intérieur, faites-le revenir à sa source. C'est ce que l'on appelle méditer !

Mais comment aller à la source, quand on ne la connaît pas ?

Ne vous souciez pas de la source. Contentez-vous de détourner votre mental de ce qui est visible, des objets intérieurs ou extérieurs. Si vous pouvez le faire pendant une minute, cela signifie qu'il est possible de le faire aussi pendant une heure.

Quand je suis arrivé ici j'avais en tête beaucoup de questions à vous poser, mais, au fur et mesure que le temps

passé, j'en ai de moins en moins. Où mes questions ont-elles disparu ?

Vous devriez chercher en vous-même et trouver d'où viennent les questions et où elles disparaissent.

Que me conseillez-vous pour ma méditation ?

Arrêtez de penser ! Mais si vous pensez, pensez à Dieu, qui est Conscience infinie, intemporelle. Retournez votre attention vers Celui qui est à l'origine de la pensée. C'est cela, méditer.

Retournez votre attention vers la source de votre mental

Que signifient ces paroles de Ramana Maharshi : « Vous devez trouver la source de vos pensées. » ?

Ce qu'il a dit, c'est : « Retournez votre attention vers la source de votre mental ou pensée. » Il utilisait le mot « pensée » pour le mental. La source du mental et de toute chose est l'*Ātman*. Dans les *Upaniṣhads*, il est écrit : « Comment connaître Celui qui connaît ? », « Comment connaître Celui qui voit (« the Seer », le Témoin) ? » Ramana Maharshi répond à cette question : La façon de procéder, pendant la méditation, est de détourner votre attention de ce qui est connu, des objets intérieurs ou extérieurs.

Le mental n'est-il pas la source de nos pensées ?

Le mental comprend la totalité de nos pensées, de nos désirs, de nos sentiments, de nos émotions et de nos

réactions –tout cela fait partie du mental. Le mental est la faculté, l'énergie pourrait-on dire, qui pense et ressent.

Pendant la méditation, faudrait-il essayer de dissoudre le mental afin d'atteindre l'état sans pensées ?

Le mental est là ; simplement, il devient inactif pendant la méditation. Lorsque le mental conscient est passif pendant un temps assez long, soit le subconscient remonte à la surface, soit le supra-mental se manifeste. Il ne peut y avoir de vide total. Le mental comprend les pensées, les sentiments, la mémoire, l'imagination et les émotions. Il revêt tantôt l'une, tantôt l'autre, de ces formes.

Le « trou noir » divin

Comment plonger dans l'Inconnu et choisir les bons moments pour pénétrer de plus en plus profondément dans sa vie spirituelle ?

Cessez de penser au « connu » ; détournez votre attention du « connu » pendant la méditation. Lentement et progressivement, lorsque vous parviendrez à le faire, vous commencerez à avoir un aperçu de l'Inconnu. Il devient ensuite plus facile de plonger profondément dans l'Inconnu. Il est nécessaire de pratiquer quotidiennement et régulièrement la méditation pour parvenir à détourner son attention de tous les objets extérieurs ou intérieurs, des situations, des relations, qui constituent le « connu ». Qu'est-ce que le « connu » ? C'est tout ce qui est ou peut être perçu par les sens ou le mental !

L'Inconnu est au-delà de la portée des sens et du mental.

Pour pouvoir connaître directement l'Inconnu et y pénétrer profondément, il faut que le fonctionnement du mental et de tous les sens s'arrête totalement et que vous demeuriez simplement vigilant. Dans cet état de passivité vigilante, l'Inconnu se révèle. L'Inconnu est vraiment très magnétique. Quand Il se révèle à vous, Il vous aspire. Il est pareil à un trou noir ; vous pouvez L'appeler le « trou noir divin ».

Peut-on dire que l'Inconnu est aussi notre Nature véritable ?

Votre Nature véritable est ce qui ne peut jamais être séparé de vous. Qu'est-ce qui ne peut jamais être séparé de vous ? Vous devriez connaître tout d'abord ce qui n'est pas votre Nature véritable. Qu'est-ce qui n'est pas votre Nature véritable ? C'est tout ce qui peut être séparé de vous à quelque moment ou en quelque lieu que ce soit. Comprenez-vous ?

La méthode la plus simple pour réaliser la Réalité informelle

Comment réaliser nirākār, la Réalité informelle ?

On peut réaliser *nirākār* en réfutant ou en rejetant toutes les formes, toutes les images provenant du mental. Pendant la méditation, lorsque toutes les formes ont été rejetées, ce qui demeure est *nirākār*. On peut aussi réaliser *nirākār* en se concentrant tout d'abord sur une forme unique ou un mot unique, à l'exclusion de toutes les autres formes, de tous les autres noms. Dans l'immersion finale, ce nom ou cette forme unique se fond aussi en *nirākār*. C'est la méthode la

plus aisée, parce qu'au cours des activités quotidiennes, le mental est en relation la plupart du temps avec le monde des noms et des formes et qu'il n'est donc pas facile de s'en libérer immédiatement. On peut se concentrer sur une forme divine en laquelle on croit, à laquelle on peut se relier émotionnellement.

Le but de la méditation est de se souvenir du Divin

Nous avons quatre séances de méditation par jour. Faut-il à chaque fois suivre la même méthode ou recommandez-vous, Swamiji, de pratiquer différemment à chaque séance ?

Mieux vaut pratiquer une seule technique de méditation. Mais si vous vous lassez d'une pratique, vous pouvez changer de technique pendant quelque temps. Le but est de se souvenir du Divin. Vous pouvez vous souvenir du Divin en pratiquant la méditation, le *japa*, ou une autre méthode.

La vigilance est la clef de voute de toutes les méthodes de méditation

Je manque de sincérité parce que je ne suis pas sûr de croire en Dieu. Je manque aussi de pureté parce que je suis complètement absorbé dans ma vie familiale. Dans ces conditions, est-ce que je peux malgré tout pratiquer la méditation ?

Oui, assurément, vous pouvez méditer. Votre sincérité n'est peut-être pas totale, mais, lorsque vous voulez

méditer, vous êtes sincère dans une certaine mesure. On peut aussi être pur en vivant dans une famille. La pureté dont il s'agit, c'est la pureté de l'intention. Une personne vivant en famille peut être pure si elle s'acquitte de ses devoirs sans intention malveillante.

La concentration s'acquiert en pratiquant régulièrement pendant longtemps. La vigilance est la clef de voûte de toutes les méthodes de méditation. Soyez de plus en plus vigilant lorsque vous méditez. Ne laissez pas votre pratique devenir mécanique. Soyez aussi de plus en plus sincère.

Mon aide vous parviendra si vous vous ouvrez à moi, où que vous soyez.

Que signifie la dernière phrase que vous venez d'écrire ?

Être ouvert signifie être passif et vigilant, être attentif. Plus vous êtes vigilant et passif, plus vous êtes réceptif. Plus votre mental est calme, sans agitation, plus vous êtes attentif.

La vigilance est la clef de la réussite dans la pratique de toute méthode

Je trouve très difficile de me concentrer et de méditer.

Pour que la méditation soit fructueuse, une pratique régulière et de longue haleine est requise, pratique dans laquelle notre sincérité et notre engagement doivent être correctement dirigés. Il faut interrompre le processus de la pensée. Il est plus facile de se concentrer sur un objet que d'essayer d'atteindre l'état de vacuité totale du mental.

Commencez par vous concentrer sur votre respiration, sans penser à quoi que ce soit, ou par vous concentrer sur un *mantra*. La vigilance est la clef de la réussite dans la pratique de toute méthode de méditation. Une pensée qui surgit pendant la méditation disparaît en une fraction de seconde si l'on ne s'identifie pas à elle. Il faut rester vigilant afin de ne pas s'identifier à une pensée.

En outre, pour que la méditation soit fructueuse, il faut mener une vie très disciplinée. La méditation est comme la natation : elle s'apprend par la pratique. Vous ne pouvez pas apprendre à nager en vous contentant de lire les principes de la natation.

La méditation est ce qui permet de communiquer avec l'Être intemporel

Pendant la méditation, j'observe qu'il y a des images mentales. Et pourtant, je ne dors pas. Cela fait-il partie du processus ?

Pendant la méditation, il ne faut pas entretenir les images que l'on voit, ou y prendre goût. Si vous cessez de les entretenir, elles disparaîtront.

Ne vous intéressez absolument pas à elles lorsqu'elles apparaissent.

Si votre visage m'apparaît pendant la méditation, Swamiji, puis-je me concentrer et méditer sur lui ?

On peut se concentrer sur la forme d'un saint si l'on a foi et confiance en lui et si on l'aime. L'un des *Yoga Sūtras* de Patanjali le conseille. C'est utile pour le chercheur.

Et en ce qui concerne les événements du passé qui viennent à l'esprit pendant la méditation ?

Il faut essayer d'apprendre du passé. C'est ainsi que vous pouvez faire bon usage des souvenirs. Autrement, vous ne pouvez rien faire du passé. Vous devez vous libérer de votre passé comme de votre avenir. C'est le but de votre *sādhana*. Vous avez la possibilité de dépasser les souvenirs du passé et ce que vous imaginez de l'avenir parce qu'il y a en vous quelque chose d'intemporel, qui n'a rien à voir ni avec le passé ni avec l'avenir. La méditation est ce qui permet de communiquer avec l'Être intemporel et de s'unifier à Lui.

Je suis désolé pour moi parce que je ne parviens pas à méditer correctement ; que faire ?

C'est une bonne chose que de souffrir de ne pas parvenir à méditer. Vous devriez pleurer aussi. C'est un bon début. Si vous souffrez de ne pas parvenir à méditer, c'est très bon signe.

La concentration donne de la puissance ; la détente apporte la paix

Quelle différence y a-t-il entre la concentration sur un point et la méditation sur un point ?

Dans la méditation, le mental se déplace, suivant des idées relatives à un même sujet. Lorsque le mental se concentre, il se fixe sur un objet ou une pensée. Si vous parvenez à vous concentrer lorsque vous travaillez, vous ne devriez pas avoir de mal à vous concentrer pendant la méditation. Donnez à votre mental un support sur lequel il puisse se concentrer pendant la méditation.

Quelle sorte de support pouvons-nous utiliser ?

Vous pouvez méditer sur ce que vous avez entendu ou lu. Un scientifique lit une théorie, un philosophe prend connaissance d'une doctrine. Ensuite, ils travaillent sur ce sujet, méditent, font des expériences et inventent quelque chose de nouveau. La méditation est de deux sortes : la première consiste à se concentrer, la seconde à se détendre. De façon ultime, toutes deux conduisent au même état divin dans lequel objet et sujet ne font plus qu'un. Un mystique chrétien a dit : « Ma pesanteur m'a fait chuter, la grâce de Dieu m'a relevé. »

Concentration absolue et détente absolue reviennent au même. La focalisation de l'attention sur un point mène à la concentration et l'observation en témoin désintéressé mène à la détente.

Quand je suis tendu, j'essaie parfois de me détendre.

Comment pouvez-vous essayer de vous détendre ? Essayer, c'est devenir tendu. Lorsque vous participez à une compétition de course, un sprint en particulier, au moment du départ, vous ne devez être ni tendu ni détendu mentalement. Il en est de même pour la *sādhana*. Si vous êtes très tendu, vous devenez nerveux. Si vous êtes très détendu, vous tombez dans l'auto-complaisance. Dans les deux cas, vous ne prendrez pas un bon départ. Alors, suivez la voie du milieu, une voie équilibrée. La concentration donne de la puissance ; la détente apporte la paix.

La concentration parfaite, est-ce la même chose que la contemplation parfaite ?

Le mot « contemplation » est utilisé pour la concentration

sur un point. Il peut s'agir d'un nom, d'une forme, ou d'une idée. La méditation requiert un processus mental, avec des enchaînements de pensées et d'idées. La contemplation consiste à répéter encore et encore la même idée, ou à se concentrer sur une idée. Cela est expliqué dans le livre « L'Approche du Divin, Voies et Pratiques ».

La méditation et la détente

Parfois, pendant la méditation, nous entrons en contact avec notre subconscient. Il est alors difficile pour le mental d'être sans tension. Cela nous aiderait-il de nous détendre physiquement avant la méditation ?

Le subconscient est comme un supermarché. On y trouve toutes sortes de choses : des produits comestibles, des vêtements, des machines, des chaussures, toutes sortes de livres, comme la Bible et la *Gītā*, et même des livres pornographiques, des voitures, des billets de banque, etc., et aussi des pensées concernant Dieu ! Tout dépend de la partie de votre subconscient avec laquelle vous êtes en communication. Oui, le corps et le mental sont profondément reliés. Il est plus facile de libérer votre mental des tensions si vous êtes détendu physiquement.

Quand je médite, en pratiquant l'attention, je ressens une tension dans mon corps. Mais après la méditation, cette sensation disparaît. Est-ce normal ?

La tension est liée au mental. Tant que le mental est présent, il y a nécessairement plus ou moins de tension. Lorsqu'une activité nous occupe, il est possible que nous ne ressentions pas de tension. Mais pendant la méditation,

parce nous sommes sans occupation, ou moins occupés, nous devenons conscients de la tension qui est déjà présente. Pendant la méditation, la capacité de voir et de ressentir augmente et l'attention s'aiguise.

Il en est de même pour les mouvements du mental. Certains se plaignent que, lorsqu'ils méditent, les mouvements de leur mental s'accroissent. En fait, ce n'est pas vrai. Pendant la méditation, vous êtes capable de voir les mouvements de votre mental. Quand une activité vous occupe, vous vous identifiez à votre mental et vous évoluez à la même vitesse que lui. Par conséquent, vous ne voyez pas à ce moment-là les mouvements de votre mental. Vous ne pouvez les voir que lorsque vous ne vous identifiez pas à votre mental et n'êtes pas aussi rapide que lui. Cela montre que pendant la méditation, vous êtes relativement immobile, sinon vous ne verriez pas les mouvements de votre mental. Cependant, la concentration forcée est source de tension. Il y a une attention focalisée et une attention non focalisée. Il est normal que, pendant la méditation, votre attention étant focalisée, vous ayez certaines sensations, alors que vous ressentez autre chose lorsque vous vous levez et marchez. Lorsque vous marchez, vous n'avez pas besoin de concentrer votre attention sur un point. On peut ressentir toutes sortes de sensations corporelles pendant la méditation. Cela dépend de la qualité et de la profondeur de celle-ci.

Par quelle méthode peut-on entrer plus profondément dans la méditation ?

Par la pratique régulière, le détachement intérieur et l'absence de passions. Plongez profondément en vous-même !

Il n'est pas conseillé de se concentrer sur les centres inférieurs

Pourriez-vous me suggérer une technique de méditation ? Je ne sais pas quelle est la meilleure pour moi. La seule chose que je sais, c'est que je veux connaître mon vrai Soi.

Si vous voulez réaliser votre Soi véritable, vous devez cesser de vous identifier avec le faux soi, qui est l'ego. Toutes les techniques de méditation sont basées sur ce principe. Vous pouvez utiliser la technique qui vous attire le plus. Alliez l'amour de Dieu à votre technique, sinon vous ne deviendrez qu'un technicien.

Ma technique de méditation est de concentrer mon attention sur la respiration et sur un point au-dessous du nombril. J'ai essayé de me concentrer au milieu de la poitrine, mais cela stimule beaucoup l'activité mentale. Pouvez-vous m'aider ?

Le point entre les sourcils est le centre de la vision. Il est relié au cerveau. Si vous voulez vous concentrer sur une seule pensée (idée), il est juste de concentrer votre attention sur ce point. Si vous vous concentrez sur un centre situé plus bas que celui du cœur, cela peut stimuler le plexus solaire ou les centres inférieurs. Votre mental risque alors d'être attiré par les tendances et les valeurs de vie les plus basses. Il n'est pas conseillé de se concentrer sur les centres inférieurs, à moins que le chercheur ne soit déjà bien avancé spirituellement. Aucun de ces centres n'a encore été éveillé (en vous), mais si vous continuez à vous concentrer sur eux, ils peuvent devenir actifs et là, vous aurez des problèmes. Chaque centre a son propre champ d'énergie,

et ce champ d'énergie agit dans la direction qui lui est spécifique.

Alors, comment dois-je me concentrer ?

Si vous devenez amoureux de Dieu, vous n'aurez pas besoin de vous concentrer. Votre mental ira sans effort vers Lui. Efforcez-vous d'entretenir un intérêt profond pour la spiritualité. L'attention suit l'intérêt. Jésus a dit que votre cœur est là où se trouve votre trésor⁵. Que Dieu soit votre raison de vivre. Que Dieu soit votre trésor.

Faites le meilleur usage possible de toutes vos énergies

Je voulais simplement vous remercier pour les quatre jours que j'ai passés dans cet āshram. Cela a été pour moi une expérience intense, en particulier en ce qui concerne la méditation. Je n'avais jamais médité si longtemps en un jour. J'ai maintenant le sentiment que c'est le début d'une voie que j'aimerais suivre.

Dieu vous attire. Il vous aime davantage que qui que ce soit, plus que vos parents, vos amis, et même plus que votre petite amie, si vous en avez une. Répondez à Son amour. Ayez de la gratitude envers Lui. Remerciez-Le chaque jour de vous avoir donné la bénédiction qu'est une vie humaine. Seule la vie humaine permet à une âme de travailler à sa Libération afin d'atteindre la Liberté et la Félicité absolues.

⁵ Évangile selon saint Luc, 12,34 : « Car là où est votre trésor, là aussi sera votre cœur. » (N.d.T)

Ne gaspillez pas cette occasion. Faites le meilleur usage possible de toutes vos énergies. Consacrez de plus en plus de temps à la prière et à la méditation, quotidiennement et régulièrement. Cela vous donnera la force nécessaire pour affronter les épreuves de la vie. Cela vous donnera des yeux capables de voir la lumière divine, et des oreilles capables d'écouter la voix divine. Que Dieu vous soit favorable et vous attire toujours davantage à Lui. Il est d'une importance capitale de bien commencer. Un mauvais début est très nuisible.

Acceptez votre vie comme un pèlerinage. Vous êtes le pèlerin ; Dieu, la Vérité, est la destination. Réalisez la Vérité avant que la mort ne mette fin à votre vie. Le voyage est long, et la vie est courte. Avez-vous remarqué que les voyageurs se lèvent très tôt afin de commencer de bonne heure leur voyage lorsqu'il est long ? Faites le meilleur usage possible du moment présent. Ne pensez pas que la prière et la méditation sont pour les personnes âgées et ne doivent être pratiquées qu'au temps de la vieillesse, comme certains le croient.

Vous devriez avoir la volonté sincère de réserver du temps pour la méditation

Comment concilier ma vie quotidienne, si chargée, et la vie que l'on mène ici à l'āshram ?

Vous pouvez vous adapter à votre situation en France, et pratiquer la méditation assise au moins deux fois par jour, une fois tôt le matin, et à nouveau tard dans la soirée.
« Vouloir, c'est pouvoir. »

Quelqu'un posa un jour la même question que vous à

Swami Rama Tirtha. Celui-ci lui raconta cette histoire : « Un homme se lamentait, il pleurait et criait : “Vous voyez, il n’y a pas de place pour moi sur cette terre. Les trois-quarts de la terre sont occupés par l’océan. Sur le quart qui reste, il y a des milliards et des milliards de fourmis et d’autres insectes, d’animaux et d’êtres humains. Oh, il y a tant de monde. Il n’y a donc aucun endroit où je puisse vivre.” La logique de cet homme était incontestablement correcte, et cependant il y avait sur la terre beaucoup d’espaces où il pouvait vivre. »

Ainsi, même si vous avez tant de travail, vous pouvez sûrement réserver aussi du temps pour la méditation. C’est tout à fait réalisable et possible. Il faut seulement que vous ayez la volonté sincère de le faire. En sus de pratiquer la méditation assise tôt le matin et tard dans la soirée, vous devriez d’une façon ou d’une autre relier à Dieu votre travail quotidien et vos activités. Si vous le faites, votre travail deviendra un moyen de vous souvenir de Dieu et sera transformé en adoration. Toute action accomplie au nom de Dieu, avec une intention juste et un motif juste, sert l’objectif de la méditation.

Je cours toute la semaine, absorbée par mes activités professionnelles, et en même temps, j’ai du travail à faire à la maison pour ma famille. Comment puis-je trouver du temps pour méditer ?

Vous ne travaillez pas le week-end. Que faites-vous de ce temps libre ? Le passez-vous à méditer ? Si vous ne le faites pas, qu’est-ce qui vous fait croire que vous passeriez vos journées à méditer si vous n’aviez pas à travailler toute la semaine ? C’est une excuse, une ruse du mental afin de remettre la méditation à plus tard. Cela vous fait croire que vous ne pouvez pas méditer maintenant : la situation n’est

pas favorable, donc vous ne pouvez pas méditer. Vous remettez donc la méditation à plus tard, pensant que vous méditez lorsque vous aurez pris votre retraite. Votre mental vous trompe. Méfiez-vous de lui !

Il faut allier l'amour à la technique

Lorsque j'ai commencé à pratiquer la méditation, on m'a dit de me concentrer sur ma respiration. Mais j'ai lu que cette technique pouvait être dangereuse. Est-ce vrai ?

Il n'y a aucun inconvénient à se concentrer sur le processus de la respiration. C'est une technique facile à pratiquer. Mais la qualité de la concentration change quand elle est reliée à Dieu. Il faut allier l'amour à la technique. Autrement, on ne devient qu'un technicien.

Est-ce la même pratique que celle que l'on enseigne dans les cours de vipassana ?

Dans la pratique de *vipassana*, on observe la respiration ou d'autres sensations corporelles. Cela peut apporter la paix. Mais dans cette pratique, l'amour de Dieu est absent.

La méditation, sans l'amour de Dieu, est habituellement très difficile. L'amour de Dieu rend la méditation douce et facile. Le problème en Occident est que les gens n'ont pas beaucoup de foi et de confiance en Dieu.

Il n'y a aucun danger à méditer de plus en plus

Est-il conseillé d'augmenter la pratique de la concentration et de la méditation pour faire face à une situation difficile comme un divorce ou un décès dans la famille ? Est-ce que l'on court un risque lorsque l'on entre plus profondément dans la méditation ?

La prière et la méditation vous donnent la force intérieure qui permet d'affronter toutes les situations contraires, et aussi les situations favorables. Les situations agréables et les situations douloureuses peuvent toutes deux vous détourner de la voie de la Vérité. Dans les situations favorables, vous pouvez ressentir de l'excitation et avoir tendance à oublier Dieu. Dans les situations contraires, vous pouvez vous décourager, être déçu et oublier Dieu. Il est donc conseillé d'augmenter la durée de la pratique de la prière et de la méditation, mais il faut savoir aussi que la qualité de la méditation est plus importante que la quantité. Il n'y a absolument aucun risque ou danger à méditer de plus en plus, si votre méditation est pratiquée correctement.

Comment savoir si la pratique de notre méditation est juste ?

On peut le savoir très simplement : si vous vous sentez détendu pendant la méditation et que votre mental reste concentré sur un nom divin, une forme ou une qualité de Dieu, votre méditation est juste. Mais si pendant votre assise vous avez des pensées mondaines, pensez à votre petit(e) ami(e), réfléchissez aux moyens de gagner de l'argent, etc., votre méditation n'est pas juste.

Au début de la méditation, j'ai des pensées mondaines et à

la fin, je me sens détendu, est-ce correct ?

L'état du début n'est pas correct, celui de la fin l'est.

*La méditation est ce qu'il y a de plus élevé dans la sādhanā.
Devrions-nous par conséquent méditer toute la journée ?*

Êtes-vous capable de méditer toute la journée ? Comment digèrerez-vous votre nourriture, si vous êtes assis en méditation toute la journée ? Les gens qui passent la plupart de leur temps à pratiquer la méditation assise mangent très peu. Pour que vous puissiez méditer toute la journée, il faudrait que la méditation vous absorbe au point de vous faire oublier complètement votre corps. Autrement, vous ne ferez que rester assis les yeux fermés et rêvasser.

Je veux méditer, mais je dois gérer toutes les activités et tous les problèmes de ma vie quotidienne et jusqu'à présent je n'ai pas été capable d'y parvenir.

S'il n'y avait pas de problèmes, la méditation ne serait pas nécessaire. Un problème, c'est une limitation. Le but de la méditation est de réaliser « Cela » qui est au-delà de toutes les limites. Lorsque votre centre d'intérêt dans la vie change, la plupart des problèmes s'évanouissent.

Une pièce vitrée pour méditer

Vous avez mentionné l'idée de construire une pièce spéciale pour y méditer toute la journée, indépendamment de l'emploi du temps de l'ashram.

Cette pièce devrait avoir des murs de verre afin que nous puissions voir de l'extérieur si vous méditez ! (Swamiji rit.) Si vous ne voulez pas voir ce qui se passe à l'extérieur, vous n'avez qu'à fermer les yeux. Au Tibet il y avait des grottes où les lamas restaient enfermés cinq, dix ou vingt ans. La porte de la grotte était fermée, on leur passait leur nourriture par une ouverture. J'ai décidé à quel endroit on allait construire cette pièce vitrée. Ce n'est pas une plaisanterie ! Il n'y aura dans cette pièce ni livres, ni biscuits, ni fruits secs, aucun ouvrage de philosophie, seulement une *Gītā*, une Bible, un Coran, un *Dhammapada* et un *Gurubani*.

Vous ne pouvez sauver une personne qui se noie que si vous êtes un nageur expérimenté

Vous avez dit que nous pouvions ressentir des vibrations lorsque le mental était purifié. Parfois je ressens des vibrations, bien que mon mental ne soit pas encore purifié. Une dame avec qui je médite m'a dit que je pourrais aider les autres grâce à cette faculté. Swamiji, qu'en dites-vous ?

Je ne me souviens pas dans quel contexte j'ai parlé de vibrations. Il y a différentes sortes de vibrations, positives et négatives. Seules les vibrations émanant de pensées et d'émotions positives purifient le mental.

Vous ne pouvez sauver une personne qui se noie dans un fleuve que si vous êtes un nageur expérimenté ou que vos pieds sont posés sur un rocher solide. Autrement, vous pourriez vous noyer en essayant de sauver une personne qui se noie. Il faut que votre propre méditation parvienne vraiment à un haut niveau avant que vous vous mettiez à

enseigner la méditation et à aider les autres.

J'essaie de me concentrer sur une lumière à l'extérieur de moi, sans le support d'un chakra, tout en répétant mon mantra. Cette pratique me fait ressentir une félicité extrême dans le chakra du cœur. Dois-je me concentrer directement sur l'anāhata chakra puisque ce que je ressens vient de ce centre ?

Vous savez, vous ne pouvez pas vous concentrer totalement sur une forme et sur un *mantra* ou un nom simultanément. Si vous le faites, votre mental sera divisé. Il ira de la forme au nom à une grande rapidité. Toutefois, il ne se stabilisera sur aucun des deux. Par exemple, si vous êtes complètement absorbé dans l'écoute d'une personne, tout votre mental est pris par ce travail d'audition, et si une autre personne passe près de vous ou même devant vous, vous ne la verrez pas. De même, si votre attention est totalement absorbée dans la vision de quelque chose, que votre mental est donc totalement pris par cette observation, si une personne parle, vous ne l'entendrez pas. Par conséquent, pour parvenir à se concentrer, il ne faut pas pratiquer simultanément le *japa* et la visualisation d'une forme.

De plus, les centres corporels adéquats pour pratiquer le *japa* et visualiser une forme sont différents. Lorsqu'on pratique le *japa*, le *mantra* doit être récité et écouté en même temps au niveau du centre du cœur. Lorsqu'on visualise la forme de son *Iṣhta*, cette forme doit être imaginée et vue au niveau de l'*ājñā chakra*, qui est en relation avec le cerveau. Toutes les formes sont conçues au niveau de ce centre.

II. Les Méthodes de Méditation

1. La Méthode négative : l'Arrêt et le Rejet

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

Alors, on atteint un état de concentration spontané dans lequel toutes les activités du mental sont annihilées, toutes ses modifications arrêtées. Là, seule brille la Conscience dans sa pureté immaculée.⁶

⁶ Pendant les *satsaṅgs* rassemblés dans ce volume, aucune question concernant la « méthode négative » n'a été posée. Nous avons donc inclus la citation ci-dessus extraite du livre de Swamiji, « L'Approche du Divin, Voies et Pratiques », p 99. Rappelons que l'importance d'une méthode ne peut être évaluée au nombre de questions/réponses la concernant.

2. La Méthode positive

A. La Concentration sur une Forme divine

La méditation sur la croix

J'ai le sentiment que je veux méditer sur la croix, puis-je le faire ?

Asseyez-vous, forgez une image mentale de la croix sur votre front, entre les sourcils et concentrez-vous sur elle. C'est la façon correcte de méditer sur la croix. Vous devriez pratiquer le *japa* à d'autres moments et fixer votre attention sur le centre au niveau du cœur pendant cette pratique. Si vous voulez associer la croix à Jésus, vous devriez imaginer la forme de la croix chrétienne.

B. La Concentration sur un Nom divin (le japa)

Comment pratiquer le japa

Quelle est la manière correcte de pratiquer le japa ?

Il y a trois sortes de *japa* :

1) Le saint nom ou le *mantra* est récité à voix haute et ceux qui vous entourent peuvent l'entendre.

2) Le *mantra* ou le saint nom est récité de telle façon que les lèvres et la langue bougent mais que votre entourage ne l'entend pas.

3) La récitation est inaudible, les lèvres et la langue ne bougent pas. C'est une activité purement mentale.

La troisième sorte est considérée comme la plus élevée, mais il est très difficile dans ce type de *japa* de maintenir sa concentration. Les premier et deuxième types de *japa* sont plus faciles à pratiquer que le troisième, le deuxième étant d'un niveau plus élevé que le premier.

Est-ce que ce sont les yeux physiques qui se concentrent sur le cœur ?

La concentration sur le cœur se pratique avec l'attention mentale et non avec les yeux. On peut pratiquer le *japa* les yeux fermés. Si l'on se sent somnolent pendant la pratique du *japa*, on peut garder les yeux baissés et à demi fermés ; c'est l'attention mentale qui doit être fixée sur le centre du cœur.

Est-il nécessaire de ressentir de l'amour pour Dieu durant la pratique du japa ?

Il y a un distique à ce sujet en hindi. Le saint, qui est également poète, dit : « Continuez à réciter le saint nom, que vous le récitiez avec amour, ou même avec mépris, il produira nécessairement le fruit sacré de l'Amour divin, tôt ou tard. Vous pouvez planter les graines à l'endroit ou à l'envers dans le champ, dans les deux cas elles germeront et finalement produiront des fruits. »

Le *japa* est la technique utilisée pour arrêter le processus de la pensée

Quels sont les bénéfices de la pratique du japa ?

Le *japa*, ou répétition du saint nom de Dieu en lequel vous avez foi, est une technique très scientifique et efficace découverte par les sages pour purifier le subconscient et se souvenir de Dieu. Le mental rationnel (l'intellect) ne peut ni appréhender la Vérité ni transformer votre vie. Vous savez intellectuellement que la colère est nuisible, pourtant vous ne parvenez pas à la surmonter. Les racines de tous les vices et de toutes les tendances négatives sont dans le subconscient. Le *japa* est la technique utilisée pour arrêter le processus de la pensée et purifier le subconscient. Il devrait être pratiqué avec foi et dévotion. Ne le laissez pas devenir mécanique.

Comment parvenir à l'état où l'effort personnel cesse

Pourriez-vous en dire davantage au sujet de l'écoute du mantra pendant la pratique du japa ? Est-il possible de se concentrer sur deux chakras simultanément ? Peut-on par exemple écouter le son dans le cœur et voir l'image de la Divinité au niveau de l'ājñā chakra ?

Quand une mère appelle son enfant, ou même entend le nom de son enfant, elle ressent de l'amour et de la joie. De même, quand un dévot prononce le nom de Dieu, il devrait ressentir de la joie. Lorsque le *japa* est accompli dans un tel état d'amour et de dévotion, il n'est nul besoin de suivre une technique. Il suffit de réciter le *mantra* dans un esprit de dévotion. Votre mental s'absorbera dans le *japa*. Dans

ce cas, nulle technique de concentration n'est nécessaire pendant la pratique du *japa*. Le *japa* peut vous conduire soit à l'état de *mahābhāva*, soit au son du silence, le son *anāhata*. Dans les deux cas, l'identification avec le corps est rompue et vous expérimentez une joie intérieure très profonde et intense. Vous vous souvenez simplement de Dieu grâce à un nom divin ou à un *mantra* en lequel vous avez foi et ressentez de la joie. Mais certaines personnes disent que lorsqu'elles récitent le nom de Dieu ou répètent un *mantra*, elles ne peuvent se concentrer ; elles ne ressentent aucune joie. Leur mental vagabonde çà et là, pensant à des choses du monde. De telles personnes doivent suivre la technique du *japa*.

Techniquement parlant, il y a deux centres principaux dans le corps, où le mental se déplace et fonctionne alternativement. Ce mouvement du mental est si rapide qu'une personne ordinaire, qui est habituellement préoccupée par des activités et situations extérieures, ne peut le remarquer. Ces deux centres dans le corps sont : le centre du cœur, appelé *anāhata chakra*, et le centre entre les sourcils, appelé *ājñā chakra*. Toutes les formes, images ou idées sont forgées au niveau de ce centre. Quand le désir de faire quelque chose naît, le mental se trouve dans l'*anāhata chakra*. Le mouvement du mental entre le cœur et l'*ājñā chakra* est si rapide qu'il semble que le mental soit dans les deux centres simultanément. L'intervalle entre le désir et la pensée semble nul.

L'autre fonction du centre du cœur est de convertir l'énergie en son. Pendant la pratique du *japa*, l'attention devrait être fixée sur le centre du cœur. Lorsque vous récitez mentalement le *mantra*, ressentez que cette récitation s'effectue dans le centre du cœur et, simultanément, écoutez mentalement le *mantra* qui est en

train d'être récité. Tant que vous écouterez la récitation du *mantra*, votre mental n'ira nulle part. Si le mental s'échappe, l'écoute s'arrêtera, même si la récitation se poursuit de façon mécanique. Cette technique consistant à écouter mentalement et à réciter le *mantra* permet de mieux se concentrer et en même temps, elle empêche le mental d'aller vagabonder çà et là pendant la pratique du *japa*.

Chaque fois qu'une vision survient pendant la méditation, c'est toujours à l'*ājñā chakra*. Si vous récitez un *mantra* au centre du cœur et qu'une vision (d'une forme interne ou d'une lumière) se produit, l'attention se porte immédiatement sur l'*ājñā chakra*, puisque la vision se produit à ce niveau. Mais, si vous vous concentrez sur une forme divine à l'*ājñā chakra*, et que vous entendez un son intérieur, votre attention se déplace instantanément sur le centre du cœur, où se trouve l'origine des sons. Son et lumière sont en réalité interchangeables. La lumière se change en son et le son en lumière. Mais ils sont expérimentés dans des centres différents pendant la méditation. La différence entre son et lumière dépend uniquement du degré de vibration de l'énergie. Lumière et son, nom et forme sont de l'énergie. Certains livres montrent une personne visualisant la forme de son bien-aimé dans son cœur. Ceci est symbolique. En réalité, la forme du bien-aimé apparaît toujours dans l'*ājñā chakra*. Mais comme lorsque vous voyez votre *Iṣhta* bien-aimée, vous ressentez un amour profond, sa forme est montrée symboliquement dans le cœur.

Un homme m'a écrit que quand il récitait un *mantra* (le *Gāyatrī mantra*), il se mettait à voir des visages et à entendre des sons étranges. Il m'a dit : « J'ai peur de devenir fou. » Je lui ai répondu : « Le *Gāyatrī mantra* est une prière au Seigneur pour demander à être libéré de la

folie et de l'ignorance. Comment pourrait-il vous rendre fou ? N'ayez pas peur. Il nettoie votre subconscient. »

Auriez-vous la bonté de me donner un conseil spirituel : quand un chercheur de Vérité parvient au stade où il entend le « son du silence » (anāhata) spontanément tout le temps et en ressent de la joie, que doit-il faire pour progresser sur sa voie spirituelle ?

Quand le chercheur de Vérité parvient au stade où il commence à entendre le « son du silence » magnétique appelé *anāhata*, il n'y a rien à faire ensuite ; l'effort personnel cesse et ce *shabda* fait tout ce qu'il faut pour mener l'aspirant à la Réalisation de Dieu. Ce son du silence, porteur d'une joie inhérente constante et continue, purifie totalement le subconscient du chercheur, unifie sa conscience. Il unifie finalement le chercheur avec Dieu. Aucun effort supplémentaire n'est nécessaire après cela !

Le mental peut être purifié soit par le *japa*, soit par la réflexion

Sommes-nous obligés de connaître toutes nos faiblesses afin de les purifier, ou est-ce que nos pratiques spirituelles les purifient ?

La répétition d'un *mantra* est la façon la plus facile de purifier le mental. S'observer soi-même et essayer d'éliminer ses faiblesses par la réflexion est aussi une méthode de purification, mais elle n'est pas aussi efficace. Dans la première méthode, c'est le pouvoir du *mantra* qui fait le travail ; dans la seconde, vous dépendez de votre pouvoir de discernement.

Comment agit le pouvoir du mantra ?

Si vous buvez du lait, cela vous donne de la force. Vous n'avez pas besoin de savoir comment le lait se transforme en énergie. Dieu n'est-il pas plus puissant que vous ? Par l'intermédiaire du *mantra*, la puissance de Dieu agit. Lorsque vous réfléchissez, vous utilisez votre pouvoir de discernement qui est limité. Mais cela dépend de la façon dont vous répétez le *mantra*. Si vous le répétez comme un perroquet, il n'agit pas avec toute sa force. Tulsidas a dit : « Tout le monde répète “Ram Ram”, le voleur aussi bien que le dévot, mais cela ne peut plaire au Seigneur si l'amour est absent. » Quand la répétition est absorbée par le subconscient, elle se fait sans effort ; on l'appelle *ajapa japa*. Vous débutez en faisant des efforts et à la fin, il n'y en a plus à faire. Lorsque vous apprenez à jouer de l'harmonium, vous devez être extrêmement attentif et réfléchir. Quand vous êtes devenu un joueur virtuose, vos doigts se déplacent sans effort sur le clavier.

Le *japa* est une méthode très efficace pour transformer votre vie

Je suis bouddhiste. Me recommanderiez-vous une façon de pratiquer le japa, qui m'attire beaucoup, même si cela ne fait pas partie de la voie bouddhiste ? Si oui, avec quel mantra ? Pourrais-je utiliser un mantra comme « Om Maṇi Padme Hūm » ?

Qui dit que dans le bouddhisme le *japa* n'est pas conseillé ? Vous avez vous-même écrit le *mantra* qui est largement pratiqué sous forme de *japa* par des millions de

bouddhistes. La pratique du *japa* est suivie par presque toutes les traditions religieuses. Vous pouvez réciter et pratiquer le *mantra* que vous avez écrit, si vous avez foi en lui. C'est un *mantra* traditionnel dans le bouddhisme. Le *japa* est une méthode très scientifique de transformation du subconscient, tout comme la méditation. La répétition du *mantra*, ou d'une idée reliée à Dieu, effectuée maintes et maintes fois, permet à la signification et aux vibrations de ce *mantra* ou de cette idée de pénétrer profondément dans votre subconscient, là où se trouvent les racines de votre personnalité. C'est une méthode très efficace pour transformer votre vie.

Est-il vrai que pour nettoyer le subconscient, la répétition du mantra ne doit pas être mécanique ?

Lorsque la répétition est mécanique, le *mantra* continue à se répéter automatiquement, tandis que vous pensez à autre chose ou que votre mental vagabonde. Quand le *mantra* est pris en charge par votre subconscient, il se poursuit sans effort et votre mental s'absorbe dans le *mantra*. Vous savez, rien en ce monde n'est mécanique à cent pour cent. La Conscience est partout, elle est intemporelle. Rien ne peut échapper à la Conscience. Les scientifiques ont découvert que même le mouvement des électrons et des protons dans un atome n'est pas mécanique.

La récitation s'arrête parce qu'elle a atteint son but

J'ai lu dans un livre que la pratique du japa peut se faire sur le centre situé au niveau du nombril. Puis-je pratiquer ainsi, sachant que je suis enceinte ?

Un *sādhaka* moyen ne devrait pas se concentrer sur le centre au niveau du nombril. Le lieu de concentration adéquat pour la pratique du *japa* est le centre du cœur (*anāhata chakra*). Continuez à pratiquer le *japa* de votre *mantra* au centre du cœur, comme vous le faites. Ne le faites pas sur le centre au niveau du nombril. Il n'y a aucun mal à pratiquer le *mantra japa* pendant la grossesse. Le *japa* sera bénéfique non seulement pour vous mais aussi pour l'enfant que vous portez.

Y a-t-il une fin à la répétition du mantra ? Quel est son résultat ?

La répétition du *mantra* s'arrête à un certain stade. Toutefois, vous ne devriez pas l'arrêter volontairement avant qu'elle ne s'arrête d'elle-même. Il y a un stade où la récitation devient sans effort. C'est ce que l'on appelle *ajapa japa*. Mais l'arrêt du *mantra* ne se fait ni volontairement, ni par négligence. La récitation s'arrête parce qu'elle a atteint son but. Lorsqu'elle vous a conduit au stade où vous ressentez spontanément le *mantra*, sa puissance ou sa signification, elle s'arrête d'elle-même.

Le japa est-il un obstacle à la Réalisation de Dieu sans forme ?

Le *japa* n'est pas un obstacle à la Réalisation de la Réalité informelle. Le *japa* vous aide. Il s'arrête de lui-même à un certain stade.

Pratiquez avec une concentration totale

Si nous faisons mentalement et continuellement du japa

toute la journée tout en accomplissant nos tâches routinières, avec plus ou moins de concentration, atteindrons-nous notre but ?

La pratique continue du *japa* pendant les activités quotidiennes est une grande aide, mais elle ne suffit pas. Le chercheur spirituel doit pratiquer la méditation assise, le *japa* quotidiennement et régulièrement, tôt le matin et aussi le soir, et effectuer cette pratique avec une concentration totale. Ceux qui sont retraités et n'ont pas à aller travailler devraient pratiquer la méditation assise au moins quatre fois par jour.

Est-il correct de pratiquer le japa tout en faisant du sport ?

De quel sport s'agit-il ? Lorsque vous courez, faites du jogging, vous pouvez pratiquer le *japa*, mais si vous disputez un match, ce n'est pas possible. Vous devez vous concentrer sur ce que vous faites. Si vous n'êtes pas capable d'arrêter vos pensées lorsque vous êtes assis confortablement et que votre corps est au repos, comment ferez-vous pour méditer en jouant au football ? Lorsque vous jouez au football, vous devez réfléchir aux moyens d'échapper aux joueurs de la partie adverse et de marquer un but. Lorsque vous marchez, que vous vous baignez, que vous mangez, ou vous livrez à des activités qui ne nécessitent pas de réfléchir, vous pouvez pratiquer le *japa*.

Peut-on synchroniser le *japa* avec les battements du cœur ?

Souvent je me sers de la sensation des battements de mon cœur comme d'un mālā, afin de m'aider à me concentrer.

M'encourageriez-vous à le faire ?

Oui, c'est une méthode de *japa* très efficace. Tout le monde n'est pas capable d'entendre les battements de son cœur. Entendre battre son cœur demande une certaine intériorisation. La récitation mentale du *mantra* peut être synchronisée avec les battements de votre cœur si vous les entendez. Cela aide beaucoup à se concentrer. On peut entendre les battements de son cœur lorsque le mental est calme et intériorisé. On les entend aussi lorsque l'on est fortement bouleversé et que le cœur se met à battre très vite.

Il n'est pas conseillé de déplacer votre attention d'un *chakra* à l'autre

Si nous voulons méditer sur les différents chakras avec des mantras spécifiques, faut-il demander au Guru quel mantra utiliser, ou est-il possible d'utiliser un des mantras que l'on trouve dans les livres ?

Il n'est pas conseillé de déplacer votre attention d'un endroit du corps à l'autre pendant la méditation, c'est-à-dire d'un *chakra* à l'autre. Le but de la méditation est de se concentrer sur un point afin d'arrêter les mouvements du mental, et finalement de transcender le mental. En outre, tous les *chakras* sont reliés entre eux. Si un *chakra* est ouvert, ses vibrations parviennent aux autres *chakras* qui s'ouvrent progressivement d'eux-mêmes. Le centre du cœur est au milieu. Il est donc plus adéquat de se concentrer sur le centre du cœur. Il y a tant de *mantras* dans les livres. Comment en choisirez-vous un ? Vous lisez les mérites

d'un *mantra* dans un livre et commencez à le pratiquer. Vous lisez ensuite les mérites d'un autre *mantra* et voulez le pratiquer aussi ; puis il y en a un troisième, un quatrième, etc. Ainsi, vous ne serez pas capable de vous en tenir à un seul *mantra*. Pratiquez le *mantra* que vous avez reçu de votre Guru et tenez-vous en à ce *mantra*.

L'importance de prononcer un *mantra* correctement

Selon les saintes Écritures, la prononciation d'un mantra et la façon dont on le répète sont très importantes. Comment se fait-il que plusieurs Maîtres nous donnent des conseils différents sur la façon de répéter un même mantra ?

Un *mantra* peut être récité pour différents motifs. Si sa récitation est faite dans un but précis, comme c'est le cas dans un *anuṣṭhāna*, il doit être prononcé correctement, et tous les rituels doivent être accomplis comme il se doit ; sinon, l'*anuṣṭhāna* n'atteindra pas son but. Il pourra même produire des résultats contraires. Mais si un *mantra* n'est récité que pour invoquer la grâce de Dieu et pour Lui plaire, ou par amour, c'est-à-dire sans objectif temporel particulier, la façon dont on prononce le *mantra* n'a pas d'importance. Il y a un *śloka* dans la *Gītā* qui dit que le *nīṣhkāma karma* ne peut jamais produire de résultats adverses. Le petit enfant appelle sa mère dans un langage approximatif parce qu'il ne sait pas encore parler correctement. La mère va-t-elle pour autant refuser de lui répondre ?

Dieu regarde votre dévotion et l'esprit dans lequel vous récitez Son nom

Que faut-il faire pour nous absorber totalement dans notre nāma japa et combien de temps cela prend-il ?

Pour que le *nāma japa* porte ses fruits, il suffit de répéter sans cesse le saint nom de Dieu, avec un amour inconditionnel et une dévotion profonde. Lentement et progressivement, il purifie toutes les composantes de la personnalité du chercheur spirituel qui devient, pour ainsi dire, ivre de ce saint nom et débordant de Joie divine. Le temps nécessaire pour y parvenir dépend de la quantité de Joie divine que vous absorbez, de sa qualité, du temps que vous consacrez au *nāma japa* et de la qualité de votre pratique ; c'est-à-dire que cela dépend de l'intensité et de la profondeur de l'amour avec lequel vous récitez le nom de Dieu.

Si notre manière de répéter le saint nom n'est pas correcte, cela peut-il nous nuire ?

Valmiki récitait MAR, MAR, au lieu de RAM, RAM, mais avec amour et confiance et il est parvenu au *samādhi*. Dieu regarde votre dévotion et l'esprit dans lequel vous récitez Son nom.

Il y a des *mantras* spécifiques qui sont récités pour obtenir un résultat particulier d'ordre matériel. Ils doivent être prononcés avec une intonation correcte et accompagnés des rites adéquats, sinon ils peuvent s'avérer nuisibles. Il y a certains *mantras* que l'on récite pour chercher à dominer quelqu'un (ou un pouvoir). Si toutes les règles et tous les rituels ne sont pas suivis correctement lorsque l'on répète ces *mantras*, ils peuvent vous nuire ; il

y a des gens qui deviennent fous. Il existe des *mantras* par lesquels vous pouvez dominer les fantômes et vous servir d'eux à des fins matérielles égoïstes. Il vous faut réciter ces *mantras* chaque jour et accomplir des rituels spécifiques pour obtenir des pouvoirs surnaturels. Mais lorsque vous serez âgé et que vous ne pourrez plus accomplir ces rituels correctement, ces esprits vous feront du mal. Je connais un ou deux cas de ce genre. Mais, pour appeler Dieu par amour, sans avoir aucun but d'ordre matériel, vous pouvez utiliser n'importe quel nom ; cela ne peut être nuisible.

L'écoute du *mantra* aide à rester témoin

Il m'est très difficile de partager simultanément mon attention en quatre : fixation sur le centre du cœur, sentiment d'abandon, répétition du mantra, écoute de la répétition. Comment procéder ?

Vous pouvez simplement répéter le *mantra* dans un esprit (avec un sentiment) d'abandon au Seigneur. Si vous parveniez à vous absorber dans le souvenir de Dieu grâce à cette pratique, aucune autre technique ne serait nécessaire. Certaines personnes disent que leur mental vagabonde, qu'il déborde de tant de pensées quand elles chantent le *mantra*. On conseille dans ce cas de suivre une technique simple : la récitation mentale du *mantra* et l'écoute simultanée dans le centre du cœur. De cette façon, la partie du mental qui vagabonde demeure occupée par l'écoute du *mantra*. Dans cette pratique, il y a l'activité mentale de la récitation du *mantra* et, simultanément, l'écoute qui, en quelque sorte, observe en témoin l'activité de récitation du *mantra*.

Par cette technique, la partie matérielle du mental se sépare de la conscience-témoin ; il en résulte, le moment venu (lorsque l'élan acquis est épuisé), l'arrêt complet des pensées. Votre mental n'est en mouvement ou ne pense que lorsque vous, qui êtes la conscience-témoin, vous identifiez à lui. Dès que vous observez votre mental en témoin, l'identification est rompue et les pensées disparaissent. Un certain temps peut s'écouler avant qu'il n'y ait plus du tout de pensées. Il se peut que le mental continue à être en mouvement quelque temps en raison de l'élan qu'il a acquis. Mais si vous demeurez témoin, votre identification avec le mental est rompue, et ses mouvements finissent par s'arrêter. Vous pouvez le comprendre par l'exemple du ventilateur électrique. C'est le passage du courant électrique qui fait tourner le ventilateur. Si vous coupez le courant, le ventilateur continue à tourner un certain temps sur sa lancée. Mais si vous ne le rallumez pas, le ventilateur s'arrêtera complètement une fois son élan épuisé.

Qui répète le mantra ?

La répétition du *mantra* est effectuée par le mental, qui fait partie de *Prakṛiti*. Mais *Puruṣha* voit ou écoute la récitation. C'est ainsi que *Prakṛiti* et *Puruṣha* (la partie matérielle du mental et la conscience-témoin) se séparent. C'est ainsi qu'on les ressent comme étant distincts.

La puissance de Dieu est invoquée par le biais du *mantra*

Le mot mantra a-t-il un sens particulier ?

Un des sens du mot *mantra* est : ce qui rend le mental silencieux. On peut utiliser un *mantra* avec différents objectifs. Par le biais du *mantra*, c'est la puissance de Dieu qui est invoquée. Cette puissance peut être utilisée pour soigner une maladie, ou pour purifier et stabiliser le mental. Quand la répétition d'un *mantra* est effectuée quotidiennement et régulièrement pendant longtemps, avec dévotion et foi, elle ne demande plus d'effort ; le subconscient s'en charge et elle s'effectue sans aucun effort, comme la respiration. Les vibrations du *mantra* vous font alors déborder de joie.

Par l'intermédiaire du *mantra japa*, vous êtes relié à Dieu

La pratique du japa est pour moi source de tension. Que dois-je faire ?

Pratiquez le *japa* dans un esprit d'abandon au Seigneur. Ainsi, il vous apportera détente et paix. La pratique du *japa* purifie le mental parce que grâce à elle vous vous souvenez de Dieu. Par l'intermédiaire du *mantra japa*, vous êtes relié à Dieu qui est Pureté absolue, Paix absolue, Amour absolu, Lumière absolue, et Béatitude absolue.

Qu'il y ait dans votre pratique de l'amour pour Dieu et pour Sa Réalisation

Puisque vous me connaissez, Swamiji, dites-moi je vous prie quelle technique de méditation je dois utiliser.

Prem Bhakta (c'est le nom du dévot qui pose la question) devrait allier *prema* à sa technique de méditation. Qu'il y ait dans votre pratique de l'amour pour Dieu et pour Sa Réalisation. Concentrez-vous au centre du cœur et pratiquez le souvenir de Dieu. Que Dieu soit votre Bien-aimé, votre raison de vivre. Si pour vous Dieu est quelque chose d'abstrait, si vous ne parvenez pas à pratiquer la présence de Dieu, récitez le saint nom en lequel vous avez foi et confiance au niveau du centre du cœur et absorbez-vous totalement en lui. Récitez mentalement le nom divin en ayant le sentiment de vous abandonner à Dieu.

Dieu est infiniment doux, Son saint nom également

On dit que la répétition du saint nom de Dieu purifie tout notre être. Ce processus de purification est-il plus efficace lorsque nous ressentons de la félicité en pratiquant le japa ?

Oui, certainement. Si vous ressentez de la félicité en récitant le nom de Dieu, cela montre que votre cœur est déjà purifié en grande partie. Dieu est infiniment doux, Son saint nom également. Si quelqu'un ne ressent ni douceur ni félicité en se souvenant de Dieu et en répétant Son saint nom, cela montre que quelque chose ne va pas en lui. Le sucre a un goût sucré. Mais si vous mangez du sucre et ne ressentez pas son goût sucré, cela montre que votre corps souffre d'une maladie. Les médecins *ayurvédiques* disent que si *pitta*, l'élément feu du corps augmente au-delà d'une certaine limite, on ne ressent plus le goût sucré ; c'est une maladie. De même, si l'on ne ressent ni douceur ni joie en pratiquant le *japa*, cela montre que le mental souffre et que

le cœur n'est pas pur. Le *japa* est une pratique recommandée dans le *karma yoga*, le *bhakti yoga*, le *jñāna yoga* et même dans le *yoga* de Patanjali.

Prenez refuge en Dieu, Il élimine tant d'obstacles

J'utilise le mantra : « Jésus Christ, mon Bien-aimé, je suis en toi comme tu es en moi ! » Lorsque je le répète, le mantra se met à suivre automatiquement le mouvement de la respiration. Dans L'Approche du Divin, vous avez écrit qu'il peut être dangereux de pratiquer de cette façon. Pouvez-vous me conseiller ?

Dans *L'Approche du Divin*, j'ai dit qu'on ne devrait pas réciter le *mantra* en le synchronisant avec la respiration et se concentrer simultanément sur le centre au niveau du nombril. Vous pouvez réciter le *mantra* en le synchronisant avec le rythme de la respiration, mais sans vous concentrer sur le centre au niveau du nombril. Le nombril est le centre de la force vitale. Si l'on stimule l'énergie à ce centre alors que le centre du cœur et l'*ājñā chakra* ne sont pas totalement développés, cela peut être dangereux. Cela dit, si vous récitez le *mantra* en y mettant toute votre foi en le Seigneur Jésus, le Seigneur Jésus vous protégera.

Dans les *Yoga Sūtras* de Patanjali, il y a un terme, *Īshvara praṇidhāna*, qui signifie prendre refuge en Dieu. Si vous effectuez votre *sādhana* sous la protection de Dieu, Il élimine sur votre voie tant d'obstacles que vous ne seriez peut-être pas capable d'éliminer par votre propre effort.

Sans dévotion et sans amour, le *japa* n'est plus qu'une technique

Comment entrer plus profondément dans la pratique du japa ?

Grande est la différence entre le « Krishna, Krishna » de la grande sainte Meera et votre façon de répéter « Krishna, Krishna ». Sans dévotion et sans amour, votre méditation n'est plus qu'une technique et vous n'êtes plus qu'un technicien. Quand une mère prononce le nom de son enfant, elle ressent une sorte de joie intérieure. Plus l'on est concentré uniquement sur la répétition mélodieuse du *mantra* et plus la qualité du *japa* est élevée. En outre, il faut que vous ayez foi dans le *mantra* et que vous éprouviez un sentiment de joie intérieure lorsque vous le répétez.

La répétition d'un *mantra* est une des méthodes employées pour arrêter le processus de la pensée. Le résultat dépend davantage de la qualité de votre pratique que de la quantité de vos répétitions.

Vous avez oublié Dieu, votre vrai parent

Comment dois-je me souvenir de Dieu ?

De la même manière que vous vous souvenez de votre petit-fils. Quand vous entendez ou dites son nom, cela crée des vibrations dans votre cœur. Il en est de même lorsque le dévot a pris conscience de sa relation avec Dieu : quand il entend ou dit le nom de Dieu, son cœur en est ému. Vous savez, parfois, suite à un accident, un patient perd la mémoire et oublie ses parents, son fils, sa mère, sa femme,

etc. Il vous est arrivé le même type d'accident : vous avez oublié Dieu, votre vrai parent. Vous êtes en état d'hypnose.

J'ai lu cette phrase dans un de vos livres : « Seigneur, prenez soin de moi, je prends refuge en Vous. » J'aimerais en faire mon mantra, est-ce correct ?

Oui, répétez-la avec une foi et une confiance totales, et avec tout votre amour. Si vous ne parvenez pas à méditer ou à pratiquer le *japa* avec amour et joie, faites-le comme on prend un médicament.

J'aime écrire OM. Puis-je inclure cette écriture dans ma pratique ?

Écrire *OM* est déjà une *sādhana*, mais mieux vaut encore écrire *OM* sur votre cœur.

C. La Pratique de la Concentration sur une Idée en relation avec Dieu

Quand le mental se focalise sur une idée en relation avec Dieu

Que signifie dhyāna ?

Dhyāna consiste à focaliser son mental sur un objet, intérieur ou extérieur, ou sur une pensée en relation avec Dieu. Vous pouvez choisir une idée en fonction de vos croyances et vous concentrer sur elle, à l'exclusion de toutes les autres idées. Par exemple, si vous croyez que

Dieu est omniprésent, vous pouvez vous asseoir et vous concentrer sur cette idée à l'exclusion de toutes les autres. Lorsque vous pratiquez cette concentration, fixez votre attention au niveau du front, sur le centre situé au milieu des sourcils.

« Je ne suis pas seulement ce corps, je suis l'Esprit pur, illimité »

Je comprends que je ne suis pas le corps, mais je suis encore très attaché à lui. Que faut-il faire à ce sujet ?

Votre compréhension est juste, mais elle n'est que superficielle. Elle n'a pas pénétré toutes les composantes de votre personnalité. Elle ne peut donc pas transformer votre vie. Vous devez y réfléchir encore et encore ; vous devez répéter cette unique pensée : « Je ne suis pas seulement ce corps, je suis l'Esprit pur, illimité », comme un *mantra*, tout le temps. Répétez cette idée à chacune de vos respirations, jour et nuit. Elle pénétrera alors dans votre subconscient. Lorsque votre subconscient aura aussi assimilé cette compréhension, vos actions seront également transformées.

D. L'Investigation intérieure

Manana, la réflexion ou l'investigation intérieure selon l'Advaita Vedānta

L'investigation intérieure est-elle aussi une sorte de

méditation ?

Oui, l'investigation intérieure est aussi une sorte de méditation. Ou plutôt, il ne s'agit pas d'une méditation (*dhyāna*), mais d'une « réflexion » qui met en jeu le processus de la pensée. La discipline *védantique*, telle qu'elle a été systématisée par Shankaracharya, comprend sept parties ou pratiques. Les quatre premières⁷ concernent la discipline sociale et morale, qui est utile pour les trois pratiques intérieures, appelées *shravaṇa*, *manana* et *nididhyāsana*. On donne aussi à *manana* ou la réflexion, la deuxième des trois pratiques intérieures, le nom d'investigation.

Les *Védantins* modernes ne suivent pas les quatre premières pratiques, particulièrement en Europe. La plupart d'entre eux se contentent de lire les livres sur le *Vedānta* ou d'écouter des conférences données par les « *gurus du Vedānta* ». Il se peut que certains pratiquent aussi *manana* ou la réflexion. Mais extrêmement rares sont ceux qui pratiquent *nididhyāsana*. Comprendre intellectuellement les quatre premières pratiques ne veut pas dire que l'on s'y adonne.

Nididhyāsana, dans le *Vedānta*, signifie se concentrer sur une seule idée du *Vedānta* non-duel, ou la contempler, ce qui est différent de *manana*. *Manana*, ou la réflexion,

⁷ Il s'agit de *viveka* (le discernement), *vairāgya* (le détachement intérieur), *śamādi-ṣhaṭka* (six qualités spirituelles essentielles : la paix de l'esprit, le contrôle de soi, le retrait du mental des objets des sens, la patience ou l'endurance, la concentration du mental et la foi) et *mumukṣhutva* (l'aspiration profonde à la libération) ; voir l'article **Advaita Vedānta** dans le glossaire.

consiste à traiter de façon séquentielle une série d'idées logiques en relation avec l'*Advaita Vedānta*. Elle nécessite de choisir comme sujet de concentration le *Vedānta* non-duel ou une séquence d'idées non-dualistes.

« Qui suis-je ? » est la question fondamentale

Je comprends au niveau mental « Qui suis-je ? », mais je manque d'ardeur pour fournir de gros efforts en vue de parvenir à l'expérience directe de la Réalité divine. Comment renforcer ma volonté afin de produire un effort honnête et sincère ? Je n'ai pas beaucoup de volonté.

Priez quotidiennement et régulièrement. Demandez à Dieu de vous accorder le détachement intérieur et l'amour pour Lui. Pratiquez une respiration lente, profonde et consciente, en ayant l'estomac vide, quinze minutes au grand air quatre fois par jour. Cela affermira de plus en plus votre volonté. Le plus important est de respirer consciemment. À présent votre respiration se fait mécaniquement ; vous n'êtes pas conscient des mouvements de votre souffle. Si vous respirez consciemment, la respiration devient régulière et rythmée. La façon dont vous respirez a un grand effet sur votre mental. Si votre respiration est régulière, lente et profonde, votre mental commence à ralentir et à s'apaiser.

« Qui suis-je ? » est la question fondamentale. Toutes les autres questions sont secondaires. Parvenir à connaître directement « Qui suis-je ? » peut nécessiter des années et des années d'efforts destinés à purifier le mental, à le rendre silencieux, et à vous dissocier de ce qui n'est pas

« Je ».

Un chercheur de Vérité quittait un village, tôt le matin. Il passa devant un jardin qui semblait très retiré et tranquille. Il voulut aller méditer dans ce jardin. Il sauta par-dessus le mur d'enceinte. Le gardien, alerté par un bruit de pas dans le jardin, demanda : « Qui est là ? Qui êtes-vous ? » Alors qu'il s'approchait de lui, l'homme sourit et répondit : « Cela fait quarante ans que j'essaie de connaître la réponse à cette question, mais je n'ai pas encore été capable de savoir qui je suis. »

Cessez de vous identifier à ce que vous n'êtes pas

Qui êtes-vous, et qui suis-je pour vous ? La Vérité est-elle toujours là, attendant un sourire de ma part pour me prendre dans ses bras ?

Je suis ce que je suis. Vous devriez vous demander qui vous êtes. Cessez de vous identifier à ce que vous n'êtes pas et vous saurez qui vous êtes. Retournez la flèche de votre attention en direction de celui qui connaît, de celui qui, en vous, pose les questions, et vous pourrez connaître celui qui connaît. La Vérité n'est limitée ni par le temps et l'espace, ni par la loi de la causalité. Elle peut être réalisée ici et maintenant. Dieu vous aime. Vous êtes très important pour Dieu.

Ce matin, pendant la méditation, je me suis vue, j'ai vu ce corps de femme, mais je ne sais pas qui est cette femme.

Vous ne savez pas ce que vous êtes. Mais vous pouvez savoir ce que vous n'êtes pas. Tout ce qui est séparé de

vous ou peut être à n'importe quel moment séparé de vous n'est pas votre vrai Soi. Ainsi, vous concluez logiquement que vous n'êtes pas le corps, que vous n'êtes même pas le mental. Maintenant, pour vous connaître vous devez cesser de vous identifier à votre corps et votre mental. Quand cette identification sera totalement rompue, vous saurez directement ce que vous êtes.

En fin de compte, vous atteignez quelque chose qui ne peut être séparé de vous nulle part, à aucun moment, et c'est votre Soi. Cette méthode est celle de la négation, ou *vyatireka* dans le langage du *Vedānta*. Savoir qui vous êtes n'est possible que si vous vous détachez complètement du visible. Vous ne pouvez connaître votre Soi comme vous connaissez une chaise, un objet de perception. Pour connaître Celui qui connaît, vous devez accéder à un état dans lequel la perception de tous les objets, intérieurs ou extérieurs, a cessé. La direction de votre attention doit effectuer une rotation de 180 degrés afin de se tourner vers le Soi. C'est ce que l'on appelle la méditation.

S'identifier à une chose, c'est se sentir un avec elle

Comment discerner entre l'identification à mon vrai Soi et les autres identifications ?

C'est l'âme qui s'identifie soit à quelque chose qui est dans le temps et l'espace, soit à l'Esprit, qui est intemporel. Ce quelque chose dans le temps ou l'espace auquel l'âme s'identifie peut être n'importe quoi, n'importe quelle situation, n'importe quelle personne. S'identifier à une chose, c'est se sentir un avec elle. Cela répond-il à votre

question ?

Un jour, Nasruddin se rendit dans un lieu très animé et très fréquenté dans une ville. Il avait attaché un fil à son poignet comme repère d'identité afin de ne pas être perdu dans la foule. Un de ses amis l'accompagnait. Ils allèrent se reposer dans un parc et Nasruddin s'endormit. Son ami ôta le fil du poignet de Nasruddin et l'attacha à son propre poignet. Quand Nasruddin se réveilla et vit ce fil au poignet de son ami, il réfléchit quelque temps et dit : « Si tu es moi, alors, qui suis-je ? »

Réfléchissez longuement au fait que votre corps est irréel

Comment puis-je réfléchir sur la Vérité alors que je ne la connais pas ?

Le Réel peut-il mourir ou être détruit ? Alors, votre corps est-il réel ou irréel ? Si vous réfléchissez longuement au fait que votre corps est irréel, beaucoup d'obstacles seront éliminés dans votre *sāadhanā*, presque tous : le désir, la jalousie, la peur. Si vous pensez que ce monde est réel, vous vous trompez.

Dans les *Joyaux Spirituels*, il y a un aphorisme qui dit : Sépare-toi de toutes tes relations et de toutes tes activités et demande-toi : « Qui suis-je ? » :

« Ne te sens-tu pas complètement perdu dans tes activités et tes relations ? As-tu déjà, éliminant activités et relations de ta vie, fait l'expérience de ton Être essentiel ? Arrête-toi quelque temps, retire-toi de ces activités et de ces relations et demande-toi : « Qui suis-

je ? ». Réalise Cela qui demeure quand il y a absence totale d'activités et de relations. C'est, en vérité, l'intarissable source du nectar divin. C'est, en réalité, le trésor illimité de la Vie éternelle ! »

3. La Méthode Neutre

La Pratique de l'Observation (« witnessing »)

Observez vos pensées du point de vue d'un témoin et elles disparaîtront

Je ne peux maîtriser mes pensées que pendant très peu de temps. Donnez-moi des conseils s'il vous plaît.

Si une pensée surgit, et que vous ne vous identifiez pas à elle, elle disparaît spontanément en quelques secondes. Savez-vous combien de temps dure une pensée ? La durée de la pensée de Brahma, le Créateur, est celle d'un *kalpa*. La pensée d'un homme ne dure que quelques secondes. Il doit répéter continuellement cette pensée pour pouvoir y demeurer. Mais lorsque vous vous identifiez à elle et collaborez à sa répétition, cela devient un processus de pensée, de la pensée mécanique.

Que signifie « processus de pensée » ?

Le processus de pensée est un processus dans lequel le mental pense de façon continue, dans lequel il y a une série de pensées reliées entre elles, formant un courant. Vous pouvez l'appeler le courant de pensées reliées entre elles qui se suivent. Le processus de pensée se met en route lorsque vous vous identifiez à une pensée et commencez à

coopérer avec elle.

Comment arrêter ce processus de pensée ?

Quand vous vous identifiez à vos pensées, vous accompagnez leur mouvement, et il ne reste personne pour arrêter les pensées ; vous devenez le processus de pensée. Regardez vos pensées du point de vue d'un témoin, sans vous identifier à elles, et elles disparaîtront. Elles ne sont en activité que lorsque vous vous identifiez à elles. C'est votre âme qui leur donne de l'énergie.

