

**LE CHEMIN AU-DELÀ
DE
LA SOUFFRANCE**

PAR

SWAMI CHIDANANDA

Titre original : the path beyond sorrow

Publié par la Divine Life Society Rishikesh Inde

www.dlshq.org

Table des matières

Table des matières	2
I.....	7
LA BÉATITUDE EST À L'INTERIEURE.....	7
Le plaisir n'est pas le bonheur.....	7
La triple nature de l'homme.	9
L'agitation mentale.....	9
Le mécanisme de la satisfaction des sens.....	10
Exemples de rationalité irrationnelle.....	12
Le tumulte des sens contre la musique de l'âme.	13
La béatitude est ta nature : la béatitude est ton héritage.....	15
Votre bonheur est votre propre création	17
Développez les vertus, vous développerez le bonheur.....	17
Le bonheur suprême de votre Être véritable.....	19
II.....	22
PHÉNOMÈNES OCCULTES : LEUR PLACE DANS LE YOGA..	22
Le Yoga, une accélération consciente du processus d'évolution. .	23
Les cinq niveaux de changement du Yogi.....	24
Des pouvoirs psychiques	26
Occultisme pur qui n'est pas du Yoga.....	27
Jouer avec la Kundalini, c'est jouer avec le feu.	28
Personnes bénies ayant des pouvoirs mystiques.....	30
Pouvoirs occultes et le chercheur spirituel.	30
Utilité des phénomènes occultes.....	33
Évitez tous les phénomènes occultes.....	34
III	36
MEDITATION	36
La nature de la méditation et sa place dans le Yoga.....	37
Comment démarrer le courant de la méditation : la technique	38
Saturez le mental avec des pensées de Dieu.....	41
IV	43
LA VÉRITABLE RENONCIATION.....	43
La renonciation : basée sur une compréhension correcte	43

Absence de valeur de la vie matérialiste.....	44
L'énigme de la vie	46
Les plaisirs sensuels opposés à la béatitude spirituelle	48
La renonciation : un fait indispensable.....	49
Faux prophètes de l'âge moderne	50
La renonciation intérieure est la véritable renonciation.	52
V	54
CONNAIS-TOI TOI-MÊME.....	54
La négligence fondamentale de l'étude de l'homme	55
Qui suis-je ? La grande investigation.	57
Vous n'êtes pas ce corps.....	57
Vous n'êtes pas le mental	58
Le facteur universel : 'Je' et 'Je suis'	59
Les mauvaises identifications détruisent l'universalité.	59
Vous êtes Existence-Conscience-Béatitude.....	61
Vous êtes Dieu même maintenant.	62
Marchez avec Dieu ; parlez avec Dieu	63
VI	65
VOTRE VÉRITABLE BUT DANS LA VIE	65
La grande recherche du bonheur	65
L'éducation correcte pour le vrai sens de la vie.	67
Vivre n'est pas la vie.	67
Le but de la vie selon la philosophie Hindoue.....	68
La vie spirituelle et la vie dans ce monde—une réconciliation	69
Pratique de la vertu	71
VII.....	74
LES LOIS DE LA SANTÉ ET DE LA PROSPÉRITÉ	74
L'être humain vu par les maîtres Indiens.	75
Comment manger pour garder la forme	77
Le mental et le corps—Vyadhi et Adivyadhi	79
La théorie Ayurvédique des trois Doshas.....	80
Comment atteindre la prospérité ?.....	83
La loi spirituelle de la prospérité	85
Précieuses indications pour la prospérité dans la maison	86

VIII	89
ADORATION DE DIEU COMME MÈRE DIVINE	89
La genèse de l'adoration de la Mère.....	90
Formes caractéristiques de l'adoration de la Mère	91
IX	93
YOGA À LA MAISON	93
Une histoire de la vie de Ramakrishna Paramahansa	93
Les quatre aspects principaux de la vie de l'individu.....	95
La sainteté du mariage	96
La maison—un endroit sacré.....	98
Conseils spirituels pour les enfants	99
Une routine spirituelle quotidienne pour le chef de famille	101
Spiritualité dynamique—se souvenir de Dieu.....	102
Le fléau de la mode.....	104
La valeur du temps.....	104
Remarques pour conclure	105
X	107
LA LOI DU KARMA ET DE LA REINCARNATION.....	107
La loi et ses implications	108
Les trois Karmas	109
L'homme, le créateur de sa destinée.....	111
Briser le lien du Karma.....	112
La Loi du Karma et la Justice Divine.....	113
XI	115
LE MENTAL MYSTERIEUX ET SON CONTROLE	115
Le mental vu comme un avantage	115
Le mental est une merveille.....	116
Le mental—la barrière entre l'homme et Dieu.....	119
Origine de la psychologie occidentale.....	120
Caractéristiques du mental	121
La pensée racine primitive.....	122
Fonctionnement des impressions subtiles.....	125
Comment transcender le mental	126
La technique de la pensée sélective du Raja Yoga	128

Hâta Yoga : une aide pour le contrôle du mental.	129
XII.....	132
L'UNIQUE SOURCE DU VRAI BONHEUR.....	132
Le bonheur est une expérience.	133
La possession des objets signifie : pas de bonheur.....	134
Le bonheur, un trésor perdu.....	136
L'utilité limitée des objets des sens.....	138
Aides au bonheur testés par le temps.....	138
XIII	143
LA VERITE A PROPOS DU YOGA.....	143
La sagesse de l'Orient	143
Le chagrin et la souffrance : la genèse du Yoga.....	146
Une science bâtie sur l'expérience pratique	147
L'entraînement du mental dans le Yoga.....	151
La recherche spirituelle des sages Hindous	152
Le modèle global de la vie Yoguique.....	153
Les différents systèmes de Yoga.	154
La pureté—la fondation la plus importante.....	156
XIV	158
MÉDITATION ET PRIÈRE.....	158
Valeur de la méditation	158
Intellect et intuition.....	159
La vie est destinée à la méditation.....	160
Le processus de la méditation.....	161
Le caractère : la passerelle pour la méditation.....	162
Le pouvoir du mental concentré	164
La loi de la pensée.	165
Le rôle du corps, du mental et du Prana dans la méditation.	167
Exercice de respiration pour la tranquillité mentale	168
La méditation, temporelle et spirituelle.....	171
Aides pour une méditation réussie.....	172
XV.....	178
SAINTS ET SAGES	178
Le pouvoir de purification des saints.....	178

Déclarations contradictoires des croyances et des écritures.	180
Exemples infaillibles tirées de la vie des saints.....	182
L'action transformatrice de l'influence d'un saint	184
La véritable sainteté est non-égoïsme.....	185
XVI	189
LA VIE DIVINE.....	189
Qu'est-ce que la Vie Divine	189
Signification de la naissance humaine.....	191
Le Mahatma Gandhi comme chercheur spirituel.....	192
Spiritualisez vos activités.	194
Éléments de Vie Divine en quelques mots	196

I

LA BÉATITUDE EST À L'INTERIEURE

Atman immortel et bien aimé ! Je considère comme un grand plaisir et une grande bénédiction, que Dieu me donne cette opportunité unique d'être à votre service, âmes d'aspirations et de recherche sur ce plan terrestre, et pour ce privilège je Le remercie, Lui qui demeure en vous tous, Source de votre existence même, la Présence toute pénétrante qui enveloppe cet univers, qui est parmi nous, en ce moment même, invisible et qui nous bénit.

Le chemin au-delà de la souffrance est le titre qui se suggéra de lui-même, quand j'eus la chance de voir une petite brochure de citations de différentes sources, petits dictons de différentes écritures sur le problème de l'être humain. En fait, il aurait très bien pu être *Le Chemin de Dieu*, car il n'est point besoin de dire que la cause fondamentale de toutes les souffrances est que nous avons oublié notre lien éternel avec la source perpétuelle d'infinie joie et de bonheur sans fin. Nous coupant nous-mêmes de Celui qui nous accorde la béatitude suprême qui est plus que tout le bonheur de tout l'univers, nous ressentons naturellement cette séparation. Nous nous privons de cette expérience qu'Il est. La Béatitude se trouve dans la Réalité Éternelle, cette grande Vérité qui est sans changement, hors du temps, et qui est réelle et éternelle. Privée de ce contact vivant avec cette Béatitude, la séparation est expérimentée comme peine. Cette seule source de véritable bonheur étant coupée de notre vie, nous sommes en quête de bonheur.

C'est une situation paradoxale, le bonheur étant recherché dans toutes les directions, excepté dans celle où il se trouve de manière définitive et infaillible.

Le plaisir n'est pas le bonheur

Quand nous observons la vie sur le plan humain, que voyons-nous ? Chacun est en quête constante du vrai bonheur. Le bonheur est la quête de sourires ; *nous avons dissimulé les soupirs et les peines, beaucoup de chagrins et de désappointement. Pourquoi ? Pourquoi ce phénomène est-il observé partout dans le monde ? Cette question a été considérée et examinée. Et nous avons eu une réponse. Avec la naissance de la discrimination, nous réalisons que nous avons fait quelque chose de très stupide, car nous avons manqué le chemin qui mène au bonheur et nous nous sommes égarés dans le contournement des plaisirs. Le bonheur est

une chose simple, le plaisir en est une autre. Ayant manqué le chemin du bonheur et vagabondant sur les contournements du plaisir, nous sommes, pour ainsi dire, des êtres perdus errants dans une jungle où nous ne connaissons pas la bonne direction à prendre, le chemin correct à poursuivre pour atteindre la destination.

Pourquoi avons-nous manqué notre chemin ? Pourquoi ces errements à la recherche du vrai bonheur et l'incapacité apparente des gens à trouver ce qu'ils recherchent ? C'est parce que la grande majorité n'a jamais pris le bon départ. Avant de commencer la recherche du bonheur, on n'a jamais clairement établi la nature de ce bonheur que nous recherchons et où il se trouve. Sans connaître la destination, sans savoir exactement ce que nous souhaitons obtenir, nous avons commencé cette recherche simplement parce que c'était le modèle dans lequel nous sommes nés. Nous sommes nés dans un monde où tous les êtres, partout autour de nous, recherchent quelque chose en se comportant d'une certaine façon et pensent : « Je suis né parmi des gens qui vivent comme ceci et je dois également vivre comme ceci ». Et ainsi le modèle est devenu un modèle automatique pour tout le monde. Nous sommes nés dans une manière de vivre. Nous sommes entrés dans un courant qui nous emporte, tout comme il a emporté les gens depuis des temps immémoriaux vers un tourbillon de désappointement, de larmes, de désillusions, de douleurs et de souffrances qui sont inévitables dans cet état incarné sur ce plan terrestre. Le plaisir ne peut jamais apporter le vrai bonheur parce que la nature même du plaisir est qu'il est une expérience découlant du contact avec les sens-objets, et tout naturellement, il tient des imperfections qui sont inhérentes aux sens-objets.

Tous les objets sont conditionnés par le temps et l'espace. Ils ne sont ni permanents ni parfaits. Ils sont pleins de défauts, ils changent, ils passent et ils donnent des expériences qui sont mitigées, altérées. Tous les plaisirs sont imparfaits parce que leur origine est des objets qui sont eux-mêmes imparfaits. Ces expériences des sens sont d'une valeur très douteuse et sont mélangées avec différents effets secondaires. Toute expérience née du contact des sens amène avec elle une réaction. Si vous mangez quelque chose de très savoureux au-delà de vos limites, même si vous l'appréciez, il y a une peur que peut-être demain vous aurez à prendre une pilule ou un médicament. Chaque expérience des sens a une réaction, qui amène l'anxiété et un manque de paix mentale. Dans une analyse ultime, ces expériences sensuelles tournent vers une expérience purement négative ; elles ne méritent pas du tout le nom de plaisir ou de bonheur. Ce ne sont pas des expériences positives du tout.

La triple nature de l'homme.

L'homme est un être triple. En même temps qu'un être humain intelligent, il possède une partie qui est très basique dans son expression et pleine de propensions grossières ; désir, passion, sensualité, avidité, colère, aveuglement. Ceci est plus ou moins au niveau de l'existence bestiale, bien qu'elle soit une partie inévitable de l'être humain, une nature grossière, sensuelle, animale. L'homme est un animal qui pense, et il est dit qu'il est essentiellement un animal ayant les mêmes envies fortes, les mêmes instincts sensuels que l'espèce en question, mais il est doté de la faculté supérieure de rationalité, la pensée, pensée intelligente, sélective et discriminative. C'est ce qui fait de vous un être humain, mais votre partie physique est animale. Ensuite, vous avez à l'intérieur de vous-mêmes votre être véritable, essentiel, qui est totalement oublié, totalement négligé, jamais pris en compte, *entassé dans un coin, et entièrement surpassé par les aspects rationnels humains et l'aspect basique, grossier, animalier de votre être. Cette nature triple fait de vous ce que vous connaissez comme « Je ».

L'agitation mentale

Cet élément particulier en vous qui vous rend humain est le mental. Il est un *octroi indécis de Dieu, à l'âme individuelle. Ce n'est pas une chose trop agréable à posséder, car la rationalité et l'intelligence, bien que sans aucun doute bonne, ne sont pour la plupart du temps, jamais utilisées, jamais correctement exercées comme ils devraient l'être. Chez la plupart des gens, l'intelligence n'est pas exercée du tout. Et chez ceux qui l'exercent, elle est la partenaire coopérante de l'homme sensuel pour inventer des moyens de satisfaire les sens, pour alimenter tous les besoins des sens. Le mental humain, dont l'opération intellectuelle est une de ses fonctions, est caractérisé par des désirs sans fin. Le mental n'est jamais calme, même un seul moment, excepté pour la courte durée où vous sombrez dans le sommeil profond. Sauf pour cette période, le mental est constamment actif et dans un état d'effervescence. Vous n'êtes pas conscient de cette effervescence, car vous êtes constamment tenu en activité par elle. La majorité de cette activité est employée pour la réalisation immédiate des désirs et par conséquent, vous n'en êtes pas conscient. Si vous essayez de l'observer et de maîtriser les activités sortantes de votre mental pendant quelque temps, alors la nature de son activité constante, constante irritation et agitation dues aux désirs, devient apparente et vous savez quel genre de chose vous avez dans le mental. Ce mental, toujours rempli de désirs et toujours fluctuant, est la cause racine de la recherche extérieure de plaisirs sensuels provisoires.

Le mécanisme de la satisfaction des sens.

Voici ce qui arrive. Un désir naît, une envie est créée et ensuite vous êtes poussé à aller vers des sens-objets pour satisfaire l'envie, et vous ressentez que cela vous a fait plaisir. Vous vous dites : « J'ai ressenti du plaisir. J'ai aimé le sens-objet ». En fait, cette soi-disant expérience que vous avez faite n'est pas du tout une expérience positive de plaisir. C'est simplement une illusion. En fait, l'expérience réelle, si vous l'examinez bien, est la suivante ; l'expérience que vous avez à la fin d'une activité pour obtenir un sens-objet n'est que la tranquillité momentanée du mental comme résultat de l'apaisement de l'envie-désir correspondant. Quand le désir est né et que l'envie a rempli le mental, celui-ci est jeté dans un état d'agitation violente ; il a perdu sa paix, sa sérénité et son calme. Aussi longtemps que l'envie était là, le mental était agité, effervescent, et quand l'objet fut obtenu, le sens l'a absorbé. Cela a pu être le sens du goût, le sens de la vue, de l'odorat, du toucher ou auditif, le sens l'a absorbé. Et l'envie ayant été satisfaite, l'agitation ou l'effervescence dans le mental, causée à l'origine par cette envie, est pour l'instant apaisée. Et vous pensez, quand vous surimposez indirectement ce sentiment subtil (cette tranquillité momentanée due à l'apaisement du sens-envie) sur le contact du sens avec l'objet, que vous avez tiré ce sentiment subtil de l'objet. Le fait est que cette expérience de satisfaction des sens n'a pas été tirée de l'objet. L'expérience que vous en avez tirée est le phénomène *négatif du fait de vous être débarrassé d'une agitation dans le mental. Ainsi, quand vous vous débarrassez d'une agitation dans le mental, vous pensez que vous avez joui d'une expérience positive, mais ce n'est que l'expérience négative du fait de se débarrasser d'un certain feu intérieur, à savoir l'agitation due à une envie.

En fait, c'est un mental paisible, sans agitation, qui est la condition d'un véritable bonheur. Et nous n'avons jamais un mental sans agitation, à moins que nous ne réalisons que toutes les expériences nées du contact des objets à l'extérieur de nous-mêmes sont négatives et qu'elles n'ont aucune valeur positive. L'expérience reflétée qu'elles donnent au mental n'est qu'une cessation momentanée de l'envie et de l'agitation mentale ; et parce qu'il y a un lien étroit, une coïncidence entre le sens contactant le sens-objet et la sensation de satisfaction, nous pensons que ces deux sont connectés. En fait, c'est parce que le mental a encore une fois retrouvé sa tranquillité que vous êtes immédiatement mis dans un état de satisfaction.

Supposons que vous avez été exposé à une très froide journée d'hiver. Quand vous rentrez dans une pièce chaude, que vous vous échauffez devant un feu, que vous prenez une boisson chaude, et que vous vous couvrez avec une couverture chaude, immédiatement vous dites : « Quel

merveilleux plaisir ! » En fait, ce qui est arrivé est que la sensation de gêne, l'expérience douloureuse du froid a été supprimée par ces trois choses : se chauffer, se couvrir et boire quelque chose de chaud ; et vous pensez que c'est du plaisir. Mais pour quelqu'un qui est déjà dans la pièce, et qui n'a pas eu l'expérience négative du froid, ces choses n'auraient pas eu cette valeur spéciale qu'elles ont eue pour vous, parce que pour vous la cessation de douleur a été prise pour du plaisir. Si vous utilisez votre intellect et que vous analysez toutes les expériences nées du contact qu'un être humain subit, vous trouverez qu'ils ne sont que la suppression d'une expérience douloureuse ou autre, bien que l'homme se trompe lui-même en pensant qu'elles soient de nature positive. Quand vous sentez qu'il fait très chaud, faire un plongeon dans l'eau semble être une bonne expérience, ou prendre un milk-shake ou un Coca-Cola froid semble merveilleux. C'est parce que vous venez d'un endroit très chaud que vous avez trouvé inconfortable, et que vous avez peut-être transpiré. Quand vous avez pris la boisson froide, cela semblait merveilleux, mais en fait, ce qui est arrivé, c'est que momentanément vous avez supprimé l'expérience douloureuse de chaleur et de transpiration. Chaque expérience obtenue à partir du contact avec les objets à l'extérieur de nous-mêmes est de cette nature, et avec la disparition momentanée de l'expérience douloureuse qui l'a immédiatement précédée, elle contient le pouvoir de vous donner certaines réactions positives. Vous êtes assis pour un dîner agréable et vous y prenez plaisir. En fait, ce qui se passe est que cela était précédé par l'expérience douloureuse de faim ; en mangeant, vous avez satisfait votre faim, et vous pensez que votre sensation de satisfaction vient de la nourriture que vous avez mangée à table. Alors que vous vous étiez attiré par le dîner parce que vous aviez faim, une autre personne qui n'a pas faim et qui ne ressent pas de désir pour la nourriture n'y aurait eu aucun plaisir. Elle se serait détournée en disant : « Non merci, je ne veux rien ». Pour elle, il n'y a pas de plaisir, car elle n'a pas eu cette douloureuse expérience appelée « faim » qui vous a conduit à table. Si cette expérience douloureuse avait été aussi en elle, elle aurait pris également plaisir à dîner. Ainsi, les soi-disant expériences de plaisir de ce monde ne sont rien d'autre que la disparition d'expériences douloureuses, les précédant juste avant.

Ceci est la nature même du plaisir né du contact. Le Seigneur Krishna, qui est un des Grands Messagers, et qui honora cette terre, dit dans Son évangile universel, la Gita : « Tous les plaisirs, ô hommes, nés du contact, sont la source de douleur ». Et que sont nos plaisirs, sinon nés du contact ? Le contact de la langue avec un aliment savoureux, le contact de la main avec un objet plaisant, le contact de nos yeux avec quelque chose de beau à voir, le contact de nos oreilles avec des choses

douces, mélodieuses et touchantes à écouter, le contact de notre nez avec des choses odorantes et agréables, voici nos expériences de plaisir. Si des choses déplaisantes nous arrivent, nous sommes immédiatement jetés dans un état de souffrance. Avec les objets plaisants contactés par les sens, une fois que nous sommes attachés à eux, la disparition ou la séparation de ces objets (qui nous sommes devenus chers parce que nous nous sommes attachés à eux), nous apporte la souffrance et la douleur. Quelquefois aussi, le même objet qui nous a attirés, quand il change d'état, devient un objet de douleur. Ainsi, être mis en contact avec des choses qui ne sont pas plaisantes est synonyme de douleur ; être séparé de choses qui sont plaisantes et agréables est synonyme de douleur. Et si une chose qui était plaisante change de nature, ceci aussi devient de la douleur. Par conséquent, tous les contacts avec les objets extérieurs ont en eux la graine de la douleur. Ils sont la source puissante de douleur latente, et ont aussi un commencement et une fin. Donc, l'homme de connaissance n'est jamais heureux avec eux. Il ne prend pas plaisir à ces choses extérieures, car il a analysé et connaît la nature de ces choses. Il dit : « Non, toutes les expériences nées du contact sont négatives. Ce ne sont aucunement des expériences positives. Elles sont également accompagnées de réactions. Elles ont un début et une fin ». Les objets eux-mêmes sont imparfaits, par conséquent, l'expérience acquise de ces objets est aussi imparfaite, car vous ne pouvez avoir une expérience parfaite d'une chose qui ne l'est pas. Par conséquent, un homme sage ne prend pas plaisir à ces choses.

Exemples de rationalité irrationnelle.

Combien de personnes sont-elles sages ? Combien de personnes utilisent-elles l'intellect rationnellement ? Nous devons analyser les objets de cet univers. Nous devons les voir, non pas comme ils paraissent être, mais comme ils sont vraiment, et analyser les expériences tirées de ces objets comme elles sont réellement et non pas comme nous les percevons dans un état de non-discrimination. Nous devons investiguer. Nous devons utiliser cette intelligence que Dieu nous a donnée et l'utiliser rationnellement, pas avec parti pris.

Si vous utilisez cet intellect avec parti pris, étant donné qu'il est déjà allié avec les sens, qu'il est déjà un esclave des envies sensuelles, il ne vous donnera que de fausses conclusions. Il ne peut vous donner les bonnes conclusions. Votre rationalité peut être bonne et correcte, mais en même temps elle peut être une rationalité irrationnelle forte, une sorte de pseudorationalité. Cela semble paradoxal, mais il y a des histoires très amusantes racontées dans les anciens *Puranas* Indiens, pour faire ressortir comment une personne peut utiliser son intelligence et pourtant l'utiliser bêtement. Ils donnent l'exemple d'un être très typique, un

homme jeune, qui avait ce type d'intellect. Il alla couper du bois et grimpa sur un arbre. Il se mit sur une grosse branche et commença à la couper. Il observa cela et dit : « La branche est plus épaisse là où elle est le plus près du tronc, et elle se réduit progressivement vers la fin, et cette partie est plus fine que celle où je suis assis. Donc, j'aurai plus de bois si je la coupe le plus près possible du tronc ». Il se retourna pour s'asseoir sur la portion la plus fine, pour avoir plus de bois en coupant le plus près du tronc. Quelqu'un passa et appela l'homme en lui disant : « Que faites-vous ? La manière dont vous coupez la branche est stupide ». Mais l'homme répondit : « Ce ne sont pas vos affaires. Je sais ce que je fais. J'ai pensé et calculé minutieusement. *Je ne veux pas me laisser abuser par cet arbre. Je veux prendre autant de bois que possible ». Ainsi, il scia jusqu'à ce que la branche tomba, et lui avec. C'était une personne qui avait utilisé son intelligence. Il calcula et pensa qu'il aura plus de bois de cette manière et il avait raison, mais il semble qu'il y ait eu quelque chose qui n'était pas rationnel. Ceci caractérise énormément ce type d'intelligence.

Une autre fois, on demanda à un homme de s'occuper de sa grand-mère très âgée et sénile. L'Inde, comme tous les pays tropicaux, est un pays de moustiques et de mouches, et l'homme les chassait de la grand-mère avec zèle. Mais beaucoup persistèrent à rester sur elle, bien que l'homme les chassât vigoureusement. Finalement il dit : « Écoutez, ne dérangez pas ma grand-mère », tout en continuant de les chasser vigoureusement. Peu à peu, il devint extrêmement contrarié de la persistance des mouches et dit : « Écoutez, si vous ne m'obéissez pas, je vous donnerai une leçon ». Puis, après quelques moments supplémentaires de chasse vigoureuse et l'égale persistance des mouches, il regarda autour de lui et vit une massue en bois. Il prit cette massue et dit : « Pensez-vous, mouches, être plus intelligent que moi ? » Disant ceci et visant soigneusement une mouche, il frappa la mouche et assomma en même temps sa grand-mère. L'homme aurait dû savoir ce qui est le plus important ; la vie de sa grand-mère ou le fait de tuer une mouche. Mais il ne le fit pas. Et nous rions de lui. En même temps, nous commettons la même erreur de jugement.

Le tumulte des sens contre la musique de l'âme.

C'est la paix du mental qui est la condition préalable pour l'expérience du vrai bonheur. N'est-ce pas plus important que la suppression d'une petite agitation et envie, d'une petite agitation causée par le désir ? Quel est le plus important ? Vous pouvez dire : « Si les désirs naissent, nous devons les satisfaire. C'est la manière de les supprimer et c'est la manière d'avoir du plaisir ». En disant ceci, vous supprimez le « moustique » du désir, plutôt que de protéger la « grand-

mère» de la paix réelle du mental, par laquelle seule, vous pouvez trouver le bonheur. Le vrai bonheur provient de la paix. Quand le mental est tranquille et serein, la paix, la béatitude montent de l'intérieur. Vous n'avez pas besoin de fabriquer le bonheur, car il ne se trouve pas au dehors de vous. Le bonheur n'est pas dans des objets changeants et périssables qui ne sont que matériels. Le vrai bonheur est ici, là où vous êtes assis. Vous êtes vous-mêmes bonheur. Le bonheur est votre nature fondamentale. Cet aspect de votre être qui transcende complètement votre nature sensuelle et votre nature-désir mentale est, en un mot, béatitude, pure béatitude. Si vous me demandez de définir qui vous êtes, je dis, vous êtes pure, absolue béatitude. Ceci est l'essence de l'âme. L'âme est béatitude ; elle est extase, une joie sans égale. Comme cette table est faite de bois, comme vos habits sont faits de laine ou de coton, comme la substance même du sucre Candy est le sucre, la substance même et l'étoffe de votre vraie nature, le vrai «Je» profond, dans le centre même de votre conscience, est béatitude. Vous êtes votre Soi, l'Atma. Vous êtes Esprit, une fontaine sans fin, perpétuelle, de joie et de bonheur spontanés et auto existant. Vous n'êtes pas ce corps, ni ce mental, ni cet intellect.

En Orient on voit l'être individuel sous une lumière totalement différente qu'en occident. En occident on dit : « L'homme est un animal doté d'une faculté supérieure appelée intelligence ». En orient on dit : « L'homme est une glorieuse entité spirituelle, toujours parfaite, pleine de lumière, de béatitude, qui possède une faculté inférieure appelée intelligence ou mental, qui est son serviteur, qui est son instrument ». Le mental n'est que le médium que Dieu vous a donné pour que la joie, la beauté et la perfection de votre Soi puissent être exprimées, révélées, manifestées sur ce plan terrestre ; mais vous avez fait de votre vie un travesti. L'être humain vit une vie de prostitution ; je veux dire par là qu'il a totalement oublié et négligé sa glorieuse nature spirituelle, et prostitue toutes ses énergies en satisfaisant l'animal qui est en lui. Le modèle de toute sa vie est simplement un constant effort pour satisfaire les désirs sensuels de l'animal en lui. Collecter de belles choses, mettre de belles choses, voir de belles choses, jouir de belles choses, plaisir, plaisir, plaisir. Ainsi le bonheur est, pour ainsi dire, détruit dans une ronde constante de désir. Il y a tellement de bruit émis par le tumulte des sens, que la musique de l'âme, bien que toujours présente, est complètement étouffée.

La grande joie de mon message est : rien ne peut détruire ce bonheur parce qu'il est impérissable. Ainsi, la joie que vous avez est également impérissable, indestructible ; rien ne peut la toucher. Aucune souffrance ne peut pénétrer le royaume exaltant où vous demeurez en tant que pure

conscience, à l'intérieur du centre même de votre être, le cœur de votre conscience où demeure le véritable « Je ».

La béatitude est ta nature ; la béatitude est ton héritage.

Ce nom et cette forme, ce monsieur tel et tel, cette madame telle et telle, ne sont pas votre vrai « vous ». Ce n'est qu'une personnalité surimposée par vos parents sur votre véritable être. Ils vous donnèrent un nom. Ils vous appelèrent comme ceci ou comme cela, mais cette personnalité de nom et de forme, ce n'est pas le vrai « vous ». De l'enfance à la jeunesse, à l'âge adulte, à la cinquantaine, puis à la vieillesse, ce « Je », à l'intérieur de vous, est sans changement. Il était à l'intérieur de vous quand vous étiez un bébé, il était à l'intérieur de vous quand vous étiez un enfant courant de-ci de-là, il était à l'intérieur de vous quand vous avez commencé à grandir. Il était à l'intérieur de vous quand vous étiez un adulte et que vous avez perdu la paix du mental en courant après les objets agréables. Il était en vous quand vous avez commencé à être surchargé par les responsabilités de chef de famille. Et il sera en vous quand vous expérimenterez la vieillesse. Ce « Je » immuable intérieur, essayez de trouver ce qu'il est. Donnez-vous une chance de vous tourner vers l'intérieur, une chance de calmer le mental et de ne pas lui permettre d'aller à l'extérieur vers les objets. Et ensuite regardez à l'intérieur et essayez de trouver dans la paix du silence, le « Je », et vous trouverez que le vrai « Je » à l'intérieur est paix, béatitude, toute lumière, toute plénitude. Ici, il n'y a pas de besoin, de nécessité. Vous n'y ressentez aucun manque. Il est complet et aucun désir ne peut pénétrer ce royaume sacré, car c'est une expérience de plénitude. Chacun de vous peut avoir cette expérience de plénitude de toute joie et de paix, ici et maintenant ; elle ne doit pas être fabriquée. Vous n'avez pas besoin d'aller à l'extérieur quelque part pour atteindre cet état. C'est votre droit de naissance. C'est votre privilège et votre prérogative à revendiquer. Arrêtez d'être l'esclave de vos sens, cessez de courir à l'extérieur vers des objets insignifiants et imparfaits, soyez silencieux avec votre Soi, et sachez que vous êtes béatitude, sachez que vous êtes plénitude. Élevez-vous au-dessus des désirs et soyez conscient de votre véritable nature, qui est incomparable béatitude, qui est indescriptible bonheur.