Quand vous dites que nous nous identifions à nos pensées, qu'est-ce que cela signifie ?

S'identifier à ses pensées, c'est s'identifier au mental qui pense. Pour ne pas vous identifier à vos pensées, vous devriez vous servir de votre volonté pour ne pas penser. Si une pensée survient, vous devriez soit la refuser et la rejeter, soit l'ignorer. Ne l'entretenez pas. Ne créez pas un enchaînement de pensées. Cela n'est possible que si vous regardez votre mental comme un objet séparé de vous. En bref, ne devenez pas votre mental. Tout comme vous voyez une table en tant qu'objet, observez votre mental comme un objet. S'identifier signifie ne faire plus qu'un avec les pensées. Ne confondez pas observation et pensée. S'identifier à quelque chose, c'est ne faire qu'un avec cette chose. Si vous réfléchissez, vous pensez ; vous vous confondez avec votre mental. Celui-ci n'est-il pas actif lorsque vous réfléchissez ? Ne pas s'identifier aux pensées, c'est ne pas penser. Lorsque quelqu'un vous insulte, cela vous bouleverse. Il en est ainsi parce que vous vous êtes identifié à l'insulte. Toutes vos identifications et vos relations avec les autres prennent leur source dans votre

identification à votre corps physique et dans votre relation avec lui.

Le but de la méditation est de séparer l'énergie active et l'observateur

Que faut-il faire quand mon mental vagabonde ?

Observez votre mental sans vous identifier à lui. C'est vous qui lui donnez de l'énergie ; il n'est en activité que lorsque vous vous identifiez à lui.

Je ne sais pas comment observer mon mental. Pouvez-vous me l'expliquer s'il vous plaît ?

Tout d'abord, observez votre inspiration et votre expiration pendant dix minutes. Cela ralentira votre respiration et lui donnera une régularité rythmée. Ensuite, vous pouvez fixer votre attention sur le point qui est entre vos sourcils, au centre de votre front, et observer simplement, sans penser.

L'énergie active et l'observateur sont tellement mêlés et identifiés l'un à l'autre qu'une personne ordinaire ne peut les distinguer. Le but de la réflexion, de la méditation et du *japa* est de les séparer. L'univers entier naît de la rencontre de *Puruṣha* et de *Prakṛiti*. Dès que vous les séparez, l'univers disparaît. *Prakṛiti* agit et *Puruṣha* est le témoin. Vous êtes *Puruṣha*, et non celui qui agit. L'agissant ne cesse jamais d'agir. *Prakṛiti* est active, mais aveugle, tandis que *Puruṣha* est inactif, mais voit toujours. Même au tribunal de justice, il n'est pas permis au témoin d'agir, ni à l'agissant d'être témoin.

Vous pouvez devenir conscient des identités distinctes du témoin et de l'agissant

Comment pratiquer la non-identification et devenir conscient du témoin ?

Celui qui voit (the « Seer ») et celui qui agit ne sont pas identiques. Dans les *Upaniṣhads* est donné l'exemple de deux oiseaux posés sur un arbre. L'un mange les fruits doux et amers de l'arbre ; le deuxième se contente de demeurer témoin. Il y a dans le corps humain une conscience-témoin et aussi un agissant, l'énergie qui fonctionne dans et à travers le corps sous la forme des sens, du mental, de l'intellect, de la force vitale, etc. que l'on appelle *antaḥkaraṇa*, le corps interne ou subtil. Vous pouvez devenir conscient de leurs identités distinctes en regardant en vous-même.

Connaître, est-ce la même chose qu'être ?

Ne pas vous identifier à quoi que ce soit, c'est rejeter la pensée que vous êtes le corps ou le mental, ou un objet de perception. Vous devez affirmer que vous êtes celui qui connaît et non le connu. Vous voyez cette table. Êtes-vous cette table ? Vous êtes le sujet, celui qui connaît, et la table est l'objet connu. La même logique s'applique au corps et au mental. La méditation et les autres exercices spirituels sont les méthodes permettant de connaître directement et d'expérimenter la différence entre ces deux principes fondamentaux et de savoir que votre Nature essentielle est la pure Conscience, qui n'est pas l'agissant.

Cette expérience spirituelle importante vous permet de ne pas être influencé par les objets et de ne pas être affecté par les situations changeantes. Vous pouvez ainsi progresser et atteindre l'expérience non-duelle et intégrale de l'Absolu. Connaître mentalement un objet extérieur ou intérieur est de l'ordre du devenir. Se connaître, être

conscient de sa Nature essentielle, relève de l'Être. L'objet constitue un voile pour l'ignorant. Il devient un miroir pour l'être réalisé. La connaissance relative a son utilité dans le monde phénoménal. La Conscience pure et sans objet est la Nature essentielle de l'Être. Associée au mental pur, elle emprunte la forme d'un témoin.

Le mental et la Conscience sont intriqués. La méditation est la technique permettant de les séparer

Pendant la méditation, j'essaie parfois de suivre ma respiration, mais je n'ai conscience que de mon mental agité. Que me conseillez-vous de faire ?

Demeurer uniquement conscient du mouvement de la respiration et oublier tout le reste est une façon de se concentrer. La respiration, dans cette méthode, est l'objet de la concentration. Pendant que vous vous concentrez, vous êtes actif. Lorsque vous êtes seulement témoin de quelque chose, vous êtes passif. « Voir » n'est pas « faire ». Vous ne respirez pas de façon volontaire. Vous observez votre respiration en témoin, et n'agissez donc pas.

Devrions-nous diviser la Conscience afin d'être simultanément actif et passif ?

Il ne s'agit pas de diviser la Conscience. Il s'agit de séparer la Conscience du mental. Le mental et la Conscience sont intriqués. La méditation est la technique permettant de les séparer. La méditation est la technique destinée à séparer la vision de l'action, *Puruṣha* de *Prakṛiti*, Celui qui voit de ce qui est vu, l'*Ātman* du corps et du mental. L'Esprit et le

corps-mental sont tellement intriqués qu'ils semblent ne faire qu'un.

L'observation des pensées permet de se libérer de la pensée mécanique

Quand je suis arrivé à l'āshram, je méditais sans problème. Mais depuis deux jours, mon mental est plus fort que ma pratique. Que me conseillez-vous de faire ?

Votre identification à votre mental est devenue une addiction ; voilà le problème. Mais l'observation est le traitement permettant de vous libérer de cette addiction. Lorsque vous pratiquez la méditation assise et observez vos pensées, vous suivez le traitement. Suivez-le avec régularité et vous parviendrez à surmonter le problème de la pensée mécanique.

La clef de toutes les techniques de méditation

Le peu que je sais sur la méditation, je l'ai appris dans des livres. Je m'assois tranquillement, je répète la prière mais, même en faisant de gros efforts, je ne peux contrôler mes pensées. Que dois-je faire ?

Vous avez lu des informations sur la méditation dans des livres. Qu'est-ce que vous n'avez pas compris ? Il n'est pas difficile de comprendre la définition de la méditation. Les difficultés surviennent quand vous voulez la pratiquer. Tout le monde sait intellectuellement ce qu'est la natation. Mais tout le monde ne sait pas nager. Apprendre à méditer, c'est comme apprendre à nager. Comment apprenez-vous à nager ? Vous entrez dans l'eau, pas trop profondément

pour ne pas risquer la noyade, mais juste ce qu'il faut pour maintenir la tête au-dessus de l'eau. De même, pour apprendre à méditer, vous devez vous asseoir et essayer de vous maintenir, pour ainsi dire, au-dessus de vos pensées et de vos sensations. Pour cela, vous devez rester vigilant et veiller à ne pas vous identifier à quelque pensée ou sensation que ce soit. C'est la clef de toutes les techniques de méditation.

Lorsque vous vous contentez d'observer votre mental et cessez de vous identifier à lui, le mental ne reçoit plus le flux d'énergie qui lui permet de penser et de se mouvoir ; il cesse de penser au bout de quelques minutes. C'est une des méthodes de méditation.

Je suis incapable d'arrêter mes pensées. Quand cela se produit, d'autres pensées surgissent immédiatement.

Au bout de quelques minutes, vous appuyez à nouveau sur l'interrupteur, voilà le problème.

Lorsque l'on observe, le mental cesse de penser

Pouvez-vous décrire la pratique de l'observation ?

Lorsque l'on se contente d'observer, il n'y a pas de réflexion, pas de pensée, pas d'interprétation de ce que l'on observe. Lorsque l'on observe, le mental cesse de penser. Le monde ne signifie plus rien lorsque l'on cesse de penser. La concentration nécessite une focalisation. Dans la relaxation, il n'y a pas de focalisation. La simple observation conduit à la relaxation. Se contenter d'observer n'est pas aussi facile qu'il y paraît. Généralement, on

n'observe pas, on pense : « je suis en train d'observer. »

Voir, écouter, toucher de façon désintéressée

Que signifie « voir » ?

J'ai écrit que vous devriez observer vos pensées de façon désintéressée, comme vous regardez les oiseaux voler dans le ciel. Quand vous voyez les oiseaux voler dans le ciel, cela n'incite pas votre mental à penser, parce que vous n'êtes relié en aucune manière à ces oiseaux.

Qu'est-ce que la véritable observation, sans le mental ?

Tant que le mental est là et que celui qui voit s'identifie au mental, l'observation ne peut être tout à fait pure. Il y a encore une triade (*tripuṭī*) composée de celui qui connaît, de ce qui est connu et de la connaissance (relative) dans cet exemple. Mais une observation telle que celle des oiseaux volant dans le ciel ne perturbe pas votre mental, parce que vous n'avez aucun intérêt personnel dans ce type de vision. C'est un exemple d'observation désintéressée. On peut pratiquer l'attention non seulement grâce à l'observation désintéressée, mais aussi à l'écoute désintéressée, au toucher désintéressé, etc.

La vigilance, est-ce la même chose que l'Attention ?

La vigilance est la qualité fondamentale de l'Attention. Vous ne devriez pas agir mécaniquement. Lorsque vous mangez, vous devez être conscient de l'action de manger. De même que vous pratiquez la respiration consciente, vous devriez pratiquer la marche consciente, manger en

toute conscience, faire la vaisselle ou la lessive en toute conscience, etc. Il s'agit d'observer vos pensées en témoin. Ne vous identifiez pas à une pensée. Car si vous le faites, cette pensée donnera naissance à une deuxième pensée, qui en créera une troisième, et cela deviendra un processus de pensée. Un tel processus nécessite une suite de pensées reliées les unes aux autres. Le plus souvent, ce processus est mécanique. La pensée créative, celle qui est libérée des *samskāras*, est très rare.

.

Chapitre Six

Les Obstacles sur la Voie Spirituelle

1. Les Obstacles à la Méditation et à la Contemplation

Le Vagabondage du Mental

Restez sur vos gardes, soyez vigilant

Comment libérer mon mental des pensées inutiles pendant la méditation ?

Ne pensez pas volontairement pendant la méditation. Si une pensée survient, ne vous identifiez pas à elle et elle disparaîtra. Restez sur vos gardes, soyez vigilant. Le voleur n'entre dans la maison que si son propriétaire dort ou n'est pas vigilant.

Le problème surgit lorsque le propriétaire de la maison ou le gardien commence à collaborer avec le voleur. Dans une telle situation, tout ce qui est précieux dans la maison est dérobé.

L'observation des mouvements du mental

Quand je pratique la méditation assise, l'activité de mon mental augmente.

Certains disent que lorsqu'ils pratiquent la méditation assise, leur mental devient plus perturbé, plus actif. Ce n'est pas vrai ! Le fait est que votre mental est toujours perturbé ou actif. Quand vous méditez, vous êtes amené à observer les mouvements de votre mental. Dans les activités quotidiennes, vous êtes identifié à votre mental et ne voyez pas qu'il bouge. Vous ne voyez les mouvements de votre mental que lorsque vous en êtes un peu détaché. Par exemple, lorsque vous êtes assis dans un train en mouvement, vous ne voyez pas le train avancer. Vous ne percevez ce mouvement que lorsque vous regardez par la fenêtre quelque chose qui ne bouge pas.

Il est très difficile pour une personne tendue de méditer seule

Malgré ma pratique religieuse, je ne parviens pas à me concentrer pendant la méditation. Que me conseillez-vous ?

En Occident, les gens prient habituellement Dieu surtout le dimanche. Le week-end, les personnes qui pratiquent une religion vont à l'église ou au temple, et les gens ordinaires sortent pour s'amuser. Dans une société, plus les gens sont tendus et plus ils ont besoin de distractions. Il est très difficile pour une personne tendue de méditer seule et de se retrouver seule avec elle-même. Elle a besoin de détourner son attention de son tumulte intérieur. C'est une des raisons

pour lesquelles vous ne parvenez pas à méditer. Lorsque vous vous asseyez en silence, vous devenez conscient de ce qui se passe dans votre mental.

Le processus de pensée mécanique est un obstacle à la méditation

Comment peut-on se délivrer des pensées inutiles, de toutes nos négativités ? Je remarque qu'il m'est très difficile de répéter le mantra en raison de mes pensées et je deviens nerveux et anxieux.

Laissez les pensées survenir. Ne vous identifiez pas à elles, et elles commenceront à disparaître. La vie d'une pensée dans le mental humain ne dure pas plus que quelques secondes. La pensée meurt spontanément si vous ne vous identifiez pas à elle. Mais si vous vous mettez à collaborer avec cette pensée en vous identifiant à elle, les pensées qui lui sont reliées continuent à surgir, et cela devient un processus de pensée. Cette sorte de processus de pensée mécanique est un obstacle à la méditation.

De toute façon, une pratique très longue, régulière et assidue est nécessaire pour se délivrer de toutes les pensées. Les chercheurs de Vérité travaillent pendant des années pour se libérer complètement des pensées. La nervosité et l'anxiété n'aident pas du tout à les arrêter.

Vous devez équilibrer votre mental

Lorsque des souvenirs nous reviennent pendant la méditation, le but est-il de nettoyer, de faire de la place ?

*Vous avez dit que nous devons faire de la place à Dieu.
Comment pouvons-nous y parvenir ?*

Faire de la place ne signifie pas entretenir des souvenirs. Faire de la place signifie faire cesser tous les mouvements du mental. Le souvenir est une des cinq modifications du mental mentionnées par Patanjali, le sommeil également. Ne croyez donc pas que, lorsque vous dormez, vous faites de la place à Dieu.

Faut-il éliminer notre mental ?

Vous n'avez pas à l'éliminer, mais à l'équilibrer. Ce n'est pas de l'élimination, mais du travail sur soi-même.

Les souvenirs sont source d'agitation mentale

Swamiji : Pourquoi P. veut-il garder les égratignures qu'il s'est fait en marchant dans la jungle ? Le souvenir qui a besoin d'une trace n'est pas le type de souvenir le plus élevé ; il n'est pas naturel.

Le souvenir provient de la mémoire, alors comment vivre sans souvenirs ? Devrions-nous perdre la mémoire ? Dans notre vie quotidienne, nous avons besoin de savoir ce que nous avons à faire, par exemple réserver notre billet d'avion.

Certains souvenirs peuvent déstabiliser le mental. D'autres, toutefois, peuvent stimuler le mental de façon positive ; mais ces deux types de souvenirs sont source d'agitation. Pendant la période de méditation, votre mental devrait au moins cesser d'être en contact avec le passé, et aussi avec l'avenir. Votre méditation ne peut être

fructueuse qu'à cette condition. Et vous devez prolonger peu à peu cette période de méditation, jusqu'à ce qu'elle devienne continue. Réservez une heure pour cela. Ayez une vie disciplinée. Ne pensez pas mécaniquement à votre billet d'avion pendant la méditation. Réservez un autre moment pour planifier vos projets.

Le désir est source d'agitation pour votre mental

Nous devons abandonner tous les désirs de ce monde pour parvenir à la Réalisation. Mais on dit que l'absence de désirs ne se produit qu'après la Réalisation. Cela semble donc contradictoire...

Vous devriez réduire vos désirs autant que possible. Le désir est source d'agitation pour votre mental. Un mental agité ne peut refléter la Vérité telle qu'elle est. Il fait donc obstacle à la Réalisation. Vous ne pouvez abandonner tous les désirs en même temps. Vous devriez en premier lieu abandonner les désirs concernant l'avenir. Et en ce qui concerne les désirs relatifs au présent, ne retenez que ceux qui sont nobles, bons pour votre santé mentale et physique, ou pour autrui.

Quand il n'y a plus du tout de mots, on cesse aussi de penser

Comment puis-je me libérer des pensées ?

Le mental contient quantité de mots. Il n'est pas facile de se libérer des pensées si votre mental déborde de mots : ceux-ci créent des pensées, qui sont exprimées par des mots ; cela produit une réaction en chaîne ! Par exemple, vous entendez le mot « chaise » et immédiatement, ce mot

devient la pensée d'une chaise. Pouvez-vous penser sans mots ?

Vous ne devriez penser que lorsque vous le voulez. Quand vous ne le voulez pas (pendant la méditation par exemple), aucune pensée ne devrait vous venir à l'esprit. Mais, si vous n'avez aucun contrôle sur votre mental, vous vous mettez à penser quand ce n'est pas nécessaire et vous ne pourrez penser lorsqu'il le faut. C'est ce qui se produit pendant la méditation. Vous ne voulez pas penser à ce moment-là, et vous pensez cependant. La pensée est associée avec les mots, directement ou indirectement. Quand il n'y a plus du tout de mots, on cesse aussi de penser.

Il est possible d'agir sans penser, comme instinctivement. Les activités des animaux sont beaucoup plus instinctives que réfléchies ; ils se créent moins de problèmes que les hommes. Les animaux affrontent instinctivement les problèmes inévitables. L'homme, lui, se crée beaucoup plus de problèmes, et consacre ensuite beaucoup de temps à les résoudre. C'est le côté négatif du mental rationnel. Le côté positif est que l'homme a la capacité de connaître les valeurs les plus élevées de la vie et de vivre pour elles.

La Tendance à s'endormir pendant la Méditation

La somnolence pendant la méditation est pire que le vagabondage du mental

Mon problème est que je m'endors souvent quand je médite. Que faire ?

Lorsque l'on a tendance à s'endormir pendant la

méditation, une respiration rapide devrait être pratiquée pendant quelques minutes. Quand les pensées commencent à s'apaiser, on a tendance à s'endormir. Il faut surmonter cette tendance. La somnolence pendant la méditation est pire que le vagabondage du mental. Lorsque vous vous endormez, vous ne pouvez rien faire pour arrêter l'errance du mental. Si un malade meurt, on ne peut plus rien faire parce qu'il ne peut plus recevoir de traitement pour guérir. Quand le mental vagabonde pendant que vous méditez, si vous ne dormez pas, vous pouvez essayer d'y remédier. Mais si vous vous endormez, qui va faire cesser le vagabondage ? L'errance du mental montre que vous êtes malade mais encore en vie. Vous pouvez vous soigner. Si vous vous endormez pendant la méditation, vous ne pourrez même pas essayer d'arrêter le vagabondage de vos pensées. Si c'est le sommeil que vous voulez atteindre, mangez trop, fatiguez-vous physiquement ou mentalement, ou prenez un somnifère et vous dormirez ! Dans ce cas, pas besoin de méditer. La vigilance et l'attention s'opposent à l'état de sommeil.

Et la Conscience ?

La Conscience ne s'oppose pas au sommeil. C'est par l'intermédiaire de la Conscience que vous expérimentez l'état de sommeil. La Conscience est présente dans tous les états.

Qui expérimente le sommeil ?

S'il y a sommeil, c'est que le mental s'est immergé dans ce que l'on appelle *tamoguṇa* ou l'inertie. Mais la conscience (celle de l'âme individuelle) reste présente ; c'est elle qui expérimente l'état de sommeil profond. Même dans le

sommeil, la triade constituée par celui qui connaît, le connu et la connaissance est présente. C'est sur ce point que le sommeil diffère du *samādhi* non-duel, dans lequel cette triade n'existe plus.

Quand je médite, le sommeil s'empare de moi. Je ne peux l'empêcher. Que faut-il faire ?

Vous devez vous efforcer d'accroître votre intérêt et votre goût pour la méditation. On s'endort en général quand quelque chose ne nous plaît pas ou ne nous intéresse pas. Par exemple, si ce que je dis ne vous intéresse pas ou ne vous plaît pas, vous aurez tendance à vous endormir. Si vous allez voir un film et qu'il ne vous plaît pas, que va-t-il se passer ? Ou bien vous allez quitter la salle, ou bien vous allez vous endormir. Qu'est-ce qui fait venir le sommeil ? Il vient lorsque vous êtes très fatigué ou que vous vous ennuyez.

Dans les *Yoga Sūtras* de Patanjali, où les obstacles à la méditation sont indiqués, le sommeil est considéré comme l'obstacle majeur, plus important encore que l'errance du mental pendant la méditation.

Un sommeil adéquat au moment adéquat

Comment éviter de dormir pendant la méditation ?

Lorsque vous êtes trop fatigué physiquement et mentalement, vous ne pouvez éviter de vous endormir pendant la méditation. L'absence d'exercice physique pendant la journée ne vous aidera pas à méditer. Mais si vous travaillez trop et que votre corps est fatigué, cela aussi

nuira à votre méditation. Une nourriture appropriée, un travail proportionné, un sommeil adéquat au moment adéquat aident à rendre la méditation fructueuse.

L'état de tension, la détente et la léthargie

Est-il nécessaire d'être détendu mentalement et physiquement pour bien méditer ? J'ai souvent besoin de conserver quelques tensions mentales et physiques pour pouvoir méditer, sinon je m'endors. Comment lutter contre la somnolence pendant la méditation ?

Vous confondez peut-être détente et léthargie. Il y a une différence radicale entre les deux. La détente requiert la pure Conscience, tandis que la léthargie révèle un manque d'attention. La tension résulte d'une attention altérée. Mieux vaut être tendu que léthargique mais, afin de parvenir à l'état de pure Conscience, il faut surmonter les tensions. Si vous avez tendance à être léthargique, vous devriez pratiquer la méditation dynamique plutôt que la méditation passive.

Pendant la méditation dynamique, on fait quelque chose, tandis que la méditation passive consiste à se contenter d'observer. La concentration sur la répétition d'un *mantra*, c'est-à-dire une formule sacrée, ou la concentration sur une idée divine, relèvent de la méditation dynamique. La simple observation, l'observation sans aucune pensée concernant un objet extérieur ou intérieur, relève de la méditation passive.

La pratique du *bhastrikā prāṇāyāma* ou du *kapālbhāthi prāṇāyāma* est aussi très utile pour vaincre la somnolence pendant la méditation.

On peut réduire le temps de sommeil grâce à la pratique

Malheureusement, si je ne dors pas huit heures par nuit, je me sens malade pendant toute la journée. J'ai ce problème ici et aussi à la maison. Je voudrais méditer avant d'aller travailler, mais ma journée de travail commence tôt et j'arrive rarement à me lever à temps. Que dois-je faire ?

C'est très simple. Allez vous coucher très tôt. Si vous vous mettez au lit disons à vingt heures, vous pourrez facilement vous lever à quatre heures du matin. À votre âge, vous avez besoin de huit heures de sommeil. Vous devez prendre l'habitude d'aller vous coucher à vingt heures. Si vous suivez cette routine pendant deux mois de façon régulière et continue, cela deviendra une habitude. Ou, si votre situation le permet, vous pouvez dormir six heures la nuit et deux heures après le déjeuner. Gandhiji était un homme très occupé. Il ne dormait que quatre heures chaque nuit. La quantité de sommeil ou de nourriture dont on a besoin peut être accrue ou réduite grâce à la pratique.

Quand nous sommes fatigués, nous ne pouvons plus contrôler notre mental pendant la méditation...

Oui, la fatigue physique ou mentale est un obstacle à la méditation.

La Tendance à changer de Pratique et de Guru

Vous ne devriez pas changer continuellement de mantra

Quand nous n'avons pas été initiés, pouvons-nous choisir un nom de Dieu ou un mantra et le répéter ?

Oui, vous pouvez choisir le saint nom de Dieu qui vous attire le plus et le répéter avec amour, foi et confiance, sans être initié. Après tout, tous les noms de Dieu sont saints et peuvent, tôt ou tard, mener à la rencontre avec le Seigneur, s'ils sont pratiqués avec foi et confiance. Mieux vaut que vous pratiquiez le *sankīrtan* chaque jour pendant un bref laps de temps durant lequel vous chanterez différents noms de Dieu, afin de vous rappeler que tous les noms de Dieu sont saints. Faites bien attention à ne pas tomber dans l'étroitesse d'esprit. Mais ne changez pas continuellement de *mantra* comme on change de vêtements. Pour parvenir à la concentration, il est très important de ne pratiquer le *japa* qu'avec un seul *mantra*.

Vous devez assimiler ce que vous avez reçu de l'extérieur

Je ne ressens aucune amélioration en moi malgré tout mon japa et toutes mes autres pratiques. Pourquoi ?

Parce que vous oubliez votre mort ! Comme vous aviez changé après votre crise cardiaque ! Ce changement ne fut pas momentané mais dura de nombreux, très nombreux mois. Dès que vous êtes rentré de l'hôpital vous avez donné cent mille roupies à *Sadhana Kendra Ashram*.

Vous avez changé maintes fois de Guru pour tenter d'en trouver un qui vous donnerait la Réalisation du Soi toute prête. Vous êtes allé voir Nisargadatta Maharaj et avez été initié par lui. Vous avez aussi été initié par Swami Ramdas. C'étaient de très grands saints. Vous avez séjourné longtemps à l'*āshram* de Swami Ramdas au Kerala. De moi aussi, vous avez voulu faire votre Guru

(Swamiji rit), mais j'ai répondu : « Trop c'est trop. »

Oui, Swamiji, vous avez raison. Comment se fait-il que je me sente encore inaccompli en dépit de ces rencontres avec de grands saints ?

Vous devez assimiler et faire vôtre ce que vous avez reçu de l'extérieur. Autrement cela ne pourra demeurer toujours avec vous. Si vous mangez une nourriture très substantielle, mais que vous êtes incapable de la digérer, elle ne vous donnera pas de force.

Les Tentations et les Dangers venant des Plans subtils

Le corps est comme une île dans un océan de forces astrales

Une question écrite a été remise à Swamiji, mais seule la réponse suivante a été lue.

Je vais vous raconter une histoire qui a remporté le premier prix dans un concours d'écriture de nouvelles. Un homme voyageait dans un train. Il demanda au voyageur assis à côté de lui : « Croyez-vous aux fantômes ? » L'homme répondit : « Oui ! » et disparut...

Il y a plusieurs sortes de fantômes. Certains fantômes ont le pouvoir d'emprunter à leur gré n'importe quelle forme. Ils peuvent emprunter la forme d'un être humain ou même d'un animal. En une minute, ils peuvent changer dix à quinze fois de forme. Pendant la méditation, si vous êtes mentalement relié au plan astral, vous pouvez voir un être changer de forme très vite. Cela devient un obstacle majeur à la méditation. J'ai rencontré des chercheurs qui se

trouvaient dans cet état et en étaient très perturbés. Dès qu'ils s'asseyaient et fermaient les yeux, ils se mettaient à voir de ces formes changeantes. Fantôme signifie « âme désincarnée ». La partie inférieure du plan astral est très perturbée. Elle ressemble à un océan dont les vagues se brisent les unes contre les autres. Les énergies des âmes se heurtent mutuellement dans ce plan astral, qui est très instable. Quand votre mental est relié à ce plan, il devient très agité. Cela peut vous faire faire des cauchemars. Vous pourriez vous voir emporté par les flots d'une inondation, voir des montagnes s'effondrer en vous engloutissant, ou toute autre scène de ce genre. Vous voudriez quitter ce plan au plus vite. Votre conscience se précipiterait vers votre corps physique afin d'échapper à ces scènes. Vous savez, le corps physique est comme une île dans l'océan des forces astrales. Quand la tempête agite l'océan, vous voulez aller sur une île pour y échapper.

Quand vous vous intériorisez, vous ne rencontrez pas immédiatement Dieu. La première chose que vous rencontrez est votre mental du plan physique. Le mental logique discursif appartient à ce mental. Vous rencontrez ensuite le monde astral, puis le monde mental, qui a tant de niveaux. Il est possible que vous rencontriez ensuite le monde supra-mental, puis le monde de Béatitude et finalement Dieu. Accomplir ce voyage intérieur est bien plus difficile que d'aller sur la Lune ou sur Mars.

Je crois qu'il n'est pas nécessaire d'avoir affaire aux mondes subtils. Nous devrions parvenir directement à la non-dualité.

C'est en effet ce qu'il y a de mieux, si l'on y arrive ! Mais si une personne ne parvient pas à mettre fin à ses préoccupations concernant le corps et le monde physiques,

comment le pourra-t-elle avec les mondes subtils, qui sont beaucoup plus puissants que le monde physique ? Même le Bouddha, qui avait renoncé à son royaume pour se mettre en quête de la Vérité, eut à affronter ces mondes.

2. Les Obstacles généraux sur la Voie spirituelle

Vous ne pouvez forcer la Réalisation de la Vérité à venir à vous

Il semble que je traverse une crise sur ma voie spirituelle. J'ai le sentiment que je ne fais aucun progrès. J'ai plein de doutes concernant ma capacité à trouver Dieu. Je me sens perdu.

Comment mesurez-vous ou évaluez-vous le progrès que vous avez fait sur la voie spirituelle, ou votre effort spirituel ? Vous ne pouvez forcer la Réalisation de la Vérité à venir à vous. Il y a des obstacles ou des entraves sur la voie de la Réalisation spirituelle. Le chercheur de Vérité travaille à faire disparaître ces obstacles par son effort personnel ; il invoque aussi la grâce de Dieu pour l'aider à y parvenir. Voilà en quoi consiste la *sāadhanā*. Ces obstacles peuvent être classés en trois catégories :

1. Les impuretés du mental ;
2. L'instabilité et les hésitations du mental ;
3. Le voile de l'ignorance.

Tout l'enjeu de la *sāadhanā*, incluant la prière et la compréhension intellectuelle, est de faire disparaître ces obstacles.

L'amour et la vigilance sont les antidotes à toutes les tendances négatives

J'ai été témoin de la violence existant entre un mari et une femme qui prétendaient s'aimer. Comment neutraliser la violence qui est en nous ?

La violence peut être surmontée de deux manières : soit par l'amour, soit en ne vous identifiant pas à l'émotion de violence lorsqu'elle surgit en vous. Cela nécessite une pratique constante de la vigilance. L'amour et la vigilance sont les antidotes à toutes les tendances négatives. Pouvez-vous tuer ou battre une personne que vous aimez ? Si certains le font, il ne s'agit pas d'amour, mais seulement de passion. Leur soi-disant amour est en réalité de la violence, un combat. Chacun essaie de dominer l'autre. S'ils sont violents, laissez-les l'être. Ils doivent être très perturbés et tendus intérieurement. Un jour, ils seront forcés de renoncer à la haine afin d'être en paix. L'amour se suffit à lui-même ; il n'exige rien.

Vos faiblesses entravent votre capacité à communiquer avec Dieu

Vous nous montrez plutôt notre côté faible que notre côté fort. Pourquoi ?

Vous devenez de plus en plus fort lorsque vous surmontez vos faiblesses. Mais comment essaieriez-vous de les surmonter si vous ne les connaissez pas ? En outre, la force vient de la communication avec Dieu, et vos faiblesses entravent votre capacité à communiquer avec Dieu. La prière, la méditation, le *japa* et les exercices respiratoires

constituent l'approche positive pour surmonter vos faiblesses.

Les hauts et les bas

J'ai l'impression que la voie spirituelle a beaucoup de hauts et de bas.

Oui, la vie spirituelle comporte quantité de hauts et de bas. Le cheminement sur la voie spirituelle ressemble à une ascension, et non à une marche en plaine. Avez-vous vu la route qui mène à Mussorie ? Elle monte, puis descend et puis remonte encore.

Donc, en dépit des hauts et des bas, nous devons persévérer ?

La pratique rend un homme parfait. Quand vous suivez la voie spirituelle, vous apprenez à connaître beaucoup de secrets de la vie spirituelle. Si vous conduisez chaque jour sur des routes de montagne, vous deviendrez, lentement et progressivement, un conducteur chevronné en matière de conduite en montagne.

Le manque d'honnêteté spirituelle

J'ai observé beaucoup de détérioration dans les valeurs morales, comme le montre la hausse de la corruption dans la vie personnelle et professionnelle. Je ne m'y implique pas, mais je n'ai pas le courage de la combattre. Que dois-je faire ?

C'est tout à fait déplorable. On devrait affronter la situation et ne pas être tenté de devenir soi-même corrompu et immoral. C'est la façon concrète d'enseigner aux autres et de les influencer.

Vous pouvez aussi être malhonnête dans votre *sāadhanā* ! Certains disent qu'il est plus difficile d'être honnête envers soi-même que d'être honnête envers les autres. Vous n'avez pas besoin d'être particulièrement intelligent et réfléchi pour être honnête. Mais pour être malhonnête, il vous faut beaucoup d'intelligence et d'habileté !

Le Désir

Qu'est-ce que le désir ?

Le désir est la vive envie d'avoir quelque chose qui est séparé de vous.

Quand vous renoncez au désir votre vision se clarifie

Comment puis-je demeurer présent quand je suis confronté à une souffrance physique et mentale dont je ne comprends pas le sens ?

Pour rester présent, vous n'avez pas besoin de comprendre le sens de la souffrance. Vous devez simplement renoncer au désir. Quand vous renoncez au désir votre vision se clarifie et la Vérité se révèle à vous. « Le désir, la colère et l'attachement sont les portes de l'enfer. », dit la *Gītā*. Et en réalité, la colère et l'attachement résultent du désir.

Le Seigneur Krishna, dans un autre passage de la *Gītā*, dit à Arjuna « Le désir et la colère naissent de *rajoguṇa*. Ils sont très difficiles à surmonter, considère-les comme tes pires ennemis. »

Pouvez-vous me dire ce dont vous avez besoin ?

Comment surmonter le désir ?

Souvenez-vous de Dieu. Réfléchissez sur la nature transitoire des objets, des situations et des relations. Quand vous voyez qu'une chose est changeante, ne la poursuivez pas. Réfléchissez à ce dont vous avez besoin !

Je veux la paix.

Voulez-vous la paix permanente ou une paix impermanente ? Les objets, situations et relations, qui sont impermanents, peuvent-ils vous donner une paix permanente ?

Vous pouvez ne pas savoir ce qui est permanent, mais au moins vous pouvez savoir ce qui n'est pas permanent !

Tous les pièges ont pour cause trois désirs

Le chemin ou voyage spirituel regorge de pièges et de tentations. Quels sont les plus sérieux et comment les affronter au mieux ?

Tous les pièges sur le chemin ou voyage spirituel ont pour cause trois désirs :

1. *Kameshana*, le désir sexuel ;
2. *Vitteshana*, le désir de richesses ;
3. *Lokeshana*, le désir d'être respecté, reconnu et renommé.

Une réflexion continuelle sur la nature transitoire des plaisirs de ce monde, le souvenir de sa propre mort, et par-dessus tout, une aspiration ardente pour Dieu et l'amour pour Lui sont les moyens de venir à bout du désir. Le désir ne laisse pas le processus de la pensée s'arrêter ; il entretient l'agitation perpétuelle du mental. Bhartrihari dit : « Ô désir, à cause de toi j'ai perdu ma divinité et suis devenu un *jīva* (un homme), que veux-tu faire de moi maintenant ? Veux-tu me réduire à l'état d'animal ? Laisse-moi tranquille ! »

Le silence total vient de l'absence totale de désirs

Récemment, alors que j'étais en silence, j'ai pu observer le mouvement de l'énergie dans mon corps. Que pouvez-vous dire à ce sujet ?

Le silence nécessite la libre circulation de l'énergie. Le silence est détente totale. Comment peut-il y avoir détente totale si quelque chose est réprimé ? Le silence total vient de l'absence totale de désirs. Le pouvoir d'observation s'accroît pendant le silence. La vigilance est directement proportionnelle à la stabilité du mental, ainsi qu'à la profondeur de notre intérêt.

Parfois, je peux observer mon instabilité mentale.

Quand le mental est tiraillé en tous sens, il n'est pas stable.

Si l'on tire une charrette dans des directions opposées, que lui arrivera-t-il ? Il se peut que le mental soit non seulement instable, mais aussi qu'il devienne fou. Quand vous voyez votre mental, il disparaît. Mais vous vous contentez de PENSER que vous le voyez ; là est le problème.

Je pouvais aussi observer mes désirs.

Un désir engendre un très grand nombre d'autres désirs. Pour satisfaire un seul désir, vous devez désirer tant de choses. Si, par exemple, vous avez le désir d'aller aux Etats-Unis, vous aurez à désirer tant de choses pour qu'il se réalise. Le désir est l'envie d'obtenir quelque chose d'autre que vous-même.

Le bon ou mauvais usage des dons reçus de Dieu

Pourriez-vous nous dire comment il est possible de sublimer et de spiritualiser les désirs ? Pour que ce soit plus clair, pourriez-vous nous donner quelques exemples ?

Dieu vous a donné des yeux. Vous pouvez vous en servir pour regarder des émissions télévisées qui stimulent vos désirs. Vous pouvez aussi lire la Bible et y puiser l'inspiration nécessaire pour vous souvenir de Dieu. Tout dépend comment vous utilisez vos yeux. De même, vous pouvez faire un bon ou un mauvais usage de tout ce que Dieu vous a donné : votre corps, vos sens, votre mental.

Le chercheur spirituel doit discerner entre besoin et désir

La plupart des désirs ne sont-ils pas tout à fait naturels ?

Qu'est-ce qui est naturel ? Qu'est-ce qui ne l'est pas ? Est-il naturel de posséder une Mercedes ou de chercher avidement à en acquérir une ? S'il vous plaît, ne faites pas d'emprunt pour acheter une voiture. Est-il naturel d'avoir le désir de devenir premier ministre ou roi ? Le chercheur spirituel doit discerner entre besoin et désir. On peut surmonter le désir, pas le besoin. Vous avez froid ; il vous faut vous couvrir. Cela ne signifie pas que vous deviez acheter du tissu à cent dollars le mètre. Vous avez faim ; vous devez manger. Cela ne veut pas dire que vous devez vous nourrir de sucreries comme le *jalebi*. Si vous êtes né fils de roi, c'est une autre question. N'avez-vous pas lu l'histoire de rois qui ont renoncé à leur royaume pour découvrir la Vérité ? Le Bouddha était un prince. Mahavir était roi. En outre, les centres d'intérêt changent. Lorsque vous étiez enfant, vous vous intéressiez aux jouets. Plus tard, vous vous êtes intéressé à vos études. Ensuite, votre intérêt s'est porté sur le gain d'argent. Puis, votre centre d'intérêt est devenu le mariage. Cela vous intéressera peut-être aussi, dans quelque temps, d'avoir des enfants, et ainsi de suite. Le désir ne cesse de changer de visage. Et un second désir peut surgir avant même que le premier n'ait été satisfait. Vous savez, quand vous n'avez pas de désir, vous êtes en paix. Quand vous vous mettez à désirer quelque chose, cette paix est perturbée.

Lorsque vous avez obtenu ce que vous désiriez, le désir disparaît momentanément et vous êtes à nouveau en paix. Vous pensez à tort que c'est la chose obtenue qui vous procure cette paix. En réalité, la paix est revenue lorsque le

désir a disparu. Puis un désir surgit à nouveau et la paix est à nouveau perturbée. Pourquoi feriez-vous quoi que ce soit si vous vous sentez comblé ? Vous ne pourrez vous sentir comblé tant que vous n'aurez pas réalisé votre Être véritable, et vous ne pourrez réaliser votre Nature essentielle tant que vous ne serez pas libéré des désirs. C'est le désir qui agite votre mental. Vous ne pouvez réaliser la Vérité tant que votre mental est en mouvement.

La satisfaction du désir n'apporte jamais une paix durable

Que faire lorsqu'un désir surgit ? Parfois je peux l'arrêter en me raisonnant ; parfois il est plus facile d'y mettre fin en le satisfaisant. Mais, quel que soit mon choix, les racines du désir ne sont pas coupées.

Réfléchissez sur la nature du désir et sur ce que la satisfaction du désir vous apporte. Le désir est comme une démangeaison. Lorsque vous ressentez la démangeaison, vous vous grattez. Cela vous procure un soulagement temporaire, que vous appelez plaisir. Il dure aussi longtemps qu'un autre désir ne surgit pas, que vous ne ressentiez pas à nouveau la démangeaison. La satisfaction du désir n'apporte jamais une paix durable. Méditez encore et encore sur votre mort. Imaginez que vous êtes mort pendant la méditation, que votre corps gît là ; vos amis pleurent et à ce moment-là aucun d'eux ne peut vous aider. Ils ne peuvent même pas vous voir ou vous parler. Le souvenir de votre mort vous aide à faire disparaître vos désirs.

Le Seigneur Bouddha envoyait les chercheurs de Vérité vivre dans un cimetière pendant quelques jours afin qu'ils voient la vie sous un autre angle. Plus votre aspiration à réaliser Dieu est profonde, plus l'intensité de vos désirs diminue. La même énergie qui est à la source du désir se transforme en aspiration à réaliser Dieu quand l'éveil survient.

Pourquoi les gens ont-ils tant de mal de nos jours à s'absorber dans la vie spirituelle ?

Le plus grand obstacle sur la voie du progrès spirituel est le désir, les désirs du monde. De nos jours, tous les media modernes tels que la télévision, la radio, le cinéma, la presse, etc. essaient de susciter des désirs ou d'en stimuler. Toutes les autres tendances négatives qui arrêtent le progrès spirituel, telles que la colère, l'avidité, l'engouement, l'orgueil, la peur, etc., résultent du désir.

L'Attachement

La cause de la souffrance et de l'affliction

Swamiji : Le chercheur de Dieu doit voir l'irréalité de l'irréel s'il veut connaître le Réel. On ne devrait pas s'attacher à ce qui est périssable. La cause de la souffrance et de l'affliction est l'attachement à ce qui est périssable. Y a-t-il un seul être qui puisse vivre pour toujours dans ce monde ? Si ce n'est pas possible, pourquoi devrait-on penser que l'on va vivre en ce monde éternellement ? Une telle pensée est non seulement erronée mais aussi très stupide. La plupart des gens vivent comme s'ils n'allaient

jamais mourir. Cette attitude cause leur attachement au monde périssable.

La spiritualité vous fait abandonner l'identification au corps-mental

En Dieu, la dualité entre le masculin et le féminin n'existe plus. Chez l'homme comme chez la femme, un mariage intérieur entre le féminin et le masculin semble être le but ultime. Avant que cela se produise, j'ai l'impression que ces deux dimensions de notre être doivent être pleinement expérimentées. Mais, en tant qu'Occidentale, je me sens coupée du visage féminin du Divin. Qu'est-ce que le visage féminin de Dieu ? Vers qui puis-je tourner mes prières ?

Vos propos semblent contradictoires. D'un côté vous dites qu'il n'y a pas en Dieu de dualité masculin-féminin. D'après cette affirmation, si vous voulez réaliser Dieu, vous devez cesser d'être une femme ou un homme. Vous ne voulez le « mariage intérieur » que si vous devenez d'abord une femme ou un homme. Vous perdez d'abord de vue le but (la non-dualité) et puis vous voulez l'atteindre ; comme c'est étrange ! Vous recherchez une femme quand vous devenez un homme ; vous recherchez un homme quand vous devenez une femme. La spiritualité veut vous faire abandonner votre identification à votre corps et à votre mental. Car seul cet abandon vous permettra de réaliser l'Esprit, qui est au-delà de toute dualité.

La Colère

Il y a des circonstances où je ne peux m'empêcher de me mettre en colère.

Vous parlez chaque jour de Dieu et dites que pas une feuille ne peut bouger si ce n'est la volonté de Dieu. Quand vous vous mettez en colère, où va votre savoir ?

La colère ne peut être surmontée que par l'amour

Vous avez dit que nous ne devrions pas être sous l'emprise de la colère, mais j'ai lu que parfois Swami Vivekananda exprimait de la colère.

Je ne vous dis pas de garder la colère en vous. Je vous dis que vous devriez renoncer à la colère. Dites à votre colère : « Va-t'en ! Je ne t'accepte pas. » Quand il vous arrive d'être en colère, pensez à une personne que vous aimez particulièrement et la colère disparaîtra. La colère ne peut être surmontée que par l'amour. Elle ne pourra jamais être vaincue par la colère. Vous ne pouvez justifier votre colère sous prétexte que Swami Vivekananda se mettait parfois en colère. Quand Swami Vivekananda méditait, il était libéré de toute pensée. Soyez comme lui ! Il était maître de son mental.

S'il vous plaît, ne soyez pas esclave de votre mental ! Soyez comme Swami Vivekananda à tous points de vue. Ne vous contentez pas d'imiter uniquement sa colère !

Lorsque vous voyez vos émotions négatives, elles disparaissent

Je me mets souvent en colère quand je rencontre une difficulté. Il m'arrive même d'insulter les autres, et je le regrette ensuite. Qu'est-ce que la colère et comment

l'arrêter dès qu'elle commence ?

La colère est le fruit du désir. Elle naît lorsque la satisfaction d'un désir est contrariée. Lorsqu'elle surgit, vous vous identifiez à elle. Si vous pouviez voir votre colère quand elle surgit, elle perdrait de son intensité, voire disparaîtrait. Vous devez être sur vos gardes et vigilant. Ce n'est qu'ainsi que vous pourrez voir votre colère, la surmonter. Quand la colère est présente, vous ne la voyez pas. Quand elle surgit, vous n'en êtes pas conscient et vous n'êtes pas non plus conscient de vous-même. Vous n'êtes conscient à ce moment-là que de la faute de la personne contre laquelle vous êtes en colère. Si vous deveniez conscient de la colère et de vous-même à ce moment-là, la colère disparaîtrait. Parce que vous êtes présent, en tant qu'être distinct de la colère, vous pouvez faire quelque chose pour la surmonter. Mais le problème est que vous n'êtes pas présent. Vous devenez la colère.

Le processus à suivre est-il le même pour la tristesse ?

Observez votre tristesse et elle disparaîtra. Quand vous voyez vos émotions négatives, elles disparaissent. Vous pouvez essayer et le constater par vous-même. Vous devez voir la tristesse comme vous voyez une chaise ou une table, comme un objet, et elle disparaîtra.

C'est votre propre volonté qui, contrariée, se transforme en colère

Une fois, quelqu'un s'est mis très en colère contre moi. Sur le moment j'ai pu rester calme mais ensuite je me suis senti malade. Pourquoi ?

Cette maladie du corps a été guérie en quelques jours. Mais si vous vous étiez battu avec cette personne, vous en seriez resté perturbé pendant des mois et des mois. Si un homme en colère vous réprimande, mais que vous gardez votre calme et ne parlez pas, combien de temps cet homme va-t-il continuer ? Quelques minutes plus tard, il cessera de vous gronder et le combat sera évité. Il faut deux mains pour applaudir.

Je me sens parfois obligé de simuler la colère pour que les choses soient faites comme je le veux.

On peut simuler la colère, mais pas l'amour. L'amour est beaucoup plus profond que la colère. La colère est pareille à une vague qui se défait. L'amour véritable ne se comporte jamais comme la vague, qui croît et décroît, montant et descendant.

Je ne me sens pas affecté lorsque je simule la colère.

Il ne suffit pas de ne pas être affecté. Il faut aussi cesser d'être votre mental ; vous devez être l'Esprit.

S'il n'est pas juste d'exprimer notre colère, que devrions-nous faire ?

La colère surgit lorsque quelque chose va à l'encontre de votre volonté. C'est votre propre volonté qui, quand elle est contrariée, se transforme en colère. Si vous réprimez votre colère, vous êtes le seul à en être bouleversé, mais si vous l'exprimez, l'autre personne l'est également. Elle vous traitera de tous les noms dans son cœur si elle ne peut pas vous répondre de vive voix. Si un employé est en colère contre son chef et ne peut exprimer cette colère, il la fera subir à sa femme quand il rentrera chez lui. Et si sa femme

ne peut lui répondre, elle se mettra à battre leur enfant. Et l'enfant se mettra à casser les assiettes. Les actions d'une personne reflètent son état d'esprit du moment. Un homme en colère maniera tout ce qu'il touche différemment. Il ne pourra même pas fermer une porte doucement.

J'ai l'impression que par la colère je peux mieux traiter avec mes subordonnés.

Ce n'est pas vrai ! Vos subordonnés ne vous répondent pas parce qu'ils ont peur. L'amour est plus fort que la peur. Si une personne fait quelque chose par amour plutôt que par peur, la qualité de son travail sera meilleure.

Le Désir sexuel et la Luxure

Comment gérer ses désirs sexuels

Est-ce OK d'être amoureux d'un homme ou d'une femme, si on peut garder cet amour dans sa forme la plus pure ?

Lorsque tout votre amour est orienté vers le Divin, une telle question ne se pose pas du tout. L'énergie qui devient désir est celle-là même qui se transforme en amour pour le Divin. Le but de la *sāadhanā* est de transformer l'énergie du désir en amour pour Dieu. Ceux qui ont encore besoin d'avoir des relations avec les autres devraient suivre les règles et les lois de la société dans laquelle ils vivent ; autrement ils invitent dans leur *sāadhanā* des problèmes qui auraient pu être évités.

Peut-on aimer quelqu'un avec qui l'on n'est pas marié ?

Si vous ne pouvez contrôler vos désirs, vous devriez vous marier et mener le mieux possible la vie de chef de famille. Dieu peut être réalisé par une personne mariée aussi bien que par un *sannyāsī*. Mais les disciplines à suivre sont différentes dans ces deux voies.

Nous sommes des gens faibles, pas des êtres réalisés ; nous ressentons donc le besoin d'être aimés par d'autres.

Nous ne parlons que de chercheurs spirituels, pas d'êtres réalisés. Il ne s'agit pas des gens en général. Ceux-là n'aspirent pas à un idéal de vie supérieur. Ils ne vivent que pour « manger, boire et s'amuser ». Le chercheur qui ne peut vivre seul et orienter toute sa dévotion vers Dieu devrait faire l'expérience de la vie de famille.

Je crois que je devrais suivre aveuglément votre avis mais en même temps j'essaie de comprendre ce qui est bon pour moi.

Je n'ai jamais demandé à qui que ce soit de me suivre aveuglément.

Si nous sommes tombés amoureux, est-ce un péché de rompre cette relation parce que nous avons peur de renforcer notre identification au corps ?

Si vous prenez la main de quelqu'un, vous ne devriez pas la lâcher. Si vous n'êtes pas capable de tenir vos engagements concernant vos relations dans le monde, comment pourrez-vous les tenir envers Dieu ?

J'ai des difficultés dans mon mariage. Devrais-je aller passer quelques mois dans un lieu isolé pour surmonter

mes difficultés, comme vous l'avez fait quand vous êtes parti vivre dans la jungle ?

Je ne suis pas allé dans la jungle pour éviter les femmes. J'y suis allé pour consacrer tout mon temps au souvenir de Dieu. Si vous allez dans la jungle pour échapper aux femmes, elles vous suivront dans vos rêves.

Trois personnes vont voir un être éveillé. Il est possible qu'à la première, le sage demande de renoncer au monde, qu'il dise à la deuxième de s'acquitter de tous ses devoirs sociaux et familiaux au nom de Dieu et de prier et méditer régulièrement. À la troisième, il se peut qu'il donne un autre conseil. Si quelqu'un quitte sa famille pour Dieu et qu'ensuite il le regrette ou court après les femmes, à quoi bon ? On peut renoncer à une émotion qui n'est pas légitime. C'est pourquoi un Guru est nécessaire.

Avez-vous lu ce que Swami Vivekananda a dit une fois : « Tous les *sannyāsīs* devraient être jetés à la mer et laissez-les se noyer ! »

Swami Vivekananda a aussi encouragé les chefs de famille à prendre le sannyāsa.

Quand un sage encourage un chef de famille à renoncer au monde, c'est un conseil personnel. Swami Vivekananda n'a pas enseigné que tout un chacun devrait abandonner femme et enfants pour devenir un *sannyāsī*, n'est-ce pas ? J'ai lu des livres de Swami Vivekananda. Je n'y ai jamais vu qu'il incitait tous les chefs de famille attirés par le *sannyāsa* à renoncer à tout.

Le chercheur spirituel veut être libre. Son but est la Libération, qui a horreur de la dépendance. Il n'y a pas qu'un seul désir enfoui dans le subconscient, mais des

centaines de désirs. Le chercheur veut les faire disparaître, et non les satisfaire. Il n'y a aucune comparaison possible entre le bonheur que procure le souvenir de Dieu et les plaisirs obtenus par le contact des sens avec leurs objets. Les plaisirs qui naissent du contact des sens avec les objets ne durent pas. En outre, il y a une dépendance par rapport à eux, une dépendance vis-à-vis des sens, une dépendance vis-à-vis de l'objet du plaisir, une dépendance par rapport au mental.

L'Ignorance

Comment sortir du sommeil de l'ignorance

Si je suis Dieu et que Dieu est parfait, pourquoi ne suis-je pas parfait moi aussi ?

Vous êtes un Dieu qui dort et qui rêve. Un roi s'endort et devient en rêve un mendiant ; son royaume et toutes ses richesses ne lui sont d'aucune utilité. Il en est de même pour vous. Vous êtes Dieu, mais dans votre rêve (l'état d'ignorance où vous vous trouvez), vous vous sentez limité par un corps et un mental particuliers, et votre perfection essentielle ne vous est d'aucune utilité. Vous n'êtes pas conscient de votre vrai Je, et vous n'êtes pas établi dans votre vrai Je, qui est Dieu.

Comment sortir de ce rêve ?

Pour réaliser le Soi et sortir du sommeil de l'ignorance, vous devez mener une vie disciplinée, purifier votre mental par la pensée positive et la prière et rendre votre mental tout à fait silencieux grâce à la méditation.

Le Découragement, les Pensées négatives et la Dépression

La pensée négative est le plus grand obstacle sur la voie de la Réalisation

J'ai le sentiment qu'il y a deux personnes en moi : l'une qui sait que la paix existe, une autre qui fait tout pour me faire échouer sur cette voie. Comment me libérer de la voix qui essaie de me faire chuter sur le chemin ?

La personnalité se compose de nombreux éléments. Ils peuvent être classés en cinq *Puruṣhas* : la conscience corporelle, la conscience vitale, la conscience mentale, la conscience supra-mentale et la conscience de Béatitude. Quand vous pénétrez profondément à l'intérieur de vous-même, vous pouvez ressentir l'existence de ces *Puruṣhas*. La conscience corporelle se sent très limitée et non libre. Quand vous vous identifiez à elle, vous devenez pessimiste. Plus vous pénétrez profondément à l'intérieur de vous-même, plus vous vous sentez libre. La pensée négative est le plus grand obstacle sur la voie de la Réalisation. La vérité est que vous avez un potentiel divin et que vous pouvez réaliser Dieu.

Comment éliminer les pensées négatives

Pour faire cesser les pensées négatives, suffit-il de pratiquer l'observation ?

Une méthode est de contrecarrer une pensée négative par une pensée positive. Un des *Yoga Sūtras* de Patanjali affirme : « Une pensée ou émotion négative peut être

éliminée par la pensée ou émotion positive opposée. » Mais cette méthode, bien qu'elle puisse éliminer la pensée négative, n'arrête pas le processus de la pensée. Pour arrêter ce processus, il faut rejeter les pensées, ou les observer en témoin désintéressé. Quand les pensées surviennent, ne les acceptez pas ; elles s'en iront.

Que faire des pensées négatives qui émanent des autres ?

Vous ne pouvez empêcher les autres de vous envoyer leurs pensées. Mais vous pouvez assurément rejeter ces pensées. Un homme vint cracher au visage du Seigneur Bouddha. Le Bouddha sourit et dit : « Merci. »

Cela apporte-t-il la paix de prier pour ceux qui offensent les autres ?

Oui, le Seigneur Bouddha a pu empêcher un éléphant de le charger. Alors, comment douter de son efficacité sur un homme ?

Cela semble être une attitude courante de penser du mal des autres...

Êtes-vous parfait à tous points de vue ? Pourquoi vous attendez-vous à ce que les autres soient parfaits, si vous n'êtes pas vous-même capable de l'être ? Si vous pouviez voir vos propres faiblesses, vous seriez capable de supporter celles des autres. Jésus a dit : « Que celui qui n'a jamais péché jette la première pierre. » Et tous ceux qui s'apprêtaient à lapider une femme s'en allèrent. La vie de cette femme en fut transformée. Vous ne pouvez changer une personne en ayant une piètre opinion d'elle. Car ainsi, vous ne faites que renforcer les défauts de cette personne. On ne peut éliminer la haine par la haine. Seul l'amour peut

faire disparaître la haine. L'amour est le remède qui guérit tous les maux.

Comment triompher des pensées négatives

Ce matin, pendant la méditation, il y avait dans mon cœur une lutte entre les pensées négatives et l'énergie positive. Que puis-je faire pour être plus fort et avoir davantage de volonté ?

On trouve dans les *Vedas* l'histoire d'une bataille entre les démons et les dieux, où il est fait mention de *prāṇaupāsana*. Les dieux gagnèrent cette bataille en accomplissant *prāṇaupāsana*. En l'homme, les démons sont représentés par les pensées négatives et les dieux par les pensées positives. Il y a entre ces pensées une lutte constante. *Prāṇaupāsana* se fonde sur l'affirmation que je suis le *prāṇa* et non le corps physique. Je suis le *prāṇa*, qui est le fils du Créateur, du Seigneur ! En renforçant cette affirmation, on peut triompher des pensées négatives. *Prāṇaupāsana* nécessite l'identification avec le *prāṇa* et la cessation de l'identification au corps physique. Jésus a dit : « Mon Père et moi nous sommes Un. » C'est le même enseignement.

Le désir de vivre est le désir le plus fondamental

Je n'ai plus le goût de vivre. Comment retrouver l'envie de vivre ?

Le désir de vivre est le désir le plus fondamental de l'être

humain, ou plutôt de toutes les créatures. Le désir ardent d'une vie libérée de la mort, d'un bonheur qui dure toujours est le désir le plus fondamental. C'est une des preuves qu'il existe une Vie éternelle, une Félicité éternelle, que les êtres spirituels appellent Esprit. Ce désir ardent est présent en chaque être vivant, quels que soient son pays, sa caste, ses croyances, sa couleur, son éducation et son statut social. Il ne peut être éradiqué, quoi que vous fassiez. La réalisation de ce désir ne dépend que de la voie que vous choisissiez : mauvaise ou bonne, indirecte ou directe, longue ou courte. Tous les autres désirs sont des succédanés de ce désir fondamental.

Si vous ne voulez pas vivre, vous n'avez besoin ni d'argent, ni de nourriture, ni de maison, ni de voiture, ni d'ami ; vous n'avez besoin de rien. Vous n'avez même pas besoin d'enseignement ou de message. Qu'est-ce qui vous rend difficile de mourir, si vous ne voulez pas vivre ? Réfléchissez-y ! Si vous aviez réellement voulu mourir, vous ne seriez pas ici. Peut-être voulez-vous une vie que vous considérez comme agréable. Cela dit, la définition de ce qu'est une vie agréable diffère selon les individus.

La source de l'amour est en vous

J'ai beaucoup reçu. Pourtant, je trouve difficile d'aimer, de m'ouvrir. Je suis envahie de pensées négatives et de peurs, qui m'accablent. Que faire ?

Vous avez beaucoup reçu, dites-vous. Essayez d'assimiler ce que vous avez reçu. Sinon vous risquez de perdre ce que vous avez acquis. Tout ce qui vient des autres, de l'extérieur, ne peut demeurer toujours avec vous si vous ne l'assimilez pas, ne le rendez pas vôtre. L'amour n'est pas

une action. C'est un état de votre Être intérieur. Plongez profondément en vous-même et vous le découvrirez. Pour que l'amour soit là, il n'est pas nécessaire de dépendre des autres. La source de l'amour est en vous. Si vous la trouvez, toutes vos peurs s'évanouiront. L'attachement engendre la peur et vous lie. L'amour dissipe la peur et donne la liberté. Soyez forte. Quand des pensées négatives surviennent, restez vigilante et elles ne vous perturberont pas.

Essayez de découvrir la joie en vous

Je trouve difficile de communiquer avec les autres et aussi avec moi-même. Je souffre d'être seul, isolé des autres. Que puis-je faire ?

Communiquer avec les autres n'est pas difficile quand vous êtes capable de communiquer avec vous-même. Essayez d'abord de communiquer avec vous-même. Plongez en vous-même et essayez d'y découvrir la joie. L'amour, qui est joie, est la plus grande des forces. Il vous donnera de la force, fera disparaître votre sentiment de solitude, et vous permettra de communiquer avec les autres d'une façon divine, beaucoup plus puissante. Les gens seront attirés vers vous et vous aimeront. Pratiquez la méditation assise quotidiennement et régulièrement. Priez Dieu.

Ne retournez pas au monde

Que pouvez-vous dire de l'état de suffocation dans lequel on se trouve quand l'amour est là, mais que l'on ne ressent pas sa présence ?

Il ne s'agit pas de suffocation. Il s'agit de la nuit obscure de l'âme : pas d'intérêt pour le monde temporel, mais pas d'expérience de l'Esprit intemporel.

Comment sortir de cet état ?

« Brûlez tous les ponts derrière vous. » Ne retournez pas au monde, même si vous n'avez pas encore pu trouver Dieu. Que Dieu soit votre raison de vivre. Pour arriver quelque part, chaque fois que vous avez franchi un pont, vous devriez le brûler, afin de ne pouvoir revenir en arrière, même si vous êtes tenté de le faire. Cela signifie brûler en vous les germes des désirs de ce monde. Si vous vous contentez de couper les branches d'un arbre, elles repoussent.

Les Tensions

La concentration forcée

Quand je me concentre sur le centre du cœur pendant la méditation, je ressens une oppression au point de concentration dans le cœur. J'ai cessé de méditer et cela a disparu très rapidement. Que me conseilleriez-vous ?

La concentration forcée peut occasionner des douleurs au niveau du cœur ou de la tête. Que l'amour vienne compléter votre *sādhana*. Ne soyez pas qu'un technicien. Comment peut-on ressentir une douleur à la poitrine quand on se souvient de son Bien-aimé ? Si vous avez la moindre douleur de poitrine, la méditation devrait la soulager. Ce qui crée de la douleur dans votre tête, c'est de penser à votre ennemi.

Considérez-vous Dieu comme votre ennemi ?

Les tensions ne devraient pas perturber votre méditation

Pendant la pratique du japa, j'ai le sentiment que je fais trop d'effort physique en ce qui concerne la respiration. Cela crée une tension. Dois-je essayer de rester détendue ?

La concentration forcée crée en effet une certaine tension ; les pensées négatives aussi. On ne devient complètement détendu pendant la méditation que lorsque l'on est parvenu à un stade très avancé. Un peu de tension est souhaitable, sinon vous vous endormirez pendant la méditation. Mais la tension ne devrait pas perturber votre méditation.

Pouvons-nous éprouver des émotions exprimant notre soif de Dieu sans créer de tension ?

La soif de Dieu devrait se faire plus profonde, plutôt que très intense. Ainsi, elle ne créera pas de tension susceptible de perturber la paix du mental. Alliez l'amour pour Dieu à la technique du *japa*. Il neutralisera la tension créée par la concentration. Soyez dans un état d'esprit d'abandon à Dieu quand vous récitez mentalement le *mantra*. N'altérez pas le rythme de votre respiration pendant que vous pratiquez le *japa*. Suivez le rythme naturel de votre respiration. Si le mental ralentit ses mouvements, la respiration se ralentit également. L'amour apporte la détente, l'attachement crée des tensions.

Le chercheur spirituel ne devrait pas se laisser perturber par les problèmes physiques

Pendant la méditation, j'ai des tensions dans les épaules et dans la tête, ce qui me perturbe beaucoup. Que faut-il faire ?

Les tensions dans le corps sont en effet source de distraction de l'attention pendant la méditation. Ces tensions corporelles peuvent avoir une cause physique ou être dues à un stress mental, conscient ou inconscient. S'il s'agit d'un problème physique, il faut le faire soigner par un spécialiste. S'il s'agit d'un problème mental, il peut être surmonté par la réflexion juste, ou par l'abandon de soi à Dieu.

Une respiration lente, profonde et consciente vous aidera dans les deux cas. Vous devriez pratiquer la respiration consciente pendant dix à quinze minutes avant de commencer à méditer. Lentement et progressivement, lorsque la méditation s'approfondit et que le niveau de conscience s'élève, on devient capable de ne pas se laisser perturber par les problèmes physiques. Le chercheur spirituel doit y parvenir. Le corps physique n'est jamais complètement exempt de problèmes. Il a ses propres limites et plus il vieillit, plus il a de problèmes, parce que la capacité de résistance du corps décroît avec l'âge. Le chercheur ne doit pas réfréner son mental. Il faut prendre les bonnes décisions dès que possible et abandonner les pensées erronées. Sinon vous ne serez pas en paix et ne pourrez pas entrer en méditation profonde.

La Peur

Vous avez tant de peurs dans votre subconscient

D'où vient la peur ?

La peur est quelque chose de mental. Au moment de la naissance, le mental n'est pas encore actif ; la peur, à ce stade, est dans le subconscient de l'enfant. Maintenant aussi, vous avez tant de peurs dans votre subconscient. Même si, en ce moment, vous n'avez pas peur des serpents, vous allez ressentir cette peur si un serpent surgit et se dirige vers vous. C'est la même chose pour la mort. Actuellement, vous n'avez pas peur de la mort. Mais si l'évidence de votre mort vous saute aux yeux, il se peut que vous vous mettiez à trembler ou à pleurer, ou que votre cœur cesse de battre. Les peurs peuvent être enfouies dans le subconscient. L'attachement aussi peut se dissimuler dans le subconscient. Vous n'êtes pas conscient que vous êtes attaché à votre corps, mais s'il est menacé, la peur qu'il vous soit enlevé surgit en vous.

Vous avez peur de ce que vous ne connaissez pas

J'ai vraiment peur des animaux, mais je ne sais pas d'où vient cette peur. Comment puis-je m'en libérer ?

Les animaux ne sont pas si dangereux, car il est facile de prévoir leur comportement. Ils ne simulent pas. Il leur est impossible de simuler. Il est plus difficile d'avoir affaire à un être humain qu'à un animal. Vous avez peur de ce que vous ne connaissez pas. L'obscurité ou l'ignorance est la cause de la peur. Vous pouvez aller dans la forêt de jour et

être heureux d'y être, mais la nuit, vous avez peur d'y aller parce que vous ne voyez pas dans l'obscurité. En outre, les citadins, qui n'ont jamais eu affaire à des animaux comme les vaches, les chiens, les chevaux, les bœufs, ont généralement peur d'eux.

Cela me rappelle un *Mahātmāji*, qui avait été un collaborateur de Gandhiji quand il était jeune. Il vivait à Meerut. Un jour, nous nous sommes rencontrés dans la maison d'un de mes dévots à Meerut et nous avons été présentés l'un à l'autre. Il donnait des conférences très percutantes sur le *Vedānta* et avait aussi écrit beaucoup de livres sur le même sujet. À cette époque, je vivais sur une île boisée (*Sapta Sarovar jhāḍī*) à Haridwar. Il exprima le souhait de venir passer quelques jours avec moi dans la forêt. Je lui répondis qu'il était le bienvenu. Il vint séjourner avec moi dans ma hutte. Vers vingt-et-une heures, il ressentit un besoin pressant d'aller aux toilettes. Il n'y avait pas de toilettes dans l'enclos de la hutte. Je lui dis d'aller dans la forêt, mais il eut peur et me dit : « Donnez-moi une lampe, s'il vous plaît. » J'allumai une lampe à pétrole et la lui donnai. Il sortit et se soulagea juste derrière la hutte, près de la clôture. Il était si effrayé qu'il n'avait pu s'éloigner même d'une dizaine de mètres. Le lendemain, il retourna en ville !

Pour vous libérer de la peur, réfléchissez sur votre Nature véritable ou aimez Dieu

Comment vaincre la peur ?

La plupart des tendances négatives, dont la peur, résultent de l'identification au corps physique. L'identification au

corps physique et au mental est la cause principale de toutes les souffrances. Réfléchissez, et méditez encore et encore, régulièrement, sur la Nature essentielle et véritable de votre Être. Cela vous aidera à vous libérer de la peur.

L'autre façon de s'en libérer est d'avoir une foi vivante, une confiance véritable en Dieu, de se souvenir toujours de Lui et de s'en remettre à Sa volonté. L'amour pour Dieu dissipe toutes les peurs. Aimez Dieu de tout votre cœur.

Les forces maléfiques ne peuvent nuire au dévot de Dieu

Si je suis brusquement dérangé pendant la méditation, j'ai peur.

Qu'est-ce qui vous effraie ? Avez-vous peur de mourir ? Si la mort survient pendant que vous cherchez Dieu, ce sera la mort la plus bénie qui soit. Le chercheur spirituel, en un sens, est déjà mort. Swami Rama Tirtha dit dans un de ses poèmes : « Comment une personne qui est déjà morte pourrait-elle être tuée ? Comment pourrait-elle avoir peur ? » Dans ce poème, il lançait un défi à la mort.

Ayez foi en Dieu. Ayez foi et confiance en votre *Ātman* immortel ! Soyez conscient que Dieu vous protège ; personne ne peut vous faire de mal. Pensez-y encore et encore. Si vous changez d'attitude mentale, votre sensation de peur se transformera en assurance d'être protégé par Dieu. Parfois, des forces maléfiques essaient de vous effrayer pour que vous cessiez de méditer. J'ai vécu moi-même de telles expériences pendant quelques jours au début de ma *sādhana*. Les forces maléfiques ne peuvent

qu'effrayer le chercheur spirituel ; elles ne peuvent nuire au dévot de Dieu. Alliez l'amour pour Dieu et la foi en Lui à votre technique de méditation. C'est très important.

Méditer est nécessaire pour dissiper la peur. Si la peur s'empare de vous en cours de méditation, c'est vraiment une affaire sérieuse. Au lieu de pratiquer la technique de rejet des pensées, pratiquez la méditation active pendant quelques jours. La méditation active consiste à pratiquer la contemplation sur une idée concernant Dieu. Vous devriez méditer sur les attributs divins. Méditez sur la pensée que Dieu est toujours avec vous, qu'Il est tout-puissant et qu'Il vous aime. Cela vous aidera.

La maladie, la douleur et la mort sont inséparables du corps

Il y a deux ans j'ai souffert d'un cancer. Je crains le retour de cette maladie. Comment cesser d'avoir peur de la maladie, de la douleur physique et de la mort ?

Personne n'aime souffrir, pourtant personne ne peut esquiver tout à fait la souffrance tant qu'il est dans un corps physique et qu'il s'identifie à lui. Même les grands sages et les prophètes ont dû endurer les limitations du corps physique. La maladie, la douleur et la mort sont inséparables du corps. La réflexion sur cette évidence peut mener à la recherche de la Vérité, comme ce fut le cas pour Gautama Bouddha.

Menez une vie disciplinée. Mangez une nourriture équilibrée. Pratiquez des exercices respiratoires. Effectuez une marche rapide quotidiennement et régulièrement et surtout, restez mentalement calme et tranquille. Ayez une

foi vivante en Dieu. Réfléchissez à la nature de votre Être véritable. Méditez et récitez le saint nom de Dieu en lequel vous croyez. Cela vous donnera la force intérieure nécessaire pour affronter n'importe quelle situation.

Les Situations défavorables

Le chercheur spirituel doit s'adapter à sa situation présente

Lorsque nous vivons avec des gens qui mènent une vie ordinaire, c'est-à-dire qui mangent de la viande, boivent du vin et du whisky, regardent la télévision tôt le matin et tard dans la nuit, je pense que nous devons être tolérants envers eux. Mais s'ils nous empêchent de méditer, que pouvons-nous faire ?

Si vous voulez méditer, mais que quelqu'un vous en empêche d'une façon ou d'une autre, vous ne devriez pas rester avec cette personne. Vous ne pouvez changer les autres ; vous devriez changer votre attitude, ou changer de lieu si celui où vous êtes n'est pas propice à votre *sādhana*. Vous pouvez avoir une chambre à part, ou vous rendre dans un lieu tranquille matin et soir pour pratiquer la méditation assise. Il n'est pas nécessaire de transformer votre famille. Levez-vous très tôt le matin quand votre bébé dort et méditez. Ou pratiquez la méditation assise à un autre moment, où votre bébé dort.

Le chercheur spirituel doit s'adapter à sa situation présente de manière à pouvoir consacrer de plus en plus de temps à la méditation. En outre, acquittez-vous de vos devoirs au nom de Dieu. De cette façon vous pouvez vous souvenir de Dieu même quand vous travaillez. Ne

considérez pas que votre bébé vous appartient. Considérez qu'il appartient à Dieu et que vous n'êtes que la personne qui en prend soin. Il serait encore mieux que vous considériez que Dieu est venu à vous sous la forme de ce bébé pour accepter vos services. Ainsi, le soin que vous prenez de votre bébé se transformera en service de Dieu.

Le mental doit être entraîné à affronter les situations favorables et défavorables

Quand vous aimez quelqu'un, vous lui souhaitez du bien, et quand votre amour est sincère, vous lui faites du bien. Inversement, quand une personne ne vous aime pas ou, pire, vous hait, ses mauvais sentiments vous nuisent. Quelle est la bonne attitude à avoir ?

On ne peut faire disparaître la colère par la colère, la haine par la haine. On ne peut vaincre l'une ou l'autre que par l'amour. Vous pouvez vaincre quelqu'un en faisant usage de la force, mais vous ne pouvez gagner le cœur de quelqu'un par la force. Seul l'amour le peut. Même les animaux sauvages répondent à l'amour pur. Le cousin du Seigneur Bouddha était très jaloux de lui. Il essayait toujours de lui nuire. Il essaya même plusieurs fois de le tuer. Une fois, il fit charger le Seigneur Bouddha par un éléphant rendu ivre. L'éléphant fonça sur le Bouddha pour le tuer, mais en approchant de lui, il fut subjugué par les vibrations d'amour qui émanaient de sa personne. Il s'arrêta près de lui et s'inclina.

Lorsque vous débordez d'un tel amour pour Dieu, on ne peut vous faire de mal. Mais tout le monde n'est pas le Bouddha. Le chercheur de Vérité ne devrait haïr personne ; il ne devrait pas chercher à nuire à qui que ce soit.

Pouvons-nous nous protéger ?

L'autoprotection est admise. Elle est possible de multiples façons. Il faut s'efforcer d'éviter l'affrontement. Ignorer la personne qui vous hait est une autre méthode.

Chacun réagit à une situation avec son mental. Le mental doit être discipliné et éduqué à affronter les situations, qu'elles soient favorables ou défavorables, calmement et sans en être perturbé. Même les situations favorables peuvent lier l'âme. Elles peuvent même devenir de plus grands obstacles sur la voie du progrès spirituel, si le chercheur n'est pas sur ses gardes et vigilant. Il y a des rêves agréables et des rêves désagréables. Si le rêve est agréable, vous ne voulez pas être dérangé pendant votre sommeil. Si le rêve est désagréable, il peut vous réveiller.

Si vous voyez la beauté partout, la paix et la joie demeurent en vous

La nature n'est-elle pas Dieu Lui-même ? Dieu fait la beauté, la bonté, la vérité. Pourquoi alors détruire la nature, qui est pour moi présence divine ?

L'homme est soumis à la fois à la nature et à Dieu. En dépit de tant d'avancées dans le domaine scientifique, l'homme n'a pas été capable d'enrayer des catastrophes naturelles telles qu'inondations, tremblements de terre, éruptions volcaniques, etc. Vous savez combien de dégâts ont causé l'an dernier les tempêtes en France, en Europe et aux États-Unis, et maintenant au Zimbabwe et au Bangladesh. Des millions de personnes en ont subi les conséquences, leurs maisons ont été détruites, leur bétail est mort, beaucoup de

vies humaines ont été perdues. La nature est sous le contrôle de Dieu ; l'homme est sous le contrôle à la fois de la nature et de Dieu. Trouvez-vous de la beauté dans l'action dévastatrice de la nature ? Bon, si vous pouvez trouver de la beauté dans la vision d'innombrables cadavres gisant partout après la fin de la tempête, tant mieux pour vous. Vous ne pouvez l'admirer que si vous la voyez comme une représentation picturale et non comme quelque chose de réel. Les tempêtes ne frappent pas seulement des villes européennes. Elles surviennent aussi dans les montagnes, tuant des gens pauvres et très modestes, des villageois qui n'avaient rien fait pour détruire la nature comme on le fait dans les villes. Et le bétail ? Pourquoi meurt-il et souffre-t-il dans les tempêtes ? Il n'a, contrairement à l'homme, rien fait pour détruire la beauté de la nature. Il y a aussi une beauté dans la mort, mais c'est d'un autre point de vue. Sans la mort, aucune évolution ne serait possible. Vous n'aurez de paix et de joie durables que si vous pouvez voir la beauté partout. Si vous ne parvenez pas à voir de la beauté dans les femmes et les hommes qui ont un gros ventre, votre perception de la beauté est limitée.

Celle qui remercie Dieu

G. est arrivé aujourd'hui de France ; depuis plusieurs années, il est dans un fauteuil roulant, paralysé des deux jambes.

À Gandhidham, j'ai vu une des belles-filles de Masterji (un dévot). Ses deux jambes sont paralysées jusqu'aux genoux à cause d'une maladie. Mais je l'ai trouvée si heureuse et

souriante... Je ne peux l'expliquer ! J'ai écrit aujourd'hui à Masterji, lui disant que seul un grand saint ou un dévot qui s'est totalement abandonné à Dieu peut être dans l'état de grâce où elle se trouve, remerciant toujours Dieu. Je lui ai écrit que bien que je sois revenu à l'*āshram*, je pense bien souvent à elle, qui sourit, rit et remercie Dieu.

« Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés »

Jésus a dit : « Je vous donne un commandement nouveau : aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés. À ceci tous les hommes reconnaîtront que vous êtes mes disciples : si vous vous aimez les uns les autres. » S'il vous plaît, Swamiji, pouvez-vous donner des éclaircissements à ce sujet ? Qu'est-ce que l'amour dans la vie quotidienne avec les autres, dans une communauté chrétienne, et dans cet āshram ?

Ce commandement de Jésus devrait être suivi strictement par tous les dévots se trouvant à Sadhana Kendra Ashram ! Prenez-en tous note, s'il vous plaît !

Voulez-vous dire que nous devons tout accepter ?

Ne pas accepter est une chose, et c'est admissible, mais devenir furieux et insulter quelqu'un n'est pas juste. Cela dit, mettre fin aux conflits du passé est très difficile. C'est même plus difficile que de se libérer de l'avenir. Mais il ne peut y avoir libération sans renoncement aux souvenirs du passé et aux projections dans l'avenir. Si vous n'êtes pas attiré par votre passé, cela veut dire que vous devenez adulte. Si vous êtes attiré par votre passé, c'est que vous

vieillissez. Mais on peut apprendre quelque chose de son passé. C'est le seul bon usage que l'on puisse faire du passé.

La maîtrise de soi est utile pour éviter les conflits. Mais comment la développer ?

Tant que vous êtes identifié à votre mental, vous ne pouvez le contrôler, n'est-ce pas ? Les racines de la colère, du désir, de la peur, de l'avidité, etc., sont enfouies dans le subconscient, et vous n'avez aucune communication avec votre subconscient. Comment parviendrez-vous à les déraciner ? Cela peut se faire soit en invoquant la grâce de Dieu, soit en pénétrant profondément dans votre subconscient grâce à la méditation profonde. Il n'y a pas d'autre façon. C'est pourquoi, bien que vous sachiez que la colère n'est pas une bonne chose, vous ne parvenez pas à la contrôler.

Aspirer à connaître la Vérité n'est que la première étape

Je ne sais pas ce que je veux dans la vie.

Voulez-vous vraiment le savoir ? Aspirer à connaître la Vérité est la première étape vers la Réalisation. Vous devez essayer d'y parvenir de la bonne façon. Être ici, à l'*āshram*, ne suffit pas, bien qu'il vaille mieux être ici qu'à Delhi ou à Paris.

Je vis dans une grande ville, est-ce un obstacle à ma sādhanā ?

Un homme d'un village de montagne reculé vint à Delhi pour la première fois. À la gare, il vit des gens courir sur le quai. Vous savez ce que c'est : il y en a qui arrivent en retard et pour attraper leur train ils doivent marcher vite, courir presque. Le villageois pensa : « Quelque chose de dangereux s'est passé ici ; les gens semblent courir dans toutes les directions. » Dans un village, le rythme de vie est très lent ; les gens sont moins conscients du temps. Par contre, dans les villes, la vie est trépidante. Il est difficile de traverser les rues ; tout le monde semble très pressé. Une telle chose semblait donc très anormale et surprenante aux yeux du villageois. Il décida de rentrer chez lui, disant : « Je reviendrai à Delhi un autre jour, quand tout sera normal et qu'il n'y aura pas de danger. »

Les situations défavorables et leur effet sur le mental

Comment aider une personne qui souffre beaucoup, mais ne croit pas en Dieu ?

Aimez cette personne, donnez-lui des médicaments, servez-la, afin qu'elle sente que quelqu'un veut partager sa douleur. Cela lui apportera quelque paix mentale. Dites à cette personne que le corps physique doit passer par la naissance, la mort, la maladie, la vieillesse. Personne ne peut leur échapper totalement et pour toujours. On devrait accepter ce qui est inévitable, avec patience et courage.

Il n'est pas si facile de donner toutes ces explications à une personne qui ne croit pas en Dieu...

Il est raisonnable, utile et correct de le dire, même à quelqu'un qui ne croit pas en Dieu. Si vous acceptez une

situation inévitable et défavorable, la douleur ou l'impact de cette situation sur votre mental est plus faible. Le dévot peut l'accepter parce qu'il a foi en Dieu. L'athée peut l'accepter parce que c'est la loi de la nature.

Il y a toutefois une différence. Le dévot de Dieu peut même être heureux d'une situation défavorable, mais pas l'athée ; il ne peut que l'accepter. L'amoureux peut être heureux de souffrir pour sa bien-aimée, n'est-ce pas ? Quand son enfant est malade, la mère ne dort pas de la nuit. Elle est heureuse de servir son enfant, même si elle est debout toute la nuit. Habituellement, si quelqu'un ne vous laisse pas dormir la nuit, vous êtes très contrarié. Si vous n'avez rien à manger pendant quatre jours, vous êtes malheureux. Mais si vous offrez votre nourriture à votre enfant et n'avez vous-même rien à manger pendant quatre jours, ou si vous jeûnez volontairement, vous n'êtes pas malheureux. Si quelqu'un vous vole cinquante euros, vous serez furieux. Mais si vous offrez cinquante euros à une personne nécessiteuse ou à votre bien-aimé(e), cela vous rend heureux, même si extérieurement le résultat dans les deux cas est le même : vous n'avez plus cet argent.

La Compétition avec les Autres

Ce monde est un lieu de compétition sans merci

Pas de question. Swamiji écrit :

Peut-être y aura-t-il une compétition entre les Français et les Suédois dans cet *āshram* à l'avenir. Dans le monde, la compétition est partout : entre les hommes d'affaires, entre les politiciens, entre les membres d'une famille, entre mari

et femme, entre étudiants, entre bureaucrates, entre érudits, entre chercheurs de Vérité, et même entre Maîtres spirituels. Ce monde peut être appelé un champ de rivalités diverses. N'est-il pas un terrain de compétition sans merci ? Dès l'enfance, les parents apprennent à leurs enfants à entrer en concurrence pour être le premier : dans les études, dans les sports, etc. Ils leur disent : « N'arrive pas second ; sois le premier. » Donc, être le premier devient un instinct qui vous accompagne jusqu'à la mort. La compétition est mauvaise à tous points de vue. En compétition vous ne pouvez pratiquer la « sainte indifférence » vis-à-vis des autres. La « sainte indifférence » est la condition préalable indispensable à la paix du mental. Jouer ne veut pas forcément dire entrer en compétition, mais il est vrai que les sports sont actuellement des enjeux commerciaux et ce n'est pas une bonne chose. Puisque l'enseignement spirituel lui-même peut être commercialisé, on ne peut condamner les sportifs. En Occident et maintenant en Inde également, la spiritualité devient une industrie. Les institutions éducatives et les hôpitaux sont devenus eux aussi des industries destinées à générer du profit.

On dit que la compétition nous aide à donner le meilleur de nos capacités.

Ce n'est pas vrai ! Le moyen le plus efficace, c'est un mental paisible. Toutes les grandes découvertes de ce monde ont été faites en état de calme mental, libre de tensions. La compétition engendre des tensions.

Les Mauvaises Fréquentations

L'influence des mauvaises fréquentations

Il est dit dans le Yoga Vashishtha : « Rester en compagnie d'idiots est comme s'asseoir dans une forêt sur une branche d'arbre qui va être coupée. Quoi que vous fassiez pour ces gens, ce n'est pas plus utile que battre l'air à coups de bâton. » Où est la compassion dans tout cela ?

La compassion consiste-t-elle à demeurer en compagnie d'idiots ? Il y a un idiot divin et un sage divin. Si vous pouviez transformer les idiots en sages, le *ṛiṣhi* du *Yoga Vashishtha* ne vous empêcherait pas de fréquenter des idiots. Il vous avertit seulement que si vous vivez en compagnie d'idiots, vous pourriez en devenir un. Vous voyez, quand un enfant commence à fréquenter des jeunes qui ont une addiction à la drogue, il contracte aussi cette addiction. L'influence des personnes que vous fréquentez peut faire de vous un saint ou un criminel.

Voici une histoire qui illustre ce propos : Un artiste grec voulait faire le portrait d'une personne très innocente et pure. Il pensa qu'il serait plus facile de la trouver parmi les enfants. Il fit donc la tournée des écoles maternelles pour trouver l'enfant le plus innocent qui soit, l'enfant au cœur le plus pur. Et il le trouva. Il fit asseoir ce petit garçon devant lui et passa des heures à en faire le portrait. Après des jours et des jours de travail, il acheva le portrait, celui du plus innocent des petits garçons. Le portrait était si beau qu'il remporta le premier prix dans une exposition.

Environ vingt-cinq ans plus tard, il voulut faire le portrait d'un criminel endurci qui incarnerait toute la criminalité du monde. Il fit le tour des prisons à la

recherche de ce criminel. Finalement, il en trouva un. Il décida de faire le portrait de cet homme derrière les barreaux et obtint des autorités concernées la permission de le faire. Pendant plusieurs jours, il se rendit donc devant la cellule de ce criminel et passa plusieurs heures à dessiner son portrait. Le criminel lui demanda : « Pourquoi faites-vous mon portrait ? Qu'allez-vous en faire ? » L'artiste répondit : « Il y a vingt-cinq ans j'ai fait le portrait d'un enfant qui paraissait être l'enfant le plus innocent au monde. Ce portrait remporta le premier prix dans une exposition. Maintenant je veux faire le portrait de quelqu'un qui semble être le criminel le plus endurci qui soit. J'ai trouvé finalement cet homme dans cette prison, et c'est vous. » Quand le meurtrier entendit ceci, il se mit à pleurer et à se lamenter. L'artiste fut surpris de voir un criminel en larmes, car c'est tout à fait inhabituel. Il lui demanda pourquoi il pleurait. Celui-ci répondit : « L'enfant dont vous avez fait le portrait il y a vingt-cinq ans, c'était moi. » L'artiste fut choqué et lui dit : « Comment vous, l'enfant le plus innocent au monde, avez-vous pu devenir un criminel endurci ? » Le meurtrier répondit : « Mes mauvaises fréquentations m'ont fait chuter. »

Prenez garde à vos fréquentations

Actuellement je travaille dans la société ; mais je suis sûr que je ne suis pas capable de faire ce genre de travail et je me demande si ma destinée sur terre n'est pas autre.

Pouvez-vous vivre sans la société ? Tant que vous êtes dans un corps physique vous devez partager avec d'autres ce que vous avez et ce qu'ils ont. Vous devez faire attention et

veiller à fréquenter des personnes vivant en ce monde pour des valeurs morales et spirituelles supérieures. Seule la réalisation de telles valeurs peut apporter la paix au mental agité de l'homme et être source d'unité entre les êtres humains.

L'Hypocrisie

L'intention d'un hypocrite est de tromper les autres

Qu'est-ce que l'hypocrisie ? Comment savoir si je suis hypocrite ?

L'hypocrisie consiste à montrer aux autres ce que vous n'êtes pas. Par exemple, vous dites aux autres que vous êtes un être éveillé et vous vous comportez comme tel, mais vous ne l'êtes pas. C'est ce que l'on appelle de l'hypocrisie. Autre exemple : vous êtes pauvre, mais vous vous habillez de vêtements très coûteux afin de montrer que vous êtes riche. L'intention d'un hypocrite est de tromper les autres.

« Sais-tu quel est le plus grand obstacle à la Réalisation spirituelle ? C'est l'hypocrisie. L'ombre d'un hypocrite fait frémir même les dieux. » (Joyaux Spirituels)

La Complaisance et l'Autosatisfaction

L'autosatisfaction, dans la *sādhana*, révèle un manque d'intérêt pour la Réalisation de Dieu

Je sais que la patience fait partie de la voie spirituelle.

Comment savoir quand j'ai besoin d'être plus patient avec moi-même, sans tomber dans l'autosatisfaction ou la léthargie ?

La patience et la persévérance sont indispensables dans la *sāḍhanā*, mais elles ne doivent pas être confondues avec la complaisance. Pouvez-vous vous asseoir, détendu, quand vous avez très faim et que votre estomac crie famine ? Vous ne le pouvez pas ! Vous devez faire quelque chose pour vous procurer de la nourriture, et même mendier si vous ne pouvez faire autrement. Vous ne pouvez être satisfait de vous dans cet état. De même, si votre intérêt pour la Réalisation de Dieu et votre zèle à rechercher la Vérité sont profonds et intenses, vous ne pourrez jamais tomber dans l'autosatisfaction au cours de votre *sāḍhanā*. L'autosatisfaction, dans la *sāḍhanā*, révèle un manque d'intérêt pour la Réalisation de Dieu.

Quelle différence y a-t-il entre être sage et être paresseux ?

Un paresseux est conscient de ses problèmes et limites mais ne cherche pas à affronter ces problèmes et à les surmonter. Il se berce d'illusions. Une personne sage est consciente de ses faiblesses et essaie de les surmonter. Elle ne se complait pas dans la rêvasserie, mais utilise ses énergies de façon créative pour être libre et heureuse.

Ne devenez pas esclave de votre mental

Le plaisir de manger de la bonne nourriture garde nos sens en éveil, mais comment l'éviter ?

Lorsque vous goûtez la joie intérieure, il n'est pas difficile

de renoncer aux plaisirs des sens. Ne recherchez-vous pas les plaisirs des sens ? Que ferez-vous de cette énergie si vous ne l'orientez pas vers la recherche de Dieu, de la Vérité ? Elle ne vous laissera pas être en repos. Dieu vous a tant donné. Que faites-vous de ses présents ?

Ne devenez pas esclave de votre mental. Votre mental ne vous obéit pas quand vous êtes faible. Restez en relation consciente avec Dieu et vous serez de plus en plus fort.

Je me sens si fatigué que je ne sais comment suivre ma voie.

Comment vous fatiguez-vous ? Un mental sain est paisible, stable et fort ; il peut résister à toutes sortes de tentations. Il est dépourvu d'attachement, de haine, de colère, de luxure etc. et de doutes. Si vous ne pouvez cesser de douter, doutez de vos doutes. Si vous ne pouvez cesser de désirer, désirez être sans désir.

Le Jugement et la Critique

Chacun est libre de penser ce qu'il veut

Un dévot a posé une question à Swamiji. Un autre dévot se met en colère contre le premier et lui dit : « Il ne faut pas poser encore et encore de telles questions à Swamiji. »

Qu'est-ce qui vous a agacé ? Si vous vous laissez agacer, cela montre que vous êtes encore loin de la Vérité. Pourquoi venez-vous ici ? Quelqu'un me pose une question, et vous vous mettez à lui imposer vos idées. Il ne vous a rien demandé. On ne vous écoutera que si l'on croit que vous êtes éveillé. Ne perdez pas votre temps à imposer vos idées aux autres. Par cette attitude vous ne faites que

créer des conflits.

Chacun est libre de penser ce qu'il veut. Pourquoi tout le monde devrait-il penser comme vous ? Pourquoi devriez-vous imposer vos idées aux autres ? Tout comme vous êtes libre de penser ce que vous voulez, les autres le sont aussi. Il me posait une question parce qu'il a foi en moi et vous vous êtes mis à lui imposer votre idéologie. Est-ce une attitude juste ?

On ne vient pas ici pour débattre. La plupart des gens viennent ici pour m'écouter. Certains ne recherchent que mon *darshan* ; d'autres viennent pour pratiquer la *sāadhanā*. Cet *āshram* n'est pas fait pour les débats. Moi-même, je n'impose à personne mon enseignement. Je ne réponds que si l'on me pose une question, et mes réponses varient d'une personne à l'autre. Je peux distinguer bien des voies.

Si vous ne pouvez cesser de juger, jugez-vous vous-même

Si l'on m'insulte, je ne peux m'empêcher de réagir.

Que vous vous sentiez offensé révèle un point faible en vous. Si quelqu'un vous dit que vous êtes pécheur, cela vous blesse comme un projectile. En fait, pourquoi devriez-vous juger l'intention de l'autre personne ? Si vous ne pouvez cesser de juger, jugez-vous vous-même. Jésus a dit : « Ne jugez pas pour ne pas être jugés. » Si vous devenez innocent comme un enfant qui ne juge pas, tous les êtres vous aimeront. Si vous vous considérez comme zéro, personne ne pourra vous blesser.

Soyez comme un arbre

Je me sens facilement blessé quand quelqu'un fait des commentaires à mon sujet. Je ne sais pas quelle est l'attitude juste. Devrais-je ignorer la personne qui fait ces commentaires ou lui répondre, au risque de la blesser à son tour ?

C'est une question courante : Comment ne pas être perturbé lorsque quelqu'un fait des remarques qui ne vous plaisent pas ? Pourquoi votre paix devrait-elle dépendre des opinions des autres ? Ignorez ces commentaires. Soyez comme un arbre. L'arbre procure de l'ombre même à ceux qui lui jettent des pierres.

Il y a une histoire comique à ce sujet. Quelqu'un dit à un homme : « Votre femme est devenue veuve. » L'homme se met à pleurer abondamment. En rentrant chez lui, il rencontre un autre ami. Comme il pleure encore, son ami lui en demande la raison. Il dit : « Quelqu'un vient de m'annoncer que ma femme est devenue veuve. » L'ami lui répond : « Mais tu n'es pas mort. Alors, comment ta femme peut-elle être veuve ? » L'homme réfléchit quelque temps, comprend la réponse et s'apaise. Si quelqu'un me traite de voleur alors que je n'ai rien volé, pourquoi devrais-je en être perturbé puisque je sais que je ne suis pas un voleur ? La pratique régulière de la prière et de la méditation vous donnera la force intérieure nécessaire pour ne pas vous laisser désarçonner.

Êtes-vous parfait ?

Comment ne pas réagir quand je vois quelqu'un faire quelque chose de mal ?

Si vous voyez quelqu'un mal agir, demandez-vous : « Ne m'est-il jamais arrivé de faire du mal ? Suis-je totalement dépourvu de faiblesses et de lacunes ? » Quand vous voyez vos propres fautes, vos propres erreurs, vous n'osez pas regarder les erreurs des autres. Pourquoi vous attendez-vous à ce que les autres soient parfaits alors que vous n'êtes pas parfait vous-même et que vous ne parvenez pas à l'être malgré tous vos efforts ?

Si vous voyez quelqu'un commettre un méfait, ne vous en offensez pas. Soyez plein d'amour. Guidez cette personne comme une mère guide son enfant. Si vous vous laissez perturber en voyant quelqu'un mal agir, vous agissez vous-même mal. Restez calme et guidez la personne qui agit mal avec amour, affectueusement.

Comment puis-je éviter les paroles inutiles et leurs conséquences fâcheuses ?

Vous ne pouvez pas empêcher les autres de parler, mais vous pouvez refuser de les écouter. Au lieu de vouloir corriger les autres, nous devrions nous corriger nous-mêmes.

Comment arrêter les pensées négatives au sujet des autres

Comment empêcher notre mental d'être plein de sentiments d'irritation, d'impatience et de pensées non charitables ?

Ne vous identifiez pas à votre mental conditionné. Comment arrêtez-vous les pensées négatives au sujet des

autres ? En avez-vous à mon égard ? Les pensées négatives peuvent soit être surmontées par des pensées positives, soit disparaître si vous les observez en témoin désintéressé. La troisième méthode est de les rejeter.

L'Illusion et la Perception erronée

Le monde n'est pas une illusion, c'est une perception erronée

Vous avez dit que le monde n'est pas une illusion mais une « delusion ». Quelle différence faites-vous entre illusion et « delusion » ?

On parle d'illusion quand une chose n'existe pas du tout, que vous l'avez créée mentalement. Le mental a le pouvoir d'imaginer des choses qui n'existent pas en associant différentes choses existant dans le monde phénoménal ; par exemple, un âne avec des cornes. L'âne existe dans le monde phénoménal, les cornes aussi. Le mental peut les associer et créer un âne imaginaire ayant des cornes. Un tel âne est une illusion. « Delusion » signifie que vous percevez quelque chose de façon erronée, en raison d'un préjugé ou pour une autre raison. Par exemple, vous immergez une baguette dans un tube plein d'eau ; vos yeux vous feront voir la baguette comme n'étant pas droite. Ou bien, lorsque vous êtes dans un train en marche et que vous regardez à l'extérieur, il vous semble que les arbres se déplacent. C'est une perception erronée (« delusion »). Le monde n'est donc pas une illusion, c'est une perception erronée. Pour rendre les choses plus compréhensibles, les *Védantins* disent qu'il y a trois sortes d'existence, ou une

Existence qui revêt trois formes :

1. *Pāramārthik sattā* : l'Existence absolue, la Réalité absolue ou *Brahman*.

2. *Vyāvahārik sattā* : l'existence phénoménale. Le monde que vous voyez à l'extérieur a une existence phénoménale.

3. *Pratibhāsik sattā* : le monde imaginaire, comme celui que vous voyez en rêve.

Le fleuve que vous voyez à l'extérieur a une existence phénoménale ; celui que vous voyez en rêve est imaginaire. L'Existence absolue, intemporelle, éternelle est *Brahman* : Réalité absolue. Les montagnes, les fleuves, etc. ont une existence phénoménale, le corps physique également. Tout ce que crée le mental individuel est imaginaire. Quand vous voyez un fleuve ou une montagne en rêve, c'est le fruit de votre imagination. Si ce fleuve était réel, votre corps serait mouillé et votre chambre pleine d'eau !

Les mauvaises Habitudes et les Vices

L'addiction

Tous les stupéfiants amollissent le système nerveux. Pourquoi l'usage de ces produits est-il permis aux sādhus ?

Tous les *sādhus* ne les utilisent pas. Quand vous commencez à fumer, cela devient au bout d'un certain temps une addiction et vous ne pouvez plus vous arrêter même si vous le voulez. Tous les stupéfiants amollissent le système nerveux, le rendent inactif et ainsi vous oubliez vos tensions. C'est la même chose avec l'alcool. La plupart des gens se mettent à boire quand ils se sentent déprimés

ou inquiets. Cela les aide à oublier leurs soucis. Mais au bout d'un certain temps cela devient une addiction.

Il faut de la discipline pour surmonter ses habitudes et ses pensées

*Si je vois mes mauvaises habitudes, vont-elles disparaître ?
Avons-nous besoin d'un guide pour nous purifier ?*

Voir n'est pas faire. En outre, il est très difficile de voir à cause de l'association du mental et du *prāṇa* avec Celui qui observe (« the Seer »). Il n'est pas si ardu de connaître ses habitudes et ses pensées. Mais pour les surmonter, il faut beaucoup de discipline et d'entraînement, alliés à une juste compréhension. Il est nécessaire d'être guidé dans tout travail.

Les pensées disparaissent lorsque vous les voyez sans vous identifier à elles, mais les habitudes ne sont pas des pensées. Les habitudes sont basées sur des empreintes enfouies dans le subconscient. Elles ne disparaissent pas immédiatement parce qu'il n'est pas facile de communiquer avec le subconscient. Vous devez pénétrer très profondément dans votre subconscient pour déraciner ces empreintes. Comment se forment les habitudes ? Cela ne se fait pas en un instant ou en un jour. Vous répétez une action maintes et maintes fois pendant des mois et c'est ainsi qu'une habitude se forme. Pour déraciner une habitude, il faut du temps et de la pratique.

Les Cauchemars

Vous n'avez aucun contrôle sur vos rêves

J'ai souvent des cauchemars et je dors mal la nuit. Quand je me réveille après ces cauchemars, j'ai de très fortes palpitations cardiaques et un profond sentiment de peur. J'ai peur de l'obscurité. Que puis-je faire pour aller mieux ? Dans ma jeunesse, mes actions n'ont pas été correctes.

Vous ne pouvez rien faire de vos cauchemars, parce que vous n'avez aucun contrôle sur vos rêves. Tout ce que vous pouvez faire, c'est, quand vous êtes éveillé, prier Dieu d'être miséricordieux et de vous délivrer de cette souffrance. Le soir, quand vous vous couchez, vous devriez vous souvenir de Dieu et vous endormir en récitant le saint nom de Dieu en lequel vous avez une foi profonde. Si vous le faites avec confiance, quotidiennement et régulièrement, votre problème devrait progressivement disparaître. Ne mangez pas trop au dîner. Laissez votre estomac vide à vingt pour cent de sa capacité quand vous allez dormir. « Se coucher tôt et se lever tôt donne santé, prospérité et sagesse. » La santé est une richesse ! La force d'âme rend une personne intègre, honnête ; ses paroles sont en harmonie avec ses pensées et ses actions et elle maîtrise ses sens et son mental.

Le Sentiment d'Importance Personnelle

Ne vous mettez pas à prêcher avant d'avoir réalisé Dieu

Comment reconnaître le moment où l'on doit arrêter sa

sāadhanā de type solitaire et introspectif et exprimer en public ce que l'on a compris ?

On ne doit pas cesser de pratiquer la *sāadhanā* en vue de la Réalisation du Soi, que cette *sāadhanā* soit de type solitaire et introspectif ou d'un autre genre, avant d'avoir réalisé directement la Vérité/Dieu. Commencer à prêcher ou à enseigner ce qui concerne Dieu avant de L'avoir réalisé est une distraction et un obstacle à la Réalisation du Soi, davantage même que d'autres préoccupations mondaines. Si vous le faites, cela peut faire enfler votre ego et vous amener à croire faussement que vous êtes réalisé en raison du respect que vous témoignent les dévots et les chercheurs spirituels.

« Devenir spécial est la cause fondamentale de la souffrance. »

Pas de question. Swamiji écrit :

Quatre-vingt-dix-neuf pour cent des personnes veulent être spéciales et être considérées comme telles. Les façons et les modes utilisés pour devenir spécial et avoir l'air exceptionnel diffèrent selon les personnes. Cela me rappelle le conseil que m'avait donné un vieux sage il y a quarante-cinq ans. Il m'avait dit : « Devenir spécial est la cause fondamentale de la souffrance. » Devenir spécial, c'est se séparer des autres, cela vous délimite par rapport aux autres. Or les limites sont la cause de la souffrance. Quelqu'un dit un jour à Swami Rama Tirtha : « Monsieur, vous êtes un grand homme. » Le Swami sourit et dit : « S'il vous plaît, ne me limitez pas en m'appelant grand. » *Jīva*,

l'âme individuelle, est spéciale. Il y a une quantité innombrable d'âmes. Il y en a beaucoup de spéciales. L'âme simple est une, et unique. Simple signifie sans qualités, *Nirguṇa*. Il ne peut y avoir deux *Nirguṇa*. Ce sont leurs qualités qui créent la différence entre deux personnes.

« Votre tasse de thé est déjà pleine. »

Comment pouvons-nous entendre la voix de Dieu ?

Ce qui est vide, Dieu le remplit. Si vos cœurs débordent de mots, vous ne pouvez entendre la voix de Dieu. Si votre tasse de thé est déjà pleine, il n'y a pas de place pour Dieu. Il y a une histoire zen à ce sujet. Un professeur d'université alla voir un sage. Il commença à parler, exposant ce qu'il avait compris de la vie, de Dieu et de l'Esprit. Il ne cessait de parler. Pendant une demi-heure, une heure, le sage l'écouta en silence. Finalement, le professeur dit : « Enseignez-moi quelque chose. » Le sage sourit et dit : « Votre tasse de thé est déjà pleine. Que puis-je y ajouter ? »

La Douleur et la Souffrance

L'obscurité n'a pas d'existence positive

Pas de question. Swamiji écrit :

Certains croient que le monde est Shiva dansant en extase. Est-ce juste ? Alors, comment expliquer la souffrance dans le monde ? La souffrance est pour le *jīva*. Pour Shiva il n'y

a pas de souffrance. L'obscurité n'existe pas pour le soleil.

Les rayons du soleil ne créent-ils pas d'ombres ?

Le soleil fait disparaître l'ombre. Comment le soleil pourrait-il créer l'ombre ? L'obscurité n'a pas d'existence positive. La souffrance, qui est la création de l'ignorance, n'a pas d'existence positive non plus.

Le passé est passé

Comment gérer les vieilles blessures qui nous font souffrir ?

Arrêtez d'y toucher sans cesse. Mettez du baume sur vos blessures, exposez-les à la lumière et au grand air, et elles guériront en leur temps. Il en va de même des blessures mentales. Appliquez-leur le baume de l'amour divin et de la conscience et détendez-vous. Ne les grattez pas. Elles guériront peu à peu. Le passé est passé. Vous ne pouvez rien y faire. Considérez-le comme un rêve évanoui. Parfois le médecin cautérise la blessure pour la guérir, et cela vous occasionne une douleur supplémentaire. Mais cette douleur fait partie de la guérison.

Tant que vous êtes attaché à votre corps et à votre mental, vous souffrez

Quand je vois mes enfants souffrir, je souffre aussi. Que puis-je faire ?

Quand vous aurez connu l'illumination spirituelle, vous ne souffrirez plus. Il n'y a pas que les mères qui souffrent en

ce monde. Tout le monde souffre mentalement, tant qu'il n'a pas connu l'illumination. Le corps de votre enfant fait partie de votre propre corps. Il est naturel que vous ayez pour ce corps le même attachement que celui que vous avez pour le vôtre. Quand l'attachement à votre propre corps cessera, celui au corps de vos enfants prendra fin également. Tant que vous êtes attaché à votre corps et à votre mental, vous souffrez.

Lire des livres au lieu de pratiquer une sādhanā

La Réalisation n'est pas quelque chose que l'on apprend

Lorsque je lis un livre sur la vie et la mort, beaucoup de questions me viennent à l'esprit.

Ne lisez pas tant de livres ; cela créera de la confusion dans votre esprit. Si un livre vous fait douter, il n'est pas bon de le lire. On lit des livres pour dissiper ses doutes. Lire trop de livres, c'est comme marcher dans une forêt dense.

Devrions-nous aussi oublier ce que divers enseignants nous ont appris ?

Je ne suis pas un enseignant. Je n'impose à personne d'idée, de système ou de point de vue. Un enseignant transmet ce qu'il a appris. La Réalisation n'est pas quelque chose que l'on apprend. Si vous avez vraiment compris, vous n'avez plus besoin d'apprendre. Il y a tant et tant de livres. Vous pourriez en lire un nouveau chaque jour. Vous n'en verriez pas la fin, mais votre vie, elle, s'achèvera.

Chapitre Sept

Les Aides sur la Voie spirituelle

1. Les Aides à la Méditation et à la Contemplation

Un Régime approprié

Manger de la viande tend à rendre votre cœur sourd et muet

Si je ne suis pas végétarien, cela posera-t-il un problème pour ma sādhanā ?

La viande n'est pas un aliment naturel pour les êtres humains. Ils ne digèrent pas facilement les protéines de la viande animale. Certains médecins disent qu'il y a davantage de cancers chez les non-végétariens que chez les végétariens.

L'alimentation non-végétarienne implique de la violence. Allez dans un abattoir et votre cœur vous dira s'il est juste ou non de tuer des animaux ! Les personnes non-végétariennes sont directement impliquées dans l'abattage

des animaux pour la boucherie. Pour reprendre les termes d'un écrivain occidental : « Pourquoi faire de votre estomac un cimetière en mangeant des animaux ? ». Dieu a fait tant de légumes, de graines et de fruits comestibles ! Pourquoi alors tuer des animaux ? Manger de la viande tend à rendre votre cœur sourd et muet aux souffrances des autres et au souhait de les soulager. En Inde, la nourriture non-végétarienne n'était recommandée qu'aux soldats.

J'ai été non-végétarien jusqu'à l'âge de seize ou dix-sept ans environ. Un jour je suis allé pêcher et un poisson s'est pris à l'hameçon. Je l'ai sorti de la pièce d'eau. Il se débattait et essayait de retourner dans l'eau. Le sang coulait de son gosier. Il haletait, assoiffé de vivre. Mon cœur a été touché et je l'ai rejeté à l'eau. Par la suite, je n'ai plus jamais mangé de viande, ni de poisson, ni d'œufs.

Mais Jésus mangeait du poisson.

Pouvez-vous vous comparer à Jésus ? Pouvez-vous, crucifié, dire à Dieu « Que Ta volonté soit faite » et demeurer heureux ? Il est écrit dans la Bible : « Le zèle de ta maison me dévore. » Avez-vous jamais ressenti ce zèle pour Dieu ? Avez-vous jamais pleuré pour Dieu, par amour pour Dieu ? Jésus n'avait pas de maison. Il a dit : « Les oiseaux ont leur nid, les renards leur terrier, mais le Fils de l'Homme n'a pas où reposer la tête. » Vous dites : « Jésus mangeait du poisson, pourquoi pas moi ? » De toute façon, je ne force personne à devenir végétarien. Je dis ce que je ressens. Vous pouvez être de mon avis ou pas. Vous êtes libre.

Mais pourrai-je faire une sādhanā si je mange de la viande ?

Pourquoi pas ? Vous pouvez manger du poisson, y prendre plaisir et pratiquer une *sāadhanā*. Qui sait, peut-être cette *sāadhanā*, à un certain stade, vous fera-t-elle changer d'avis ?

Manger de la viande et boire du vin

En France, on m'a conseillé de manger de la viande parce que mon corps s'est trop affaibli.

La viande n'est pas une bonne nourriture. Les protéines de la viande sont difficiles à digérer et ses graisses tendent à boucher les artères du cœur. En outre, pour digérer la viande, vous avez tendance à boire du vin. Beaucoup de gens qui mangent de la viande ont aussi l'habitude de boire du vin. Si vous devenez dépendant à l'alcool, non seulement cela gâchera votre vie familiale, mais vous commencerez à vivre dans un monde de rêve et serez de plus en plus coupé de la réalité, non seulement de la Réalité absolue mais aussi de la réalité phénoménale. Comme le dit un dicton persan : « Au début, vous consommez du vin, et à la fin c'est le vin qui vous consomme. » L'islam interdit de boire de l'alcool.

Boire un demi-verre de vin par jour ne suffit pas à rendre alcoolique.

Tous ceux qui boivent donnent les mêmes arguments que vous pour se justifier. Il est dit que l'on boit de l'alcool pour oublier son isolement ou ses peines. Celui qui est heureux n'a pas besoin de boire. Savez-vous ce qu'a dit Guru Nanak ? « Toutes les extases dues à l'alcool ou à des drogues disparaissent le lendemain (ou au bout de quelque

temps), mais l'extase que donne le souvenir de Dieu ne faiblit jamais. »

Vous avez dit qu'il est nécessaire d'être végétarien pour suivre la voie spirituelle. Sur quels arguments fondez-vous votre point de vue ?

La nourriture non-végétarienne n'est pas naturelle pour les êtres humains. Elle vous rend agressif, violent. C'est la nourriture des militaires.

Pouvons-nous dire que notre mental est influencé par ce que nous mangeons ?

Si vous arrêtez complètement de manger, d'abord votre corps devient faible, puis vos sens s'affaiblissent aussi. Ensuite c'est le tour de votre mental ; vous perdez la mémoire et votre capacité de réflexion. Chaque nourriture a son propre effet sur le corps et le mental.

La Respiration profonde et consciente

Les exercices respiratoires sont une composante de la *sāadhanā* aussi importante que la prière et la méditation

Recommandez-vous les exercices respiratoires ?

La respiration est en relation très profonde avec le mental. Si votre respiration est irrégulière, saccadée, il n'est pas possible d'apaiser votre mental. Par conséquent, les exercices respiratoires sont très utiles pour la *sāadhanā*, dont ils constituent une composante aussi importante que la prière et la méditation. Certes, si vous parvenez à

détendre totalement votre mental par la prière et la méditation, votre respiration tendra à devenir spontanément à la fois régulière et rythmée. Il est possible qu'à un certain stade, si vous parvenez à entrer en méditation profonde, les exercices respiratoires ne soient plus du tout nécessaires. Avez-vous déjà remarqué que lorsque vous êtes très en colère ou que vous êtes tendu ou soucieux, votre respiration devient rapide et irrégulière ? À l'inverse, si, par des exercices, vous rendez votre respiration régulière et lente, votre mental tend à être calme et silencieux. C'est la théorie qui sous-tend la pratique du *prāṇāyāma*. Je ne recommande le *prāṇāyāma* ni aux personnes âgées, ni à ceux qui ne pensent qu'à manger, boire et faire la fête sans aucun contrôle : ceux qui vivent sans restrictions morales. Le *prāṇāyāma* peut être nuisible pour de telles personnes. Mais la pratique de la respiration consciente et profonde ne peut nuire à personne.

Dans les *Yoga Sūtras* de Patanjali, il est écrit que le *prāṇāyāma* aide à faire disparaître le voile de l'ignorance. Le sūtra *Tatah ksheeyate prakāsh āvaranam* dit : « Grâce au *prāṇāyāma*, le voile qui recouvre la lumière de la Conscience se dissipe ». Le *prāṇāyāma* est l'une des composantes de la discipline du Yoga de Patanjali. Tous les éléments de cette discipline sont reliés entre eux et complémentaires.

Le *prāṇāyāma* en tant que pratique principale

Quand je pratique la rétention du souffle pendant le prāṇāyāma, j'ai souvent des sentiments de panique et de peur. Comment surmonter cette peur ?

Tout comme vous devriez avoir une alimentation équilibrée pour votre santé physique, pour votre santé spirituelle votre pratique devrait être équilibrée en ce qui concerne la méditation, le *japa*, les exercices respiratoires, la réflexion, etc. Le *prāṇa* est ce qui relie le mental au corps.

La manière dont circule le *prāṇa* affecte le corps physique aussi bien que le mental. Le va-et-vient du souffle, les battements du cœur et les mouvements du mental sont profondément reliés entre eux. Les *āsanas* et le *prāṇayāma* relèvent de la discipline du *rāja yoga*, qui aide à faire cesser les mouvements du mental. La façon de respirer est très profondément reliée aux modalités de la pensée. Quand vous êtes effrayé, la respiration devient plus rapide et les battements du cœur s'accélèrent également. Lorsque vous êtes détendu, la respiration devient lente et profonde. Inspirer et expirer en suivant un rythme aide à synchroniser et harmoniser les pensées.

La rétention du souffle n'est pas conseillée aux débutants dans la pratique du *prāṇayāma*. Le *prāṇayāma* est un exercice technique qui doit être pratiqué de façon tout à fait correcte et méthodique en suivant toutes les règles concernant l'alimentation, la maîtrise de soi, etc. Pendant les six premiers mois, il faut pratiquer quotidiennement et régulièrement, sans aucune interruption, uniquement l'inspiration et l'expiration simples. On ne commence la rétention du souffle (qui fait partie du *prāṇayāma*) qu'ensuite.

Je n'arrive pas à pratiquer le prāṇayāma pendant soixante-dix ou quatre-vingts secondes ; ma capacité maximum est de trente à quarante secondes.

Il n'y a pas de durée déterminée pour l'inspiration ou l'expiration. Il ne faut pas trop forcer. Si votre durée d'inspiration est de dix secondes, c'est très bien. La proportion du temps d'inspiration, d'arrêt de la respiration et d'expiration généralement recommandée est 1- 4 -2. C'est-à-dire que si vous inspirez en dix secondes, le temps de rétention du souffle devrait être de quarante secondes, la durée de l'expiration de vingt secondes. Vous n'avez pas besoin de chronométrer chaque période. Suivez simplement la règle selon laquelle la durée de l'expiration représente environ le double de la durée de l'inspiration et que la période de rétention du souffle dure environ deux fois plus que l'expiration.

Lorsque l'on débute dans la pratique du *prāṇayāma*, on ne devrait pas faire de rétention du souffle. On devrait simplement inspirer et expirer. Je parle pour ceux qui veulent faire du *prāṇayāma* la pratique principale de leur *sādhana*. Ils doivent alors s'asseoir pour pratiquer le *prāṇayāma* quatre fois par jour pendant une demi-heure. Beaucoup de règles strictes concernant l'alimentation et le comportement sexuel doivent être observées car autrement, le *prāṇayāma* peut faire plus de mal que de bien. Mais si vous ne voulez pratiquer qu'un peu de *prāṇayāma* comme une aide à la méditation, c'est autre chose. Vous pouvez même effectuer la rétention du souffle. Le *prāṇayāma* ne doit jamais être pratiqué l'estomac plein.

Les exercices respiratoires et la confiance en soi-même

Comment puis-je surmonter ma timidité et mon manque de confiance en moi ?

Une des qualités fondamentales pour une femme est d'être réservée. Mais le manque de confiance en soi est un inconvénient qui doit être surmonté. Les exercices respiratoires sont très utiles pour prendre confiance en soi. Vous devriez vous asseoir chaque jour pour pratiquer la respiration consciente et profonde, tôt le matin, au grand air. Ici, à l'*āshram*, vous pouvez vous asseoir sur la terrasse à 5 H 40 et pratiquer la respiration consciente et profonde pendant une demi-heure. Vous pouvez synchroniser la répétition de la syllabe *OM* avec votre respiration. *OM* a des vibrations très puissantes, qui purifient le mental et élèvent l'âme.

La Posture adéquate

Lentement et progressivement, augmentez la durée de votre assise jambes croisées

J'arrive en faisant des efforts à garder les jambes croisées pendant la méditation. Mais quand je m'allonge pour dormir le soir, mes jambes remuent beaucoup et je les sens tendues.

Ne vous asseyez pas au sol jambes croisées pendant une heure pour méditer. Commencez par maintenir cette posture seulement quinze minutes. Pendant six mois, asseyez-vous régulièrement, sans y manquer une seule journée, pendant quinze minutes. Puis, asseyez-vous vingt minutes chaque jour pendant trois mois. Ensuite, pendant les trois mois suivants, asseyez-vous trente minutes chaque jour. De cette façon, augmentez le temps de votre assise ininterrompue jambes croisées. Lentement et

progressivement, si vous pratiquez régulièrement, vous serez capable en deux ans de vous asseoir jambes croisées pendant une heure sans problème ni douleur aux jambes. Pour le moment, changez de posture au bout de quinze minutes.

Mes jambes étaient plus raides que les vôtres. Il y eut un temps où je ne pouvais pas rester assis en tailleur pendant quinze minutes d'affilée, mais grâce à une pratique régulière pendant quelques années, j'ai pu m'asseoir ainsi pendant trois heures d'affilée sans ressentir de douleur. À votre âge ce n'est pas difficile. En pratiquant, vous pourrez rester assis jambes croisées même pendant deux heures sans douleur. Mais cela demande de la patience et une pratique régulière.

Quand vous prenez de l'âge, vos jambes et tout votre corps deviennent de plus en plus raides ; les articulations perdent de plus en plus leur élasticité. Le corps d'un enfant est très souple. Le corps d'une personne plus âgée se raidit en vieillissant.

Lorsque le corps meurt, il devient comme du bois sec. Au bout de quelques heures, il est froid, vous ne pouvez plus du tout le plier. C'est pourquoi, quand il n'y a pas d'ascenseur, les gens se dépêchent de descendre le cadavre du premier étage au rez-de-chaussée !

Si vous ressentez une douleur, mieux vaut changer de posture

Quand j'ai une douleur physique pendant la méditation, vaut-il mieux simplement observer la douleur, ou ajuster ma position ?

Il est exact que l'acuité de la souffrance est réduite quand vous observez la douleur en témoin. Si vous ressentez une douleur au bout d'un certain temps d'assise dans la même posture pendant la méditation, mieux vaut changer de position. Mais la durée de la période d'assise confortable dans une même position peut être allongée grâce à une pratique régulière. En outre, plus vous vous absorberez dans la méditation, plus vous serez capable de demeurer longtemps confortablement assis dans la même posture.

Les *mudrās* (postures) sont en relation avec les états du mental

Parfois, quand je suis profondément concentré pendant la méditation, ma tête penche en arrière. Pourquoi en est-il ainsi, et que faut-il faire ?

La tête peut pencher lorsque le mental est profondément absorbé dans la méditation. Mais au fur et à mesure que l'attention s'accroît, le corps et la tête ont tendance à se redresser. Les *mudrās* sont liés aux états du mental. Lorsque vous avez un accès de colère, le *mudrā* de votre corps change immédiatement. Lorsque le mental est détendu, le corps emprunte un autre *mudrā*.

La pratique des postures est fondée sur cette théorie. Restez vigilant et attentif pendant la méditation.

2. Les Aides générales sur la Voie spirituelle

Le Guru ou Guide spirituel

Le véritable Guru

« Guru » signifie littéralement : « celui qui conduit de l'obscurité à la Lumière ». Quelles sont les racines sanskrites de ce terme ?

Le véritable Guru est celui qui a réalisé le Divin, qui peut communiquer avec tous les types de chercheurs de Vérité, qui peut les guider et n'a aucun ego d'être un Guru. En sanskrit, une racine a différents sens. Guru signifie aussi celui qui a du poids, c'est-à-dire celui qui ne peut être ébranlé ou influencé par les situations favorables ou défavorables.

Le Guru est celui qui éclaire la voie à suivre par les chercheurs de Vérité. En outre, le Guru, comme une mère, prend la main de son disciple et le conduit là où aboutissent toutes les voies.

Le Guru est comme une échelle

Notre amour pour Dieu peut-il être reporté sur le Guru si Dieu et le Guru ne font qu'un ?

Dieu et le Guru ne font qu'un. La différence est qu'il est très difficile de communiquer avec Dieu directement, tandis que vous pouvez communiquer aisément avec votre Guru. Le Guru peut jouer le rôle de Dieu parce qu'il a

réalisé son unité avec Dieu, d'une part, et qu'il peut se relier à vous, d'autre part. Le Guru est comme une échelle. D'un côté il est relié à vous, de l'autre il est relié à Dieu. On dit qu'un Guru ne meurt jamais. Il est au-delà des limites du temps et de l'espace. Il est « Celui qui meut sans être mû », comme l'a dit Aristote à propos de Dieu. Où pourrait-il aller, comment pourrait-il se déplacer puisqu'il est partout ? Tout mouvement s'inscrit dans le temps et l'espace. Le Guru est intemporel et au-delà de l'espace.

Le Guru est un instrument entre les mains de Dieu

Vous avez écrit quelque chose que j'ai du mal à comprendre : « Je peux vous offrir mon aide. Je ne peux vous la faire recevoir. » Comment puis-je me rendre réceptif à votre aide ? L'autre phrase qui me perturbe est : « Le Guru est un instrument de musique. Vous devez savoir comment en jouer. »

Ai-je dit que « Le Guru est un instrument de musique. Vous devez savoir comment en jouer. » ? Je ne le dirais en aucun cas. Un vrai Guru ne peut jamais être transformé par un homme en instrument. Il est un instrument entre les mains de Dieu. Être un instrument entre les mains de Dieu signifie être complètement libre, car Dieu est libre. Vous devenez semblable à Celui à qui vous vous abandonnez totalement. Si le Guru devient votre instrument, il deviendra pareil à vous. C'est une affirmation erronée ou faite à titre de plaisanterie au sujet des faux Gurus.

Oui, la grâce de Dieu ou du Guru vient toujours au disciple, tout comme la lumière du soleil est disponible à tous ceux ici présents. Mais si quelqu'un va dans une

chambre dont il ferme toutes les fenêtres, il ne recevra pas la lumière du soleil. Ce sont la docilité, l'humilité, la sincérité, la foi inébranlable et l'aspiration venant du fond du cœur qui permettent au chercheur spirituel de recevoir la grâce. Si l'une de ces qualités fait défaut au dévot ou au disciple, il n'est pas en mesure de recevoir la grâce du Guru.

Toutes les personnes parvenues à l'Illumination ne sont pas nécessairement des Gurus

Comment aider les membres de notre famille à être sur la voie de la Réalisation, même s'ils n'ont aucun penchant pour la spiritualité, afin qu'ils puissent eux aussi trouver la paix ?

S'ils vous voient heureux, satisfait, paisible, les gens viendront à vous et vous demanderont de les guider, parce que tous les êtres cherchent la paix, d'une façon ou d'une autre. Sinon, personne ne vous écoutera. Si, une fois de retour en France, vous voulez enseigner à vos parents, ils se moqueront de vous en disant : « Voyez-vous ça, un jeune enfant qui donne des leçons à ses parents ! » Enseigner est une chose, partager en est une autre. Même un prophète n'est pas écouté dans sa famille. Comme le dit l'adage : « Nul n'est prophète en son pays. » Vos parents vous voient au niveau de leur relation physique avec vous, par conséquent, ils ne peuvent rien apprendre de vous, même si vous êtes parvenu à l'Illumination. Veda Vyasa était un des plus grands *ṛishis* de son temps. Il est l'auteur de la plupart des textes spirituels de l'hindouisme. Mais il n'enseigna pas à son propre fils, Shukhadeva. Il l'envoya

auprès d'un autre être parvenu à l'Illumination, afin que celui-ci le guide. Même si X est parvenu au plus haut niveau d'Illumination, Y ne peut en bénéficier car il voit toujours en X son fils. Y est lui-même un dévot ; il peut comprendre jusqu'à un certain point l'état auquel X est parvenu. Mais surmonter le sens de la relation basée sur l'identification au corps n'est pas si facile. Pour communiquer sur le plan spirituel avec une autre personne, il faut n'avoir avec elle qu'une relation spirituelle. La communication entre deux personnes ne peut se faire que lorsque l'espace entre elles n'est pas perturbé. Le cas d'un vrai Guru est différent. Il descend au niveau de ses disciples pour les aider. Toutes les personnes parvenues à l'Illumination ne sont pas nécessairement des Gurus. Un Guru est, certes, un être parvenu à l'Illumination, mais il est davantage que cela : il a la capacité de descendre au niveau des gens ordinaires pour communiquer avec eux sans perdre le contact avec Dieu. On pourrait dire qu'il est comme un *Avatāra*. Voici un exemple qui vous permettra de comprendre cela : pensez-vous qu'un professeur d'université hautement qualifié, titulaire d'un doctorat, pourra enseigner les mathématiques aux élèves de première année de maternelle ? Il aurait beaucoup de mal à le faire. Imaginez-vous Einstein venant enseigner la physique aux enfants de la communauté bengalie (communauté défavorisée vivant dans le voisinage de l'*āshram*) ? Il aurait à se mettre au niveau des enfants pour pouvoir leur enseigner. Ce n'est qu'un exemple pour expliquer ce que je viens d'écrire, à savoir que toutes les personnes parvenues à l'Illumination ne sont pas nécessairement capables d'être des Gurus.

Dans la Réalisation, Maître et serviteur ne font plus qu'un

On dit que l'Ātman ou le Soi est le Guru le plus important et qu'une fois qu'on a accès à lui, on n'a plus besoin d'un autre Guru. Comment l'Ātman opère-t-il en tant que Guru ? Comment peut-il résoudre nos problèmes ?

Combien de gens sont capables de communiquer avec leur Ātman ? « L'Ātman est la Lumière de toute lumière » disent les *Upaniṣhads*. Si vous pouvez communiquer avec votre Ātman, vous n'avez nul besoin d'être guidé par qui que ce soit. Mais la question est : « Comment mettre la cloche autour du cou du chat ? », c'est-à-dire, comment accomplir une tâche quasi-impossible ? « Ātman » n'est pour beaucoup qu'un mot creux, qui n'éveille rien en eux quand ils l'entendent ou le prononcent.

Le Guru est-il Dieu Lui-même ou le serviteur de Dieu ?

Un Guru réalisé est Dieu à l'œuvre en tant que Guru. Dans la Réalisation, Maître et serviteur ne font plus qu'un. L'amoureux et le Bien-aimé se fondent l'un en l'autre.

Le choix de votre mental est généralement entaché d'erreur

Comment pouvons-nous trouver le vrai Guru ?

La façon de trouver le *Sadguru* est la même que pour Dieu. Comment pourriez-vous juger que votre futur Guru est parvenu à l'Illumination, à la Réalisation ? Votre mental

regorge de conflits et de doutes. Avec un tel mental, il n'est pas possible de choisir un *Sadguru*. Le choix d'un tel mental est généralement entaché d'erreur.

Vous devriez essayer de purifier votre mental, en suivant les recommandations des saintes Écritures révélées et prier Dieu de vous permettre de rencontrer un être parvenu à l'Illumination. Ne vous hâtez pas. Allez voir plusieurs saints et sages, écoutez-les et essayez de ressentir les vibrations que leur présence éveille en vous.

L'amour pour votre Guru vous attire de plus en plus vers Dieu

Vous avez dit : « Dieu et le Guru sont un. La différence est qu'il est difficile de communiquer directement avec Dieu, tandis que vous pouvez facilement communiquer avec votre Guru. » Donc, si nous ne pouvons pas aimer Dieu, nous pouvons ou devrions aimer le Guru. Mais n'est-ce pas dangereux ? J'ai peur de m'attacher. Je ne veux pas tomber dans ce piège.

Le Guru est l'incarnation de la Conscience divine. Quand vous aimez votre Guru, ce n'est pas son corps que vous aimez, mais la Conscience divine qui s'exprime par l'intermédiaire de ce corps. Quel est ce piège dans lequel vous ne voulez pas tomber ? La présence de votre Guru et votre amour pour lui vous attirent de plus en plus vers Dieu. Avez-vous peur de Dieu ? L'amour de Dieu vous libère de toutes les souffrances. Même l'amour humain, lorsqu'il n'est pas égoïste, vous purifie. Je crains que vous ne confondiez amour et attachement. L'amour vous libère, l'attachement vous lie.

Votre Maître est toujours avec vous

J'ai tellement souffert suite à la mort de mon Maître. J'avais passé trente-trois ans avec lui et depuis l'an dernier je suis perdu. Que puis-je faire ?

Les Maîtres ne meurent pas. Maître signifie « celui qui a réalisé la Conscience intemporelle ». Quand le corps du Maître meurt, c'est l'ultime résidu de son *karma* qui est détruit. En outre, la façon dont vous mourez n'est pas si importante que cela. Le plus important, c'est la façon dont vous vivez. Votre Maître est toujours avec vous. Ressentez sa présence dans votre cœur et vous recevrez de sa part le même amour, la même lumière que vous receviez quand il était physiquement présent. Quand le Maître quitte son enveloppe mortelle, sa relation avec ses dévots n'est pas rompue pour autant. Il continue à guider ses fidèles, de façon plus puissante même, si ceux-ci restent ouverts à lui.

*Yvan m'a initié à son mantra. Malheureusement, il n'est plus. Alors, je ne sais pas maintenant si je dois poursuivre seul ma *sādhana* ou essayer de trouver un autre guide.*

Vous devriez suivre les enseignements de votre Guru avec une foi et une confiance totales. La meilleure manière de rendre hommage à votre Guru et de le servir est de pratiquer de tout votre cœur la *sādhana* qu'il vous a enseignée.

L'esprit dans lequel l'initiation devrait être donnée

Est-ce que les initiations qui sont souvent pratiquées dans le domaine spirituel ont une valeur quelconque si un Guru (celui qui enseigne, initie) les utilise à des fins non spirituelles (par exemple pour obtenir un gain matériel) ?

Vous savez, il y a tant d'approches, tant de voies permettant de découvrir la Vérité. Le chercheur spirituel ne peut décider par lui-même quelle voie il doit suivre. Il prend un chemin, le suit quelque temps, puis l'abandonne pour suivre une autre voie. Il lit tant de livres, tant de philosophies. L'initiation signifie que le Guru le met sur une voie, qu'il doit suivre en étant déterminé à « accomplir ou mourir ».

En Inde, le Guru ne vendait jamais l'initiation, ni ne la donnait avec un intérêt personnel. Le Guru, qui a réalisé la Vérité, ou qui est très avancé spirituellement de par ses expériences spirituelles, initie le chercheur dans une voie, en fonction de ses capacités. Voilà dans quel esprit l'initiation était donnée. Il a été dévoyé de nos jours par beaucoup d'enseignants intéressés, et il en résulte que beaucoup de gens ont maintenant des réticences à l'égard de l'initiation. Si vous trouvez dans des journaux ou dans certains magazines des publicités proclamant que l'initiation est indispensable pour tous, c'est à des fins commerciales.

Vous héritez d'une richesse spirituelle grâce à l'initiation

Quels sont les avantages d'être initié(e) ?

Un des avantages de l'initiation, c'est que vous recevez aussi un héritage. Un homme travaille dur, gagne de l'argent et l'investit dans un grand projet afin de devenir riche. Un autre reçoit de ses parents un héritage ; il investit la somme reçue, travaille dur et augmente sa richesse. Le premier est comme le *sādhaka* qui n'a pas été initié. Le second est comme celui qui a été initié.

Un sage racontait cette parabole : Un père aisé donna une grosse somme d'argent à chacun de ses deux fils et leur dit de se mettre à travailler, de devenir indépendants. Le premier partit s'adonner aux jeux de hasard et vécut de façon très luxueuse, sans travailler ; il dilapida ainsi ce qui lui avait été donné et devint pauvre. Le second investit la somme reçue intelligemment et travailla dur ; il devint multimilliardaire. La somme reçue en héritage peut fructifier ou être dilapidée. Cela est vrai en ce qui concerne aussi bien l'héritage spirituel que matériel. Ce n'est qu'un exemple, et les exemples ne sont pas parfaits à tous égards. Être initié a aussi d'autres avantages. Mais tout a son côté négatif. Si vous faites mauvais usage de l'initiation ou la transformez en commerce, vous tombez de plus en plus bas. Vous pouvez enseigner le yoga si vous avez des connaissances en matière de yoga, mais il y a des personnes qui ne connaissent pas le b.a.-ba de la spiritualité et sont des gurus en Inde.

Si un homme droit utilise de mauvais moyens, les mauvais moyens donnent un bon résultat. Mais si un mauvais homme utilise des moyens justes, ces moyens justes donnent un mauvais résultat. Donc, en premier lieu, soyez un homme droit. Avec du feu, vous pouvez faire cuire votre nourriture ; mais vous pouvez aussi incendier une maison.

Ces temps derniers, il semble que quelques Maîtres parvenus à l'Illumination se soient conduits exactement comme des gens ordinaires : ils ont menti à des étudiants, pris leur argent de façon éhontée, les ont exploités sexuellement, etc. Comment des Maîtres parvenus à l'Illumination peuvent-ils se conduire ainsi ?

Des personnes ayant de telles caractéristiques ne sont absolument pas des Maîtres parvenus à l'Illumination. Aucune Écriture révélée au monde ne les qualifierait de Maîtres parvenus à l'Illumination. Ce sont, en fait, des maîtres du langage capables d'hypnotiser les gens par leur éloquence et leurs connaissances intellectuelles. Ils sont très bien informés, mais en pratique ils sont aussi insatisfaits et inaccomplis intérieurement que les êtres ordinaires.

Aucun Guru véritable ne dira : « Venez, je vais vous initier. »

Si j'avais eu le malheur d'être initié au reiki par un Guru dont les motivations n'étaient pas spirituelles, aurais-je vraiment le pouvoir de guérir grâce aux bienfaits de l'énergie ?

Vous avez été initié au reiki. Vous devriez nous dire si vous avez le pouvoir de guérir. Avez-vous déjà guéri quelqu'un ? Si vous en êtes capable, c'est très bien de le faire. Servez les autres de façon désintéressée. Je ne pense pas que cela ait quoi que ce soit à voir avec la Réalisation du Soi ou de Dieu. Aucun Guru véritable ne dira : « Venez, je vais vous initier. » Il est même possible qu'il refuse de

vous initier s'il a le sentiment que vous ne le méritez pas. C'est le chercheur spirituel qui sent qu'il a besoin d'être guidé et va voir le Guru pour lui demander l'initiation.