Cette incomparable béatitude peut être atteinte par chaque être humain, du fait même que vous êtes un être humain. C'est votre revendication. C'est l'héritage de votre nature Divine. Vous faites tous partie de cette perpétuelle source de Béatitude Infinie, que les gens appellent Dieu, que les gens appellent « Le Suprême », « La Réalité », « La Vérité », L'Esprit ». Appelez Cela comme vous pouvez ; approchez Cela comme vous voulez, adorez Cela de la manière que vous voulez, cela n'a pas d'importance. Mais sachez que Cela est ici, à l'intérieur de

vous, source perpétuelle et immuable d'ineffable et d'indescriptible joie et béatitude. *Rien ne demande à être atteint, seulement la volonté de votre part d'abandonner ce qui est insignifiant, ce qui est dérisoire, et d'aspirer et de rechercher ce qui est incomparable, ce qui est le meilleur, le « Je » à l'intérieur de vous qui est votre nature essentielle.

La première condition est de faire usage de votre intelligence et de ne pas vous laisser tromper par les objets attractifs des sens. Ils vous mèneront dans un tourbillon, une poursuite qui n'en finit pas, car les plaisirs, voyez-vous, ne peuvent jamais être contenus par leur satisfaction. La jouissance du plaisir des sens ne tend qu'à accentuer le désir pour eux. La jouissance intensifie l'envie. Vous ne pouvez pas mettre fin aux désirs de cette manière. Vous pouvez n'y mettre fin que par l'éveil à un sens plus élevé de discrimination, prenant les sens pour ce qu'ils valent, disant : « Moi, qui ai été fait à l'image spirituelle de mon Divin Parent, dédaigne de poursuivre ces choses dérisoires qui sont comme des os jetés devant un chien. Je suis le fils de l'Empereur des empereurs ; je revendiquerai mon inestimable héritage et ne courrai pas après ces choses dérisoires ». Et si vous faites ceci, si vous discriminez et rejetez ce qui est dérisoire, vous hériterez de ce qui est d'une suprême splendeur.

La renonciation intérieure implique la discrimination entre ce qui est le vrai bonheur et ce qui n'est qu'une simple apparence, ainsi que le rejet de ce qui n'est pas la nature essentielle du bonheur, et de se détourner de cela mentalement. La renonciation mentale née de la discrimination est le secret de la quête spirituelle. Ceci est le point de départ du chemin au-delà de la souffrance. Dans une des plus grandes *Upanishads*, l'enseignement vient à nous : « Ô homme, il se présente toujours deux chemins devant l'être humain, un qui est simplement attractif et apparemment plaisant, et l'autre qui mène vers le bon, vers le véritable bien être ». L'être irréfléchi succombe aisément au chemin de ce qui est plaisant et apparemment attractif, et ainsi il passe à côté de son propre bien être, son propre bien. Alors que celui qui est sage, avec une discrimination qui s'éveille en lui, examine les deux chemins et trouve la vraie nature de ce qui est apparemment attractif et plaisant, le rejette, et prend toujours l'autre chemin qui le mène vers le bon, où il y trouve son bien-être. Il y trouve le vrai bonheur. Ce choix de chemins se présente à chacun de vous, chaque jour, toujours, tout au long de votre vie, à partir du début. Et le chemin que vous prendrez dépendra de vous seul ; soit vous serez détourné par ce qui est plaisant et apparemment attractif, soit vous posséderez en vous la lumière de la discrimination, qui vous mènera irrésistiblement vers ce qui est bon, qui vous mènera vers votre bien être.

Votre bonheur est votre propre création

Ce malheur est votre propre création. Il est dû à la non-discrimination et au fait que vous êtes devenu l'esclave de vos propres sens. Et par conséquent, ce que vous avez créé, vous avez le pouvoir de le défaire. Ainsi, même si vos souffrances ont été causées par vous-mêmes, votre bonheur peut aussi être obtenu par vous-même, par vos propres efforts. Il n'a pas besoin d'être créé par vous-mêmes, car il est déjà là. Il ne doit être que saisi et ceci est entre vos mains. Vous êtes celui qui doit aller vers ce qui vous attend pour l'expérimenter.

Développez les vertus, vous développerez le bonheur.

Comment pouvez-vous commencer à le faire ? La chose fondamentale est que le bonheur naît d'une vie vertueuse. C'est ce que vous dit la grande science du Yoga. Il ne peut y avoir de bonheur sans vertus. Ici, je souhaiterais faire comprendre très clairement que je ne sermonne pas. Quelqu'un m'a dit : « En occident, les gens n'aiment pas être sermonnés. Ne sermonnez pas ». Bien, je ne peux pas réaliser complètement ce souhait, car dans une certaine mesure, cet humble serviteur qui se trouve devant vous et qui en ce moment vous parle vous sermonne, mais ce sermon est d'un type différent. Il ne vous sermonne pas depuis un piédestal, mais plutôt comme quelqu'un de plus humble que vous, à qui on a donné un message à transmettre et qui vous le présente comme votre serviteur. Aussi, si je vous sermonne, je ne vous dis pas : « Oh, vous êtes tous des pêcheurs. Vous êtes tous arrivés à un état de dégénération ». Je dis plutôt : « Regardez la gloire qui est déjà en votre possession. Pourquoi ne la revendiquez-vous pas ? ». Je suis en train de vous dire que vous ratez une chose merveilleuse. Ne la manquez pas ! Maintenant, le temps est venu ! Cette opportunité unique d'une naissance humaine vous a été donnée pour obtenir quelque chose qui est grand et qui est glorieux. Ne différez pas ! Pourquoi devriez-vous prolonger votre esclavage à cause des désirs ? Pourquoi ne pas affirmer votre nature-maître essentielle et revendiquer cette gloire qui est déjà là ? Je n'appellerai pas ceci, sermonner. Et quand je dis que la vertu est la condition indispensable pour obtenir ce bonheur, je vous fais simplement connaître une grande loi. Ce n'est pas uniquement une loi psychologique, mais aussi une loi spirituelle, car la vertu affine votre nature. Votre nature s'exprime et se manifeste toujours sur trois plans. Le plan du corps, le plan intérieur que vous ne connaissez pas (il y a un plan d'énergie psychique intérieure qui rend ce corps actif, dynamique, et qui le fait fonctionner), et le troisième plan qui est votre mental où les pensées, idées et désirs opèrent constamment. Et la vertu est ce facteur, cette force dans votre vie, qui affine sur tous les trois plans tout votre être. Elle affine le plan physique, elle affine le plan psychique et elle affine votre

mental ; et ce n'est que dans un mental ainsi affiné et rendu pur que le calme, l'équilibre et l'absence de désir deviennent possibles.

Vous pouvez essayer de faire de votre mieux, mais vous ne pourrez chasser les désirs d'un mental qui n'est pas pur, car les impuretés mentales et les désirs sont synonymes. La passion et les impuretés tendent à mettre votre être entier dans un état d'agitation, sur les trois niveaux que j'ai mentionnés. C'est la nature de la passion de créer de l'agitation. De même, c'est la nature de la pureté de calmer, de maintenir, de renforcer et d'intérioriser.

Par conséquent, c'est une profonde vérité psychospirituelle que la pratique des vertus telles que la pureté, la simplicité, la vérité, la compassion, le désintéressement, l'humilité, la pratique de la suppression de l'avidité, de l'envie, de la jalousie et des préjugés provoque une lente transformation de toute votre nature et la rend affinée, subtile et pure ; et avec l'apparition de la pureté, la condition du mental subit un changement. Ce mental qui se rue sans cesse à l'extérieur vers les objets des sens, commence à aller vers l'intérieur, commence à développer le calme. Je ne veux pas employer le terme « introverti » ; en fait, le mental devient intérieur ; il n'a plus la tendance de s'extérioriser. Avec le mental ainsi rassemblé à l'intérieur par la pureté, vous commencez lentement à avoir de petites visions fugitives du vrai bonheur qui naissent de votre Soi intérieur.

Ce sont des recettes démodées, mais ce sont les seules efficaces. On ne peut pas être impur et espérer être heureux. On ne peut pas se cramponner aux objets, dans une illusion et un attachement aveugle, et espérer obtenir le bonheur. Vous ne pouvez pas, par votre égoïsme et votre dureté, causer de la douleur et du chagrin aux autres et en même temps espérer avoir le bonheur pour vous-mêmes. Plus vous donnez du bonheur aux autres, plus vous en recevez. C'est la loi. Le raffinement de la propre nature, la culture et la pureté de toute la personnalité sont le préalable indispensable pour le début du bonheur dans la vie.

Ainsi, le bonheur est le produit du désintéressement, le produit de la négation de l'attrait constant des sens, le produit de la pratique active de la vertu dans votre vie quotidienne. Cette loi a toujours existé, et elle continuera d'opérer dans la nature humaine, aussi longtemps que l'humanité existera ; et ceci est le seul remède efficace. Si vous êtes pur, tout le malheur émanant du sentiment de culpabilité d'une vie impure disparaîtra. Si vous êtes simple, toutes les complications et frustrations résultant d'une personnalité rongée par le désir disparaîtront. Une vie simple vous soulage immédiatement de la contrainte des désirs sans fin. Si vous êtes honnête, vous saurez que le monde de peur et d'anxiété qui

suit le mensonge disparaît immédiatement. Un seul mensonge (et pour le défendre, vous aurez à répéter une douzaine de mensonges) et votre mental sera constamment dans un état de peur et d'anxiété : « Si le mensonge est découvert, quel sera le résultat ? » En adhérant à la vérité, vous éliminerez totalement toutes les peurs, les anxiétés et les malheurs que le mensonge vous a amenés.

Puis, le contentement. Quand vous êtes contenté, vous êtes la personne la plus riche du monde entier. Vous n'avez aucune jalousie. Quand vous êtes totalement contenté avec ce que vous avez, vous n'enviez pas les autres qui ont plus que ce que vous avez. Vous vous réjouissez plutôt de la bonne fortune des autres.

Le bonheur suprême de votre Être véritable.

Ainsi, développer des vertus est le chemin direct pour expérimenter le bonheur au niveau psychologique inférieur. Mais au niveau supérieur ce n'est pas assez. Vous ne devriez pas être satisfait avec le bonheur que vous obtenez au niveau mental, bien que vous trouviez cette expérience très exaltante. Ceci est un grand gain en lui-même, mais bien plus grand est le bonheur que vous devriez viser. Ce plus grand bonheur est le bonheur de votre être véritable, de votre vraie nature, de votre Esprit intérieur, et *il vient en étant constamment au-dessus du corps, des sens, du mental et de l'intellect. Derrière tout cela est le témoin (Conscience) éternel, immuable et silencieux, de tous les modes changeants des aspects inférieurs de votre être.

Vous n'êtes pas le mental ; le mental est votre instrument. Vous n'êtes pas le corps et les sens ; le corps et les sens ne sont que votre appareil extérieur. Ils ne sont que votre enveloppe, votre gaine matérielle. Plus glorieux que tout, transcendant absolument tout, Vous êtes là, à l'intérieur, comme une personnalité spirituelle non affectée, qui est la Divinité Elle-même. Béatitude Infinie est sa nature même. Aucune souffrance, aucune peur, aucun désir ne peuvent La toucher. Donc, essayez de faire une méditation calme, silencieuse, intérieure, tous les jours. Ressentez ce que vous êtes réellement. Si vous n'obtenez qu'un instant de cette expérience, si vous n'obtenez ne serait-ce qu'une petite vision fugitive de cette expérience, vous n'abandonnerez plus jamais la méditation. Vous pourrez renoncer à manger et à boire, mais vous ne perdrez pas cette opportunité d'être silencieux, d'aller à l'intérieur et de vous connaître tel que vous êtes réellement.

À l'intérieur de vous se trouve le chemin au-delà de la souffrance, le chemin pour une joie perpétuelle, le chemin du véritable bonheur, dans le sens le plus vrai du terme. C'est une pure expérience de joie, totalement dépourvue de toute réaction douloureuse, de toute imperfection, et même

du dernier vestige de toute ombre matérielle terrestre. C'est une condition parfaite de joie, emplie de paix, emplie de lumière et de satisfaction intérieure ineffables. Et chacun de vous a le pouvoir de prendre ce chemin au-delà de la souffrance. Cela ne demande aucune qualification spéciale. Vous n'êtes pas obligé d'être un aristocrate. Vous n'êtes pas obligé d'être un homme avec un gros compte en banque. Vous n'avez pas besoin d'avoir une maîtrise de lettres ou un doctorat. Dieu, en faisant de vous un être humain, vous a donné toutes les facultés nécessaires pour cette pratique intérieure, pour ce merveilleux gain de véritable bonheur. La seule condition est que le dérisoire doit être rejeté et le glorieux doit être accepté comme votre idéal, comme l'objet de votre quête dans la vie, comme la recherche centrale. Faites de ceci votre but. Faites de la réalisation de la Vérité intérieure, du Dieu intérieur, de votre Vraie Nature, le but central de votre vie. Que cette quête soit la chose principale et que toutes les autres choses deviennent secondaires. Vous commencerez à l'expérimenter, à obtenir une vision fugitive de cette joie dès le premier jour où vous commencerez cette quête intérieure, par la discrimination, par l'investigation sur la nature réelle des choses, par le renoncement mental de ce qui est dérisoire, par une confiance profonde en vous-mêmes, en vos propres pouvoirs pour vous élever dans cette expérience, par une dévotion profonde pour cette quête, pour cet idéal et par un effort quotidien pour une contemplation calme et pour la méditation. Ceci est la panacée suprême. Ceci est le destructeur de toute souffrance, de toute douleur. Ceci vous donnera la grande expérience, ici et maintenant, et pas à un autre stade quand vous aurez passé la barrière de la mort. Cette expérience doit se faire ici et maintenant, dans cette vie, de telle manière que vous sortiez de cette vie glorieusement, triomphalement, comme un Maître qui rit avec joie. Ceci devrait être votre destinée. Ceci devrait être le grand but de votre vie. Pas de peur de la mort. Pas de peur du tout, car vous êtes immortel dans votre nature même.

Nous ne devons rejeter que ce qui détruit notre bonheur, et quand nous rejetons ces petits plaisirs des sens et des objets, nous ne rejetons rien du tout. Au contraire, nous faisons la chose la plus sage, car nous savons que ce sont ces facteurs qui nous volent notre bonheur, et par conséquent, nous les rejetons. Nous ne rejetons pas des choses de valeur, mais nous rejetons seulement ces facteurs qui sont les véritables ennemis du vrai bonheur, facteurs qui sont un obstacle à l'obtention de l'Expérience Suprême, facteurs qui détruisent le vrai bonheur par un substitut fallacieux de la nature d'une expérience sensuelle qui n'est pas authentique et qui n'est pas une expérience positive du tout. Par conséquent, établissez votre vie sur l'intelligence, le bon sens, la vraie

discrimination. Utilisez l'intelligence d'une manière vraie et rationnelle et sachez que les objets ne donnent pas l'Expérience Suprême. Ainsi, construisez votre vie sur la discrimination, l'investigation constante sur ce qui est réel, ce qui est irréel, ce qui est périssable, ce qui est impérissable, ce qui est dérisoire, changeant et évanescent, ce qui est vrai, éternel et immuable. En discriminant ainsi, dirigez-vous vers ce qui est éternel, ce qui est parfait, ce qui est durable et réel et rejetez tout ce qui est de nature contraire. Ceci est la vie héroïque.

Que Dieu vous bénisse. Que l'Habitant éternel répande Sa divine grâce, et que tous les grands saints et sages de l'Est et de l'Ouest, passés et présents, répandent leurs bénédictions sur vous. Qu'ils vous donnent l'inspiration, la force de marcher sur ce chemin qui mène à la Béatitude Suprême, la Joie Suprême, et vous met en possession de cette grande joie, ici et maintenant, dans cette vie même. Ceci est le souhait le plus sincère et la prière du cœur de votre plus humble serviteur, un frère de recherche sur le chemin qui mène au-delà de la souffrance, à l'expérience Atmique suprême, à la Vraie expérience, à la réalisation de la Béatitude intérieure. Que Dieu vous bénisse tous. R&c

II

PHÉNOMÈNES OCCULTES : LEUR PLACE DANS LE YOGA

Le terme Yoga a été malheureusement connecté avec des idées d'expériences étranges et extraordinaires, de faits mystérieux et de pouvoirs mystiques. Le terme « Yogi » est généralement compris comme voulant dire quelqu'un qui est capable de faire certaines choses, que des gens ordinaires ne sont pas capables de faire, et non pas un adepte du Yoga. D'une certaine manière, ceci est vrai, car un Yogi *est* capable de faire certaines choses qui ne sont pas possibles pour beaucoup de personnes, mais un Yogi ne devrait pas être imaginé *seulement* comme quelqu'un qui est capable de voler, rester sans nourriture pendant des mois, être enterré vivant pour plusieurs semaines, ou autres exploits qui sont considérés comme spectaculaires, extraordinaires et incroyables si on ne les a pas vus.

Ces idées sont nées plutôt à cause de l'éloignement qu'autre chose, car tout ce qui est loin semble souvent mystérieux. Ils sont peut-être également dus aux histoires ridicules qui ont été répandues sur ces exploits.

La conception populaire d'un Yogi, bien que très fautive et très erronée, n'est pas totalement sans base, mais cette base a été exagérée, exploitée, sortie de son contexte et détournée, ce qui la fait apparaître complètement différent de ce qu'elle est.

Il y a dans le Yoga un élément de *phénomène et indéniablement il y a aussi des éléments d'expérience mystique ; mais elles ne sont pas ce pour quoi on les considère. Quelles en sont les bases et quelles sont les explications de ces phénomènes ? Ce sont des points qui sont non seulement intéressants à considérer, mais aussi importants pour vous, étant donné que vous êtes tous des chercheurs, et au moins un de leurs aspects est quelque chose de très personnel pour vous.

Dans le titre de la conférence d'aujourd'hui, le sujet n'est pas seulement « Phénomènes occultes », mais les phénomènes occultes dans le Yoga. Un phénomène occulte est quelque chose qui est caché, pas facile à observer, quelque chose de secret ou de mystique. Et aujourd'hui nous nous intéressons à ces phénomènes se produisant dans le Yoga, chez les enseignants et chercheurs sur le chemin du Yoga durant la

pratique du Yoga. Par conséquent, nous essayerons de considérer ce sujet de phénomène occulte comme relatif au mode de vie Yoguique.

Le Yoga, une accélération consciente du processus d'évolution.

Tout d'abord, il est nécessaire pour nous d'avoir une conception claire, de ce qu'est le mode de vie Yoguique. La destinée de l'être humain est évolution, et nous tous progressons vers la perfection ultime, étant donné que nous sommes tous destinés à réaliser *encore une fois notre divinité innée. Toutefois, le cours normal de l'évolution humaine est très, très lent et peut être étendu sur d'innombrables années et nécessiter beaucoup de vies, progressant seulement de quelques pas dans chaque vie. Dans ce processus fait de quelques pas en avant dans chaque vie, on subit d'indicibles souffrances et chagrins, tant de douleurs, tant de misère dus à l'attachement au corps et à l'interaction des courants des préférences et des aversions, de l'attachement et de la répulsion. On subit toutes les différentes expériences que ce corps physique doit endurer : croissance, changement, déclin et mort. Être mis en contact avec tout ce qui est déplaisant est une souffrance ; être écarté de tout contact qui est plaisant est une souffrance ; être privé de ce qu'on veut est une souffrance ; ne pas avoir ce qu'on désire est une souffrance, et recevoir ce que nous ne désirons pas est une souffrance, et finalement être séparé de tout est une souffrance.

Les grands sages ont médité sur cette vie, avec ses attachements et ses imperfections, son agitation, sa douleur, sa souffrance et son chagrin. Ils réfléchirent sur les différentes misères caractérisant cette vie terrestre et dirent : « Non ! Nous ne devrions pas *traîner ainsi cette vie terrestre, vie après vie ! Il doit y avoir une méthode par laquelle nous pouvons compléter notre grand voyage du destin plus vite, et nous retrouver dans ce stade ultime de béatitude suprême et de perfection ».

La technique, mise au point pour passer rapidement à travers ce processus, pour atteindre la plénitude et la perfection est appelée « Yoga ». La manière de vivre Yoguique est celle qui implique une grande intensification du processus d'évolution, étant donné que le Yogi ne veut pas un processus lent et qui traîne. En Inde, la réalisation de l'unité avec cette Perfection merveilleuse (Divinité) est connue comme « Yoga ». Ceci implique que, si vous prenez cette vie de Yoga, vous essayez de faire dans la courte durée d'une incarnation donnée, ce qui vous aurait pris mille ou deux mille années, étendu sur maintes incarnations successives. Par conséquent, le Yoga veut dire une intensification de l'évolution dans une seule vie, ou peut-être quelques années d'une seule durée de vie. Si vous regardez la manière de vivre

Yogique sous ce point de vue, alors vous commencerez à comprendre beaucoup de choses qui ont pu vous déconcerter.

Si un botaniste avait découvert dans son laboratoire floral une méthode par laquelle il pourrait semer une graine d'un fruit, voir l'arbre croître en trois mois et récolter les fruits au bout de six mois, il serait considéré comme quelqu'un ayant accompli une chose extraordinaire et miraculeuse. Il deviendrait sans aucun doute l'homme du jour, et le monde entier serait en émoi devant un tel accomplissement, avec des publications d'articles sur ses recherches et des images de son produit, la radio et la TV transmettant l'histoire de son miracle, de ce qui autrefois prenait beaucoup plus de temps et accomplis par l'intensification, en une période relativement courte.

Le Yoga est intensification. Durant cet effort intensifié de mettre dans une courte période, toutes les expériences que l'individu en évolution aurait autrement dû subir pendant une période beaucoup plus longue, des apparitions peu communes, des phénomènes peu communs sont fréquemment provoquées. Pour quelqu'un qui ne réalise pas ce qui se passe dans la conscience de l'individu concerné, ces choses apparaissent comme extraordinaires, mais quelqu'un qui comprend sait exactement pourquoi elles se sont produites.

Ces phénomènes ne surviennent pas dans la vie de tous les pratiquants ou chercheurs du Yoga, mais uniquement dans la vie de ceux qui font tout pour le Yoga, avec chaque cellule et fibre nerveuse, de tout leur cœur, de tout leur mental et de toute leur force, avec toute leur âme consacrée à la vie du Yoga.

Les cinq niveaux de changement du Yogi

Durant le processus de cette évolution, ces diverses transformations font naître dans l'être cinq différents niveaux. Au niveau physique, on observe différents changements et expériences. Au niveau psychomental (le mental et le Prana), certains changements surviennent, certaines aptitudes viennent tout naturellement, et le Yogi est témoin de certains phénomènes subjectifs pour certains, objectifs pour d'autres. Troisièmement, des phénomènes surviennent au niveau du plan astral, lequel est encore plus intérieur que le niveau psychomental. Quatrièmement, il y a le niveau spirituel, et avec l'épanouissement spirituel on commence à expérimenter beaucoup d'expériences intérieures. Ceci est encore plus subjectif, et c'est le chercheur qui est conscient de ce qui arrive et non pas les autres personnes qui ne sont pas capables de connaître, car c'est un royaume encore plus subtil, encore plus profond, dans les profondeurs de son être. Le cinquième est le niveau de supraconscience. C'est une conscience universelle, la

Conscience de Dieu, et à ce niveau, les phénomènes qu'on observe sont les vrais miracles comme nous les connaissons. Le Christ opéra à ce niveau et tout ce qu'on a observé dans Sa vie, était la manifestation de la gloire et du pouvoir de ce niveau suprême de conscience cosmique, ou Conscience Divine. Il accomplit les miracles non comme un individu, mais comme un Être Divin.

Ainsi, à tous les cinq niveaux du Yogi, des phénomènes occultes sont observés. Quand la pratique du Yoga est commencée sérieusement, même les processus physiques, comme les postures Yogiques et les exercices de respiration, ou une petite attention concentrée sur le souffle dans le Pranayama, peuvent amener diverses expériences mystiques.

Si on essaie de pratiquer honnêtement les Yogasanas (postures Yogiques), et qu'on poursuit jusqu'à ce qu'on atteigne ce qu'on appelle Asanajaya, ou 'victoire sur la posture', des sensations extraordinaires peuvent être expérimentées de temps en temps. Vous pouvez ressentir que vous pesez une tonne, que vous êtes pressé dans le sol, et que le sol lui-même est enfoncé du fait de votre poids, que vous êtes si lourd que personne ne peut vous bouger de cette place. D'autres instants, vous pouvez ressentir l'opposé, et vous sentir léger comme une plume (absolument sans poids), et vous pouvez même ne pas être conscients que vous êtes assis. Ces deux expériences surviennent quand on atteint Asanajaya, mais ce sont des expériences subjectives. À d'autres moments, assis dans une des postures de méditation, on peut avoir des 'secousses' ; et ce n'est pas rare d'observer quand une de ces postures est gardée pendant un temps très long, que l'aspirant se retrouve assis à plusieurs dizaines de centimètres de là où il était assis. Ce n'est pas vraiment de la lévitation, l'aspirant ne se blesse pas et n'est pas non plus conscient du mouvement. Ceci est quelque chose que tous ceux qui ont fait des Asanas pendant longtemps peuvent expérimenter pendant un an ou deux. C'est pourquoi beaucoup de maîtres demandent aux aspirants de ne pas s'asseoir sur une place en hauteur, sur un rocher, etc. On demande plutôt aux aspirants d'être assis dans une pièce avec quelque chose recouvrant le sol.

Comment cela arrive-t-il ? Dans le Hatha Yoga, on insiste beaucoup sur la purification. Yoga signifie 'l'ascension dans la pureté'. Quand ce processus de pureté est en cours, des changements surviennent dans les cellules du corps, de même que dans l'énergie psychique à travers les différents courants intérieurs ou canaux (on les appelle 'Nadis'). Quand cela se passe, un nouveau courant nerveux, qui jusqu'à présent était inactif, se met en mouvement par la prédominance d'un excès de Sattva dans le corps et celui-ci réagit ; et ainsi, de temps en temps, ces secousses sont expérimentées.

Des pouvoirs psychiques

Au niveau psychomental, c'est l'expérience très commune de ceux qui ont fait une petite recherche sincère (connu sous le nom de Yoga, ou en ayant simplement recherché et pratiqué certains exercices physiques) et trouvé qu'ils ont développé certaines aptitudes. La plus commune de ces aptitudes, ou expériences intérieures occultes, est la transmission de pensée. Vous parlez avec quelqu'un et avant même que l'autre personne réponde, vous savez ce qu'elle va dire. Vous décrochez le téléphone et dites quelque chose, et il arrive que ce soit exactement ce que la personne à l'autre bout du fil pense ; et quand vous parlez, vous anticipez la conversation de l'autre. Vous pouvez répéter ce qui est dans le mental de cette personne. C'est de la télépathie, mais c'est de la télépathie spontanée plutôt que de la télépathie développée. Même quand vous êtes en train de la pratiquer, vous n'en êtes pas conscient. Cette télépathie spontanée se manifeste simplement ; elle est le premier et le plus courant des phénomènes occultes et se trouve au niveau mental.

Le second est la clairvoyance, qui est également courante. Beaucoup de gens sont capables de voir des choses qui sont éloignées. Dans la clairaudience, vous pouvez soudainement être capable d'entendre quelqu'un qui est en train de parler à plus de deux cents kilomètres.

Les trois phénomènes de télépathie, clairvoyance et clairaudience sont tous au niveau le plus bas. Quand le Prana s'affine et le mental se purifie, ces phénomènes surviennent naturellement et souvent on n'en est pas conscient. Certains, bien qu'en étant conscients, ne savent pas qu'ils sont extraordinaires et considèrent ces pouvoirs comme allant de soi. Ces trois pouvoirs sont les premiers pouvoirs dans le Yoga (les premiers phénomènes occultes sur le chemin du Yoga) et ils surviennent beaucoup plus rapidement dans le Yoga que dans d'autres méthodes.

Le magnétisme personnel vient quand votre évolution continue, et à partir du niveau psychomental, le niveau astral se manifeste légèrement et le développement d'autres pouvoirs commence. On peut poser ses mains sur une personne qui est malade et la personne guérit. On peut rentrer dans une pièce où se trouve une personne de très mauvaise humeur et sa mauvaise humeur cesse. Le chercheur peut rencontrer quelqu'un en colère contre lui, sur le point de le maltraiter, et en s'approchant de lui cette personne est incapable de dire un mot et s'en va. Ces choses qui commencent à se développer, le pouvoir de guérison et le pouvoir de soumettre immédiatement une personne se trouvent au niveau astral. Ce sont des pouvoirs qui ne sont pas exactement au niveau spirituel, et ils commencent à se développer même si vous ne progressez que très peu.

Occultisme pur qui n'est pas du Yoga

Ici, je dois vous dire un fait que vous devriez noter très sérieusement. Les trois premiers pouvoirs au niveau mental, le niveau psychomental et le niveau astral, on peut les obtenir par simple effort. Si l'effort nécessaire est fait avec détermination, on peut les développer. Dans le Yoga ils surviennent par la purification, et dans le cas susmentionné, ils viennent par la volonté, la pratique, et d'incessants efforts. La télépathie, la clairvoyance, la clairaudience, etc. se trouvent activement présentes chez certains hypnotiseurs, pratiquant du Mesmérisme, etc., et chez des gens dont la manière de vivre n'est en rien éthique, qui ne sont pas des chercheurs, et qui ne sont en aucun cas des adeptes des principes du Yoga, lesquels sont pureté, contrôle de soi, dévotion envers Dieu, foi, etc. Certaines personnes possédant des pouvoirs tels que l'hypnotisme, le Mesmérisme ne sont que de purs et simples occultistes, qui en ont fait leur vocation principale. Les pouvoirs qu'ils ont développés de cette manière n'indiquent pas l'évolution de leur nature ou un progrès au niveau spirituel. Car si les pouvoirs ne sont pas acquis par une aspiration à réaliser la Vérité, basés sur une foi en Dieu, profonde et durable comme seule Réalité et comme le but et la destination de la vie, alors ce n'est pas du Yoga.