Que dois-je faire pour pouvoir devenir votre disciple au vrai sens du terme ?

Un disciple, au vrai sens du terme, est celui qui suit la discipline que son Maître lui a enseignée.

Quelle est la différence entre un dévot et un disciple ?

Le dévot est un dévot, sans plus. Un disciple est à la fois disciple et dévot. Le disciple est relié au Maître. Il s'agit d'une relation spirituelle particulière entre deux êtres. Le dévot est relié par un sentiment de dévotion, mais peut-être ne ressent-il pas cette relation comme étant celle d'un Maître avec son disciple.

Une Vie équilibrée

Un disciple conserve et économise son énergie

Est-ce que le fait d'avoir de multiples activités programmées toute la journée, comme travailler, faire du sport, rire, chanter, etc. empêche le mental de s'intérioriser ? Ou cela peut-il s'intégrer dans la spiritualité ?

Une vie disciplinée, comportant des activités organisées chaque jour, peut aider à s'intérioriser. La discipline conserve et économise l'énergie, que vous pouvez utiliser à des fins constructives. Cette énergie peut être utilisée

pour vous élever spirituellement. Gandhiji a dit : « La discipline est au désordre ce que les mûles sont aux tempêtes et aux inondations. » C'est comme canaliser les eaux d'un fleuve et les utiliser à des fins constructives.

La Lecture des Écritures saintes et des Livres spirituels

Les livres vous disent de manger les mangues

Pendant combien de temps faut-il lire des livres spirituels ?

Jusqu'à ce que vous ayez complètement assimilé l'enseignement. Pour citer Ramakrishna Paramahansa : « Certains vont au verger de manguiers et comptent les mangues. D'autres y vont pour manger les fruits. » Les livres vous disent de manger les mangues, rien d'autre, n'est-ce pas ? Si vous vous contentez de lire et relire les bienfaits de la consommation de mangues et que vous n'en mangez pas, à quoi bon lire les livres ? Le *sādhaka* devrait lire les livres qui l'encouragent à pratiquer la méditation et à se souvenir toujours davantage de Dieu.

Ne lisez pas trop de livres. Si vous le faites, vous serez dans la confusion. Ne lisez que les livres qui vous inspirent pour votre *sāadhanā*. Lisez les biographies des grands saints et sages, des êtres voués à Dieu et inspirés. Relisez encore et encore la vie de Jésus et suivez totalement ses enseignements, au sens littéral et spirituel. Lisez Ramakrishna et Ramana Maharshi, comment ils ont vécu, ce qu'ils ont fait pour réaliser la Vérité.

Les Écritures sont la carte du royaume de Dieu

Dans quelle mesure la connaissance des Écritures est-elle utile au chercheur spirituel ?

Connaître les Écritures est comme regarder le plan de Paris. Si vous connaissez le plan de Paris, vous pouvez aller dans cette ville et y trouver n'importe quel endroit. Il en est de même pour la connaissance des Écritures, qui sont la carte du royaume de Dieu. Mais si vous vous contentez de regarder et de lire la carte du royaume de Dieu, vous ne voyez pas vraiment ce royaume, n'y pénétrez pas. Cela ne vous donne qu'une connaissance de seconde main, pas l'expérience directe. Cela n'est utile que si vous suivez les instructions données par les Écritures pour parvenir à l'expérience directe de ce que vous avez lu ou entendu.

Il y a tant de voies, et il peut y avoir aussi tant de façons de vivre une seule voie. Je ne dis pas que l'on ne peut pas trouver la Vérité si l'on n'a pas lu de livres. Je ne crois pas que Jésus ait lu tant de livres que cela. Ramana Maharshi n'en a pas beaucoup lu, Ramakrishna Paramahansa non plus ! La Vérité ou Dieu est en vous. Si vous tournez votre attention vers l'intérieur, et pénétrez profondément à l'intérieur de vous-même, vous pouvez découvrir le Divin sans avoir lu aucun livre. Je ne crois pas qu'il soit nécessaire de lire quantité de livres. Ne lisez que ceux qui vous portent à vous souvenir de Dieu, ou qui vous incitent à entrer profondément en vous-même. Sinon, ce sera comme étudier les cartes de France de tant d'éditeurs différents. Les échelles des diverses cartes d'un même pays peuvent varier. Cela peut prêter à confusion si vous les lisez superficiellement.

Lire des livres spirituels est comme lire le menu d'un

délicieux repas. Mais il y a des gens qui se mettent à manger le menu. C'est une attitude erronée et négative.

Ecoutez les enseignements spirituels, réfléchissez-y et méditez sur eux

Comment assimiler les enseignements des sages ?

C'est très simple ! Vous assimilez les enseignements des sages de la même manière que vous digérez votre nourriture. Lorsque vous mangez, vous ne devriez pas avaler la nourriture très vite. Mangez lentement, en faisant pleinement usage de vos dents ; ne faites pas faire à votre estomac le travail des dents. Écoutez très attentivement l'enseignement. Puis, réfléchissez encore et encore à ce que vous avez entendu pendant la journée et méditez profondément sur les enseignements. C'est ce que l'on appelle *shravana*, *manana* et *nididhyāsana* dans le langage du *Vedānta*. Pratiquez la première partie de la discipline du *Vedānta* : le détachement intérieur, la maîtrise des sens, du mental, etc., sérieusement et sincèrement. Ne réduisez pas l'enseignement spirituel à un simple exercice intellectuel. En outre, ne lisez pas ou n'écoutez pas trop d'enseignements. Cela peut prêter à confusion, tout comme l'excès de nourriture peut provoquer une indigestion.

La vraie compréhension vous rend satisfait et accompli

Je me borne à une connaissance empruntée et je me sens insatisfait. Swamiji, s'il vous plaît, aidez-moi à aller en profondeur.

Les gens se contentent de lire le *Gurubani*, ou d'en parler. Certains comprennent sa signification intellectuelle, mais ce n'est pas une véritable compréhension. Quand survient la vraie compréhension, elle transforme le mental et vous comble d'une joie qui n'engendre ni désir, ni regrets, ni quête.

Il y a des professeurs qui enseignent les *Vedas* et le *Vedānta* à l'université à des étudiants de troisième cycle. Il y a de prétendus *jñānīs* qui enseignent à l'université. Mais si vous les approchez, vous découvrirez qu'ils sont aussi malheureux que les gens ordinaires, pleins de désirs, d'attachements, de haine, de colère, d'avidité, etc. Ils n'ont pas réellement compris les *Vedas* et le *Vedānta* ou le *Gurubani*. La vraie compréhension vous rend satisfait et accompli. C'est cela, la vraie compréhension. Elle peut être donnée même à une personne illettrée qui n'a lu aucun livre.

La Paix et le Silence

Il n'y a pas de mobile à mon silence

Swamiji, qu'est-ce que le silence pour vous ?

Pour moi, le silence n'est pas une *sādhana* ; ce n'est pas une austérité. Pendant de nombreuses années, je n'ai ni parlé, ni écrit, ni rencontré qui que ce soit. À présent, il n'y a pas de mobile à mon silence. Je ne suis pas en train de pratiquer le silence.

La source de la paix et de la joie

Quand je suis ici ou à l'āshram d'Arnaud Desjardins, je sens mon cœur s'ouvrir et deviens capable de donner et de recevoir, mais cela ne dure pas. Comment garder mon cœur toujours ouvert ?

Évitez ce qui ferme votre cœur. Il est vrai que l'on ne peut recevoir que lorsque le cœur est ouvert. Il est plus facile de le garder ouvert en certains lieux et dans certaines situations. Mais vous devez peu à peu parvenir au point où votre paix ne dépend d'aucune condition extérieure. Cela ne sera possible que lorsque vous aurez découvert que la source de toute paix et de toute joie est à l'intérieur de vous, et que vous pourrez demeurer conscient de cette source et uni à elle. Pénétrez de plus en plus profondément en vous-même. Vous n'y parviendrez que par la pratique quotidienne et régulière de la méditation.

Ce que nous recevons de l'extérieur ne devient nôtre que si nous l'assimilons. Si nous ne l'assimilons pas, nous le perdrons tôt ou tard. Nous pouvons manger beaucoup, mais seule la nourriture que nous digérons et assimilons se transforme en énergie physique et mentale.

Mes doutes ne me permettent pas de trouver la paix. Parfois j'ai le sentiment de croire en Dieu, parfois je ne crois pas en Lui.

L'agitation naît du conflit entre la foi et le doute, entre l'espoir et le désespoir. Il n'y a pas de paix dans le « devenir », quoi que l'on devienne, même si l'on devient le roi du monde entier. La source de la paix et de la joie, c'est l'Être. L'Être est le vrai Soi, est Waheguru. Waheguru est un des saints noms de Dieu.

Le devenir et le monde sont identiques.

Il ne peut y avoir de Béatitude sans paix

Pouvez-vous nous dire ce que signifie « OM shantiḥ shantiḥ shantiḥ OM » ? Est-ce que cela inclut le sentiment de Béatitude ?

OM est la syllabe mystique qui symbolise tous les aspects du Divin. Ses vibrations sont extrêmement puissantes pour invoquer la divinité présente en tous les êtres, en toutes les choses. *Shantiḥ* signifie paix.

« OM shantiḥ shantiḥ shantiḥ OM » est un *mantra* par lequel et grâce auquel on prie Dieu d'accorder la paix au monde et à la personne qui récite ce *mantra*.

Il ne peut y avoir de Béatitude sans paix. Béatitude est un terme plus positif. La paix peut être définie comme l'absence de tension, de perturbation. La Béatitude (*Ānanda*) est une expérience positive ; *shantiḥ* signifie paix. Béatitude est synonyme de Conscience absolue et d'Existence absolue. On utilise un nom pour les désigner : *Satchidānanda* (*Sat-Chit-Ānanda*).

Depuis que je suis auprès de vous, je ressens en moi une paix profonde.

Préservez ce silence intérieur. Vivez de plus en plus en lui. La Vérité se révèle dans le silence intérieur total. Vos actions reflètent votre état intérieur. Quand vous êtes intérieurement silencieux, vos actions deviennent non violentes, harmonieuses, débordantes d'amour et de bienveillance, désintéressées, sans égoïsme. Il y a un dicton

en sanskrit : « *maunam svakriti lakshanam* » : « Le silence est le signe de l'acceptation. »

On ne peut parvenir au silence qu'en renonçant à ses désirs

S'il vous plaît, pourriez-vous nous expliquer pourquoi vous gardez le silence ?

Cette question a reçu maintes fois une réponse. Mon silence n'a pas de motivation. Le silence né d'une motivation n'est pas du tout du silence. On ne peut parvenir au silence qu'en renonçant à ses motivations et à ses désirs.

J'ai commencé à garder le silence il y a quarante-quatre ans ; c'était un élément de ma *sāḍhanā*, mais lentement et progressivement je suis tombé amoureux du silence. Le silence, à son apogée, est toujours non motivé, comme l'amour. Tout vient du silence et retourne au silence. Le silence est la Nature essentielle de l'Être.

Est-ce que vivre dans la solitude aide à maîtriser le mental ?

Être dans la solitude, c'est vivre tranquillement en un lieu solitaire, sans bruits ou perturbations extérieurs. Mais si vous êtes perturbé mentalement, vivre dans un tel lieu devient beaucoup plus dérangeant et cause de souffrance. Quand vous êtes perturbé, vous n'êtes pas du tout silencieux. Il y a un silence qui fait partie de la *sāḍhanā*. Il a un mobile, et il est utile. Les saintes Écritures l'ont recommandé. Ce silence est un élément de la discipline pratiquée pour maîtriser ses sens et son mental.

Un chercheur spirituel alla trouver un sage et lui dit : « Vous savez quelle question j'ai à l'esprit. Je ne vous la poserai pas oralement. S'il vous plaît, répondez à cette question. » Le sage dit : « Entendu, je vous donnerai la réponse sans parler. S'il vous plaît, écoutez-la attentivement dans votre cœur. » Et le sage demeura silencieux...

Devrions-nous garder le silence pour faire le meilleur usage possible de notre mental dans la vie de tous les jours ?

Tout d'abord, pratiquez le silence mental pendant la méditation. Si votre mental ne reste pas silencieux lorsque vous méditez les yeux fermés dans une pièce close, comment pourra-t-il demeurer silencieux dans la vie active ?

Le silence comme élément de la *sāadhanā* et le silence spontané

Quelle est l'importance du silence sur la voie spirituelle ?

La parole est un des moyens de communiquer avec les autres. Le silence est le moyen le plus efficace de communiquer avec vous-même. Avez-vous besoin de parler quand vous voulez vous intérioriser et communiquer avec vous-même ? Le silence est l'état de Plénitude dans lequel cessent tous les « pourquoi, qu'est-ce, comment, si, et mais ».

Le silence m'intéresse. Comment devenir silencieux ?

Quand vous ne voulez pas parler, le silence vient spontanément. Quand souhaitez-vous ne pas parler ? Vous ne parlez pas quand vous réalisez qu'il n'est pas important de le faire. Il y a un silence qui est un élément de la *sāadhanā*. C'est un exercice de maîtrise de soi. La maîtrise de soi est indispensable sur la voie qui mène à la Réalisation du Soi. Celui qui ne maîtrise pas ses paroles ne peut maîtriser ses sens et son mental. Maîtriser ses pensées est une condition préalable indispensable à la croissance spirituelle.

Il y a un silence qui est spontané, sans motif. Il est le signe de l'Accomplissement, de l'absence de désir. Quand un récipient est vide et que vous le remplissez d'eau, cela fait du bruit. Quand il est plein, le bruit cesse. C'est un exemple, mais aucun exemple n'est parfait. Il signifie que le silence non motivé est le signe de l'absence de désir, de l'Accomplissement. Ramakrishna donnait un autre exemple : vous faites frire quelque chose sur le feu, du beurre par exemple. Cela fait du bruit. Quand la cuisson est terminée, le beurre complètement frit, le bruit cesse. Si vous mettez quelque chose qui n'est pas cuit dans ce beurre frit, comme une pomme de terre crue, cela produit à nouveau du bruit. Lorsqu'elle est cuite, ce bruit cesse. Il venait de la pomme de terre crue et non du beurre frit.

Le silence consiste à être établi dans un état de parfaite détente

Quand je sens que je ne donne pas assez de bonheur à mon entourage, je m'assois en silence. Est-il correct d'agir ainsi ?

Seul un être qui est heureux peut donner du bonheur à ses semblables qui sont dans son entourage. Vous asseoir en silence, paisiblement, vous permet de reconnaître votre Être essentiel et d'être heureux sans raison.

Pouvez-vous expliquer cette phrase : « Le silence n'est ni bon ni mauvais. Il transcende les paires d'opposés. »

Cette phrase est l'explication. Le silence n'est possible que lorsque votre mental cesse de réagir, qu'il se stabilise dans l'équanimité. Vous vivez comme si vous n'existiez pas ; vous vivez comme un mort ! Le silence, en pratique, signifie « lâcher prise ». Le silence consiste à être établi dans un état de parfaite détente.

Quand je médite, je peux parvenir à un certain état de silence. Mais il reste quelqu'un qui observe. Comment faire « lâcher prise » à cet observateur ?

Continuez à observer ce silence pendant la méditation. Vous ne pouvez pas arrêter l'observation. Dans l'état de non-dualité, Celui qui connaît, ce qui est connu et la connaissance ne font plus qu'un. Cela se produit spontanément.

C'est le silence mental qui est d'une importance primordiale

Quels sont les différents niveaux d'austérité dans la pratique de mauna, depuis ne pas parler, mais communiquer par l'écriture et par les gestes, jusqu'au niveau le plus austère, qui est d'aller s'enfermer dans une hutte ou une grotte ?

Le silence verbal n'est pas le silence total, de même que vivre enfermé dans une hutte ou une grotte n'est pas une austérité complète. Le silence verbal, à condition d'être pratiqué sincèrement, est un élément de la *sādhana* qui vise à rendre le mental silencieux. C'est le silence mental qui est d'une importance primordiale pour la Réalisation du Soi. Il peut être nécessaire pour certaines personnes de parler afin de communiquer avec les autres. Comment parler pourrait-il vous aider à communiquer avec vous-même ? Quand vous parlez, vous vous exprimez. Vous vous extériorisez, en quelque sorte. Le silence rompt la communication avec les autres, vous fait entrer à l'intérieur de vous-même, pour ainsi dire. La communication avec autrui par la parole est très superficielle. La communication profonde entre deux personnes n'intervient que lorsque l'espace entre elles n'est pas perturbé, lorsqu'elles sont en harmonie et ont confiance l'une en l'autre. Il est facile de communiquer avec les gens simples. Il est en revanche difficile de communiquer avec les gens compliqués, qui sont encombrés de mots et d'idées préconçues.

Est-il parfois très difficile de rester en silence ? Quand vous voulez communiquer une joie profonde, ou quand vous êtes troublé, comment partagez-vous ce sentiment ? Quelle est la chose ou l'expérience la plus profonde que vous avez apprise en restant en silence ?

J'aime le silence et n'éprouve aucune difficulté à y demeurer. La parole n'est pas la seule façon de communiquer. Le silence est un moyen de communication plus puissant. Ce que j'ai expérimenté de plus profond en gardant le silence, c'est le silence.

Les Pèlerinages

La manifestation de Dieu est plus évidente en certains lieux ou en certaines personnes

Quelle est la façon sage et judicieuse d'appréhender les lieux saints ou puissants, les saints, les occasions bénéfiques ou tout autre « stimulant spirituel externe » ?

Dieu est un et Il est omniprésent. Mais Sa manifestation n'est pas évidente au même degré dans tous les lieux et dans tous les êtres. Il y a des lieux et des êtres en lesquels la Puissance de Dieu, la Conscience, la Lumière, la Paix, la Béatitude sont plus manifestes que dans d'autres. C'est ce qui fait la différence entre Jésus et vous, entre La Mecque ou Jérusalem et Paris.

Prenons l'exemple du feu. Le feu est présent même dans une pierre, mais la pierre ne vous brûle pas la main ; vous ne pouvez pas faire cuire votre nourriture sur une pierre tant que le feu dissimulé dans celle-ci ne s'est pas manifesté. Il est vrai que la manifestation de Dieu est plus évidente en certains lieux ou en certaines personnes. L'autre facteur est la capacité de la personne qui perçoit à ressentir la présence de Dieu dans une certaine chose ou dans un être particulier. Si votre faculté de perception est très puissante, elle peut pénétrer dans toutes les couches de la matière et vous êtes capable de ressentir la présence de Dieu même dans une pierre.

Un lieu, un objet ou un nom qui a été utilisé ou a servi de support à un culte en tant que symbole de Dieu ou de Sa présence par des millions de personnes, avec foi et confiance, pendant de nombreux milliers d'années, devient vivant ou chargé de vibrations divines. De surcroît, si un objet est révééré en tant que symbole de Dieu, ne serait-ce

que quelques années et par une seule personne dont la foi est intense et la concentration parfaite, ce symbole commence à refléter la puissance et la présence de Dieu. Et si vous vous en approchez, même si vous êtes non-croyant, vous deviendrez croyant. La puissance ou la présence ressentie n'est pas la création de la personne qui la perçoit. Dans la psychologie moderne ce phénomène est appelé objectivité de seconde main.

Le lieu de pèlerinage le plus proche est votre cœur

Pouvez-vous nous suggérer quelques lieux spirituels importants, autres que le Temple d'Or, au Pendjab et dans l'Haryana ?

Tout lieu est spirituel. Et le lieu de pèlerinage le plus proche est votre cœur. Quelques lieux ont davantage de vibrations spirituelles que d'autres. Le Temple d'Or est l'un d'eux. Vous pouvez percevoir ces vibrations si votre cœur est ouvert. Mais il y a des gens qui s'affrontent même dans le Temple d'Or, comme à Jérusalem. De nos jours, les lieux divins sont protégés par des agents de sécurité. Il y a même des *mahātmās* (saints) qui ont leurs propres gardes du corps. Quelqu'un m'a parlé d'un *mahātmā* qui donne des conférences spirituelles debout dans une cabine en verre pare-balles !

La Vie de Famille orientée vers Dieu

Accomplissez tout au nom de Dieu, pour plaire à Dieu

Je vis en famille et me dévoue à elle. Quelle est la manière juste de vivre une vie de famille authentique et de préserver en même temps une vie de chercheur spirituel ?

La vie de famille, si elle est vécue de façon juste, n'est pas un obstacle sur la voie de la Réalisation. Quatre-vingt-quinze pour cent des *ṛishis* védiques ayant atteint la Révélation était des chefs de famille.

L'obstacle n'est pas ma famille, mais mon attachement à ma famille. Alors, que faire ?

Si toute la famille se consacre à la Réalisation de Dieu, il est plus facile pour une personne vivant en famille de réaliser Dieu que pour un reclus.

Si vous n'êtes pas l'être qui agit, la question de l'attachement se pose-t-elle ? Si vous ne vous considérez pas comme « celui qui agit », vous êtes au-delà de toutes les relations. Tant que vous ne serez pas parvenue à l'état de non-agissant, accomplissez tout ce que vous faites au nom de Dieu. Ici, à l'*āshram*, vous faites tous les jours la vaisselle. Pourquoi ne pourriez-vous pas la faire à la maison dans le même esprit ? La faites-vous ici avec amour ou par attachement ? Ici, vous la faites pour plaire à Dieu. Pourquoi ne pas faire de même chez vous, pour plaire à Dieu ?

Vivez comme des compagnons de route sur la voie de la Réalisation

Swamiji, ma relation actuelle avec une femme est-elle compatible avec la vie spirituelle ?

La spiritualité ne s'oppose pas à de telles relations, à condition que cette relation soit acceptée avec la compréhension mutuelle qu'il faut vivre comme des compagnons de route sur la voie de la Réalisation de la Vérité. Mais, si vous établissez une telle relation pour rechercher les plaisirs des sens, vous n'êtes pas un chercheur du Royaume de Dieu, qui est à l'intérieur de vous-même ; vous ne recherchez pas le bonheur durable, qui vient de la Réalisation de Dieu ou du Soi.

Pour vous, quelles sont les vraies valeurs permettant de vivre la vie de couple harmonieusement ?

Pour moi, vous savez, il n'y a pas de problème ! Je suis seul. Dieu s'est emparé de moi. Il ne souffre pas que je sois avec quelqu'un d'autre que Lui.

De toute façon, pour vous, la vie harmonieuse en couple n'est possible que si les deux partenaires sont totalement loyaux l'un envers l'autre. Les doutes, le manque de confiance mutuelle, le manque d'amour gâchent l'harmonie du couple. Si l'amour entre les deux membres du couple n'est basé que sur la passion, il finira sûrement tôt ou tard par un désastre. Les passions ne durent pas longtemps. L'amour vrai et désintéressé est le remède universel à toutes les dysharmonies d'un couple. L'amour sait qu'il est nécessaire de faire des sacrifices, il se suffit à lui-même.

Les relations humaines peuvent vous aider à progresser spirituellement

J'éprouve beaucoup d'amour pour quelqu'un qui est entré

dans ma vie. Je considère notre relation comme une grâce de Dieu et comme un élément nécessaire à mon évolution. Mais, en même temps, elle me prend beaucoup d'énergie. Je voudrais donner davantage d'attention au Divin. Je suis déçue de ne pas aspirer à Dieu aussi intensément que j'aime mon partenaire. Néanmoins, je me souviens de Dieu avec gratitude parce qu'il m'a donné cet amour humain. Mais est-ce que je devrais être plus détachée ?

Il y a de la confusion, de la contradiction dans ce que vous avez écrit. D'une part, vous dites que quelqu'un est entré dans votre vie, que vous voyez cela comme une grâce de Dieu et que vous considérez cette relation comme nécessaire à votre évolution. Alors pourquoi seriez-vous déçue ? Vous devriez en être reconnaissante à Dieu. Pratiquez chaque jour la méditation assise et exprimez votre gratitude à Dieu. Les relations humaines, les choses, les situations, les activités, lorsqu'elles sont acceptées au nom de Dieu, deviennent un moyen de se souvenir du Divin et peuvent vous aider à progresser spirituellement.

Si les deux membres d'un couple sont des chercheurs spirituels, il leur est plus facile de réaliser la Vérité

Je sens à l'intérieur de moi la lourdeur du poids de mes ancêtres et de mon histoire. Jusqu'à présent, je ne pouvais imaginer de partager ma vie avec quelqu'un d'une autre tradition que la mienne. Maintenant, je me demande seulement s'il est un chercheur spirituel. N'est-ce pas suffisant ?

Le conditionnement est là. Mais il y a quelque chose en

nous qui n'est pas conditionné. On peut même réaliser son Être essentiel et véritable dans et à travers le conditionnement. Ce qui est nécessaire, c'est un intérêt profond pour la découverte de son Être véritable. Oui, si les deux membres d'un couple sont des chercheurs spirituels, il leur est beaucoup plus facile de réaliser la Vérité. Le chercheur de la Vérité peut appartenir à n'importe quelle tradition religieuse. Toutes les religions, si elles sont suivies dans leur juste perspective, peuvent unir l'âme à Dieu.

Parents et Enfants

Élever son enfant comme il se doit est le travail qui convient le mieux à une mère

De nos jours, beaucoup de femmes doivent travailler et ne peuvent être avec leurs enfants autant qu'elles le voudraient. Comment les éduquer convenablement ?

Le cœur d'un enfant est comme une ardoise vierge. Vous écrivez beaucoup de choses sur cette ardoise. Quand vous dites à l'enfant de ne pas mentir, il ne sait pas ce qu'est un mensonge, parce qu'il est innocent. Il y a beaucoup de choses dans le subconscient d'un bébé, mais seule une partie d'entre elles se manifeste du fait de l'accompagnement de ses parents. Autrefois, les parents étaient le Guru de leur enfant jusqu'à ce qu'il ait sept ans. Maintenant, il en est ainsi jusqu'à ce qu'il ait trois ans environ. Les mères vont au Parlement, laissant leur enfant à l'école maternelle. Il y avait un dessin humoristique dans le journal : un père baigne son fils de deux ans, disant que

la mère de l'enfant est allée au Parlement. Élever son enfant comme il se doit est le travail qui convient le mieux à une mère. En ce monde, l'amour maternel est l'amour le plus profond, le plus dénué d'égoïsme. Les enfants sont moins attachés à leur mère que la mère à ses enfants.

De nos jours, même l'amour maternel est devenu égoïste. Je peux voir que ma propre mère s'est comportée avec moi en fonction de ses propres désirs et de ses faiblesses.

Je connais le cas d'une mère qui prend très grand soin de sa fille. Celle-ci a un handicap mental et ne reconnaît pas sa mère. Depuis vingt-cinq ans sa mère s'occupe totalement d'elle. Quel intérêt personnel y a-t-elle ? Votre mère peut attendre beaucoup de choses de vous. Mais que peut attendre la mère d'une fille handicapée mentale qui ne la reconnaît même pas ?

Une mère est une mère, qu'elle soit indienne, grecque ou américaine.

Il faut garder une relation affectueuse avec tous les membres de sa famille

Quelle sorte de relation un chercheur doit-il garder avec la famille dans laquelle il est né ? Comment gérer les débordements émotionnels de nos parents, en particulier de notre mère ? Si nos visites à une telle mère perturbent notre rythme de vie, faut-il les interrompre ?

Si le chercheur spirituel vit en famille, il doit garder une relation affectueuse avec tous les membres de sa famille, selon la tradition de celle-ci. Un *sannyāsī* n'est pas censé

garder de relation avec sa famille. Le *sannyāsa* est considéré comme une nouvelle naissance.

Pour les hindous, mère et père doivent être considérés et respectés comme étant Dieu. Ils sont les instruments de la création du corps de leurs enfants. Tant que l'on est identifié au corps, il convient tout à fait de traiter ses parents avec amour et respect, comme on aime et respecte Dieu. Il y a des versets à ce propos dans les *Vedas*.

Des Moyens de Subsistance honnêtes

Vous devez suivre certaines règles morales de conduite en ce qui concerne vos moyens de subsistance

Comment échapper à l'emprise de la société, qui est si forte ?

Recherchez la compagnie de ceux qui vivent pour les valeurs les plus nobles de la vie, qui sont des chercheurs sincères de la Vérité, et lisez régulièrement des livres qui parlent des saints et des sages, et qui vous inspirent. C'est la façon la plus facile d'éviter la mauvaise influence de la société.

Je dois rester en contact avec cette société à cause du travail que je fais pour gagner ma vie, alors que faire ?

Aucun saint ne vous demande de cesser de gagner votre vie honnêtement. Il y a dans le monde tant de chercheurs et de saints qui sont chefs de famille. Ils gagnent leur vie ; ils prient et méditent aussi régulièrement. Vous devez suivre certaines règles morales de conduite en ce qui concerne vos

moyens de subsistance. Il ne vous sera pas difficile de le faire si vous avez une aspiration profonde à réaliser la Vérité ou le Divin. Réfléchissez quotidiennement et régulièrement à la nature impermanente et transitoire du monde temporel. Cela vous aidera à pratiquer le détachement et vous permettra d'éviter les pièges.

L'importance d'une profession en accord avec les valeurs morales

Pourquoi les animaux souffrent-ils ? Le propriétaire d'un élevage de volailles portera-t-il la responsabilité de leur abattage, bien qu'il se contente de les élever et de les vendre à ses clients ?

La souffrance des animaux n'est pas mentale. Leur souffrance se limite aux seules sensations physiques. Elle est due au fait qu'ils sont associés à leur corps physique. Oui, le propriétaire d'un élevage de volailles porte la responsabilité de leur abattage. Exercer une profession en accord avec les valeurs morales est une des règles qu'un chercheur de Vérité doit suivre.

Les Rituels

Il y a différentes façons de se souvenir du Divin

Que pensez-vous des formes d'adoration rituelle telles que la pūjā, l'ārati ?

La pūjā, l'ārati, le pèlerinage, le japa, le yajña, la

méditation, la lecture des Saintes Écritures, le service des pauvres et des indigents au nom de Dieu, etc., sont différentes façons de se souvenir du Divin. Laquelle préférez-vous ?

Seuls les êtres réalisés peuvent se souvenir du Divin sans l'aide d'un symbole

L'adoration de Dieu au moyen de symboles n'est-elle pas qu'imagination ?

L'adoration de Dieu, que vous n'avez pas vu et que vous ne connaissez pas, ne peut se faire sans symboles. Le symbole peut être un nom, une forme, une personne ou quoi que ce soit d'autre. Ceux qui disent qu'ils n'utilisent pas de symboles pour adorer Dieu se trompent. Seuls les êtres parvenus à l'Illumination ou réalisés peuvent se souvenir du Divin sans l'aide d'aucun symbole.

Pratiquer l'adoration à l'aide d'un symbole ne signifie pas simplement vénérer une pierre, ou une personne, ou une *devatā* ; c'est le Divin que l'on adore à travers ces symboles. C'est ce que l'on nomme *pratīk upāsana*. Le symbole peut être une pierre, un Guru, une *devatā* ou autre chose. Le Divin est présent en toute chose et en tout être et Il peut être invoqué en toute chose et en toute personne. Il y a un *mantra* dans les *Upaniṣhads* qui dit qu'avant que le mental ne parvienne où ce que soit, l'*Ātman* y est déjà. L'*Ātman* est plus rapide que le mental. L'*Ātman* est ce qu'il y a de plus rapide, tout en étant simultanément immobile.

Le Repentir

L'âme peut progresser en se repentant de ses actions passées (*karmas*)

Est-ce que les Écritures védantiques parlent du repentir et si oui, qu'en disent-elles ? Est-ce qu'un repentir sincère peut effacer ou changer un karma ?

Les Écritures védantiques parlent surtout de l'Existence absolue, *Brahman*, et de sa Nature essentielle. Le sujet du repentir est abordé dans la partie des Écritures qui concerne la nature des *karmas* et leurs fruits. Le repentir est nécessaire pour qu'il y ait un changement radical dans l'attitude de celui qui agit. Il peut assurément atténuer l'effet de l'action (*karma*). L'action en elle-même est neutre. Elle ne sait pas ce qui est juste ou faux, bon ou mauvais. C'est Dieu qui détermine le fruit d'une action et l'âme est forcée de récolter les fruits de ses actions. Mais le but est la croissance spirituelle de l'âme grâce à ses expériences et à ce qu'elle en a appris. L'âme peut progresser en réfléchissant, en se repentant de ses actions et expériences passées. C'est ce que la nature veut donner à l'âme lorsqu'elle la châtie. Par conséquent, l'effet du *karma* est atténué. Le repentir vous purifie et vous instruit plus efficacement que la punition.

Comment effacer totalement l'effet des péchés sur le mental

L'être humain commet des péchés à la fois volontairement et involontairement. Est-ce que la confession et l'absence de réitération des péchés, alliées au nāma japa, effacent

complètement les effets des péchés ? Si oui, devant qui faut-il se confesser ?

Oui, la confession venant du plus profond du cœur et qui n'est pas accomplie seulement comme un rituel, le repentir sincère, la demande de pardon au Divin miséricordieux, et la très ferme résolution de ne pas réitérer ses péchés effacent complètement les effets des péchés sur le mental de celui qui les a commis. Il en est ainsi, même si ces effets sont déjà manifestes au niveau du corps physique.

Devrions-nous nous sentir coupables de nos erreurs ?

Si vous ne vous sentez pas coupable de vos erreurs, comment pourrez-vous vous améliorer ? Si vous justifiez vos faiblesses, elles deviennent votre seconde nature. Vous sentir coupable signifie que vous ressentez avoir fait quelque chose de mal. Si vous ne reconnaissez pas vos faiblesses, comment vous en délivrerez-vous ?

La Vieillesse : L'Occasion de vous tourner vers Dieu

Maintenant, tournez-vous vers Lui

Je viens de prendre ma retraite. Cela me donne la possibilité de passer plus de temps avec mon mari, avec mes enfants et mes petits-enfants. Cependant, est-ce que je devrais consacrer plus de temps à ma pratique spirituelle qu'à ma famille ?

Vous devriez à présent consacrer votre vie à Dieu plus qu'à quoi que ce soit d'autre. Vous avez déjà tout vu. Que voulez-vous voir ou expérimenter de plus dans la vie

relationnelle ? Mieux vaut que vous vous détachiez des objets des sens, qui promettent de vous donner paix et satisfaction, mais ne le font jamais. Vos propres expériences ont dû vous l'apprendre, si vous avez vécu avec vigilance et réfléchi. Dieu vous aime plus que quiconque. Il vous aime plus que votre mari, votre amoureux, vos enfants, etc. Tournez-vous vers Lui, maintenant. Donnez-Lui une chance dans votre vie, maintenant.

Le Brahmachārya

C'est l'énergie même du désir qui devient amour pour Dieu

Que signifie brahmachārya ?

Le *brahmachārya* consiste à transformer tous ses désirs en amour pour Dieu. Le désir revêt plusieurs formes : il y a le désir de confort (qui inclut le désir d'avoir de l'argent, des richesses), la soif de pouvoir, le désir d'être respecté et reconnu, le désir sexuel, etc. Le désir de vivre est le plus fondamental de tous. L'énergie sexuelle est la forme d'énergie la plus basse qui soit chez un être humain. L'énergie est une. C'est l'énergie même du désir qui devient amour pour Dieu.

Le but de toute la *sādhana* est de transformer les désirs en amour/connaissance de Dieu, qui seul peut rendre l'homme vraiment libre. Il y a une différence entre sexe et sexualité. Les animaux ont des relations sexuelles mais ils ne sont pas portés sur la sexualité. Ils ont des rapports sexuels à des périodes déterminées, selon la loi naturelle. Il

Il y a une loi et si vous la transgressez, vous aurez à souffrir d'une façon ou d'une autre. Cette loi ne concerne pas seulement les relations sexuelles mais opère à plusieurs niveaux : au niveau du corps, du *prāṇa*, du mental, etc. Il y a aussi des lois physiques.

Comment procéder pour transformer le désir sexuel (ou l'énergie sexuelle) en amour pour Dieu ?

Plus Dieu vous intéressera, moins les désirs mondains pourront exercer leur emprise sur vous. Aimez le Divin de tout votre cœur. C'est la façon concrète de transformer l'énergie sexuelle en amour pour Dieu. Mais cela peut prendre beaucoup de temps. Vous êtes marié. Collaborez avec votre épouse. Elle a des dispositions spirituelles. Elle vous aidera à maîtriser et à surmonter votre désir sexuel et à le transformer en amour pour Dieu. Elle a une dévotion profonde envers Dieu.

Cela fait tant d'années que je fais de mon mieux pour surmonter cette difficulté, mais sans y parvenir. Que devrais-je faire ?

Comme vous n'êtes pas marié, vous aurez à pratiquer beaucoup plus. Un saint soufi alla trouver Rabia, une sainte vivant à Basra (en Iraq) et lui dit : « Rabia, pourquoi ne vous mariez-vous pas ? » Elle répondit : « J'ai totalement abandonné mon esprit et mon corps à Dieu. Comment quelqu'un qui n'a pas de corps peut-il se marier ? » Même si c'est difficile, est-ce une raison pour ne pas essayer ?

Le Sannyāsa

Définition d'un sannyāsī

Comment définiriez-vous un sannyāsī ?

Il y a un verset dans la *Gītā* qui définit ainsi un *sannyāsī* :
« Celui qui n'a pas de désir, qui ne hait personne, qui garde le sens de l'équanimité dans la douleur et le plaisir, envers l'ami et l'ennemi, est un *sannyāsī* »

On peut prendre le *sannyāsa* à n'importe quel stade de sa vie

Qu'est-ce que cela signifie d'être un sannyāsī ? Est-ce que l'on peut prendre le sannyāsa à n'importe quel stade de sa croissance spirituelle ou faut-il être quelqu'un de spirituellement mûr ?

La façon dont on interprète le sens du *sannyāsa* change selon les époques. Autrefois, un *sannyāsī* était quelqu'un qui avait renoncé au monde, qui vivait en reclus et se consacrait exclusivement à la Réalisation de Dieu. De nos jours, on s'attend à ce qu'un *sannyāsī* travaille à élever la société tant matériellement que spirituellement, même s'il n'a pas réalisé Dieu. On considère que vivre et travailler pour la Réalisation de Dieu ou pour son salut, c'est de l'égoïsme.

Il est vrai que renoncer au monde alors que l'on n'est pas parvenu au détachement intérieur total et à l'absence de passions n'apporte pas la paix, la liberté et le bonheur. Au contraire, cela crée davantage de complexes dans le mental et rend malheureux. On peut prendre le *sannyāsa* à

n'importe quel stade de sa vie, à condition d'être totalement habité par le détachement et d'avoir une aspiration sincère à réaliser le Divin.

Spiritualité et Société

Si les individus changent, la société change également

Est-ce qu'il y a des sociétés qui favorisent la croissance spirituelle des individus ?

Qui fait la société ? Les individus ! Si les individus changent, la société change également. Certains individus ont eu une telle influence sur la société que celle-ci a changé de cap et de trajectoire. Jésus est l'un d'eux. Peut-être ne pouvez-vous pas changer la société, mais vous pouvez vous changer vous-même. Il y a eu de grands saints et sages en Occident aussi. La Grèce a produit de grands hommes comme Socrate, Aristote, Pythagore, etc. Certains systèmes politiques favorisent le progrès spirituel de l'individu, d'autres pas. En Occident, vous êtes libre de choisir votre voie.

Quand on suit une voie spirituelle, on devient souvent isolé socialement.

Pourquoi le chercheur de Vérité devrait-il être un homme social ? Le chercheur spirituel aspire à être accepté par Dieu. Il (elle) n'aspire pas à être accepté(e) par la société.

Les recettes doivent équilibrer les dépenses

Je suis en quête de Dieu et je souhaite pénétrer plus profondément dans la méditation en me retirant de mon activité professionnelle très prenante. Mais on me tire de l'autre côté : la société a besoin de moi et c'est mon devoir de servir la société à laquelle j'appartiens. Mais si je continue uniquement à travailler, je ne trouve pas le temps de méditer. Que faire ?

Servir la société pour son bien est une chose, mais servir la société parce que cela fait partie de votre *sāadhanā* en vue de réaliser la Réalité intemporelle en est une autre. Il n'y a pas de contradiction entre service et méditation, qui sont complémentaires. En fait, servir de façon désintéressée n'est pas possible sans une bonne pratique de la méditation. Ce que vous recevez en méditant, vous pouvez le donner à la société sous forme de service. Les recettes doivent équilibrer les dépenses.

Cela me rappelle le Seigneur Jésus. Il s'était retiré seul sur une montagne, se consacrant totalement au souvenir du Divin. Il en est redescendu ensuite et s'est mêlé aux gens. Il a ressenti, pour ainsi dire, une baisse de niveau de conscience, comme si on lui avait pris quelque chose. Si vous voulez sortir d'un lac une personne qui se noie, vos propres pieds doivent être posés sur un roc solide.

Vivre dans un Āshram

La vie active et l'inactivité peuvent toutes deux être mises à profit

Quel est le mieux : suivre la vie de cet āshram ou vivre seul dans une grotte ?

Une vie équilibrée est ce qui favorise le mieux la croissance spirituelle. Où que vous viviez, soyez vigilant et vivez comme un *sādhaka*. La vie active et l'inactivité peuvent toutes deux être mises à profit pour la croissance spirituelle. Des qualités comme l'humilité, la tolérance, le fait de parler doucement, etc. concernent les relations avec les autres, et ne peuvent être cultivées ou développées qu'en vivant avec d'autres personnes dans le but de les pratiquer. Vous ne pouvez les cultiver en vivant seul dans une hutte. L'*āshram* est comme une communauté dans laquelle vivent les *sādhakas*. Tous ont le même but : réaliser Dieu. Chacun, à l'*āshram*, devrait s'efforcer de cultiver les qualités ci-dessus que l'on attend de toute personne vivant ici. La *sāadhanā* sera alors beaucoup plus facile dans un *āshram* que dans la société, où les gens ne savent même pas pour quoi ils vivent. Tous ne vivent pas pour les valeurs les plus élevées.

Vivre seul aide à s'intérioriser, mais si vous vivez dans une hutte, que ce soit en *sādhaka*. Autrement, le séjour dans une hutte n'aidera en rien votre croissance spirituelle. Quelqu'un aujourd'hui est venu me dire qu'il voulait méditer seul dans sa chambre et ne pas venir aux séances de méditation de 9 H et 15 H 30. Je lui ai dit :

« Non, je voudrais que vous méditiez au moins quatre heures par jour. Dans votre chambre, il est possible que vous dormiez ou fassiez autre chose. En outre, il vous reste seize heures pendant lesquelles vous pouvez méditer seul dans votre chambre. Si vous ne voulez pas y consacrer quatre heures, comment pourrez-vous passer toute la journée à vous souvenir de Dieu ? Les règles sont

nécessaires pour ceux qui ne sont pas parvenus à l'état de *parābhakti*, pour qui la méditation n'est pas devenue spontanée, ou pour ceux qui n'aiment pas la méditation au point de lui consacrer tout leur temps. Et qui dérange votre méditation quand vous êtes assis dans la salle avec les autres ? Pourquoi ne méditeriez-vous pas dans la salle de méditation ? »

Vivre seul est une aide pour le *sādhaka* s'il passe la plupart de son temps à pratiquer la *sāadhanā* (la méditation) lorsqu'il est dans la solitude. Autrement, cela n'est pas utile. Cela dépend de la capacité de la personne à utiliser cette solitude pour sa croissance spirituelle.

« Merci de traiter l'*āshram* et tout ce qui s'y trouve avec amour, soin et respect »

À l'entrée de la salle de méditation, il y a une phrase sur le mur : « L'āshram est le corps du Guru. Merci de traiter l'āshram et tout ce qui s'y trouve avec amour, soin et respect. » N'y a-t-il que l'āshram qui soit le corps du Guru ? Ne devrions-nous pas traiter toute chose, où que ce soit, comme le corps du Guru, comme le corps de Dieu ?

Beaucoup de personnes (dévots) séjournant à l'*āshram* ne se soucient pas de sa propreté et ne prennent pas soin des objets mis dans les chambres. Dans chaque chambre, il y a deux verres et un broc en inox. Au bout d'un mois environ, on ne les y trouve plus. Les gens les emportent au rez-de-chaussée et ne les remettent pas à leur place. On déplace même des chaises et certaines personnes emportent les clés de leur chambre quand elles quittent l'*āshram*. C'est

pourquoi ces instructions ont dû être mises par écrit. C'est un dévot de Swami Muktanandaji, originaire de Ganeshpuri, près de Bombay, qui nous a suggéré de le faire : il a résidé dans divers *āshrams* pendant de longues périodes et il connaît bien les habitudes des gens qui viennent y séjourner. Il nous a dit que ces instructions écrites avaient un effet positif et bénéfique dans quelques *āshrams*. Les dévots ont de la révérence et du respect pour le Guru. S'ils ne suivent pas ces instructions lorsqu'ils séjournent à l'*āshram* auprès du Guru, comment le feraient-ils ailleurs ? Ces recommandations sont écrites non seulement devant la salle de méditation, mais aussi à deux ou trois autres endroits.

Nous devrions aussi nous souvenir que tout a une déité (*devatā*) tutélaire. Si vous n'utilisez pas une chose convenablement, c'est un manque de respect envers cette déité. Cette chose n'aura pas envie de rester avec vous ; elle aura tendance à vous quitter le plus tôt possible. Prenez soin de toute chose et utilisez-la comme il se doit.

Chapitre Huit

Questions métaphysiques

Concepts généraux

Dépasser le raisonnement est la plus grande victoire qui soit

Il y a quelques jours, nous avons parlé de la raison et de l'amour. J'aimerais comprendre plus en profondeur.

La raison est la faculté qui rend l'être humain supérieur aux animaux. Elle doit être utilisée et exercée afin de faire la différence entre ce qui est juste et ce qui est faux, entre le bien et le mal. Le raisonnement juste peut mener au détachement intérieur. Mais, en ce qui concerne l'expérience directe de la Vérité, du Divin, de l'Un sans second, le raisonnement n'a aucun rôle à jouer. Il doit être dépassé, grâce à l'amour pour le Divin, à la pratique du yoga ou de la méditation.

J'ai beaucoup réfléchi et j'en suis venu à la conclusion qu'il n'y a que par le raisonnement que je peux me délivrer de toutes mes difficultés.

Si vous êtes capable de transcender la raison par le raisonnement, c'est très bien. En général, à un certain stade, le raisonnement commence à tourner en rond. Même

dans le *Vedānta*, qui commence par le raisonnement, la première étape, *viveka*, le raisonnement juste, aboutit à *nididhyāsana*, qui est une sorte de méditation sur une seule pensée concluante, *Brahmākār vritti*. On parvient à cette étape non seulement par le raisonnement, mais par la méditation alliée à la discipline. Vous connaissez très bien la discipline de l'*Advaita Vedānta* qui comporte sept pratiques. Sur la voie de l'amour ou *bhakti*, le raisonnement joue un rôle très secondaire, voire nul. Les *bhaktas*, dévots de Dieu, ne veulent pas *mukti*. C'est *mukti* qui poursuit les *bhaktas*, veut être acceptée et demande à l'être ! *Mukti* est l'ombre de *bhakti*. Quand vous atteignez *bhakti*, vous obtenez *mukti* en tant que *jhūṅgā* (bonus).

En réalité, on ne peut mettre un terme aux « Pourquoi ? » Si vous essayez de dissiper vos doutes par le raisonnement, vous devenez finalement un philosophe. Philosophie et spiritualité sont aussi éloignées l'une de l'autre que le ciel et la terre. Seul l'amour véritable a le pouvoir de dissiper les doutes.

J'avais coutume de poser beaucoup de questions philosophiques et métaphysiques aux saints et aux sages. Dans le système métaphysique du *Vedānta*, on utilise le terme « *māyā* » ; les *Védantins* disent que *māyā* est indescriptible, qu'elle n'est ni réelle ni non-réelle. Pouvez-vous comprendre quelque chose qui n'est ni réel, ni non réel ? J'ai posé cette question à un saint très âgé et de haut niveau : « Qu'est-ce que *māyā* ? » Il a essayé de me convaincre en employant des arguments, que j'ai persisté à réfuter un par un. Finalement, il a souri et a dit : « Ce qui vous obsède en ce moment, c'est *māyā*. « Pourquoi, comment, si, mais » : tout ceci est *māyā*.

Mais peut-être est-il bon de réfléchir jusqu'à ce que nous voyions les limites du raisonnement et que nous

parvenions à la conclusion que nous ne savons pas. Il ne nous reste alors que l'abandon. Toutefois, le terme « abandon » peut vraiment nous induire en erreur. Dépasser le raisonnement et les doutes du mental, c'est la plus grande victoire qui soit. L'abandon de soi n'est pas une défaite ; c'est une victoire sur l'ego. L'amour véritable est la façon la plus efficace de se délivrer de l'ego. Je veux dire l'AMOUR véritable ! Malheureusement, les gens confondent amour et lutte, impositions, exigences, plaintes, désir, attentes, etc. L'amour véritable a tout cela en horreur.

La Loi du Karma

Qui a fait votre destinée ?

Devrions-nous essayer d'avoir un contrôle sur notre destinée ou dire : « ce qui doit arriver arrivera » ?

La destinée ne tombe pas du ciel. Qui a fait votre destinée ? Vos propres *karmas* ! Et vous continuez à en créer d'autres. Vous n'avez pas mis fin au processus et continuez à créer votre destinée. Rien en ce monde n'est statique, tout change. Seul l'*Ātman* ne change pas parce qu'Il est infini.

La preuve de la loi du karma

Comment pouvons-nous croire que nous renaîtrons après la mort ?

On ne peut convaincre un aveugle de l'existence du soleil

par des arguments. Ce dont il a besoin, c'est d'une opération des yeux. La loi de cause à effet est universellement acceptée, sans contestation. Ce que nous appelons loi du *karma* est en réalité la loi de cause à effet. Ce que vous semez, vous devez le récolter. Si un homme sème des grains de blé, pourra-t-il jamais en récolter le fruit sous la forme de riz ? Quelle peut être la cause de la souffrance d'un enfant qui n'a rien fait de mal dans sa vie ? Vous pouvez déduire de cet exemple que l'âme de l'enfant a dû commettre un méfait dans ses vies antérieures. Il y a trois sortes de preuves :

1. La preuve directe : vous pouvez voir vos vies antérieures dans l'état de *samādhi*, si vous le voulez.
2. La déduction (par le raisonnement) : vous pouvez déduire qu'il y a eu une vie dans le passé et qu'il y en aura une aussi dans l'avenir.
3. La parole (le témoignage) : il y a des enfants qui se souviennent de leurs vies antérieures jusqu'à un certain âge. Ils en parlent. Un *ṛiṣhi*, qui peut voir le passé ou l'avenir, a la capacité de vous en parler. Vous devez le croire sur parole. Avez-vous vu votre arrière-arrière-grand-père ? Vous croyez que votre arrière-arrière-grand-père a fait telle ou telle chose uniquement parce que votre père ou votre grand-père vous l'a dit.

Pouvez-vous nous en dire davantage au sujet des lois divines ?

Toutes les lois de la nature sont les lois divines. La loi de la causalité, qui est le corollaire de la loi du *karma*, est la plus grande loi agissant dans le monde temporel. Cette loi, c'est que l'« On récolte ce que l'on a semé ». La loi est que, quoi que vous donniez aux autres, vous le récolterez au

centuple. Si vous les faites souffrir, vous le récolterez au centuple et si vous les soulagez, cela vous reviendra aussi au centuple.

Saṅchita Karma et Prārabdha Karma

J'ai mis beaucoup de temps à entreprendre de suivre une voie spirituelle. Je vivais sans Dieu et parfois mes actions étaient mauvaises. Quelles en seront les conséquences sur mes vies futures ?

L'effet des actions qui n'ont pas encore commencé à porter leurs fruits peut être anéanti. On appelle de telles actions *saṅchita karmas*. Leur effet, qui prend la forme d'impressions dans le subconscient, peut être annulé si l'on s'en repent sincèrement, si l'on prend la résolution de ne pas reproduire les mêmes erreurs, si l'on prie et si l'on entretient de nobles et divines pensées. Lorsque l'on parvient à l'Illumination et à la Réalisation de l'Esprit intemporel et divin, toutes ces impressions accumulées sont brûlées. « *Jñāna agni dagdha karmanam* » dit le Seigneur Krishna dans la *Gītā*. Cela signifie : « Le feu de la connaissance spirituelle brûle de tels *karmas*. »

Il y a des *karmas* qu'on appelle *prārabdha karma*, ce qui peut être traduit approximativement par destinée. Ils sont comme la flèche qui vient d'être tirée et que l'on ne peut faire revenir à son point de départ. Le fruit de telles actions doit être récolté ; il ne peut être détruit. Le corps physique que vous avez est le résultat de vos *karmas*, appelé *prārabdha*. Il y a très peu de possibilités de le modifier. Pouvez-vous modifier votre taille afin d'atteindre 2,50 m de hauteur ?

Est-ce à cause du prārabdha karma que nous naissons dans telle ou telle famille ?

On définit ainsi un *prārabdha* fort : ce à quoi vous n'avez pas à penser, ce que vous obtenez sans faire aucun effort, sans avoir à concevoir de plans. Ce que nous obtenons au moment de la naissance est sûrement le résultat de nos *karmas* passés. Mais un sexagénaire ne peut dire que tout ce qu'il obtient est dû aux *karmas* de sa vie passée. La vie n'est pas uniquement créée par les *karmas* du passé, mais aussi par les *karmas* actuels. Alors, comment savoir si quelque chose relève du *prārabdha* ou d'un désir né de mauvaises fréquentations et d'une mauvaise conduite ? En vérité, les *karmas* n'ont rien à voir avec l'Esprit. Ils ne peuvent influencer que sur le corps et sur le mental. L'Esprit est au-delà de tous les *karmas* et de leurs influences. Rares sont les êtres qui parviennent à l'expérience directe de l'Esprit intemporel et s'établissent en Lui.

Si vous semez un grain de blé, vous récolterez du blé

J'ai lu que nous ne devrions attendre aucun résultat de nos actions ?

Si vous êtes sûr d'en récolter le fruit, à quoi bon y penser ? En outre, si vous pensez au fruit lorsque vous êtes en train d'accomplir l'action (*karma*), vous ne pouvez consacrer à celle-ci toute votre attention. De plus, vous ne voulez pas le résultat tout entier, mais seulement celui qui vous est favorable. Rares sont ceux qui sont capables d'agir avec vigilance. La plupart des gens travaillent machinalement. Leur action n'est pas totalement libre. Ils ne sont donc pas

libres d'en obtenir le résultat qu'ils souhaitent.

La plupart des gens agissent sous l'effet de l'émotion ou comme en état d'ébriété. Ils ne savent pas si ce qu'ils font est bien ou mal. C'est comme s'ils semaient des graines en étant sous l'emprise d'une drogue. Il est possible que vous semiez un grain de blé en croyant semer du maïs ; et lorsque vous récoltez du blé, vous vous mettez en colère, pensant être victime d'une injustice. Vous pouvez semer la mauvaise graine, mais la nature, elle, ne peut se tromper.

Parfois nous avons l'impression d'accomplir des actions justes, mais elles produisent un mauvais résultat...

C'était une bonne action selon vous, mais si l'action avait été vraiment bonne, son résultat aussi aurait été bon. C'est la loi du *karma*. En outre, la graine ne produit pas instantanément du fruit. Elle germe, devient ensuite une plante, puis un fruit. Parfois vous confondez le fruit d'une action avec celui d'une autre, parce que vous n'êtes pas capable de faire le lien entre la graine et le fruit. Seule l'action d'un être parvenu à l'Illumination fructifie instantanément. En fait, celui-ci ne sème pas. Son *karma* est l'expression de sa joie. Dans son cas, la graine et le fruit sont identiques.

Vous avez dit que nous recevions au centuple le résultat de nos mauvaises actions. Est-ce vrai aussi pour les bonnes actions ?

Cela dépend comment vous semez la graine et comment elle est nourrie. La récolte peut être augmentée ou réduite. Mais un grain de blé produira du blé. De nos jours, le génie génétique fait beaucoup d'efforts pour accroître les

récoltes. Il existe aussi une recherche génétique spirituelle, dont le but est d'augmenter la qualité de votre *karma* afin d'en multiplier la récolte spirituelle.

J'ai peur de l'avenir, des conséquences de mes karmas passés.

Il y a quelque chose en vous qui transcende le passé et l'avenir. En en prenant conscience, vous pouvez transcender le passé. *Karma* ne signifie pas que vous êtes une machine impuissante. *Karma* signifie que vous êtes responsable de vos actions (*karmas*).

Karma ne veut pas dire fatalité. Vous avez une liberté relative. Ce que vous semez, vous devrez le récolter, tôt ou tard. Il est possible que vous le récoltiez dans cette vie ou dans une autre. La récolte n'est pas instantanée. Si un voleur commet un larcin aujourd'hui, peut-être ne sera-t-il emprisonné que dans un an. Il ne récolte pas nécessairement le fruit de son action immédiatement.

Qui est responsable ?

Réfléchissant au fondement de la loi du karma, pouvons-nous dire que tout arrive par la volonté de Dieu, ses lois étant à l'œuvre ?

La loi du *karma* dit que vous êtes libre de semer des graines, mais que vous récolterez obligatoirement leur fruit. Lorsqu'il y a un décès, on va consoler les proches du défunt en disant : « C'est la volonté de Dieu. » Mais lorsqu'il y a un mariage, ou une naissance, vous n'allez pas dire : « C'est la volonté de Dieu. »

C'est comme si Dieu n'était que le Destructeur.

Un bébé naît aveugle, qui est responsable de cette cécité ? Le bébé ? Ses parents ? La société ? Dieu ? Qui donc ? Je pense que tous sont responsables, l'enfant, ses parents, la société et Dieu aussi. Si c'est Dieu seul qui fait qu'un enfant naît en très bonne santé tandis qu'un autre naît aveugle, alors Sa justice peut être contestée.

Accomplir une action (*karma*), c'est comme planter une graine

On dit que le principal effet de nos mauvaises actions (karmas) est une entrave à notre progrès spirituel et que l'effet secondaire en est l'affliction et la souffrance. Est-ce vrai ? Cet effet néfaste peut-il être réduit ? Si oui, comment ?

L'effet des mauvaises actions, qu'elles aient été accomplies dans le passé ou soient effectuées maintenant, est ce que l'on appelle l'asservissement. Les *karmas* forcent l'âme à reprendre naissance encore et encore. Accomplir une action (*karma*), c'est comme planter une graine. Le plus souvent, le fruit en est récolté dans les vies futures. En ce qui concerne l'entrave au progrès spirituel, même les bonnes actions peuvent entraver ce progrès si elles sont accomplies dans le but de satisfaire son propre ego. La Réalisation spirituelle n'est pas le fruit des bonnes actions, même si les actions accomplies avec l'attitude juste favorisent indirectement le progrès spirituel.

Tant que l'on a un corps, la souffrance ne peut être totalement évitée. Sinon, comment expliquer que de grands sages aient souffert de maladies douloureuses ? Le corps

physique a ses propres limitations, que les saints comme les pécheurs doivent supporter.

Oui, on peut réduire l'effet des actions passées, car c'est le mental qui ressent cet effet. Si le mental est fort et illuminé, il peut rester détaché dans la douleur comme dans le plaisir. La prière, la méditation et les exercices respiratoires rendent le mental fort.

Le fruit de nos actions passées

Un bébé qui a un bon karma va-t-il nécessairement naître avec de bons parents, un corps sain et dans un milieu aimant ?

Oui, certainement. C'est en fonction des fruits de nos actions passées, des fruits ordonnés par Dieu selon nos actions passées, que nous sont donnés notre corps, nos parents et les conditions dans lesquelles nous naissons. Les actions elles-mêmes sont neutres. C'est Dieu qui confère les fruits des actions. Mais vous êtes libre de faire bon usage de ce que vous avez ou de ce qui vous a été donné. C'est pourquoi vous êtes responsable de vos actions actuelles. Même une personne qui jouit de conditions favorables et d'une très bonne santé en raison de ses actions passées peut faire un mauvais usage de ce qui lui a été donné. N'avez-vous pas vu combien certaines personnes, qui ont une bonne santé, font toutefois un mauvais usage de leur corps ?

La loi du *karma* ne nous enseigne pas le fatalisme

J'ai été ému par ce que l'un de vos dévots nous a dit concernant l'attitude de sa femme, confrontée à la souffrance pendant de nombreuses années. Afin d'être fidèle à la loi du karma, elle a refusé de prendre tout médicament qui aurait pu apaiser ses douleurs. Pouvez-vous nous en dire davantage au sujet de la tradition hindoue à l'égard de la maladie et de la douleur ?

Personne n'accepte joyeusement la douleur parce que la douleur n'est pas la Nature essentielle des êtres humains. Mais, s'il vous est impossible de vous délivrer de la douleur, vous devez faire un compromis avec elle afin d'être en paix mentalement. Vous l'acceptez alors comme le résultat de votre *karma* ou comme la volonté de Dieu et essayez d'apprendre quelque chose de cette situation douloureuse. La tradition hindoue a élaboré un système médical et aussi d'autres systèmes pour éliminer la douleur et la souffrance. La loi du *karma* ne vous dit pas de cesser de prendre des médicaments si vous êtes malade. Elle n'enseigne pas le fatalisme. Elle vous dit d'apprendre à accomplir des actions justes. Lorsque vous avez faim, devriez-vous accepter la douleur de la faim en la considérant comme le fruit de votre *karma* passé ? La douleur ou la maladie résulte du non-respect de certaines lois au niveau physique ou mental.

Dieu est à l'œuvre dans ce monde à bien des niveaux

Comment opère la loi du karma ?

Nous sommes contraints par le *karma*, Dieu ne l'est pas. Il

est au-delà de la loi de la causalité. Il peut opérer au moyen de cette loi ; parfois, Il agit de façon transcendante. Vous pouvez comprendre cela par un exemple : votre mental influence votre corps, ou disons la matière, de tant de manières. Il peut avoir une influence sur le corps par le biais des émotions. Il peut agir sur votre corps volontairement et consciemment. Et il influence votre corps quand il est dans l'état supra-conscient. De même, Dieu est à l'œuvre dans ce monde à bien des niveaux. Parfois, vous voyez des miracles qui défient toutes les lois de la nature. Un enfant peut tomber du huitième étage d'un bâtiment et survivre. Vous pourriez dire que c'est impossible. Dieu a sauvé l'enfant !

Si Dieu est si puissant, pourquoi ne relève-t-il pas tous les pauvres et ceux qui sont au bas de l'échelle sociale ?

Il le fait. Il l'effectue de façon très intelligente, pas comme vous le voulez.

Tant que vous êtes dans la conscience mentale, vous ne pouvez être toujours neutre

Si tout est dû à la volonté de Dieu, pourquoi Dieu a-t-il créé la loi du karma ?

Le karma n'a pas de conscience. Le karma ne sait pas si une action est bonne ou mauvaise. C'est Dieu qui vous donne le fruit selon votre karma.

Est-il possible de voir le fruit du karma et de ne pas le juger bon ou mauvais ?

Pourquoi pas ? Le « bon » et le « mauvais » existent pour vous tant que vous accomplissez volontairement une action (*karma*), tant que vous pensez être celui qui agit, tant que vous vivez dans la conscience mentale. Il est une autre dimension de vie dans laquelle vous transcendez la conscience mentale. Alors le bon et le mauvais n'existent plus pour vous.

En étant neutres, est-ce que nous évitons de créer de nouveaux karmas ?

Rester toujours neutre n'est pas possible tant que vous êtes dans la conscience mentale. Vous pouvez être neutre face à un événement particulier, mais pas en toute chose. X ne croit pas être faible. Elle dit que tout est la volonté de Dieu. Donc la question de se délivrer de ses faiblesses ne se pose pas pour elle.

L'important, c'est ce que vous êtes actuellement

Est-il possible qu'un homme devienne une femme dans sa prochaine vie ou qu'une femme devienne un homme ?

Êtes-vous jamais devenu une femme dans vos rêves ? Il est vraiment très rare qu'une femme devienne un homme ou un homme une femme dans ses rêves. C'est la même chose en ce qui concerne la naissance. Il est vraiment très rare qu'un homme devienne une femme (ou l'inverse) lors de sa naissance suivante.

Un astrologue de Bombay m'a dit que dans ma vie précédente j'étais un jeune garçon qui s'était noyé et que

j'allais savoir pourquoi cette fois-ci j'ai pris naissance en Occident en tant que femme.

Ce n'est pas prouvé ! Il aurait pu vous dire que vous étiez premier ministre de l'Angleterre dans votre vie précédente. Ce que vous avez été dans le passé ou serez à l'avenir n'est pas très important. L'important, c'est ce que vous êtes actuellement ! Votre avenir sera radieux si vous vivez votre vie présente avec sagesse et faites bon usage de toutes vos énergies. Votre avenir sera malheureux si vous faites un mauvais usage de vos énergies actuellement. Vous ne pouvez rien faire de votre passé, ni directement de votre avenir. Le passé a joué un grand rôle dans l'élaboration de votre situation présente et ce que vous faites actuellement joue un grand rôle dans l'élaboration de votre avenir.

Pourquoi est-il si rare de changer de sexe d'une naissance à la suivante ?

S'il est rare que le sexe d'une personne change lors de la naissance suivante, c'est parce que les gens sont très profondément identifiés à leur sexe et à leur mental durant leur vie. Mais si une personne en a assez d'être homme ou femme, qu'elle est très désireuse de changer de sexe lors de sa vie suivante, et que ses *karmas* s'accordent avec ce qu'elle souhaite, il est possible que ce changement se fasse. C'est Dieu qui donne à l'âme tel corps et tel milieu en fonction de ses *karmas* et de ses impressions profondes. Il y a la loi du *karma*. Dieu est au-dessus de cette loi. Votre mental a une influence sur votre corps par l'intermédiaire des désirs, des émotions et des actions, volontaires ou involontaires. Mais votre mental peut aussi agir sur votre corps par le *samādhi*. De même, Dieu est à l'œuvre dans le monde au moyen de la loi de la causalité, ou de façon

transcendante. Mais le dernier cas est rare.

C'est vous qui choisissez de naître et de mourir encore et encore, et de continuer à souffrir

Pourriez-vous nous expliquer plus en détail pourquoi nous ne devrions pas avoir le sentiment d'être l'auteur de l'action (« the doer ») ?

Quand vous faites quelque chose, vous semez une graine. Vous devez récolter le fruit de votre *karma*, que vous souhaitiez ce fruit ou non. Telle est la justice. C'est pourquoi il est dit : « On récolte ce que l'on a semé. » Si vous semez des grains de blé, vous récolterez du blé ; si vous semez des grains de maïs, vous récolterez du maïs. Qu'est-ce qui n'est pas clair ? Il n'y a rien de faux là-dedans. Vous continuez à semer des graines et à en récolter les fruits. C'est un cercle vicieux. Quand vous semez les graines, vous n'en récoltez pas les fruits immédiatement. Vous créez tant de *karmas* dans votre vie que vous êtes obligés de renaître encore et encore pour en épuiser les fruits. Vous errez donc dans le cercle vicieux de la naissance et de la mort. Si cela vous plaît, c'est votre choix, mais il y a une souffrance inhérente à la naissance ; le corps a ses propres limitations et vous ne pouvez jamais échapper totalement à la souffrance tant que vous avez un corps. C'est donc vous qui choisissez de naître et de mourir encore et encore, et de continuer à souffrir.

Ce que vous avez expliqué ne s'accorde pas avec ce que j'ai compris de mon Maître.

Vous devriez avoir foi et confiance en votre Maître et

suivre son enseignement. Peut-être n'avez-vous pas compris correctement son enseignement. Vous demande-t-il de continuer à créer de nouveaux *karmas* et à errer dans le cercle vicieux de la naissance et de la mort ? Si vous me posez une question au sujet des *karmas*, je vous parle des *karmas*. Ne m'avez-vous pas posé une question concernant l'auteur de l'action ? Peut-il y avoir un auteur de l'action sans accomplissement d'action et sans *karma* ? La définition du *karma* est donnée très clairement dans la *Gītā* où il est écrit : « L'action (*karma*) nécessite trois éléments :

1. L'auteur de l'action ;
2. L'acte accompli par l'auteur de l'action ;
3. Les moyens grâce auxquels l'auteur de l'action accomplit celle-ci. »

Une mauvaise action affecte l'univers entier

Comment fonctionnent les karmas individuels et collectifs ?

Les *karmas* individuels et les *karmas* collectifs sont profondément reliés entre eux, puisque individu et société sont en relation profonde l'un avec l'autre. Le *karma* est aussi bien individuel que collectif. Même dans cette vie, le *karma* d'une personne a une influence sur la vie de ses proches. Dans une famille, ou dans une institution, si quelqu'un commet une mauvaise action ou a une mauvaise pensée à l'esprit, cela affecte plus ou moins la famille, l'institution et l'univers auxquels il appartient. Si votre père devient président de la France, cela affectera votre vie de diverses façons, même lorsque vous serez en Inde.

Il y a trois sortes de *karmas* : *prārabdha karma*, *sañchita karma* et *vartamāna karma*. L'effet du *sañchita karma* peut sûrement être anéanti. L'effet du *prārabdha karma* ne peut habituellement être détruit par le *jīva*, mais le Seigneur peut aussi réduire à néant ce *karma*. Abandonnez vos *karmas* au Seigneur.

L'Esprit intemporel est au-delà de la loi du *karma*

Le mental est soumis à la loi du karma, alors comment lui échapper ?

Karma et *akarma* sont un en essence. C'est le mental qui les sépare. Dans la *Gītā*, il y a un *shloka* qui dit : « Celui qui voit le *karma* (l'action) dans l'*akarma* (l'inaction) et l'*akarma* (l'inaction) dans le *karma* (l'action) est un *yogī*. »

La loi du *karma* s'applique au monde temporel. L'Esprit intemporel est au-delà de la loi du *karma*. Il n'y a ni naissance ni mort pour l'Esprit. La naissance et la mort ne concernent que le corps. Si vous pouvez nier l'existence du corps, vous pouvez aussi réfuter le fait qu'il y ait naissance et mort. Pouvez-vous nier l'existence du corps ? Le mental sépare l'intemporel et le temporel, et il est aussi le lien entre les deux. Cela revient à dire : « Le mental est la cause de l'asservissement et il est aussi la cause de la libération. » Le mental doit être discipliné et utilisé pour progresser spirituellement, jusqu'à un certain point. Ensuite il faut lui dire : « au revoir et merci. »

J'ai lu dans des Écritures qu'aucun karma ne peut être effacé.

Si vous avez créé des *karmas* toute votre vie, vous avez aussi épuisé des *karmas* passés. Les gains et les dépenses continuent de pair, mais votre solde est positif, sinon vous seriez né sous la forme d'un buffle.

Ce que vous avez acquis spirituellement n'est pas perdu

Est-il vrai qu'il est possible que nous n'ayons pas une naissance humaine la prochaine fois ?

Oui, un chercheur spirituel peut entrer temporairement dans un autre corps pour épuiser un *karma* ou un *samskāra* particulier. Mais ce n'est qu'une disposition temporaire conçue par le Divin. Ce que vous avez acquis spirituellement n'est pas perdu du fait que vous entrez temporairement dans un autre corps. Quand vous prenez à nouveau forme humaine, vous repartez de là où vous vous étiez arrêté sur la voie spirituelle lors de votre précédente naissance humaine.

Les *karmas* de l'âme ne cessent d'exister que lorsqu'elle parvient à la Réalisation

Pouvons-nous faire cesser les karmas ?

Les *karmas* de l'âme, tout comme l'âme elle-même, ne cessent d'exister que lorsqu'elle réalise sa Nature essentielle et divine. De même que l'eau se mêle à l'eau, l'âme libérée se fond en *Brahman*.

Nous avons trois corps :

1. Le corps physique ;

2. Le corps astral, mental, subtil ou *pranique* ;
3. Le corps causal.

Si vous ne voulez pas être séparé du corps physique, comment parviendrez-vous à la libération ? Mais se suicider n'est pas la solution. Si vous vous suicidez, vous aurez un autre corps, inférieur. Il n'est pas si difficile de se séparer de son corps. Ce qui est vraiment très difficile, c'est de se séparer de son mental.

Au moment de la dissolution de l'univers, qu'arrive-t-il à l'âme ?

Lors de la dissolution, toutes les âmes et leurs *karmas* ne sont pas détruits. Ils sont absorbés en *Brahmā*, le créateur. Les âmes resurgissent lors du cycle suivant et leur nouvelle situation dépend de leurs *karmas*. Vous pouvez comparer la dissolution de l'univers à l'état de sommeil profond du créateur.

Le Corps-Mental

Rendez votre mental à Dieu

Pourquoi Dieu nous a-t-Il donné un mental ?

Dieu vous a donné un mental parce que vous l'avez voulu. Rendez-le à Dieu et vous serez délivré de toute responsabilité.

Le corps physique est le véhicule de l'âme

Quelle est la relation juste avec notre corps physique ?

Le corps physique est à l'âme ce qu'un véhicule est à son propriétaire.

Le corps physique est-il intelligent ?

Non, le corps physique n'a aucune intelligence, comme un véhicule n'a aucune intelligence, même si l'on peut informatiser certains systèmes opérationnels de ce véhicule.

Vous dites que le corps n'a pas d'intelligence. Mais que dire de l'affirmation (en psychologie) que le corps a une mémoire ?

C'est une mémoire comparable à celle d'un ordinateur. Mais vous ne dites pas qu'un ordinateur est intelligent.

Est-ce que l'ego disparaît quand le corps physique meurt ?

Non, l'ego ne disparaît pas à la mort du corps physique. C'est la Réalisation qui fait disparaître l'ego, dans le sens où l'ego ne peut se servir de l'être réalisé.

Quand nous avons une douleur physique, qui souffre ?

Quand il y a douleur physique, c'est l'âme qui souffre.

Le corps physique reflète-t-il l'âme ?

Le corps physique est le véhicule, comparable à une voiture. L'âme est la propriétaire de ce véhicule. Le véhicule doit être bien entretenu car sinon, il n'est pas

facile de voyager. Mais ne dites pas : « Je suis le corps. » Si le propriétaire du véhicule dit : « Je suis la voiture », vous direz qu'il est stupide. L'*Ātman* est la Substance (la Réalité). Le corps physique est l'ombre. L'ombre n'a pas d'existence indépendante. Votre corps physique a été créé par Dieu. Quand vous rêvez, c'est vous qui créez votre corps. Vous, en tant qu'âme individuelle, créez ce corps qui apparaît en rêve. Le mental n'est que l'instrument de l'âme.

Ne confondez pas le conducteur de la voiture avec celle-ci

Est-il important de sentir que je suis unique en tant qu'âme ?

Êtes-vous le corps physique ? Qui pense en ce moment ? Qui est en train de parler ? Est-ce votre corps physique qui est en train de parler ou de penser ? Réfléchissez-y encore et encore, afin de ne pas confondre le conducteur de la voiture avec celle-ci. Lorsque vous serez capable de vous désidentifier de votre corps, plus de cinquante pour cent de vos problèmes seront résolus. Et si vous parvenez à rompre votre identification à votre mental, tous les autres problèmes disparaîtront. Quand vous vous identifiez au corps physique, vous ne pouvez ressentir ce que l'on appelle l'Amour divin.

Est-il possible de ne pas s'identifier au mental même si l'on ne parvient pas à l'état d'absence de pensée pendant la méditation ?

Si vous voyez votre mental, pourquoi ne parvenez-vous pas à cesser de vous identifier à lui ? Quand vous parvenez à

voir votre mental comme vous voyez une table ou une chaise, il est très facile de vous détacher de lui. Vous pouvez voir votre corps comme un objet. Vous pouvez aussi voir votre mental comme un objet. Vous pouvez observer que le mental est différent du corps ; la vérification par soi-même est la meilleure des preuves. On peut aussi parvenir par déduction à la conclusion que le mental a une existence séparée de celle du corps physique. Quand vous méditez, observez vos pensées comme un témoin. Cette pratique affaiblira votre attachement à votre mental.

Vous devez purifier et harmoniser vos différents corps

J'ai toujours beaucoup de questions à l'esprit. Je me demande pourquoi, et aussi s'il est utile de les poser ?

Les questions n'en finissent jamais. Une réponse à une question peut être satisfaisante pour l'intellect sans toutefois satisfaire la personne, parce qu'une personne n'est pas seulement la faculté de raisonnement. Tant d'éléments composent une personne. L'intellect peut accepter une réponse alors que le cœur la refuse. Il est possible aussi que l'intellect et le cœur l'acceptent tous les deux, mais pas le *prāṇa*. Il se peut également que l'intellect, le cœur et le *prāṇa* l'acceptent, mais pas le corps.

Je ne parviens pas à comprendre pourquoi il est si difficile de se délivrer du mental ou de le dépasser, alors que nous savons qu'il crée la plupart de nos problèmes.

Qu'êtes-vous ? Actuellement, vous n'êtes que le corps-mental. Vous ne savez pas par expérience directe si vous êtes quelque chose au-delà du corps-mental. Vous êtes toujours en relation avec votre corps-mental, dans l'état de veille comme lorsque vous rêvez. Toutes vos autres relations se font par l'intermédiaire de votre corps-mental. Vous détacher de votre mental ou le dépasser est la tâche la plus difficile qui soit. En premier lieu, vous devriez essayer de purifier votre corps-mental, au lieu d'essayer de le dépasser. Cela peut se faire par la discipline et par la compréhension juste. Le corps-mental purifié reflète une conscience plus élevée grâce à laquelle vous pouvez peu à peu transcender le mental et l'identification au corps. Un mental purifié et stable est un instrument de Réalisation du Soi ; un mental impur y fait obstacle.

Notre personnalité revient-elle avec l'âme à chaque incarnation ? Devons-nous les purifier toutes les deux en même temps ?

L'âme est l'être central. Vous êtes-vous déjà connu comme étant séparé du corps physique ? Le savoir intellectuellement ne suffit pas.

L'être qui soutient le corps physique est appelé *annamaya Puruṣha*. L'être qui soutient la force vitale s'appelle le *prāṇamaya Puruṣha*. Celui qui soutient le mental est le *manomaya Puruṣha*. Tous vivent dans votre corps. L'*annamaya Puruṣha* veut toujours être au repos. Le *prāṇamaya Puruṣha* veut toujours faire quelque chose et le *manomaya Puruṣha* veut toujours penser à quelque chose. Vous devez les purifier et les harmoniser. Vous ne pouvez le faire que si vous les dépassez tous. Vous ne pouvez les intégrer si vous vous identifiez à eux. Une

harmonie totale entre eux est nécessaire pour réaliser Dieu.

Le corps astral et le corps physique

Quelqu'un m'a dit que de nos jours on fabrique des appareils photo très sensibles et sophistiqués qui sont capables de prendre une photo de notre corps astral. Est-ce vrai ?

Un photographe a pris une photo de quelqu'un. Quand il a développé le négatif, il y avait deux formes sur la photo, l'une assise sur une chaise et l'autre qui se tenait derrière cette forme. On a fait beaucoup de recherches à ce sujet, et l'on a conclu que la forme qui se tenait à l'arrière était celle du corps astral de cet homme. Le corps psychique et le corps astral d'une personne ont exactement la même forme que son corps physique. Quand vous rêvez, vous vous déplacez, marchez et travaillez avec votre corps psychique qui a la même forme que votre corps physique.

*Le corps astral peut-il s'en aller loin du corps physique ?
Pouvons-nous être conscients du corps astral et du corps psychique ? Pouvons-nous utiliser notre corps astral sur la voie spirituelle ? Quelle est la relation entre ces deux corps ?*

Oui, le corps astral peut s'éloigner, mais le lien n'est pas rompu ; il n'est rompu qu'au moment de la mort. La relation subsiste aussi longtemps que vous êtes en vie. Il est possible d'être conscient du corps astral et du corps psychique, mais vous ne l'êtes pas. Même le corps physique n'est pas utilisé par tout un chacun à des fins spirituelles. Ces corps ont une influence l'un sur l'autre,

tout comme votre corps physique et votre mental s'influencent mutuellement.

Pouvons-nous être conscients de cette interaction ?

Vous n'en êtes pas conscient, mais elle a lieu. Vous n'êtes pas conscient de votre respiration tout le temps, mais la façon dont vous respirez a une influence non seulement sur votre corps physique, mais aussi sur votre mental. C'est pourquoi le *prāṇayāma* est un exercice qui peut vous aider dans votre *sādhana*, car il purifie votre mental.

Les différentes énergies du corps humain

J'ai appris que le mental est un champ d'énergie. Êtes-vous d'accord sur ce point ? Est-il différent du prāṇa ? Quelle est la relation entre ces deux énergies ?

L'univers entier est un océan d'énergie. Dans cet océan, il y a tant de tourbillons. Un tourbillon d'énergie crée un centre. Chaque centre d'énergie a son champ d'énergie. Le mental individuel est un centre d'énergie avec son champ d'énergie spécifique. L'ego, l'intellect, la faculté de penser et les cinq sens permettant la connaissance sont différentes formes du mental. Le *prāṇa* est aussi de l'énergie mais d'une vibration différente ; c'est la force vitale. La différence entre toutes ces énergies n'est pas une question de nature, mais seulement de vibration. Fondamentalement, il n'y a pas de différence entre les objets, les sens, le mental, l'intellect et l'ego.

Mental, ego et intellect sont les différents noms de la même énergie vibrant à des fréquences différentes. Il en est

de même pour les différents sens : tous sont faits de matière. La matière elle-même est de l'énergie. Le mental est de la matière raffinée. L'intellect est une énergie plus raffinée que le mental. L'ego est la matière la plus raffinée. L'énergie (la matière) est la manifestation de la Conscience. La Conscience est le Principe fondamental, la Réalité suprême.

Est-ce que cette même énergie que vous mentionnez dépend du corps physique ? Que devient-elle pendant et après la mort ?

L'énergie ne dépend pas du corps physique ou de la matière. C'est plutôt l'inverse. Le corps physique dépend de l'énergie, qui prend la forme du *prāṇa* et du mental. Lorsque le *prāṇa* et le mental sortent du corps, il se désintègre ou meurt. Le désir, les émotions, les pensées, etc. sont les mouvements du mental. L'aspiration au Divin se manifeste dans le mental qui est purifié. La science moderne dit que l'énergie et la matière ne sont pas deux choses différentes. La matière peut se transformer en énergie et réciproquement. Même le mental et le corps physique ne sont pas absolument différents. S'ils étaient absolument différents, ils n'auraient aucune influence l'un sur l'autre. Quel est votre sentiment à ce sujet ? Votre corps et votre mental sont-ils la même chose ? Êtes-vous le corps physique ?

La racine de toutes les sortes d'attachements est l'identification au corps

N'est-il pas vrai que les gens qui restent trop longtemps au

même endroit peuvent s'y attacher ?

Il faut bien vivre quelque part ! Tous les attachements aux situations, aux objets et aux personnes viennent de l'attachement à son propre corps physique. Tant que l'attachement au corps physique existe, l'attachement aux choses, aux personnes et aux situations ne peut être rompu ni même évité.

Avec le développement des nouvelles technologies comme internet, etc., mon sentiment est que l'on peut faire disparaître toutes les barrières. Qu'en dites-vous ?

La racine de toutes les barrières est l'identification au corps. Comment les sites internet, etc. pourraient-ils faire disparaître votre identification à votre corps et les barrières ? Les gens utiliseront ces moyens pour répandre leurs religions et leurs idéologies sectaires, alors qu'il y a déjà en ce domaine assez de rivalités.

Utilisez votre corps pour connaître la Vérité

Est-ce qu'aimer porter de beaux vêtements est du même ordre que passer ses dimanches à laver et astiquer sa voiture ?

Porter de beaux vêtements sur votre corps est comme couvrir votre voiture d'une bonne bâche pour la protéger du soleil et de la pluie, et laver votre corps est comme astiquer votre voiture. Manger est comme mettre de l'essence dans la voiture. Celle-ci doit être utilisée pour voyager. Si vous lavez chaque jour votre voiture, l'astiquez, la mettez au garage et ne vous en servez pas, ou

si vous l'utilisez pour aller commettre un cambriolage, c'est une absence d'utilisation ou un mauvais usage de votre voiture. De même, si vous nourrissez votre corps et ne l'utilisez pas comme instrument de découverte de la Vérité, ou si vous ne vous en servez que pour obtenir des plaisirs sensoriels, vous ne faites pas le meilleur usage de votre corps.

L'attrance pour le monde divise le mental ; l'amour pour Dieu l'unifie

Il y a une partie de moi qui prie chaque jour car elle souhaite être établie dans le Divin et être protégée de la complaisance dans les plaisirs sensoriels. Mais il y a une autre partie de moi qui dans la vie concrète me pousse à goûter les plaisirs des sens. Il y a aussi une troisième partie, qui se sent coupable et me tараude parce que j'ai cédé. Comment vaincre la deuxième et la troisième partie et n'être établi que dans la première ?

Le mental est divisé en bien des parties, qui n'ont aucune harmonie entre elles. Une partie veut une chose, la deuxième en veut une autre, etc. La vie d'une personne dotée d'un tel mental divisé ressemble à un chariot que l'on tire en même temps dans des directions différentes. Quand une telle condition s'accentue et s'intensifie, la personne manque de cohérence dans tous les domaines et l'on dit qu'elle est perturbée sur le plan psychique, qu'elle a perdu son équilibre. Dans une certaine mesure, toute personne ordinaire a un mental divisé ; quand cette division dépasse une certaine limite on dit qu'elle est schizophrène. L'attrance pour le monde divise le mental ; l'amour pour

Dieu l'unifie. Il en est ainsi parce que le monde est hétérogène et que le Divin est Un. Si ne vous ne cessez de penser au monde, votre mental ne peut s'unifier.

La lutte entre des pensées ou des émotions contraires se produit aussi dans le cœur. Très peu de cœurs sont paisibles et détendus. À tel instant, vous voulez devenir un *sannyāsī*. L'instant suivant, vous voulez être un roi. Le mental est divisé ! À tel instant, vous vous comportez comme si vous étiez le chef. L'instant suivant, il se peut que vous vous comportiez comme un agneau. Vous avez tant de visages différents !

Tout état mental a un effet particulier sur le corps, et réciproquement

Quand je commence à méditer, des respirations profondes viennent spontanément de l'intérieur et je ne sais qu'en faire.

Cela vous dérange-t-il ? Est-ce que cette remontée est douloureuse ? Pourquoi ne voulez-vous pas que cela se produise ? Lorsque la méditation est très profonde, il est possible que le corps réagisse. Parfois, une partie du corps peut se révolter. Mais si le chercheur spirituel reste tranquille, la réaction ou l'effet cesse peu à peu.

Le corps et le mental ne sont pas de nature différente ; ils ont une influence l'un sur l'autre. Tout état mental a un effet particulier sur le corps, et réciproquement. Quand vous êtes très en colère, votre visage rougit, vos yeux changent d'aspect, il est possible que votre corps se mette à trembler. Quand c'est l'amour qui habite le mental, le corps a tendance à prendre une

position différente, les tensions corporelles disparaissent, etc. Un changement corporel affecte aussi le mental. C'est la théorie qui sous-tend la pratique des *mudrās* et des postures corporelles. Les postures corporelles et les *mudrās* adéquats mettent le mental au diapason. La façon de respirer et les états d'esprit sont plus profondément reliés entre eux que les états corporels et le mental. Le *prāṇa* est le lien entre corps et mental. Par conséquent, le *prāṇāyāma* est aussi un élément du yoga.

Il est plus difficile de transformer le corps que le mental

Il semble qu'il y ait une corrélation entre les tensions corporelles et l'agitation mentale. La purification de l'instrument d'émission et de réception est-elle effective, ou s'agit-il seulement d'un changement de niveau de conscience ? Est-ce que la dissolution de la cage se produit parce que le niveau d'énergie s'élève par l'intensité de la concentration ? Et comment expliquer la réapparition de la cage au bout d'un moment, avec la même force ?

L'état mental influence en effet l'état corporel. L'agitation et la tension mentale ont un effet négatif sur le corps. Les changements corporels ont aussi une influence sur le mental. C'est pourquoi il est recommandé de discipliner le corps afin de parvenir à bien méditer. Il est plus difficile de transformer le corps que le mental, parce que le mental est plus souple. La purification de l'instrument de réception nécessite la transformation du corps et du mental.

La dissolution de la cage se produit en raison de l'élévation, non pas du niveau d'énergie, mais du niveau de conscience. La concentration élève le niveau d'énergie ; la

relaxation élève le niveau de conscience. La cage réapparaît parce que les graines de l'ignorance et du désir ne sont pas complètement consumées. La concentration, lorsqu'elle atteint son apogée, peut aussi conduire à la relaxation.

La beauté que vous voyez dans la nature dépend de votre état mental

Est-ce qu'un homme qui est parvenu au détachement intérieur a dépassé toutes les passions, qu'elles soient positives ou négatives ? Par passion positive j'entends l'amour pour la beauté de la nature et l'art humain. Appéciez-vous cette beauté ?

La beauté de la nature n'a pas d'existence indépendante. La beauté du Soi divin est absolue ; voilà la différence entre elles. La beauté que vous voyez dans la nature dépend de votre état mental. Les villageois qui vivent dans les montagnes et les forêts n'apprécient pas la beauté de celles-ci. Ils descendent dans les plaines et les villes pour gagner de quoi manger. Pensez-vous qu'une personne qui a faim puisse ressentir ou apprécier la beauté de la nature ? Un être parvenu à l'Illumination peut goûter la Félicité spirituelle même s'il est affamé.

La nature n'a pas d'existence indépendante. Les tremblements de terre, les inondations, les tempêtes, les ouragans sont aussi des phénomènes naturels. Parvenez-vous à les aimer ? Nous étions à Hong Kong l'an dernier. Il y a eu une grosse tempête, qui aurait pu devenir un ouragan. Tout le monde est resté chez soi, portes et fenêtres closes. Personne n'a osé sortir pour profiter de la tempête.

Seules les choses appartenant au même état ont une influence l'une sur l'autre

Quelle est exactement la relation entre un rêve et la réalité à l'état de veille ?

En rêve, vous créez tout, mais n'en êtes pas conscient. Par conséquent, si vous voyez un serpent en rêve, vous fuyez à toutes jambes ; vous ne vous rendez pas compte que c'est vous qui l'avez créé. Ce principe d'ignorance qui intervient dans l'état de rêve est aussi à l'œuvre dans l'état de veille. Vous diriez que l'eau que vous voyez en rêve n'est pas réelle parce qu'elle ne mouille pas les draps de votre lit. Il en est ainsi parce que le drap de lit appartient à l'état de veille et que l'eau est celle de l'état de rêve. Seules les choses appartenant au même état ont une influence l'une sur l'autre. Si vous avez soif dans votre rêve, la bouteille d'eau posée à côté de vous sur la table de nuit ne vous sera d'aucune utilité parce qu'elle n'appartient pas à l'état de rêve.

Normalement, les choses qui sont du domaine du rêve ne sont utiles qu'en ce domaine. Mais parfois elles peuvent aussi avoir une influence sur quelque chose qui appartient à l'état de veille. Par exemple, vous voyez un tigre en rêve. La peur que vous ressentez dans le rêve peut être si intense qu'elle fait trembler votre corps physique. Pourquoi ? Parce c'est le même mental qui éprouve ces deux états. Il n'y a pas de différence absolue entre ce dont vous faites l'expérience en rêve et ce que vous expérimentez dans l'état de veille. Dieu est toujours là, avec vous, mais cela ne vous est d'aucune utilité parce que vous rêvez.

Les différents états mentaux

*Comment le mental fait-il la distinction entre ceci et cela ?
Pour parvenir au samādhi, devons-nous pratiquer
dhyāna ?*

Le mental divise. L'intellect unifie. C'est le mental qui fait une différence entre les choses, les personnes et les situations. Il est comme un prisme. Quand la lumière passe à travers un prisme, elle se décompose en plusieurs couleurs. De la même manière, l'Existence unique est ressentie ou perçue à travers le mental comme étant multiple. Il faut transcender le mental afin de pouvoir réaliser le Divin. *Dhāraṇā*, *dhyāna* et *samādhi* sont les étapes successives qu'il faut franchir pour transcender le mental et réaliser l'Un.

Quand je rêve, dès que je me réveille, je me rends compte qu'il y a un changement. Si je considère que ma vie se situe dans une sorte d'état de rêve, que se passera-t-il lorsque je m'éveillerai de ce rêve, si j'y parviens ? Est-ce que seule ma conscience changera, tout le reste demeurant identique ? Aurai-je encore besoin de participer au satsaṅg ?

La conscience dans l'état de rêve et la conscience dans l'état de veille sont deux états différents de la même conscience. Quand vous vous mettez à rêver, votre niveau de conscience change. Quand vous vous éveillez d'un rêve, votre niveau de conscience change à nouveau. Ce que nous appelons l'état de veille n'est en réalité pas l'état d'Illumination. Vous vous demandez peut-être si, lorsqu'on parvient à l'Illumination, on a encore besoin du *satsaṅg* ? Quand vous parviendrez à l'Illumination,

mangerez-vous encore ou pas ? Respirerez-vous encore ? Quand vous parvenez à l'Illumination, tout ce que vous faites est spontané ; vos actions ne sont pas suscitées par un désir. La conscience qui change n'est pas la vraie Conscience. C'est le mental qui change. Les états que l'on appelle rêve, veille et sommeil profond sont des états mentaux. Alors, qui parvient à l'Illumination ? C'est l'âme qui est dans l'ignorance, et c'est l'âme qui parvient à l'Illumination.

Le mental se manifeste sous des formes diverses

Pourriez-vous expliquer ce qu'est le mental universel et le mental supérieur ? Quelle est leur relation avec ce que nous appelons le mental ?

Tout dans le monde du nom et de la forme est énergie. Cet océan d'énergie comprend d'innombrables tourbillons, que l'on appelle les cinq éléments, les sens, le mental, les forces vitales appelées *prāṇa*, etc. Le mental se manifeste sous des formes diverses appelées mental, mental supérieur, supra-mental, et mental universel. Le mental universel est la somme totale de tous les mentaux individuels. Le mental supérieur est le mental purifié doté de qualités *sattviques*, telles que la compassion, le contentement, la modération, l'amour, la bienveillance, etc.

Prenons un exemple, celui de l'eau. Quand elle est chauffée à 100°C, elle devient de la vapeur, son nom et ses qualités changent. Le point critique est 100°C. De même, quand le mental se transforme et parvient à un certain point critique, son nom et ses qualités changent. À un niveau plus évolué que le mental, il y a le mental supérieur ; plus évolué

encore que le mental supérieur est le supra-mental. La relation entre eux est la même que celle qui existe entre un bébé, un enfant, un jeune et un adulte mûr.

Un cheval peut être sauvage ou avoir été dompté. Vous pouvez chevaucher un cheval dompté, vous pouvez l'utiliser à maintes fins utiles. Si vous montez un cheval sauvage, vous tomberez souvent et vous vous blesserez, ou alors le cheval vous mènera où il veut. Vous n'avez aucun contrôle sur lui. Le mental supérieur est comparable au cheval qui a été dompté. Le supra-mental est le mental parvenu à un état beaucoup plus évolué. Dans l'état supra-mental, toutes les paires d'opposés commencent à se réconcilier, les dualités commencent à se résoudre. Les opposés existent encore ; cependant ils ne sont pas ressentis comme étant contradictoires, mais complémentaires.

Comme toute chose en ce monde, le mental peut être impur ou pur

Est-ce que la compassion, la paix et les autres sentiments nobles sont des modifications du mental ? Le mental doit-il être purifié aussi de ces sentiments, comme des émotions de plus bas niveau, pour que la Réalisation survienne ?

Oui, la compassion, la paix et les autres sentiments nobles sont des modifications du mental. Il s'agit du mental purifié. Tout, dans le monde temporel, peut être impur ou pur. L'eau peut être pure ou impure. Toute chose en ce monde peut devenir polluée : l'eau, l'air, le corps, le mental. Avez-vous déjà vu un mourant ? Quand un homme meurt, il ne peut plus entendre, ni voir, ni sentir les odeurs, etc. et son corps commence à se désintégrer quelques

heures après sa mort, en émettant une odeur nauséabonde. Avez-vous déjà vu un cadavre ?

Le but de toute *sādhana* est de purifier et de stabiliser le mental. Le mental pur reflète l'Esprit libre tel qu'Il est. Le mental impur déforme le reflet. La colère pollue le mental ; qui peut dire le contraire ? Quand on est en colère, on ne voit plus clairement. Il est dit dans la *Gītā* que la passion et la colère sont les ennemis les plus redoutables d'un chercheur de Vérité. Toutes les saintes Écritures (à l'exception de quelques gurus modernes) demandent à l'aspirant spirituel de purifier son mental et de surmonter ces défauts.

Le présent est éternel. Le passé et l'avenir sont des modifications du mental

On nous conseille d'être dans le présent, mais il me semble que l'on est toujours dans le présent. Même lorsqu'on se souvient d'un incident du passé, on le ramène au présent et on le goûte à nouveau. De même, par l'imagination on rend l'avenir présent et on en jouit. Cela signifie que l'on est toujours dans le présent. Alors, que veut dire « vivre /être toujours dans le présent » ?

Comment peut-on être dans le présent en pensant au passé ou à l'avenir ? Une personne qui vit au niveau de la conscience mentale ne peut faire l'expérience du présent ; comment pourrait-elle vivre dans le présent ? Dès que vous pensez au présent, il glisse dans le passé. Ce qui est présent est en réalité l'instant intemporel. Il peut être expérimenté par un mental libéré de toutes les modifications. Le temps, c'est de l'énergie. Le temps est toujours en mouvement. Le

mental est l'instrument qui permet de connaître ce qui est temporel. Le présent est éternel. Le mental toujours mouvant ne peut le saisir. Le passé est dans la mémoire, l'avenir dans l'imagination. Ils ne sont pas existentiels. La mémoire et l'imagination sont toutes deux des modifications du mental.

Il y a cinq modifications fondamentales du mental selon Patanjali :

1. *pramāṇa*
2. *viparyaya*
3. *vikalpa* (l'imagination)
4. *smṛiti* (la mémoire)
5. *nidrā* (le sommeil).

Alors, comment puis-je vivre dans le présent ?

Cessez de penser. Selon Patanjali, la définition du yoga est : « *yogash chitta vritti nirodhah* » : « Le yoga est l'arrêt des modifications du mental ». L'aphorisme suivant des *Yoga Sūtras* de Patanjali dit que lorsque toutes les modifications du mental cessent, le Témoin (« the Seer ») est établi dans sa Nature essentielle, parce qu'il n'y a plus aucun mouvement du mental auquel il pourrait s'identifier. On appelle cela l'état de silence complet du mental (« no-mind »). Quand le mental n'est pas là, il n'est pas question que le *Puruṣha*, qui est pure Conscience, s'identifie avec lui. *Puruṣha* devient complètement distinct de *Prakṛiti* ; Il est expérimenté par Lui-même dans sa Nature simple et pure. C'est ce que l'on appelle la Réalisation du Soi. Le but du Yoga de Patanjali est la Réalisation du Soi.

Cessez de penser individuellement

La question n'a pas été enregistrée.

Peut-il exister de langage sans pensée ? Répondez, s'il vous plaît. On utilise les mots pour exprimer ses pensées. Les mots et la pensée sont tellement imbriqués qu'il n'est pas possible de penser sans mots.

Quand un bébé pleure, sa mère vient le caresser sans prononcer un mot. Nous pouvons aussi comprendre un langage exprimé au moyen d'attitudes et de gestes.

Un pleur n'est pas un mot. Sinon, on pourrait dire que tous les animaux parlent quand ils émettent des sons. Pouvez-vous appeler ces sons un langage ? Le langage de la mère est celui du cœur, pas celui des pensées. On peut dire que le silence est aussi un langage, le plus profond des langages. Si vous parlez sans penser, qu'allez-vous dire et comment ? Appelez-vous ce que l'on exprime au moyen d'attitudes et de gestes un langage ? Appelez-le gesticulation ! Le langage est un moyen de communication. Vous confondez les termes « langage » et « communication ». La communication est possible sans gestes, sans mots et même sans pensées. Mais il ne peut y avoir de langage sans mots.

On peut établir une communication au moyen de ce que l'on appelle télépathie. L. est en France. Sa mère est en Inde. Mais elle peut sentir et savoir comment va L., sans lui parler, sans même penser à lui. Plus l'intimité entre deux personnes est grande, plus la communication entre elles est profonde. Vous pouvez parler pendant des

heures à quelqu'un sans qu'il y ait toutefois de communication entre vous.

Comment dépasser la pensée ?

C'est très facile. Cessez de penser individuellement et la pensée universelle se reflètera dans votre mental. Voilà pourquoi le mental doit être tout à fait passif, silencieux et stable pour pouvoir réaliser le Divin ou la volonté divine ; il doit être passif ou débordant d'amour pour Dieu.

La base du processus de la pensée

Comment pouvons-nous percevoir le Divin qui est si proche ?

Arrêtez de penser ! Si vous pensez encore et toujours, vous devenez un philosophe. Mettre fin au processus de la pensée ouvre la voie à l'expérience directe. Cessez de penser quelque temps et voyez pourquoi ce n'est pas si facile, pourquoi c'est difficile. Qu'est-ce qui rend cela difficile ?

Comment arrêter de penser ?

Le mental est le lien entre le corps et l'Esprit. Quand il s'identifie au corps, les désirs surgissent et entraînent le mental à penser. S'il parvient à se détacher du corps, les désirs s'évanouissent et le mental devient calme et silencieux.

J'observe le processus de ma pensée afin de le réduire, mais j'ai peur de ne jamais y parvenir.

Le désir est la base du processus de la pensée. Si vous ne pouvez cesser de désirer, désirez être sans désir. La peur vient aussi du désir ; la peur résulte d'une sorte de pensée négative.

Je rencontre tant de difficultés dans ma pratique. Pourquoi ?

Parce que votre compréhension n'est qu'intellectuelle ; elle n'a pas imprégné toutes les composantes de votre personnalité.

Un *sādhaka* est mis à l'épreuve à chaque instant de sa vie

Mon seul but est de goûter la Béatitude de l'Existence pure. Devrais-je aller vivre dans une forêt ou dans un ermitage ? Il me semble très difficile de dompter mon mental en restant dans le monde. Que me conseillez-vous ?

Si vous vivez dans un monastère ou une forêt mais que votre cœur est dans le monde (disons par exemple sur la place du marché), vous êtes au marché. Vous devez entretenir un intérêt très profond et ardent pour la vie spirituelle. Il vous fera perdre automatiquement votre intérêt pour les objets et les situations du monde. Il est plus facile de transformer son mental que son corps parce que le mental est plus souple. Pour pouvoir contrôler complètement son mental, réflexion continue et discipline sont nécessaires.

Vous devez vous former comme un militaire. Les militaires ne sont pas autorisés à se mêler à la société, à

intervenir dans le domaine politique. Ils reçoivent un entraînement physique et on leur inculque l'esprit patriotique afin que, le moment venu, ils puissent sacrifier leur vie pour leur pays. Toute leur formation a pour but de les préparer à un seul moment : celui où ils seront face à l'ennemi sur le champ de bataille. Ce moment sera celui de l'épreuve. Mais un *sādhaka* (chercheur spirituel), lui, est mis à l'épreuve à chaque instant de sa vie. Vous comprenez donc combien il lui faut se former, discipliner son mental et son corps.

C'est l'aspect négatif du mental rationnel. L'aspect positif est que l'homme est capable de connaître les valeurs les plus élevées de la vie et de vivre pour elles.

« Ô désir, laisse-moi tranquille ! »

On dit que nous sommes déjà Dieu ; mais je suis si souvent blessé quand je n'obtiens pas ce que je veux. Comment gérer cette contradiction ?

Les blessures du corps guérissent plus vite que celles du mental, sauf en ce qui concerne le cancer. Le mental est comme un petit océan, le corps comme une île dans cet océan. On dit communément que le mental est dans le corps. Mais en fait, le corps est dans le mental. Ce corps vous a été donné pour exprimer une infime partie seulement de votre mental. Il n'est pas possible d'exprimer la totalité de son mental par l'intermédiaire d'un seul corps. C'est pourquoi l'on doit emprunter un corps physique maintes et maintes fois. Aussi bien, nous empruntons différentes sortes de corps : celui d'un homme, d'une femme, d'animaux, de plantes, etc. Votre mental n'abrite-

t-il pas quantité de conflits et de contradictions ? Tantôt vous voulez abandonner toutes les choses matérielles ; tantôt vous voulez devenir roi et posséder tout le pays. Parfois vous voulez être seul ; parfois vous voulez une compagne. Vous voulez tantôt diriger, tantôt servir. Vous voulez quelquefois savourer des mets délicieux, d'autres fois jeûner, etc. Toutes sortes de conflits vous habitent, comment pourriez-vous satisfaire tous vos désirs en une seule vie ? À peine un désir est-il pleinement satisfait qu'un autre surgit. N'en est-il pas ainsi ?

J'ai lu un livre : *Vairāgya Shatakam*, un classique écrit par le sage Bhartrihari qui comprend cent distiques sur le détachement. Bhartrihari était roi, mais il renonça à son royaume pour se faire *sannyāsī* errant. Il dit dans l'un de ces distiques : « Ô désir, laisse-moi tranquille ! Tu m'as fait passer de l'état divin à l'état d'homme. Que veux-tu faire de moi à présent, une bête ? Veux-tu me faire passer de l'état humain à l'état de bête ? Ça suffit maintenant, laisse-moi tranquille ! »

Dieu est-il dépendant, esclave des désirs ? Comment pouvez-vous dire que vous êtes Dieu si vous vous laissez balloter, impuissant, par le flot des chagrins et des plaisirs ? Soyez honnête, dites seulement ce que vous ressentez. Votre déclaration ressemble à celle d'une personne assise dans une pièce obscure et disant que le soleil est toute lumière. En elle-même, la déclaration n'est pas fausse.

Le mental habite tout le corps

Où le mental se situe-t-il dans le corps ? Le corps et le mental sont-ils séparés ou un ?

Le corps est comme une vague sur un lac. La vague est-elle séparée du lac ? Le mental est comme l'eau du lac, le corps comme une bulle dans ce lac.

Le mental habite tout le corps, des orteils à la tête. Mais en fonction des états, il se focalise ou se concentre en divers endroits du corps.

Si un membre du corps est paralysé, le mental est-il toujours présent en lui ?

Le mental est à l'œuvre, mais le *prāṇa* cesse pratiquement de fonctionner dans cette zone.

Le mental est le produit de l'absence de vision réelle

Mon mental est très perturbé par des émotions. Pouvez-vous me donner un conseil à ce sujet ?

Pouvez-vous me montrer votre mental ? L'avez-vous déjà vu ? Fermez les yeux et regardez à l'intérieur de vous-même ; où est votre mental ? Le mental disparaît dès que vous regardez à l'intérieur de vous-même. Le mental est le produit de l'absence de vision réelle (« Seeing »). Mental signifie *māyā*. *Māyā* disparaît dès que vous la voyez. C'est l'absence de vision réelle qui produit *māyā*. Dans le *Vedānta*, on appelle *māyā* l'ignorance. Dès que vous reconnaissez *māyā*, elle s'évanouit. Si vous identifiez un voleur, il ne volera pas car il n'agit que lorsque vous dormez, ou êtes absent.

Vous tous, fermez les yeux maintenant, et voyez si vous pouvez trouver votre mental quelque part dans votre corps ! Où est-il ? Regardez simplement à l'intérieur de

vous-même et dites-moi : voyez-vous un mental ? Voyez-vous une pensée ? Contentez-vous d'observer. Ne pensez pas que vous êtes en train d'observer. Dès que vous voyez réellement, le processus de pensée s'arrête. Tel est l'enseignement des *Upaniṣhads*. Tel est l'enseignement de tous les Maîtres ayant atteint l'Illumination.

Le mental ne surgit que lorsqu'il n'y a pas de vision réelle (« Seeing »). La vision réelle n'a pas besoin de temps, de deux minutes ou de milliers d'années. Elle est immédiate, toujours présente. Si vous ne voulez pas voir, personne ne peut vous faire voir. La vision réelle n'est pas un processus. Ce n'est pas une possibilité. C'est la réalité. La vision réelle n'est pas une idéologie. Elle n'est pas vraie du point de vue de l'idéologie. Elle est vraie en tant que Vérité absolue.

Comment, avec notre mental impur, est-il possible d'expérimenter la « vision réelle » ?

Le mental est-il naturellement instable ? S'il l'est effectivement, comment le stabiliser ? Si le mental, qui est par nature instable, est stabilisé par une méthode, cette stabilité ne durera pas toujours. Quand vous cherchez ce qu'est le mental, votre quête aboutit à la conclusion que le mental n'existe pas. C'est ce que j'ai dit au début. C'est exactement la même chose pour *māyā*. L'Expérience pure est toujours là. En réalité, Elle ne peut jamais être absente. Elle devient identifiée aux différents états. Ne faites rien machinalement – c'est cela, la *sādhana* !

Vous avez écrit que le mental habite tout le corps. Comment le mental peut-il exister et ne pas exister en même temps ? Il semble y avoir là une contradiction.

À mes yeux, il n'y a pas de contradiction. Les différents états du même mental peuvent être contradictoires à des moments différents, parce que le mental est fluctuant. Il a une existence phénoménale.

Débarrassez-vous de votre mental, même s'il est l'ordinateur le plus perfectionné qui soit

On m'a conseillé plusieurs fois d'apprendre à me servir d'un ordinateur. Cela ne m'intéresse pas, que dois-je faire alors ?

Le mental fonctionne comme un ordinateur. Il décide sur la base des données qui lui ont été fournies. Son fonctionnement est conditionné. De même, le mental acquiert ses connaissances en se basant sur les *samskāras* ou impressions nées des expériences passées. Il n'est pas créatif. (À cet instant, la cloche annonçant l'heure du déjeuner se met à sonner.) Comment reconnaissez-vous cette cloche ? Grâce à vos *samskāras* du passé. On ne peut reconnaître Dieu de cette façon-là.

Il n'y a pas un être au monde qui n'ait un ordinateur. Savez-vous que le mental est l'ordinateur le plus perfectionné qui soit ? Aucun ordinateur à ce jour ne possède une capacité de mémoire et une subtilité de fonctionnement équivalentes à celles du mental humain. Plus le mental est purifié et stable, plus sa capacité de connaissance correcte augmente. Sinon, toutes les données sont corrompues. Lorsque toutes les modifications du mental cessent, on connaît directement sa Nature véritable et essentielle. Après tout, c'est le mental humain qui a créé l'ordinateur. Pour réaliser Dieu, vous n'avez pas à

améliorer les performances de votre mental ; au contraire, vous devez arrêter son fonctionnement. Le mental est l'instrument qui permet de connaître les autres. Si vous voulez vous connaître vous-même, à un certain stade il devient superflu ; vous devez vous en débarrasser. À un certain stade, le mental devient un obstacle.

Quand j'observe mes pensées, elles s'arrêtent, mais le processus de ma respiration devient aussi plus lent.

Exact ! Quand le rythme de la pensée se ralentit, celui de la respiration devient également plus lent, et réciproquement. C'est la théorie qui sous-tend la pratique du *prāṇāyāma*. Si vous pratiquez un exercice qui ralentit le processus de votre respiration, celui de votre pensée devient aussi plus lent. Et quand ces processus ralentissent, vous devenez plus vigilant. Avez-vous déjà remarqué que, lorsque vous voulez écouter très attentivement, vous cessez même de respirer ? Mais si la respiration cesse complètement, le métabolisme du corps va s'arrêter, et le corps mourra (se désintègrera). La respiration est la première vibration du *prāṇā* dans le corps. Elle permet au corps, au mental et aux sens de rester en vie.

N'entretenez pas de telles pensées métaphysiques

La première âme était-elle pure ? Qu'en était-il du karma à ce moment-là ? La manifestation a émané de Dieu qui est parfaitement pur. Comment l'impureté a-t-elle commencé ?

Le monde n'a pas de commencement. Il est comme un

cercle. Un cercle n'a pas de point initial. Chaque point de la circonférence du cercle peut en tenir lieu. Le Seigneur Bouddha répondait à cette question en donnant un exemple. Il disait : « Un homme est transpercé par une flèche et il souffre. Il doit essayer d'enlever la flèche. À quoi bon se demander d'où elle est venue et qui l'a tirée ? » Quand on demandait au Seigneur Bouddha d'où venait l'ignorance, comment le cycle du *karma* avait commencé, il donnait cet exemple et incitait les gens à ne pas entretenir de telles pensées métaphysiques. Son enseignement était qu'il fallait abandonner le désir et l'attachement grâce à la pratique de la méditation.

Avez-vous réalisé que le monde est une manifestation de Dieu ? Avez-vous réalisé Dieu ? Si tel est le cas, la question de l'impureté ne se pose pas pour vous. Dieu seul existe et toute votre souffrance a disparu. Est-ce que la Joie divine, la présence de Dieu vous habitent ? Vous habitent-elles ?

Les choses vous semblent belles quand votre mental est en paix

Je suis si heureux quand je vois la beauté qui environne ce lieu...

Les choses vous semblent belles quand votre mental est en paix. Quand votre mental est bouleversé ou lorsque votre corps est très malade, la perspective change : ce que vous voyez alentour ne vous semble pas beau. Est-ce que la nature séduit un mental perturbé ?

Est-ce que la compassion, la clémence et toutes les

émotions qui se manifestent dans le cœur sont aussi emmagasinées dans chitta ?

La compassion, la clémence, etc. sont les états élevés, le côté positif du mental. Le terme « cœur » est utilisé pour désigner l'aspect sensible du mental. Les sentiments ou émotions sont plus profonds que la pensée intellectuelle et ont davantage de puissance qu'elle. C'est pourquoi, peut-être, il est dit de « descendre de la tête au cœur ».

Selon les Écritures, pour réaliser Dieu, l'ouverture du nœud du cœur est essentielle. Comment pouvons-nous parvenir à cette ouverture ?

Ce nœud est le complexe d'être un individu. Le complexe d'être une personne, d'être séparé du Divin, vous sépare des autres.

Pour mettre fin à l'activité du mental, pratiquez l'Amour divin ou la méditation

Comment abandonner le mental pour entrer dans l'état supra-mental et progresser sur la voie spirituelle ?

Le mental est la somme totale des désirs, des pensées, des émotions et de ce que l'on imagine. Le mental s'arrête lorsqu'il est sous le charme de l'amour profond ou lors de la méditation profonde. Vous devriez cultiver l'Amour divin dans votre cœur ou pratiquer la méditation afin de faire cesser l'activité de votre mental. Si vous pouviez goûter la joie d'abandonner votre mental pendant un court laps de temps, il vous deviendrait plus facile de renoncer à lui.

Que signifie exactement « abandonner le mental » ?

Pendant une seconde, vous abandonnez tout désir, et pouvez faire l'expérience de la paix ici et maintenant. Le désir se transforme en attachement et c'est la cause fondamentale de la souffrance. C'est ce que le Bouddha a réalisé après des années et des années de *tapasyā* dans la forêt. Le désir, c'est l'envie de quelque chose qui est séparé de vous. Chercher Dieu, c'est vous chercher vous-même ; ce n'est pas un désir. Dieu est votre Soi le plus intime. En réalité, même par le biais du désir, vous vous cherchez vous-même, mais par une approche erronée. Écoutez encore et encore les gloires de Dieu, et vous deviendrez certainement amoureux de Lui. Il est infiniment doux. Il vous aime davantage que votre père, votre mère et votre petite amie. Si vous ne parvenez pas à aimer Dieu, aimez un homme de Dieu. Par l'intermédiaire de l'amour pour un homme de Dieu, vous serez attiré vers Dieu.

Le mental ne peut connaître l'Un

Si nous sommes tous un, l'ego/le mental est-il le même pour tout le monde ?

Le mental divise. Le mental ne peut connaître l'Un. Le mental ne peut connaître quoi que ce soit qu'en comparant. Le mental diffère d'une personne à l'autre, tant du point de vue qualitatif que quantitatif. La différence tient à la proportion de *sattvaguṇā*, *rajoguṇā* et *tamoguṇā* dans le mental.

Que dois-je faire pour connaître la Vérité ? Et pour vivre au présent ?

Vous ne pouvez vivre dans le présent tant que vous vivez au niveau mental. Le mental ne peut même pas saisir le présent. Vous devriez accomplir une *sādhana*, entrer en *samādhi*, et connaître ensuite directement ce que vous voulez connaître. Vous ne pouvez connaître par l'intermédiaire du mental ce qui ne peut être connu par celui-ci. Le mental n'est pas l'instrument adéquat pour connaître les choses qui sont au-delà des sens. Chaque instrument a sa raison d'être et son utilité. Les yeux ne peuvent que voir les formes. Les oreilles ne peuvent qu'entendre ; elles ne peuvent voir. Le nez ne peut que sentir, etc. Le mental a ses limites. Il ne peut tout connaître.

Lorsque le mental s'arrête, vous faites l'expérience de la Réalité immuable

Est-il vraiment possible d'arrêter le fonctionnement du mental ?

Dans l'un des *Joyaux Spirituels*, il est dit que le monde, qui est mouvement, est la perception d'un mental mouvant. Lorsque le mental s'arrête, vous faites l'expérience de la Réalité immuable. Il y a une histoire zen (*Zen-Bodh-Katha*) à ce propos : Trois moines bouddhistes marchaient dans la forêt. Ils s'arrêtèrent pour se reposer à l'ombre d'un arbre. L'un des moines dit aux deux autres : « Les feuilles de l'arbre bougent. » Le deuxième dit : « Non, c'est le vent qui est en mouvement. » Le troisième dit : « Vous avez tort tous les deux. C'est le mental qui est en mouvement ! » La perception de tout mouvement est due au mental mouvant. Pour faire l'expérience de votre Nature véritable, il vous faut un mental pur et stable.

Quand le mental est transcendé, toutes les divisions prennent fin

Les odeurs fortes me font souvent vomir ; comment me libérer de ce problème ? Est-il créé par le mental ?

Personne n'aime les mauvaises odeurs. Certaines personnes peuvent y être plus sensibles, les supporter plus difficilement au point d'en vomir. Cela n'a rien d'anormal. Vous devriez éviter les choses malodorantes, les lieux qui dégagent une odeur fétide. Vous pouvez utiliser des parfums, comme le font certaines dames (et même certains messieurs) pour sentir bon.

Le monde se compose de paires d'opposés : faux et juste, bon et mauvais, haut et bas, chaud et froid, jour et nuit, etc. Si vous voulez vous délivrer totalement du mauvais, vous devrez aussi renoncer au désir de ce qui est bon, parce que les paires d'opposés coexistent toujours ; elles ne peuvent être dissociées. Pour parvenir au paradis, vous devez traverser l'enfer. Il n'y a pas de voie directe pour aller au paradis. Ce n'est pas une plaisanterie. Même les êtres vertueux doivent traverser l'enfer, mais ils le font en quelques secondes, tandis que ceux qui ont beaucoup de vices sont obligés d'y rester des centaines d'années.

Oui, c'est le mental qui divise et sépare l'Existence non-duelle en dualités. Vous ne pouvez faire l'expérience de l'Existence/Conscience non-duelle que lorsque vous transcendez le mental. Le mental a tant de strates. Quand vous entrez en vous-même, vous ne rencontrez pas immédiatement le Divin

J'ai entendu cette phrase : « Rien n'est bon ou mauvais, mais c'est la pensée qui le rend ainsi. » Qu'est-ce que cela signifie ?

Cela ne veut pas dire qu'il n'y a ni bon ni mauvais. Cela signifie que le bon et le mauvais n'existent qu'au niveau mental. C'est le mental qui établit la distinction. Quand le mental est transcendé, toutes les différences disparaissent. Lorsque quelqu'un cite cette phrase pour me prouver qu'il n'y a ni bon ni mauvais, je lui demande : « Pour vous, n'y a-t-il rien qui soit bon ou mauvais ? »

Plus de 95 % des problèmes de ce monde sont créés par le mental humain. Les 5 % restants sont dus aux limitations de l'existence humaine, aux limitations de votre corps physique. N'êtes-vous pas préoccupé ou concerné par les problèmes de la naissance, de la maladie, de la vieillesse et de la mort ? Le Seigneur Bouddha lui-même n'a pu les accepter ; comment le pourriez-vous ? C'est pour se délivrer de ces limitations qu'il s'est mis en quête de la Vérité. Toutes les activités, y compris ce que l'on qualifie de recherche scientifique, sont comme des coups d'épée dans l'eau.

Le Mental Conscient, le Subconscient et l'Inconscient

Les quatre états du mental

Pouvez-vous me dire où sont les soucis, la souffrance et la douleur quand nous sommes dans l'état de sommeil profond ?

Dans le sommeil profond, le mental est unifié, mais totalement inactif. Le principe de Conscience est présent dans le sommeil profond, mais rien n'en donne confirmation au dormeur parce que c'est le mental qui

confirme ; or il n'est pas actif dans l'état de sommeil profond.

L'état de sommeil profond est l'état de graine. De même que l'arbre est enfoui dans la graine, tous les problèmes de la personnalité sont enfouis dans le subconscient. Le mental a quatre états : inconscient, subconscient, conscient et supra-conscient. Le supra-conscient est l'état de *samādhī*.

Pouvons-nous savoir quand c'est le mental subconscient qui est à l'oeuvre ?

Vous pouvez le savoir. Vous pouvez faire remonter votre subconscient au niveau conscient. C'est ce que vous faites par la technique du « lying » à l'*āshram* de M. Arnaud. Quand votre mental conscient est inactif, le subconscient se met à remonter, comme dans les rêves. Si vous pouviez rendre votre mental inactif pendant l'état de veille, vous seriez capable de voir votre passé. Il y a d'autres techniques par lesquelles vous pouvez contrôler aussi le processus de votre respiration. Mais elles n'ont rien à voir avec la Réalisation du Soi.

Les Rêves

Swamiji demande à quelqu'un de lire à voix haute un paragraphe d'un livre concernant l'état de rêve. Puis il écrit :

L'exemple de l'état de rêve n'est donné que pour prouver que les sens peuvent fonctionner même sans la lumière du soleil, ou de la lune, ou d'une lampe. En rêve, vous voyez

le monde entier tel qu'il vous apparaît à l'état de veille, même s'il n'y a ni soleil, ni lune et ni éclairage extérieur. Cela prouve que les lumières du mental et des sens sont supérieures aux lumières physiques extérieures.

Le contrôle des rêves

Quelle différence y a-t-il entre les rêves que je fais pendant la nuit et cette vie à l'état de veille, qui me semble aussi être un rêve ? Comment puis-je sortir de ce rêve ?

La rêverie est volontaire. Les rêves nocturnes sont l'œuvre du mental subconscient. Vous ne pouvez les contrôler. On a demandé à Gandhiji : « Contrôlez-vous totalement votre mental ? » Il a répondu : « Dans l'état de veille, je contrôle complètement mes pensées. Mais dans le rêve, je n'ai aucun contrôle. » Toute pensée très forte et continue dans l'état de veille se poursuit généralement dans le rêve.

Comment puis-je purifier mon subconscient ?

Comment pourrez-vous purifier votre subconscient par votre effort personnel si vous ne pouvez communiquer avec lui ? Dans l'état de veille, vous ne pouvez communiquer avec votre subconscient que lorsque le processus de la pensée s'arrête totalement.

Quel conseil pouvez-vous me donner au sujet de ces rêves qui me viennent ?

Vos rêves illustrent vos réclamations de ce que vous ne pouvez obtenir dans l'état de veille bien que vous le désiriez intensément. Le rêve est comme la soupape de

sécurité d'une cocotte-minute. Vous deviendriez fou si l'on vous forçait à ne pas rêver. Les rêves sont même plus importants que l'état de sommeil profond.

Comment gérer tous ces rêves qui me viennent ?

Oubliez le passé, comme si c'était un rêve. Vous ne pouvez rien faire du passé. Faites le meilleur usage possible du présent.

Votre corps onirique

Avons-nous la sensation du « moi » et du « mien » et le sentiment de séparation quand nous sommes dans le corps subtil ?

Oui, certainement. Vous avez le corps subtil avec lequel vous vous identifiez. En outre, ce corps subtil a exactement la même forme que votre corps physique. Quand vous vous mettez à rêver, vous accomplissez tout avec votre corps subtil, mais vous voyez ce corps subtil exactement de la même forme que votre corps physique. Il en est de même dans les mondes subtils. Quand vous marchez en rêve, vous marchez avec votre corps onirique. Et ce corps onirique a exactement la même forme que votre corps physique à l'état de veille.

Qu'en est-il du corps causal ?

Le corps causal est comme une graine. Il n'a pas de forme. La forme de l'arbre est cachée dans la graine.

Ne vous souciez pas des rêves

Quelle est l'importance des rêves ?

Les psychologues disent que les rêves sont plus importants pour la santé que le sommeil profond. Tout le monde rêve la nuit. Certaines personnes s'en souviennent au réveil, d'autres pas.

Les scientifiques ont constaté expérimentalement que si vous empêchez totalement une personne de rêver la nuit, elle devient folle très vite. Ils relient une machine à votre cerveau pendant que vous dormez. Lorsque vous commencez à rêver, la machine enregistre un certain tracé sur le papier. Là, ils vous réveillent immédiatement. Toute la nuit ils vous réveillent dès que vous commencez à rêver. Ils vous laissent entrer dans le sommeil profond, mais ne vous laissent pas rêver. Ils ont découvert que si l'on vous empêche totalement de rêver plusieurs jours d'affilée, vous devenez fou. Le manque de sommeil profond est mauvais aussi pour la santé, mais le défaut de rêves est bien pire.

S'il vous plaît, donnez-nous des conseils au sujet des rêves.

Ne vous souciez pas des rêves. Il y a des choses plus importantes dans la vie, dont il faut s'occuper. Si vous restez éveillé, les rêves prendront fin. Gardez les yeux ouverts, je veux dire les yeux de la sagesse. Ce que vous appelez mental n'est pas la totalité du mental. Ce n'est qu'une couche superficielle du mental.

L'Ego

Le but de la *sāadhanā* est de se délivrer de l'ego

J'ai été surpris d'observer à l'āshram des conflits entre les personnes.

Si nous nous disputons ici comme les gens se querellent chez eux à propos de leurs droits, à quoi bon vivre à l'*āshram* ? Le but de la *sāadhanā* est de se délivrer de l'ego, qui est la cause de toute perturbation et de tout attachement. L'endroit où vous vivez et ce que vous faites n'a pas tant d'importance que cela. Ce qui est important, c'est la façon dont vous vivez et dans quel esprit, avec quelle intention vous accomplissez vos actions.

L'ego est le premier et le dernier obstacle sur la voie de la Réalisation du Soi.

Comment comprendre l'illusion de l'ego ? Devrions-nous rompre toutes nos relations pour nous en délivrer ?

Il n'est pas si difficile de comprendre intellectuellement l'illusion de l'ego. On peut connaître la définition de l'ego et celle de l'illusion et cependant être possédé par l'ego. Pour parvenir à la compréhension intellectuelle, il n'est pas nécessaire de rompre ses relations avec sa famille et de contrôler totalement son mental et ses sens. Mais même dans ce cas, il faut observer la même discipline qu'un étudiant : celui-ci va dans une université ou une école, se plie au règlement de cette école, et s'astreint à toute la discipline requise pendant ses études.

Le chercheur spirituel devrait renoncer à son ego avec joie

Je lis un texte traitant de l'importance de perdre son ego. Pourriez-vous nous donner quelques conseils pratiques sur la manière de travailler à perdre son ego ? L'ego est-il la même chose que le « faux soi » que nous créons ?

Le chercheur spirituel n'a pas à perdre son ego. Il devrait en fin de compte y renoncer avec joie ou le dépasser. L'ego doit être tout d'abord purifié et orienté vers Dieu. Sans l'ego vous ne pouvez rien faire, sauf si vous devenez un instrument conscient entre les mains de Dieu. L'ego crée le faux soi. L'ego est la faculté par l'intermédiaire de laquelle le Soi s'identifie au non-soi. L'ego peut être vaincu soit par l'Amour pour le Divin soit par la Conscience divine.

Est-ce que le contrôle du mental mène à l'extinction de l'ego ?

Le mental et l'ego ne sont pas fondamentalement différents. Ils représentent tous deux la même énergie. La différence entre eux réside dans la vibration de cette énergie. Le contrôle du mental est nécessaire à sa purification. L'ego peut être affaibli par la prière et la pratique de l'observation en témoin.

Le but de la discipline spirituelle n'est pas de rendre l'ego parfait

Je m'efforce constamment d'être parfait et de préserver l'apparence de la perfection. Comment changer cette attitude ?

L'ego ne peut jamais devenir parfait. Le but de la discipline spirituelle n'est pas de rendre l'ego parfait. L'objectif de la *sādhana* est d'avoir l'expérience directe du Soi essentiel et divin, qui est en essence parfait, absolu et ne dépend que de Lui-même. L'ego est le premier et le dernier obstacle sur la voie de la découverte de sa propre Divinité. Qui, en vous, veut renoncer au désir erroné de rendre l'ego parfait ? Il doit y avoir quelqu'un qui souhaite renoncer à ce désir. De qui s'agit-il ?

Quand nous avons le sentiment d'être celui qui agit, est-ce dû à l'ego ?

Le sentiment d'être celui qui agit est l'ego d'agir. Mais il peut y avoir aussi un ego de ne pas agir ! Trois énergies principales composent la personnalité : *jñāna shakti*, l'énergie de comprendre ; *bhāva shakti*, l'énergie de ressentir ; *kriyā shakti*, l'énergie d'agir.

Peut-il y avoir un « ego noble » ?

Pour certains chercheurs, le problème est l'inertie, pour d'autres la tension, pour d'autres enfin, leur ego noble. Oui, il y a un ego noble. Si vous faites quelque chose de constructif et que vous en êtes fier, on peut dire que vous avez un ego noble. Vous devez renoncer aux mauvaises actions mais aussi à l'ego de bien agir.

Pourriez-vous expliquer s'il vous plaît la phrase que vous avez écrite il y a quelques jours : « Certains ne peuvent rien faire de mal, mais il leur reste un ego subtil de bien agir. »

Je vais vous raconter une histoire à ce propos. Un jour, quelques dévots étaient assis auprès de Ramakrishna

Paramahansa. Une punaise sortit du tapis sur lequel ils étaient assis. Ramakrishna l'attrapa et la donna à un dévot en disant : « Mets-la dehors et tue-la. Puis, jette-la aux ordures. » Le dévot prit la punaise, sortit et la laissa au coin d'un buisson sans la tuer. Quand il revint, Ramakrishna lui demanda : « As-tu tué la punaise ? » Le dévot répondit : « Non, Maître, je n'ai pas pu le faire, parce que j'ai senti qu'il n'était pas bien de tuer une créature de Dieu. Tuer un être vivant quel qu'il soit est mal. Je n'ai pas pu le faire. Ma conscience ne me l'a pas permis. J'ai laissé la punaise dehors dans un buisson. » Ramakrishna lui dit : « Qui es-tu pour pouvoir sauver ou tuer un être ? Dieu seul agit. Une feuille ne bouge que par la volonté de Dieu. C'est ton ego qui te fait croire que tu tues ou que tu sauves. Tu dois renoncer à cet ego si tu veux être libéré. »

Vous voyez, telle fut l'instruction donnée à une personne ayant les aptitudes requises : tu n'es pas celui qui agit. Tu n'es pas capable de ne rien faire de mal. La règle est qu'il faut renoncer à faire le mal et aussi à l'ego de bien agir. Mais vous ne devez jamais faire le mal et dire que ce n'est pas vous qui l'accomplissez mais Dieu. Vous devez vous délivrer de vos faiblesses. Renoncer à mal agir et à l'ego d'être vertueux est la bonne attitude. Mais les chercheurs spirituels modernes renoncent aux qualités morales et entretiennent l'ego de mal agir !

La règle est la suivante : « Une action vertueuse peut être accomplie avec ou sans ego, mais une mauvaise action ne peut être accomplie sans ego. » Au niveau mental, l'ego est là ; vous ne pouvez l'empêcher. Il y a plusieurs degrés ou niveaux de mental. Les animaux sont conditionnés à suivre certaines règles. L'homme peut devenir Dieu ou il peut chuter. Il y a un niveau mental qui se trouve même en-dessous du niveau des animaux. En Occident, j'ai entendu

des enseignants dire que c'est l'ego qui est à l'origine de la *sādhana*. Donc, selon eux, vous devriez arrêter votre *sādhana* et continuer à vous complaire dans toutes les choses du monde, qu'elles soient bonnes ou mauvaises !

L'ego est comme une ombre

J'ai si souvent un sentiment d'insécurité. Je prie pour recevoir de l'aide, mais que puis-je faire de plus pour le surmonter ?

Tant que l'ego est là, le sentiment d'insécurité ne peut disparaître complètement. L'ego n'a pas d'existence réelle. Il est normal qu'il se sente en insécurité. L'ego intervient plus ou moins dans toutes les formes de prière. La prière la plus élevée est la plus passive. C'est celle par laquelle vous demandez à Dieu de vous aider à vaincre votre ego. L'ego est comme une ombre. L'ombre apparaît lorsque la lumière est voilée.

Quelle est à votre avis la meilleure façon de dissoudre l'ego ?

Pouvez-vous voir votre ego ? Essayez pendant quelques minutes de voir votre ego. Vous ne le trouverez nulle part. L'ego est le produit de l'inattention. La meilleure façon de dissoudre l'ego est d'être de plus en plus attentif. Soyez attentif dans toutes vos activités quotidiennes. Soyez attentif à votre respiration. Observez vos pensées en tant que témoin. Asseyez-vous, détendez-vous et observez simplement votre respiration. Vous pouvez commencer par cette pratique.

L'ego disparaît dès qu'on l'abandonne

Comment l'ego, qui, dit-on, n'existe pas, peut-il créer tant de problèmes ?

Lorsqu'on dit que l'ego n'existe pas, cela signifie qu'il n'a pas d'existence indépendante. Il est comme une ombre. Il a une existence phénoménale, celle de tout objet du domaine spatio-temporel. De quoi dépend une ombre ? L'ego n'est pas relié à Dieu, pourtant il dépend de Lui. Le serpent que vous croyez voir dans la corde dépend de celle-ci et pourtant il n'a aucun lien avec elle. L'ego disparaît dès qu'on l'abandonne. On peut assurément exister dans le monde sans avoir d'ego. Abandonnez votre ego à Dieu. Laissez-Le se servir de votre ego.

Tant que vous avez un ego, ne cessez pas de suivre la voie de la Réalisation du Soi

Dieu préfère-t-il que nous Le supplions de nous mener à Lui ou que nous attendions joyeusement avec amour, sans attentes particulières ?

Dieu veut que nous soyons joyeux, libres et libérés. Il ne veut pas que nous soyons comme des mendiants. Le service désintéressé, la prière, la méditation, etc. nous aident à nous délivrer de l'ego.

Avant d'être établi dans le silence, n'est-il pas nécessaire d'accepter le bruit de l'ego et de ne pas créer davantage de bruit en disant sans cesse : « Tais-toi », ou même en utilisant une méthode pour lui échapper et donc lui donner le pouvoir de nous tracasser ? Comme le lac après la

tempête, on doit attendre que la boue se dépose avant que l'eau ne devienne claire.

Pour vous établir dans le silence, vous devez être silencieux et non envahi par le bruit, bien qu'il soit possible que certaines personnes aient besoin de toujours plus de bruit pour se dégoûter de celui-ci et pour qu'une aspiration profonde à devenir silencieux se manifeste en elles.

Le silence vient quand vous dépassez l'essai et le non-essai. Si vous arrêtez d'essayer, vous ne serez pas silencieux pour autant. J'ai vu des personnes cesser de pratiquer une *sāadhanā*, disant que la *sāadhanā* est l'œuvre de l'ego, mais ces personnes travaillent encore plus dur qu'avant à la réussite de leurs projets temporels. Ceci est l'œuvre de *māyā*, la ruse dont se sert *māyā*/l'ego pour les détourner de la voie de la Réalisation du Soi.

L'ego ne peut vivre sans désirer ou sans faire quelque chose. Tant que vous avez un ego, si vous cessez de suivre la voie de la Réalisation du Soi, c'est-à-dire de pratiquer la méditation, le service désintéressé, le *japa*, la lecture des Écritures révélées et la réflexion à leur sujet, l'ego étendra toujours plus son action dans le domaine mondain et temporel. Vous disiez il y a quelques jours que la quête de Dieu est l'œuvre de l'ego. J'ai entendu cela de la bouche de nombreux Occidentaux soi-disant parvenus à l'Illumination.

Quelqu'un m'a dit que nous devrions affamer l'ego, jusqu'à ce qu'il disparaisse.