Chacun de nous est en contact avec le Mental Cosmique car nous appartenons tous au Mental Cosmique. Notre conscience est une partie de la Conscience Cosmique, mais le lien n'est pas là. Il est rompu. Pourquoi ? Parce que nous sommes attachés à notre ego-personnalité. Mais quand nous essayons de nous élever au-dessus d'elle, le canal qui nous connecte avec le Mental Cosmique et qui connecte notre conscience avec la Conscience Cosmique devient plus clair, et nous sommes capables de ressentir notre unité. Quand cela arrive, la connaissance cachée à des mentaux ordinaires vient en notre possession ; connaissance d'évènements et d'objets distants, et même quelquefois la connaissance du futur. Ceci est dû à l'expansion de la conscience, quand un certain niveau de développement est atteint, et que l'être spirituel en nous est activé et la nature spirituelle éveillée.

Tout cet univers projeté est sorti des éléments subtils qui étaient les premières évolutions de Dieu. Les éléments subtils sont : le Feu, la Terre, l'Air, l'Eau et l'Éther, celui-ci étant le plus subtil. Ces éléments subtils ne devraient pas être pris à tort pour les éléments grossiers, à savoir, feu, terre, air, eau et éther tels que nous les connaissons, car ce sont les principes les plus subtils, ou l'essence de base supraphysique desquels les éléments grossiers ont évolué. Ce n'est pas ce feu terrestre, cet air terrestre, cette eau terrestre ou cet éther terrestre dont je parle, mais l'essence subtile à partir de laquelle se sont développées les

manifestations grossières pour rendre visible cet univers. La source de ces éléments grossiers et matériels est invisible, purement subtile, cosmique. Au cours de la pratique du Raja Yoga, quand le Yogi atteint le stade où il est capable de se concentrer, de méditer et de rentrer dans la méditation transcendantale sur un ou plusieurs de ces éléments subtils, il obtient la maîtrise sur ces éléments. Il est capable de voyager dans l'espace à la vitesse de la lumière. Il est capable de résister au feu et à l'eau, car il a une maîtrise complète sur ces éléments à leur source même. Ceux-ci sont les phénomènes extraordinaires qui expliquent *l'immutabilité de certains Yogis. Même quand ils passent à travers le feu et l'eau, ils semblent en sortir indemnes ; ceci est à cause du Samyama qu'ils firent sur ces éléments.

Jouer avec la Kundalini, c'est jouer avec le feu.

Quand votre pratique spirituelle prend la forme du Kundalini Yoga et que vous commencez le processus occulte intérieur du Hatha Yoga, alors, avec la montée du pouvoir de la Kundalini des centres mystiques inférieurs (Chakras) vers les centres mystiques supérieurs qui sont dans le corps occulte de chaque être naissent divers pouvoirs et expériences extraordinaires. Pourquoi ? Parce qu'il y a des sphères mystiques dans le royaume intérieur de l'univers, et chaque Chakra gouverne certaines sphères mystiques et tous les phénomènes de ces sphères deviennent l'expérience du chercheur quand il gravit ce chemin du Kundalini Yoga et opère sur ce Chakra particulier. Le Kundalini Yoga est quelque chose que je dénonce toujours. Dans ce vingtième siècle, le Kundalini Yoga est inadapté pour la grande majorité des personnes modernes. Et à moins qu'on ait l'extraordinaire chance de rencontrer un Gourou parfait, qui a atteint son Illumination par le Kundalini Yoga, je ne conseillerais à personne d'approcher cette science. Quand les gens me questionnent sur les centres intérieurs, je leur réponds invariablement : « Cela ne vous nuit pas, de ne pas les connaître ». Pour une certaine connaissance, il vaut mieux la laisser à elle-même et ne pas savoir. Le Kundalini Yoga est une méthode violente, une méthode puissante, une méthode pour essayer de forcer l'éveil de certains pouvoirs latents. Le Yoga est une méthode d'intensification de l'évolution ; et le Kundalini Yoga est encore une plus grande intensification de cette méthode, et par conséquent il est dangereux. C'est jouer avec le feu.

Dans tous les chemins de Yoga, soit dans le Yoga d'amour pur pour Dieu (par la prière, la foi, l'adoration, par le Nom Divin, la dévotion et l'abandon), soit dans le Yoga de l'intellect (le Yoga philosophique de la rationalité, en écoutant et en réfléchissant sur les paroles de son Gourou et une profonde méditation sur la grande Vérité), soit dans le Raja Yoga (les huit stades d'une vie vertueuse, les observances religieuses

quotidiennes, la fermeté de la posture, le contrôle du souffle, le retrait du mental, la concentration, la méditation et la supraconscience), soit dans le Yoga du service cosmique (servir tout le monde avec une humilité absolue, sans égoïsme et un abandon total au Pouvoir Divin, se considérant comme un instrument de Dieu ; servir Dieu sans égoïsme dans et par l'homme dans cet univers et dédier tout votre service avec adoration aux pieds du Seigneur), l'éveil de la Kundalini et sa montée de Chakra en Chakra se fait spontanément, jusqu'à ce que la Kundalini atteigne le plus haut centre occulte. Chez le Jnani, le Bhakta, le Raja Yogi et le Karma Yogi, chez tous, cette activation, cet éveil du pouvoir de la Kundalini et son ascension progressive du centre le plus bas vers le centre le plus haut, se déroule à l'intérieur de la personnalité occulte cachée du chercheur. Ainsi, c'est quelque chose qui vient systématiquement. Mais, si vous essayez délibérément de faire ceci par des techniques spécifiques puissantes, il y a toujours, et je dis *toujours*, le danger des pouvoirs en résultants, quand la personnalité n'est pas assez pure pour les assimiler, les absorber et leur résister. Alors que dans les autres chemins du Yoga, en progressant, vous changez et perfectionnez totalement toute votre personnalité, dans ce Yoga puissant, ce qui arrive souvent, c'est qu'on applique la technique et on néglige les principaux préliminaires, les préparations essentielles, et ensuite, les pouvoirs se révèlent avant que le chercheur ne soit prêt. Le Kundalini Yoga est une science exacte et ses techniques sont infaillibles si elles sont correctement suivies. Ainsi, le chercheur se retrouve dans une position d'excès de pouvoir et n'est pas capable de le gérer ni même de le supporter, et alors toute vie Yogique se termine pour lui.

C'est dans le Kundalini Yoga que les pouvoirs extraordinaires, les phénomènes occultes, et toutes ces expériences occultes se manifestent le plus intensément, car c'est la technique scientifique d'éveil du plus grand pouvoir qui est en vous. Dans les autres voies, par la pureté, les pouvoirs latents dans les différents centres spirituels de votre être se manifestent immédiatement à la fin, quand par la Conscience Cosmique vous êtes doté de tous les pouvoirs divins et alors, il n'y a rien que vous ne puissiez faire ! Par la perfection, quand vous arrivez au but du Yoga, vous êtes dotés des huit Siddhis majeurs tels que « Anima » (la capacité de vous réduire à des proportions microscopiques), « Mahima » (la capacité de prendre des proportions gigantesques), « Laghima » (être sans poids), « Garima » (augmentation extraordinaire du poids), etc. Par exemple, Laghima. Si une personne, qui a obtenu ce Siddhi est amenée en haut de la tour Eiffel ou de l'Empire State Building, et qu'on la laisse tomber, elle ne tomberait pas, mais volerait simplement comme une plume jusqu'à terre. Ces pouvoirs ont été démontrés par des Yogis *en

observation. J'ai entendu dire qu'une lourdeur excessive a été démontrée à l'ouest par un Maître Yogique, pendant les premières années de son séjour aux États-Unis, pour faire comprendre aux gens qu'il ne parlait pas simplement pour ne rien dire, et que le sujet de sa conférence était quelque chose qui était basé sur l'expérience et sur le fait. Lors des conférences publiques, il démontrait quelquefois (comme un signe) la vérité sur les pouvoirs Yogiques. Il s'asseyait par exemple et appelait une personne de l'audience pour essayer de le soulever, et il y avait des moments où, non pas une, mais plusieurs personnes essayèrent de le soulever sans succès. Une fois, un policier très fort et énergique essaya de secouer le jeune Yogi qui n'était pas très gros à ce moment-là, mais il n'arriva même pas à le faire bouger, même d'un iota ; ceci fut démontré devant une audience de cinq à six cents personnes dans la ville de New York. Ces phénomènes font toute partie du développement Yogique.

Personnes bénies ayant des pouvoirs mystiques

Il y a un type de phénomènes et de pouvoirs mystiques totalement différents qui vient de la Grâce de Dieu, et une personne qui n'a pratiqué aucune technique Yogique peut obtenir tous ces pouvoirs spontanément. Ceci arrive lorsque Dieu veut utiliser une personne dans un but Divin ; Il a trouvé une personne qui par une vie de perfection morale absolue est prête, comme un canal, un instrument qui est approprié et digne. Dans ces cas, la personne est toujours caractérisée par un effacement et une extraordinaire humilité, et il n'use jamais de ces pouvoirs par sa propre volonté. Le « Je » (ego) est toujours mis de côté, et cette personne est simplement utilisée comme un instrument de bonne volonté et sans égoïsme. Un tel individu est toujours absolument sans désir, et ne recherche rien de ce que ce monde peut lui offrir, mais vit une vie de grande simplicité, presque de pauvreté. Une grande humilité et aucun désir deviennent les caractéristiques principales d'une telle personne. De tels individus sont très rares, mais je les mentionne, pour que vous sachiez que de tels cas ne sont pas impossibles. De tels cas ont été observés en Inde, aussi bien qu'à l'extérieur de l'Inde, les pouvoirs venant spontanément, étant dus à l'aptitude de la personne et à la Grâce Divine.

Pouvoirs occultes et chercheur spirituel.

Quelle est la place de ces différents pouvoirs intérieurs dans le Yoga. Quels sont leurs utilités et leurs abus ? Quelle est l'attitude du vrai chercheur envers ces pouvoirs ? Quelle est l'attitude des Maîtres envers ces pouvoirs ? Quelle est la place de ces pouvoirs et des diverses expériences dans la vie d'un Yogi ?

Premièrement, le plus important que vous devez savoir est qu'ils sont des produits annexes. Ils ne font pas partie de la quête du Yogi. Ce ne sont pas les choses pour lesquelles le chercheur a pris le chemin. Pour lui, ce ne sont que des choses qui passent sur le chemin. C'est comme si, quand vous voyagez dans une ville, vous arrivez et passez par exemple le Motel Eldorado, le Simpson-Sears, et ensuite un pont, tout ce qui doit être croisé n'étant pas votre destination, la destination pour laquelle vous êtes parti. Vous pouvez vous demander : « Pourquoi ces choses arrivent-elles ? Eh bien, parce que vous progressez, parce que vous allez de l'avant, vous devez passer par ces choses qui sont sur le chemin, *sur le bas-côté de la route*, et ils sont un signe certain de votre progression, de votre avancement.

Deuxièmement, ils servent d'encouragement. Après tout, un être humain aime savoir s'il est en train d'accomplir quelque chose, ou si tous ses efforts sont vains, s'ils sont corrects et bien ou mal orientés et inutiles.

Ces pouvoirs arrivent comme des tentations pour tester votre valeur morale, et ils sont la plus grande barrière vers la connaissance du Soi. Ces pouvoirs entrent en vous d'une manière si subtile, si insidieuse, que même si vous êtes extraordinairement introspectif, extraordinairement vigilant, extrêmement prudent, vous pouvez leur succomber et devenir vaniteux, même sans que vous le sachiez. À ce moment-là, on commence à avoir un type supérieur de fierté, qui est beaucoup plus mauvais que toute fierté grossière, tel que la fierté de la situation, la fierté de la richesse, de la jeunesse, du prestige et du pouvoir ; c'est la fierté d'être supérieur et au-dessus du reste de l'humanité.

« Tout le reste de l'humanité ne possède pas ce que j'ai. Je possède quelque chose que personne d'autre n'a. » Ce type de vanité subtile et d'égoïsme est le plus grand obstacle. C'est le plus grand danger pour le chercheur, car il va nourrir l'ego, qui est son ennemi mortel. Pour obtenir Dieu, c'est le « Je » qui doit mourir, et tout ce qui fait grossir ce « Je » est l'antithèse même de Dieu. Vous pouvez en conclure que le diable ou Satan entre en vous et vous donne ces pouvoirs, que c'est Satan qui prend possession de vous quand vous obtenez ces pouvoirs. Pour utiliser une métaphore spirituelle, le trône que vous avez préparé pour Dieu est alors occupé par Satan. Ainsi ces pouvoirs vous détournent de Dieu, vous éloignant du droit chemin en gonflant votre *faux ego.

Le chercheur doit être très prudent pour qu'il n'encourage en aucun cas ces pouvoirs, qu'il n'ait aucune pensée sur eux et qu'il les repousse.

Quelle est l'attitude des Maîtres envers ces pouvoirs ? Tous les Maîtres Yogiques, le très grand Maître, mon Maître Swami Sivananda

qui naquit en 1893 et donna le yoga et le Vedanta à l'occident, et beaucoup d'autres Saints sont absolument d'accord dans leur opinion concernant ce point. Ils disent : « Dès le début du chemin spirituel, méfiez-vous des pouvoirs psychiques, méfiez-vous des pouvoirs occultes ». Si vous vous laissez fasciner par eux, vous êtes perdu. Votre vie spirituelle est détruite et tout votre Yoga disparaîtra. Et une fois que vous aurez perdu le Yoga, cela deviendra très, très difficile de le retrouver. C'est presque impossible. Une fois que vous tombez du Yoga, vous aurez vraiment à travailler très durement pour retrouver l'état perdu. Les Maîtres les condamnent en des termes très forts. Ils disent : « Rejetez les pouvoirs occultes comme du poison », et c'est en effet du poison pour le développement spirituel. Dédaignez-les.

Sri Ramakrishna a eu cette expérience : il a dit qu'une fois ces pouvoirs lui ont été apportés dans un panier. C'était une expérience mystique intérieure, dans laquelle on les lui offrait, dans laquelle il fut pressé de les prendre. À première vue, ils apparurent comme des vérités et il était sur le point de les regarder, quand soudainement cela devint clair pour lui, et dans cette clarté il comprit que c'étaient des pouvoirs occultes, des pouvoirs mystiques, une souveraineté sur la terre entière, et il cracha immédiatement dessus. Cracher est une forme d'insulte, la pire forme d'insulte en Inde, et il cracha sur eux et commença à crier : « Enlève-les ! Enlève-les tout de suite ! » Les gens près de lui vinrent en courant et demandèrent : « Qu'est-ce qui se passe ? » Alors il se calma et se contrôla. Plus tard il dit à ses disciples que le pouvoir de tout l'univers lui fut offert, et pendant un moment ou une fraction de seconde, le mental faillit les regarder, « mais ma Mère vint à mon secours, et je pus les repousser complètement ». Ainsi, dès le début, l'enseignement des Maîtres est : « Si vous voulez Dieu, rejetez impitoyablement, comme du poison, tous les pouvoirs, tous les phénomènes occultes ». Ne vous laissez pas fasciner ni détourner par les phénomènes occultes. Ou alors, avant même que vous ne les connaissiez, vous serez pris dans leurs filets. Si vous voulez Dieu, ne demandez rien d'autre que Dieu, car si vous avez Dieu, vous avez tout. Croyez-moi, si vous avez Dieu, vous avez tout. Il n'y a plus rien dans cet univers qui vous manque, et toutes les autres choses vous apparaîtront comme des cendres, car elles ne sont pas essentielles.

Si vous voulez Dieu, vous avancerez vers le plus grand, le plus haut, le plus doux, l'ultime. N'ayez pas le moindre désir pour autre chose, et si vous rencontrez ces pouvoirs occultes sur votre chemin, ignorez-les tout simplement. On ne devrait pas se laisser détourner, car l'ascension Yogique est quelque chose qui doit être fait de tout votre être, de toute votre personnalité. Vous devez y mettre, à cent pour cent, tout votre

cœur, tout votre mental et votre personnalité ; et toute distraction dans laquelle vous vous perdez retardera votre progrès.

J'en arrive maintenant à la dernière partie : quels sont l'utilité et les abus des phénomènes occultes ? Ses abus ont été expliqués très clairement. Les utiliser, être pris par eux est un abus en soi, car ils ne sont pas du tout destinés à être utilisés. Le grand danger est que la structure morale, l'humilité, la bonté, la vérité, la gentillesse, l'amour, la miséricorde qui ont été développés peuvent être affectés par ces pouvoirs si on n'est pas totalement ancré dans une perfection morale, si on ne s'abandonne pas complètement au Seigneur, si on ne cherche pas à être guidé par Lui à chaque pas, et si on ne soutient pas la vie spirituelle avec une prière constante et un constant souvenir de Lui. Si on est encore faible et en évolution et que ces pouvoirs surviennent, ils corrompent le mental et on peut commencer à s'en servir pour obtenir ces choses mêmes auxquelles on a renoncé au début de notre vie spirituelle. S'ils sont utilisés, on peut devenir l'esclave de l'argent, du plaisir sensuel, de la passion, et de tout ce qui est basique et animal dans l'être humain. On dit qu'une personne peut rester vertueuse en l'absence de tentations, mais si les tentations arrivent, la vertu s'envole. Ainsi, doit-on être prudent au début, car ces phénomènes occultes ont le pouvoir de corrompre. R&c

Utilité des phénomènes occultes

Pour les chercheurs, les aspirants, pour ceux qui veulent Dieu, et essaient d'utiliser leur vie pour arriver à Lui, il n'est pas question d'utilisation de ces pouvoirs, car le vrai chercheur les ignore, et pour lui ils n'ont pas de teneur ou de valeur, mais sont des choses qui passent sur son chemin. Toutefois, si je parle de ces pouvoirs, indépendamment du chercheur, on peut d'une manière limitée en faire une certaine utilisation. Supposons qu'une personne n'est en aucune manière un chercheur de Dieu, et si ces pouvoirs sont plus spécialement de nature à guérir, du magnétisme, ou une vision prophétique (quand quelqu'un est capable de connaître certaines choses avant qu'elles n'arrivent, dû à la clairvoyance ou à la télépathie), alors on peut les utiliser. Mais on a observé que dans ces situations, quand ces pouvoirs sont utilisés, la personne les perd après un certain temps.

Le magnétisme est une chose par laquelle on guérit les gens. La vision prophétique est quelque chose qu'on peut utiliser pour aider les gens. Supposons qu'on a appris quelque chose sur certaines personnes, un danger imminent, alors la personne peut être prévenue du danger et ainsi aidée. De cette manière totalement limitée, la personne, qui n'est pas un véritable chercheur dans le sens réel du terme, peut utiliser ces pouvoirs occultes de façon non égoïste, compatissante, emplie d'amour

et de désir pour aider les autres. Certaines personnes ont le sentiment d'effectuer une mission : 'Je suis venu ici. Dieu a voulu que je fasse telle ou telle chose. Il faut que je fasse cela. Et si une personne dotée de ce sens de la mission est également dotée de pouvoirs occultes utiles, c'est-à-dire que les pouvoirs lui ont été donnés dans un but, il peut les utiliser dans le but donné. Mais une telle personne n'atteindra pas Dieu. Pour cela elle devra travailler.

Ensuite, il y a l'utilisation de ces pouvoirs à un niveau très supérieur. On trouve ces pouvoirs chez les Maîtres, qui ont la tâche particulière de guider les chercheurs spirituels, et d'amener les gens vers Dieu, de les conduire vers le chemin. Quelquefois, les Maîtres utilisent ces pouvoirs pour induire la foi chez un chercheur qui est prêt pour le chemin, mais où un manque de confiance le retient. Et quelquefois les Maîtres aident même les gens ordinaires. Ils les aident à surmonter la souffrance du Karma. Ils ne peuvent les aider à surmonter le Karma, mais par ces pouvoirs, ils les aident à surmonter la souffrance de ce Karma. À un niveau très supérieur, ces pouvoirs sont utilisés quelquefois par les Maîtres à une grande échelle, pour aider non seulement un individu mais toute une région avec beaucoup de gens. Il y a eu des cas, où des Maîtres ont utilisé ces pouvoirs pour aider des zones frappées par la famine, la sécheresse, etc., mais nous ne sommes pas concernés par ceci, car de tels Maîtres ont atteint un autre niveau. Ils savent ce qui doit être fait, et ils utilisent ces pouvoirs pour l'accomplissement de la Volonté Divine.

Evitez tous les phénomènes occultes

Au niveau inférieur, ces pouvoirs occultes peuvent devenir le plus grand de tous les obstacles, de tous les vrais chercheurs. Finalement, les chercheurs doivent réaliser Dieu et une fois qu'on L'a réalisé par sa propre discrimination, tout, excepté Dieu, devient transitoire, évanescent, un jeu d'ombres, une chose momentanée avec laquelle on n'a aucune connexion durable. Une fois qu'on sait ceci, tout sauf Lui, du plus petit grain de poussière au plus grand pouvoir, tous les phénomènes occultes, expériences mystiques, sont dépourvus de substance. Ils sont tous de la même nature que ce monde passager, transitoire et évanescent. Ils ne sont pas réels. Ils ne sont pas vrai et n'ont aucune valeur fondamentale ni inhérente.

Par conséquent, ne courez pas après des ombres ; tenez-vous-en à l'essentiel. Ne poursuivez pas des leurres ; suivez la graine qui nourrit et donne la vie. Ne soyez pas détourné du chemin de la vérité par tout ce qui appartient au royaume de la non-vérité. Ne voyez que le réel et ne vous laissez pas tromper par l'irréel. Toutes ces choses, excepté Dieu, le plus haut, le plus grand, le centre même de votre être, sont dans le

royaume de l'irréel. Par conséquent, la seule chose que l'aspirant devrait faire est de devenir complètement aveugle à tous ces phénomènes et ne penser qu'au Seigneur. Ne vivez que pour le Seigneur. N'aimez que Dieu. Recherchez et investiguez avec une concentration absolue et de tout cœur la Grande Réalité—Dieu et Dieu seul. Ceci est le message des Maîtres pour éviter tous les pouvoirs.

Recherchez Dieu seul et ne vous laissez pas détourner, ne serait-ce qu'un instant, vers autre chose que Dieu.

Que la grâce Divine illumine votre intellect. Que l'amour du Divin remplisse votre cœur. Que la bénédiction de tous les grands Maîtres puisse toujours vous permettre de garder la lumière de la discrimination et la vraie conscience dans votre cœur. Que les Maîtres vous guident sur le chemin. Qu'ils puissent vous donner la vraie compréhension. Qu'ils puissent vous donner la force spirituelle intérieure pour résister à toutes les tentations, et pour surmonter le leurre de tous les pouvoirs occultes, pouvoirs insignifiants qui cherchent à vous détourner du chemin. Qu'ils puissent vous inspirer, vous donner la force, vous mener vers le but de la bénédiction suprême, et couronner votre vie avec la plus haute acquisition de la réalisation divine, béatitude infinie, sagesse éternelle et lumière, et l'incommensurable paix divine qui dépasse toute compréhension. Que Dieu vous bénisse.

III

MEDITATION

Atman Immortel et Glorieux ! Enfants Bénis de Lumière et d'Immortalité ! Biens Aimés Chercheurs sur le Chemin vers le Divin ! Quel privilège pour nous de pouvoir nous réunir ici, dans cette heure matinale bénie, pour nous baigner dans le courant glorieux de la méditation et du Nom Divin ! Une telle heure est un cadeau de Dieu. C'est un don d'amour de Celui qui est toujours éternel, de Celui qui est notre source, Celui en qui nous demeurons éternellement, et dans lequel nous sommes tous un. Un tel cadeau devrait être accepté avec amour, reçu avec révérence et utilisé avec dévotion par nous tous. En effet, le témoignage de notre véritable reconnaissance de la compassion et de la grâce continue de Dieu sur nous, serait de nous rendre dignes de telles marques de Sa grâce et ainsi, nous serons de plus en plus attirés vers Lui. Nous devrions vivre nos vies de telle manière qu'en voyant l'un de nous, Celui qui demeure en nous (il connaît nos vraies aspirations, nos désirs les plus intimes) Se dise : 'Voilà un enfant qui est las des jouets de ce plan terrestre mortel, qui est las des objets sans valeur passagers et périssables, qui est las des apparences, des noms et des formes, de ce grand jeu du Mien, de ce théâtre de la vie, et souhaite maintenant se tourner vers Moi et donc je ne devrais pas retarder'. Ainsi reconnaissant, Il amène dans la vie de celui qui a véritablement besoin de Lui, qui Le désire vraiment et uniquement Lui, et qui est sérieux dans sa quête, tout ce qui est nécessaire pour son développement spirituel et la réalisation du plus grand. Par conséquent, le désir ardent, l'aspiration forte c'est notre rôle. Ceci est la démarche, et celle-ci étant sincère et sérieuse, sa réalisation devient Sa tâche. C'est ainsi que Jésus disait 'Demande et il te sera donné'. Demander cela est la tâche de chaque âme individuelle, et donner est en vérité la tâche du Père par l'amour sage. Et aussi sûre que l'aube glorieuse et le soleil éclatant suivent l'obscurité de la nuit, aussi sûre et certaine est la réalisation d'une aspiration authentique de l'âme sincère, dans la quête sérieuse du Suprême. De telles occasions comme la prière, l'adoration, la méditation ne sont pas seulement des preuves de la présence tangible de la Grâce dans notre vie, mais la preuve de notre part de notre désir sincère pour Lui. Chaque fois que nous nous détournons des plaisirs terrestres, chaque fois que nous mettons de côté les choses de ce monde, que nous nous recueillons dans le silence de notre être intérieur, que nous nous asseyons pour L'adorer et qu'un appel sort vers l'infini : 'Je suis ici. J'ai besoin de Toi, Sois plein de grâce. Révèle-Toi à

moi. Je me détourne du passager et cherche l'Éternel', cela devient, pour ainsi dire, un témoignage authentique de la sincérité et du sérieux de l'âme, du désir sincère de l'être intime.

La nature de la méditation et sa place dans le Yoga

La méditation, par conséquent, est l'exercice de la partie la plus profonde de votre être. Elle est en vérité, l'exercice le plus élevé et le plus noble du droit suprême, de la bénédiction suprême de la naissance humaine. Il n'y a pas d'exercice plus noble sur ce plan terrestre que l'adoration. Par conséquent, puissions-nous être reconnaissants pour ce matin merveilleux, pour cette heure solennelle et pour le privilège d'être assis devant l'autel de la Présence Divine, entrant dans le silence et nous baignant dans le glorieux rayonnement de Sa présence. Puissions-nous être reconnaissants pour ce privilège d'essayer de nous purifier de tout ce qui est terrestre en nous, d'essayer de nous remplir du Divin. De tels actes de méditation ne sont qu'une variation du processus de ce que notre vie entière devrait être. Elle est destinée à être une ouverture de nous-mêmes vers le Divin, un processus pour calmer notre nature, pour constamment se détourner de la perception du non-soi, pour rejeter continuellement l'appel du non-éternel de notre être et une ouverture résolue, persistante et insistante vers l'Atman, vers l'Impérissable, vers l'éternel. Notre vie entière est destinée à être une tentative pour se détourner de l'irréel et se diriger vers le réel, une tentative pour rejeter la force de l'obscurité et rechercher la lumière et elle seule, une élévation résolue de ce plan mortel vers la reconnaissance de la nature immortelle du Soi à l'intérieur. Et la méditation est un processus identique, intensifié de manière systématique et délibérée, canalisé à un moment spécifique. La méditation c'est vivre intensément dans l'Esprit ; et notre vie entière (et ses mouvements) est un courant diffus de l'esprit de méditation, de l'esprit de notre quête spirituelle. Ces deux processus ne devraient donc pas avoir de frein ou de barrière les séparant. La méditation devrait fournir le dynamisme pour notre vie. La méditation devrait être le rechargement, de manière intense, de la batterie de notre vie. La méditation devrait être la force de spiritualisation pour toute notre vie, pour toutes nos pensées, sentiments, idées et aspirations, pour toutes nos relations avec le monde. Notre perception du monde et de toute vie devrait être un mouvement confirmant pleinement l'esprit de la méditation. Ces deux, à savoir, vie et méditation, sont contigus et dans un processus continu. Ce ne sont pas deux processus séparés par une barrière précise.

La méditation n'est pas un acte isolé que vous faites dans la vie, qui n'a pas de rapport avec elle, qui est de nature complètement différente et qui va contre le courant normal de la vie. Elle peut pourtant aller dans

une direction opposée au courant normal de votre soi inférieur, à la nature de désir du mental, au mouvement des sens allant vers l'objet. De tels mouvements vers l'extérieur sont les tendances inhérentes du mental et la méditation peut aller en opposition à cela. Mais ces mouvements vers l'extérieur ne constituent pas votre Soi ; les sens ne constituent pas votre Soi ; le mental et le désir ne constituent pas votre Soi. Votre véritable être est un fleuve se précipitant vers l'océan. Ainsi, dans cet être, il ne devrait pas y avoir de séparation entre votre méditation et votre vie. Si ce point n'est pas pris en compte par le mental, vous trouverez qu'entre la méditation et le reste de votre vie au jour le jour, il y a une nette divergence et la méditation devient, pour ainsi dire, une lutte avec les impulsions générées par votre vie quotidienne. Cela devient un processus dur, une partie du mental contredisant l'autre, étant opposée à l'autre, avec beaucoup de perte d'énergie vitale. Il y a beaucoup de conflits à l'intérieur, dans le soi de l'être. L'harmonie, la paix, et la joie, avec lesquelles la méditation peut inonder votre être et remplir votre visage, manqueront dans votre expression. Bien que vous méditez, il n'y a pas le calme dans vos yeux. Mais là où ce secret intérieur a été reconnu, et où la vie et la méditation vont de pair, sont pleinement solidaires et dans le même rythme, on trouve, que chez un tel méditant le calme de la méditation coule dans sa vie ; la paix de la méditation brille dans ses yeux ; la joie de la méditation palpite et rayonne de tout son être. Ainsi est effectivement le rôle de la méditation dans la vie quotidienne de tout votre être.