Affamer l'ego ? Mais comment ? Le priver de nourriture implique de faire quelque chose. Et notre ami M. dirait que

faire quelque chose, c'est l'œuvre de l'ego ! Vous pouvez arrêter toutes vos activités, mais n'arrêtez pas d'accomplir votre *sāadhanā* !

Tout d'abord, vous devez voir que vous êtes distinct de votre ego

Il y a quelques moments de tranquillité pendant la méditation, mais l'ego ne veut pas lâcher prise de lui-même. J'ai vécu quelques instants pendant lesquels il n'y avait que la « pure Conscience ».

Qui voit l'ego ? Comment l'ego pourrait-il abandonner l'ego ? Vous dites : « J'ai vécu quelques instants pendant lesquels il n'y avait que la pure Conscience. » Vous ne pouvez pas voir la pure Conscience comme on voit un objet. Mais vous pouvez être la pure Conscience. Tout d'abord, vous devez voir que vous êtes distinct de votre ego, avant de pouvoir en faire quoi que ce soit. Votre compréhension métaphysique n'est pas encore claire. Il faut tout d'abord faire la distinction entre l'ego, l'âme et l'Esprit. On ne peut réaliser la pure Conscience que lorsque l'ego a totalement disparu.

L'Âme

Le mariage mystique

À la fin du satsang, un couple arrive juste après la cérémonie de son mariage pour recevoir la bénédiction de Swamiji. Un dévot pose alors une question au sujet du

mariage spirituel.

Vis-à-vis de Dieu et de la Nature, l'âme est féminine. La relation entre Radha et Krishna représente celle qui existe entre l'âme et Dieu.

Le pèlerin, le pèlerinage et sa destination

Est-ce que la conscience, en tant que pèlerin, adhère à la voie du pèlerinage de l'âme ?

Le terme conscience est utilisé pour désigner plusieurs principes. Il désigne l'Esprit, qui est le Divin, la Conscience éternelle et absolue. Il désigne aussi l'âme, qui est la Conscience individualisée. Lorsque vous dites que la conscience est le pèlerin, cela signifie que la conscience est l'âme. C'est l'âme qui est le pèlerin. Le Divin est la destination, et ce que l'on appelle pèlerinage consiste à marcher sur la voie menant à cette destination.

L'âme (*jīva*) est la Conscience individualisée. Le Divin ou l'Esprit est la Conscience absolue et intemporelle. Dieu est la Conscience absolue dans le cadre du domaine temporel ; Il contrôle tout ce qui est temporel.

Jīva et Īshvara

Peut-on dire que chacun a la capacité de créer et de détruire son propre monde ?

Cette création individuelle est appelée *jīva shrishti*. C'est un niveau très superficiel du monde créé par Dieu. C'est

dans ce *jīva shrishti* que se trouve la souffrance. En réalité, le mental ne crée pas le monde. Il l'interprète et donne sa propre signification au monde créé par Dieu. *Jīva* et *Īshvara* ont un dénominateur commun, que l'on appelle le Divin ou *Brahman*. Ils sont un dans l'Esprit, qui est la pure Conscience sans attribut et intemporelle. Mais *jīva* (l'âme) et *Īshvara* n'ont pas le même pouvoir. *Īshvara* est tout-puissant. Le pouvoir de *jīva* est limité.

Vous avez dit l'autre jour que la maladie fait souffrir l'âme. Pouvez-vous expliquer pourquoi, s'il vous plaît ?

L'âme s'identifie au corps. Lorsque le corps est malade, l'âme souffre. J'ai dit que l'âme et *Brahman* sont essentiellement un.

Quand l'ego est purifié, l'âme aspire ardemment à rentrer chez elle

L'ego et l'âme existent toujours ensemble. Mais il y a un ego purifié et un ego impur. Quand l'ego est purifié, l'âme aspire ardemment à rentrer chez elle, à s'unifier avec sa source, comme un poisson a un besoin vital d'être dans l'eau. Quand l'ego est impur, saturé de désirs et de pensées négatives, il cherche le bonheur, la paix et la satisfaction là où ils ne peuvent être trouvés. L'âme coexistant avec un ego impur est toujours agitée et perturbée.

Pourriez-vous nous expliquer ce que signifie « rentrer chez elle », en ce qui concerne la Réalisation du Soi ?

Rentrer chez soi signifie aller vers Dieu. L'âme vient de Dieu et veut retourner à Dieu quand elle réalise que ce

monde temporel n'est pas sa véritable demeure. Elle se sent en exil, comme un roi perdu dans une forêt. Commencez par être une âme au lieu de n'être qu'un corps physique. Une âme qui pense qu'elle est le corps physique est comme un automobiliste qui se prend pour son véhicule.

La Mort

Le corps physique est comme un pardessus

Alors que j'essayais de méditer, j'ai été transporté en pensée dans ma maison, et j'ai eu le sentiment que mon corps était resté ici, comme un sac vide. L'expérience de la mort est-elle similaire ?

Il y a plusieurs corps. Ces corps sont comme une tenue vestimentaire. Vous avez une chemise ; sur la chemise vous portez une veste, et sur la veste un pardessus. Vous pouvez enlever le pardessus et aller où vous voulez. Le corps physique est comme un pardessus. Lorsque vous enlevez votre pardessus, vous ne cessez pas pour autant d'exister, de vivre. Mourir, c'est laisser votre pardessus.

Il y a quelque chose en vous qui ne meurt jamais

L'heure de la mort est-elle fixée à l'avance ?

Les soucis et les maladies physiques abrègent la vie. Quand vous vous faites du souci, le rythme de votre respiration s'accélère. Vous consommez davantage d'énergie vitale.

Pourquoi avons-nous si peur de ce qui est inévitable ?

Il y a quelque chose en vous qui ne meurt jamais, qui ne peut se réconcilier avec la mort. Ce qui ne meurt jamais ne naît pas, ni ne disparaît.

Le rôle de la mort est de vous tirer de votre sommeil

Ces deux derniers mois, j'ai fait l'expérience de la souffrance de nombreuses personnes de mon entourage (cancer, suicide, divorce, avortement). Une telle accumulation d'événements en si peu de temps me pousse à m'interroger : « Quel sens cela a-t-il ? »

La vie vous envoie ces expériences pour vous éveiller, pour vous tirer de votre sommeil. Tel est le véritable rôle de la souffrance, de la maladie et de la mort. Il a suffi à Gautama le Bouddha de voir une seule fois un mort pour s'éveiller. Nous voyons tant de gens mourir et cela ne nous fait aucun effet. Nous sommes dans un état de coma, pour ainsi dire. La première chose qui devrait venir à l'esprit d'une personne avisée quand un ami proche ou un parent décède est : « Je peux moi aussi mourir n'importe quand. » Une telle pensée vous aide à vous mettre sur la bonne voie. La mort est un formidable messenger. Considérez-vous la mort comme une amie ou une ennemie ? Si vous la considérez comme une amie, soyez prêt à la recevoir et à l'accueillir. Si vous la tenez pour ennemie, soyez prêt à l'affronter et à lutter contre elle. Mais n'oubliez jamais la mort. Si la mort survient et que vous n'y êtes pas préparé, vous êtes certain de perdre et la mort est sûre de gagner.

Comment devrions-nous alors comprendre le message de la mort ?

Son message est très clair : ce que nous prenons pour la vie n'est pas du tout la vie véritable. C'est un flux de mort. Nous sommes en train de mourir et dans notre ignorance nous pensons que nous vivons.

Se souvenir de la mort aide à se délivrer de l'attachement

La mort peut nous causer beaucoup de chagrin, qu'il s'agisse de la mort d'un être cher ou du fait d'affronter la réalité de notre propre mort. Vaut-il mieux ne pas penser à la mort et l'accepter, ou est-ce une chose à laquelle nous devrions réfléchir chaque jour ?

La mort est une fiction. Personne ne peut faire l'expérience de la mort. En fait, la mort est un changement de forme, ou un changement de niveau de conscience. Ce que l'on appelle mort, c'est la séparation du corps physique et du corps subtil interne. Le chagrin lié à la mort de quelqu'un est dû à l'attachement. Si la mort était la cause de ce chagrin, tout le monde devrait être peiné de la mort d'une personne. Le mental ne meurt pas lorsque le corps physique meurt. Tant que le mental n'est pas mort, l'âme (qui est mental et Esprit) continue à exister, empruntant des formes innombrables afin d'épuiser ses *samskāras*. De surcroît, en raison de la création de nouveaux *karmas*, le cycle de la naissance et de la mort se poursuit interminablement. Se souvenir de la mort apporte un changement d'attitude. Cela aide à se délivrer de l'attachement.

Le chercheur de Vérité ne devrait pas oublier la mort. Oublier la mort ne résout aucun problème. Le Seigneur Bouddha avait coutume d'envoyer des chercheurs spirituels passer quelque temps dans un cimetière. Avez-vous déjà assisté à des obsèques ? Il faut le faire. Du point de vue spirituel, mieux vaut assister à des obsèques qu'à un mariage. Gautama (qui devint le Seigneur Bouddha), lorsqu'il a vu pour la première fois un cadavre, a réfléchi sur la mort, et sa réflexion s'est transformée plus tard en aspiration à connaître Cela qui est immortel. Ce fut le début de sa quête de la Vérité.

Ce qui n'est présent ni au début ni à la fin n'existe pas réellement

Mon premier enfant est mort dans mon utérus. Je n'ai pas vu son corps, mais sa mort a été un traumatisme dont je souffre encore. Cet enfant a-t-il encore besoin de mon aide ?

Essayez d'oublier votre passé, d'oublier la mort de votre premier enfant. Considérez-la comme un cauchemar qui a pris fin. Vous devriez essayer de fixer votre attention sur Dieu.

Un fœtus a-t-il une âme au moment de la conception, au cours de sa vie de fœtus ou seulement lors de la naissance ?

L'âme entre dans le corps de la mère lors de la conception, mais n'est pas consciente à ce moment-là. Elle ne devient consciente que lorsque la formation du corps dans l'utérus de la mère est achevée. Cet enfant n'était pas votre enfant avant d'être dans votre matrice. Il n'est pas votre enfant

maintenant. Ce qui n'est présent ni au début ni à la fin n'existe pas réellement. Entre les deux, il n'a qu'une existence apparente.

Je ne comprends pas pourquoi mon enfant n'a jamais été mon enfant...

Parce qu'il n'est plus votre enfant maintenant, et qu'il n'était pas votre enfant avant d'entrer dans votre matrice.

Mais est-ce qu'il existe ?

Oui, il existe, mais pas en tant que votre enfant !

Vous avez dit : « Le nom et la forme appartiennent au corps physique ». Le nom et la forme de mon fils sont encore présents dans mon cœur. Faut-il que je m'en détache aussi ?

C'est l'image du nom et de la forme de votre fils qui sont encore présents dans votre cœur. Mais il est possible que l'âme de votre fils ait emprunté un autre nom, une autre forme. Vous souvenez-vous de votre vie antérieure, du nom et de la forme que vous aviez dans votre vie antérieure ? Non ! De même, l'âme de votre fils, si elle a pris une nouvelle naissance, vous a oubliée ainsi que sa précédente forme et son précédent nom. Rien ne sert à présent de garder cette forme et ce nom à l'esprit. À présent, que ce soit Dieu qui demeure dans votre cœur.

La méditation sur sa propre mort

Comment puis-je méditer sur ma mort ?

Cette sorte de méditation est destinée à vous donner un choc (que vous vous imposez à vous-même) susceptible d'éveiller votre âme endormie. Asseyez-vous, fermez les yeux et imaginez que vous êtes en train de mourir. Vous êtes sur votre lit de mort. Vos amis et vos parents vous entourent et vous mourez. Ils emportent votre corps à l'église. Après quelques rituels et quelques prières, ils vous emmènent, ou plutôt ils emportent votre corps au cimetière, vous enterrent et retournent chez eux. Ils se souviennent de vous pendant quelques jours, puis commencent à vous oublier. Plus personne ne se soucie de vous. Personne ne peut vous accompagner. Au lendemain de votre mort, ils s'intéressent davantage au solde de votre compte bancaire, à votre livret d'épargne et à vos chéquiers qu'à vous.

S'il n'y a pas naissance et mort, l'âme ne peut évoluer

Je voudrais vous interroger davantage au sujet de la mort.

La mort signifie la séparation du corps subtil et du corps physique. Le corps subtil comprend le mental, les sens et la force vitale. Qui dit corps subtil dit réflexion de l'Esprit, et cela s'appelle l'âme. On peut donc dire que c'est l'âme qui se sépare du corps physique quand la mort survient. L'Esprit ne meurt jamais. L'Esprit est la Conscience intemporelle et éternelle. L'âme vit tant que le corps subtil de l'individu existe. Comme le mental (ou l'âme) ne meurt pas lors de la mort du corps physique, il reprend naissance ; il emprunte à nouveau un corps physique en fonction de ses actions et de ses désirs. La peur de la mort vient de l'attachement de l'âme au corps physique ainsi qu'aux objets et relations terrestres.

La mort survient lorsque l'âme a épuisé son énergie vitale dans le corps qui lui a été donné pour récolter le fruit de ses actions passées. La mort nous prend ou nous arrache tout : notre maison, nos amis, nos parents, le solde de notre compte en banque, etc., tout ce à quoi nous sommes si attachés. C'est pourquoi nous avons peur de la mort. Nous nous attachons en premier lieu au corps physique. Puis, par l'intermédiaire de ce corps, d'autres relations avec des objets, des situations et des personnes se forment. Si vous parvenez à vous détacher du corps, il n'est pas si difficile de vous libérer des autres attachements.

Pourriez-vous S V P nous parler des différentes façons de mourir : accidentellement, des suites d'une maladie, après une longue période de souffrance physique, dans son lit, etc. ?

Personne ne meurt de son propre chef, personne ne peut choisir ni la façon dont il ne mourra ni l'heure de sa mort. Quand cette heure approche, la nature donne à l'âme un moyen de (un prétexte pour) quitter le corps. En outre, peu importe comment une personne meurt. Ce qui importe, c'est comment elle vit, l'état mental dans lequel elle se trouve quand elle quitte son corps physique. Du point de vue spirituel, on considère que mieux vaut mourir des suites d'une longue maladie du corps, parce que l'âme peut ainsi se préparer mentalement à la mort. Même dans le grand âge, des changements surviennent dans le mental ; la personne se sent plus attirée vers Dieu, devient plus consciente des limitations de la vie physique. Sa façon de voir la vie change.

Vous avez dit que le corps subtil comprend le mental, les sens et l'énergie vitale. S'agissant du mental, cela signifie-

t-il que les caractéristiques psychologiques d'une personne subsistent après la mort ? Concernant les sens, cela veut-il dire que l'âme peut voir, entendre et sentir ?

Rien n'est immuable, sauf l'Esprit. Le mental, le corps, les sens et le *prāṇa* sont en perpétuel changement. Le fait est que ce sont différentes formes de *Prakṛiti*, qui ne cesse de changer. La personnalité change ; c'est pourquoi l'âme doit emprunter différents corps pour exprimer une nouvelle personnalité. Personne ne peut échapper à la mort. La mort est aussi nécessaire que la naissance. S'il n'y a pas naissance et mort, l'âme ne peut évoluer. Lorsque l'âme est consciente, elle voit, entend, sent, pense et a des échanges avec les autres. Vous exprimez aussi votre personnalité dans l'état de rêve. En fait, vos rêves révèlent votre véritable personnalité. Dans l'état de veille, vous ne pouvez vous exprimer librement en raison des règles de comportement social.

Le but de la *sādhana* est de se préparer à la mort

Jusqu'à présent, je n'étais pas capable d'éprouver la peur de la mort, mais je commence à ressentir cette peur.

Vous avez beaucoup de chance de commencer à ressentir la peur de la mort. Si vous demeurez conscient de la réalité de la mort, vous commencerez à vous préparer à y faire face. Si l'on oublie la mort, on ne peut commencer cette préparation. Vous devriez aussi rester conscient que la mort viendra assurément, mais que le moment où elle surviendra et la façon dont elle se produira sont totalement imprévisibles. Cela vous aidera à ne pas relâcher votre

sāadhanā. On peut dire aussi que le but de la *sāadhanā* est de vous préparer à mourir, afin que, lorsque votre mort surviendra, vous soyez déjà mort à la mort. Vous devez mourir à chaque instant, mourir aux objets, aux relations, aux situations, à votre corps, à votre mental, à vos opinions, à vos pensées. Alors seulement pourrez-vous affronter la mort sans aucune souffrance lorsqu'elle adviendra réellement.

Il y a des gens qui meurent plusieurs fois au cours de leur vie avant leur décès. J'ai demandé à un vieil homme : « Pour quoi vivez-vous ? » Il a réfléchi un moment et m'a dit : « Je vis parce que je ne peux mourir. J'attends la mort. »

Parfois je me réveille avec le sentiment que je suis en train de mourir.

Comment pouvez-vous ressentir la mort ? C'est impossible ! Si vous mourez, qui sera là pour ressentir ?

L'Heure de la Mort

À l'heure de sa mort, on n'est pas libre de penser ce que l'on veut

Comment puis-je expliquer à ma mère, qui a si peur de la mort, que nous ne serons pas séparés après son décès ?

Pourquoi lui dire quelque chose qui n'est pas vrai ? Pensez-vous vraiment que vous l'accompagnerez lorsqu'elle mourra ? Beaucoup de gens se retrouvent séparés des autres au cours de leur vie, et cela de très nombreuses fois ; que dire alors de la mort ? Vous souvenez-vous de la mère,

du père, de la famille, du conjoint que vous aviez dans votre vie précédente ? En quoi n'êtes-vous pas séparé d'eux ? Êtes-vous en contact avec un membre de la famille que vous aviez lors de votre précédente naissance ? Si tel n'est pas le cas, comment pouvez-vous dire que vous resterez en contact avec un membre de votre famille actuelle après la mort ? Vous ne vous souvenez pas de vos vies passées. C'est là une grande faveur que Dieu vous fait. Si vous vous en souveniez, vous deviendriez fou.

Comment pouvons-nous alors aider un être aux portes de la mort ? Comment rapprocher cette personne de Dieu à ce moment-là ?

N'attendez pas pour aider quelqu'un que cette personne soit aux portes de la mort. Aidez-là de plus en plus au cours de sa vie. À l'heure de la mort on n'est pas libre de penser ce que l'on veut, de comprendre ; on a atteint les limites de la liberté qui nous a été donnée. Vous pouvez seulement prier pour cette personne.

Il y en a qui lisent la *Bible* ou la *Gītā* à un mourant, mais il est très difficile pour lui d'écouter à ce moment-là. Vous voyagez en avion. Il n'y a plus de carburant, et le pilote annonce que l'avion va s'écraser dans quelques minutes. Si quelqu'un vous lit la *Bible* à ce moment-là, serez-vous capable de l'écouter ?

Est-ce que l'incarnation suivante est déterminée par l'état d'esprit au moment de la mort ?

Votre état d'esprit au moment de la mort est déterminé par les actions qui ont très profondément marqué votre mental. Ainsi, ce sont les actions (*karmas*) que vous avez

accomplies au cours de votre vie qui déterminent le genre de naissance que vous aurez.

À l'heure de votre mort, votre réflexion devient presque à cent pour cent mécanique

Quand une personne sait qu'elle va mourir, quelle est la pensée qui peut l'aider à avoir une bonne réincarnation ?

À l'heure de votre mort, vous n'êtes pas libre de penser comme vous le voulez, absolument pas. Même maintenant, il y a très peu de gens qui peuvent penser comme ils le veulent. Vous pouvez vous en rendre compte lorsque vous pratiquez la méditation assise. Pendant que vous méditez, contrôlez-vous totalement vos pensées ? Si vous n'y parvenez pas, comment pouvez-vous espérer qu'à l'heure de votre mort vous serez capable de penser comme vous le voulez ? À l'heure de votre mort, si vous avez une douleur physique, vous serez mentalement concentré sur la partie de votre corps qui souffre. Vous ne serez pas capable de détacher votre mental de votre corps. En êtes-vous capable maintenant ? Si vous n'y parvenez pas à présent, comment parviendrez-vous à le faire lorsque vous souffrirez physiquement ? Maintenant, vous jouissez d'une liberté relative. À l'heure de votre mort, même cette liberté vous sera enlevée.

C'est l'événement, la relation qui vous a le plus profondément impressionné au cours de votre vie qui vous revient en mémoire à l'heure de votre mort, où votre réflexion devient presque à cent pour cent mécanique. Même avant l'approche de la mort, très peu d'êtres peuvent

penser de façon créative.

La peur de la mort provient de l'identification au corps physique

Je pense plus souvent qu'avant à ma propre mort physique. Cette réflexion me fait voir qu'il m'est impossible de dire que je n'ai pas peur de la mort. S'il vous plaît, comment puis-je parvenir à accepter la loi universelle : naissance, mort, naissance, mort, et ainsi de suite ?

Oui, naissance et mort sont inévitables ; on ne peut les éviter lorsque l'on est dans un corps physique. Naissance et mort, comme jour et nuit, ne peuvent être dissociés. Celui qui naît doit mourir, tôt ou tard, et celui qui meurt doit naître, tôt ou tard. Mais il y a quelque chose en vous qui ne meurt jamais, qui ne naît jamais. C'est la Conscience intemporelle, pure, simple et sans objet, qui est votre Être véritable. Tant que vous n'avez pas eu l'expérience directe, de première main, de ce Principe intemporel, vous ne pouvez surmonter la peur de la mort.

La peur de la mort provient de l'identification au corps physique. Certains disent qu'ils n'ont pas peur de la mort. Mais ce n'est pas vrai ; ils oublient la mort. Oublier la mort n'est pas la bonne façon de surmonter la peur de mourir. C'est agir comme un pigeon qui ferme les yeux lorsqu'il voit un chat approcher pour le manger. La peur de la mort, comme la crainte de Dieu, apporte certains changements dans le mental d'une personne. Du point de vue spirituel, elle est utile, dans une certaine mesure. Oui, la mort vous arrache tout, tout ce que vous avez gagné ou accumulé au niveau physique ou même au niveau social.

Il y a une douleur physique intense pendant quelques instants à l'heure de la mort, mais elle ne peut se comparer avec la tension mentale, l'angoisse et la souffrance auxquelles un être ordinaire est confronté au cours de sa vie. Si vous parveniez à détacher votre mental de votre corps, vous pourriez éviter de souffrir physiquement à l'heure de votre mort. Vous devriez vous exercer dès maintenant à détacher votre mental de votre corps physique. Si vous n'êtes pas capable de détacher votre mental de votre corps à présent, dans des conditions normales, vous ne parviendrez pas à le faire à ce moment crucial. Au moment ultime, le retrait de la force vitale du corps physique est source de douleur pendant quelques secondes. Cette douleur est si intense qu'il est possible que certains ne puissent la supporter et perdent conscience. Un être humain, qui a un corps physique, ne peut ressentir la douleur (ou le plaisir) que jusqu'à un certain point. Au-delà de cette limite, il sombre dans l'inconscience.

Après la Mort

Vous ne mourez jamais

Qu'arrive-t-il à l'âme après la mort ?

C'est très simple ! L'expérience de l'après-vie ne peut être identique pour tous, tout comme nos expériences actuelles, qui font suite à notre précédente mort, différent d'une personne à l'autre. C'est le corps qui meurt. Vous ne mourez jamais. Personne ne peut faire l'expérience de sa propre mort, c'est impossible. Si vous pouvez faire l'expérience de votre mort, c'est que vous n'êtes pas mort.

C'est l'identification au corps qui est à l'origine de la peur de la mort.

La sagesse voudrait que l'on incinère le cadavre dès que possible

J'ai compris que l'on ne peut parvenir à la réalisation du Soi ou de Dieu qu'avec ce corps et sur cette terre. Est-ce exact ?

Oui, c'est exact. Si vous parvenez à la réalisation ici-bas, vous êtes libéré ici et maintenant. Mais il y a deux sortes de libération selon les *Vedas* : *jīvan mukti* et la libération par étapes : *krama mukti*.

Baba Nagina Singh enseigne dans son livre *Vedanuvachan* qu'accomplir des oblations peut élever l'âme jusqu'au monde des dieux. L'âme humaine est très attachée à son corps physique et ne veut pas le quitter. Quand le corps meurt, l'âme rôde autour de lui. La sagesse voudrait que l'on incinère le cadavre dès que possible. Quand on brûle du bois, il se transforme en trois choses : en cendres, en fumée et en feu. De même, lorsque le cadavre est incinéré, il se transforme en cendres, en fumée et en feu. L'âme s'attache alors à l'un des trois composants, cendres, fumée ou feu, selon ses affinités et la loi qui les régit. Si l'âme est très attachée aux choses terrestres, elle s'attache aux cendres. Nous parlons ici des âmes non parvenues à l'Illumination.

Pourquoi est-il important de jeter les cendres dans le Gange, fleuve sacré ?

Il est important de le faire parce que l'âme ne peut pénétrer dans l'eau.

Tout ce savoir a du sens dans un cadre rituel.

C'est une science.

Mais, Swamiji, pourquoi se préoccuper de la façon dont le corps disparaîtra ?

Est-ce que vous n'accordez pas d'importance au corps à présent ? Comment rompez-vous votre attachement au corps lorsqu'il mourra ?

Qu'arrive-t-il à l'âme dont le corps n'est pas incinéré mais enterré ?

Si le cadavre est enterré, l'âme rôde autour de la tombe, à moins que le corps ne soit totalement désintégré ou que quelqu'un ne guide l'âme vers d'autres mondes. Dans ce cas, les dieux guident l'âme d'un monde à l'autre. Le Guru peut guider l'âme défunte s'il s'est approché du monde psychique, s'il peut voyager en *samādhi* (dans le cas où il est vivant) jusqu'à ce monde. La divinité personnelle du défunt, un dieu, un *Avatāra* ou un prophète en lequel on a foi peuvent aussi guider l'âme.

La pratique du japa est-elle utile au moment de la mort ?

Le pouvoir du *mantra*, c'est sa divinité. Le *mantra* a sa propre divinité qui peut aussi guider l'âme.

Osho pourra-t-il me guider ?

S'il a abordé les autres mondes, il peut vous guider. Si vous croyez en Jésus et vous appuyez sur lui, il peut vous guider.

Krishna peut vous guider. Mahomet peut vous guider. Le Bouddha peut vous guider. N'importe lequel d'entre eux, si vous avez un grand respect et une foi profonde en lui, peut vous guider.

Après la mort, l'âme est à un autre niveau de conscience

On fait beaucoup de publicité pour inciter les gens à donner leur corps à la science médicale après leur mort. Qu'en pensez-vous ?

Il vaudrait bien mieux donner, lorsque l'on est vivant, un de ses reins à un patient dont les deux reins sont déficients, ou un de ses yeux à un aveugle. Cela demande davantage de courage et d'esprit de sacrifice. Après la mort, la meilleure manière (et la plus scientifique) de se débarrasser du cadavre est de l'incinérer le plus tôt possible. L'âme est très attachée au corps physique. Après la mort de celui-ci, elle ne veut pas s'éloigner du cadavre. C'est pourquoi, plus tôt on détruit le cadavre, plus tôt l'âme est libre de poursuivre son voyage.

Nous lisons dans nos Écritures la vie du ṛiṣhi Dadhichi qui a donné ses os pour que les démons soient vaincus lors d'une guerre. Ne s'agit-il pas du même principe ?

Il a donné son corps de son plein gré. Être un *ṛiṣhi* signifie être parvenu à l'Illumination. Un *ṛiṣhi* n'est pas attaché à son corps physique. Du point de vue de la société, il est très bénéfique de donner son corps à la science. Mais il y a des lois selon lesquelles l'âme défunte voyage vers d'autres domaines après la mort. Si l'on n'est pas détaché du corps

physique de son vivant, comment pourrait-on renoncer à ses attachements quand on est mort ? Il y a un poème de Rabindranath Tagore qui dit : « Si vous ne vous êtes pas libéré de votre vivant, il est illusoire de penser que vous atteindrez *Mukti*, la Libération, après la mort ! »

Il me semble qu'il nous faut aussi du courage pour décider maintenant que ce corps sera donné à la science médicale pour être disséqué !

Si vous décidez de faire quelque chose alors que vous êtes à un certain niveau de conscience, cette décision ne s'applique pas à un autre niveau de conscience. Après la mort, l'âme se trouve à un autre niveau de conscience. Par exemple, si vous décidez en rêve de donner votre corps physique, tiendrez-vous parole lorsque vous serez éveillé ? En outre, il y a une alchimie spirituelle. Quand le cadavre est incinéré, il se transforme en cendres, fumée et flammes (lumière). L'âme défunte, qui était attachée au corps physique, s'associe soit aux cendres, soit à la fumée, soit à la lumière, et voyage dans différents mondes.

Certaines âmes sont retenues dans le plan astral

Mon mari, C., est décédé le mois dernier. Puis-je avoir quelques informations concernant son voyage vers d'autres domaines de vie ?

Ce/celui qui était appelé « C » n'existe plus du tout maintenant. Le nom appartient au corps physique, comme la forme et, puisque le corps s'est désagrégé, le nom « C » qui accompagnait cette forme est devenu sans objet. L'âme emprunte une nouvelle forme ainsi qu'un nouveau nom

lorsqu'elle renaît. Il n'y a pas de règles fixes concernant le voyage de l'âme dans d'autres domaines d'existence après la mort du corps physique. Les âmes qui sont très attachées aux objets, aux situations et aux relations terrestres sont retenues dans le plan astral, qui est attaché au monde terrestre. Leur attachement aux choses terrestres ne leur permet pas de poursuivre leur voyage. Elles ne peuvent pas non plus revenir sur terre et se mêler à leurs anciens parents et amis parce qu'elles n'ont pas de corps terrestre (physique). Pas plus qu'elles ne peuvent jouir des plaisirs terrestres même si elles le veulent. Elles sont donc retenues dans le domaine astral pendant de très nombreuses années, des centaines d'années peut-être. Les âmes qui sont dans le domaine astral sont très agitées, même si elles ont plus de pouvoir que les hommes qui sont sur terre. Elles vivent dans leur corps astral en compagnie des autres âmes en pareille situation. Elles peuvent se déplacer très vite, parcourir des milliers de kilomètres en une seconde.

Je crois que grâce à la foi qu'il avait en vous, Swamiji, il poursuit son voyage et n'est pas piégé dans le monde astral.

Peut-être est-il dans cet *āshram*.

Les fantômes

Mari et femme peuvent avoir beaucoup d'amour l'un pour l'autre mais, si après votre décès vous apparaissez à votre conjoint, il s'enfuira en criant : « Un fantôme ! Un fantôme ! » Ce n'est pas une plaisanterie. J'ai moi-même connu un cas semblable. Je séjournais à Kankhal, près

d'Haridwar. J'y connaissais une famille très riche. Elle vivait dans un grand bungalow, dans un quartier isolé un peu à l'écart de la ville. Un jour, vers onze heures, j'étais devant l'*āshram* où je résidais. J'ai vu le chef de famille passer dans sa voiture. Il s'est arrêté et m'a offert son *prāṇam*. Vers 17 heures, j'ai appris que cet homme était décédé dans un accident de voiture.

Vers 19 heures, je me suis rendu au bungalow de la famille pour la réconforter. Mais j'ai trouvé la maison vide. Seul un serviteur s'y trouvait. Il m'a dit que la famille (la veuve et ses deux enfants) avait quitté les lieux pour s'installer en ville. Il a ajouté que la veuve avait très peur que le fantôme de son mari ne vienne la nuit et effraie les enfants. Les membres de la famille avaient donc quitté avant la tombée de la nuit ce bungalow isolé, pour se rendre dans une de leurs maisons, située en centre-ville.

Les hindous croient que si quelqu'un meurt dans un accident ou est assassiné, l'âme du défunt devient un fantôme. L'âme d'une telle personne est très perturbée après sa mort. Plus l'âme du défunt est attachée aux choses, personnes et situations terrestres, plus cette âme est attirée par une vie sous forme de fantôme près de la terre, c'est-à-dire, dans le monde astral inférieur.

Douleur ou plaisir peuvent être plus intenses quand l'âme n'a plus de corps physique

Est-ce que l'âme va en enfer ou en paradis en fonction de ses karmas ?

L'enfer et le paradis sont aussi réels que ce monde terrestre. Mais dans une perspective transcendante, aucun monde

n'est réel. Sur cette terre, quand vous êtes dans un corps physique, vous ne pouvez éprouver de la douleur ou du plaisir que dans une certaine mesure, jusqu'à un certain point. Au-delà de cette limite, vous perdez conscience. Mais quand l'âme n'a plus de corps physique et n'a qu'un corps subtil, les limites dans lesquelles on peut éprouver douleur ou plaisir sont repoussées. L'enfer est un niveau particulier de la Conscience et correspond à un domaine d'existence dans lequel l'âme qui a un corps subtil séjourne. En enfer, on peut éprouver davantage de douleur. Au paradis, on peut éprouver davantage de plaisir.

Quelqu'un m'a envoyé une nouvelle définition de l'enfer et du paradis trouvée sur internet : « Vous êtes en enfer si vous avez une épouse américaine, une maison chinoise, une alimentation britannique et un salaire indien. Vous êtes au paradis si vous avez une épouse indienne, une maison britannique, une alimentation chinoise et un salaire américain ! »

Comment aider l'âme à sortir du monde astral

Mon père s'est suicidé il y a quelques mois. Maintenant, il m'apparaît lorsque je médite ou dans mes cauchemars quand je dors. Qu'arrive-t-il à l'âme de ceux qui se sont suicidés ? Que puis-je faire pour l'aider ?

Se suicider ne résout aucun problème. En fait, cela crée davantage de problèmes après la mort. En général, l'âme d'une personne qui s'est suicidée devient un fantôme et séjourne dans le plus bas niveau du monde astral, qui est attaché au monde terrestre. La vie dans ce niveau inférieur du monde astral est très agitée et les âmes résidant dans ce

monde sont extrêmement perturbées.

Vous pouvez aider l'âme de votre père en priant pour lui. Il existe aussi des *mantras* particuliers dont la récitation peut aider les âmes des défunts. Il y a des rituels spécifiques pour invoquer certains dieux qui aident l'âme du défunt à sortir de ce plan et à poursuivre son voyage. Ces rituels sont accomplis par des prêtres en suivant les règles qui conviennent. L'âme de votre père demande que vous l'aidiez. Vous devriez prier pour elle et faire ce que vous pouvez. Vous pouvez répéter un *mantra* quotidiennement pendant deux à trois heures et offrir le bénéfice de cette répétition à l'âme de votre père décédé.

Quel mantra dois-je pratiquer, comme je n'en ai jamais pratiqué aucun ? Et par qui les rituels doivent-ils être accomplis ?

Alors, vous devriez vous contenter de prier. Il doit y avoir des spécialistes de l'accomplissement de ces rituels à Haridwar. J'en connaissais un il y a vingt ans. Il résidait à cette époque à *Sapta Rishi Ashram*. Il était réputé et on le retenait plusieurs mois à l'avance. Je lui ai demandé un jour : « Accomplissez-vous uniquement ce travail ou faites-vous aussi quelque chose pour votre propre évolution spirituelle ? » Il m'a répondu : « Je consacre une heure le matin et une heure le soir à ma propre évolution spirituelle et j'accomplis les autres rituels pour gagner ma vie. » Il était chef de famille. La pratique des rituels est une science !

Pour aider l'âme à poursuivre son voyage après la mort, certains organisent une récitation du *Guru Granth Sahib*. D'autres récitent les *Bhagavat Pūrāṇas* ou le *Rāmāyaṇa*, selon leur foi. D'autres encore accomplissent

des *yajñas* avec les rituels adéquats. Il y a un *Pūrāṇa* spécifique pour cela, appelé *Garuda Pūrāṇa*.

Certains *mantras* peuvent aider l'âme d'un défunt

Ma mère est décédée récemment. Comment puis-je aider son âme ?

Vous devriez prier Dieu d'accorder la paix à l'âme de votre mère décédée. Il existe des *mantras* par lesquels on peut invoquer des divinités afin qu'elles aident l'âme du défunt. Certains rituels sont accomplis par des *paṇḍits* professionnels qui peuvent entrer en contact avec des dieux ou des esprits d'autres plans et leur demander d'aider l'âme du défunt au niveau où elle se trouve à ce moment-là. C'est une science. Dans le sud de l'Inde, il y a encore des *paṇḍits* très instruits et disciplinés qui accomplissent de tels rituels dans les règles, selon les instructions des Écritures. Il existe aussi d'autres aides pouvant être apportées à une personne partie dans un autre plan. Mais vous savez, de nos jours tout est devenu commerce, même la religion. Il est possible que des incapables accomplissent ces rituels dans le seul but de gagner de l'argent.

Grâce au yoga on peut maîtriser son propre corps et ses désirs. Un yogī devrait-il être capable de quitter son corps lorsqu'il le veut ?

C'est l'âme qui quitte le corps au moment de la mort. Oui, un *yogī* parfait est capable d'abandonner son corps à l'heure de son choix. Il peut même différer l'heure de sa mort.

Vous devriez prier pour les âmes des défunts

Il y a plus de cinquante ans, mon frère est décédé à l'âge de seize ans. Je me souviens encore de lui, alors que puis-je faire pour lui ? Est-il possible que mon attitude l'empêche de poursuivre son voyage ?

Oui, si les proches continuent à se lamenter sur un décès, l'âme du défunt est davantage attirée vers eux et plus perturbée. Vous devriez prier pour l'âme de votre frère. Cinquante ans, ce n'est rien. Les âmes des défunts peuvent vivre dans le plan astral plusieurs centaines d'années. Elles ont un corps astral qui ne meurt pas aussi facilement que le corps physique.

Ma sœur a passé six mois dans l'utérus de notre mère en compagnie du cadavre de sa sœur jumelle qui est morte trois mois après sa conception. Elle est encore très perturbée. Que peut-on faire ?

C'est un cas extraordinaire. Elle doit avoir une relation très particulière avec l'âme de ce bébé. Dans l'hindouisme et dans le bouddhisme tibétain, il y a des rituels et des *mantras* spécifiques par le pouvoir desquels l'âme du défunt peut être guidée dans son voyage après la mort.

Qu'importe de vivre quelques années de plus !

Je pense donner mon corps après sa mort à la science médicale afin que certains organes comme les reins ou les yeux puissent servir à sauver quelqu'un d'autre. Qu'en pensez-vous ?

C'est une noble idée de donner vos organes aux autres, mais ce n'en est pas une de recevoir les organes des autres. Qu'importe de vivre quelques années de plus ! On ne devrait pas être attaché à la vie physique au point de vouloir recevoir les organes des autres. C'est une noble idée de donner votre sang, mais pas d'en recevoir d'autrui.

Je n'ai pas peur de la mort. Devrais-je en avoir peur ?

Comment pouvez-vous avoir peur de votre mort alors que vous ne voyez pas qu'elle est en train d'arriver ? Quand vous vous rendrez compte qu'elle arrive, vous aurez certainement peur d'elle. Il n'y a que deux sortes de gens qui n'ont pas peur de la mort : ceux qui sont parvenus à l'Illumination et ceux qui dorment.

Même les grands *yogīs* redoutent la mort. La peur de la mort est la peur la plus fondamentale, tout comme le désir de vivre est le désir le plus fondamental. Ils ne disparaissent que lorsque l'on atteint l'Illumination. Le désir de vivre est à la base de tous les autres désirs, qui en découlent. La mort est très utile. Même le fait de vous souvenir de votre mort peut transformer votre vie. Le chercheur de Vérité devrait aussi aller dans le service de chirurgie d'un hôpital et y observer les patients.

Avez-vous peur des serpents ? De quoi avez-vous peur ? Si vous redoutez la mort de vos enfants, cela montre que vous redoutez aussi votre propre mort. Vous vous identifiez à vos enfants, c'est pourquoi vous redoutez leur mort. Cela signifie que vous avez peur de la mort.

L'âme du défunt va dans tel ou tel autre monde selon ses *samskāras*

Je me demande s'il y a une quelconque forme de vie après la mort.

En fait, cette question est en relation profonde avec la question : « Qui suis-je ? » Suis-je seulement le corps physique, que l'on voit et qui se fait sentir, ou suis-je aussi quelque chose d'autre ? Si ce que j'appelle « je » n'est que le corps physique, comme il est évident que le corps se désintègre après la mort, qu'il devient de la terre ou des cendres, cela signifie que ce que l'on appelle « je » se transforme en terre. Mais ceux qui ont mené des recherches en ce domaine sont parvenus à la conclusion que l'homme n'est pas uniquement le corps physique. L'homme se compose du corps physique, des sens, du *prāṇa*, du mental, de l'intellect, de l'ego et de l'Esprit. Au moment de la mort, seul le corps physique meurt ; le mental, les sens et les autres facultés ne se désagrègent pas.

Quelle est cette chose qui ne disparaît pas avec le corps au moment de la mort ?

L'Esprit associé au mental, aux sens, à l'ego et à l'intellect est appelé l'âme. Celle-ci n'a pas de forme physique ; elle ne peut donc être vue avec les yeux de chair. Il y a beaucoup de choses en ce monde qui ne peuvent être vues avec les yeux de chair, comme la douleur, la peur, la colère, etc. On ne peut les voir, mais on ne peut pas non plus les nier.

Après la mort l'âme va dans d'autres mondes. Il y a beaucoup d'autres mondes, que les yeux ne peuvent voir : le monde astral, le monde psychique et tant d'autres. L'âme

du défunt va dans tel ou tel monde en fonction de ses *samskāras*, de ses *karmas*, de ses particularités et de ses *vāsanas* prédominantes. Il n'y a pas de règle unique pour toutes les âmes concernant le lieu où elles vont. Tant que le mental et les *vāsanas* ne sont pas désintégrés, l'âme continue à se déplacer d'un monde à l'autre. Elle peut revenir sur terre et emprunter un corps physique convenant à ses *vāsanas* et à sa personnalité afin de pouvoir les exprimer.

Certaines âmes demeurent conscientes dans leur voyage post mortem, d'autres sont dans l'état de rêve ; et d'autres encore restent inconscientes jusqu'à ce qu'elles entrent à nouveau dans une matrice physique.

« Je ne suis plus votre fils »

Je me souviens des membres de ma famille qui sont décédés et je continue à souffrir parce que je ne sais pas quoi faire pour eux.

Priez pour la paix de leur âme. Nourrissez les pauvres en leur nom. Aidez les personnes handicapées en leur nom. Accomplissez d'autres actes de charité en leur nom. Que pouvez-vous faire d'autre maintenant ? Toutes les relations temporelles sont temporaires. Elles ne durent pas éternellement. Toutes les unions temporelles finissent par une séparation. C'est la loi inexorable. On devrait être toujours conscient de cette évidence.

On trouve dans le *Mahābhārata* l'histoire suivante : Abhimanu, le fils d'Arjuna, fut tué à la guerre. Arjuna était très attaché à lui, ainsi que Draupadi, sa mère. Ils étaient très tristes et très perturbés par la mort de leur fils. Le

Seigneur Krishna essaya de les consoler mais ils restaient submergés par le chagrin. Ils pleuraient et se lamentaient. Krishna leur dit : « Abhimanu est parti vers un monde supérieur où il est tout à fait heureux. Vous devriez l'oublier. » Mais ils ne se consolaient pas. Arjuna voulait rencontrer l'âme d'Abhimanu et il implora le Seigneur Krishna d'organiser cette rencontre avec Abhimanu dans l'autre monde. Krishna l'emmena donc dans l'autre monde et le présenta à Abhimanu, qui ne le reconnut pas. Arjuna l'appela « mon fils » et essaya de l'étreindre avec amour. Il mit sa main sur la tête d'Abhimanu pour le bénir, mais Abhimanu s'écarta et dit : « Que faites-vous ? Je ne suis plus votre fils. Certes, nous avons eu toutes sortes de relations dans d'autres vies. Pardonnez-moi, mais je ne suis plus relié à vous de quelque façon que ce soit. » Arjuna fut blessé. Son attachement à son fils disparut et Krishna le ramena alors sur terre.

La Renaissance

Lorsque l'âme réalise sa vraie nature

Pouvez-vous m'aider à comprendre le processus de la mort et des réincarnations ?

Le processus de mort débute dès que le corps naît. La naissance suit la mort et la mort suit la naissance. C'est un cercle vicieux, qui se poursuit jusqu'à ce que l'âme réalise sa Nature essentielle et véritable, qui est Béatitude/Conscience intemporelle, éternelle et absolue.

Qu'arrive-t-il à l'âme après la mort ?

Je m'appelle Rawa Chand. J'ai quatre-vingt-deux ans et l'heure de ma mort approche. Je voudrais savoir ce qui m'arrivera après la mort.

Rawa Chand est le nom d'une personne. Il ne faut pas confondre le nom avec l'objet ou la personne. Un sage a dit : « Quand vous confondez le nom avec l'objet, il s'agit d'une croyance. » Le mot chaise n'est pas la chaise. Après la mort, ce qui arrivera au nom « Rawa Chand » n'aura aucune influence sur la personne que l'on appelle « Rawa Chand », parce que cette personne oubliera complètement ce nom dans sa nouvelle vie. Vous souvenez-vous quel nom vous portiez dans votre vie précédente, lors de votre naissance précédente ? Il y a des gens qui veulent que leur nom subsiste toujours dans le monde et que l'on s'en souvienne. Ils font beaucoup de choses dans ce but. Ce désir n'est que pure sottise.

Votre question est : qu'arrivera-t-il à cette personne que l'on appelle Rawa Chand après la mort ? La naissance qui suit immédiatement la mort de quelqu'un dépend des pensées et des désirs de cette personne à l'heure de la mort. Et les ultimes pensées et désirs sont déterminés par la façon dont cette personne a vécu. La plus profonde impression laissée sur le mental de la personne mourante par les actions et les événements de sa vie détermine son état d'esprit lors de ses derniers instants.

Cet état à ce moment crucial ne peut être influencé que par un sage très puissant (Ramana Maharshi le fit pour sa mère), ou par un très grand Maître (Guru). Ramakrishna put le faire pour ses disciples les plus fidèles et dévoués. La naissance suivante d'une personne dépend de son état

d'esprit, de son niveau de conscience à l'heure de sa mort.

Il peut arriver que l'âme se réincarne dans le corps d'un animal

Est-il possible de se réincarner dans une forme autre que celle d'un être humain, comme celle d'un animal ?

N'êtes-vous pas satisfait de votre condition d'être humain ? Oui, il peut arriver que l'âme se réincarne dans le corps d'un animal, si l'âme prend de plus en plus des caractéristiques animales. La nature fournit à l'âme un corps physique adéquat afin qu'elle puisse épuiser ses *karmas* et tendances acquises dans le passé. Si une personne entretient des tendances animales dans cette vie, il est normal qu'elle reçoive un corps d'animal lors de sa naissance suivante.

Le corps physique est un vêtement pour l'âme. Tout comme vous changez de vêtement selon les lieux et les heures, l'âme continue à changer de corps. C'est indispensable pour que l'âme évolue. Pour vous, changer de vêtement selon les lieux est aussi une obligation sociale.

Le but de l'aspirant spirituel est de sortir du cercle vicieux de la naissance et de la mort

J'ai réfléchi à la question de la renaissance et j'ai le sentiment que notre approche de la vie sera différente si nous croyons à la renaissance.

L'évolution complète de l'âme peut-elle se faire en une

seule vie ?

Si telle est la volonté de Dieu, l'âme peut sûrement évoluer en une seule vie.

Voulez-vous dire que c'est Dieu qui entrave votre évolution ? La volonté de Dieu est la force d'évolution qui œuvre en secret dans l'univers, dans la vie de chacun. Vous pouvez coopérer avec cette force divine ou lui résister. Si vous coopérez avec elle, cela accélère votre évolution ; si vous lui résistez, non seulement cela retarde votre évolution, mais de surcroît vous souffrez. Imaginez un morceau de bois descendant un fleuve, porté par le courant et un homme nageant dans ce fleuve. Si l'homme nage dans le sens du courant, il peut dépasser le morceau de bois et descendre (jusqu'à la mer) plus vite que lui. Mais s'il nage à contre-courant, il mettra plus longtemps que le morceau de bois à atteindre la mer. Dieu veut que vous soyez libre, mais il ne vous force pas à l'être. Ce n'est pas un tyran. Il n'est pas agressif.

Je crois à la réincarnation, mais en tant que chercheur de la Vérité, je ne m'intéresse qu'à cette vie, car j'ai le sentiment que je devrais trouver Dieu maintenant.

Du point de vue de l'âme, la réincarnation est vraie. Mais du point de vue de l'*Ātman*, l'Esprit intemporel, elle n'est pas vraie. En outre, le but de l'aspirant spirituel est de sortir du cercle vicieux de la naissance et de la mort et non de prouver si la réincarnation est vraie ou pas. Un jour, un aspirant spirituel alla voir le sage Oriya Baba et lui posa cette question : « Monsieur, la doctrine de la renaissance est-elle vraie ou fausse ? » Baba lui répondit : « Il aurait mieux valu que vous me demandiez : dites-moi comment

faire pour ne pas revenir dans un corps. » Même les prophètes doivent souffrir quand ils s’incarnent.

La théorie de la renaissance est tout à fait rationnelle

Croyez-vous à la renaissance ? Est-ce que nous revenons encore et encore sous forme d’êtres humains ? Ma fille est décédée à l’âge de quinze ans. Après sa mort, il y a eu une naissance dans ma famille et je crois qu’elle est revenue. Peut-il en être ainsi ? Est-ce que nous gardons le même sexe dans la plupart de nos naissances ?

Toutes les religions nées en Inde et tous les saints et les sages de ces religions croient à la renaissance. Du point de vue rationnel également, la théorie de la renaissance est tout à fait acceptable et adéquate. Pensez-vous que l’évolution de l’âme puisse être achevée en une seule naissance, alors qu’il faut à la nature des millions et des millions d’années pour transformer un élément en un autre ? Cela ne paraît pas raisonnable. Sans la loi du *karma*, la naissance et la mort, ainsi que la diversité des objets, des situations, des relations et des êtres ne peuvent être expliquées convenablement.

Oui, l’âme de votre fille décédée peut revenir dans votre famille en raison de la loi des affinités et des *samskāras*. En général, une personne garde le même sexe dans sa naissance suivante. Mais il peut y avoir des exceptions à cette règle. À propos, le chercheur de Vérité n’aspire pas à faire l’expérience directe du fait de la renaissance. Il ou elle veut sortir du cycle de la naissance et de la mort et découvrir la Vérité qui est éternelle, au-delà du temps et de l’espace, au-delà de la loi de la causalité.

Pour votre bien, la Nature ou Dieu vous a fait oublier vos vies passées

Ma question concerne la réincarnation : est-il possible de rencontrer dans sa vie suivante une personne dont on est proche dans cette vie ?

Oui, certainement. Vous pouvez rencontrer une personne dont vous êtes proche dans cette vie dans votre vie suivante, mais vous ne la reconnaîtrez pas. Et c'est bien ainsi. Car sinon cela pourrait créer de nombreux problèmes. Par exemple, si vous vous aperceviez qu'elle a partagé votre vie (a été votre mari ou votre femme) dans votre vie précédente, vous seriez attiré vers elle et votre relation conjugale actuelle en serait perturbée.

Supposez que vous vous souveniez de cent personnes ayant été votre mari ou votre femme au cours de différentes vies, que ferez-vous ? Vos relations actuelles en cette vie sont déjà trop pour vous, comment pourriez-vous gérer votre vie si vous vous souveniez des relations vécues au cours de tant de vies passées ? Pour votre bien, la Nature ou Dieu vous a fait oublier vos vies passées.

Est-ce que les êtres parvenus à l'Illumination se souviennent de leurs vies précédentes ?

Être parvenu à l'Illumination ne signifie pas se souvenir de ses vies précédentes. Quand vous parvenez à l'Illumination, vous réalisez que vous n'êtes jamais né, jamais mort, que vous êtes la Conscience éternelle, pure, divine.

La croyance et la preuve directe

Il est difficile pour moi de croire aveuglément à la renaissance.

Eh bien, ce n'est pas uniquement une question de croyance. On peut en faire l'expérience. Deux enfants naissent ; ils ont les mêmes parents, mais des tempéraments différents ; leurs caractères diffèrent. Cela ne prouve-t-il pas qu'ils ont acquis ces traits de caractère au cours de vies précédentes ? Il y a des enfants qui se souviennent de leurs vies passées. Et les recherches ont prouvé que ce qu'ils ont dit au sujet de leurs précédents parents, des lieux où ils vivaient et de ce qu'ils faisaient était correct. Il y a beaucoup de cas de ce genre aux quatre coins du monde. Le Seigneur Bouddha a raconté plusieurs de ses vies antérieures. Guru Govind Singhji a dit que dans sa vie précédente il était un *ṛiṣhi* qui vivait dans tel lieu de l'Himalaya. Des millions de sikhs et de dévots se rendent en pèlerinage à cet endroit.

Mais la plupart des gens ne se souviennent pas de leurs vies passées.

Si un homme ordinaire se met à se souvenir de ses vies passées, il deviendra fou. C'en serait trop pour lui. Beaucoup de choses vous sont arrivées lorsque vous étiez un bébé âgé d'un an, mais vous ne vous en souvenez pas. Cela signifie-t-il que ces choses ne vous sont jamais arrivées ? Le fait de se souvenir d'une chose n'est pas la preuve de son existence. Une chose peut exister même si nous n'en avons pas connaissance à présent.

Il y a plusieurs sortes de preuves. Il y a la preuve directe. Il y a aussi ce que l'on appelle la preuve par déduction : par exemple, vous voyez de la fumée quelque

part, et vous pouvez en déduire qu'il doit y avoir un feu. Cette déduction est tout à fait rationnelle. Ce n'est pas de la croyance aveugle. Puis il y a une autre sorte de preuve, appelée *shabda pramāṇa*. Je n'ai pas vu Gangotri. Un de mes amis y est allé et a vu la source du Gange. Il me raconte beaucoup de choses au sujet de Gangotri. Je ne les ai pas vues moi-même, mais je crois ce qu'il me dit. Cela s'appelle *shabda pramāṇa*. Mais je peux aussi aller à Gangotri et voir par moi-même. Si nous ne voulons pas croire, nous devons faire des recherches et découvrir la Vérité par nous-mêmes. Je n'ai pas vu mon grand-père ; je dois croire ce que mon père ou ma mère me dit de lui. Pourquoi n'y croirais-je pas ?

Nous discutons toujours pour savoir si telle ou telle chose existe ou non. Est-ce la façon correcte de parvenir à la connaissance ?

Il n'y a rien de mal à argumenter de façon logique. Mais aucun argument ne peut réfuter l'existence de vies passées ou la vie après la mort. Abandonnez-vous à Dieu. Il prendra soin de vous. Quand vous vous endormez, qui prend soin de vous ? S'abandonner à Dieu est la plus haute forme d'adoration.

Une fois que l'on a découvert Dieu, c'est pour toujours

Je voudrais comprendre la différence entre « aller au paradis » et « aller à Dieu ».

Le séjour au paradis ne dure pas toujours. Vous devez revenir après avoir récolté le fruit de vos actions positives.

Mais, une fois que l'on a découvert Dieu, c'est pour toujours. Le cercle vicieux de la naissance et de la mort, des transmigrations, est rompu et vous êtes un avec la Lumière, l'Amour et la Béatitude de Dieu, à jamais. C'est ce qui fait la différence entre aller au paradis et aller à Dieu.

La Volonté de Dieu, la Volonté personnelle, la Liberté humaine

La volonté libre et le désir

Question non enregistrée. Swamiji écrit :

La volonté est libre quand elle n'est pas suscitée par le désir. Elle n'est pas libre quand elle est suscitée par le désir.

L'action libre

Avons-nous un libre arbitre ?

Nous avons en nous la possibilité de vouloir librement, mais en général nous pensons et exerçons notre volonté en fonction de nos *samskāras*, selon les impressions accumulées en raison de nos expériences et de nos *karmas*. Seul l'être qui est libéré a un libre arbitre. Si vous n'êtes pas libre, votre volonté ne peut l'être, vos actions non plus.

J'ai le sentiment que si nous pouvions accueillir ce qui, à chaque instant, nous est donné en cadeau par Dieu, et si nous pouvions agir en conséquence, nous ne créerions pas

de nouveaux karmas.

Que voulez-vous dire ? Voulez-vous dire que quelle que soit la situation qui se présente, nous devrions agir comme cette situation nous pousse à le faire ? Ou que notre action devrait venir de l'intérieur, être engagée par notre Être divin ? Comment pouvez-vous agir à partir de votre centre véritable, si vous n'avez pas expérimenté votre Être réel et n'êtes pas établi en Lui ? Mieux vaut réaliser d'abord votre Être véritable au lieu de réfléchir à ce qu'est l'action juste et à la façon dont vous devriez agir. Vous ne pouvez agir qu'en fonction de là où vous êtes et de ce que vous êtes. Lorsqu'une action est provoquée par une situation extérieure, il faudrait en fait l'appeler réaction. L'action pure vient toujours de l'intérieur et devrait être appelée divine, parce qu'elle vient de votre centre le plus intime, qui est à l'origine de l'action. Seule cette action peut être libre. Mais, comme je l'ai écrit précédemment, un être qui n'est pas parvenu à l'Illumination et n'est pas libéré ne peut agir librement.

La signification spirituelle de la liberté et de la sagesse

Ce matin, deux mots seulement me sont venus pendant mon introspection : liberté et sagesse. Swamiji, comment ces termes pourraient-ils s'appliquer à ma sādhanā ?

La liberté ? Qu'est-ce que la liberté ? Comment la définissez-vous ? Par liberté, voulez-vous dire que vous faites ce que vous voulez, sans tenir compte des règles sociales ou religieuses ? Dans le contexte spirituel, être libre signifie que vous n'êtes pas asservi aux désirs de votre

mental, ou aux tentations, ou aux attirances de vos sens envers les objets. On parvient à une telle liberté par l'expérience directe du Soi, de la Conscience absolue qui se suffit à Elle-même et a une Existence indépendante.

La sagesse nécessite la compréhension juste. Cette compréhension juste est utile sur la voie de la Réalisation.

Quel genre de cheval êtes-vous ?

Qu'est-ce que la destinée ? Faut-il y croire ? Est-ce que la destinée et la volonté de Dieu sont deux choses différentes ?

La destinée résulte de ces actions (*karmas*) passées qui sont prêtes à porter leurs fruits dans cette vie même. L'homme a la liberté d'agir, mais les fruits de ses actions sont déterminés par Dieu, selon Ses lois. La destinée dépend de la volonté de Dieu, mais la volonté de Dieu ne dépend pas de la destinée ; voilà la différence. La volonté de Dieu est libre et peut agir aussi de façon transcendante, au-delà de la loi de la causalité. Non seulement l'homme recueille le fruit de ses actions passées, mais il accomplit de nouvelles actions, semant de nouvelles graines. On peut dire que l'homme est à la fois libre et déterminé. Il est libre de semer de nouvelles graines, mais il est obligé de récolter les fruits de ce qu'il a semé. L'homme a une liberté relative, mais il est potentiellement divin et peut réaliser sa Nature divine, devenant ainsi absolument libre.

L'homme est-il libre de devenir l'instrument de Dieu ou non ?

Vous devenez un libre instrument de Dieu lorsque vous renoncez complètement à votre volonté propre. Il y a longtemps, j'ai entendu raconter cette histoire : un roi ordonna la construction d'une place forte entourée par quatre murailles successives. Cet endroit était destiné à accueillir un élevage de chevaux. Puis le roi fit venir des chevaux de différents pays. Chaque cheval était attaché à un endroit particulier. Les chevaux furent nourris pendant quelques années et devinrent très forts.

Un jour, le roi ordonna que l'on batte tambour et que l'on tire des coups de feu en l'air afin d'effrayer les chevaux. Ceux-ci prirent peur et voulurent s'enfuir. Quelques-uns parvinrent à rompre la corde qui les retenait, mais beaucoup ne purent le faire. Ceux qui rompirent leur corde cherchèrent à s'enfuir. Certains sautèrent par-dessus le premier mur d'enceinte, mais un petit nombre n'y parvint pas. Ceux qui avaient franchi le premier mur essayèrent de sauter par-dessus le deuxième mur d'enceinte. Quelques-uns d'entre eux le purent, pas tous. De cette façon, quelques chevaux seulement parvinrent à franchir les quatre murs d'enceinte.

Le roi ordonna alors qu'on lui amène tous les chevaux et dit : « Les chevaux qui ont franchi tous les murs d'enceinte sont pour moi ! Je les monterai. » Les chevaux qui avaient franchi trois murs d'enceinte furent donnés aux ministres, qui seuls seraient autorisés à les monter. Les chevaux qui avaient franchi deux murs d'enceinte furent attribués aux secrétaires pour leur usage particulier, et ainsi de suite. Mais ceux qui n'avaient pu rompre leur corde furent utilisés comme bêtes de charge pour porter les marchandises. Alors, quel genre de cheval êtes-vous ?

Si vous dépassez tous les désirs et votre volonté propre, vous devenez un libre instrument de la volonté de

Dieu, comme les chevaux qui avaient franchi tous les murs d'enceinte et furent choisis par le roi pour son usage personnel.

La volonté personnelle est le premier enfant de l'ego

Comment connaître la volonté de Dieu ?

Renoncez à votre propre volonté et vous pourrez connaître la volonté de Dieu. Votre propre volonté vous lie ; elle est la cause de toutes vos souffrances. Quand vous vous abandonnez totalement à la volonté de Dieu, personne ne peut vous troubler, vous rendre malheureux. La volonté personnelle est le premier enfant de l'ego. Sur le plan humain, vous devez faire la distinction entre les besoins légitimes du corps et du mental et les désirs qui vous écartent de la voie de la Vérité. Aucune Écriture ne vous interdit de manger !

Comme je suis un être ordinaire, comment puis-je savoir comment me comporter selon la volonté de Dieu ?

Toute personne, qu'elle soit ordinaire ou non, devrait se sentir responsable de ses actions. Nous parlons de la volonté de Dieu. La volonté de Dieu recherche-t-elle quoi que ce soit ? Si nous recherchons quelque chose, mus par le désir, et poursuivons cette chose, comment cela pourrait-il être la volonté de Dieu ? Manque-t-il quelque chose à la volonté de Dieu ? Comment définiriez-vous la volonté de Dieu ? Comment connaîtrez-vous la volonté de Dieu si vous ne connaissez pas Dieu ?

Je voudrais aller quelque part, mais je ne sais pas ce que

le Divin est en train de me dire.

Où voulez-vous aller ? Pénétrez profondément dans votre cœur où demeure le Divin. Le Divin vous dit que vous devriez vous détendre.

L'être humain a la potentialité de devenir absolument libre

L'homme est le produit de son hérédité biologique et de son environnement. L'influence de son éducation, de son milieu, etc. sont des facteurs déterminants. Dans quelle mesure sa volonté est-elle libre ?

Comment votre volonté pourrait-elle être libre alors que vous-même n'êtes pas libre ? Comme un être humain, comme quoi que ce soit, même un atome ne peut exister sans la présence de Dieu, qui est libre. Par conséquent, rien, même pas un atome, n'est absolument mécanique, bien que la liberté d'un atome soit très insignifiante. S'il n'en était pas ainsi, cela signifierait que Dieu n'est pas présent dans un atome. Nier l'élément de liberté dans un objet ou un être quel qu'il soit, c'est pratiquement nier la présence de Dieu dans cet objet ou dans cet être.

L'être humain a une liberté relative. Il est plus libre que les minéraux, les végétaux et les animaux. Mais il a la potentialité de devenir absolument libre. La liberté diffère d'une personne à l'autre. Certaines sont plus libres, d'autres moins. Il y en a dont le mental est plus conditionné. Cela dépend du niveau d'évolution auquel une personne se trouve. Tous les êtres humains ne sont pas au même niveau d'évolution.

Seul celui qui a réalisé Dieu devient tout à fait libre

L'homme n'est pas une machine ; il est responsable de ses actions. Il en est responsable parce qu'il a une liberté relative. La liberté humaine n'est ni absolue ni nulle. Si elle était absolue, l'homme ne serait pas responsable et aurait une liberté totale. Si sa liberté était nulle (ce qui ne peut être en aucun cas), là non plus il ne serait pas responsable. Vous êtes responsable lorsque vous avez une liberté relative. Si vous avez la possibilité de vous libérer et que vous n'utilisez pas correctement la liberté relative qui vous a été donnée ou que vous avez atteinte en évoluant, qui en est responsable ? Si vous buvez, fumez et entretenez de mauvaises habitudes, Dieu en est-il responsable ? Vous êtes dans la confusion lorsque vous considérez que toute chose ou toute personne est parfaitement libre, ou au contraire entièrement prédéterminée. C'est une erreur. Dans la manifestation il y a dualité, il y a différents degrés de manifestation du Divin. Lorsque l'âme parvient au stade d'être humain, elle devient responsable de ses actions.

Qui ne souhaite pas être libre ? Tout être humain veut être libre. Mais chacun définit la liberté à sa manière. Certains pensent que vous êtes libre si vous pouvez satisfaire tous vos désirs, et ils essaient toujours de créer des moyens de satisfaire leurs désirs. Ce sont des matérialistes. D'autres disent que vous êtes libre lorsque vous n'avez pas de désir, et essaient de se libérer du désir. La liberté a différents sens selon les personnes. Les animaux ne sont pas responsables de leurs actions, Dieu non plus. Les animaux ne sont pas responsables parce que leur liberté est extrêmement limitée, presque insignifiante. Dieu est tout à fait libre. L'être humain se situe entre les animaux et Dieu. Il est responsable de ses actions. Quand

il devient consciemment Un avec Dieu, lorsqu'il a réalisé Dieu, il n'a plus de responsabilité et devient tout à fait libre lui aussi.

Je comprends que les animaux ne soient pas responsables de leurs actes. Je comprends aussi que les gens ordinaires soient responsables de leurs actes. Mais pourquoi un être qui a réalisé Dieu n'a-t-il pas de responsabilité ?

L'être réalisé n'a pas de volonté propre. Par conséquent, il n'est pas responsable de ses actions. Soit il est non-agissant, ayant réalisé sa nature *Nirguṇa*, soit il est transcendant, comme *Puruṣhottama*, qui est à la fois au-dessus et au-delà de l'agissant et du non-agissant. Cette expérience où l'on réalise qu'on est simultanément l'agissant et le non-agissant n'est pas logique ; elle est supra-mentale. Il n'est pas possible de la faire au niveau mental. Cet aspect transcendant de la Réalité ne peut être saisi par le mental, qui est l'instrument de la perception relative.

Pour pouvoir essayer de se libérer, il faut d'abord avoir conscience d'être captif

Arnaud Desjardins dit quelque chose comme : Si vous avez de l'amour (de l'amour ordinaire, fait d'avidité et de désirs) vous avez aussi de la haine. De même, si vous ressentez le besoin d'être sauvé, c'est que vous avez aussi le besoin de sauver les autres. Ces exemples prouvent que nos actions ne sont pas libres. Il y a un besoin (un besoin névrotique) de donner. Il dit que nous devrions en être conscients. Comment pouvons-nous ne pas nous tromper ?

Devrions-nous agir même si nous commettons des erreurs ?

Monsieur Arnaud peut expliquer mieux que quiconque ce qu'il a dit. Il ne faut pas confondre amour et attachement. Ce que l'on appelle haine est un attachement inversé. Seuls ceux qui sont sauvés peuvent sauver les autres. Seul celui qui est libre peut agir librement. Pour pouvoir essayer de se libérer, il faut d'abord avoir conscience d'être captif. On doit essayer d'apprendre quelque chose des erreurs que l'on a commises. Accepter et reconnaître ses erreurs demande un grand courage. Vous devriez aller voir M. Arnaud et lui demander de vous guider. Sa présence vous aidera davantage que la simple lecture de ses livres.

Qui a créé votre mental, Dieu ou vous ?

Dieu a créé le monde. N'est-il pas alors responsable de notre souffrance ? L'homme n'a fait que le corps humain.

Il y a deux mondes ; l'un est créé par Dieu, l'autre par le *jīva* : c'est *jīva srishti*. *Jīva srishti* n'est pas réel. En outre, c'est dans *jīva srishti* que se trouve la souffrance. Le corps humain est créé par Dieu. Comment pouvez-vous dire que l'homme a fait le corps humain ? Un être humain ne connaît pas tout le système du corps humain. L'homme ne joue qu'un rôle instrumental dans la création du corps humain. Mais diverses personnes établissent différentes relations avec ce corps humain. Pour l'une, il s'agit d'un ami, pour l'autre, d'un ennemi ; de telles relations créées par l'être humain sont appelées *jīva srishti*. Ces relations sont les causes du plaisir et de la souffrance. Qui a créé

vos mental, Dieu ou vous ? Les projections de votre mental viennent de vous.

Un homme meurt. Dix personnes réagissent chacune différemment à cette mort. Voulez-vous dire que ces réactions ont été créées par Dieu ? Sont-elles des créations divines ? C'est pourquoi je dis que le plaisir et la souffrance sont des projections du mental individuel, que l'âme crée depuis de nombreuses vies. Faudrait-il dire que Dieu a fait de vous l'ennemi de quelqu'un ? Faudrait-il dire que si vous tuez quelqu'un, Dieu est responsable de cet acte ?

La personnalité est élaborée par les *karmas* et par les pensées de l'âme individuelle au cours de nombreuses vies et non par Dieu. Sinon, il faudrait expliquer pourquoi il y a tant de différences d'une personne à l'autre. Pourquoi Dieu crée-t-Il l'une stupide et l'autre avisée ? Nombreux sont les gens qui voient le coucher du soleil. Si un être affamé voit le coucher du soleil, pourra-t-il en apprécier le spectacle autant que vous ?

Vous pouvez considérer la vie comme un jeu de cartes

Nous faisons toujours des choix dans notre vie quotidienne. Comment reconnaître le bon choix ?

Si vous n'aviez aucun choix, vous ne pourriez être tenu responsable de votre action, quelle qu'elle soit. Mais la liberté de choix d'un individu est limitée. La proportion de liberté et de prédétermination varie d'une personne à l'autre. C'est ce qui rend un individu différent des autres.

Vous pouvez considérer la vie comme un jeu de

cartes. On vous donne certaines cartes. Vous avez le choix du jeu avec ces cartes uniquement. Si vous jouez les mauvaises cartes, vous perdez le jeu. Un joueur émérite peut gagner même s'il a des cartes faibles. Un mauvais joueur peut perdre même s'il a des cartes fortes. Si vous jouez les bonnes cartes au bon moment, vous gagnez. Lorsque l'âme évolue, l'élément de liberté s'accroît, pourtant à l'heure de la mort vous n'avez d'autre choix que de jouer votre dernière carte. Au début du jeu vous avez davantage de choix ; vous avez beaucoup de cartes en main et pouvez jouer n'importe laquelle d'entre elles. Mais au fur et à mesure que le jeu progresse, le nombre de cartes en votre possession se réduit et vos choix également. Tant qu'il vous reste deux cartes, vous avez le choix. Quand il ne vous reste qu'une seule carte, vous n'avez d'autre choix que de la jouer.

À l'heure de la mort, vous n'avez aucun choix. Vous avez joué toutes vos cartes. Vous ne pouvez penser comme vous le voudriez. À vos derniers instants, vos pensées sont déterminées par la façon dont vous avez vécu votre vie.

Nous créons nos souffrances et pouvons donc nous en délivrer

J'ai rencontré beaucoup de grands sages et saints qui m'ont donné différents conseils, qui me paraissent contradictoires. Ce monde est-il un rêve ?

Vous voyez un train. Croyez-vous que le train n'a jamais été fabriqué dans une usine, que c'est votre mental qui l'a créé ? La philosophie indienne n'est pas erronée, mais il y a des gens qui l'enseignent de façon erronée pour servir

leurs intérêts personnels. La philosophie indienne dit que c'est nous qui créons notre souffrance et non Dieu. Nous créons nos souffrances et pouvons donc nous en délivrer. Dans le monde de Dieu, il n'y a pas de souffrance.

Si le corps est créé par Dieu, le mental n'est-il pas alors créé aussi par Lui ?

Le mental est un processus. Ce n'est pas un objet. Le mental ne cesse de changer. Pourquoi Dieu donnerait-il un mental pur à l'un et un mental impur à l'autre ? Nous sommes responsables de la pureté ou de l'impureté de notre mental ! Si une personne fume, est-ce Dieu qui la pousse à fumer ? Le mental est beaucoup plus flexible que le corps physique. Vous êtes plus libre dans votre mental que dans votre corps.

Vous ne pouvez être une machine. Cela irait à l'encontre de la dignité humaine. Nier la liberté en vous revient à nier la présence de Dieu en vous.

La liberté est réelle, l'asservissement irréal

Est-ce que les karmas déterminent la prochaine vie ou est-elle due à la grâce de Dieu ?

L'action (*karma*) est neutre. Dieu donne à l'âme un corps et un environnement, en fonction de ses *karmas*. La loi du *karma* dépend de Dieu, mais Dieu ne dépend pas de la loi du *karma*. Le mot « homme » signifie : l'être qui a une conscience mentale, un mental. L'homme n'est pas tout à fait libre. Il est seulement dans un état de transition. L'asservissement de l'âme n'est pas réel. S'il était réel,

l'âme ne se libèrerait jamais. La liberté est réelle, l'asservissement irréal.

Et cette liberté n'est-elle pas la même pour tous ?

La liberté de l'homme est variable. Il y a des êtres humains qui sont plus libres que d'autres. Le degré de liberté n'est pas fixe.

La vraie liberté

Je suis en conflit avec mes parents au sujet de mon voyage en Inde et de ce que je fais ici. Que dois-je faire ?

Certains parents ont des dispositions spirituelles, mais leurs enfants sont matérialistes. Certains enfants sont attirés par la spiritualité mais leurs parents sont matérialistes. On voit souvent le même type de conflit entre maris et femmes. Ce monde est plein de conflits. En Occident, les liens familiaux ne sont pas aussi forts qu'en Inde, et cela aussi crée des conflits. L'excès de liberté a gâté et désintégré la vie de famille. Tous les êtres, qu'ils soient spirituels ou matérialistes, veulent la paix, le bonheur. Mais leur approche est différente. Les matérialistes disent que le chercheur spirituel vit dans un rêve qu'il a créé lui-même et qu'il poursuit un fantôme errant. Le chercheur spirituel dit que le matérialiste essaie de « traire le sable ».

Je redoute l'influence de mes parents sur ma vie spirituelle.

Vous redoutez l'influence de vos parents. Ils craignent l'influence que l'atmosphère sale et polluée de l'Inde aura sur vous.

Je veux être libre à l'égard de l'opinion de mes parents, ou de qui que ce soit, afin de pouvoir pratiquer ma sādhanā librement.

Vous semblez vouloir être libre par rapport à tout et à tout le monde, exception faite de votre mental, n'est-ce pas ? Swami Vivekananda disait : « Si vous voulez savoir à quel point vous êtes libre ou pas, asseyez-vous, fermez les yeux et voyez si vous pouvez maîtriser vos pensées. » La vraie liberté consiste à ne pas être esclave de votre mental et de vos sens.

La liberté absolue et l'asservissement absolu devraient être la même chose. Mais l'asservissement absolu est impossible, parce que Dieu est libre et que Dieu est présent en chacun.

Chapitre Neuf

Les Expériences spirituelles, l'Illumination, la Réalisation et l'Accomplissement

Les expériences d'audition de sons et les visions

Lorsque vous vous intériorisez, vous pouvez entendre toutes sortes de sons

J'écoute souvent un son venant de l'intérieur qui m'aide à me concentrer, est-ce une bonne pratique ?

Tant de sons se produisent à l'intérieur de vous. Chaque fois qu'il y a mouvement, un son est émis. Dans le corps physique, le sang coule, le souffle va et vient, les cellules bougent aussi. Par conséquent, lorsque vous vous intériorisez, vous pouvez entendre toutes sortes de sons. Si vous entendez un son qui vous plaît, il peut attirer votre attention, l'absorber et vous aider à détourner votre mental de l'extérieur. C'est le seul profit que peut en retirer un chercheur spirituel. Autrement, cela n'a aucune importance au point de vue spirituel.

Quand je pratique la concentration, des visages m'apparaissent et dérangent ma concentration. Leur surgissement résulte-t-il des pensées de la personne qui

m'apparaît, ou de mes propres pensées ?

Il est possible que cela ne provienne que d'une personne, soit vous seul, soit uniquement l'autre personne. Cela peut aussi émaner des deux, chaque personne pensant à l'autre !

L'éloignement du monde physique et l'entrée dans le monde subtil

Que signifient les différentes couleurs que nous voyons dans le corps pendant la méditation : le blanc pour l'eau, le vert pour l'air, le rouge pour le feu, le bleu pour l'éther et le jaune pour la terre ?

Si vous voyez apparaître une couleur bleue pendant la méditation, cela signifie simplement que l'éther prédomine dans le corps à ce moment-là. Il y a un monde extérieur, que nous percevons par l'intermédiaire des cinq sens. L'analyse de cette perception révèle que c'est aussi un mélange de couleurs et de sons, ou, plus subtilement, qu'elle se compose uniquement de *guṇas* (qualités) et de rien d'autre. Mais le substrat qui soutient ces qualités, qui sert de base aux *guṇas*, ne peut être perçu par les sens. Il y a un monde interne aussi. Quand l'attention est orientée vers l'intérieur, on peut voir le monde interne. Vous pouvez voir des couleurs, entendre des sons, voir des formes, et ressentir une sorte d'énergie. Si le mental est relié à un autre monde pendant la méditation, on peut même voir les êtres et les objets de ce monde. On peut voir beaucoup de choses pendant la méditation. Certaines expériences intérieures sont très agréables, d'autres très désagréables. De telles expériences n'ont pas d'importance au point de

vue spirituel, si ce n'est qu'elles indiquent que votre attention s'intériorise et que votre mental devient de plus en plus subtil. En ce sens on peut parler de progrès : éloignement du monde physique et entrée dans le monde subtil.

Est-ce que toutes ces couleurs deviennent dorées quand elles fusionnent ?

Il y a aussi les couleurs des autres *tattvas*, comme le mental, le mental supérieur et le supra-mental. Elles sont plus vibrantes, plus dynamiques. Elles sont plus attirantes et absorbent l'attention, donnant davantage de joie.

Alors, que signifie le fait de voir des couleurs ou des lumières, ou d'entendre des sons pendant la méditation ?

Cela signifie que le mental se tourne vers l'intérieur qu'il observe attentivement. Nous sommes composés des cinq *tanmātras*, qui sont les cinq éléments purs de la terre, de l'eau, du feu, de l'air et de l'éther. Chaque élément a une couleur différente : pour la terre c'est le jaune, pour le feu le rouge, pour l'eau c'est le blanc, pour l'air c'est le vert et pour l'éther le bleu. Chaque élément a aussi sa propre vibration. Chaque fois qu'il y a un mouvement, un son est émis. La résistance au mouvement de l'énergie produit un son. Par exemple, quand vous entendez le son de la Yamuna, c'est parce que les pierres résistent au flux de l'eau.

L'Ātman est la vraie Lumière

Est-ce que l'effusion de la lumière dorée incroyablement

pure dans la sushumnā ne se produit qu'une seule fois ?

Il y a tant de variétés de lumières : celle du soleil, de la lune, des étoiles, des lampes. Il s'agit là de lumières extérieures. Vous ne pouvez rien faire sans elles. Vous ne pouvez même pas marcher facilement s'il n'y a aucune lumière. Il y a ensuite les lumières des sens, la lumière du mot ou du langage, la lumière du toucher, la lumière de l'odorat, etc. Quand il n'y a pas de lumière extérieure, vous pouvez marcher en vous aidant de l'ouïe, du toucher ou de l'odorat, etc. Puis il y a aussi la lumière du mental. Sans le mental, les sens ne fonctionnent pas, les yeux ne voient pas, les oreilles n'entendent pas, le nez ne peut sentir. Le mental peut travailler de façon indépendante des sens : il peut voir sans les yeux, entendre sans les oreilles, sentir sans le nez, toucher sans la peau. Ce pouvoir est démontré très clairement dans l'état de rêve : vos yeux sont fermés, mais vous voyez des formes multiples. La lumière du mental n'est pas indépendante. Le mental emprunte sa lumière à l'*Ātman*. L'*Ātman* est la vraie Lumière. On l'appelle : « *Jyostishām api taj jyotis* » : « la Lumière de toutes les lumières » dans les *Upaniṣhads*.

La lumière dorée qui est objet de perception n'est pas la lumière réelle. N'accordez pas grande importance à de telles lumières, lorsque vous les voyez. Retournez la flèche de votre attention vers Celui qui connaît, vers Celui qui voit et vous parviendrez à réaliser la Lumière de toutes les lumières, la Conscience infinie et divine. Le *sādhaka* peut voir certaines couleurs ou lumières, entendre certains sons lorsqu'il s'intériorise. Les couleurs ou lumières vues ou les sons entendus proviennent généralement des *tanmātras*, les éléments purs que l'on appelle *apanchikrit bhūtas*. Vous pouvez voir parfois des lumières très intenses qui ont une

influence profonde sur votre état d'esprit. La vision de cette lumière dorée pendant la méditation produit une vibration particulière dans votre corps/mental et vous vous sentez ravi, pour ainsi dire. Un tel phénomène indique que vous êtes à l'aube d'une expérience spirituelle importante. Si vous vous attachez à ces phénomènes ou au plaisir qu'ils vous procurent, cela devient un obstacle sur la voie de la Réalisation du Soi. Ceci est clairement mentionné dans les *Yoga Sūtras* de Patanjali au titre des obstacles à la Réalisation du Soi.

Un aperçu de la joie intérieure aide à dissiper les nuages

Parfois, nous avons brièvement conscience d'être pleinement habités par la joie. Pourquoi ces instants sont-ils si courts ?

Tant que le corps/mental n'est pas tout à fait purifié, la joie intérieure ressentie pendant la méditation ne peut demeurer sans cesse. Les nuages des désirs recouvrent le soleil de la Conscience/Béatitude encore et encore, mais un aperçu de la joie intérieure aide à dissiper ces nuages. Par conséquent, plus ces aperçus surviennent fréquemment, mieux c'est. Cela indique que les nuages se raréfient : le corps/mental se purifie.

Le mental est comme un miroir dans lequel vous voyez votre visage. Si le miroir est sale, vous ne pouvez voir votre visage. Si le miroir bouge, vous ne pourrez le voir clairement, même si le miroir est propre. Par conséquent, dans tous les types de *sādhana*, l'accent est mis sur la purification et la stabilisation du mental.

Les visions de saints et de sages viennent aider le chercheur spirituel

Dans ma famille, on associe la religion à des pratiques ésotériques : communication avec les morts, les extralucides, prémonitions, etc. Quand j'étais enfant, j'étais terrifié, et cette peur, associée à la peur de devenir fou, est toujours là. À Kankhal, j'ai fait un rêve significatif dans lequel Mā Anandamayī essayait de m'envoyer une image d'elle mais me disait que ce n'était pas possible parce que j'avais trop peur. Comment me libérer de cette peur ?

La communication avec les morts, les extralucides, les esprits ou avec toute personne ou chose inférieure à Dieu est comme de la boue comparée à la communication avec le Divin. Le chercheur de Vérité doit se libérer, lentement et progressivement, de tout désir pour ce qui est limité et transitoire. Les visions de saints et de sages adviennent pour aider le chercheur spirituel. Pourquoi avez-vous peur de ces visions ? Qu'est-ce qui vous effraie ? Avez-vous peur de la mort ?

Il n'y a qu'une seule façon de se libérer de toutes les peurs, c'est de se détacher des objets et des personnes appartenant au monde temporel grâce à l'amour/connaissance du Divin. Il n'y a pas d'autre façon. Vous savez déjà comment parvenir à aimer/connaître le Divin. Essayez d'assimiler grâce à la pratique, à la discipline et à la méditation ce que vous savez intellectuellement au sujet de la Vérité, du Divin.

La vision d'un sage pendant la méditation est très bénéfique

Pendant plusieurs jours, durant ma méditation (dhyāna), Guru Nanak Devji est apparu devant moi. Je me concentrais afin d'avoir la vision de Krishna, de Rama ou d'Ambama. Pourquoi Guru Nanak Devji m'est-il apparu ? Devrais-je lire le Guru Granth Sahib ? J'ai rédigé avec une autre personne un livre de cours pour les classes du secondaire ; l'autre rédacteur a écrit que dans le sud, alors que Guru Nanakji travaillait avec un sultan, il a été accusé de détournement de fonds. Il y a eu un tollé à son encontre. On m'a demandé d'enlever ce chapitre, ce que j'ai fait. Est-ce que Guru Nanak Devji est content de moi ?

L'intégrité de Guru Nanak ne peut être mise en doute. Bien des fois ses parents lui ont confié de l'argent pour régler telle ou telle transaction. Au lieu de quoi, il achetait de la nourriture, qu'il distribuait aux saints et aux sages. On lui donna un travail dans une boutique. Il comptait des paquets et les remettait aux clients. Quand il est arrivé au nombre treize, il est entré en état de *mahābhāva*, parce que treize se prononce comme « *tera* » en pendjabi, qui signifie aussi « à Toi » lorsqu'il est adressé au Seigneur. Un tel être peut-il être accusé de malversations ? C'est impensable.

Voir Guru Nanak Devji ou n'importe quel sage pendant la méditation est de très bon augure. Il y a des gens qui voudraient avoir la vision de sages et n'y parviennent pas. Avoir la vision d'un sage devrait être considéré comme une grâce de Dieu et aussi comme une grâce particulière du sage que vous voyez pendant la méditation.

Comment est-il possible de voir Jésus, ou un sage, quel qu'il soit, s'il a dépassé son mental et s'est immergé en

Brahman ?

Brahman s'est manifesté et a pris la forme de Jésus, et beaucoup de personnes ont vu Jésus. Par la suite, Jésus s'est unifié avec *Brahman*. Si *Brahman* a pu emprunter la forme de Jésus pendant trente-trois ans, pourquoi ne pourrait-Il pas emprunter sa forme pendant quelques secondes si vous voulez Le voir ?

Tout le monde n'a pas des visions

Je me demande si les visions sont réelles.

Quand Swami Vivekananda est allé au temple *Khirbhavani* au Cachemire, qui est dédié à la Mère divine, il a eu une vision de la Mère divine en ce lieu. Mais tous ceux qui y vont n'ont pas cette vision. La Mère divine est omniprésente, mais en certains lieux, elle se manifeste particulièrement. Le feu aussi est partout. Il est présent même dans une pierre. Mais si vous touchez cette pierre, vous ne vous brûlerez pas la main. Par contre, si du bois est en feu, vous vous brûlerez la main en le touchant.

Les visions de saints et de sages se présentent au chercheur spirituel afin de changer quelque chose en lui

J'ai souvent la vision de Mère Sarada Devi. La Sainte Mère de ma vision est-elle réelle ?

Où est cette Mère maintenant ? La Mère divine peut apparaître sous n'importe quelle forme, mais en réalité elle

n'a pas de forme. Dans votre vision elle était relativement réelle. Un être humain ne peut concevoir Dieu que sous une forme humaine. Vous ne pouvez réaliser le Dieu sans forme tant que vous n'avez pas mis un terme à l'identification à votre corps physique. Les visions de saints et de sages se présentent au chercheur spirituel afin de changer quelque chose en lui. Lorsque c'est fait, les visions cessent. Elles se présentent aux chercheurs qui en ont besoin. Cela dépend aussi du niveau de conscience du chercheur pendant la méditation. Le chercheur commence à voir des objets, des forces et des êtres appartenant à un monde spécifique avec lequel son mental entre en contact pendant la méditation. Ce n'est pas un niveau inférieur, mais plutôt un niveau supérieur à notre niveau habituel de conscience pendant l'état de veille. Pendant le sommeil aussi, le mental se détache du corps physique. Par conséquent son pouvoir s'accroît. L'emprise du temps et de l'espace sur le mental devient presque insignifiante pendant le rêve.

Mais, si vous vous mettez à chérir ou à entretenir des visions, elles peuvent devenir une entrave à votre progrès spirituel.

Le plus souvent, je rejette ces visions, qui finalement perturbent ma méditation.

Cela n'est pas correct non plus. Vous devez demeurer passif. Laissez la vision faire le travail qu'elle est venue accomplir. Elle disparaîtra d'elle-même. Si vous résistez, cela signifie aussi que vous vous y attachez, négativement.

Une vision a une influence plus profonde qu'une expérience vécue en rêve

Est-ce que les visions et les rêves sont la même chose ?

Une vision n'est pas un rêve. C'est voir quelque chose directement sans l'interférence du mental rationnel et des sens externes.

Une vision est fondée sur une expérience intérieure, que vous obtenez grâce à un état mental plus profond et plus purifié. Une vision a une influence beaucoup plus profonde sur votre personnalité qu'une expérience vécue en rêve. L'influence de ce que vous expérimentez en rêve n'est pas aussi durable que celle d'une vision. Si vous voyez un saint en rêve, son influence peut durer quelques mois. Mais si vous avez la vision d'un saint en méditation, son influence peut subsister de nombreuses années.

Ne résistez pas à ces expériences

Des expériences profondes dans lesquelles je ressens de l'amour et ma relation avec le Divin à travers Jésus me viennent spontanément. J'ai du mal à gérer ces situations. Vénérable Swamiji, pouvez-vous me donner quelques explications sur ces phénomènes ?

Ressentir de l'amour et votre relation avec le Divin par l'intermédiaire de Jésus devrait vous rendre très heureux. Quelle difficulté avez-vous à gérer ces situations ? Vous avez beaucoup de chance d'avoir été choisi par le Divin. Beaucoup de chercheurs souhaitent avoir de l'amour pour le Divin. Ils font une *sāadhanā* mais ne parviennent pas à de

telles expériences, et vous dites qu'elles vous viennent spontanément. Pourquoi voulez-vous contrôler ces « phénomènes » ? Voulez-vous cesser de ressentir de l'amour pour le Divin ? Si oui, pourquoi ? L'amour pour le Divin ôte tous les obstacles sur la voie de la Réalisation. Il vient à vous parce que le Divin vous a choisi. Ne résistez pas à ces expériences. Si vous leur opposez une résistance, elles cesseront.

Pourquoi m'est-il si difficile de revenir quand je suis en communion avec le Divin ?

Pourquoi voulez-vous revenir ? Quand vous êtes dans un état d'amour et de bonheur, vous n'avez pas besoin de clarifier quoi que ce soit. Vous n'avez besoin de pratiquer l'introspection et de clarifier que lorsque vous êtes dans la confusion ou rencontrez quelque difficulté. L'amour et la félicité ne peuvent être ressentis que lorsqu'il n'y a ni doute ni confusion. Quand vous ressentez spontanément de l'amour pour le Divin, vivez en lui et goûtez-le. N'entretenez pas en vous-même les doutes et la confusion. Cela me rappelle une parole d'un saint soufi, qui dit à peu près ceci : Quand le bébé est dans le giron de sa mère et tète le lait de son sein, peut-il douter de sa mère et de son amour ?

L'Intuition

Pas de question. Swamiji écrit :

Les sens, le mental et l'intellect sont des instruments de connaissance du monde. L'intuition supra-mentale est l'instrument de connaissance de Dieu.

L'intuition et l'action juste

Devons-nous suivre une intuition forte ? Comment savoir si une pensée forte est une intuition ou seulement une pensée venant de notre mental ?

L'intuition ne se manifeste que lorsque les pensées s'arrêtent, que le mental est tout à fait détendu. On peut suivre ou ne pas suivre son intuition. Si vous ne suivez pas votre intuition, vous manquez une occasion d'accomplir une action juste. L'intuition est toujours réelle. Ne vous arrive-t-il jamais d'être détendu ? Votre mental n'est-il jamais silencieux ? Ne cessez pas d'exercer votre discernement. En outre, lorsque vous accomplissez une action, vous devriez vérifier si elle est conforme ou non aux lois sociales et morales. Si vous êtes dans la confusion, vous devriez consulter une personne que vous tenez pour plus intelligente que vous.

L'intuition est-elle de même nature que la conscience témoin ?

L'intuition est autre chose. C'est la connaissance directe de quelque chose, sans interférence du mental et des sens ni dépendance par rapport à eux. En fait, l'intuition ne se manifeste que lorsque le mental est silencieux et que les sens sont passifs.

La différence entre l'ego et l'intuition

Comment faire la distinction entre l'ego et l'intuition ?

L'ego crée des problèmes, l'intuition les résout. Voilà la

différence entre l'ego et l'intuition. L'ego est cause d'agitation. L'intuition est source de clarté et de paix. Il n'est pas difficile de faire la distinction entre l'ego et l'intuition.

L'État de Silence complet du Mental (« no-mind »)

Vous devez faire l'expérience de la Conscience sans pensée

Pouvons-nous être sans agir ?

L'âme peut agir ou ne pas agir, penser ou ne pas penser, vouloir ou ne pas vouloir. Quand elle n'agit pas, ne pense pas, ne veut pas, elle est pure Conscience. Il n'est pas possible de penser sans Conscience, mais la Conscience n'a pas besoin de la pensée pour être. Vous devez faire l'expérience de la Conscience sans pensée. Le Yoga de Patanjali est la discipline qui vous permettra d'avoir cette expérience. Cette expérience peut aussi survenir par la pratique d'autres voies. Cette simple Conscience est présente dans tous les états.

Vous devez vous préparer à affronter l'état de silence complet du mental (« no-mind »)

Parfois, le matin, quand je me réveille, je n'ai aucune pensée, rien du tout, comme si j'étais dans l'état de silence complet du mental et je ne peux supporter ces instants. J'ai trop peur.

Oui, cela peut arriver. La première fois que Swami Vivekananda a été amené par Ramakrishna à l'état de silence complet du mental, il s'est mis à pleurer en disant : « Je suis en train de mourir. » Si vous êtes toujours identifié à votre mental et que celui-ci se met à disparaître, vous avez l'impression de mourir. Au niveau de conscience où vous êtes actuellement, vous considérez que vous n'êtes que le mental ou le corps. Vous n'êtes pas conscient de votre vrai centre, qui est immortel. Par conséquent, lorsque le corps mourra, ou que le mental commencera à disparaître, vous vous mettrez à pleurer. Pour une personne ordinaire, toujours identifiée à ses pensées, l'état de silence complet du mental est insupportable, parce qu'il est pour elle comme la mort. À ce moment-là, elle perdra conscience sous l'effet de la peur. Vous devez être préparé à cet état. Par la méditation et la *sādhana* vous vous préparez à y faire face. S'il venait trop soudainement, vous pourriez devenir fou. Bien des gens sont devenus fous au cours de leur *sādhana*, en essayant d'entrer de force dans cet état, alors qu'ils n'y étaient pas préparés ou pas encore aptes à le vivre. Les chercheurs spirituels demandent aux saints et aux sages la grâce d'entrer dans cet état, mais seul un Vivekananda peut en recevoir un avant-goût.

Que signifie : état de silence complet du mental ?

Quand le mental est totalement silencieux, il n'y a pas de temps. La conscience du temps indique un certain niveau de tension. L'Esprit est tout à fait libre de tension et donc Il est hors du temps. D'une certaine façon cet état ressemble à l'état de sommeil profond, la Conscience étant établie en Elle-même.

Une fois, pendant que je méditais, j'ai fait cette expérience

de silence complet du mental. Je ne suis devenu conscient du temps que lorsque j'ai entendu tous les petits bruits de la salle amplifiés au centuple, mais sans aucune autre sensation. Swamiji, pouvez-vous m'expliquer ?

L'expérience de « l'au-delà du temps » est vraiment très puissante. Elle a le pouvoir de détruire tout attachement à ce qui relève du monde spatio-temporel. Quand elle se répète encore et encore, elle devient Réalisation de l'Esprit (de la Conscience) qui est hors du temps, éternel(le) et infini(e).

Les expériences spirituelles purifient le cœur de l'aspirant

Souvent, j'ai la sensation d'avoir du feu dans le cœur.

Le feu se manifeste tantôt uniquement par la chaleur, tantôt à la fois par la chaleur et la lumière. Quand vous dites avoir la sensation d'avoir du feu dans le cœur, qu'entendez-vous par là ? Ressentez-vous de la chaleur, de la chaleur et de la lumière à la fois, de la chaleur avec une sensation de brûlure ? Toute expérience de joie est une expérience de Dieu, sous une forme ou une autre. Il y a beaucoup de sucreries : *gulāb jāmūn, barfi, jalebi*, etc., mais le sucre est présent dans toutes les sucreries. Elles n'ont pas toutes le même goût parce qu'elles contiennent d'autres éléments mêlés au sucre. De même, la joie ressentie lors de diverses modifications du mental est la Joie divine spécifique, mêlée à un état mental donné. La Joie divine qui se révèle dans l'état de silence complet du mental est la pure Joie divine, comme du sucre pur. La Joie divine expérimentée

dans cet état est identique pour tous. Celle qui est expérimentée par l'intermédiaire du mental varie d'une personne à l'autre. Goûtez-la en tant que présence divine, comme vous l'avez dit.

Cela me rappelle cette parole d'un saint : « Indigne est la vie humaine que l'Amour divin n'imprègne pas. Indigne est l'intelligence dépourvue de sagesse divine. Indigne est la connaissance qui ne transforme pas la vie de son possesseur. Indigne est la joie qui n'est pas fondée sur l'expérience de la présence divine. »

Ces expériences ne durent pas longtemps. Quand elles nous quittent, devons-nous intensifier notre sādhanā ou attendre patiemment qu'elles reviennent ?

Il faut savoir que c'est normal. Les expériences surviennent et disparaissent. Aucune expérience ne dure toujours. Ce qui dure toujours, c'est l'Expérience pure, la Conscience éternelle. Les expériences spirituelles qui surviennent et disparaissent se produisent à dessein. Elles purifient le cœur du chercheur spirituel et le préparent à la révélation de la Conscience divine éternelle. Par conséquent, celui-ci ne doit pas être désemparé quand il ne ressent pas intensément la Joie divine. Il doit être patient et poursuivre sa *sādhanā*. L'énergie divine progresse de façon ondulatoire, comme toutes les énergies. La vague connaît des faîtes et des creux, cependant elle avance. Des mystiques chrétiens ont appelé ces épisodes de sécheresse la « nuit obscure de l'âme ». Un épisode, c'est une période temporaire marquée par un sentiment particulier.

Le samādhi

Le *samādhi* vous amène à faire l'expérience de Cela qui est au-delà de tous les états

Pourriez-vous nous parler du samādhi, s'il vous plaît.

Le *samādhi* consiste à mourir au faux soi. Quand les saints et les sages décèdent, leurs dévots construisent pour eux un *samādhi* : un tombeau. Vous êtes tous allés voir hier le *samādhi* de Mā Anandamayī. Le véritable *samādhi*, c'est mourir au faux soi alors que l'on est en vie.

Le *samādhi* est l'état dans lequel on est libéré de l'ego et établi dans sa Nature divine. Dans l'état de *samādhi*, le mental cesse de fonctionner et le supra-mental prend le relais pour diriger votre vie. Le *samādhi* est l'état d'intuition supra-mentale.

Il y a plusieurs sortes de *samādhi*. Dans le *savikalpa samādhi*, le mental subsiste sous une forme très subtile. Le plus haut *samādhi*, dans lequel Celui qui connaît et ce qui est connu ne font qu'un, est appelé *nirvikalpa samādhi*. Il est non-duel. Dans le *nirvikalpa samādhi*, il n'y a plus de perception relative. En fait on ne peut pas dire qu'il est le plus élevé car il est dépourvu de la dualité du haut et du bas. Dans le *savikalpa samādhi*, le mental est présent, totalement focalisé sur l'objet de sa concentration.

J'ai lu qu'il n'y avait pas de rapport entre samādhi et Libération. Comment est-ce possible ? Le samādhi est-il permanent ?

Ceci doit faire référence à un type inférieur de *samādhi*. Il existe aussi un pseudo *samādhi* ! *Samādhi* signifie littéralement l'état de *samādhān*, dans lequel toutes vos

questions, tous vos conflits, toutes vos interrogations et tous vos doutes sont résolus.

Aucun état ne peut être permanent. Le *samādhi* vous amène à faire l'expérience de Cela qui est au-delà de tous les états. Quand vous êtes en *samādhi*, vous êtes comme mort et pourtant en vie. Vous êtes mort au monde des phénomènes et vivant au regard de l'Éternité au-delà du temps.

Est-il vrai qu'une personne ordinaire ne peut vivre en samādhi, mais qu'un saint ou un sage peut vivre dans cet état ?

Une personne en état de *samādhi* doit en redescendre, jusqu'à ce que les *karmas* du corps soient épuisés. Un être ordinaire est en *samādhi* lui aussi, mais sans le savoir. Il est comme endormi dans un jardin plein de roses parfumées.

En *turīya*, vous en venez à connaître la pure Conscience

Que signifie turīya ?

Le terme *turīya* est utilisé pour le *samādhi*. Le *samādhi* est différent de l'état de veille, du rêve et du sommeil profond. *Turīya* est qualitativement différent de ces trois états. *Turīya* signifie littéralement : le quatrième. Ce quatrième est l'*Ātman*, le principe de Conscience. Ce n'est pas un état. Les états surviennent et disparaissent dans l'*Ātman*, tandis que l'*Ātman* reste toujours le même. En *turīya*, vous en venez à connaître directement ce qu'est la pure Conscience ou *Ātman*. L'*Ātman* est présent dans tous les états, mais

également transcendant. Voilà comment *turīya* et les trois états sont reliés l'un à l'autre.

Les expériences de différents états spirituels

Il y a quelques jours, vous avez parlé de bhāva (le sentiment, l'émotion), mahabhāva et bhāvātīta. Si nous entrons par la porte de la vacuité et non du sentiment, faisons-nous aussi l'expérience de ces trois états : turīya, mahāturīya et turīyātīta ?

Bhāva signifie sentiment, émotion. Quand on ressent le Divin très profondément et intensément, à tel point que l'on en oublie son corps physique et que tout ce qui concerne le monde est totalement absorbé dans l'amour du Divin ou dans la contemplation de notre *Iṣhta*, on appelle cet état *mahabhāva*. Chaitanya Mahaprabhu, le dévot du Seigneur Krishna, entrait souvent en *mahabhāva*. Ramakrishna Paramahansa a également expérimenté l'état de *mahabhāva*. Pendant le *mahabhāva*, le fait de ressentir le Divin divinise même le corps physique. Si le chercheur spirituel suit la voie de la méditation passive, il entre directement dans l'état de silence complet du mental (« no-mind »), sans expérimenter l'état de *mahabhāva*. *Turīya* et *mahāturīya* sont des états d'absorption du mental dans un aspect du Divin. *Turīyātīta* n'est pas un état mais la Réalité, la Conscience infinie. La Réalisation peut survenir grâce à la pratique de la méditation passive, qui mène à l'état d'absence de pensées, ou en suivant la voie de la dévotion, qui conduit à *mahabhāva*.

« J'étais plus vivant dans cet état que vous ne l'êtes dans votre état actuel. »

J'ai vu quelqu'un qui a séjourné neuf jours dans une grotte fermée, sans nourriture, sans eau et sans lumière : sans rien. Était-il en samādhi ?

Un être humain peut s'adapter à n'importe quelles conditions. Les animaux n'en sont pas capables. Quand cet homme était dans la grotte, le processus de son métabolisme s'est arrêté. Mais, quand il en est ressorti, son poids a diminué, et son corps s'est affaibli.

Un médecin a rendu visite à Lahiri Mahashaya à Bénarès. L. Mahashaya a demandé à ce médecin : « Comment la science médicale définit-elle la mort ? » Le médecin a répondu : « Pas de battements cardiaques, pas de pouls, arrêt du métabolisme, etc. » L. Mahashaya a fermé les yeux et lui a dit : « Examinez-moi dans cinq minutes, je vous prie. » Au bout de vingt minutes, L. Mahashaya est sorti de cet état et a demandé au médecin : « Étais-je vivant ou mort ? » Le médecin lui a répondu : « Monsieur, vous étiez tout à fait mort ! » L. Mahashaya a souri et a dit : « J'étais plus vivant dans cet état que vous ne l'êtes dans votre état actuel. »

La Réalisation

On peut connaître Celui qui connaît en cessant totalement de s'identifier à ce qui est connu

Que veut dire Réalisation du Soi ?

Qui sait ce que Réalisation du Soi signifie ? Celui qui pose

cette question doit réaliser le Soi. Quand on est dans le véritable Soi, il ne peut y avoir aucun doute, aucune question ou interrogation. Dans les *Upaniṣhads*, on trouve cette formulation : « Comment connaître Celui qui connaît ? » Si vous connaissez Celui qui connaît, Celui qui connaît devient le connu. On ne peut donc réaliser qui connaît qu'en étant Celui qui connaît. On peut connaître Celui qui connaît en cessant totalement de s'identifier à ce qui est connu. Au tout début des *Yoga Sūtras* de Patanjali, il est expliqué que tant qu'une pensée est là, vous vous identifiez à elle. Quand tous les mouvements du mental cessent, le Témoin (« the Seer ») ou le Soi ne peut S'identifier à aucune pensée et Il est établi en Lui-même.

Quand le processus de la pensée s'arrête, l'Esprit ou *Puruṣha* resplendit dans sa Nature pure

Comment réaliser notre Nature véritable ?

Vous devez tout d'abord croire que vous n'êtes pas celui qui agit. Mais vous ne pourrez totalement le croire tant que vous n'aurez pas réalisé directement par vous-même que vous êtes le *Puruṣha*. C'est ce que l'on appelle la Réalisation du Soi. Celle-ci ne se produit que lorsque le mental est libéré de toute pensée, silencieux et purifié. Le mental et l'Esprit sont si entremêlés qu'il est difficile de séparer le Témoin du mental rationnel. Quand le processus de la pensée s'arrête, l'Esprit ou *Puruṣha* resplendit dans sa Nature pure. C'est la Réalisation du Soi.

Voilà pourquoi le processus de la pensée doit être interrompu dans l'état de veille. Dans l'état de veille, l'Esprit (*Ātman*) est identifié à cet état. Dans le rêve, il est

identifié à l'état de rêve, et dans le sommeil profond il est identifié à l'état de sommeil profond. Pour réaliser ce que vous êtes réellement, vous devez sortir de ces trois états.

Vous n'avez pas vu que vous êtes libre par rapport à ces trois états, c'est pourquoi vous ne réalisez pas votre Nature véritable. L'état de rêve n'est pas votre Nature réelle, puisqu'il n'est pas avec vous dans le sommeil profond. Le même raisonnement peut être appliqué aux autres états. Tout ce qui peut être séparé de vous n'importe où, à n'importe quel instant ou dans n'importe quel état n'est pas votre Nature réelle. Le vrai Soi est la Conscience témoin. Celle-ci est présente dans tous les états.

Un éclair de lumière spirituelle peut survenir momentanément

Est-il possible d'avoir l'expérience de l'observation en tant que témoin même quand le mental n'est pas pur ?

La nuit est obscure et vous ne pouvez rien voir. Quand le temps est nuageux ou qu'il pleut, un éclair survient et, momentanément, vous pouvez voir. De même, quand le mental est calme et silencieux, un éclair de lumière spirituelle peut survenir et permettre d'être momentanément conscient de son Être véritable. Mais ce n'est qu'un aperçu, comme un éclair.

La Réalisation, c'est lorsque Dieu (la Vérité) devient réel pour vous

Que signifient Satori et Nirvāṇa ?

Satori est un mot de la terminologie bouddhiste. Il signifie illumination. Le *Nirvāṇa* signifie l'anéantissement du soi individuel séparé. Le sens littéral de *Nirvāṇa* est « extinction », cessation pour l'âme du cycle des naissances et des morts. Parvenu à l'illumination, on connaît directement par soi-même, et non par la compréhension intellectuelle, que l'on est l'Être éternel, *Sat-Chit-Ānanda*.

Qu'entendez-vous par Réalisation directe ?

La Réalisation, c'est lorsque Dieu devient réel pour vous. Actuellement Dieu n'est qu'un concept pour vous. Vous n'en avez pas l'expérience directe. Pour vous, l'*Ātman* n'est pas réel. C'est le corps qui est réel à vos yeux. Voilà pourquoi vous avez peur de la mort. Par exemple : vous n'êtes jamais allé au Mont Kailash. Vous en avez seulement entendu parler, et vous pouvez y penser. Mais quand vous irez au Mont Kailash et le verrez de vos yeux, ce sera pour vous une expérience directe.

L'ordre chronologique de l'évolution spirituelle

Dans la prière que nous disons avant chaque méditation, il y a : « Donne-moi la force de Te chercher et de Te voir, donne-moi la force de voir la Vérité et de vivre la Vérité ! » « Voir » et « vivre », n'est-ce pas la même chose ?

Vous voyez d'abord Dieu face à face, directement, en *samādhi* ; puis, lentement et progressivement, l'expérience se transforme en Réalisation et vous commencez à vivre en Dieu consciemment et continuellement. L'expérience,

l'éveil, l'illumination, la Réalisation et l'Accomplissement sont les différentes étapes de l'évolution spirituelle.

Auriez-vous l'obligeance d'expliquer ce que signifient : expérience, éveil, illumination, Réalisation ?

L'expérience n'est qu'un aperçu, comme un éclair faisant disparaître momentanément l'obscurité.

L'éveil survient habituellement de façon abrupte et soudaine, comme un coup de tonnerre, pourrait-on dire. Il peut se produire lors d'une expérience spirituelle, ou même lorsque l'on frôle la mort dans une situation très dangereuse. En général, l'éveil ne dure pas longtemps et ne transforme pas la vie de celui qui l'a vécu.

L'illumination se situe à un niveau plus élevé que l'éveil. Elle est toujours fondée sur l'expérience spirituelle directe. L'illumination n'est pas quelque chose de mental. Elle se produit lorsque le mental est tout à fait silencieux, inactif mais vigilant. Elle survient dans un état de passivité vigilante totale. Elle est vraiment source d'une certaine transformation dans la vie. Elle change radicalement notre point de vue sur la vie et nos perspectives. On peut dire que l'illumination est l'état dans lequel vous vous sentez dans la Plénitude du Soi, dans lequel tous vos désirs perdent leur importance. Mais il reste quelques traces d'ignorance enfouies dans le subconscient. L'illumination se produit généralement de façon fulgurante et n'est pas permanente. Elle peut survenir et disparaître. C'est un éclair d'intuition spirituelle, qui est momentané. Si l'expérience se répète de multiples fois, elle purifie le subconscient, et quand elle est établie dans toutes les parties de la personnalité, la Réalisation survient.

La Réalisation est le mûrissement de l'illumination, la stabilisation de l'expérience d'illumination. L'illumination est soudaine, pas la Réalisation qui peut demander de nombreuses années, voire de nombreuses vies. La purification et la stabilisation du mental sont les conditions préalables indispensables et toutes deux sont interdépendantes. La Réalisation, c'est lorsque Cela, l'Un sans second, devient réel pour vous en tout temps, en tous lieux, dans tous les états. L'illumination permet de voir la Réalité. Pour parvenir à la Réalisation, il faut L'intégrer en soi, L'assimiler. Connaître l'illumination, c'est voir Dieu face à face ; la Réalisation, c'est vivre continuellement en Dieu.

L'Accomplissement est le fruit de la Réalisation. Mais l'éveil, l'illumination et la Réalisation sont rares, bien que les enseignants qui prétendent avoir trouvé la Vérité en fassent grande publicité. Espérez le meilleur et préparez-vous au pire !

Il y a différentes étapes dans le processus de purification

Dans notre monde matériel, un individu acquiert la connaissance graduellement ; par exemple, vous obtenez le bac, puis une licence, etc. Y a-t-il de telles étapes dans le processus de Réalisation du Soi ? En d'autres termes, existe-t-il quelque chose comme une Réalisation partielle du Soi ?

Certains posent cette question en une seule phrase : « La Réalisation survient-elle soudainement ou par étapes ? »

La réponse est que l'expérience du Soi survient de façon soudaine, inattendue, en un éclair. Mais cette expérience ne dure pas parce que la transformation de toutes les composantes de la personnalité de l'aspirant n'est pas encore achevée. L'expérience se transforme en Réalisation et devient permanente uniquement lorsqu'il y a purification totale et transformation de toutes les composantes de la personnalité. En ce sens, on peut dire qu'il y a différentes étapes dans le processus de purification. On peut le comprendre à l'aide d'un exemple : Des nuages voilent le soleil. Ces nuages se déplacent, ou leur densité se modifie. Le soleil peut apparaître à travers les nuages momentanément ; il est possible qu'ensuite les nuages le voilent à nouveau. Mais lorsque le soleil réapparaît de plus en plus souvent à travers les nuages, ceux-ci se dissipent progressivement et disparaissent. C'est la chaleur du soleil qui est à l'origine de la formation des nuages et c'est elle aussi qui provoque leur dispersion. Le soleil est à la fois source de chaleur et de lumière. De même, le Divin est la source de l'Énergie et de la Conscience. Le soleil est le symbole le plus visible de Dieu, c'est pourquoi on lui rend un culte.

Vous pouvez savoir si vous progressez dans la bonne direction ou si vous vous trompez. Il y a des signes qui l'indiquent, mais vous ne pouvez savoir quelle distance vous sépare encore du Divin. Il n'est pas possible de le savoir parce que le Divin est infini, au-delà du temps et de l'espace, au-delà de la loi de causalité. Delhi est à deux-cent-cinquante kilomètres d'ici. Par conséquent, lorsque vous êtes en route pour Delhi, vous pouvez calculer que si vous avez parcouru cinquante kilomètres, il manque encore deux cents kilomètres pour parvenir à destination. Mais en

ce qui concerne la Réalisation du Soi, on ne peut pas faire de tels calculs.

Le Maître sait probablement où en est le disciple ?

Le Maître n'a pas besoin de le savoir ou de vous le dire. Il vous pousse à continuer, à persévérer dans la bonne direction, et à ne pas regarder en arrière. Plus vous vous approchez d'un feu, plus vous ressentez de chaleur. Plus vous vous approchez du Divin, plus vous ressentez de joie, une joie qui ne dépend d'aucun objet, d'aucune situation ou relation. Vous devenez de plus en plus paisible. Vous avez de plus en plus d'énergie pour affronter les défis de la vie. Vous parvenez de plus en plus à conserver votre équilibre, dans les situations plaisantes comme dans l'adversité. Vous commencez à vous sentir vous-même semblable au Divin.

La purification du mental et la Réalisation

Je suis convaincu de l'existence de Dieu, d'un Être suprême, mais je n'arrive pas à Le ressentir. Je suis venu ici poussé par une force. Je ne veux pas manquer cette occasion. Pourriez-vous donc m'éclairer afin que je puisse vivre dans l'amour de Dieu ?

On ne peut vivre en Dieu tant que l'on n'a pas réalisé Dieu. L'expérience de Dieu survient lorsque votre mental est totalement purifié et silencieux. La purification consiste à se libérer de l'attachement, de la haine, de la jalousie, de la colère et de toutes les autres tendances négatives. Seul un mental purifié peut devenir silencieux. L'amour pur de Dieu se manifeste dans un mental pur. Voir Dieu en tous

n'est pas si facile. Il n'est pas difficile de voir Dieu en Jésus, en Rama, dans le Bouddha, en Mahomet ou Mahavir. Mais Le voir dans un cambrioleur ou dans un scorpion n'est pas si aisé. Pouvez-vous voir Dieu dans un scorpion, l'aimer et l'embrasser ?

Un jour, Swami Rama Tirtha méditait au bord du fleuve Ravi à Lahore. Il était à cette époque professeur de mathématiques dans une université publique de Lahore. Il a vu un serpent au bord du fleuve. Il était dans l'état de Conscience de Krishna, répétant : « Krishna, Krishna » ; il a donc poursuivi le serpent afin de l'embrasser. Le serpent s'est enfui et s'est caché dans un buisson. Rama Tirtha, perdant conscience de son corps, s'est assis là, absorbé dans l'amour de Krishna et y est resté la nuit entière. Le lendemain matin, il est sorti de cet état et il est rentré chez lui. Avant de devenir un *Védantin*, Rama Tirtha était un très grand dévot du Seigneur Krishna. Quand il donnait des conférences sur le *Bhāgavat Purāna*, il pouvait se mettre à pleurer d'amour pour Krishna, sur l'estrade, devant un auditoire de milliers de personnes, et la conférence devait être interrompue. Cela s'est souvent produit.

La dévotion pour Dieu purifie votre mental. Si un *bhakta* devient un *Védantin*, il peut avoir très vite l'expérience de la non-dualité de *Brahman*, parce que son mental a déjà été purifié. Quand Totapuri, le Guru de Ramakrishna Paramahansa, lui a enseigné comment entrer en *nirvikalpa samādhi*, état dans lequel survient l'expérience de la non-dualité, il n'a fallu à Ramakrishna que trois ou quatre jours pour entrer dans cet état. Totapuri était sidéré et a dit : « Alors que je n'ai pu expérimenter l'état de *nirvikalpa samādhi* qu'après quarante ans de pratique rigoureuse et continue du yoga, Ramakrishna y est parvenu en quelques jours seulement. » Ceci fut possible

parce que le mental et le cœur de Ramakrishna avaient déjà été totalement purifiés par sa dévotion à la Mère divine.

Je comprends très bien tout cela intellectuellement mais cela ne descend pas dans mon cœur.

Il n'est pas difficile de savoir intellectuellement ce que Dieu est. Vous pouvez aller à l'université, étudier la philosophie religieuse pendant quelques années et non seulement vous aurez acquis des connaissances intellectuelles sur Dieu mais vous serez également qualifié pour donner des conférences et des enseignements aux autres à propos de Dieu !

Pouvons-nous voir Dieu en tous sans savoir ce qu'est Dieu ?

Si je vois une personne pleurer de douleur, comment pourrai-je avoir le sentiment qu'elle est Dieu ? Quand vous voyez le monde, vous ne voyez pas Dieu et quand vous voyez Dieu, vous ne voyez pas le monde. Vous ne pouvez voir simultanément dans le même objet un serpent et une corde. Mais votre réaction montrera ce que vous voyez : un serpent ou une corde ! Vous ne pouvez voir Dieu en autrui tant que vous ne voyez pas Dieu en vous-même.

Voir Dieu dans les autres est hors de ma portée. Cela me tient à l'écart des autres.

Voir Dieu dans les autres est très difficile. Comment pouvez-vous voir Dieu en quelqu'un si vous percevez en lui une faute, une faiblesse, une limite ? Et comment verrez-vous Dieu dans les autres si vous n'avez pas vu Dieu en vous ? Vous ne pouvez voir Dieu dans les autres tant

que vous n'avez pas vu Dieu en vous-même. Dieu est omniprésent. Ce n'est qu'après avoir vu Dieu à l'intérieur de vous-même que vous pourrez Le voir dans les autres. Par conséquent, vous devriez essayer de voir Dieu à l'intérieur de vous. C'est le lieu le plus proche pour voir Dieu. Pour cela, vous devez détourner votre attention de l'extérieur et la tourner vers l'intérieur. Vous devez pénétrer à l'intérieur de vous-même et y chercher Dieu. C'est ce que l'on appelle « l'inversion du courant de l'attention », et c'est la clef de la Réalisation du Soi ou de Dieu. On doit cette expression « inversion du courant » au grand psychologue Jung. Il l'a utilisée dans son « *Commentaire sur le Mystère de la Fleur d'Or* », réflexion sur les enseignements d'une école de mystique taoïste chinoise.

L'éveil spirituel peut être comparé à l'aurore, la Réalisation est la lumière du plein jour

Quand l'éveil s'est produit, les Maîtres disent que ce n'est pas la fin de la quête spirituelle. Qu'y a-t-il encore à trouver après l'éveil ?

En effet, l'éveil spirituel n'est pas la fin. Il doit se transformer en Réalisation ; autrement il ne pourra satisfaire et combler l'aspirant spirituel dont le voyage n'est pas terminé. L'éveil spirituel peut être comparé à l'aurore ; la Réalisation est la lumière du plein jour, lorsque toute trace d'obscurité a disparu. Lors de l'éveil spirituel vous voyez clairement la voie, mais il se peut que vous n'ayez pas la force de la suivre.

Dans « L'Approche du Divin », vous avez écrit : « Même si la Réalisation du Soi est une expérience spirituelle de très haut niveau, ce n'est pas le but ultime. Ce n'est que l'expérience d'un aspect du Divin. » Pouvez-vous donner davantage d'explications sur ces étapes ?

Dans ce livre, quand il est dit que la Réalisation du Soi n'est pas la fin de la quête spirituelle, cela signifie que l'expérience de la Conscience immuable *Nirguṇa* n'est pas l'expérience spirituelle la plus élevée.

Quelle différence y a-t-il entre le vrai Soi et Brahman ?

Il n'y a pas de différence fondamentale entre le vrai Soi et *Brahman*. La Réalisation du vrai Soi et la Réalisation de *Brahman* sont une seule et même chose. Le cercle vicieux des naissances et des morts cesse pour toujours pour celui qui a réalisé le vrai Soi ou *Brahman*.

La Réalisation est individuelle

Gandhiji a dit : « Même en pleine destruction, la vie continue. Il doit y avoir une loi plus élevée que celle de la destruction ! »

Création et destruction vont de pair ; elles sont comme les deux faces d'une pièce de monnaie, qui ne peuvent être séparées. La naissance et la mort sont comme le jour et la nuit. Elles semblent opposées, mais font toutes deux partie d'un même mouvement ; elles sont deux aspects d'un même phénomène. La Réalité absolue est au-delà de la création et de la destruction. Elle est la Conscience infinie, intemporelle. Seule la Réalisation de la Conscience

intemporelle permet de sortir du cercle vicieux des naissances et des morts. Cette Réalisation survient lorsque le mental est purifié, stable et tout à fait silencieux.

Que voulez-vous dire par « La Réalisation est individuelle » ?

Cela signifie que si vous parvenez à la Réalisation, cela n'entraîne pas la Réalisation pour tous les autres. Car s'il en était ainsi, tous seraient parvenus à l'illumination lorsque le Bouddha l'a atteinte.

Mais, quand quelqu'un parvient à la Réalisation, cela n'aide-t-il pas tous les gens qui l'entourent ?

Ce que vous dites ne signifie pas que la Réalisation est universelle. Ceux qui disent que la Réalisation est universelle pensent qu'aucun individu ne peut être libéré seul.

Quand une personne est libérée, cela aide-t-il les autres ?

Quand une personne est libérée, cela crée automatiquement une vibration qui fait avancer l'évolution. La libération signifie la désintégration d'une personnalité. Quand un atome se désintègre, une certaine quantité d'énergie est libérée. Quand une personne parvient à la Libération, une énergie infinie est libérée. Quand vous libérez une place, beaucoup se précipitent pour l'occuper.

Quand un groupe de personnes travaille ensemble à atteindre la Libération, est-ce que cela aide toutes les personnes de ce groupe ?

Il est plus facile de travailler à se libérer si plusieurs

chercheurs spirituels œuvrent de concert. Mais cela ne signifie pas que vous aidez quelqu'un. Ces chercheurs ne créent pas la paix, mais l'invoquent. Comment un être non libéré peut-il en aider d'autres à se libérer ? Une personne qui dort peut-elle éveiller d'autres dormeurs ?

L'Être réalisé

Dans le Guru Granth Sahib, il y a un verset où un corps sans vie reproche à l'âme de l'avoir quitté, trahi après avoir vécu tant de temps avec lui. L'âme lui répond qu'elle a été envoyée pour entrer en lui pendant une durée limitée et s'en retourner. Le corps n'appartient pas à l'âme ; l'âme n'appartient pas au corps.

Quand un *jīvātmā* a réalisé, directement ou indirectement, la Vérité qu'il n'est ni *kartā* (celui qui agit) ni *bhokta* (celui qui expérimente), il transcende la loi de la causalité. Les lois de ce monde phénoménal ne le lient pas. Une telle âme est extrêmement rare.

Quand Dieu est devenu réel pour vous

Je m'interroge encore sur ce que signifie la Réalisation. Un être réalisé est-il encore comme une personne normale ?

L'être réalisé est une personne parfaitement normale. Toutes les autres personnes sont anormales. Elles doivent faire quelque chose pour se délivrer de leur anormalité. Vous devriez les appeler des personnes ordinaires.

« Réalisation » veut dire expérience directe et immédiate du Divin (sans l'interférence du mental conditionné), expérience qui s'est stabilisée et a imprégné toutes les composantes de la personnalité du chercheur spirituel, les divinisant totalement et complètement. Réalisation signifie que Dieu est devenu réel pour vous et a transformé l'être conditionné que vous étiez en être libre, Accompli, n'ayant besoin de rien, ne recherchant rien, n'agissant pas, ne désirant rien et n'attendant rien.

L'être réalisé ne voit que le Divin, quel que soit son état

À quels signes peut-on reconnaître un être réalisé ?

La liberté par rapport aux désirs et la maîtrise complète de son mental et de ses sens ne sont qu'un des signes de la Réalisation. Il y a aussi d'autres signes plus importants. Dans le deuxième chapitre de la *Gītā*, on trouve de nombreuses indications concernant l'être réalisé.

Dans le *nirvikalpa samādhi*, l'être réalisé voit le Divin face à face (directement) dans Son aspect impersonnel *Nirguṇa*. Quand il a les yeux ouverts, l'être réalisé voit le Divin dans son aspect *Saguṇa*. Il voit le Divin, et seulement le Divin, dans quelque état qu'il se trouve. L'être réalisé est établi dans le Divin, qui n'est pas mû, qui est immuable.

« Tout est divin » uniquement pour celui qui a réalisé le Divin

On m'a enseigné que tout est divin. Quelle différence y a-

t-il entre faire un travail monotone dans une usine et pratiquer le japa ?

En pratiquant le *japa* on se souvient du Divin. En travaillant dans une usine, on fabrique des marchandises destinées au bien-être du corps. Ne voyez-vous pas de différence entre les deux ? Quand vous vous souvenez de votre bien-aimée et quand vous travaillez dans une usine, ne faites-vous aucune différence entre les deux ? Pour un dévot de Dieu, Dieu est beaucoup plus doux qu'une petite amie. « Tout est divin » uniquement pour celui qui a réalisé le Divin en toute chose. Pour les autres, seul ce qui est plaisant et favorable semble divin. Mais quand une situation défavorable se présente, ils sont mécontents et perturbés. Diriez-vous que vous ressentez le Divin quand vous êtes perturbé ? « Tout est divin » est une déclaration faite par les *ṛiṣhis* qui avaient réalisé Dieu en tout. Pour un homme ordinaire, ce n'est que de la fiction, qu'une histoire.

J'ai entendu parler d'un prêtre qui, quand il voulait faire un discours sur Dieu, commençait par cette phrase : « À présent, je vais vous raconter une histoire. » Prêcher est une chose. Vous pouvez être un excellent prédicateur sans avoir aucune expérience de Dieu. Dans les religions établies, on forme les prédicateurs ou les prêtres comme on forme n'importe quels professeurs, en leur inculquant l'art d'enseigner.

Les êtres parvenus à l'illumination viennent pour donner un choc afin d'éveiller les gens. Ils ne viennent pas pour prêcher.

Vous ne pouvez voir la beauté en tout que lorsque vous êtes réalisé(e)

Si je suis capable de voir la beauté en tout, cela signifie-t-il que je peux voir Dieu ?

Comment définissez-vous la beauté ? Si vous voyez pleurer une personne souffrant d'un cancer, serez-vous capable de voir la beauté de cette situation ? Si un enfant tombe du toit d'une maison et se brise les os, serez-vous capable d'en voir la beauté ? Vous ne pouvez voir la beauté en toute chose que si vous parvenez à réaliser que le monde n'est pas réel, qu'il est seulement comme un tableau peint par le plus grand des artistes, c'est-à-dire Dieu.

Vous voyez un tableau représentant un enfant mort. Le corps de l'enfant git et sa mère se lamente et pleure. Si vous considérez cette scène uniquement comme une représentation picturale, vous pouvez apprécier l'artiste. Mais si vous la considérez comme réelle, pourrez-vous l'apprécier ? J'ai vu des gens pleurer en regardant une scène tragique dans un film.

Après la Réalisation du Soi, le monde physique cesse d'être un voile recouvrant le Divin

Après avoir atteint la Réalisation du Soi, une personne réalise le manque d'intérêt du monde physique. Paradoxalement, cette personne doit continuer à vivre dans ce même monde bien qu'après la Réalisation celui-ci n'ait plus d'attrait à ses yeux.

Après la Réalisation du Soi, le monde physique ne devient

pas sans intérêt. Au contraire, il devient pertinent. Il joue le rôle d'un miroir dans lequel on découvre que l'Existence-Conscience-Béatitude divine se reflète ; il cesse d'être un voile recouvrant le Divin. L'Esprit incarné dans le monde physique est appelé *Virāt* dans les *Upaniṣhads*. Toutes les contradictions apparentes, tous les paradoxes sont résolus pour celui qui a réalisé le Soi. Vous ne pouvez pas dire que le monde physique n'a aucun charme pour un être réalisé. Quand il a les yeux ouverts, l'être réalisé voit son Dieu bien-aimé dans tous les noms et toutes les formes, le *Saguṇa sākār svarūpa*, l'aspect avec attributs et formes de son Bien-Aimé. Quand il ferme les yeux (retire ses organes des sens de l'extérieur), il expérimente le *Nirguṇa nirākār svarūpa* : l'aspect sans attributs et sans forme de Dieu.

Lorsque l'on est parvenu à la connaissance de Cela, il ne reste rien à connaître

Ayant atteint la connaissance totale, un être réalisé peut-il par exemple voir le fonctionnement d'un atome sans microscope, ou observer l'univers sans télescope ?

Non ! L'être réalisé n'a pas besoin de connaître le fonctionnement d'un atome, ou même celui de l'univers. Il connaît directement et immédiatement l'Être véritable et essentiel de l'atome ou de l'univers ; il est accompli dans le Soi et comblé. Il est parvenu à la connaissance directe de CELA qui, une fois connu, ne laisse plus rien à connaître ou à découvrir. Pensez-vous qu'un être réalisé sache obligatoirement conduire une voiture ou piloter un avion ? Ramana Maharshi ne savait pas conduire. Cela veut-il dire qu'il n'était pas réalisé ? Quand vous connaissez l'or, vous

ne voyez que lui dans tous les ornements en or. Vous ne vous laissez pas tromper par les différences de forme et d'apparence des ornements en or.

Un être réalisé agit selon la volonté de Dieu

Pour dire les choses simplement, un être qui a réalisé le Soi ne fait-il jamais rien de façon imparfaite ?

Un être qui a réalisé le Soi n'agit pas sous l'influence d'un mental conditionné. On peut dire qu'il n'agit pas du tout, ou qu'il devient un instrument entre les mains de Dieu. Il agit selon la volonté de Dieu. Pouvez-vous savoir, savez-vous comment Dieu agit ?

La souffrance d'un être réalisé est comme un morceau de fer incandescent jeté dans l'océan

Swamiji, votre Réalisation du Soi a-t-elle quelque chose à voir avec la réalité de la souffrance humaine, comme par exemple celle due à la situation des femmes dans le monde, etc. ?

La souffrance d'une personne vient d'elle-même. Les gouvernants souffrent, les gouvernés aussi. Les femmes souffrent, les hommes aussi. Les pauvres souffrent, les riches aussi. La souffrance n'est pas l'apanage d'une catégorie de personnes en particulier. Seul celui qui a réalisé le Divin, la Conscience infinie et intemporelle, est délivré de la souffrance.

Quelle est la différence entre la douleur qui résulte de la vie dans le monde et la douleur qui vient de Dieu ?

Dieu est Existence absolue, Conscience absolue et Félicité absolue. Comment la douleur et la souffrance pourraient-elles venir de Dieu, qui est Félicité absolue ? La douleur ou la souffrance résulte de la séparation d'avec Dieu ou, pour mieux dire, de l'oubli de Dieu. Mais cet oubli ne peut durer, ne peut persister éternellement. Il est temporel et phénoménal. Par conséquent, il peut disparaître, et pour toujours, mais uniquement par la Réalisation de Dieu.

Donc, un être réalisé ne souffre pas ?

La souffrance d'un être réalisé qui est uni à Dieu peut être comparée à un morceau de fer incandescent jeté dans l'océan. Ce morceau de fer incandescent ne peut rendre l'eau de l'océan brûlante. On peut dire aussi que la souffrance d'un être réalisé est comme une vague à la surface de l'océan. Elle ne peut perturber l'océan, qui est infiniment vaste et profond. Il en est de même pour le plaisir. Les plaisirs ne peuvent en aucune manière provoquer de l'excitation chez l'être réalisé. En fait, douleur et plaisir mettent tous deux en jeu une excitation. La douleur est de l'excitation négative, le plaisir de l'excitation positive. L'être réalisé est libre des deux. Il est comme un lotus à la surface du lac, que l'eau ne peut mouiller.

Un être qui a réalisé Dieu est semblable à Dieu

Un moine, qui vous a connu à l'époque où vous viviez dans la forêt à Haridwar, m'a dit que vous êtes maître de votre mort. Qu'est-ce que cela signifie ?

Les gens diffèrent les uns des autres et ont des opinions divergentes à mon sujet. Chacun est libre de se faire une opinion à mon sujet. Cela ne me dérange pas ! Une personne ordinaire a quantité d'opinions.

Quand nous rencontrons des gens qui disent qu'ils ont atteint l'illumination, que devons-nous penser d'eux ?

On trouve beaucoup de choses dans les Écritures concernant les êtres réalisés. À la fin du deuxième chapitre de la *Gītā*, il y a des *shlokas* décrivant l'état intérieur d'un être qui a réalisé Dieu. Mais rien n'est dit concernant la manière dont cet être réalisé parle, marche, se comporte, vit. Les activités extérieures des êtres réalisés ne se ressemblent pas toutes. Le *sādhaka* devrait demander quelles sont les qualités requises d'un *sādhaka* plutôt que celles qui sont requises d'un *Siddha*. Un être qui a réalisé Dieu est semblable à Dieu. Pouvez-vous savoir ou imaginer comment Dieu agit ? Pouvez-vous expliquer les tremblements de terre, les inondations, les épidémies, et d'autres événements qui ne peuvent être attribués à aucun être humain sur cette terre ?

Pouvez-vous expliquer comment l'être réalisé peut être maître de sa mort ?

Dieu a-t-il peur de la mort ? Dieu peut-il mourir ? Comment alors un être qui a réalisé Dieu peut-il avoir peur de la mort ? Comment peut-il mourir ? Il a réalisé qu'il n'est pas le corps-mental, qui est soumis à la mort. Il a réalisé l'Être immortel, éternel. Le cercle vicieux des naissances et des morts cesse à jamais pour celui qui a réalisé le Soi véritable ou *Brahman*.

Appendice

Swami Prem Vivekanand

Différents aspects de la Réalité divine absolue

La Réalité divine absolue est Existence pure et a plusieurs aspects. Souvent, lorsqu'il écrit en anglais, Swamiji utilise le mot « God » (Dieu) pour désigner n'importe lequel des différents aspects du Divin ; il emploie également en d'autres occasions les termes (en hindi et en sanskrit) plus spécifiques et techniques du *Vedānta*. Essayons donc de comprendre ces différents aspects de la Réalité divine absolue.

La Réalité suprême est essentiellement *Sat-Chit-Ānanda*, c'est-à-dire Existence absolue, Conscience absolue et Félicité absolue. On lui donne différents noms : l'Absolu, le Divin, *Parabrahman*, *Brahman*, *Puruṣhottama*, *Tat* (Cela) etc. Elle a une infinité d'aspects, qui sont toujours présents en Elle, mais qu'Elle transcende tous.

Gurudev dit que la Réalité ultime ne peut être comprise ou expliquée intellectuellement. Nous pouvons seulement dire : « Dieu EST » et non ce que Dieu est. Et pourtant, les êtres réalisés et les Écritures saintes chantent Ses gloires infinies et Ses merveilleux mystères et parlent de deux aspects principaux du Divin : « *Nirguṇa* » et « *Saguṇa* ». Ces deux termes étant construits autour du mot « *guṇa* », mieux vaut tout d'abord comprendre ce qu'il signifie.

Les guṇas

Guṇa ne signifie pas seulement qualité ou attribut, comme la couleur rouge d'une fleur ou le courage d'un soldat, ainsi qu'on le comprend habituellement. *Guṇa*, selon les systèmes philosophiques du *Sāṅkhya* et du *Vedānta*, se réfère collectivement à *sattva*, *rajas* et *tamas*, les trois éléments fondamentaux de *Prakṛiti*, la Mère Nature, la matrice de tout l'univers créé. Dans leur état primordial ces trois *guṇas* coexistent dans un état d'équilibre parfait et sont absolument inactifs, indifférenciés et non manifestés. *Prakṛiti* (ou *Pradhān*), qui n'a pas de commencement, est le pouvoir cosmique divin de l'Absolu qui lie l'âme individuelle par le voile de l'ignorance. Selon la philosophie du *Sāṅkhya*, il existe deux Principes éternels : *Prakṛiti* et la Conscience. Mais selon le *Vedānta*, la Réalité divine absolue est Une, sans second, et c'est le seul Principe éternel ; *Prakṛiti*, l'énergie (*śakti*) de l'Absolu, est présente en Lui comme son ombre.