Comment démarrer le courant de la méditation : la technique

Étant des êtres incarnés et notre mental étant ce qu'il est, notre vie quotidienne a un certain impact sur la conscience de notre âme, la conscience intime, et les sens assombrissent le rayonnement de la conscience intérieure. Par conséquent, quand vous êtes assis pour la méditation, au lieu de commencer le processus immédiatement, vous devriez prendre un certain temps pour calmer le mouvement ou la vitesse de la vie extérieure. Donnez-vous un peu de temps. Laissez le mental s'apaiser et ensuite, après que le mental ait cessé son tourbillon d'objectivation et se soit calmé, alors élevez-le doucement hors de la conscience de soi, hors de la conscience de son union avec son environnement immédiat et de son corps. Et dans ce but, le chant du Nom Divin, de Mantras Divins, produit de merveilleuses vibrations spirituelles de puissance divine qui aident à élever le mental vers un état de conscience subtile du Divin. Dans l'état de calme et d'élévation, généré par le silence du retrait du mental, le Nom Divin évoque votre concept du Suprême, votre idée de la Grande Réalité. Le corps, le mental et les sens se calment et le mental est élevé. Il est prêt à la contemplation

sur des concepts plus nobles. Lentement, le mental se détache des concepts peu évolués. Par conséquent vous devriez préparer votre mental pour la méditation en le remplissant de Bhav Divin, un sentiment ou une attitude spirituelle d'affection, Bhav spirituel. C'est quelque chose comme ceci : après avoir voyagé à travers une immense région de montagnes, de vallées, de jungles et de paysages variés, vous arrivez soudainement au bord de l'océan, et tous ces divers noms, formes, et objets, toujours changeants, cessent et vous ne voyez plus qu'une vaste étendue. Votre regard n'est plus du tout dérangé par aucun objet. Vous ne contemplez que l'immensité, que le silence. De la multitude, vous arrivez à la vision de l'Un.

Ces processus, de calmer le mental, de retrait en vous-mêmes, d'élévation de votre conscience par les Mantras, les chants, vous amènent vers un stade où le mental est débarrassé de tous les divers objets, et se centre sur le Dieu intérieur, sur Brahman ou Atman ou la Réalité, la seule Vérité Absolue, l'Être Suprême, l'Infini Immuable. Et comme le globe du soleil se lève à l'horizon lointain de l'océan, dans cette indescriptible immensité, votre concept de cet Être naît dans l'immensité de l'océan de l'Être Pur. Cela peut être de la nature d'un son, d'une Personnalité Divine, un concept sans forme, une idée spéciale ou un ensemble d'idées que vous avez du Divin. Et comme si l'océan s'était transformé en une vague, non différente de lui, non séparée de lui, étant le même et apparaissant pourtant pour le moment comme une vague, vous invoquez lentement, dans cet océan de Pur Être, l'apparence de votre concept particulier de Dieu sous la forme de votre idée ou d'un ensemble d'idées, et ensuite, lentement, sans forcer, continuez sur cette idée, cet ensemble d'idée ou cette personnalité. Laissez tout votre être se fondre et couler dans un courant continu d'amour et d'adoration, de profond respect, de prière et de foi, jusqu'à ce que tout votre être soit un courant continu de sentiments divins, coulant calmement vers votre concept de Dieu.

Ce modèle, un courant continu et ininterrompu de pensées aimantes de Dieu, devrait être gardé. Ceci est l'essence même de la méditation. C'est un état mental où celui-ci est complètement rempli de Dieu et de Dieu seul, rien d'autre de plus que Dieu. Il est vraiment nécessaire de reconnaître le processus de la méditation comme tel, car il y a diverses fausses conceptions, fausses idées sur la méditation, une d'elle étant qu'elle est une tentative pour vider le mental. Quand ce concept m'est présenté, je rappelle toujours le bon vieil adage qu'un mental vide est l'atelier du diable. Tout peut entrer dans le mental quand il est vide. C'est un concept très difficile à faire sortir de la tête des gens, car il contient un brin de vérité. S'il y a mensonge total, vous pouvez le

contredire, mais s'il contient un brin de vérité cela devient très dur de le contredire. Dire une demi-vérité est plus dangereux que cent pour cent de mensonge. Donc, pour ces gens qui semblent avoir saisi le sens d'une partie du processus de la méditation, et qui ignorent complètement le vrai processus, je répète : 'La méditation c'est remplir le mental de la pensée de Dieu', et par conséquent, cela veut dire vider le mental de toutes les pensées autres que celles de Dieu. Vider le mental de tout ce qui n'est pas Atman ou le Soi ou non Divin n'est qu'une partie de ce processus ; ce n'est qu'une chose que laisse supposer le vrai processus. Le processus réel est de remplir le mental de Dieu. La conscience est toujours là. Si vous videz le mental, vous ne créez pas un blanc ni un vide, mais Dieu le remplit. Le Suprême, l'Idéal, la Vérité, la Réalité, la Lumière de Pur Être, Ceci inonde tout le champ de votre conscience. Dieu la remplit et là où il se trouve, le monde ne peut être. On dit : 'Là où se trouve le Suprême, il n'y a pas de désir pour le monde'. Ainsi là où Dieu doit venir, il ne devrait pas y avoir de désir pour le monde, car Il ne peut être là où est le monde. Dieu dit : 'Je suis un Maître jaloux. Je ne tolérerai pas la présence de quiconque d'autre à la place qui M'est destiné. Elle est à Moi'. Le cœur de l'individu est le trône royal de Dieu, et s'il y a d'autres choses à cet endroit, il y regarde et dit : 'Non, ce n'est pas prêt pour mon arrivée'.

Ainsi, la méditation c'est vider le mental de tout ce qui n'est pas Dieu, et le remplir de Dieu. La conception particulière de Dieu ou du Divin n'est pas importante du tout ; ceux qui recommandent et infligent à la race humaine une certaine religion, une certaine conception du Divin, et insistent pour que Dieu ou le Divin soit tel et tel, et uniquement tel et tel, et que tous pensent à Lui d'une façon précise, avec un livre précis, sont véritablement un très grand fléau. Ceci est la destruction même de l'idée pure de Dieu, la destruction du cœur spirituel intérieur. Dieu ne peut être défini. Il ne peut être saisi. Nous ne pouvons Le concevoir, mais Il est tout ce que nous pouvons concevoir dans l'amour. Il permet d'être connu de toutes les manières. Tout comme quand un enfant tire les cheveux de sa mère, tord son nez, la tape, tord et écrase son visage, plante ses doigts dans ses yeux ou tout autre chose, la mère aime l'enfant, penche la tête quand il tire les cheveux, et permet que son visage soit écrasé, peu importe la manière, dont l'enfant le fait. Pourquoi ? À cause de l'amour, l'amour de la mère pour son enfant, et également l'amour de l'enfant pour sa mère. De la même manière, si le cœur aimant conçoit Dieu de la façon qu'il peut, alors c'est Dieu. Le Seigneur Krishna dit : 'Peu importe la manière que l'homme sincère me recherche, je Me révélerai de cette manière même à l'âme en quête'. Et si vous essayez de Le confiner rigide dans votre conception figée,

vous détruisez la conception même de Dieu comme Infini, Omniprésent, Omnipotent. Que ne peut-il pas faire ? Que n'est-il pas ? Il est tout. Il n'y a rien qu'il n'est pas. Par conséquent, bien que nous sachions qu'Il est absolu, qu'Il est transcendant, qu'il est au-delà de tous les noms et toutes les formes, au-delà de la portée du mental et des pensées, il est pourtant tout. Il est tout.

Le Vedanta est le résultat de toutes les tentatives de donner au Suprême une sorte de forme reconnaissable. Il dit : 'Vous êtes infinis, faits d'innombrables noms et d'innombrables formes. Vous êtes tout'. Ainsi concevez-Le de n'importe quelle manière. Ne soyez pas gêné. N'ayez aucune anxiété, car Il sait quand vous êtes assis pour la méditation. Il sait. Il peut voir même où vous êtes assis. Quand vous commencez la pensée en méditation, il connaît même la pensée.

Prenez par exemple le père d'une famille, un homme bon, aimé de tous, et imaginez les différentes manières dont il est perçu par chaque membre de la famille. Le fils et la fille le considèrent comme le père, quelqu'un d'affable, quelqu'un de plus âgé, qui les protège, qui s'occupe d'eux, comme un idéal à suivre. Son frère le considère non pas comme un père, mais comme un frère affable. La femme le considère comme son maître, seigneur et mari aimant. Et ses propres parents le considèrent comme un fils, le père de leurs petits-enfants. Et son voisin pensera à lui d'une manière complètement différente d'eux. Ces conceptions, dans le mental des parents, dans le mental des enfants, dans le mental des frères, dans le mental de sa femme et dans le mental du voisin, sont toutes différentes. Ainsi, ils ont dans leur mental, différentes conceptions d'un être, et elles sont toutes valides et correctes.

Saturez le mental avec des pensées de Dieu.

De la même manière, vous devriez penser à Dieu de la façon dont votre cœur Le conçoit, et vous devriez commencer la journée avec une prière : 'Ô Seigneur, je viens avec amour devant Toi. Je cherche à m'offrir humblement à Toi. Je viens à toi avec amour. Élève ma conscience vers le royaume de Ta grande nature divine. Puisses-Tu m'élever vers Toi. Que le tumulte des sens, du mental puisse se calmer. Je prie pour qu'ils ne me dérangent pas en ce moment solennel. Je veux penser à Toi et à Toi seul. Je veux être complètement absorbé en Toi'. Dites cette prière et ensuite commencez à méditer sur Dieu. Si d'autres pensées naissent dans le mental, ne soyez pas concerné. Ignorez simplement le mental. Dites : 'Fais ce que tu veux, mais je penserai au Seigneur. Je penserai à mon Bien Aimé, peu importe ce que tu fais'.

N'essayez pas de soumettre le mental. N'essayez pas d'évincer les pensées avec force. N'utilisez pas la force, car vous entraverez l'objet

même de votre méditation, qui est de penser à Dieu ; et au lieu de cela vous serez en train de penser au mental. Votre attention, au lieu d'être concentré sur Lui, sera détournée, mal utilisée et mal employée, dans un processus négatif. Vous ne devriez pas perdre votre énergie dans un processus négatif. Ne pensez pas aux pensées, ne pensez pas au mental, ignorez-les et agrippez-vous simplement au Divin. Si le mental commence à s'éloigner de l'idée Divine, chantez Om Om Om Om..., remplissant le mental de pensées de l'Infini, de l'Éternel, du Transcendantal. Ou chantez le Nom de votre Ishta, et de cette manière, nettoyez le mental de toute pensée terrestre et ne pensez qu'à Dieu. Et répétez le Nom de Dieu encore et encore. Commencez une conversation avec Dieu et offrez-lui une prière : 'Mon Dieu, tu es le tout dans le tout. Je T'offre tout l'amour de mon cœur, de tout mon être'.

Cette conception vous permet de vous saturer de pensée de Dieu, de la beauté, de l'éclat, de la lumière, de l'idée divine, en oubliant toutes les autres choses, et en essayant d'obtenir le sentiment d'être en présence de Dieu, d'être simplement là avec Lui. À chaque fois que vous faites ceci, un processus de transformation se met en place dans les profondeurs de votre conscience. De plus en plus, la Lumière de l'Âme commence à remplir tout votre être. Car au moment où vous pensez ainsi, en étant complètement absorbé en Dieu, vous êtes en fait transformé en royaume de Dieu. À ce moment-là, tout votre être se transforme en Nature Divine, et quand vous sortez de la méditation, cette impression de Nature Divine, que vous avez créée pendant la méditation, persiste. Et si vous faites ceci encore et encore, quotidiennement, sans aucune rupture, votre impression de Nature Divine devient part entière de votre conscience, et vous vous sentez toujours uni avec le Divin. Vous ressentez : 'Je ne suis pas ce corps. Je ne suis pas ce mental. Je ne suis pas ces sens, pas cet intellect. Je suis une partie du Soleil Eternel de Dieu, fait à Son Image, uni avec Lui, un rayon resplendissant de la Grande Lumière Eclatante intérieure'. Le mental prend la forme de cette idée, dans laquelle il plonge avec beaucoup de respect, d'amour, d'attention et de concentration.

Je prie le Divin pour qu'Il vous bénisse tous, et qu'Il vous donne une merveilleuse concentration du mental et du succès en méditation profonde.

IV

LA VÉRITABLE RENONCIATION

Enfants bénis du Seigneur ! Rayons éclatants de la Lumière Divine Éternelle ! Salutations à vous tous. Avec une grande joie, je vous parle encore une fois pour vous donner un petit message du Maître Sivananda et de la maison des trésors de la Région Sacrée de l'Himalaya, le pays du Gange Sacré, le pays des *Upanishads* et des *Vedas*.

La Mère Inde a toujours été le grand porteur du flambeau de la lumière spirituelle pour les gens de toutes les parties du monde, en tout temps et sous tous les cieux. Elle a tenu en haute estime l'idéal de la réalisation du Soi, de la réalisation de Dieu. La réalisation de Dieu a toujours été la grande faim des enfants de l'Inde. Plus que toutes les autres choses de cet univers externe et visible, ils ont chéri la réalisation suprême de Moksha, ou libération dans la Réalisation Divine.

La renonciation : basée sur une compréhension correcte

La renonciation a été le thème principal des enseignements des Grands Maîtres de l'Inde. La renonciation est l'essence même de la spiritualité et le secret de la réalisation du Soi. La renonciation n'est pas de la léthargie, ni une fuite, ni de l'irresponsabilité. C'est la grande force qu'a l'aspirant dans sa marche en avant vers le Royaume du Paradis. C'est la force de la renonciation qui soutient vraiment l'aspirant dans son voyage ardu vers le Suprême.

La renonciation des envies et des plaisirs des sens est la voie vers le bonheur permanent. De toutes les qualifications qui sont demandées aux étudiants du Yoga, aux aspirants sur le chemin spirituel, la renonciation vient avant tout. Seule la renonciation peut vous rendre intrépide et heureux. Elle vous accorde la paix et finalement l'immortalité.

On devrait être dégoûté du monde par une compréhension correcte, par la discrimination et l'investigation, en allant au cœur même de la nature de cet univers, et en réalisant que toutes les choses, tous les noms et les formes sont pleins de défauts, sont passagers, sont changeants et périssables. Ainsi, en observant les défauts de la vie sensuelle, on obtient la véritable renonciation.

Dégoûté du monde implique le dégoût du matérialisme. Nous ne devrions pas être dégoûtés des choses en tant que telles, mais plutôt de nos désirs de posséder des choses, d'atteindre des choses. La raison devrait renforcer notre renonciation. La logique devrait soutenir notre

renonciation. Cette renonciation est durable, bien fondée. Elle n'est pas simplement le résultat d'un petit bouleversement émotionnel. La renonciation qui vient momentanément par la perte de femme, position, ami, fils ou biens, ne vous aidera pas beaucoup, car c'est, pour ainsi dire, un feu de paille momentané. Ce n'est pas une véritable renonciation soutenue, née de l'investigation, de la discrimination et d'une réflexion constante.

La conviction de la nécessité de la renonciation ne naîtra pas sans raisonnement, sans investigation et sans discrimination. Réfléchissez pendant un instant sur le sort de l'être humain. En tant que bébé, l'être humain en gestation est recouvert d'urine, de pus et de crasse et brûlé par le feu de la faim. En tant qu'adulte, on est rempli de la jouissance des sens-objets et de plaisir. Et en tant que personne sénile, le corps et le mental deviennent extrêmement faibles et font l'objet de dédain, même de la famille. Personne ne veut avoir affaire avec une telle personne.

Absence de valeur de la vie matérialiste.

Une vie d'illusion au milieu de sensualité, d'argent et de sens-objets est le lot pitoyable de l'être humain normal. La vie est transitoire ; la mort vous regarde fixement, comme un serpent venimeux avec sa tête dressée, toujours prête à frapper. Différentes maladies graves provoquent des dégâts dans le corps. La jeunesse quitte le corps rapidement et la vieillesse s'agrippe. Seul celui qui se dépêche d'utiliser cette précieuse vie pour lutter afin d'obtenir le *summum bonum* de la vie par la renonciation, la discrimination et l'investigation est sauvé. Maya, le grand pouvoir d'illusion du Suprême est un très grand joaillier. Elle prépare un squelette, le couvre de chair et de muscle, et cache les différentes impuretés avec une peau très éclatante. Et immédiatement, l'être humain est complètement trompé par cette apparence, par cette poupée préparée par Maya. Combien de temps allez-vous encore appeler ce corps votre soi ? Développez une imagination non trompée et identifiez-vous avec votre vraie nature, Satchitananda (Existence-Connaissance-Béatitude) qui est votre véritable Soi.

N'êtes-vous pas fatigué de dire '*Mon* fils à la typhoïde. *Ma* deuxième fille va se marier. *Ma* femme m'ennuie pour l'achat d'une nouvelle robe. *Mon* mari boit et joue. *Mon* gendre est décédé récemment' ? En fait de telles misères devraient vous ouvrir les yeux pour le grand but de la vie. L'amour humain est creux. C'est une attirance animale. Ce n'est que de la passion. C'est de l'amour charnel. C'est un amour qui est purement égoïste, car l'un aime l'autre pour le plaisir que cette autre personne peut lui donner. Au fond, c'est de l'égoïsme, et c'est également toujours changeant. L'amour d'une personne pour une autre dépend de tellement

de facteurs extérieurs se modifiant, et quand ils changent, l'attitude émotionnelle de la personne change aussi. De manière générale, ce n'est qu'un semblant. Chers amis, vous ne trouverez un amour véritable et durable qu'en Dieu et que chez les saints. Dieu seul sait comment aimer, et Son amour ne connaît aucun changement, ne connaît aucune diminution.

Dites-moi, chers amis, combien de temps voulez-vous rester esclave des choses fugaces de ce monde ? Combien de temps allez-vous recommencer la même ronde monotone des plaisirs sensuels, jour après jour, matin, après-midi, soir et nuit ? Combien de temps voulez-vous encore adorer ce corps, ces plaisirs sensuels ? Quand trouverez-vous le temps de rompre le lien de l'attachement à ces choses fugaces, passantes, et renonçant à tous les désirs, envies et passion, méditez-vous sur le Seigneur et ferez-vous des actions vertueuses dans la vie ? Pensez ! Pensez et réfléchissez quotidiennement. Analysez la nature des objets de ce monde. Essayez d'étudier leur nature et la nature des expériences que vous en tirez. Sentez à quel point elles sont incomplètes et imparfaites, à quel point elles sont mélangées avec beaucoup d'efforts et d'agitation, de désir, d'envie et de déception, et combien de mauvaises pensées et d'actions sont nécessaires, pour obtenir des plaisirs sensuels ! Pourquoi l'homme se promène-t-il de-ci de-là, sur ce plan terrestre, comme un chien de rue à la recherche d'un os, s'évertuant à trouver des petits plaisirs insignifiants tirés des objets périssables ? Rompez le lien qui vous attache à ces choses. Cherchez à l'intérieur. Regardez à l'intérieur, faites de l'introspection et réalisez la demeure suprême de paix et d'immortalité.

On ne devrait pas différer. On devrait renoncer. On devrait comprendre la gloire de la renonciation. On devrait comprendre l'ampleur de la souffrance humaine, l'absence absolue de valeur de tous les plaisirs sensuels, la formidable gloire de la Réalisation Suprême, et la grande nécessité de la renonciation pour y arriver.

Tournez le dos à l'exaspérante foule de personnes matérialistes, ancrez votre foi dans le Seigneur et vivez une vie de pensées pures, d'idéaux élevés et de suprême sagesse. Adoptez comme guide dans la vie, l'amour universel, la vérité et la pureté. Renoncez au mensonge, renoncez à la nature dure et renoncez à l'impureté. Refusez de vous écarter du chemin ou de regarder en arrière et sûrement, le moment venu, vous atteindrez la Réalisation.

Préparez-vous à cette renonciation par les pratiques requises de Sadhana. Elles sont toutes conçues pour soumettre et contrôler le mental, et vous établir dans la renonciation. Les caprices du mental devraient être

contrôlés ; le cœur devrait être cultivé pour se diriger vers l'idéal ultime de Lumière et d'Amour. Pratiquez quotidiennement avec humilité et foi le plus possible des *Vingt Instructions* de Swami Sivananda. Plus vous réussirez à le faire, plus vous aurez de force mentale et de paix. Ceci agira pour le mieux sur vos conditions de vie physiques, et vous croîtrez progressivement en force et en renonciation.

Il y a trois éléments dans le mental qui obstruent la vision de la Réalité Suprême intérieure. Le premier est l'impureté externe de votre propre nature, c'est-à-dire différents désirs, différentes passions et envies, le fait d'aimer et de ne pas aimer. Le deuxième est l'incontrôlable agitation du mental. Un mental stable ne sera pas soucieux. Ce n'est que la nature hésitante du mental qui amène soucis et agitation sans fin, et cette agitation vient des désirs et des envies. Les impuretés des impressions cachées du passé, ancrées dans le mental à cause des plaisirs, des expériences et actions du passé, sont responsables de votre agitation et de vos soucis. Ceci est le troisième élément d'obstruction. L'excitation et la colère proviennent des désirs, et vous n'êtes pas capable de discriminer lorsque vous êtes en colère, quand vous êtes excité, quand le mental est agité. Surmonter les désirs, c'est établir la paix dans le mental.

Ces impuretés physiques et mentales de la personnalité, devraient être supprimées par l'étude des écritures, par le développement du désintéressement et de l'esprit actif du service, par la charité, la dévotion au Seigneur sous la forme de prière et d'adoration, et sous la forme du constant souvenir fervent de Dieu par la répétition de différents chants ou du Nom Divin. Le Nom Divin du Seigneur est un puissant antidote à toutes ces imperfections de votre personnalité extérieure. Menez la Vie Divine ; alors et alors seulement, vous serez capable de surmonter les imperfections de votre nature physique et mentale, et de vous établir dans le non-désir et la renonciation.

L'énigme de la vie

Essayer de comprendre l'énigme de la vie et de l'univers. Discriminez. Recherchez la compagnie de chercheurs comme vous-mêmes, rassemblez-vous avec ceux ayant une nature comme la vôtre, ceux qui ont une tendance spirituelle. Cela même accélérera votre discrimination et vous donnera l'esprit de la renonciation. Examinez la nature de la Grande Réalité. Étudiez des livres comme la *Gita* et les *Upanishads*, et vous aurez alors une compréhension globale des innombrables problèmes de la vie. Il n'y a pas un iota de bonheur dans ce monde. Cherchez le bonheur qui est à l'intérieur.

Dans ce monde, les gens courent après les plaisirs. N'est-il pas bien d'acquérir une grande richesse ? N'est-il pas plaisant de vivre dans une résidence d'été quelque part en Suisse avec un jardin agréable, de belles fleurs odorantes et une vue merveilleuse ? La compagnie de gens sympathiques n'est-elle pas désirable ou plaisante ? Pourtant, en dépit du charme d'une merveilleuse compagnie, de la richesse, de magnifiques résidences aux installations ultras modernes, de beaucoup de plaisirs et d'une société joyeuse, on voit des jeunes gens intelligents, pleins d'avenir, ayant une formidable carrière devant eux, abandonner toutes ces choses qui sont chères aux gens pour mener une vie d'isolement, de silence, de renonciation, de détachement, de méditation intérieure. Pourquoi ? Pourquoi abandonnent-ils toutes ces choses comme si elles étaient sans valeur et s'isolent-ils pour méditer sur le Seigneur ? S'il y avait un réel plaisir dans ces choses, ces personnes intelligentes et de bon sens ne feraient pas une chose aussi stupide. Essayez de bien réfléchir au raisonnement qui motive cela. Réfléchissez à ce qu'a été exactement leur processus de raisonnement, pour arriver à une telle conclusion, pour faire un tel pas et adopter un tel mode de vie.

En Inde, même encore aujourd'hui, des milliers de jeunes diplômés, docteurs et avocats, viennent à Rishikesh dans l'Himalaya, et y vivent dans le silence et l'isolement, pratiquant une profonde méditation et le Pranayama. Pourquoi ? Vous devez y réfléchir et trouver pour vous-mêmes ce que ces jeunes gens, ces personnes intelligentes, hautement éduquées, avec leur pouvoir de raisonnement, ont trouvé pour eux-mêmes, par la réflexion, l'investigation et la discrimination, au fond de leurs cœurs. Ils ont été capables de trouver la force, pour faire de Dieu le centre même de leurs vies, et de mettre de côté toutes les choses qu'ils estimaient être secondaires et sans importance.

Au milieu du vacarme et de l'effervescence des activités matérialistes, il y a pour chacun des moments de tranquillité et de paix quand le mental s'élève pour un instant, aussi court soit-il, au-dessus des choses épouvantables de ce monde, et réfléchit aux problèmes plus élevés de la vie, le pourquoi et le comment de cette vie, et l'énigme de l'univers. Vous commencez par vous demander : 'Qui suis-je ?' L'investigateur sincère devient sérieux et s'absorbe dans la réflexion. Il commence à chercher et à comprendre la vérité, et la discrimination naît en lui. Il recherche la renonciation, le détachement, la concentration et la purification du corps et du mental, pour finalement atteindre la plus haute connaissance, celle du Soi, et il devient éternellement libre. Mais la personne dont le mental est saturé d'émotions et de pensées matérialistes, ne connaissant pas ces moments de tranquillité, et n'en faisant pas usage, est inévitablement emporté par le double courant des attractions et des

répulsions, goût et dégoût, amour et haine, et se retrouve désespérément ballotté sur l'océan tumultueux des inquiétudes matérialistes. La vie sensuelle est vraiment incertaine dans ce monde ! Si vous pensez constamment à la nature transitoire des plaisirs sensuels et de leurs maux concomitants, les misères, les soucis, les problèmes, les tourments, les anxiétés, la déchéance, la mort prématurée, vous développerez progressivement la renonciation intérieure.

Les plaisirs sensuels opposés à la béatitude spirituelle

En présence de plaisirs sensuels continus, la béatitude spirituelle ne peut exister, tout comme l'obscurité et la lumière ne peuvent coexister. Si l'un doit apparaître, l'autre doit disparaître. Par conséquent, éprouvez un mépris extrême pour les objets matérialistes. Détruisez tous les désirs de l'intérieur. Détournez le mental des objets sensuels. Abandonnez les envies. Abandonnez les attachements trompeurs et vous développerez une renonciation authentique. Vous avez rendu votre vie compliquée et complexe. Vous vous êtes enchevêtré dans le borbier du Samsara en augmentant vos propres désirs, vos propres besoins. En rendant la vie luxurieuse et complexe, vous avez multiplié vos besoins et vos désirs. Chaque jour, vous forgez des maillons supplémentaires à cette chaîne de l'attachement en créant de nouveaux besoins. La simplicité a disparu. Des habitudes et des manières de vivre luxurieuses ont été adoptées. Pas étonnant qu'il y ait tant de problèmes dans la société humaine. Partout on trouve chômage, insuffisance et besoin, mécontentement, insatisfaction. Il y a une dépression dans l'économie et de l'agitation partout. Tout cela est créé par la folie de l'homme.

À cause de ces désirs incontrôlés, les gens ne sont jamais satisfaits. Il n'y a pas de fin à leurs désirs. Une nation est mécontente d'autres nations. Certaines nations se préparent à la guerre. La vie est ainsi devenue incertaine parce que l'être humain ne réfléchit pas à ce grand message de la renonciation, ce message de simplicité, ce message de renoncement à ces désirs démesurés. Il n'y a que mouvement vers plus de confusion, plus de chaos et d'incertitude. La vie est partout devenue tumultueuse et bruyante. Elle est pleine de courants sous-jacents. N'est-il pas possible de s'échapper de ces problèmes et difficultés ? Il y a un chemin royal. C'est le développement d'un intense détachement. C'est une vie de détachement. C'est une vie faite de simplicité, de contrôle de soi, de pureté, de service désintéressé, de suppression de la nature égoïste, d'amour cosmique.

Développez l'habitude d'avoir le point de vue correct, de penser correctement, de ressentir correctement, d'agir correctement. Pratiquez la dévotion et la méditation. Alors seulement, il vous sera possible d'être

heureux et en paix, ici et maintenant, et pas ailleurs, dans un autre royaume, dans un futur lointain, mais ici, au milieu de toutes ces distractions, agitations et bruits de la vie. Si vous êtes ancré dans le détachement, vous goûterez son fruit suprême sous la forme d'une tranquillité et d'une paix absolue, d'une béatitude qui naît d'un tel détachement et d'une telle paix.

La renonciation : un fait indispensable

À ce point, nous pouvons essayer de considérer une ou deux tendances modernes qui ont un rapport direct avec le sujet important de la renonciation. La renonciation est-elle réellement nécessaire ? Beaucoup de gens, en ces temps modernes, fuient devant la renonciation. Ils mettent en avant différents arguments astucieux, pour prouver qu'elle n'est pas nécessaire et qu'elle est même inutile. En fait, ils font même un pas supplémentaire et disent que la renonciation est nuisible.

J'ai clairement montré que la renonciation est la base même de la spiritualité. Vous ne pouvez obtenir Dieu avant d'avoir vidé votre cœur des désirs. Comment pouvez-vous rechercher l'immortalité, alors qu'ils remplissent votre cœur ? Comment pourriez-vous avoir l'aspiration nécessaire pour le Suprême ? Sans cette aspiration, la Grande Réalisation n'est qu'un rêve.

La renonciation est nécessaire pour progresser dans la vie spirituelle. Toutes les religions et tous les enseignants religieux sont d'accord sur ce point, et disent sans aucune différence que la renonciation mentale est essentielle et impérative pour atteindre la réalisation de Dieu et l'Amour Divin. Ils sont tous catégoriques sur ce point. De nos jours, certaines personnes bien connues sont parties en croisade contre la renonciation, mais si vous essayez d'analyser plus profondément ces soi-disant philosophes intellectuels, vous y trouverez un élément de pseudosensualité. Ils peuvent être sans aucun doute géniaux, des géants intellectuels, des gens qui ont très bien réussi, qui ont une grande capacité d'organisation, mais la vraie grandeur se trouve ailleurs. Elle n'est pas dans ces traits exceptionnels ni dans le développement de certains talents indéniables. N'oublions pas que des personnes peuvent avoir du génie à certains égards, mais peuvent être absolument illettrées quant aux implications véritables de la religion. L'intellectualisme seul n'implique pas l'esprit religieux. La religion est quelque chose de sérieux, de profond. Cela demande une pratique ardue, un effort incessant, et une quête sans fin vers la Réalisation ; une pratique ardue basée sur la renonciation et une quête incessante soutenue par la renonciation.

Il y a beaucoup de gens modernes, se faisant passer pour des maîtres et des enseignants qui ont tendance à rabaisser la renonciation. Pourquoi ? Peut-être parce qu'ils sont eux-mêmes encore sous l'emprise du désir. Tous les vrais maîtres, qu'ils soient de l'Est ou de l'Ouest, d'aujourd'hui ou d'antan, sont unanimes quant au besoin absolu d'une renonciation intérieure. Sa forme extérieure est une question différente, mais la véritable renonciation intérieure, la renonciation totale à tous les désirs pour les choses matérialistes, l'extinction de toutes les envies et des désirs des sens est absolument essentielle ; ceci est l'essence même de la renonciation. Tous les vrais maîtres sont d'accord sur le fait que la connaissance de l'Éternel n'est pas compatible avec l'attachement au non-éternel. L'attachement à l'antithèse même de l'Amour Divin ne peut coexister avec le véritable amour pour le Divin. Les deux ne sont pas sur un même plan et l'un exclut l'autre.

Nous devons abandonner toute conscience et désir pour les choses terrestres, afin de connaître Dieu et de Le réaliser. Aussi longtemps que nous aurons le moindre désir pour quelque chose d'autre que Dieu, nous ne pourrons pas L'obtenir. C'est la raison pour laquelle le Christ était si intransigeant dans Ses enseignements avec ceux qu'Il voulait avoir comme proches disciples. Il disait : 'Abandonne tout et suis-moi. Ne te retourne pas, ne t'occupe pas, même un simple instant d'autre chose, renonce et suis-moi'. Ceci veut dire que nous devrions nous préparer à générer dans nos cœurs cet élément de renonciation totale. Alors seulement, une véritable aspiration pour Dieu pourra remplir nos cœurs et nous aiguillonner vers une vie spirituelle sérieuse et réelle, vers le vrai effort spirituel.

Sri Ramakrishna, l'un des plus grands maîtres des temps modernes disait qu'aussi longtemps qu'une fibre dépassait d'un fil, ce fil ne pouvait passer à travers le chas d'une aiguille. Même si une seule fibre de coton dépasse, il n'est pas possible de passer le fil à travers le chas de l'aiguille, avant que le bout du fil ne soit absolument droit. À moins qu'une absolue concentration de tout votre être ne soit dirigée vers le but de votre vie, la réalisation de Dieu, il ne peut y avoir de réussite dans la réalisation spirituelle. Par conséquent, nous devons être sur nos gardes au sujet de ces doctrines douteuses et compromettantes. Hormis le risque d'être trompé, il y a également d'autres dangers inhérents à ces mauvaises philosophies.

Faux prophètes de l'âge moderne

L'âge moderne est matérialiste. La note dominante de l'ère présente est le sens de la valeur matérialiste. Le matérialisme a de nombreuses formes. Il y a un matérialisme qui dit que seul ce monde est tout, que

seul ce monde a de la valeur. Puis il y a une autre sorte de matérialisme, un matérialisme subtil qui dit que Dieu seul n'est pas assez, qu'il doit y avoir un univers à côté de lui, et que vous ne pouvez pas totalement ignorer ou négliger cet univers. Selon les défenseurs de cette doctrine subtile, ne connaître que Dieu est une imperfection, et la perfection est de connaître la Réalité ultime de Dieu, en même temps que ce monde. Ils disent que vous devez connaître Dieu, et que vous devez également connaître véritablement cet univers.

Que veut dire connaître cet univers ? Ceux qui ont connu cet univers ont tous été trompés par leur propre connaissance. Si vous connaissez véritablement l'univers qui est absolument transitoire, évanescent, passager, périssable, changeant et sans valeur, vous ne lui donnerez plus aucune valeur. Mais ces philosophes subtils disent que la connaissance ne devrait pas être unilatérale, et selon eux, la seule connaissance de Dieu est irrationnelle, unilatérale, car elle n'est pas alimentée par la connaissance de l'univers. Ils ne semblent pas réaliser que lorsque Dieu est connu, tout est connu. Cet univers n'est qu'un jeu d'ombre de la Réalité Permanente qui est Dieu, et quand la réalité est connue (elle est infinie, toute pénétrante, une sans second), tout devient connu. Mais ces gens ont un point de vue particulier, au sujet de la réalisation du Soi et du grand but spirituel de la vie, et ils disent que vous devez connaître les deux, Dieu et l'univers ; alors seulement votre connaissance est parfaite.

Quelle conception de la connaissance ! C'est comme si vous disiez qu'il faut avoir le nectar, en même temps que le poison. Que pensent-ils : expérimenter les deux ? Quand vous expérimentez Dieu, l'expérience de l'univers s'évanouit. Si vous expérimentez l'état éveillé, alors vous ne pouvez pas expérimenter l'état de rêve. Cette fausse philosophie est comme si vous vous cramponniez aux rêves, et ceux qui recommandent cette philosophie avancent beaucoup d'arguments pour supporter leur thèse. Quand les enseignements d'autres grands maîtres ne les soutiennent pas, ils n'hésitent pas à accuser ceux-ci d'être irrationnel ou ignorant ou encore dogmatique. Même le grand Shankara, qui a exposé la théorie de Maya, est critiqué par ces faux enseignants. Ils disent que Shankara n'a pas raison, lorsqu'il met l'accent sur la doctrine de Maya. Pour moi, il me semble n'y avoir aucun doute sur la raison pour laquelle ces gens sont si désireux de relier Dieu et le monde. C'est probablement parce qu'ils ont un désir secret (ou même peut être inconscient) pour le monde. Ainsi, dans leur pensée consciente le monde a une validité cachée, une certaine valeur, un certain sens. Par conséquent, ils veulent continuer à s'y agripper, et n'aiment pas l'idée d'y renoncer complètement dans leurs cœurs et dans leurs mentaux. Leur renonciation n'est donc pas complète. Et une renonciation partielle ne peut être. Vous

ne pouvez pas sauter par-dessus un gouffre en deux sauts. Il n'y a qu'un seul saut, ou pas de saut du tout. Vous ne pouvez pas faire une sorte de demi-saut, si vous voulez bondir au-dessus de ce gouffre qui divise l'existence relative de l'Existence Cosmique, absolue, illimitée et non entravée.

À l'évidence, le mental de ces faux prophètes n'est pas complètement prêt pour Dieu. Il y a une sorte de tentative voilée pour réfuter le besoin de renonciation et la doctrine de Maya, pour essayer de prouver que le monde est aussi important, et qu'on ne devrait pas le rejeter complètement. Je ne suis pas du tout d'accord avec cette double pensée. Le monde doit être rejeté. Cela ne veut pas dire s'enfuir dans une grotte de l'Himalaya. Cela ne veut pas dire abandonner tous les objets de ce monde. Cela ne veut pas dire que vous devez jeter votre chemise, que vous devez renoncer à manger normalement, que vous devez commencer à manger des feuilles, ou de vivre d'eau ou d'air. Aucune de ces actions excentriques et extrêmes n'est demandée.

La renonciation intérieure est la véritable renonciation.

Après tout, où pouvez-vous aller pour vous échapper du monde ? Même si vous allez dans les grottes de l'Himalaya, vous êtes encore *dans* le monde. Ce qui est demandé n'est pas tant une renonciation de la forme extérieure du monde, ou l'abandon des désirs extérieurs. La renonciation ne veut pas dire renoncer simplement à une maison, une plage, un jardin, un lopin de terre, ou une manière de manger. La renonciation veut dire renoncer complètement au matérialisme. Ceci est le secret de la vraie renonciation.

Vous pouvez renoncer aux objets de ce monde ; vous pouvez renoncer à toutes vos richesses, vos propriétés, à tout, mais votre cœur peut rester attaché à eux. Vous pouvez encore avoir des désirs intérieurs pour toutes ces choses. Une telle renonciation ne peut donner le bonheur. Une renonciation extérieure seule n'est pas la vraie renonciation, si elle n'est pas accompagnée de la renonciation intérieure. Et si vous êtes complètement établi dans la renonciation intérieure, alors la renonciation extérieure est superflue. Que vous renonciez extérieurement ou pas n'est pas important. La grande chose est de ne pas être *du* monde quand vous êtes *dans* le monde. C'est de voir que le désir pour les objets n'entre pas dans votre être, quand vous êtes au milieu des objets.

Quelle est la cause racine de tels désirs ? C'est le contraire même de la renonciation. La cause racine du désir est le sentiment de votre personnalité individuelle 'Je'. C'est 'Je' qui veut, qui désire, qui a des envies. Et par conséquent, la renonciation réelle n'est pas tant dans l'abandon de toutes les choses et toutes les actions. Ce n'est pas

seulement une nourriture excentrique. Ce n'est pas être sans aucune possession, sans un habit ou des chaussures. Ceci n'est pas l'essence de la renonciation. Ce n'est pas se raser la tête et revêtir un habit de moine. La vraie renonciation est la renonciation aux désirs et envies, à la nature possessive et aux passions. Et ceux-ci sont enracinés dans le sens de l'ego, le 'Je' et 'le mien'. Par conséquent, le secret de la véritable renonciation se trouve dans la renonciation totale à l'égoïsme. Le cœur devrait être dépourvu de la conscience de 'Je', du sens du 'Je', et de toute idée de 'mien'. Le secret de la vraie renonciation est l'éradication de l'attachement et de l'ego.

La véritable renonciation est la renonciation à toutes les envies, à toutes les impressions subtiles, qui remplissent votre mental, laissées par les impressions mentales des plaisirs passés. Se débarrasser de toutes les impressions mentales par la Sadhana est la vraie renonciation. La véritable renonciation est l'éradication de l'attachement à toutes les choses passées de ce monde. La vraie renonciation est l'absence de l'idée 'Je suis celui qui fait ; je suis celui qui jouit ; je vois avec les yeux ; je sens avec le nez ; j'entends avec les oreilles'. Cette identification avec les sens et le corps doit être abandonnée. C'est elle qui est à l'origine de l'attachement.

L'identification avec le corps, le mental et ses désirs, tout ceci doit être abandonnée, et vous devez simplement vous centrer pour toujours dans la conscience de votre vraie nature, transcendant complètement le corps, les sens, le Prana, le mental, l'intellect et les attachements aux pensées. Au-delà de tout ceci, Vous êtes l'absolue Conscience Témoin non affectée, sans changement, le Suprême qui ne connaît ni naissance, ni mort, ni souffrance, qui n'a ni besoin ni désir (car Il est toujours plein et toujours content).

Votre vraie nature est caractérisée par une profonde satisfaction perpétuelle. Rien ne manque, car elle est toujours pleine et parfaite. La plénitude est sa vraie nature. Être établi dans la conscience de cette plénitude est le grand secret de la véritable renonciation. Abandonnez impitoyablement la fausse identification actuelle avec le corps et le mental. Vivez dans votre Soi intérieur. Ceci est la véritable renonciation. Être enraciné dans votre splendide Conscience Atmique, votre splendide Nature Spirituelle, votre splendide Essence Divine, ceci est le secret de la vraie renonciation. Être libéré de tous les liens de l'attachement, ceci constitue la gloire de la véritable renonciation.

V

CONNAIS-TOI TOI-MÊME

Jetons un instant un coup d'œil sur la vie vibrante et dynamique à la surface de notre globe. Nous voyons immédiatement que d'immenses progrès ont été réalisés durant les deux siècles passés. L'homme a progressé, a trouvé de nouvelles ressources, a découvert plus sur les choses qu'il en connaissait avant. Par son ingéniosité et sa sagacité scientifique, il a mis au point des instruments qui font que, des choses qui ne pouvaient être perçues auparavant, sont aujourd'hui dévoilées au regard humain, que des instruments d'un tel pouvoir grossissant, que des phénomènes presque invisibles, ainsi que cosmiques, sont révélés à l'œil pénétrant des scientifiques. Autant les réalisations qui ont été faites dans le domaine des sciences physiques, chimiques, mécaniques, ingénierie, électronique, etc. sont grandes, mais plus grand encore est le contrôle qu'exerce l'homme sur les forces extérieures. La vie est aujourd'hui remplie d'innombrables confort et avantages faits pour le plaisir. Ces merveilleux progrès réalisés font que cette vie moderne aurait été impossible, fantasque, purement extravagante il y a quelques siècles. Ce qui était considéré comme un rêve est néanmoins devenu une réalité aujourd'hui.

Cependant, jetons un second coup d'œil et observons l'humanité. Nous y voyons, aux différentes parties du globe, une immense masse de gens ayant une condition matérielle améliorée, mais sans une amélioration de la satisfaction et de la paix intérieure, qui aurait dû être le résultat des progrès de la science extérieure. Si l'homme doit s'améliorer et avancer, il doit le faire à tous les niveaux et dans toutes les sphères de la vie et de l'activité. Il n'y a aucun doute que l'efficacité a augmenté et que l'organisation s'est élargie. Mais pourquoi l'amélioration du bonheur n'est-elle pas apparente dans la vie de l'individu ? Il y a d'étranges déséquilibres existants entre les groupes qui jouissent d'une grande prospérité et d'autres qui souffrent dans la plus grande misère. Dans une région il y a une immense richesse et abondance. Dans une autre il y a appauvrissement et famine. Même dans la vie de l'homme moyen, on observe la prospérité en même temps que la souffrance, des avantages en même temps que du mécontentement. Les possessions de l'homme ont augmenté, mais sa joie, son indispensable joie de vivre, n'a manifestement pas augmenté. Si on faisait un sondage, personne ne pourrait honnêtement dire : 'Oui, je

pense que toutes ces améliorations matérielles nous ont mis dans un état de joie perpétuelle et de pur bonheur’.

Même au niveau du bien-être physique de l’être humain, le progrès réel est douteux. Le nombre d’hôpitaux a augmenté au-delà de toute comparaison ; docteurs, médecine, usines chimiques, fabrication de médicaments et différentes méthodes de chirurgie ont décuplé ; mais les maladies se sont grandement multipliées. Plus l’humanité progresse dans la science, plus les nouvelles sortes de maladies et de souffrances qui affligent l’homme se répandent. Y a-t-il une raison à cela ?

La négligence fondamentale de l’étude de l’homme

Il y a une raison simple. L’homme est finalement l’unité la plus importante dans cet univers. Dans ses mains se trouve la clef de la direction que prennent les affaires humaines. L’homme n’a pas de contrôle sur les tempêtes, les marées, les tremblements de terre, la sécheresse, les cyclones ; il n’a pas de contrôle sur les éléments universels, mais aussi longtemps que cela concerne la vie de l’individu, que ce soit au niveau de la famille, de la communauté, de la ville, de la capitale, de la nation ou du monde, dans tous ses différents aspects s’élargissant de plus en plus, le contrôle se trouve dans les mains de l’homme. L’homme est responsable de ses affaires. Il peut dire : ‘Oui, continuons dans cette direction’ ou ‘changeons maintenant de direction et prenons en une autre’. Avec cet élément essentiel de la vie, à savoir l’homme, tout n’est pas en ordre. Pendant que des progrès sont faits dans tous les domaines de la nature extérieure, la nature même de l’homme a été négligée.

La plus grande étude de l’humanité est l’homme. L’être humain doit se connaître. Il doit comprendre sa propre nature. C’est dans la connaissance de soi que les lois qui gouvernent la vie sont découvertes, et que les facteurs qui déterminent le comportement humain sont révélés. Avec la connaissance des forces intérieures, on apprend à appliquer les lois qui gouvernent ces forces et qui dirigent ainsi correctement notre propre comportement. Si cette connaissance essentielle ne fait pas l’objet d’une étude et d’une recherche sérieuse, si la connaissance basique de soi est négligée, alors aucune connaissance des choses extérieures, aussi immense ou impressionnante qu’elle soit, ne pourra apporter un état réel de progrès dans le monde de l’homme.

Aujourd’hui cette connaissance de notre propre nature est totalement éclipsée. Avec cette insuffisance dans la connaissance humaine, une dégénérescence de la nature humaine en est le résultat naturel. Le pouvoir rend l’être humain égoïste, égocentrique et avide. Ce phénomène est si courant, qu’on le voit partout à travers le monde. Chaque

communauté protège ses propres intérêts, souhaitant acquérir toute la connaissance et le pouvoir pour elle-même, et ainsi se met en opposition avec le reste de l'humanité. Chaque communauté est frappée par l'envie dangereuse d'utiliser le pouvoir ainsi acquis pour la destruction de tous, excepté quelques-uns avec lesquels elle s'est identifiée.

Ceci est l'image de l'état précaire de ce début de la deuxième moitié du vingtième siècle. Nous voyons que le progrès réel a été vicié et pervertit par un manque de raffinement de la nature humaine. Si en progressant dans le contrôle de la nature externe, il avait également gagné la connaissance de lui-même, si en affinant le code de l'éthique, il avait aussi amélioré la qualité de son être, en augmentant sa capacité d'aimer, sa capacité de compassion, sa capacité de se mettre au service des autres, sa capacité de sacrifice, si ce progrès s'était fait au même rythme que le progrès émanant de la maîtrise de l'homme sur les forces extérieures, alors l'image d'aujourd'hui serait une image d'équilibre et de bien-être, dans toutes les communautés de la terre. Il y aurait plus de bonheur. Il y aurait plus de fraternité et d'amitié. Il y aurait plus de coopération mutuelle.

Le déséquilibre entre les avancées externes faites par la société humaine et la dégénérescence subie par l'individu humain sont la cause racine de l'état de non-bonheur dans lequel se trouve l'humanité d'aujourd'hui, un état de peur, d'incertitude et d'insécurité. La question est : si autant de connaissance a été acquise et autant de pouvoir a été obtenu pendant le siècle passé (connaissance et pouvoir jusqu'à présent au-delà de l'atteinte de l'homme), pourquoi existe-t-il un tel sentiment profond, dans tous les cœurs humains, que cette période est si difficile à vivre ? Les gens ne veulent pas penser au présent. Soit, ils se projettent dans une utopie future où l'homme aurait peut-être résolu tous ses problèmes présents, soit ils pensent avec nostalgie au passé 'Quand les choses allaient mieux'. Le présent semble être un présent plein d'agitation. Cette attitude est due à cette erreur fondamentale de l'être humain. Tout le pouvoir de son mental, de ses perceptions et de ses sens a été complètement extériorisé. Il n'a pas essayé, en tout premier lieu, de commencer par le bon point de départ.

Si l'homme ne se connaît pas lui-même, comment peut-il vivre sa vie avec succès ? C'est comme une personne qui ne connaît que la conduite d'une voiture pendant un voyage long et hasardeux, peut-être des milliers de kilomètres, sans rien connaître de la mécanique du véhicule qui le conduit par tous les chemins vers sa destination. Elle est en fait à chaque instant dans une situation précaire, car si la mécanique se détériore elle ne pourra pas évaluer sa situation ou faire les réparations nécessaires. Ceci est la position de ceux qui aujourd'hui reconnaissent que les choses

ne vont pas, mais qui ne savent pas exactement comment faire les corrections. Pas tous les psychiatres et psychologues ne peuvent convaincre les gens qu'ils ont découvert la connaissance fondamentale qui est requise pour ce travail de réparation.

Qui suis-je ? La grande investigation.

La connaissance de soi est la connaissance requise. Et l'éducation dans cette connaissance doit commencer dès l'enfance. Ce n'est que lorsque la manière de penser correctement est enseignée dans l'enfance, qu'un véritable progrès en résulte dans la vie de l'individu. Nous devons en premier lieu comprendre ce que nous sommes, quels sont les éléments de notre personnalité qui amélioreront sa beauté, et quels sont ceux qui gâcheront cette beauté ? Combien de gens prennent-ils le temps de réfléchir sur eux-mêmes ? Tout au long de nos vies, nous pensons à nos obligations, nos plans de week-end, nos plaisirs et nos animaux de compagnie. Nous pensons aux vêtements que nous voulons, au nouveau modèle de voiture que nous voulons acheter, à quel type de peinture pour la maison. À chaque instant, des choses qui sont extérieures à nous-mêmes occupent notre attention. Qui de nous passe une demi-heure chaque jour dans le calme et le silence ? Qui de nous demande : 'Qui suis-je ? Comment suis-je venu ici ? Quel est ce monde dans lequel je vis, où je n'étais pas encore il y a quelque temps et où je ne serai plus dans un certain temps ? Quelle est la connexion entre moi et cet univers, entre moi et ceux autour de moi avec lesquels j'ai une relation temporaire ? Dans cette organisation temporaire et toujours changeante, quel est mon devoir ?' Vous ne prenez pas le temps de méditer sur ces questions. À moins que, et jusqu'à ce que vous ayez trouvé la réponse à ces questions et obtenu la connaissance indispensable de ce que vous êtes réellement, d'où vous venez et où se trouve votre ultime destinée, vous resterez très éloigné d'une vie efficace et résolue. Vous ne serez pas plus heureux en quittant ce monde que lorsque vous y êtes venu ; et vous ne quitterez pas cette terre pour un endroit meilleur et amélioré (par les vertus desquelles vous recevrez plus de lumière et de joie), cela étant le but pour lequel vous étiez ici.

Vous n'êtes pas ce corps.

Ceci a toujours été le point central de la philosophie hindoue. Les sages anciens et les Maîtres modernes ont toujours essayé de provoquer un éveil chez l'homme, de telle manière que cette vie terrestre puisse être correctement utilisée, pour obtenir l'indispensable connaissance du Soi. L'ignorant, l'idiot, le stupide ou le bête pense que le corps est le propre soi. L'idée que l'homme a de lui est : 'Je mesure un mètre soixante-dix ; je pèse tant de kilos ; je suis âgé de tant d'années, etc.' Il n'y a pas de

plus grande folie, de plus grande ignorance, de plus grand aveuglement ou stupidité, que de s'identifier avec cette cage d'os périssable, cette composition grossière de chair, de muscles et de peau ! Après tout, qu'est cette enveloppe physique, quand elle ne dépend pas totalement de nourriture périssable ? Quand on lui donne de la nourriture, le corps croît, mais quand on la lui retire, le corps est fini. Êtes-vous cette chose absolument misérable, dépendant totalement de matériaux, qui sont eux-mêmes sujets au pourrissement ? Pourtant, c'est ce que pensent la majorité des gens.

Vous n'êtes pas ce corps. Ce corps s'est matérialisé il y a peu de temps. Son sort est de se désintégrer et de se dissoudre bientôt. Vous, vous ne pouvez être ce corps. Vous ne pouvez jamais sentir que vous cesserez d'exister. L'idée que vous avez cessé d'exister est impensable pour vous. Du fait de votre nature même, une telle pensée est absolument inconcevable et impossible. La conscience ne vous permettra jamais de le faire, car même si vous posez comme postulat, 'Je n'existe pas', vous sentez que vous êtes celui qui fait cette déclaration. Vous sentez que vous êtes au-delà de l'idée même.

C'est par pure folie, aveuglement et manque de considération que nous pensons être ce corps. Le corps est simplement l'objet de votre perception. Vous pouvez le regarder et en parler comme si vous parliez d'un bureau ou d'une chaise. Par conséquent, il ne peut être le sujet, ni celui qui voit, ni celui qui perçoit. Après tout, vous êtes capable de dire : 'Mon corps, mes mains, mes pieds, ma tête' et même si vous perdez vos membres, vous ne vous sentiriez pas perdu. Aucun aspect de votre personnalité n'a été réduit par la perte de vos membres. Vous continuerez à ressentir que vous allez bien et que vous êtes indemne et intact. Vous concluez donc que vous êtes celui qui perçoit le corps, lequel est simplement un objet de votre perception.

Vous n'êtes pas le mental

La conscience ne peut dépendre des sens. L'ensemble de vos sens peut-il être vous-même ? Le sens de la vue, de l'odorat, du goût, du toucher et de l'ouïe, avec le centre des sens dans le cerveau qui les fait travailler, peut-il être vous-mêmes ? Si vous n'entendez pas, la perte de l'ouïe ne vous fait pas perdre votre individualité. Similairement, la perte de la vue ou de l'odorat ne vous fait pas perdre votre personnalité. Et quand vous êtes dans le sommeil profond, où tous les dix sens sont complètement inopérants, comme s'ils étaient morts, vous êtes encore là. Vous continuez d'exister. Quand vous vous réveillez, vous dites : 'Je suis celui qui est allé dormir et maintenant je suis celui qui s'éveille. Je suis capable de dire que j'ai apprécié mon sommeil'.

Quel est ce ‘Je’ qui continue d’exister, même dans les profondeurs du sommeil sans rêves, quand la conscience du corps et du monde extérieur est absente et que les fonctions du mental sont arrêtées ? *Vous* existez pendant le sommeil profond, quand le corps est totalement inerte, quand les sens et le mental ne fonctionnent plus et quand l’intellect n’est plus actif. Immédiatement après le réveil, vous reprenez le fil de votre personnalité-conscience, comme si elle n’avait jamais été absente et vous dites : ‘J’ai dormi et je me suis bien reposé. Maintenant je suis revigoré’. Quel est ce mystérieux facteur indépendant de l’activité des sens, des fonctions du mental et de l’intellect qui vous permet de ressentir une conscience continue d’être ? Même si vous souffriez d’anémie et que vous perdiez complètement la mémoire, de telle façon que toutes les choses qui constituaient votre personnalité précédente fussent complètement effacées de votre conscience (comme quelque chose qui est écrit sur un tableau est effacé par un chiffon), vous diriez quand même, ‘*Je* ne sais pas’ ou ‘*Je* ne me rappelle pas’. Cette conscience ‘Je’ n’est jamais perdue. Quelle est cette conscience-Je, qui est indépendant de toutes les phases de la personnalité, incluant même la plus importante, la mémoire ?

Le facteur universel : ‘Je’ et ‘Je suis’

Quand vous allez profondément au fond de vous-mêmes, il devient apparent que ce ‘*Je*’, votre propre Soi, est quelque chose qui vous relie de manière très proche à toute l’humanité et à toute vie sur terre, et qu’il est universel. Prenez un vaste groupe de gens de différentes nationalités, races, religions, croyances et castes, chacun totalement différent de l’autre dans le nom et la forme, dans le langage, dans le mode de pensée, dans la couleur, dans les principes, dans l’habillement, dans la manière de manger, de boire et de dormir, en bref dans tout. Vous trouverez à votre grande stupéfaction que chacun de ces êtres totalement différents dit : ‘*Je*’, ‘*Je*’, ‘*Je*’ et aussi ‘*Je suis*’. Qu’il soit un africain, un Hottentot, un Esquimau de l’Alaska, un Malaisien, un Arabe un Européen, un Canadien, un Hindou ou un Bouddhiste il dit invariablement ‘*Je*’. Par conséquent, ce sentiment de *Je* et *Je suis* est différent de ces facteurs qui divisent les gens et les rend remarquablement différents. Ceci est sans aucun doute un facteur universel commun. Ceci est le facteur qui unit subtilement l’humanité.

Les mauvaises identifications détruisent l’universalité.

Nous venons de voir que chacun dit ‘*Je*’ et ‘*Je suis*’ et jusque-là, chacun se porte parfaitement bien, chacun est en accord avec tous les autres êtres de la terre. Mais ensuite, à partir du mot suivant, l’homme exprime son ignorance. Il poursuit avec ‘*Je suis un Américain*’, ‘*Je suis*

un Canadien', 'Je suis un Hindou', Je suis un républicain'. Tout ce qu'il ajoute à '*Je suis*' limite immédiatement sa conscience. Cela pollue tout de suite la conscience de l'unité. Ainsi, quand vous dites '*je suis*', vous êtes un avec toute l'humanité. Mais quand vous dites 'Je suis ceci ou cela', vous vous séparez et créez une barrière entre vous et chaque être humain différent de vous. Vous vous coupez immédiatement du reste du monde et regardez les autres comme inamicaux, opposés à vous-mêmes, et fait encore pire, nuisibles à vous-mêmes. En ceci repose une colossale ignorance, la nécessité de la plus grande clarté de la pensée. Ici, vous devez faire usage de votre intelligence.

Si votre intellect est votre ami et votre allié dans cette vie, il doit être utilisé pour vous rendre un très grand service sous sa forme la plus hautement purifiée. Il ne doit pas être aveuglé par l'illusion ou par les goûts ou les dégoûts qui l'entraîne et l'empêtre dans les appétits et les attachements des sens et du désir de la nature inférieure. Si votre intellect, votre raison pure et votre compréhension sont pris dans la nature inférieure, s'il est ainsi privé de sa liberté, alors la conscience pure de '*Je suis*' est viciée. Le sentiment de l'unité universelle avec toute vie se perd. L'intellect commence à vous enchaîner à la souffrance en vous liant à l'attachement, à l'égoïsme, à la passion, à la haine, à la colère, à la jalousie, à l'envie, à la mesquinerie, à la méchanceté, à la dureté, à la rudesse envers les autres. À cause du travail perverti de l'intellect, ces tendances impures naissent et produisent une mentalité séparatiste et une conscience limitée de la personnalité individuelle. Encore une fois, 'Je suis' vous fait ressentir l'unité avec tout l'univers, mais en disant 'je suis un être humain', vous vous limitez tout de suite à une espèce particulière, l'espèce humaine. Vous ressentez 'Je ne suis pas cette créature'. Vous dites 'Tuez ce chien, tuez ce rat, écrasez cette punaise', tirez ce lapin'. Vous vous séparez ainsi de toutes les autres espèces. Et puis, après avoir dit 'Je suis un être humain', vous dites 'Je suis un blanc', et ainsi tout le monde de la race des non-blancs devient quelque chose d'extérieur à vous. Vous créez une barrière et cela ne s'arrête pas même là. Vous rétrécissez votre conscience encore plus en disant, 'Je suis français', 'Je suis américain' et ensuite, 'Je suis un Parisien' ou 'Je suis un New-Yorkais', jusqu'à ce que vous soyez tellement limité, que votre cœur, au lieu de s'ouvrir, devient étroit et serré. Cela veut dire que vous êtes dans le processus d'étouffement de votre esprit et d'étranglement de l'universalité de votre être véritable, de votre pure conscience, et de votre essence spirituelle naturelle. Ceci est la mort. Confiner votre esprit dans un cercle de plus en plus étroit est la même chose que d'aller à la racine même de votre vie, ou à la Source de la Vie, et là, essayer de l'étouffer. La Source de la Vie inonde et pénètre tout l'univers, mais en vous

confinant, vous retenez cette expression fluide de la paix intérieure, contrecarrant son écoulement naturel et spontané. En vous identifiant avec des aspects passagers de votre être, tels que la couleur de la peau, la foi, la classe et la caste, etc., vous perdez toute l'immensité et l'allégresse de la conscience universelle qui est la vôtre. Vous vous privez de l'expérience réelle et exaltante de votre Soi. Vous ne connaissez plus votre Soi. Vous n'en connaissez qu'une pâle ombre, fautive et insuffisante. Alors vous pleurez, parce que vous allez contre la loi même de la vie.

L'expansion est joie. L'unité est joie. Sortir de votre petit soi, c'est devenir sans peur. Plus vous vous confinez dans une conception étroite de l'individualité, plus grande est la limitation qui en résulte. Il en naîtra à coup sûr la peur, les différences, l'animosité et la haine, et la paix qui est la nature essentielle de l'être est perdue. Quand l'amour est ainsi contrarié par le confinement de la conscience, comment le bonheur peut-il exister ? C'est l'amour qui apporte la lumière et le bonheur dans la vie de l'être humain. L'amour est l'essence de votre être. corrigé

Vous êtes Existence-Conscience-Béatitude.

Maintenant cela devient clair. Quand vous dites 'Je *suis*', vous affirmez votre Existence. Cette Existence est votre véritable nature et cette Existence est pour toujours. Elle est indestructible, car elle n'est pas une chose créée comme le corps provenant des cinq éléments, et parce qu'elle n'est pas identique à aucun de ces facteurs non essentiels de votre être, comme le corps, etc. Elle est indépendante de tout cela. Elle est sans changement. Le mental change constamment, développe de nouvelles idées, se débarrasse des anciennes. Il y a un flux constant dans votre mental. Ce mental qui est toujours dans un état de mouvement et de changement perpétuel ne peut être le facteur éternel en vous. Le facteur éternel est Existence. Vous êtes Existence indestructible, impérissable. La vie éternelle est votre être véritable et essentiel. Ceci est votre nature.

Vous êtes également Conscience. Vous n'êtes pas inerte, et comme vous *savez* que vous existez, il y a par conséquent en vous Connaissance. C'est également une partie de votre nature essentielle. Ainsi, vous existez et vous êtes conscient de votre Existence, vous avez connaissance de votre Existence. Vous êtes conscient du Soi.

Vous êtes Existence, Connaissance et Béatitude. Quand vous savez que vous êtes cette pure Existence Conscience, et que vous savez aussi que vous n'êtes pas ce qui vous agite constamment, alors vous devenez totalement dépourvu de tous défauts et imperfections, de l'aspect inférieur et périssable de votre être. Toute douleur, tout chagrin, toute peur, tout ennui, toute souffrance sont pour le corps. Souffrir est le sort

du corps. Expérimenter chagrin, illusion, jalousie, passion, désir, joie et tristesse, peur et affection est le sort du mental. Quand vous vous sentez indépendant du corps, indépendant du mental, distinct et différent des deux, alors comment pouvez-vous permettre à ces facteurs qui caractérisent les deux aspects inférieurs de votre être de vous affecter ou même de vous toucher ? Vous êtes sans douleur, sans souffrance, sans chagrin, sans illusion, sans goût et dégoût, sans toutes ces imperfections qui caractérisent le mental et l'intellect. Ainsi vous êtes essentiellement plein de joie. Votre vraie nature est Béatitude. Vous êtes Existence-Conscience-Béatitude.

Ce '*Je suis*' est différent de la partie corps-mental de votre être et se trouve dépourvu de toutes ses imperfections et défauts. Vous êtes Béatitude et cette Béatitude ne peut jamais être affectée, peu importe quels changements, vicissitudes et afflictions vous avez à expérimenter en tant qu'être humain aux niveaux inférieurs de votre être. De telles expériences ne vont pas plus loin que le mental, et si vous le permettez, pas plus loin que l'intellect ; mais elles ne peuvent pas aller au-delà. Elles ne peuvent Vous affecter. Elles ne peuvent Vous approcher, même légèrement, car Vous êtes Existence-Conscience-Béatitude, éternelle et absolue, incorruptible et sans changement. Connais-Toi Toi-même en tant que tel. La nature véritable de l'individu est vraiment cela.

Vous êtes Dieu même maintenant.

Ceci est la nature de l'âme hautement illuminée qui sait cela. C'est la nature de l'homme intelligent et pensant qui est souvent déconcerté, qui de temps en temps semble le savoir, et ensuite ne semble plus le savoir. C'est aussi la nature de l'homme ignorant, qui est illettré, et qui ne sait pas même comment penser. C'est la nature de l'imbécile et de l'idiot. Peu importe l'état d'évolution ou l'état de développement ou de manifestation de la conscience spirituelle intérieure dans laquelle vous vous trouvez, vous êtes Existence-Conscience-Béatitude. Même en ce moment. Personne ne peut vous voler ce fait.

Ce savoir est votre plus grande richesse. C'est ce que vous avez à découvrir. Vous êtes venu ici dans le seul but de réaliser cela. Tu es venu ici pour te connaître Toi-même. Cette vérité doit vous libérer. Vous êtes en fait toujours libre, même en ce moment, car cette Vérité demeure malgré le fait que vous n'en êtes pas conscient. Cette Vérité ne peut être emportée. Elle est toujours existante. Ne pas le savoir n'affecte en rien la plénitude de votre Existence.

Cette Vérité de votre être est le sujet sur lequel vous devriez réfléchir et penser, sur lequel vous devriez méditer. Cette Vérité, vous devriez essayer de la réaliser. Par-dessus tout, votre vie devrait être une

expression de cette Vérité intérieure. Votre vie devrait être une démonstration spontanée de cela, la véritable nature-Béatitude intérieure, et pas une simple expression de la nature qui ne vous appartient pas, bien qu'en tant qu'être humain, vous ayez les deux côtés. Vous ne pouvez pas vous enfuir de la partie qui n'est pas vraiment vous, qui est fausse, qui a un début et une fin, qui est corruptible et périssable.

Votre véritable et essentielle nature est unie avec la Conscience Universelle, que les gens appellent Dieu, que les gens adorent comme l'Être Suprême, mais sous différents noms : Allah, Jéhovah, Ishvara, Brahman, et Père Tout Puissant. Le nom que vous Lui donnez n'a pas d'importance. Il est Dieu. Il est l'éternelle Existence Absolue, suprême et infinie. Il est l'Être Universel, la Conscience Commune Unique qui unit et relie l'humanité et remplit tout l'univers de bonheur. Il est cette grande, intarissable et éternelle Fontaine de Joie.

Dans votre nature essentielle, vous êtes Cela. Vous êtes lié éternellement avec l'Océan Infini de Joie, de Béatitude et de Sagesse. Si vous réalisez cela, toute votre vie devient un rayonnement d'amour, de béatitude, de bonheur, de paix et de sérénité. Essayez chaque jour de faire un point sur la conscience de ce que vous êtes vraiment. Centrez-vous sur Dieu. Unifiez-vous avec le Principe d'Existence, qui se trouve même dans un brin d'herbe, un grain de poussière, un bout de nuage, et dans chaque mode et expression de la vie. En vous sentant unifié avec tout, comment pourriez-vous blesser les autres ? Comment pourriez-vous devenir faux et cruel ? Comment pourriez-vous décevoir les autres ou les tromper ? Comment pourriez-vous haïr ou vous mettre en colère ?

Marchez avec Dieu ; parlez avec Dieu

Ceci est la vision dont l'homme a besoin aujourd'hui au niveau individuel autant que collectif. Dans une interview, on demanda au professeur Einstein : 'Que devons-nous faire professeur pour améliorer le monde ?' Celui-ci répondit : 'Nous devons améliorer les gens'. Cela veut dire que nous devons vivre dans la conscience de notre véritable nature. Si quelques personnes, une poignée de gens, en faisaient leur plus grand but et leur plus grande aspiration dans la vie et prenaient la ferme résolution de ne plus vivre comme de simples créatures matérialistes, mais de se sentir divin, d'être toujours uni avec l'Essence Divine, alors de réels progrès seraient faits. Vivez de cette manière chaque jour.

Faites de cela votre aspiration. 'Je ne veux pas me sentir comme corps ou sens. Je ne veux pas me sentir comme intellect imparfait, plein de désir et d'illusion. Je veux toujours me sentir comme un vrai et réel, *suis*'. Si vous faites de cela votre détermination, la Lumière entrera dans toute votre vie. Elle remplira votre maison. Partout où vous irez, les gens

verront que vous apportez la clarté avec vous. Les gens malades commenceront à se sentir bien. Vous deviendrez un centre d'irradiation de la Vérité.

Vous êtes venu ici pour vivre comme des dieux, marcher comme des dieux, parler comme des dieux, agir comme des dieux, et vous sentir comme des dieux, car en vérité, vous êtes tous des enfants du Divin. Vous êtes éternellement uni avec Celui qui est toute perfection, toute pureté, toute conscience et toute sagesse. Ce grand fait est le facteur central de votre vie. C'est le trésor le plus précieux dans tout cœur humain. Vous devez toujours vous sentir comme irradiant l'Essence Divine intérieure. Vous devez regarder avec les Yeux de Dieu ; vous devez toucher avec la sensation de Dieu ; votre cœur doit battre avec la nature de Dieu et être plein d'amour pour toute l'humanité.

Se connaître Soi-même, c'est se sentir connecter à l'Eternelle Source de Joie. En silence, sachez que vous êtes divin. Alors la vie est ce Silence. Croissez, jour après jour, vers une plus grande réalisation de cette Conscience Joyeuse. Une telle vie amène finalement votre conscience dans l'Universel. La réalisation de la Conscience Cosmique, c'est savoir que vous faites partie intégrante de l'Essence Divine. Toute autre tâche dans la vie n'a qu'une signification relative. Étant pris dans le cadre de ce que nous sommes, peut-être ne pourrons-nous pas rejeter complètement les autres choses, mais elles ne seront que secondaires. Si vous réalisez toutes les soi-disant tâches de cette vie sans *Vous* connaître, votre vie sera perdue. Mais si vous avez humblement recherché, réalisé et ressenti cette Vérité unique intérieure comme votre expérience personnelle, alors vous aurez vécu votre vie pleinement, glorieusement et avec succès, peu importe comment vous aurez réalisé les autres tâches. D'innombrables bénédictions viendront à ceux qui vous accompagneront dans cette vie.

Cette Vie Divine est la seule tâche de votre existence mortelle. Votre être est venu de la Divinité. Que votre vie soit menée dans la Divinité, même dans cette condition incarnée. Votre destination ultime est l'Eternelle Divinité. De même que la vie mène vers la Gloire, qu'elle soit menée dans la Gloire. Que votre vie soit couronnée par la Réalisation Suprême. Que la Béatitude et la Vérité soient votre seule expérience, et que la Paix, la Sérénité et l'Amour vous soient accordés dans le monde dans lequel nous vivons. Connais ton Soi, et soit Divin et divinement bienheureux.

VI

VOTRE VÉRITABLE BUT DANS LA VIE

Soi Immortel et Glorieux ! Il y a une réalité permanente derrière cet univers, et elle se trouve devant vous. Il y a une Vérité fondamentale derrière les noms et les formes, qui constituent le monde dans lequel nous sommes nés pour connaître. Cette grande Réalité, cette Vérité vivante est béatitude. C'est un état de liberté totale, de paix sans limites, de sagesse infinie et d'indescriptible béatitude. C'est une joie que rien à la surface de cette terre ne peut égaler. Et cette béatitude, liberté, paix, sagesse et joie sont votre état naturel et fondamental. Ils sont votre véritable demeure. Ils sont votre destinée ultime. Le but de votre vie est la réalisation de cet état. Cette vie vous est donnée pour la réalisation de cette Réalité. C'est cette réalisation qui vous donne finalement le pouvoir de transcender toute souffrance, toute misère et toute limitation que cette vie terrestre vous impose. En un mot, le but de votre vie est la réalisation de la Réalité Suprême. C'est cette réalisation et cette seule réalisation qui est le but principal de votre vie. Ceci est le seul fait sur cette terre qui rachète l'être humain en dépit de toutes ses bassesses, détresses, et souffrances. Le fait est que la vie est un magnifique moyen pour atteindre l'Etat Suprême dans lequel le vrai et pur bonheur peut être expérimenté.

La grande recherche du bonheur

Faisons une observation de la vie. Quel point significatif ressort-il de notre observation ? C'est que partout où l'homme existe, l'activité est également présente. Les gens courent partout, débordant d'activité ! Il ne semble pas qu'il y ait un moment pour faire une pause et réfléchir. Et quelle est cette activité ? Essayons de l'analyser. La plus grande partie de cette activité est une recherche acharnée, à différents degrés et niveau d'expérience, pour le bonheur, le plaisir, le divertissement. Simultanément, l'homme essaie sans cesse de se débarrasser de la douleur, du chagrin et de la souffrance. Il essaie d'éviter tout ce qui est déplaisant, douloureux, affligeant et pénible, et d'obtenir tout ce qui est plaisant, joyeux, satisfaisant et agréable. On peut argumenter que l'homme endure volontairement beaucoup d'épreuves et d'inconforts, et fait même des efforts considérables pour travailler dur, pendant les cinq jours de la semaine de travail. Il accomplit beaucoup de tâches difficiles. Comment peut-on alors dire qu'il essaie d'éviter les expériences déplaisantes et douloureuses ? Il faut creuser plus profondément et

découvrir le motif de cette lutte volontaire ! Au travers de tous ces efforts, l'homme vise à se relaxer, à se dorloter dans le confort et à rendre sa vie plaisante. Tous ces efforts sont dirigés vers le gain matériel, car l'argent permet d'obtenir de plus grands plaisirs.

Ceci devrait nous donner l'idée que la véritable nature de l'âme humaine est béatitude. Dans l'état de l'existence incarnée, cette vraie nature de béatitude est entravée. Il y a limitations du corps et des sens. Il y a des défauts qui nous sont imposés, tels que chaud et froid, faim et soif, inconfort et maladie. Il y a des afflictions, telles que chagrin, deuil, abattement, la séparation avec ceux qu'on aime, le contact avec ceux qu'on n'aime pas ou la peur, l'anxiété, la désillusion, la jalousie, la frustration, etc., tous ces facteurs voilent notre vraie nature dans cet état incarné. Ainsi, l'individu exerce ses facultés pour obtenir des choses qui sont destinées à promouvoir l'expérience du bonheur. Malheureusement, il n'obtient pas le bonheur. Pourquoi ? Pour une raison très simple. Il recherche quelque chose là où elle n'est pas. Il recherche le bonheur parmi les objets de cet univers, qui est imparfait, changeant et provisoire. Étant donné que la nature même des objets extérieurs est changeante et imparfaite, ils causent dans le mental des expériences mixtes qui résultent de leur contact. Ceci est la raison pour laquelle les efforts de l'homme finissent invariablement en désillusion, désappointement et totale insatisfaction. Quand un objet ne le satisfait pas, il en essaie un autre, puis un autre et encore un autre. Ainsi, durant une vie entière, l'homme cherche sans cesse à trouver le bonheur au travers des objets, changeant rapidement de l'un à l'autre pour trouver l'expérience du bonheur qui mettra fin à tous les soucis. Sa vie est gaspillée. Et bien trop vite il trouvera que son existence temporaire tire vers sa fin. Le but de sa vie a été perdu.

Les Grands, qui ont réfléchi sur la vie et qui ont fouillé dans les profondeurs de la nature aussi bien intérieure qu'extérieure, ont, par leur intense effort, réalisé la nature de la Réalité Ultime—Dieu, cette Essence de laquelle provient toute vie. Ils ont déclaré en des termes clairs et sans ambiguïté, 'Ô mortels, vous ne pouvez trouver dans cet univers phénoménal, imparfait et limité, la béatitude et le bonheur parfaits et purs. Par sa nature même, il ne peut contenir cette expérience ultime et transcendante. L'état ultime de joie et de béatitude ne peut s'obtenir qu'à l'intérieur de votre soi, dont la source est le Soi permanent et éternel. Toute la béatitude et la joie se trouvent en vous'. Cette déclaration peut même être corrigée. Disons 'Ceci est votre *nature* même'. Ceci ne se trouve pas à l'intérieur de vous' ; vous êtes vous-mêmes cette béatitude. Votre être intime, votre vrai soi est avant tout ineffable béatitude et paix. La redécouverte de cette conscience vivante

de béatitude est la grande tâche de la vie. C'est le grand but de votre vie. Ceci est la finalité de la vie pour laquelle nous sommes nés sur ce plan terrestre.

L'éducation correcte pour le vrai sens de la vie.

C'est le devoir de chaque parent, éducateur et aîné de donner aux âmes en croissance (jeunes gens), le sens du merveilleux but de la vie. Si dès le début de notre vie, cela était inculqué dans chaque âme, beaucoup de recherche, de lutte et de souffrance seraient évitées. La vie aurait un sens dès le départ. La vie n'est pas un vol hasardeux d'un objet vers un autre. La vie est une quête pleine de signification et de sens. Mais bien trop souvent ce but manque et l'homme se conforme simplement, mécaniquement et aveuglément, au modèle de ses aînés. 'Mon grand-père a fait comme ceci. Donc, je fais pareil. Pourquoi chacun fait-il comme cela ? Ceci est la mentalité-mouton qui caractérise la vie d'énormément de gens. L'expérience du reste du monde sera aussi l'expérience de ces gens. La souffrance et le désappointement sont l'ultime récolte de ceux qui sont dépourvus de discrimination et de discernement.

Par conséquent, plus tôt les yeux s'ouvriront au grand but de la vie, plus grand sera le degré de perfection atteint. Autrement la vie sera comme un voyage sans direction, ou comme sortir d'une autoroute sans la connaissance de la destination ou de la route. Si quelqu'un à ce moment-là vous demande où vous allez, vous ne pourrez pas le dire. Sans connaître la destination, vous flânerez sans but, le long de l'autoroute appelée vie. Ceci n'est pas réellement vivre.

Vivre n'est pas la vie.

Vous avez été attrapé par ce tourbillon appelé vie, capturé et pris dans ses filets, et ainsi vous avez été entièrement accaparé par le simple processus de la vie plutôt que par la vraie vie. *Vivre* prend la place de la *vie*. Et bien entendu le vrai but manquant, un vide intérieur s'est créé que vous essayez de combler en vous efforçant toujours d'obtenir des objets extérieurs. Mais les objets ne peuvent pas amener l'expérience du bonheur intérieur. Ils entretiennent l'anxiété et apportent l'expérience d'agitation et de turbulence. Le bonheur est un état de la vie intérieure de l'individu. C'est un état du mental et de l'intellect. Par conséquent, c'est un état de l'être intérieur. Ce n'est d'aucune façon être relié à l'état extérieur d'opulence, car dans ce cas la paix du mental est facilement troublée par l'anxiété, l'insécurité et la peur. Il y a en fait une banqueroute spirituelle intérieure. La véritable richesse est tout le progrès, qui a été fait dans le but de la vraie réalisation. Tous les objets que vous avez pu rassembler durant toute votre vie resteront derrière

vous. Ils seront perdus. Tous les objets de ce monde mis ensemble ne pourront vous donner une réelle satisfaction, car par leur nature même, ils n'ont pas le pouvoir de le faire.

La nécessité de remplir votre vie d'objets est une conséquence du besoin. On accumule les objets pour répondre à ces besoins. On ressent que la véritable joie et la véritable béatitude ne peuvent être obtenues sans cette satisfaction. Mais aussi longtemps que nous sommes les esclaves des besoins, on ne peut être vraiment heureux. L'esclavage et le bonheur sont incompatibles. C'est la liberté qui vous rend heureux. Tant que vous êtes liés au besoin vous n'êtes qu'une créature enchaînée. Comment pouvez-vous alors apprécier le bonheur qui ne se trouve que dans la liberté ? Le bonheur est la richesse de l'expérience bénie de cette Réalité qui est au-delà de tout besoin. Sachez que vous êtes au-delà de tout besoin.

L'état de splendeur non manifestée est votre véritable état. Votre nature est plénitude. Quand vous réaliserez cette Plénitude, vous transcenderez tout sens de besoin. Alors vous vous serez, non seulement débarrassé des besoins, mais aussi de l'élément même du besoin dans votre nature. Vous ressentirez : ' Je suis comblé, je n'ai pas de besoins ; je n'ai pas de désirs'. Ce sentiment de plénitude en vous est la vraie béatitude. Si ce sens de la plénitude naît dans votre cœur, alors vous êtes le maître. Il n'y a plus d'attachement. Rien ne peut plus vous attirer dans ce monde et vous rendre esclave. Connaissez-vous pour ce que vous êtes vraiment et remplissez-vous de cette béatitude et de cette suprême plénitude. Ceci est la glorieuse tâche devant vous. Ceci est le but central de la vie.

Le but de la vie selon la philosophie Hindoue.

Vous savez que les objets imparfaits et changeants ne peuvent vous donner l'expérience parfaite et sans changement. Essayez maintenant de faire de votre vie une quête de Ce qui n'est pas changeant, qui est plénitude, et donc parfait et bienheureux. Vous êtes alors tout de suite confronté au fait, qu'en être incarné vous ne pouvez pas vous passer entièrement de l'exercice de vos devoirs quotidiens de membre d'une famille, ou de citoyens d'une société. Que vous l'aimiez ou pas, vous devez pour l'instant accomplir ces devoirs. Comment doivent-ils être coordonnés avec l'exercice du plus haut devoir de la vie, la réalisation de la Béatitude ?

Ceux qui ne connaissent que vaguement la philosophie hindoue ont acquis une conception étrange et plutôt confuse du Bouddha, du Nirvana, de la théorie de Maya, de la théorie du Karma, etc. Il y a dans leur mental une brume nébuleuse dont a émergé l'idée que l'Inde professe une

philosophie du fatalisme, que tout est prédestiné, et qu'il n'y a pas besoin de faire quoique ce soit. En fait, on ne devrait rien faire, car le but ultime selon cette manière de penser serait une nullité. Dans cette conception, l'homme serait un pantin, car Nirvana veut dire le néant. Ceci est la conclusion qui a été tirée du message de Patanjali par certaines personnes. Il ne peut y avoir de plus grande erreur que cela. La philosophie indienne déclare, en des termes forts et sans ambiguïté, que le grand but de la vie humaine est d'atteindre la béatitude suprême. Elle affirme : 'Tous les êtres de cet univers ont leur origine dans la Béatitude. Ils ont leur réalité dans la Béatitude, ils sont soutenus par la Béatitude et leur destinée est d'atteindre la Béatitude. Par conséquent, c'est la Béatitude éternelle qui est la grande Réalité et la Vérité ultime'.

Ceci n'est évidemment pas une philosophie du fatalisme. Ceci n'est pas un plaidoyer en faveur du 'ne rien faire'. Quand on dit que l'état suprême est Néant, le sens est que cela ne peut pas être décrit par des paroles. Les paroles sont trop faibles et inadaptées pour le faire. C'est aussi quelque chose que l'âme humaine individuelle, dans son état de relativité, de dualité, n'a ni expérimenté ni connu. Ainsi, c'est une expérience totalement nouvelle et originale que l'être humain dans son état limité n'aura jamais connue. Le silence est la seule manière qui puisse exprimer Cela, qui est au-delà toute parole et pensée.

Le grand but de la vie selon la philosophie indienne est la réalisation de la Béatitude. Quoi que nous fassions nous devons garder en mémoire ce but. En atteignant ce but, nous ne nous privons de rien. Nous sommes plutôt remplis de quelque chose, de quelque chose que le monde entier et tous les objets de cet univers ne pourront jamais nous donner. Nos vies extériorisées sont caractérisées par l'antithèse même de cette expérience bienheureuse et paisible. Mais si quelqu'un commence à rechercher cette grande réalisation, doit-il complètement changer le cours qu'il a déjà adopté ? Cette vie doit-elle être mise de côté ? *Peut-elle être mise de côté ?*

La vie spirituelle et la vie dans ce monde—une réconciliation

Les sages anciens et modernes de l'Inde sont idéalistes, mais leur idéalisme est pratique. Il est combiné avec un réalisme sain et sensé. Dans la quête de la béatitude et de la paix, l'autre vie doit être réconciliée avec la recherche de la perfection. Les aspects physiques et intellectuels de l'être, qui opèrent sur ce plan relatif, doivent être réconciliés avec le puissant désir de l'être vraiment spirituel. Cette réconciliation est l'une des tâches de la vie spirituelle.

Dans l'optique de cette réconciliation, deux choses doivent être comprises. L'une est que le corps, le mental et toutes les facultés

intellectuelles nous ont été donnés comme des instruments, alors que dans la vie ordinaire, l'homme est à la merci du corps physique et des sens. Il ne se voit pas séparé d'eux. Ceci est la première des choses à être comprise. La deuxième est que l'homme se trouve également complètement pris dans les envies et les désirs du mental. Mais se considérer comme le serviteur des envies et des désirs du mental est une fausse idée déplorable. Considérer les sens et le mental comme des instruments donnés exclusivement pour céder à une ronde sans fin de plaisirs sensuels et de jouissance des objets est une mauvaise interprétation tout aussi déplorable. Ces instruments vous ont été donnés pour vous amener vers la réalisation du grand but. Le mental, le corps et l'intellect devraient être reconnus comme tel, traiter comme tel et utilisé noblement à cette fin. Dans les grands enseignements, les sages recommandent à l'homme, en tant qu'être social et membre d'une communauté, de vivre une vie de travail honnête. Ce travail peut prendre une forme additionnelle de service désintéressé envers tous.

L'expérience montre que tous les grands bénéfices conférés par l'exercice des facultés de l'homme proviennent de cette forme élevée de travail. Dans ses affaires l'homme devrait continuer à prendre soin de sa famille, de ses proches relations et de ses amis. Dans ses affaires personnelles, il devrait faire attention à son corps et à son mental de manière appropriée et correcte. En vivant ainsi une vie d'utilité et de service envers les autres, vous maintenez votre intégrité. En faisant cela, vous ne sortez pas de la vie spirituelle. Quand votre vie est basée sur les principes de vérité et d'honnêteté, vos efforts pour maintenir votre gagne-pain ne sont, en aucune façon, un obstacle à votre avancement dans votre vie intérieure de développement spirituel.

Tout comme l'action correcte doit être pratiquée dans la vie externe, de même la pensée correcte doit prévaloir dans la vie mentale. Les pensées qui suivent l'attrait des sens sont mauvaises. Les pensées qui suivent les principes de droiture sont bonnes. Par conséquent, ayez des pensées de bonté, des pensées de pureté, des pensées de désintéressement. Oubliez celles de 'Que vais-je avoir ? Que vais-je obtenir ? Quels plaisirs ou jouissances dois-je trouver pour remplir ma vie ?'. Au lieu de cela, pensez : quel bien puis-je faire aux autres ? Comment puis-je contribuer au bonheur des autres ? Comment puis-je atténuer la souffrance des autres ? Comment puis-je utiliser mon intellect pour obtenir la vraie connaissance de cet univers ? Qu'est-ce qui est réel ? Qu'est-ce qui est irréel ? Qu'est-ce qui est permanent et qu'est-ce qui est transitoire ? Quel est le but ultime, et qu'est ce qui appartient à la vie temporaire ? Laissons ainsi toujours discriminer l'intellect entre le vraiment bon et le simplement plaisant, entre le réel et l'irréel, entre le

permanent et le transitoire. Avoir un aperçu de ce monde, de la nature des choses ici et de notre propre nature est l'utilisation correcte de notre intellect. Vous pourrez ainsi trouver comment opèrent les pensées et les désirs, comment les sens essaient de vous tromper, et comment les sens et les pensées peuvent être contrôlés. Réveillez la discrimination et laissez-la vous servir de guide. Mais le plus important de tout est que la vie spirituelle vous mène vers la réalisation du but.

Quand des problèmes se présentent à vous poser vous la question : 'Vont-ils me rapprocher de cette réalisation finale ou vont-ils ralentir mon progrès vers celle-ci ?'. Ceci doit être le critère. Si une chose ou une action tend à vous attacher encore plus à la vie sensuelle, alors rejetez-la ; mais si elle accélère votre progrès vers la réalisation finale, alors adoptez-la. Ainsi, le mental et le corps seront là pour servir leurs propres fonctions dans la vie, et les aspects physiques, mentaux et intellectuels de la personnalité seront entraînés de manière pratique pour vous faire avancer dans votre très importante vie spirituelle.

Quand tous les aspects sont harmonisés, la forme ou le modèle de votre vie extérieure n'est pas d'une importance primordiale. Si vous êtes un docteur, vous pouvez continuer à être un docteur. Un professeur peut continuer à enseigner. Un homme d'affaires peut continuer à faire des affaires. Il doit être un homme d'affaires honnête. Et un docteur devra être un docteur au grand cœur et pas simplement un encaisseur d'honoraires ! Quand les principes de la droiture sont pratiqués, même un soldat peut continuer à être un soldat, remplissant son devoir sur les ordres de ses supérieurs tout en étant vraiment spirituel. Par conséquent, que le principe de la droiture soit votre guide.

Pratique de la vertu

En quoi consiste la droiture ? La réponse se trouve dans la structure même de la vérité. Si l'on respecte la vérité, on est poussé vers la réalisation de Dieu. Mais si notre vie est caractérisée par le mensonge on ne peut atteindre Dieu, on ne peut obtenir le bonheur, car on se coupe de la Source de toute béatitude. La paix et le bonheur ne peuvent, du fait de leur nature, entrer dans la vie de l'individu qui contredit la vérité. Par conséquent, la droiture est la réalisation des principes de la vérité dans la vie. Cela consiste à être fidèle à votre nature intérieure qui est Divine.

La pratique de la vérité est la compassion, l'amour universel et la gentillesse envers toutes les créatures. Ceci constitue votre nature véritable. Ceci constitue la partie spirituelle la plus élevée de vous-mêmes. Par conséquent, ayez de la compassion envers vos amis et voisins, parents et enfants, frères et sœurs. Sans cette pratique, la béatitude spirituelle ne peut se manifester. Des paroles dures, une langue

acérée, des accès de colère et d'agacement qui blessent les sentiments des autres ne devraient jamais être tolérés. Le bonheur vient en augmentant la joie dans la vie des autres. Il vient à ceux qui sont des centres d'amour, de gentillesse, de compassion, et qui n'entretiennent aucune pensée qui puisse heurter la moindre des créatures de Dieu.

Un motif parfaitement pur devrait être à l'origine de chaque action. Les deux, pensées et motifs, devraient toujours être nobles, sublimes et purs. La personne, qui respecte le critère de pureté absolu doit avoir la parole et l'action pures. Un motif ou une pensée impure caractérisés par l'avidité, l'envie ou la colère discréditent instantanément toute action. L'avidité est un feu qui flambe encore plus intensément lorsqu'il est alimenté. La personne contentée est toujours en alerte, reconnaît la pensée d'avidité et la rejette immédiatement de son mental.

Le bonheur ne vient qu'à celui qui est contenté. Si une telle personne reçoit des objets qui sont intéressants, il est heureux. S'il n'en reçoit pas, il est heureux, et s'il est privé d'objets, il est encore heureux. Il n'est pas trompé par l'idée que les objets amènent le bonheur. Comment pouvez-vous décrire une expérience comme heureuse si elle dépend des objets pour sa satisfaction ? Car dès que l'objet est supprimé l'expérience se termine. Et de même, si l'objet change l'expérience change également. Tous les objets sont changeants, et votre résidence ici n'est également que temporaire. Votre connexion avec tous les objets de cet univers est, par conséquent, transitoire.

Mon Maître dit avec humour : 'Parmi toutes les incertitudes et insécurités de ce monde, une seule chose est certaine, vous devez mourir. Vous ne pouvez rester ici. Ce n'est qu'une pièce que vous jouez. Vous êtes passé d'un état non manifesté à un état manifesté. Chaque seconde raccourcit la période impartie ici. Ce qu'est cette période, personne ne le sait. Chaque anniversaire, que vous fêtez avec cartes d'anniversaire, gâteaux, bougies et beaucoup de joie, vous enlève une année de cette période allouée. Ainsi, la période allouée devra bientôt arriver à sa fin. Vous devrez encore une fois retourner dans un état non manifesté où vous serez désincarné, où vous n'aurez pas de personnalité, pas de nom. Vous devez mourir'.

Alors, n'y a-t-il pas de plus grand manque de considération, de plus grande folie que de dépendre d'objets qui sont de nature changeante et périssable pour nous apporter le bonheur ? Le bonheur ne vient pas de l'extérieur. Celui qui sait que le bonheur vient de l'intérieur s'en tient à la règle démodée du contentement. C'est une règle d'or. Ne convoite pas ce qui ne t'appartient pas légitimement. Celui qui n'a pas été doté d'une beauté naturelle ne devrait pas jeter un regard envieux sur la beauté des

traits d'une autre personne. Dieu lui a donné ces traits particuliers. Quand la pensée dans son mental est : 'Pourquoi ne devrais-je pas être comme cette personne ? Pourquoi ne devrais-je pas avoir ce que possède cette personne ?', il n'y a pas de paix dans le mental. Et sans paix du mental, comment peut-on trouver le bonheur ?

Si cette règle contre la convoitise était appliquée dans la vie quotidienne de tous les gens, alors cela mettrait fin à tout conflit, toute guerre, toute haine et toute violence. Même au niveau national l'agitation est due au fait de briser cette règle. Chaque homme veut planter le poignard dans la poitrine de son voisin. Si les individus manquent ainsi de discernement, comment pouvons-nous attendre des grandes nations qu'elles renoncent à la violence ? Les gouvernements qui ont à leur service les plus grandes intelligences, les plus grands scientifiques de ce monde ont également été piégés par ces manières.

Le principe de la droiture vous amène à la racine du bonheur. Par conséquent, que votre vie soit guidée par le principe éthique le plus élevé, le principe de vérité, de pureté et d'amour universel. Il n'est pas nécessaire de quitter sa famille et d'aller vivre dans une grotte dans l'Himalaya, une forêt ou dans un monastère pour observer ces principes. Votre propre maison, peu importe où elle se trouve, sera un paradis béni si vous pratiquez ces principes. Elle sera plus qu'un monastère ou un cloître. À l'intérieur de ses murs, votre vie, basée sur la compassion et la gentillesse, deviendra l'idéal le plus haut de la morale et de l'éthique.

Cette observation régulière vous soutiendra dans votre constante quête de la Vérité intérieure. Chaque jour passé vous apportera une conscience intérieure plus profonde du but suprême de la vie.

La vie est très précieuse. Dites-vous que vous êtes venu ici pour réaliser et pour expérimenter l'état suprême de béatitude, que vous avez eu cette opportunité unique d'une naissance humaine et d'une vie humaine pour atteindre le But Ultime.

La chance vous est maintenant donnée. Qui sait si cette aspiration et réceptivité intense au plus haut principe durera ? Qui sait si cet état intense de dévotion pour l'idéal continuera ? Par conséquent, le temps est maintenant venu pour faire un suprême effort, pour réaliser le véritable but de la vie. Le temps est maintenant venu pour faire un effort sérieux, pour atteindre le plus grand bonheur et la merveilleuse béatitude de la Réalisation.

VII

LES LOIS DE LA SANTÉ ET DE LA PROSPÉRITÉ

Soi Immortel Bien aimé ! Glorieux rayons de Lumière Divine Eternelle ! Salutations à vous, ainsi que des milliers d'adorations envers le Suprême !

Aujourd'hui, je vais vous dire quelques mots de la sagesse des anciens, les grands voyants de l'Inde, à propos d'un sujet qui, bien qu'étant cette partie périssable de votre être, étant irréal et n'étant pas la Vérité Ultime,

est important, car il est un moyen pour la réalisation de votre Vrai Soi. Le corps, son bien-être, sa santé, son bonheur et sa prospérité deviennent une aide et un instrument pour la réalisation de la vérité et du seul but durable de votre vie, qui est de savoir qui vous êtes.

Connaissant la vérité sur ce que vous êtes, vous devenez libre, libre pour toujours de l'attachement à cette existence terrestre, libre pour toujours des limitations contrariantes de cet attachement corps-mental, libre pour toujours de toutes les chaînes des désirs, envies, peurs, et de l'ignorance basique qui vous a fait oublier votre véritable Soi, et vous fait rêver de vous-mêmes comme quelque chose que vous n'êtes pas. Car vous êtes à jamais immortel, sans naissance, sans mort, sans changement et sans déclin. Vous serez toujours immortel, car ceci est la Vérité éternelle, la Réalité de votre existence, et même en ce moment ceci est la Vérité splendide de votre être. Vous êtes immortel, même en ce moment. Vous êtes l'essence même d'Infinie Béatitude et d'Incommensurable Paix, ici et maintenant. Vous êtes Ceci, dans toute Sa plénitude, dans toute Sa perfection, dans toute Sa splendeur, sans tâche et non ternie. Réaliser ceci est le sens profond de la vie sur terre.

Les anciens, bien qu'illuminés par cette vision de la nature glorieuse de l'homme, et pleinement remplis de l'esprit génial de cette découverte, étaient à leur manière, réalistes concernant la condition du corps-attachement de l'homme. Ainsi nous avons, en plus de ces quatre dépositaires de la sagesse ancienne qui contiennent la déclaration des vérités éternelles, en l'occurrence les quatre Védas, une cinquième écriture qui est appelée en Inde 'le Cinquième Veda', et qui est connu sous le nom d'Ayurveda. Ceci est un mot très significatif. 'Ayuh' veut dire, la durée de votre vie ici, et 'Veda' veut dire connaissance ou

science. Ainsi, 'Ayurveda, veut dire la science de la vie ou la science de la manière de vivre.

Ce secret, la science de la vie humaine et comment préserver cette vie, comment garder son bien-être et comment vivre en bonne santé, est la signification de l'Ayurveda. Et ce secret a été donné au système indien de santé et de bien-être (physique et mental), par le profond génie de vérité spirituelle reposant dans les autres Védas. Ainsi, l'Ayurveda repose sur les vérités fondamentales qui se trouvent dans les quatre grands Védas.

L'êtr e humain vu par les maîtres Indiens.

La pensée indienne se développe de l'intérieur vers l'extérieur, de telle façon que la première tâche, et la chose la plus importante, est de vous connaître vous-mêmes, car vous êtes le facteur principal de toute connaissance. Il doit y avoir d'abord un voyant pour voir des choses, et en premier, il doit y avoir un penseur pour réfléchir sur des questions, pour réfléchir sur toutes les choses vues. Il doit d'abord y avoir un connaisseur pour que la connaissance se fasse. Par conséquent, la connaissance du connaisseur, la science de votre propre Soi qui forme le pivot de cet univers et qui est le facteur de base de toute connaissance, fut placée en premier lieu. Connaissez-vous vous-même, et ensuite commencez à connaître tout le reste, qui est autre chose que vous-mêmes.

La grande connaissance sur la réalité de l'individu à laquelle parvinrent les anciens voyants de l'Inde, fut qu'il n'était pas un être matériel, qu'il n'était pas un être de cette terre, et que les parties de sa personnalité fait de matière, et faisant partie de la nature de l'univers de matière, à savoir mutabilité, changement, destruction et décomposition n'étaient que des appendices, des gaines ou des revêtements qui enveloppaient et gardaient attachés, pour ainsi dire, la véritable splendeur de son Soi essentiel. Et en tant que tels ils étaient en dehors de lui, l'être essentiel étant la Conscience spirituelle intérieure.

Au plus proche de cette Conscience spirituelle se trouve le mental, et pour les Maîtres Indiens il est tout autant matière que le corps physique. Ils ne donnent pas une place plus élevée au mental qu'au corps si on compare celui-ci avec l'âme. En comparaison avec votre véritable Soi, le mental n'est pas plus qu'une motte de terre ou que ce corps fait de chair et d'os. Le mental est également matière, mais une matière dans un état très fin. C'est une matière subtile. Ce n'est que la Conscience spirituelle qui est vraiment de Nature Divine et comparée à elle, le mental est matière, le corps est matière grossière et les choses extérieures sont les plus grossiers de tous.

La vision complète de l'être humain considéré par les maîtres indiens est que les conditions du corps dépendent de l'interaction entre le Soi intime de l'homme et les différentes gaines le recouvrant. Si le jeu de la force d'âme est autorisée à se faire complètement et sans entrave au travers du mental, de l'intellect, des sentiments, des pensées sentimentales, de l'énergie vitale intérieure, et au travers de toutes les cellules et fibres nerveuses du corps, alors celui-ci sera en bonne santé. Si ce libre jeu est bloqué, vicié, alors la condition de maladie naît dans toutes les gaines enveloppantes.

Comment naît ce blocage ? De deux manières. Si votre conscience se voile, de telle façon que vous oubliez totalement votre lien éternel avec la source spirituelle de votre vie qui est Dieu, et que vous êtes complètement absorbé, enchevêtré et empêtré dans la personnalité-désir du mental et de l'intellect, ainsi que dans la personnalité passion des sens du corps, alors votre lien, votre canal avec l'Être Suprême sont coupés, et vous ne pouvez avoir une vie pleine, remplie de bien-être, car tout bien être, toute abondance, provient de la Source Eternelle de votre vie. C'est de Dieu que nous recevons tout bien être, dans tous les différents aspects et niveaux de notre nature, et si nous nous coupons de cette source, alors tout comme une branche qui a été coupée et qui pend détachée de l'arbre mère, nous avons tendance à flétrir. La source même de notre vie étant coupée de nous, notre vie tend vers la maladie, la faiblesse, l'imperfection, les soucis, la souffrance et la misère.

De la même manière, si nous n'employons pas correctement notre corps, son énergie physique, l'énergie vitale intérieure, qui s'exprime sous la forme du Prana subtil dans le corps physique, ainsi que nos pensées et émotions, nous les rendons si grossiers qu'ils deviennent totalement inadaptés à l'expression de notre Nature Divine essentielle. Ces niveaux, ainsi privés de l'influence bienveillante et bénéfique de notre force d'âme, ont tendance à devenir malades. Tout l'Ayurveda est donc construit sur cette théorie, à savoir que cet instrument pur, parfait et subtil, permettant ainsi l'expression pleine et sans entrave de la Nature Divine, a tendance à progresser en bonne santé. Et donc, là où ce libre jeu est contrarié par notre mauvais usage des différentes forces dans les différents niveaux de notre être, celui-ci tend à entrer dans un état de non-santé et de souffrance. L'Ayurveda dit également que même la souffrance est simplement un rappel pour l'individu pour se corriger et pour retrouver un état pur et satisfaisant. Et s'il retient immédiatement la leçon de la maladie, change ses habitudes et corrige ses erreurs de vie physiques et mentales, alors cette santé qui est l'état inhérent et naturel du corps humain prédominera à nouveau.

Vous vous êtes maintenant familiarisé avec les quatre niveaux de votre être. Il y a votre véritable être, votre vraie nature intérieure, et VOUS êtes placés au centre de ce corps chariot-existence, connaissance, béatitude, paix, pureté et perfection. Ensuite, autour de VOUS se trouve la matière mentale, la gaine mentale où se déroulent toutes les activités intellectuelles, mentales et émotionnelles. Et encore plus loin vers l'extérieur, il y a la gaine vitale, gardant l'énergie qui anime le corps et le rend vivant. Puis, vient la forme extérieure qui est faite de chair, d'os, de muscles, de tendons, et de différents organes qui forment le corps physique. Dans les trois niveaux, mental, Prana et corps, on doit assurer un certain standard de pureté et de raffinement.

Comment manger pour garder la forme

Le raffinement et la pureté du corps sont assurés principalement par la nourriture et l'alimentation. Si l'on prend de la bonne nourriture, de manière correcte et au bon moment, alors la santé du corps est assurée. Un des grands sages, Athreya, dit : 'Une bonne nourriture, prise modérément, au bon moment et de manière correcte vous assure une bonne santé'. Que voulait-il dire par ' Bonne nourriture' ? De la nourriture Sattvique, pure, en bon état. 'Prise au bon moment' ? Toutes les autorités sanitaires vous diront que pendant certaines périodes de la journée les pouvoirs de notre corps sont au maximum, et que la nourriture prise à ces périodes devient bénéfique ; et quand les pouvoirs du corps diminuent, on ne doit pas prendre de nourriture. Il en est de même lorsqu'on est dans un état d'agitation et de dérangement émotionnel.

'Prise correctement' ? Cela veut dire, prise avec une attitude dévotionnelle, avec le mental tourné vers Dieu, prise sans se presser, sans trop de hâte, et prise avec calme, mastiqué soigneusement et par-dessus tout, prise avec modération. Si toutes ces conditions sont remplies, alors la nourriture va purifier le corps, augmenter ses forces et le garder dans un état pur. Car la nourriture, selon cette science de l'Ayurveda, a une définition unique.

La nourriture est appelée 'Annam'. Tout ce qui est mangé est appelé 'Annam'. Annam a un sens double. Le premier est 'manger ou consommer' et l'autre est ' ce qui consume'. Ce dernier sens a une signification très profonde dans l'Ayurveda. La nourriture se consomme, mais elle est également ce qui consume. Si vous y réfléchissez bien, vous verrez ô combien, cette double définition du mot nourriture est vraie. La nourriture, si elle est prise en modération, devient celle qui donne la vie. Si elle est prise immodérément, elle devient celle qui détruit la santé, et finalement, le destructeur de la vie.

Même si elle est prise selon les lois et règles, la nourriture est la plus grande dévoreuse des énergies de l'être humain. Ainsi, chaque jour, jour après jour, jusqu'au jour de son enterrement, une grande partie des énergies de chaque individu est dévorée ou consommée pour sa digestion, assimilation et excrétion. Plus de quatre-vingt-cinq à quatre-vingt-dix pour cent, de l'énergie produite chaque jour dans le corps est consommée par le processus de la digestion, de l'assimilation et de l'élimination. Vous voyez ainsi comment la nourriture consomme votre énergie vitale, comment elle consomme votre énergie de vie.

Quand nous mangeons de la nourriture, la totalité du sang va vers l'estomac et tout le système doit faire le nécessaire pour travailler à la digestion et à l'assimilation de cette nourriture. Comme le système continue à faire ceci jour après jour, pendant l'enfance et l'adolescence, l'âge adulte et la vieillesse, un jour vient où la nourriture ne peut plus être prise parce que le corps n'a plus l'énergie pour faire face à ce consommateur d'énergie, et on se rend peut-être compte qu'on a dépensé toute son énergie vitale à digérer des tonnes de nourriture. La nourriture consommée depuis l'enfance, si elle était entassée, remplirait peut-être une grande grange ou une grande citerne. Ainsi, la nourriture est à la fois ce qui est mangé et ce qui mange votre vie et la consomme.

Je vous ai donné ces exemples pour louer la modération, la racine du principe de la santé, selon la science de l'Ayurveda. Le bon type de nourriture, prise au bon moment et de la bonne manière, induit une bonne santé. Cette nourriture, une fois transformée en énergie, pénètre tout le corps sous la forme de force physique, le Prana intérieur. Et si on fait un mauvais usage de ce Prana, alors la vie est brisée, la santé est détruite. Sous quelle forme ce Prana se présente-t-il chez l'être humain ? Il est présent sous la forme d'énergie sexuelle, de pouvoir vital, de force de vie. Le mauvais usage et la perte de cette force de vie sont le plus grand destructeur de la santé, du bien-être et de la vie elle-même. La grande déclaration est : 'La vie est la préservation de son énergie vitale et sa perte est la destruction'.

Contrôle de soi et préservation de la force de vie

Les docteurs hindous apportent la plus grande importance sur la préservation de la force de vie. Une grande modération dans la vie sexuelle est le point sur lequel ils insistent continuellement. Un médecin, après avoir examiné un patient, et l'ayant questionné et conseillé sur sa nourriture, mettra l'accent sur le fait que pendant qu'il le soigne et le traite, celui-ci doit vivre comme un célibataire, et ce n'est que lorsqu'il

est complètement guéri qu'il lui dira qu'il peut vivre une vie normale. Et selon l'Ayurveda, une vie physique normale, ce n'est pas une vie de plaisir. Il est considéré comme allant de soi qu'une vie physique normale est caractérisée par deux facteurs : la retenue et la modération. Toute la science de santé de l'Ayurveda repose sur ce principe de base de conservation de la force de vie, de l'énergie vitale. Sans cela, il ne peut y avoir de santé. Si vous négligez ce facteur, aucune industrie pharmaceutique dans ce monde ne pourra vous apporter la santé. Aucun docteur sur cette terre ne pourra vous apporter bien être, force et vitalité. C'est quelque chose qui est en vous, que vous devez préserver, et si vous le gaspillez, les autres ne pourront vous le donner parce que c'est quelque chose qui ne peut être donné de l'extérieur. Cela ne peut être obtenu de flacons, pilules, poudres ou potions. C'est impossible. C'est quelque chose qui fait partie de vous-mêmes et ne peut être augmenté que par la conservation et la modération dans la vie.

La science de l'Ayurveda repose sur ce principe unique, et dans ce but, on enseigne à l'étudiant, dès le début de sa vie, l'importance du contrôle de soi et de la conservation de son énergie vitale. Si celle-ci est perdue, si elle est viciée, alors la gaine pranique est déséquilibrée. De même qu'une erreur dans l'alimentation pollue votre corps et le rend impur et grossier, ainsi une erreur dans cette énergie vitale pollue votre gaine pranique. L'énergie vitale est la quintessence même de l'énergie que le corps assimile par la nourriture. Si cette énergie n'est pas conservée, la gaine pranique est jetée en disharmonie et le Prana se met à vibrer de manière discordante. Et toutes les maladies naissent de l'état discordant du Prana intérieur.

Et si le mental, au lieu de devenir un champ d'expérience pour votre perfection intérieure, devient un champ pour le jeu des pensées, émotions et sentiments non spirituels, de nature animale et grossière, plein d'envie, de colère, de passion, d'avidité, de haine et de jalousie, et si ces pensées commencent à inonder le niveau mental, alors la santé du corps ne peut être obtenue.

Le mental et le corps—Vyadhi et Adivyadhi

Vous ne pouvez avoir en même temps un mental malade et un corps sain. Le sang que forme la nourriture dans le corps s'intoxiquera. Le corps ne sera pas capable d'assimiler le maximum d'énergie qui vient de la nourriture si les émotions qui remplissent le mental sont destructives, impures et grossières, si elles ne sont pas de la même nature que l'âme, c'est-à-dire spirituelles, et si elles sont de la nature du corps et de la chair. Les passions charnelles et les émotions de nature bestiale, comme la haine, la jalousie et la violence rendent le mental complètement inapte à

être un instrument pour l'expression de notre être véritable, car un tel mental devient le foyer des graines de la maladie. L'état intérieur d'un tel mental devient une source féconde, un sol fertile pour l'apparition des conditions de la maladie. Les Maîtres de l'Ayurveda ont annoncé cette vérité il y a plus de trois mille ans, et de nos jours les psychologues occidentaux ont 'soudainement' découvert que plus de cinquante à quatre-vingts pour cent des maladies physiques dans les hôpitaux ont leur cause dans le mental, et ne se manifestent que dans le corps.

Cette maladie physique provenant du mental n'a été découverte que récemment en occident par le travail de quelques psychologues européens, mais cette connaissance constitue la fondation même de la science de l'Ayurveda. Les Maîtres de l'Ayurveda disent que, à moins que les humeurs du mental ne soient sereines, pleines de calme, d'amour, caractérisées par l'amour et la pureté, la maladie ne peut être guérie. Les médecins diront aussi au patient d'observer le silence pour conserver l'énergie.

Jésus disait à celui qui voulait se rapprocher de Lui : 'Si tu veux te rapprocher de l'autel de Dieu en étant rancunier, en n'ayant pas encore pardonné à ton frère, alors pardonne-lui d'abord, et ensuite rapproche-toi de l'autel de Dieu en L'adorant'. De même, les médecins de l'Inde ancienne disaient : 'Si vous avez de la haine, de l'envie, de l'hostilité envers quelqu'un, je ne peux pas vous traiter. Je ne peux pas vous donner ce médicament, car ma médecine est quelque chose de spirituel, ma médecine est quelque chose de sacré et de saint. Vous devez d'abord libérer votre mental de toutes les pensées non divines, et ensuite vous viendrez me voir, et je vous traiterai'.

La théorie de l'Ayurveda est que l'origine de la maladie n'est pas dans le corps, mais dans le mental. Cette maladie dans le mental est la cause de la maladie physique extérieure. Ils appelaient la maladie du corps 'Vyadhi', et la cause mentale, l'origine de la maladie physique, ils l'appelaient 'Adivyadhi'. Adhi veut dire le premier ou le commencement ; et l'état émotionnel intérieur est appelé 'Adivyadhi', ce qui veut dire première maladie. Une première maladie surgit, puis une deuxième qui en découle. Ainsi, les effets réels des mauvaises humeurs, les passions désastreuses du mental et l'abus de son énergie vitale, l'indispensable force de vie, provoquent dans le corps certaines conditions qui sont la cause de la maladie.

La théorie Ayurvédique des trois Doshas.

Les anciens voyants de l'Inde ont interprété ces états du corps d'une manière très originale, et pas du tout dans le sens occidental. Ils avaient la théorie des trois Doshas. La science Ayurvédique du diagnostic des

conditions de la maladie (qui se manifeste comme un résultat d'un malaise dans votre mental et dans votre vitalité), était basée sur les trois 'humeurs' du corps. Les savants Ayurvédiques disaient que ces perturbations de la pureté du mental et de la finesse de l'énergie vitale provoquent un dérangement de l'équilibre entre les trois 'humeurs' qui caractérisent la condition normale de chaque être humain. La théorie des trois humeurs n'était pas totalement inconnue à la médecine du moyen âge, en Europe et en Angleterre. Je crois qu'ils avaient quelque chose de similaire en Europe qui, peut-être, venait de l'Arabie ou la Grèce.

Les trois humeurs sont : le flegme, la bile et le vent. Ces humeurs se trouvent dans une certaine proportion dans un corps sain. Quand il y a une perturbation de la force vitale, due à l'abus, au mauvais usage et au sur-plaisir, et s'il y a une perturbation dans le mental, due à de mauvaises pensées et émotions, ils provoquent un déséquilibre des trois humeurs (vent, bile et flegme), et les conditions de la maladie se manifestent. S'il y a une prédominance de flegme, alors toutes sortes de maladies 'flegmatiques', telles que bronchites, problèmes pulmonaires, toux, refroidissements, toxines, apparaissent. Si ce déséquilibre amène un excès de vent, alors des maladies telles que douleurs dans les articulations, lumbago, flatulences, etc. apparaissent dans le corps.

C'est le déséquilibre des trois humeurs, qu'il faut chercher à corriger par le médicament que donne le médecin Ayurvédique, mais il dit : 'Avec ce médicament, je ne peux qu'essayer de rééquilibrer vos trois Doshas, mais vous devez travailler de l'intérieur'. Ainsi la première nécessité est une totale retenue. Et en second, viennent les émotions. Débarrassez-vous de toutes les émotions négatives. Comment ? Ici, les voyants Ayurvédiques sont d'une grande aide. Ils ne connaissaient pas la psychologie comme la connaissent les psychologues modernes, mais ils savaient ce qui devait être su. Ils disaient : 'Si vous voulez calmer votre mental et le libérer de toutes les émotions, faites naître en lui une vague spirituelle'. Et dans ce but, un médecin prescrivait toujours la prononciation de tel ou tel Mantra, ou un mode d'adoration d'un aspect particulier d'une déité, offert d'une certaine manière, dans un lieu de pèlerinage déterminé.

L'adoration est dans votre vie un instrument très puissant, et quand vous élevez une fois de plus votre mental vers Dieu, quand une fois de plus vous accordez votre esprit avec l'Être Suprême, cette Source dont vous vous êtes coupée vous-mêmes, laquelle coupure est la cause racine de cette grande maladie appelée existence matérielle, cette naissance humaine, le mental est complètement dépassé. Quand une fois de plus avec adoration vous vous accordez avec le Divin et commencez à répéter Ses Mantras, à chanter le Nom Divin, alors, la substance mentale entière

est mise dans un état de pureté et de finesse, et la condition grossière qui a donné naissance aux symptômes dans le corps physique est corrigée. Ainsi, le médecin à l'extérieur et le patient à l'intérieur coopèrent et le corps reprend un état sain. Ceci est en bref la théorie et le système de guérison selon l'Ayurveda, le cinquième Véda, la Science de la Vie.

En supposant que l'homme est Divin, que la santé est sa condition naturelle, et que la pureté et la finesse sont les préalables de la santé, l'Ayurveda a une déclaration très intéressante à faire. Dans la vision hindoue de la vie, l'individu est censé vivre et travailler pour les quatre grandes réalisations : Dharma, Artha, Kama et Moksha. Dharma est la réalisation de la norme éthique. Artha est l'obtention de la richesse qui permet de vivre correctement. (La richesse n'est pas oubliée dans le système hindou ; cette richesse doit être obtenue de manière honnête et pour vivre confortablement). Kama est la réalisation de tous les désirs légitimes, qui sont nécessaires pour une vie honnête et digne, pour son bien-être et également pour le bien-être de tous les autres avec lesquels nous vivons. Kama est la réalisation de tous les désirs légitimes, qui ne sont pas opposés au bien être des autres. Moksha est, finalement, la libération dans le Divin, la liberté éternelle dans le Divin.

L'Ayurveda dit que pour ces quatre réalisations, notre santé est la base ou la racine suprême. Sans la santé, aucune des quatre ne peut être atteinte, et par conséquent, prendre soin correctement de son corps est un des devoirs les plus importants dont on doit s'occuper. Et ceci ne peut être fait que par (1), la conservation de l'énergie vitale par la modération et la retenue, (2) le raffinement du mental par la pensée juste, le sentiment juste et l'adoration, et (3) prendre soin correctement de sa condition physique, par de la nourriture pure, prise modérément, au bon moment et de la bonne manière, mâchée correctement, prise quand vous êtes au calme, avec une petite pause après le repas.

Si ainsi, en prenant soin de votre santé, de la conservation de votre énergie vitale, de la bonne attitude mentale, vous êtes en bonne santé, comment devriez-vous alors essayer d'obtenir des conditions de vie prospères ? Comment avoir un niveau raisonnable de prospérité ? Ce qui bien sûr ne veut pas dire la satisfaction de la cupidité, de l'avarice, de l'avidité ou du désir démesuré, mais veut dire, dans des limites légitimes, avoir une vie confortable permettant le calme du mental, libre de soucis et d'agitation, de telle manière que vous puissiez mettre le mental et la pensée au service de l'homme et à l'adoration de Dieu, qu'ils puissent être utiles à l'extérieur et de la plus grande utilité pour vous-mêmes. Quelles sont les lois de la prospérité ? Je ne vous donne pas les *secrets* pour devenir prospère, mais je vous donne les *lois* de la prospérité.

Comment atteindre la prospérité ?

Bien sûr, le secret de la prospérité serait de vivre selon vos moyens et de dépenser moins que ce que vous gagnez. Et ne pas faire de dettes ! Ce serait, en un mot, la plus grande des sagesse ! Comment être prospère ? Si vous gagnez cent cinquante dollars, dépensez en cent quarante-neuf ; ainsi, il vous en restera un. Si vous voulez avoir mon commentaire sur cela, je dirais : ‘Ne rentrez jamais dans le système de crédit’. Si vous avez de l’argent liquide, alors d’accord pour acheter des choses. Si vous n’en avez pas, faites sans.

Pourtant, il y a aussi certaines lois de la prospérité, qui proviennent des vérités spirituelles éternelles. Si vous commencez à ressentir ou à penser à un vide ou un besoin, vous expérimenterez un vide. Si vous pensez que vous vivez dans l’abondance, alors, comme l’ombre suit une personne, l’abondance vous suit. Si vous commencez à désirer, vous admettez immédiatement la pauvreté. Le désir est pauvreté. Le désir est un sentiment d’insuffisance, et quand vous commencez à désirer, vous êtes déjà un mendiant. Le secret des anciens pour devenir prospères était de vivre en conformité avec cette loi de la prospérité, et aussi de vivre avec bon sens.

Une fois qu’on commence inconsciemment à affirmer la pauvreté en désirant, alors seule la pauvreté devient la loi. Se libérer des désirs est le secret pour libérer le mouvement de la loi de la prospérité. Pourquoi ? Toute plénitude est en vous. Il n’y a rien qui vous manque, car vous êtes Dieu qui est tout. Il est le tout dans le tout. Il est la source de tout. En Lui il y a tout et si vous savez cela, vous êtes en Lui, vous êtes tout, vous êtes dans tout. Et affirmer cette connaissance, affirmer le fait que vous êtes à jamais en Lui est le passe-partout, qui fait que la prospérité vous suit comme un chien suit son maître.

Après tout, vous êtes le maître de toute la création, car vous êtes l’héritier de l’Un qui est le maître de tout. Il ne vous manque rien. Votre Soi est toute plénitude, toute abondance. Votre véritable nature est plénitude. Plus vous affirmez cela, avec une confiance parfaite, non pas comme une chose qui devrait être, mais comme un fait qui est, plus la prospérité est à vous.

Le besoin, ou un sentiment de pauvreté est une attitude mentale. Si vous avez beaucoup et que vous sentez ‘J’ai tout’, alors vous ne voulez rien d’autre. Mais si vous avez beaucoup, et que vous ressentez, ‘je n’ai pas tout’, alors vous n’avez rien. Un millionnaire qui veut gagner encore dix ou vingt millions de plus est un vrai mendiant. Un chauffeur de taxi ou un porteur, qui reçoit trois ou quatre dollars par jour et dit : ‘Cela est assez pour moi, ma poche est toujours pleine’, est toujours plus grand

que le millionnaire. Il est plus riche que le millionnaire, car il n'a pas cet obsédant sentiment de manque et de besoin, ainsi que cette attitude de mendicité du désir.

Ainsi, le secret intérieur de la véritable loi de la prospérité est d'affirmer votre plénitude, d'affirmer votre abondance, et de vivre dans cette condition toujours présente, de ne manquer de rien, d'avoir Dieu, et par conséquent, d'avoir tout. Ceci est la seule manière. Ceci est le seul secret, et à partir du moment que vous commencez à l'affirmer, vous trouverez que les conditions changent, car les conditions sont le produit de vos propres pensées. Le facteur fondamental et vital, qui constitue toute votre vie, est vos pensées. Elles sont tout aussi tangibles et importantes que les briques qui s'empilent et qui deviennent une maison. Elles peuvent construire toute votre vie. Elles peuvent créer toutes les conditions de votre vie. Elles peuvent même créer les conditions de votre propre santé, si vous pensez correctement. Tout comme un être humain prend quelque chose et le monte, les bonnes pensées ont le pouvoir de se développer ; et cellule après cellule, les cellules endommagées peuvent être recrées. Tout ce qui a été détruit en vous peut être recréé par la bonne pensée, et de la même manière, le mauvais type de pensée peut détruire tout ce qui est sain, et vous rendre malade.

Le pouvoir de la pensée est quelque chose qui provient de vous, qui provient de l'âme, car elle est le plus près de vous. La force d'âme est derrière toute force-pensée, et l'affirmation de votre condition véritable vous fait surmonter toutes les conditions qui vous sont étrangères, non naturelles pour vous.

Dans ce but, le contentement est le véritable secret pour affirmer votre abondance. Quoiqu'il arrive, sentez-vous plein. Si c'est un dollar, ayez l'impression que c'est un million, et si c'est dix dollars, ayez l'impression que c'est dix millions. Une fois que vous avez le contentement, il n'y a plus rien qui puisse vous rendre malheureux. Et si vous n'avez pas de contentement, rien ne peut vous rendre heureux.

Le secret de la prospérité est d'affirmer votre véritable et abondante nature, le facteur réel de votre plénitude. Soyez contenté et mettez un écriteau dans votre mental : 'Désirs non admis'. Au moment où un désir naît, rejetez-le. Dites : 'Désir, dehors !' Et alors, vous commencerez à expérimenter que l'objet désiré vient à vous de lui-même. Aussi longtemps que vous courez après quelque chose, vous ne pouvez l'obtenir. Quand vous vous en détournez, elle vous suit d'elle-même. Ceci est une Loi Eternelle. Ceci est une loi qui a été prouvée par tous ceux qui l'ont découverte et qui l'ont appliquée à eux-mêmes. Plus vous

désirez, plus vos besoins augmentent. Que cette règle reste dans votre mental, qu'elle reste dans votre cœur.

La loi spirituelle de la prospérité

Il y a même quelque chose de plus élevé que ceci. Les hindous croient que tout ce qu'il y a dans cet univers est d'Essence Divine. Tout est Dieu. Toute force est Dieu. Tout phénomène est Dieu. Tout être est Dieu. Tout nom et toute forme sont Dieu. Tout ce que vous expérimentez n'est que l'Essence Divine sous diverses manifestations, et la prospérité est une des manifestations directes du Pouvoir Divin comme force soutenant cet univers. Le Pouvoir Divin est ce processus cosmique s'exprimant Lui-même, d'abord par un pouvoir projetant, un pouvoir qui fait participer l'être, et ensuite Il agit comme pouvoir soutenant, dans la continuité des trois périodes du temps, à savoir passé, présent et futur. Il soutient, nourrit, protège et prend soin de ce qui a été produit. Vous voyez, c'est encore une fois Dieu à l'autre bout du cycle. Le même pouvoir dissout à un moment donné tout ce qu'il a créé, et réabsorbe le phénomène projeté dans son état original de non-manifestation.

C'est la partie centrale qui est la plus importante pour nous ; cet aspect de la Force Divine qui protège, soutien, nourrit et prend soin. Et Elle fait ceci de différentes manières. La Force Divine est présente en tant que nourriture. Elle est présente en tant que saisons. Elle est présente en tant que nuages et pluie. Elle est présente en tant qu'abondance provenant de la terre, en tant que fertilité. Et Elle est également présente à l'intérieur de nous, comme feu gastrique qui digère la nourriture et nous nourrit. Elle est aussi présente sous toutes les formes de conditions prospères.

Dans ce sens, la nourriture est Dieu, tout ce qui nous maintient est Dieu. La nourriture est une manifestation de Dieu, extérieurement. À l'intérieur, la Force Vitale est Dieu. Toutes les choses qui soutiennent la vie sont des expressions de Dieu. La grande Force de Vie est Dieu, et dans votre être le plus intime, la lumière de l'intelligence et la conscience qui en découle sont Dieu.

Vous ne devez pas insulter la nourriture. Vous ne devez pas la traiter de manière méprisante dans un accès de colère ou de déplaisir. Non. Quand un hindou prend de la nourriture, il prend d'abord un peu de riz, l'amène révérencieusement devant son front, s'incline et ensuite le met dans sa bouche pour le manger. Il salue d'abord la nourriture et ensuite il la mange.

Ainsi, la nourriture ne devrait pas être mangée avec indifférence, ou en étant vexé ou en critiquant : 'Quelle est cette nourriture que vous avez mise sur cette assiette ?' Vous ne devez pas faire une crise quand vous

mangez de la nourriture. Mangez-la en état d'adoration. Et vous ne devez pas gaspiller la nourriture. Gaspiller de la nourriture est une autre insulte, un autre mauvais usage de la nourriture, et celui qui la gaspille n'aura aucune prospérité.

La nourriture est assimilée dans votre corps sous forme d'énergie. Par conséquent, la force vitale de votre être est également appelée Dieu. C'est la manifestation du Pouvoir Divin. Elle doit être également traitée avec honneur et respect. Elle ne devrait pas être insultée. On ne devrait pas en faire mauvais usage ni la gaspiller.

La prospérité vient à une telle personne. Dans une analyse ultime, toutes vos pensées et humeurs devraient être pures. La prospérité suit la vérité. La prospérité suit la pureté. La prospérité suit la compassion, la gentillesse et la bonne volonté. Si vous souhaitez toujours le bien-être, la prospérité aux autres, vous l'attirez automatiquement vers vous. La prospérité ne veut pas dire nécessairement que vous allez avoir des millions, mais vous ne manquerez de rien. Vous ne souffrirez pas. Dieu prendra soin de vous et fera attention à répondre à tous vos besoins. À chaque moment, peu importe le besoin, Dieu y répondra.

Nous devons savoir, nous devons réaliser que toute la vie est dirigée par Dieu. Il est le gardien intérieur de tout l'univers. Il est le directeur intérieur de tout l'univers, de tout le cosmos, et Il est celui qui guide aussi votre vie. À chaque instant de votre vie, si vous remplissez les conditions des lois de la prospérité, si vous honorez les manifestations de Dieu sous différentes formes (nourriture, énergie, argent, talent et pensée, intelligence), et que vous les utilisez sous la forme la plus élevée et noble, respectueusement, avec un profond respect, et sans les gaspillez, alors la prospérité est assurée ; alors la prospérité ne peut que prendre place à vos pieds. Elle remplira votre maison. Cette maison sera toujours pleine d'éclat, de joie, de charité, de bonne volonté, où on honorera la nourriture à table et où même le calme règnera.

Précieuses indications pour la prospérité dans la maison

J'ai quatre ou cinq choses que, en tant qu'hindou, je voudrai vous dire. Là où les aînés sont honorés respectueusement, la prospérité prédomine. Et là où, père et mère, grand-père et grand-mère, oncles et tantes sont traités avec mépris, dureté, sans respect, il n'y a pas de prospérité.

Ces choses ne sont pas connues. Ainsi, quand les gens sont misérables, malheureux, et que la prospérité manque, on ne sait pas pourquoi il en est ainsi. Il en est ainsi à cause de nous-mêmes, parce que nous brisons ces lois. Alors, nous essayons de trouver le pourquoi de cette mauvaise situation en regardant le calendrier, les statistiques ou les

dépenses et les revenus. Peut-être allons-nous blâmer les conditions économiques. Mais non, vous créez vos mauvaises conditions en brisant les lois spirituelles. Là où les aînés sont traités avec respect et honneur, avec profond respect, ici, dans cette famille, dans cette maison, la prospérité demeurera. Dans la vie des personnes qui honorent les aînés, la prospérité sera toujours présente.

Deuxièmement, la maison où les femmes sont traitées avec profond respect, où elles sont mises sur le piédestal qu'elles méritent, il y a prospérité. Où serions-nous, où serait l'humanité s'il n'y avait pas la femme ? C'est la Mère Suprême qui est la source même de tout cet univers, et là où les mères, la femme sont traitées avec le respect qu'on leur doit, il y a prospérité. Et là où la femme est traitée avec mépris, dureté, sans aucune gentillesse, la prospérité ne peut s'installer. La prospérité n'habite pas dans cette maison où la femme et la mère sont en pleurs.

Troisièmement, pour les femmes elles-mêmes, la pudeur est l'aimant de la prospérité. Pour une femme, la pudeur est le plus haut des ornements. L'ornement d'une femme, la beauté d'une femme ne sont pas dans les bijoux qu'elle porte ; non, ceci n'est pas la beauté. Après tout quelle est la beauté d'un corps ? Au moment où vous quittez ce corps, ce n'est plus qu'une chose sans utilité. Donc, la vraie beauté et la grâce d'une femme sont la pudeur. Si une femme est modeste, si elle est chaste, elle devient adorable, et la prospérité devient le serviteur, la servante de cette famille où la femme est parée des ornements de la chasteté, de la pudeur et de la grâce.

Quelquefois, il est déplorable de voir les femmes se masculiniser dans certaines des hautes sociétés modernes. Elles perdent leurs qualités féminines. Après tout, ce qui fait qu'une femme est une femme, ce sont ses qualités féminines, sa tendresse, sa grâce, sa gentillesse, sa nature indulgente. Ce sont les choses qui font d'une femme une déesse. Si elles ne sont pas là, si les femmes ont la langue acérée, si elles sont caustiques, si elles sont amères, si elles sont pleines d'hostilité, leur prospérité ne viendra pas. Elle ne peut venir là où une femme veut être, avec tous mes respects, comme un mâle. Non ! Elle peut revendiquer un certain type d'égalité, mais pas l'égalité sous toutes les formes. Si dans cette vogue d'égalité homme femme, la femme perd sa grâce, sa pudeur et sa chasteté, alors elle a perdu la chose la plus précieuse que Dieu lui a donnée.

Une déclaration Védique dit : 'Là où les femmes sont adorées, là en effet, les dieux dansent avec joie'. Et là où la femme perd ce droit d'adoration par sa propre impudeur, la prospérité ne peut être'.

Et enfin, le dernier, mais non le moindre, là où Dieu est adoré tous les jours, la maison entière est bénie avec la plus haute prospérité. Toute la joie, toute la bénédiction, toute la prospérité reviennent à cette maison où Dieu est adoré régulièrement. Dites des remerciements le matin quand vous vous levez, pour la santé, pour votre corps, pour un mental clair, pour l'énergie dans le corps qui vous permettent de vivre une vie utile pour vous et pour tous, et le soir remerciez Dieu encore une fois pour le don de cette belle journée, pour le temps clément, l'air frais, une bonne santé, une bonne énergie et l'opportunité de servir et d'être utile à vous-mêmes et aux autres. Si vous faites ces Actions de grâce tous les jours, et que vous adorez toujours Dieu dans votre maison, il y aura sûrement de la prospérité. Là où il y a adoration, à cet endroit, il y aura la présence tangible de Dieu, et s'il y a la présence tangible de Dieu, que dire de la prospérité. Tout ce qui est bon, tout ce qui est béni imprènera cette maison et la remplira.

Là où se trouve Dieu, il y a systématiquement toute réussite, toute béatitude, toute prospérité, tout comme la luminosité, le rayonnement sont là où se trouve la lumière. Ainsi, si vous souhaitez avoir de la prospérité, adorez. Ne laissez pas l'église être le seul lieu de prière et d'adoration. Que chaque maison soit un lieu d'adoration. Que chaque maison soit un centre de prière. Que chaque maison soit une demeure de Dieu. Que chaque femme soit une dépositaire de vertus, telles que la pudeur, la chasteté, la pureté, la grâce, et que les enfants et les hommes de la famille lui témoignent le respect qui lui est dû, et qu'ils la traitent avec courtoisie, avec la dignité qui lui est due. Que les enfants révèrent leurs aînés. Si ces choses sont appliquées, si elles sont réalisées, la prospérité deviendra une condition axiomatique. Dans une telle maison, il ne peut y avoir de besoin, de difficulté, de manque.

Ceci est la sagesse fondamentale des anciens. Ils disent : 'La prospérité est créée par le comportement de l'être humain'. Les conditions extérieures ne sont que secondaires. Ils ne sont pas le facteur principal.

VIII

ADORATION DE DIEU COMME MÈRE DIVINE

Radieux Atman Immortel ! Gloire au Divin. Que la Grâce du Seigneur apporte la paix au monde entier, le bonheur et le bien-être à toute l'humanité.

L'ancienne manière de vivre Védique, nommée Sanathan Dharma, et connue généralement en occident par le nom Hindouisme, donne comme objectif suprême dans la vie la libération éternelle des chaînes de l'attachement terrestre et de la mort, par l'Expérience Divine ou la Réalisation de Dieu. Cet état d'émancipation spirituelle et de béatitude éternelle est nommé Moksha ou Kaivalya. Ceci est un état de félicité absolue et d'éternelle satisfaction, caractérisé par la cessation de toute douleur et souffrance et la réalisation de la béatitude suprême. Vous allez au-delà de la naissance et de la mort.

Indiquant également le mode de vie idéal et souhaitable favorable à la réalisation de cet objectif suprême, Sanathan Dharma mentionne trois autres objectifs, en parallèle de Moksha. Ils sont tout d'abord Dharma, ou la conduite vertueuse, deuxièmement, l'obtention des produits indispensables à la vie sans enfreindre ce que dicte le Dharma, et troisièmement, la réalisation de vos désirs légitimes (non égoïste) dans la vie, provenant des différents devoirs auxquels vous devez faire face et que vous êtes appelé à réaliser. Ici aussi, ces désirs ne doivent pas être contraires à ce que dicte le Dharma. Ainsi, il faut noter que le Dharma règne en maître absolu dans le sérieux processus de la réalisation de Moksha. Par conséquent, un vrai Sanathani doit nécessairement adhérer au Dharma, dans toutes les conditions et toutes les circonstances. Un vrai Sanathani hindou est quelqu'un qui n'oublie jamais, pas même pour un moment, le but suprême et divin de sa vie, et en se rappelant toujours ce but, base toute sa vie sur le principe du Dharma ou vertu.

Le but ultime ou Moksha ou Réalisation Divine étant l'objectif principal se trouvant devant le Sanathani hindou, cette ancienne religion définit très clairement les moyens ou méthodes pratiques pour y arriver. De nombreuses méthodes et techniques ont été montrées, mais peu importe leurs nombres et leurs différences, elles peuvent être résumées par un seul terme, à savoir, 'adoration'. Dieu est atteint par l'adoration qui attire la Grâce Divine. L'adoration implique l'attraction vers Dieu. Elle couvre dans sa variété tous les formes et types d'adoration, de la pierre la plus rudimentaire, ou de l'adoration du totem des tribus de la

jungle, au stade le plus élevé de transe spirituelle profonde ou Samadhi, où dans un état de supraconscience le chercheur adore directement la Déesse sans le médium du mental ou des sens. L'adoration implique la dualité de l'adorateur et de l'adoré. Le concept du Dieu personnel a un rapport direct avec cette approche par l'adoration. C'est précisément dans ce contexte que nous percevons la genèse de l'adoration de la Mère, ou en d'autres mots, l'adoration de Dieu en tant que Mère Divine Universelle.

La genèse de l'adoration de la Mère

Dieu, en tant que Mère Universelle, a un charme spécial pour l'homme, dû à de nombreuses raisons. Premièrement, la mère est le premier ami reconnu par l'être humain enfant ; elle est la réalisatrice suprême du souhait de l'individu, et à un certain stade, le tout dans le tout. Deuxièmement, de toutes les relations humaines sur terre, la plus douce et la plus aimante est la relation que nous avons avec notre mère. Troisièmement, l'image du père est toujours associée avec sévérité et discipline, alors que l'image de la mère est celle d'amour spontané, de compassion, de tendresse protectrice et d'attention, d'indulgence et de pardon. Il n'est donc pas étonnant que l'homme soit naturellement attiré vers cette approche de l'Être Suprême en tant que Mère Divine, plutôt que le Père Universel. Recherchant réconfort, consolation et pardon, l'homme se tourne vers la Mère plutôt que vers le Père. Il est plus probable qu'une justice sévère vienne de ce dernier, alors que la sollicitude, le pardon et l'amour seraient plutôt attendus de la Mère. Ainsi au cours des siècles, l'homme a élaboré cette approche de la Déesse Suprême dans Son aspect de Mère Cosmique, par la tradition consacrée par l'usage de l'adoration de la Mère.

Dans cette adoration de la Mère Divine, l'adorateur se sent naturellement comme un enfant de la Mère. Dans ce Bhav ou attitude se trouve l'essence même de ce mode d'approche. Comme un enfant qui s'adresse à la mère avec confiance, tout à fait sûr de la toute bonté de la mère, de même, l'adorateur adore la Mère, donnant libre cours à l'amour dans son cœur, dans l'abandon et la douce confiance. Cette relation d'adoration a un profond effet de transformation sur la personnalité de l'adorateur. L'égoïsme grossier fait place à une simplicité enfantine. La malhonnêteté fait place à une grande sincérité. L'arrogance fait place à une soumission silencieuse. La peur et la crainte font place au courage et à la confiance. Ainsi est adorée la Mère.

La Mère veut dire amour. La Mère veut dire compassion, instinct de protection et tendre attention. On doit bien se souvenir de cela si notre adoration de la Mère doit maintenir un niveau spirituel sublime, et être

efficace pour nous amener vers le but ultime de toutes ces adorations, à savoir, la Réalisation de Dieu. Le processus d'adoration vise à amener une divinisation graduelle de notre conscience. Pour expérimenter le Divin, vous devez devenir Divin. Pour invoquer l'amour et la grâce de la Mère, vous devez devenir vous-mêmes un centre irradiant d'amour. Une ascension vers le Divin va de Tamas vers Rajas, de Rajas vers Sattva, et de Sattva vers Suddha Sattva d'où l'on va au-delà des trois qualités et l'on atteint l'état divin. Une adoration réelle et correcte est donc une technique spirituelle noble, d'une qualité Sattvique très élevée. Alors que l'aspect purement impersonnel de la déité est vague, cet aspect personnel est tendre, proche, intime et pleinement abordable. La Mère Divine est une Mère emplie d'amour qui attend les bras ouverts pour tirer l'âme du dévot vers Son divin cœur.

Formes caractéristiques de l'adoration de la Mère

L'adoration de la Mère, comme cela est d'usage aujourd'hui dans le monde religieux hindou, se fait sous trois ou quatre formes différentes. Certaines sections de Shaktas sont dévouées à l'adoration de la Mère, selon les méthodes spécifiées dans le *Shakta Tantras*. Ceci est un mode d'adoration hautement technique, nécessitant un rituel spécifique dans lequel on doit être initié conformément à la tradition Shakta.

Il y a d'autres sections de Shaktas, ainsi que non Shaktas, qui s'engagent dans l'adoration par pure Bhakti, avec des cérémonies simples. Ceci est beaucoup moins technique que l'adoration Tantrique, et ne tend à invoquer la Mère que sous la forme de l'amour.

Ensuite, la Mère Divine est adorée à travers toute l'Inde par toutes sortes de gens, pendant les neuf jours de Navaratra Puja. Dans cette adoration annuelle dans tout le pays, la Mère est invoquée principalement comme protection, béatitude et prospérité.

Il n'est pas déplacé ici de mentionner une autre forme d'adoration de la Mère. C'est vraiment une forme impure et dégradée d'adoration qui mérite d'être dénoncée. C'est l'adoration de la Mère par la peur et la superstition. Dans cette forme, la Mère est regardée comme une déité terriblement colérique et vengeresse. Elle est plus dans un mode de punition que d'amour. Ceci n'est pas du tout de l'adoration de la Mère. C'est un travesti du concept de Mère. C'est une forme Tamasiq d'adoration, qui évoque dans l'adorateur les qualités Tamasiques de culpabilité, de peur et de cruauté. Pour apaiser sa terrible déité, l'adorateur à recours à des moyens méprisables, à savoir, des violences sur d'autres créatures vivantes. Il prend des vies qu'il ne peut pas donner, et par conséquent, qu'il n'a pas le droit de prendre. Ce qu'un tel adorateur aveugle ne voit pas est que la Mère n'est pas seulement la mère

de l'homme, mais qu'Elle est la mère de toute la création. Chaque poisson, volaille, bête et insecte sont des enfants divins de la Mère Divine. Les oiseaux et les animaux sont aussi Ses enfants. Toute vie est sacrée. Prendre une vie est un péché. Si tuer un homme est un crime contre la loi, tuer un animal est un crime contre le Dharma. Les tuer au Nom de la Mère est un crime contre Dieu Lui-même. Un tel péché ne peut amener la Grâce Divine. Cela n'apportera que l'inévitable résultat de plus de souffrance. L'adoration ne devrait pas contredire le Dharma universel d'amour et de compassion. La cruauté ne peut être tolérée sous quelque forme que ce soit. Elle peut avoir l'autorisation de l'ignorance et de la superstition, mais elle n'a pas l'autorisation de Sanathan Dharma.

Ensuite, la dernière forme d'adoration de la Mère est, pas d'adoration du tout, car cela éloigne de plus en plus l'adepte de Dieu, et le mènera finalement en enfer. Une telle adoration est une autocondamnation. Elle devrait être abandonnée immédiatement. Plus tôt elle sera abandonnée, mieux cela sera pour l'homme.

Il y a une signification profonde, en référence à un aspect de la Mère. Selon l'occasion, elle est adorée différemment en tant que Maha Lakshmi, Maha Sarasvati et Maha Parvathi ou Durga. En l'adorant en tant que Durga, vous invoquez son pouvoir pour détruire le mal en vous sous la forme d'égoïsme, de colère, d'envie, d'avidité, de jalousie et d'illusion. Ces qualités inférieures d'obscurité constituent l'animal en vous. C'est le Pashu impur dans le Manushya. On demande à l'adepte d'offrir comme sacrifice le soi inférieur fait d'égoïsme, d'envie, de colère, d'avidité, de mensonge et de haine. Ceci est le vrai sacrifice qui élève l'adepte et le rapproche de Dieu.

Adorez la Mère avec les fleurs de compassion, de paix, de miséricorde, de pardon, de véracité et de simplicité. Approchez-La comme la Mère de l'amour. Approchez-La pour la plus haute bénédiction de Moksha. Elle n'est rien d'autre que le Suprême Tout Puissant et Elle peut vous donner le Kaivalya Moksha. Ô enfants de Sanathan Dharma ! Approchez-La pour ce plus grand cadeau, et non pas pour un objet insignifiant. La véritable gloire de l'adoration de la Mère est que cela peut amener une réponse plus rapide que l'approche de Dieu comme Créateur et Législateur. La Mère est ici spécialement pour pardonner et sauver, alors que le Seigneur doit exercer la justice. Ainsi les dévots de la Mère Universelle louent leur approche.

IX

YOGA À LA MAISON

Nous abordons maintenant le sujet vital de savoir comment en plein milieu d'activités matérialistes, on peut quand même réaliser le but suprême, le but spirituel de la vie sur terre. Bien que la vie laïque et la vie spirituelle soient toutes les deux une partie de vous-mêmes, il est vrai que leurs sphères sont différentes, dans le sens où la vie laïque à sa sphère en dehors de vous et la vie spirituelle à sa sphère à l'intérieur de vous. Mais votre vie spirituelle a également une expression à l'extérieur, et où que vous soyez votre vie spirituelle doit y être aussi. Si vous êtes dans une famille établie et que vous vivez une vie ordinaire dans le champ actif d'activités matérialistes, alors votre vie spirituelle doit être là-bas. Cette vie intérieure ne peut pas être créée en provoquant des changements externes visibles sur vous, ou autour de vous. Vous ne pouvez pas mieux vivre votre vie spirituelle à Rome qu'à Vancouver. Vous ne pouvez pas être un homme spirituel meilleur en vivant au sommet d'une montagne, plutôt qu'à ses pieds. La situation ne peut rien y changer. De simples changements de forme extérieure ne peuvent réellement et véritablement affecter votre vie spirituelle, car c'est la vie de l'âme, et où que vous soyez le soi intérieur peut être tourné vers Dieu.

Même dans l'environnement le plus saint, l'endroit le plus sacré, en plein tabernacle de Dieu, si votre âme n'est pas en Lui, n'est pas tourné vers Lui, alors vous n'êtes pas dans le royaume spirituel.

Une histoire de la vie de Ramakrishna Paramahansa

Les grands Maîtres ont essayé de différentes manières de rapporter cette vérité aux aspirants, et une histoire vient à mon esprit, très connue et pas trop ancienne. C'était dans la vie de Sri Ramakrishna, le maître spirituel de Swami Vivekananda. Dans sa jeunesse, Sri Ramakrishna était un prêtre dans un temple hindou à Calcutta, alors capitale de l'Inde. Ce temple avait été fondé par une femme, qui était quelque chose comme une petite reine. C'était la femme d'un dirigeant du pays qui possédait une grande fortune. Elle fit construire le temple en donnant une somme d'argent fabuleuse et le dota de riches terres. Elle était une femme très dévotionnelle malgré sa grande richesse. En dehors de ses préoccupations de veiller sur ses biens, sa vie était spirituelle. Occasionnellement, elle passait au temple au moment du culte et s'asseyait dans le sanctuaire. À ce moment-là, Sri Ramakrishna était un jeune prêtre, âgé de vingt-quatre ou vingt-cinq ans. Cette grande dame,

s'étant purifiée par un bain dans le Gange, était assise dans le sanctuaire, en méditation. Le culte arriva au stade où on devait chanter les louanges et la glorification de la Dêité, et juste avant que Sri Ramakrishna fut sur le point de se mettre à chanter, cette femme dit : 'Pourriez-vous chanter cette chanson ?'. Il répondit : 'Oui', et il commença à chanter les louanges de la Mère Divine. Pendant qu'il chantait, on le vit s'arrêter, se tourner vers cette grande dame et lui donner une tape retentissante dans le dos, en disant simplement : 'Quoi ! Ici aussi !'. C'était tout et il recommença à chanter. Il y avait des gardes armées à proximité qui avaient suivi cette dame au temple, et également certains des plus hauts officiels du temple. Tous étaient stupéfaits. Certains commencèrent à trembler et un ou deux pensaient : 'La vie de cet homme arrive à sa fin. Elle va peut-être ordonner de le ligoter tout de suite', mais à leur grande surprise, comme une fille ayant été admonestée par son père, elle devint soudainement docile, garda le silence et commença à participer au chant avec attention. Quand le chant fut terminé, le service se poursuivit et à la fin elle en sortit comme si rien n'était arrivé. Les officiels et les gardes attendaient et se demandaient ce qui allait se passer. Le super intendant lui demanda : 'Avez-vous des ordres ? J'ai observé ce qui s'est passé, mais je n'ai pas pu marcher dans le temple et je n'ai rien pu faire'. La reine répondit : 'Non, il n'y a pas d'ordres'. Plus tard, son gendre qui administrait le temple en son nom, entendit parler de cet incident et lui demanda des explications. Elle dit : ' Il (Ramakrishna) avait tout à fait raison. Je lui ai demandé de chanter les louanges de la Mère Divine, car c'était la Mère qui était enchâssée ici, et pendant qu'il chantait je pensais à un procès qui devait avoir lieu le lendemain au palais de justice, au sujet des biens, et je me faisais du souci à ce sujet. Je ne pensais à rien d'autre, ni à la Mère Divine, ni aux louanges qu'il chantait pour Elle. C'était le procès qui occupait mon esprit, et ainsi je devais être réprimandé et c'est ce qu'il fit. Ce n'était pas vraiment lui qui l'a fait, mais la Mère Divine'. Ainsi, cette dame bien qu'étant au temple n'y était pas réellement, mais était au palais de justice. C'est ce que vous êtes au fond de vous-mêmes qui détermine si vous vivez une vie spirituelle ou une vie matérielle, et non pas l'endroit où vous êtes. Ceci nous donne le secret pour vivre une vie yogique dans et à travers le monde.

Tout peut devenir yogique si vous spiritualisez votre vie, et la méthode pour spiritualiser la vie a été exposée de la manière la plus glorieuse dans les écritures les plus sacrées, la *Bhagavad Gita*. Le