Les caractéristiques de *sattva guṇa* sont lumière, conscience, discernement, sagesse, pureté, inclination vers le Bien, tendances spirituelles. *Rajas*, le principe actif, est responsable de l'activité, de la passion, du désir et de l'agitation. *Tamas*, le dernier des trois *guṇas*, est sombre et relève de l'ignorance. Ses principales caractéristiques sont le sommeil, l'indolence, l'obscurité, l'inertie, la stupidité, la stupeur et l'inclination au mal.

Les *guṇas* sont inertes, neutres et non conscients. Par conséquent, ils ne peuvent se manifester et avoir d'échanges entre eux sans être associés à la Conscience divine. Alors qu'ils ont besoin de la Conscience pour se manifester, la Conscience divine est évidente par Elle-

même ; Elle existe par Elle-même et Elle est indépendante de *Prakṛiti*, des *guṇas*. Mais Elle peut aussi interagir avec les *guṇas*, être associée à eux ; le résultat est un composé de la Conscience et des *guṇas* : *Puruṣa* et *Prakṛiti*. Par conséquent, mieux vaut décrire les *guṇas* comme des éléments auxiliaires à la Pure Conscience plutôt que comme Ses qualités ou Ses attributs parce qu'ils peuvent être associés ou non à la Pure Conscience. Il est important de se souvenir que ces trois *guṇas* n'existent jamais indépendamment l'un de l'autre. Ils coexistent toujours, quoique dans des proportions variables, créant les caractéristiques uniques des entités manifestées qu'ils constituent.

Quand il est ordonné par la Conscience divine, le processus de création ou manifestation est mis en mouvement par la combinaison et le jeu des trois *guṇas* entre eux, d'abord au niveau universel, puis au niveau individuel ou microcosmique. Par conséquent, toute la manifestation au niveau universel (macrocosmique) et individuel (microcosmique), au niveau grossier, subtil et causal, la matière, l'énergie, les qualités/attributs, les forces statiques et dynamiques incluant l'énergie physique, vitale et mentale, toutes les activités, tous les mouvements, tous les êtres vivants et non vivants, le temps et l'espace résultent de la combinaison des *guṇas* avec la Conscience divine. Dans un des aphorismes des *Joyaux spirituels*, Pūjya Gurudev dit :

« Que tu le croies 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 essentielle, mais par le degré de manifestation de cette Conscience parfaite en eux. »

Ainsi, nous voyons que toute la création, dans son infinie diversité et sa multiplicité, ne résulte que des modifications subies par les trois *guṇas* (*Prakṛiti*), en fonction du degré de manifestation de la Conscience divine. Le processus de dissolution de l'univers est exactement l'inverse du processus de création : toute la création s'immerge en fin de compte dans la *Prakṛiti* primordiale, inactive et non manifestée, retourne à l'état d'équilibre non différencié entre les trois *guṇas*. Ce processus de création et de dissolution est cyclique et se poursuit indéfiniment.

***Nirguṇa Brahman* : Dépouvé de *guṇas* /d'adjonctions**

Le *Nirguṇa Brahman* est l'aspect non manifesté, passif et conscient de la Réalité divine absolue. Comme son nom l'indique, Il est indépendant des *guṇas*, de *Prakṛiti*. Il est l'Être non-duel, simple, pur, sans contenu, la Conscience absolue non divisée, indivisible et éternelle. Immuable, Il transcende l'espace et le temps, la causalité et aussi le monde physique, le domaine vital et le domaine mental. Dépouvé de centre et de division entre sujet et objet, Il est omni-pénétrant et existe par Lui-même ; Il est le substrat non-manifesté de toute la manifestation. On L'appelle *Nirguṇa Brahman*, l'*Ātman* (*Ātmā*), *Puruṣha*, l'Esprit, et le Soi. Comme il est non-duel (*advaita*), il n'y a pas d'altérité en Lui. Parce qu'on le réalise par le Soi, dans le Soi, et grâce au Soi, on l'appelle souvent Réalisation du Soi ; on y parvient généralement en suivant la voie de la connaissance (*jñāna yoga*). Cette Réalisation se produit dans l'état de *nirvikalpa samādhi*, quand tous les mouvements du mental

ont totalement cessé. La Conscience est dépourvue alors de toutes les adjonctions des *guṇas* et resplendit dans Sa Pureté originelle non-duelle. Quelques érudits considèrent que *Nirguṇa Brahman* est l'équivalent de la Réalité divine absolue mais Gurudev dit que l'Absolu transcende et inclut tout.

***Saguṇa Brahman* : Avec *guṇas* /adjonctions**

Saguṇa Brahman signifie littéralement la Réalité divine absolue avec *guṇas* ou associée aux *guṇas*. Au moment voulu par le Divin suprême, la Conscience divine (*Puruṣha*) interagit avec les *guṇas* (*Prakṛiti*) au niveau cosmique, et ce que l'on appelle *Saguṇa Brahman*, l'association de *Puruṣha* et de *Prakṛiti*, ou l'Énergie cosmique divine, devient actif. Par conséquent l'Absolu, quand Il est limité par *Prakṛiti*, connue aussi sous le nom de *māyā*, est appelé *Saguṇa Brahman* ou *Īshvara* ou Dieu. *Sattva guṇa* prédomine en *Saguṇa Brahman* ou Dieu ; la Conscience divine est pleinement manifestée en Lui et *māyā*, avec qui il interagit, devient Sa *Shakti*, Son Énergie divine. *Saguṇa Brahman* a trois autres aspects :

- a) Quand la pure Conscience est associée à la totalité des corps grossiers de la création, on L'appelle *Virāt*. Tous les corps grossiers des objets animés et inanimés, incluant la lune, les étoiles, les galaxies etc. dans la création se situent à l'intérieur du corps grossier universel appelé *Virāt*.
- b) Quand la Pure Conscience est associée à la totalité des corps subtils de la création, on L'appelle *Hiranyagarbha*, qui est l'ego universel, l'intelligence universelle, le mental

universel et le *prāṇa* universel (l'énergie vitale). Tous les corps subtils individuels (c'est-à-dire chaque ego, chaque mental, chaque *prāṇa*) sont inclus dans ce corps subtil universel appelé *Hiranyagarbha*. Toute la création grossière émane de Lui.

c) Quand la pure Conscience est associée à la *Prakṛiti* primordiale, on L'appelle *Avyākṛita* ou le Non-manifesté. C'est la graine universelle non-manifestée, le point de départ de toute la création. *Hiranyagarbha* et *Virāt* émanent de Lui.

De même qu'une âme individuelle a un corps causal, un corps subtil et un corps grossier individuels, *Saguṇa Brahman* a un corps causal, un corps subtil et un corps grossier universels.

Il est donc clair que *Saguṇa Brahman* est le début de toute manifestation et correspond à peu près au terme « Dieu ». Il est celui qui crée, préserve et détruit cet univers infiniment multiple qui est en même temps infiniment gigantesque et infiniment subtil, la source de toutes les lois cosmiques, le père miséricordieux et aussi celui qui met en œuvre la loi du *karma* (c'est-à-dire la loi de causalité) ; omnipotent, omniscient et omniprésent, Il est le grand bienfaiteur et rédempteur de tous, le puissant soutien et protecteur des saints et des êtres vertueux, le destructeur des êtres maléfiques et du mal, à la fois juste et plein de compassion. Infinies et insurpassables sont Sa majesté et Sa gloire ; infinies sont Ses voies mystérieuses (*līlā*). Il est le régisseur tout-puissant et le maître des différents mondes. Rien n'est en dehors ou au-delà de Lui. Il est le Soi ultime (*Ātman*) de tout, y compris des énergies cosmiques appelées divinités ou *devas* (demi-dieux), qui assument leurs fonctions respectives sous Son commandement suprême. Pour cette raison, on L'appelle

aussi *Kārya Brahman* (l'aspect dynamique de *Brahman*). Les différentes écoles de l'hindouisme donnent différents noms à l'aspect *Saguṇa* de *Brahman*. Elles L'appellent *Īshvara*, *Vishnu*, le Père divin, la Mère divine *Durga*, l'Énergie divine, et aussi l'association de *Puruṣha* et de *Prakṛiti*, c'est-à-dire *Shiva-Shakti*.

Saguṇa Brahman est expérimenté dans l'état supramental : l'état mental dans sa pureté suprême, c'est-à-dire dans le *nirvikalpa samādhi*. Il est important de se souvenir que *Nirguṇa* et *Saguṇa* ne sont pas deux entités indépendantes, mais des aspects différents de la même Réalité divine absolue. Gurudev dit que l'on peut réaliser différents aspects de Dieu séparément et aussi avoir finalement la Réalisation intégrale de tous les aspects de l'Absolu. La vie divine du grand sage Ramakrishna Paramahansa, comme celle de notre Gurudev bien-aimé et de nombreux autres saints, témoigne de cette vérité.

Nous espérons que ce bref exposé pourra clarifier quelque peu ce sujet insondable.

Glossaire

abhoktā : celui qui n'expérimente pas le fruit de ses actions ; le *Puruṣha* (la pure Conscience), qui est seulement témoin, est appelé *akartā* (non-agissant) et *abhoktā*.

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

adhikārī : méritant, compétent.

advaita : littéralement, "non-duel" ; se réfère souvent à l'*Advaita Vedānta* de Shankaracharya, selon lequel rien n'existe hormis *Brahman*, qui est la Réalité, l'Un sans second.

Advaita Vedānta : école du *Vedānta* la plus influente, exposée principalement par Shankaracharya. Elle affirme qu'il y a une identité essentielle entre *Brahman* (la Réalité ultime), *jīvātmā* (l'âme individuelle) et les innombrables manifestations de *Prakṛiti* ; l'apparente multiplicité n'est que phénoménale et illusoire. Non seulement la philosophie de l'*Advaita Vedānta* décrit la nature de *Brahman*, mais elle donne, tout comme l'*aṣṭāṅga yoga*, une voie/discipline pratique pour atteindre le but : la Libération, la Réalisation directe de *Brahman*. Cette discipline comporte sept pratiques (dont quatre sont appelées *sāadhanā chatuṣṭaya* ou pratique spirituelle quadruple) :

1. **viveka** : discernement entre le Réel et l'irréel.
2. **vairāgya** : esprit de détachement ou de désintéressement vis-à-vis de tout ce qui est transitoire et phénoménal, que cela appartienne à ce monde ou à d'autres mondes.
3. **śamādi-ṣaṭka** (ou **śat sampathi**) : six qualités spirituelles essentielles : *śama* (paix de l'esprit), *dama* (contrôle de soi), *uparati* (retrait du mental des objets des sens), *titikṣhā* (patience ou endurance),

samādhāna (concentration du mental) et *shraddhā* (foi).

4. **mumukṣhutva** : aspiration profonde à la Libération.

5. **shravana** : écoute attentive des enseignements du Guru.

6. **manana** : réflexion profonde et continuelle sur l'enseignement reçu.

7. **nididhyāsana** : contemplation sur la pensée/idée *védantique* émergeant de cette profonde réflexion.

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

ajapa japa : voir **japa**.

akarma : voir **karma**.

akartā : le « non-agissant » ; *Puruṣha* (la pure Conscience) est *akartā* et *abhoktā* ; Il est le témoin.

anāhata 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.

anāhata nada : le son silencieux ; non produit par une friction, il est la source de tous les sons. Il est présent partout, 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.

Ānanda : lit. "Félicité" ; la Béatitude absolue est un des trois aspects essentiels de *Brahman*, les autres étant *Sat* et *Chit*. On utilise aussi communément *ānanda* pour désigner la joie.

anitya : qui n'est pas permanent.

annamaya Puruṣha : voir *pañcha koṣhas*.

antaḥkaraṇa : littéralement, “instrument interne”; instrument interne de cognition/connaissance relative du *jīva* ; il comprend *manas* (le mental), *buddhi* (l'intellect), *chitta* (la mémoire) et *ahaṅkāra* (l'ego):

1) **manas** (le mental): responsable de la pensée en général, de la volonté, du sentiment et du doute.

2) **buddhi** (l'intellect): discrimine, délibère, évalue, décide ou choisit.

3) **chitta** (la mémoire): appelé aussi le subconscient ; il se présente comme un immense entrepôt de tous les *samskāras*, c'est-à-dire de toutes les impressions formées par les désirs latents, les tendances et les effets de toutes les expériences des vies passées. Il est beaucoup plus important et beaucoup plus puissant que le mental conscient. Par conséquent, c'est *chitta* qui doit être totalement purifié grâce au *japa*, à la méditation, etc. pour qu'une expérience spirituelle importante puisse être vécue.

4) **ahaṅkāra** (l'ego) : le sens de l'individualité limitée ou « je ». C'est un faux « je », un soi superficiel qui se superpose en pratique sur l'*Ātman* ou vrai Soi.

Le *jīva* (l'âme individuelle) est la réflexion de l'*Ātman* ou *Brahman* (pure Conscience) dans l'*antaḥkaraṇa*. Du point de vue relatif, c'est la personnalité propre à chacun. L'*antaḥkaraṇa* est l'instrument de toute connaissance empirique et aussi le réservoir des désirs, émotions et tendances d'une personne. Ne mourant pas lors de la mort du corps physique, il est la cause de la transmigration, des renaissances successives de l'âme qui permettent à cette dernière d'épuiser tous ses désirs. Lorsque le mental et *chitta* ont été totalement purifiés de leurs désirs et que le Soi a été réalisé, l'*antaḥkaraṇa* est entièrement sous le contrôle du Soi. C'est ce que l'on appelle Libération. L'être libéré est appelé *jīvanmukta*.

Dans le langage courant, *antaḥkaraṇa* est aussi utilisé pour désigner le mental, *buddhi*, *chitta* ou *ahaṅkāra*. Le mental, *buddhi* et *chitta* représentent la même énergie, mais fonctionnent différemment.

anuṣṭhāna : ensemble de rituels ou de pratiques religieuses que l'on accomplit pendant une période déterminée en invoquant l'énergie divine. Les *anuṣṭhānas* sont effectués généralement en vue de réaliser un objectif précis, d'ordre terrestre ou spirituel.

apanchikrit bhūtas : les cinq éléments matériels fondamentaux, c'est-à-dire la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther, dans leur état pur primordial le plus subtil qui soit ; on les appelle aussi *tanmātras*.

aparigraha : voir **aṣṭāṅga yoga**.

ārati : 1. hymne chanté par les dévots à la louange de Dieu, de leur Guru ou de leur *Iṣṭa* afin de recevoir une bénédiction et la grâce divine. 2. rituel accompli pour Dieu, en général à l'aube ou au crépuscule, avec une lampe allumée.

āsana : 1. siège ; 2. posture corporelle ou façon de s'asseoir ; troisième des huit pratiques de l'*aṣṭāṅga yoga* de Patanjali (voir **aṣṭāṅga yoga**).

āshram : 1. demeure d'un saint ou d'un sage ; lieu de pratique spirituelle (*sādhana*) pour les chercheurs et les ascètes. 2. au pluriel, désigne les quatre stades de la vie selon l'ancienne tradition hindoue : *brahmachārya*, *grihastha*, *vānprastha*, *sannyāsa*. Si l'on considère que la durée d'une vie humaine est d'environ 100 ans, *brahmachārya āshram* correspond aux 25 premières années, durant lesquelles on acquiert une éducation scolaire, morale, spirituelle et religieuse ainsi que des compétences permettant de gagner sa vie, tout en gardant le célibat ; la période de *grihastha āshram*, entre 26 et 50 ans, correspond à celle où l'on est marié, responsable d'une famille, gagnant sa vie par des moyens honnêtes et menant une vie équilibrée orientée vers le Divin ; *vānprastha āshram*, 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 *sannyāsa* ; *sannyāsa āshram*, entre 76 et 100 ans, se réfère au dernier stade, durant lequel on rompt tous les liens terrestres et où l'on vit exclusivement pour la Réalisation de Dieu.

aṣṭāṅga yoga : un des six systèmes classiques de la philosophie hindoue exposé par *Maharshi Patanjali*, aussi communément appelé

yoga de Patanjali, *rāja yoga* ou *yoga*. Ce n'est pas uniquement un système philosophique mais également une discipline psychosomatique *yogique* très scientifique, comprenant huit pratiques. Les cinq premières sont des pratiques extérieures :

1. **yama** : littéralement, « contrôle » ; il existe cinq *yamas* : *ahimsā* (non-violence), *satya* (véracité), *asteya* (honnêteté), *brahmachārya* (célibat) et *aparigraha* (non-possessivité).
2. **niyama** : les *niyamas* sont aussi au nombre de cinq : *shaucha* (pureté intérieure et extérieure), *santosha* (contentement), *tapas* (austérités), *svādhyāya* (lecture et réflexion sur les Écritures révélées) et *Īshvara prapīdhāna* (abandon à Dieu).
3. **āsana** : 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 *haṭha yoga* appelées *yogāsanas*.
4. **prāṇāyāma** : exercices respiratoires permettant de contrôler le *prāṇa*, c'est-à-dire l'énergie vitale, par la régulation de l'inspiration et de l'expiration. Le *prāṇāyāma* atténue le voile de l'ignorance qui recouvre l'*Ātman* et aide le mental à se fixer sur l'objet désiré.
5. **pratyāhāra** : retrait du mental, qui se dirige habituellement vers l'extérieur par l'intermédiaire des organes des sens, vers l'intérieur.

Les trois pratiques suivantes, appelées pratiques internes, sont les moyens directs utilisés pour atteindre la Réalisation du Soi :

6. **dhāraṇā** : maintien ou fixation du mental sur un objet intérieur ou extérieur.
7. **dhyāna** : concentration continue du mental sur l'objet choisi, à l'exclusion de toute autre pensée.
8. **samādhi** : état de totale absorption du mental dans l'objet de méditation. Il existe plusieurs types de *samādhi*. Dans le *samādhi*

le plus élevé, appelé *nirvikalpa samādhi*, tous les mouvements 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 originelle ; voir aussi **samādhi**.

asura : être démoniaque.

Ātman (Ātmā) : le vrai Soi, la Réalité divine au cœur de chaque personne et de chaque chose.

avadhūta : ascète errant qui a renoncé à toutes les choses terrestres et ne possède rien.

Avatāra : littéralement, “descente” ; la Réalité / l’Infini / Dieu s’incarnant dans un corps physique et devenant apparemment limité, afin d’accélérer le processus d’évolution ; par exemple, le Seigneur Krishna, le Seigneur Rama, le Seigneur Jésus sont considérés comme des *avatāras*.

Avyākṛita : voir **Saṅga Brahman**.

Ayurveda : médecine traditionnelle de l’Inde, fondée sur l’expérience et l’observation ; adj. **ayurvédique**.

barfi : bonbon de forme rectangulaire à base de lait.

Bhāgavata Purāṇa : une des Écritures traditionnelles fondamentales de l’hindouisme, qui enseigne la spiritualité par l’intermédiaire d’histoires inspirantes concernant notamment la divine *līlā* du Seigneur Krishna. C’est aussi un texte historique qui se rapporte aux anciens systèmes sociaux et religieux hindous.

bhakta : dévot de Dieu.

bhakti yoga : yoga ou voie qui mène à la Réalisation de Dieu par l’amour dévotionnel et l’abandon à Dieu.

bhāṅg : cannabis, chanvre indien que l’on boit ou fume.

Bhartrihari : célèbre roi érudit qui renonça à son royaume pour vivre

en reclus ; il écrivit beaucoup de livres inspirants en sanskrit.

bhastrikā : *kriyā yogique* qui consiste à inspirer très vite et à expirer immédiatement. Il rend l'énergie *pranique* du corps très active.

bhāva : sentiment ou émotion (voir aussi **mahābhāva**).

bhāva shakti : énergie du sentiment et de l'émotion.

bhikshā : aumône de nourriture.

bhoktā : terme *védantique* désignant celui qui expérimente le fruit de l'action.

brahmachārya : littéralement, “qui demeure en *Brahman*” ; 1. célibat ; 2. première étape de la vie orthodoxe hindoue ; voir **āshram**.

brahmachārī : (fém. **brahmachārini**) celui qui pratique la continence, un célibataire ; celui qui étudie les *Vedas* et sert son Maître ; voir **āshram**.

Brahmākār vritti : état mental dans lequel le chercheur spiritual s'identifie à *Brahman*, la Réalité divine absolue.

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

chakra : littéralement, “piège” ; centre d'énergie situé le long du canal subtil à l'intérieur de la colonne vertébrale (*sushumna nadi*). L'énergie se trouve “piégée” en ce centre et son type/sa qualité varie selon les *chakras*.

charas : haschisch, drogue enivrante préparée à partir de feuilles de chanvre.

Chit : Conscience absolue ; un des trois aspects fondamentaux de

Brahman, les autres étant *Sat* et *Ānanda*.

chitta : voir **antaḥkaraṇa**.

dalit : terme utilisé pour désigner des gens socialement défavorisés et exploités.

damarū : petit tambour à deux faces et à cordes, en forme de sablier ; le Seigneur Shiva est souvent représenté tenant un *damarū*.

darshana : littéralement, « vision » ; se prononce *darshan*. **1.** vision de Dieu ; vision d'un sage, d'un saint, d'une image sacrée, etc. **2.** terme technique qui désigne les points de vue respectifs des six écoles philosophiques classiques de l'hindouisme car ils sont censés émaner de la Réalisation directe de la Vérité et non uniquement d'une réflexion intellectuelle.

devatā : divinité ; puissance céleste.

Dhammapada : recueil de paroles du Bouddha sous forme versifiée.

dhāraṇā : voir **aṣṭāṅga yoga**.

dharmā : **1.** ordre cosmique universel. **2.** devoir naturel d'un individu, selon son niveau de conscience et la situation particulière où il se trouve. **3.** ce qui soutient le monde. **4.** action juste.

dhyāna : **1.** méditation; **2.** En hindi, *dhyāna* signifie contemplation; la septième discipline de l'*aṣṭāṅga yoga* de Patanjali.

Garuda Purāṇa : Texte vishnouïte qui traite de la vie après la mort, des rites funéraires, de la réincarnation, etc. Il est généralement lu par les hindous lors des rituels funéraires. Il traite aussi de l'astronomie, de la médecine, de la grammaire et de beaucoup d'autres sujets.

Gāyatrī mantra : *mantra* du *Rigveda* qui est tenu en haute considération par toutes les traditions/écoles de l'hindouisme. Il est écrit dans le mètre *védique gayatri* qui lui a donné son nom. Ce *mantra* est : “*Oṃ bhūr bhuvaḥ svaḥ, tat savitur vareṇyam, bhargo devasya dhīmahi, dhiyo yo naḥ pracodayāt*”, ce qui signifie : « Nous méditons sur les

gloires de cet Être divin qui a créé cet univers ; puisse-t-Il illuminer notre intellect ! »

ghat : escalier permettant d'avoir accès à un fleuve sacré.

Gītā : littéralement, “chant” ; désigne généralement la *Bhagavad Gītā*, une des Écritures sacrées de l'hindouisme les plus révérees, considérée comme l'essence des *Upanishads* et l'un des textes de référence du *Vedānta*. Elle contient de magnifiques enseignements spirituels sous forme de dialogues entre le Seigneur Krishna et le Seigneur Arjuna, intervenant sur un champ de bataille.

gopī : terme désignant habituellement les vachères de Vrindavan qui avaient une dévotion inconditionnelle pour l'enfant Krishna.

grihastha : chef de famille ; deuxième stade de la vie selon la tradition orthodoxe hindoue ; voir *āshram*.

gulāb jāmun : dessert traditionnel indien très apprécié : sorte de beignets de forme arrondie imbibés de sirop de sucre.

guṇa : 1. les trois modes fondamentaux de *Prakṛiti*, la Nature primordiale:

a) sattva ou *sattvagūṇa* représente la lumière, l'intelligence, la pureté, l'absence d'égoïsme et l'attirance pour la spiritualité (adj. *sattvique*);

b) rajas ou *rajogūṇa* représente l'énergie vitale, l'activité, le désir (adj. *rajasique*) ;

c) tamas ou *tamogūṇa* représente l'inertie, l'ignorance et l'obscurité (adj. *tamasique*) ; le jeu interactif de ces trois *guṇas* est la cause matérielle de tout l'univers sous ses formes matérielle (physique), subtile et causale.

2. Dans le langage courant, *guṇa* désigne une qualité ou un attribut, comme la dureté d'une pierre, la douceur du sucre, l'honnêteté, la colère, etc.

Gurubani ou **Guru Granth Sahib** : Écriture sainte des sikhs comprenant des hymnes (*shabads*) de louange qui exhortent à se souvenir de Dieu avec dévotion et à vivre pour la Réalisation de Dieu. Ces hymnes, sans sectarisme aucun, sont imprégnés d'un amour intense et passionné pour Dieu. Ils sont très mystiques et utilisent abondamment des images de la vie quotidienne. C'est le cinquième Maître sikh, Guru Arjun Dev, qui grâce à son intuition divine rassembla ces hymnes composés par les quatre premiers Maîtres sikhs et d'autres saints/poètes hindous et musulmans.

Hari : un des noms de Dieu ; il est abondamment mentionné, plus que tout autre nom divin, dans *Shrī Guru Granth Sahib*.

hridayākāsh : centre situé dans le corps physique où un dévot débordant d'amour pour Dieu a Sa vision.

Iṣṭa : littéralement, “choisi” ; Dieu personnel ; la divinité d'élection d'un dévot (on l'appelle aussi *Iṣṭa devatā*).

Ishqa Hakīkī : amour d'un être humain pour le Divin (terme utilisé dans le soufisme).

Ishqa Mijāzī : amour pour un autre être humain (terme utilisé dans le soufisme).

Īshvara : Dieu omnipotent, omniscient et omniprésent qui régit tous les mondes matériels et subtils ; voir **Saṅga Brahman**.

Īshvara prañidhāna : abandon de soi à Dieu ; voir **aṣṭāṅga yoga**.

jāgrat : littéralement, “veille” : le premier des trois états de conscience (veille, rêve, sommeil profond) que connaît le *jīvā* (âme individuelle).

jāgrat Puruṣha : l'âme dans l'état de veille.

jalebi : dessert très populaire en Inde ; pâte liquide disposée en forme de pretzel dans un sirop de sucre bouillant.

Janaka : roi de Mithila, père de Sita dans le *Ramāyaṇa*. C'était un homme très pieux, ayant de fortes dispositions spirituelles.

Japji Sahib : hymne universel à la louange de Dieu, composé par Guru Nanak Devji, considéré comme l'essence du *Guru Granth Sahib*.

japa : répétition d'un *mantra* ou d'un 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.

jhāḍī : littéralement, « buisson », « brousse »; désigne généralement un groupe d'arbres, une forêt dense ou un verger où des moines vivent dans la solitude afin d'accomplir leur *sādhana*. Dans ce livre, ce terme fait référence à l'île boisée sur les rives du Gange, à Haridwar, où Swamiji a vécu une dizaine d'années.

jīva : l'âme individuelle; synonyme de *jīvātmā*. Selon le *Vedānta*, *jīva* est la réflexion de l'Esprit (*Ātman*) dans le mental individuel, plus le mental ; désigne aussi celui qui agit et qui expérimente les fruits de l'action.

jīva shrishṭi : le monde tel qu'il est projeté par l'âme en raison de l'identification de l'Esprit (*Ātman*) avec le corps/mental.

jīvan mukti : voir **mukti**.

jñāna shakti : énergie de la connaissance ou de la compréhension.

jñāna yoga : la voie de la connaissance.

jñānī : littéralement, "celui qui possède la connaissance"; 1. Celui qui a réalisé le Soi/la Vérité et n'a plus de questions ni de doutes. 2. Celui qui suit la voie de la connaissance (*jñāna yoga*).

kaivalya : terme utilisé dans la philosophie du *Sāṅkhya* et les *Yoga Sūtras* de Patanjali, signifiant Libération, lorsque le Témoin (« the Seer ») est établi dans son propre Soi (*Ātman*).

kalpa : éon; selon les Écritures hindoues, il y a quatre *yugas* ou âges: *Satya Yuga*, *Tretā Yuga*, *Dvāpara Yuga* et *Kali Yuga*. Chaque *yuga* représente un niveau général de conscience et de moralité. *Kali Yuga* est le quatrième *yuga*, caractérisé par le chaos, l'ignorance et l'immoralité, tandis que le *Satya Yuga* est le premier *yuga*, dont les

traits marquants sont la vérité, les qualités morales et la connaissance. Le *Kali Yuga* dure 432 000 années humaines. Les autres *yugas* durent deux, trois ou quatre fois plus. Ces *yugas* se succèdent l'un à l'autre de façon cyclique. Mille cycles de rotation des quatre *yugas* correspondent à un *kalpa*. Un *kalpa* équivaut à 4,32 milliards d'années, à un jour de *Brahmā*, le Créateur, dont la nuit a la même durée.

kameshana : désir sexuel.

kapālbhāti : technique de purification du corps utilisée dans le *haṭha yoga* ; elle consiste en la répétition d'inspirations courtes et puissantes, suivies d'expirations courtes, fortes.

karma : littéralement, "action"; 1. action volontaire qui est accomplie par quelqu'un qui agit mû par l'ego ou avec le sentiment d'être celui qui agit, en ayant un désir ou une motivation et avec des instruments : les sens et le mental. 2. *karma* désigne également la loi universelle de cause à effet régie par Dieu. Selon cette loi, accomplir une action équivaut à planter une graine, ce qui a donné l'adage : « On récolte ce que l'on sème ». 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 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. **prārabdha karma** : *karma* passé ou action qui a commencé à porter ses fruits. On ne peut échapper à ses effets qui doivent être supportés. Mais Dieu peut outrepasser cette loi et la modifier, bien que cela arrive très rarement.

b. **sañchita karma** : actions passées emmagasinées sous forme de *samskāras*, d'impressions dans le subconscient, mais qui ne sont pas encore parvenues à maturité et n'ont pas commencé à porter leurs fruits ; elles peuvent être modifiées. *Sañchita karma* est comme une flèche placée sur un arc tendu, mais pas encore tirée. Elle est porteuse

d'une force qui n'a pas encore été libérée.

c. **vartamāna karma** ou **āgāmī karma** : action qui est en train d'être effectuée et portera des fruits ultérieurement. L'âme est relativement libre d'accomplir les *vartamāna karmas*.

Il y a cinq autres expressions concernant *karma* :

i. **akarma** : littéralement "absence de *karma*"; action accomplie sans le sentiment d'être l'auteur de l'action, mais en pleine conscience, par un être qui a réalisé que son Soi véritable est *akartā-abhoktā*. *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 Shri Chandra Swamiji, *sahaja karma* est la forme de *karma* la plus élevée ; elle est désintéressée. Elle diffère d'*akarma* : en elle le sentiment d'être l'auteur de l'action coexiste avec le sentiment opposé, de la même façon qu'ils existent simultanément en Dieu. Cela ne peut se comprendre logiquement. *Sahaja karma* est une action libre. C'est l'action d'un être établi dans la Réalisation intégrale de la Réalité absolue (i.e. de tous les aspects de la Réalité absolue), qui est libéré de la dualité, des attirances et aversions.

iii. **vikarma** ou **niṣiddha karma** : mauvaise action désapprouvée par la conscience supérieure et par les saintes Écritures. Selon certains érudits, *vikarma* désigne un *karma* spécifique.

iv. **niṣhkāma karma** : action accomplie dans un esprit désintéressé, sans désir de recevoir les fruits de l'action. Bien que cette action soit effectuée avec une attitude désintéressée, il est possible que la personne qui l'effectue ait le sentiment d'être celle qui agit.

v. **kāmya karma** : action accomplie dans le but de satisfaire un désir spécifique.

vi. **prāyashchitta karma** : acte religieux effectué pour expier un péché ou une mauvaise action.

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.

kartā : littéralement, celui qui agit; terme employé dans les Écritures pour désigner celui qui a le sentiment d'être l'auteur de ses actions (*karmas*) et qui par conséquent doit en récolter les fruits.

krama mukti : voir **mukti**.

kriyā : 1. activité ; 2. pratique spécifique du *haṭha yoga*.

kriyā shakti : énergie de l'action.

kṣatriya : membre de la caste des guerriers.

(Frères) **Kumar** ou **Kumāra** : quatre *ṛishis* (Sanat, Sanak, Sanatan, Sanandan) qui sont nés du cerveau de *Brahma*, le Créateur ; on croit qu'ils existent toujours, comme Dieu, tant que dure le monde. Ces *ṛishis* sont mentionnés à la fois dans les *Vedas* et dans les *Purāṇas*. Sanatan Kumar est le fondateur de l'Ordre monastique traditionnel appelé *Udasin*.

kuṇḍalīnī : énergie divine (*shakti*) qui demeure latente dans le *mulādhāra chakra*, telle un serpent enroulé sur lui-même, et qui devient active lorsqu'elle s'élève grâce à des exercices *yogiques* spécifiques ou à la *sādhānā*.

ladoo (laddu) : sucrerie indienne de forme arrondie, à base de farine, de ghee et de sucre.

līlā : le jeu divin ; action exprimant la Joie. Dans l'hindouisme, la manifestation tout entière est considérée comme le jeu divin ou la *līlā* de Dieu

loka : un monde ; une partie de l'univers.

lokeshana : désir de renommée ; désir d'être respecté et reconnu.

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

mahātmā : littéralement, “grande âme” ; un saint.

mahāvākya : déclaration synthétique que l’on trouve dans les *Upaniṣhads* de l’*Advaita Vedānta*. Selon cette tradition, la Réalité ultime est divine, non-duelle, universelle ; elle est l’essence et le substrat de toute la multiplicité apparente. Les *mahāvākyas* expriment cette Vérité fondamentale sous la forme d’aphorismes denses et concis, qui affirment l’unité ultime de l’âme individuelle et de la Réalité absolue (*Brahman*). Les quatre *mahāvākyas* sont :

1. *Prajñānam brahma* – “*Brahman* est Conscience” ou “La Conscience est *Brahman*.” (*Aitareya Upaniṣhad* 3.3, *Rig Veda*) ;

2. *Ayam ātmā brahma* – “Ce Soi (*Ātman*) est *Brahman*.” (*Mandukya Upaniṣhad* 1.2, *Atharva Veda*) ;

3. *Tat tvam asi* – “Tu es Cela.” (*Chāṇḍogya Upaniṣhad* 6.8.7, *Sāma Veda*) ;

4. *Aham brahmāsmi* – “Je suis *Brahman*” ou “Je suis Divin.” (*Bṛihadāraṇyaka Upaniṣhad*, 1.4.10, *Yajur Veda*).

Voir aussi **Advaita Vedānta**.

mālā : chapelet (rosaire) utilisé pour la pratique du *japa* ; guirlande.

manana : réflexion spirituelle ; la sixième des sept pratiques de la discipline *védantique* (voir **Advaita Vedānta**).

manomaya puruṣha : pure Conscience identifiée avec le mental ou conscience mentale ; voir **pañcha koṣha**.

mantra : formule comprenant des mots ou des sons considérés comme étant de nature divine, utilisée dans les rituels ou durant la pratique du *japa*.

mārga : voie.

mauna : silence.

mukta : être libéré qui a réalisé directement la Vérité.

mukti : la Libération spirituelle.

a) **jīvan mukti** : Libération alors que l'on est encore dans le corps physique, dans cette vie même.

b) **krama mukti** : libération par étapes, après avoir quitté le corps physique.

c) **videha mukti** : lorsqu'un être réalisé quitte le corps physique au moment de la mort, cette libération finale est appelée *videha mukti*, i.e. libération finale de tout, même du corps physique.

mūlādhāra : le premier des sept *chakras* (centres d'énergie); il est situé à l'extrémité inférieure du canal subtil de la colonne vertébrale (*sushumnā nādi*), là où la *kuṇḍalini* demeure lovée.

muni : sage, ascète.

nāma : nom.

nāma japa : pratique de la répétition d'un des saints noms de Dieu.

Nasruddin : personnage populaire de la Perse d'autrefois, qui raconte des histoires appartenant à la tradition soufie ou inspirées par la sagesse d'une autre tradition religieuse ; il apparaît dans des milliers d'histoires généralement empreintes d'humour subtil et donnant un enseignement.

nidrā : sommeil.

nirākāra : sans forme.

Nirguṇa : l'aspect sans attributs du Divin (dans le langage philosophique ou spirituel).

Nirvāṇa : dans l'hindouisme et le bouddhisme, synonyme de Libération ; littéralement, "extinction" de tous les désirs et

attachements ; Libération du cercle vicieux de la naissance et de la mort.

nirvikalpa samādhi : voir **samādhi**.

nishkāma karma : voir **karma**.

niyama : voir **aṣṭāṅga yoga**.

Om/Aum : symbole qui représente tous les aspects du Divin ; *Om* est la syllabe la plus sacrée qui soit dans toutes les religions nées en Inde.

padmāsana : posture du lotus.

pakorā : beignet de légumes indien très apprécié, à base de farine de pois chiches (*besan*).

pañcha koṣha : littéralement, « cinq enveloppes » ou « cinq voiles » ; ces *koṣhas* sont comme cinq enveloppes recouvrant l'*Ātman* ; elles sont de couleur, d'épaisseur et de caractéristiques différentes et sont incluses l'une dans l'autre. L'*Ātman* est immanent dans les cinq *koṣhas*. La lumière de la pure Conscience (l'*Ātman*) est plus ou moins obscurcie par ces enveloppes, bien qu'elle les transcende. Plus l'enveloppe est transparente et proche de la pure Conscience, plus cette lumière transparaît. Donc, *ānandamaya koṣha* reflète la lumière et la Félicité de l'*Ātman* plus clairement que les quatre autres enveloppes et *annamaya koṣha* moins clairement. Les cinq *koṣhas* sont :

1. ānandamaya koṣha : le corps de félicité ; c'est le premier voile sur l'*Ātman*, celui de l'ignorance ; c'est le corps causal de l'âme : *kāraṇa sharīra*.

2. vijñānamaya koṣha : deuxième voile sur l'*Ātman*, celui de l'ego et de l'intellect, qui recouvre *ānandamaya koṣha*. Il fait apparaître la pure Conscience ou *Ātman* comme étant l'être qui connaît, choisit, agit et par conséquent expérimente les fruits de l'action.

3. manomaya koṣha : le troisième voile, celui du mental et des organes de perception (*jñānendriyas*), qui recouvre *vijñānamaya koṣha*. Les deux *koṣhas* précédents sont en lui dans l'état non manifesté. Il voile

la nature véritable de l'*Ātman* qu'il fait apparaître en tant qu'énergie de la pensée caractérisée par le désir, le doute, l'engouement, le plaisir et la douleur. Il est doté de volonté ; sa nature est celle de l'énergie de la perception relative.

4. prāṇamaya koṣha : le quatrième voile, qui recouvre *manomaya koṣha*, se compose des cinq *prāṇas* (cinq sortes d'énergie vitale, appelées *prāṇa*, *apāna*, *samāna*, *vyāna*, *udāna*) et des cinq organes d'action (*karmendriyās*). Il fait apparaître l'*Ātman* qui est indépendant et n'agit pas comme étant celui qui agit, parle, donne, se meut et comme étant associé à la faim, la soif, etc. *Vijñānamaya koṣha*, *manomaya koṣha* et *prāṇamaya koṣha* forment ensemble ce que l'on appelle le corps subtil.

5. annamaya koṣha : *sthūla sharīra* ou corps "grossier" physique ; le cinquième et dernier voile sur l'*Ātman*, qui recouvre *prāṇamaya koṣha*. Il est constitué des cinq éléments primordiaux (l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre). Puisqu'il est fait de nourriture (*anna*) et alimenté par elle, on l'appelle *annamaya koṣha*. À cause de ce voile (*koṣha*), la pure Conscience ou *Ātman* qui est illimitée et immatérielle apparaît limitée, matérielle et soumise à la maladie, à la naissance et à la mort.

paṇḍit : érudit versé dans les saintes Écritures ; prêtre.

parā bhakti : la forme la plus élevée de dévotion envers Dieu.

parama : suprême.

pāramārthik sattā : l'Existence/Être absolu(e) et éternel(le); la Réalité divine absolue ; voir aussi **vyāvahārik** et **prātibhāsik sattā**.

Patanjali : sage qui est l'auteur des *Yoga Sūtras*, aphorismes du yoga qui constituent la philosophie de l'*aṣṭāṅga yoga*. Voir aussi **aṣṭāṅga yoga**.

pitta : terme *ayurvédique* désignant l'élément feu du corps physique.

Prakṛiti : Nature primordiale matérielle, inerte, composée des trois *guṇas* ; dans la philosophie du *Sāṅkhya*, elle est considérée comme la

Réalité matérielle ultime et la cause matérielle de toute matière et de toute énergie ; dans le *Vedānta*, elle est synonyme de manifestation divine universelle ou *māyā*.

pramāṇa : terme important dont il est question dans les philosophies de l'Inde; il désigne les moyens d'acquérir la connaissance, qui sont de quatre sortes :

i) *pratyakṣha* : perception directe d'un objet sensoriel, ou connaissance mentale, ou expérience intuitive directe de l'*Ātman*. C'est la source de connaissance la plus élevée, dans le domaine terrestre ou spirituel.

ii) *anumāna* : connaissance acquise par le raisonnement ou la déduction logique.

iii) *upamān* : connaissance d'un objet acquise par comparaison avec un exemple connu.

iv) *śhabda* : littéralement, « connaissance verbale »; connaissance acquise grâce aux paroles d'un Être réalisé, des *Vedas* ou des Écritures révélées. Elle est considérée comme un fondement essentiel de la foi sur la voie spirituelle même si elle est estimée inférieure à la connaissance directe de la Vérité, *pratyakṣha pramāṇa*.

prāṇa : souffle ; énergie vitale; adj. *pranique*.

praṇām : salutation qui consiste à s'incliner respectueusement ; prosternation.

prāṇamaya puruṣha : la pure Conscience (*Ātman*) identifiée à *prāṇamaya koṣha* ; voir **pañcha koṣha**.

prāṇaupāsanā : *prāṇa* signifie énergie vitale, *upāsanā* adoration; en effectuant *prāṇaupāsanā*, le chercheur spirituel affirme : « Je ne suis pas ce corps physique; je suis le *prāṇa*, je suis l'âme ; je fais partie de l'Âme universelle toute-puissante et omniprésente : Dieu, je suis Son enfant. Je ne mourrai pas lorsque mon corps physique mourra. » *Prāṇaupāsanā* nécessite de croire à la loi du *karma* régie par Dieu et

d'avoir la conviction qu'en accomplissant une *sādhana* on est destiné de façon ultime à rencontrer Dieu, le Père divin, et à s'unifier avec Lui.

prāṇāyāma : contrôle du *prāṇa* par la régulation de la respiration ; voir **aṣṭāṅga yoga**.

prārabdha karma : voir **karma**.

prātibhāsik sattā : existence apparente et illusoire telle que le mirage de l'eau apparaissant dans le désert ou une corde semblant être un serpent; voir aussi **vyāvahārik** et **pāramārthik sattā**.

pratīk upāsana : adoration/souvenir de Dieu par le biais d'un symbole.

pratyāhāra : retrait de tous les sens, par nature extravertis, afin de les ramener de leurs objets respectifs de perception au mental ; voir **aṣṭāṅga yoga**.

prem : littéralement, "amour"; amour désintéressé.

pūjā : culte, acte d'adoration.

pūjya : le mot *pūjya* mis devant le nom d'un Swami est une marque de révérence qui peut se traduire par : saint, vénérable, digne d'adoration.

Purāṇas : littéralement, « ancien » ; vaste genre littéraire de l'Inde, regroupant un grand nombre de sujets, en particulier des mythes, des légendes et d'autres récits de la tradition orale ; il y a 18 *Maha Purāṇas* (grands *Purāṇas*).

puri : une ville; nom donné à l'un des dix ordres de *Dashanami sannyāsīs*.

Puruṣha : 1. dans le *Sāṅkhya*, l'un des deux principes fondamentaux (*tattvas*), qui est pure Conscience, n'agit pas, n'expérimente pas et qui est le Témoin (« the Seer ») de tous les mouvements de *Prakṛiti*, le second principe fondamental. 2. dans les *Upaniṣads* et la *Bhagavad Gītā*, terme utilisé pour désigner le Soi immortel. 3. Dans le langage courant, *puruṣha* désigne une personne de sexe masculin.

Puruṣhottama : littéralement, l'Être suprême. *Puruṣhottama* désigne l'Être absolu qui est à la fois *Nirguṇa* et *Saguṇa*, avec attributs et sans attributs, avec forme et sans forme ; il est non seulement la somme numérique de tous ses aspects mais aussi transcendant et au-delà d'eux. Le terme *Puruṣhottama* apparaît dans le chapitre 15 de la *Bhagavad Gītā*.

rāja yoga : littéralement, « voie royale » ; terme utilisé pour désigner le yoga aux huit disciplines exposé par Maharshi Patanjali dans ses *Yoga Sūtras*.

rajas : le deuxième des trois *gunas*, il représente l'énergie vitale, l'activité et le désir ; adj: *rajasique*.

Ramāyaṇa : Écriture sainte qui raconte la *līlā* (le jeu divin) du Seigneur Rama ; grand récit épique contenant de profonds enseignements moraux et spirituels.

rasgulla : dessert indien composé de boulettes de fromage blanc indien et de pâte de semoule imbibées d'un léger sirop de sucre.

ṛiṣhi : littéralement, “voyant” ; les *ṛiṣhis* sont les sages védiques réalisés qui eurent la révélation des *Vedas*.

Sadguru : Guru réalisé ou Maître spirituel.

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

sādhanā : terme général pour désigner la pratique ou la discipline spirituelle.

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

Saguṇa Brahman : littéralement, “*Brahman* avec attributs ou adjonctions” ; selon le *Vedānta*, lorsque *Brahman*, i.e. la pure Conscience absolue, intemporelle, est associé à *māyā* ou, au niveau universel, à *Prakṛiti*, on l'appelle *Saguṇa Brahman*, *Apara Brahman*.

C'est l'Âme suprême. Mais *Saguṇa Brahman* a aussi un aspect individuel, appelé l'âme individuelle ou *jīva*. *Īshvara*, l'Âme suprême, est omniscient, omniprésent, omnipotent ; Il est Celui qui crée, maintient et détruit ce monde ; Il est aussi toute compassion et a trois aspects :

1. Virāt ou **Vaishvānara** : lorsque l'Âme universelle (*Īshvara* ou Dieu) est identifiée au corps matériel « grossier », on L'appelle *Virāt*, i. e. l'Être matériel universel. *Virāt* est la somme de toutes les âmes individuelles de l'univers. *Hiraṇyagarbha* et *Avyākṛita* sont immanents en *Virāt*.

2. Hiraṇyagarbha ou **Brahmā** : lorsque l'Âme universelle (*Īshvara*) est identifiée au mental (*antaḥkaraṇa*) universel, on L'appelle *Hiraṇyagarbha* ou “matrice d'or” parce qu'Elle est la matrice de toute la création, l'Être subtil universel, appelé aussi *Brahmā*, le Créateur. C'est la somme totale de tous les esprits individuels et du monde subtil, qui inclut aussi le monde *pranique*. Il est le Créateur omnipotent de tous les mondes matériels ou subtils. L'Être causal universel ou *Avyākṛita* est immanent en *Hiraṇyagarbha*.

3. Avyākṛita ou **Īshvara** : lorsque l'Âme universelle est identifiée au corps causal universel, on L'appelle *Īshvara* ou *Avyākṛita* (le non manifesté) ou l'Être causal universel. *Brahman* (la pure Conscience) est immanent en *Īshvara* ou *Avyākṛita*. Il est en essence pur *sattvaguna* avec des traces minimales de *rajoguna* et de *tamoguna*. Il est donc omniscient, omniprésent et omnipotent ; c'est l'aspect le plus élevé de *Saguṇa Brahman*. Il est le point de départ de toute la création parce que même le Créateur, i.e. *Hiraṇyagarbha* ou *Brahmā* est créé par Lui. Il est la graine, la cause ultime de toute création. Les Écritures Le nomment *Īshvara*, ce qui signifie qu'Il est doté de toutes les gloires et de tous les pouvoirs. On L'appelle *Avyākṛita* (le non manifesté) parce que les mondes matériels et subtils sont latents en Lui comme une graine et ne sont pas encore manifestés. En fait, ces trois aspects appartiennent au seul et même *Īshvara* (Dieu).

Le *jīva* (l'aspect individuel) de *Saguṇa Brahman* a aussi trois aspects :

1. **vishva** : l'âme individuelle identifiée au corps physique dans l'état de veille.

2. **taijasa** : l'âme individuelle identifiée au corps subtil dans l'état de rêve.

3. **prājña** : l'âme individuelle identifiée au corps causal dans l'état de sommeil profond.

sākāra : avec forme.

samādhi : absorption totale du mental dans l'objet de contemplation; huitième discipline de l'*aṣṭāṅga yoga* de Patanjali. Il y a plusieurs types de *samādhi*, dont :

1. **savikalpa samādhi** : *samādhi* dans lequel subsiste une distinction entre celui qui connaît et l'objet de sa connaissance.

2. **nirvikalpa samādhi** : *samādhi* dans lequel la distinction entre celui qui connaît, la connaissance et ce qui est connu disparaît totalement ; voir *aṣṭāṅga yoga*.

samskāras : impressions mentales emmagasinées dans le subconscient (*chitta*).

Sāṅkhya : troisième des six *darśhanas* (points de vue philosophiques) hindous, exposé par le sage Kapil Muni. Il postule deux principes fondamentaux : *Puruṣha* et *Prakṛiti*. *Puruṣha* est pure Conscience, le Témoin (« the Seer ») ; Il est passif, immuable, invariable, au-delà de toute dimension, éternel et libre. *Prakṛiti* est la Matière primordiale non différenciée ; elle est inerte, dépourvue de sensibilité et d'intelligence, phénoménale. Elle se compose des trois *guṇas* : *sattva*, qui se caractérise par la lumière et la joie, *rajas*, caractérisé par l'activité, et *tamas*, caractérisé par l'inertie ou la résistance à l'action (voir *guṇas*).

Il y a 24 principes qui évoluent successivement au niveau cosmique lorsque *Puruṣha* entre en interaction avec *Prakṛiti*. Les trois *guṇas* sont présents dans toutes les modifications de *Prakṛiti* :

1. **Prakṛiti** : Matière primordiale dans l'état le plus subtil de

potentialité de manifestation de tout l'univers physique, incluant la matière et l'énergie. Les trois *guṇas* sont en équilibre parfait dans *Prakṛiti*, qui est non manifestée ; on l'appelle aussi *pradhāna*.

2. mahat-tattva : intelligence cosmique, engendrée par l'évolution de *Prakṛiti*. Elle est pur *sattva guṇa* avec des traces infimes de *rajas* et de *tamas*. Lors des modifications suivantes, la proportion de *rajas* et de *tamas* augmente à des degrés divers.

3. ahaṅkāra : ego cosmique qui donne aux êtres vivants le sentiment d'être un individu, un être limité.

4. le mental : il naît de l'évolution de la partie *sattvique* d'*ahaṅkāra*.

5. les cinq jñānendriyās : organes de perception permettant la connaissance relative, i.e. les yeux, les oreilles, le nez, la langue et la peau. Ils naissent également de l'évolution de l'aspect *sattvique* d'*ahaṅkāra*.

6. les cinq karmendriyās : organes permettant l'action ; ils naissent de l'évolution de l'aspect *rajasique* d'*ahaṅkāra*. Ce sont : les mains, les pieds, l'organe de la parole, les organes génitaux et l'anus.

7. tanmātrās : les cinq éléments physiques fondamentaux (l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre) dans leur forme la plus pure et la plus subtile. Ils naissent de l'évolution de l'aspect *tamasique* d'*ahaṅkāra*.

8. pañcha mahābhūtas : les cinq éléments physiques fondamentaux (l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre) dans leur forme grossière. Ils naissent de l'évolution des cinq *tanmātrās* qui leur correspondent et sont le résultat d'un processus de densification et de *pañcīkaraṇa* (combinaison) des *tanmātrās*.

Toutefois, au niveau de l'âme individuelle, le mental-intellect provient de l'aspect *sattvique* des *tanmātrās*, l'ego de l'aspect *rajasique* des *tanmātrās*, et le corps physique de l'aspect *tamasique* des *tanmātrās*.

Tout ce qui se produit dans le domaine physique est la

manifestation de l'évolution de *Prakṛiti*. La manifestation est classifiée ultérieurement soit dans le domaine des êtres animés, soit dans le domaine des choses inanimées. Dans le domaine des êtres animés, *Puruṣha* se divise en d'innombrables êtres doués de sensibilité ou en unités de conscience individuelles lorsqu'il s'associe au mental-corps individuel. Le *Sāṅkhya* croit donc que *Puruṣha* est pluriel et que *Prakṛiti*, lorsqu'elle a évolué, est multiple.

Selon le *Sāṅkhya*, lors du processus d'évolution la *Prakṛiti* primordiale se transforme lorsqu'elle se combine avec *Puruṣha* et se différencie en une myriade de formes manifestées au niveau individuel et universel. Le *Sāṅkhya* considère que toute l'évolution est en réalité le développement de *Prakṛiti*, donc que l'effet est déjà en germe dans la cause. Par conséquent, rien de nouveau n'est créé et rien n'est détruit. Cela s'appelle *satkāryavāda* ou *parīṇamavāda* en termes techniques. La dissolution suit l'évolution. Lors de la dissolution, toutes les modifications de *Prakṛiti* se dissolvent successivement et retournent à leur cause primordiale, i.e. *Prakṛiti*.

Dans l'âme individuelle, *Puruṣha* s'identifie au corps-mental, qui résulte de *Prakṛiti*. La Libération consiste en la rupture de cette identification et en la réalisation que *Puruṣha*, le principe conscient et libre, est la Nature véritable de l'âme.

sankīrtan : chant dévotionnel en groupe.

sannyāsa : renoncement ; le quatrième et dernier stade de la vie (*āshram*) selon l'hindouisme orthodoxe; vie monastique de contemplation et de *sādhana* dans laquelle tous les liens terrestres sont tranchés et qui est uniquement consacrée au but de la Réalisation de Dieu.

sannyāsī : un renonçant; une personne qui a reçu *sannyāsa dīkṣhā*, l'initiation au *sannyāsa* (féminin **sannyāsinī**).

Sat : Existence absolue.

Satchidānanda (Sat-Chit-Ānanda) : littéralement, "Existence - Conscience - Béatitude" ; représente *Brahman*, la Conscience

absolue.

sattva : le premier des trois **guṇas** ; il représente la modalité de luminosité, d'intelligence, de pureté, de désintéressement et d'inclination pour la spiritualité ; adj.: *sattvique*.

sevā : littéralement, “service” ; service désintéressé accompli au nom de Dieu.

shabda : mot ; **shabda pramāṇa**: voir **pramāṇa**.

shakti : littéralement “énergie” ; pouvoir divin ou énergie conçu comme l’aspect féminin créatif du Divin. Il y a trois types principaux de *shakti* (énergie) :

1. **kriyā shakti** : l’énergie de l’action ; manifestation de *prāṇa shakti* (énergie vitale).
2. **bhāva shakti** : l’énergie de l’émotion et du sentiment.
3. **jñāna shakti** : l’énergie de la compréhension et de la connaissance.

shanti : la paix.

Shiva : 1. Dieu dans son aspect de destruction pour la régénération, la purification ; une des divinités de la triade hindoue, les deux autres étant Brahma et Vishnou. 2. Divinité suprême. 3. Le bénéfique, le bienveillant.

Shiva lingam : *lingam* signifie littéralement « emblème » ; Dieu n’ayant pas de forme, on rend un culte à une pierre polie appelée *Shiva lingam* considérée communément comme un symbole du Seigneur Shiva que l’on installe dans les temples qui lui sont consacrés.

Shiva Purāṇa : un des nombreux *Purāṇas* dans lesquels un enseignement spirituel est donné par l’intermédiaire de la mythologie ; il est associé au Seigneur Shiva ; voir **Purāṇas**.

Shloka : un verset.

shrāman : chercheur spirituel qui croit que l’effort personnel permet de réaliser la Vérité ; ce terme est associé à la religion jaïn.

shravaṇa : écoute des enseignements *védantiques* ou étude des Écritures sous la direction d'un guide compétent ; une des trois disciplines intérieures de l'*Advaita Vedānta* de Shankaracharya.

shristi : création ; **jīva shristi** : création de l'âme individuelle.

Shukadeva : fils du sage Veda Vyasa, *sannyāsī*, narrateur principal de *Bhagavata Purāṇa*.

siddha : *yogī* parvenu à l'accomplissement, être réalisé ; celui qui possède des pouvoirs surnaturels.

smṛiti : littéralement, “souvenir”, “mémoire” ; deuxième catégorie d'Écritures hindoues (les *Puranas* par exemple) qui ont été mémorisées et transmises par la tradition, ce qui les distingue des *Vedas* ou *Śruti*.

sushumnā : le plus important canal interne d'énergie situé au milieu de la colonne vertébrale, par lequel la *kuṇḍalīnī* s'élève et circule dans le corps subtil ; également appelé *brahma nāḍī*.

svarūpa : Nature essentielle d'un être, qui est sa Réalité la plus intime.

tanmātras : terme technique employé dans le *Sāṅkhya* et le *Vedānta*, désignant les cinq éléments physiques fondamentaux (l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre) dans leur forme la plus pure et la plus subtile (on les appelle aussi *tanmātras* de l'odorat, du goût, de la forme, du toucher et du son).

tantrique : adepte du tantrisme, philosophie dont les textes doctrinaux sont appelés *Tantras*. Le tantrisme met l'accent sur l'énergie féminine (*śakti*) d'une réalité bipolaire et cherche à unir ces polarités pour atteindre *mokṣha*, la Libération.

tapasyā : pratique des austérités, qui fait partie des *niyamas* dans l'*aṣṭāṅga yoga* de Patanjali.

tattva : littéralement, “réalité fondamentale” ; principe de tout ; selon le *Sāṅkhya*, *Prakṛiti*, i.e. la Nature universelle primordiale, a vingt-quatre principes (*tattvas*) ; voir **Sāṅkhya**.

Tat tvam asi : voir **mahāvākya**.

tripuṭi : terme technique signifiant « triade de celui qui connaît, de ce qui est connu et de la connaissance relative ».

Tukaram : saint et poète du dix-septième siècle appartenant au courant *Bhakti* du Maharashtra.

turīya : littéralement, “le quatrième” ; puisque *Brahman*, la pure Conscience, est au-delà des trois états de conscience expérimentés par le *jīva*, on l’appelle “*turīya*” ou le quatrième.

Upaniṣhad : littéralement “s’asseoir près du Guru afin de recevoir des instructions spirituelles” ; sections finales des *Vedas* exposant la philosophie du *Vedānta*. Les onze *Upaniṣhads* principales sont : *Bṛihadāraṇyaka*, *Chāṇdogya*, *Īshāvāśya*, *Kena*, *Kaṭha*, *Māṇḍukya*, *Muṇḍaka*, *Prashna*, *Taittirīya*, *Aitareya*, *Śvetāśvatara*.

upāsana : littéralement “être assis près de” ; “upa” = près de, “āsana” = être assis ; 1) méditation sur l’aspect du *Brahman* avec attributs, en suivant les injonctions des Écritures ; 2) méditation sur une divinité dans laquelle on ressent la présence de Dieu.

vairāgya : détachement intérieur ou esprit de désintéressement vis-à-vis de tout ce qui est transitoire et phénoménal dans ce monde ou dans d’autres mondes.

Vairāgya Shatakam : livre écrit par le sage Bhartrihari, qui contient cent paroles profondes concernant **vairāgya**.

Valmiki : auteur et personnage du *Ramāyaṇa*, qui fut un brigand ; il rencontra de façon fortuite un sage et sa vie en fut transformée : grâce à la répétition du nom du Seigneur Rama, il parvint à l’état suprême ; comme une fourmilière (*valmika*) s’était formée sur son corps pendant ses austérités, il devint connu sous le nom de “Valmiki”.

vartamāna karma : action qui est en train d’être accomplie et qui portera ses fruits ultérieurement. Voir **karma**.

vāsana : désir sous-jacent, impression latente.

Vashishtha ṛishi: un des grands *ṛishis* des temps anciens, Guru du Seigneur Rama; il a donné son nom au *Yoga Vashishta*, un des grands textes *védantiques*; voir aussi **Yoga Vashishtha**.

vātsalya bhāva: un des différents *bhāvas* ou sentiments permettant aux dévots de se relier à Dieu et de se souvenir de Lui. Dans ce *bhāva*, on adore/aime Dieu soit en tant qu'enfant de Dieu ou en considérant Dieu comme son enfant, comme dans la relation entre le bébé Krishna et sa mère Yashoda.

Vedas : littéralement, “connaissance” ; les plus anciennes Écritures au monde, considérées comme une encyclopédie de la connaissance, tant au point de vue matériel que spirituel. Parole de Dieu, révélée aux *ṛishis* alors qu'ils étaient en *samādhi*, les *Vedas* sont considérés comme la plus haute autorité par toutes les philosophies hindoues. Ils sont au nombre de quatre : *Rig Veda*, *Atharva Veda*, *Sāma Veda*, *Yajur Veda*. Les *Vedas* ne sont pas l'œuvre d'un unique auteur ; adj : *védique*.

Vedānta or Uttara Mīmāṃsā : 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 *Upaniṣads*, qui contiennent la quintessence des *Vedas*, les *Brahmasutras* du sage Veda Vyāsa, la *Bhagavad Gītā* (l'ensemble de ces trois œuvres étant appelé *prasthānatrayī*) ainsi que des Écritures en accord avec les principes du *Vedānta*. Il modifie le système *Sāṅkhya* en affirmant que la Réalité fondamentale est Conscience pure, absolue, éternelle et qu'elle est Un sans second (adj. : *védantique*) ; voir aussi **Advaita Vedānta**.

vikalpa : imagination.

viparyaya : terme employé dans les *Yoga Sūtras* de Patanjali, signifiant connaissance erronée.

vipassana : technique de méditation bouddhiste consistant à observer en tant que témoin ses sensations corporelles, ses émotions et ses pensées.

Virāt : l'Âme suprême dans sa forme universelle matérielle ; voir **Saguṇa Brahman**.

vītarāga : état mental d'absence d'attachement.

vitteshana : désir d'avoir des richesses.

viveka : discernement entre le Réel et l'irréel.

vyatireka : terme *védantique* (*neti-neti*) désignant la méthode de négation par laquelle un discernement entre le Réel et l'irréel est effectué. Dans cette méthode, toutes les choses appartenant au monde phénoménal, étant impermanentes, sont exclues de la Réalité. C'est l'opposé du terme technique *anvaya* (*iti-iti*) qui est la méthode d'affirmation : on croit que tout est Dieu.

vyāvahārik sattā : terme *védantique* désignant l'existence phénoménale que l'on expérimente par l'intermédiaire des sens et du mental, mais qui est changeante et impermanente. Ce monde est *vyāvahārik sattā*. Voir aussi **pāramārthik sattā** et **prātibhāsik sattā**.

yajña : culte, sacrifice : feu sacrificiel dans lequel des offrandes pour Dieu (ou des divinités) sont offertes par les dévots. Dans les *Vedas* le feu lui-même est une grande divinité cosmique et il représente la bouche de l'Être universel appelé *Virāt*.

yama : voir **aṣṭāṅga yoga**.

yoga : (littéralement, “attelage”, “jonction”) union avec Dieu; toute pratique ou discipline qui a pour but d'atteindre l'expérience de l'union de l'âme individuelle avec l'Être suprême ; au sens classique, il désigne le *Yoga* de Patanjali exposé dans les *Yoga Sūtras*.

Yoga Sūtras : aphorismes du yoga exposés par Patanjali. Ils incluent la philosophie de l'*aṣṭāṅga yoga* (ou *yoga* de Patanjali), un des six *darshanas* hindous. Voir **aṣṭāṅga yoga**.

Yoga Vashishtha : grand texte *védantique* de 32 000 vers. Il comprend les enseignements du sage Vashishtha au Seigneur Rama, son disciple, sur la façon de parvenir à la Réalité absolue (*Brahman*) qui est au-delà de ce monde impermanent.

yogī : 1. celui qui pratique un des yogas; 2. celui qui est parvenu à la

concentration du mental (fém. : **yogini**).

Zikr ou **dhikr** : type de dévotion pratiqué essentiellement dans le soufisme, dans lequel l'adorateur s'absorbe dans la répétition rythmée du nom de Dieu ou de Ses attributs.

Quelques indications concernant la Translittération et la Prononciation

Le système de translittération retenu dans ce livre est un peu différent de celui qui est habituellement utilisé dans d'autres publications. La principale différence concerne ři, ch, şh et sh, dont la translittération habituelle est r, c, ş et ś. Ces légères différences concernant les signes diacritiques ont été retenues afin de simplifier la translittération et de faciliter la prononciation correcte du sanskrit et de l'hindi.

Nous donnons ci-dessous quelques exemples :

La lettre	écrite	se prononce	Exemple
ř	ři	ri	řiřhi (prononcer « rishi »)
c	ch	tch	chakra (prononcer « tchakra »)
ş	şh	sh (cérébral)	suşhumnā (prononcer “soushoumnaa”)
„	sh	sh (palatal)	Shankara
g	g	gu	Gītā (« Guiitaa »)
e	e	é	seva (« séva »)
u	u	ou	Upaniřhad (« oupanishad »)

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

Publications en anglais et en français de
Shrī Chandra Swamiji Udasin
Aux Éditions Seekers Trust

• ***The Practical Approach to Divinity*** - Éd. Seekers Trust 1967, 2^e édition en 1969 ; 3^e édition revue et corrigée en 2008. Livre écrit par Shrī Chandra Swamiji Udasin en anglais, traduit à ce jour en hindi, pendjabi, ourdou, gujarati, tamoul, français, allemand, espagnol, russe, arabe et hébreu.

Traduction en français : ***L'Approche du Divin, Voies et Pratiques*** - Éd. Seekers Trust, 2020.

• ***Song of Silence - Vol I*** (Questions et réponses données par Shrī Chandra Swamiji Udasin et courte biographie de Swamiji) - Éd Seekers Trust, 1996.

• ***Song of Silence - Vol II*** (Questions et réponses données par Shrī Chandra Swamiji Udasin en 1994 et 1995) - Éd Seekers Trust, 2003.

Traduction en français : ***Le Chant du Silence volume II*** - Éd. Seekers Trust, 2016 avec regroupement par thèmes.

• ***Song of Silence - Vol III*** (Questions et réponses données par Shrī Chandra Swamiji Udasin de 1995 à 1998) - Éd. Seekers Trust, 2010.

Traduction en français : ***Le Chant du Silence volume III*** - Éd. Seekers Trust, 2014.

- ***Song of Silence volume IV*** (Questions et réponses données par Shrī Chandra Swamiji Udasin de 1998 à 2001) Éd. Seekers Trust, 2019

Traduction en français : ***Le Chant du Silence volume IV***- Éd. Seekers Trust, 2022 (livre électronique).

- ***Mirror of Bliss*** - Vie et enseignement de Baba Bhuman Shahji - Éd. Seekers Trust, 1994. Livret écrit par Shrī Chandra Swamiji Udasin en anglais.

Traduction en français : ***En compagnie de Babaji*** : 1995, 2^e édition : 2005.

- ***Spiritual Gems*** - Aphorismes de Shrī Chandra Swamiji Udasin. Traduction de l'hindi. Éd. Seekers Trust, 1999.

Traduction en français avec regroupement par thèmes : ***Joyaux spirituels*** - Éd. Seekers Trust, 2015

- ***Chandra Swamiji Udasin - Footprints to Eternity - Part I*** - Biographie de Shrī Chandra Swamiji Udasin illustrée de nombreuses photos : 1^{ère} partie concernant ses années de jeunesse, sa *sāadhanā* et sa réalisation de Dieu. Traduction en anglais de l'original en hindi (***Chandra Prabhāsa***) - Éd. Seekers Trust, 2016.

Traduction en français : ***Empreintes d'Eternité*** - Biographie, première partie, par Swami Prem Vivekanand (livre électronique). Éd. Seekers Trust, 2022.

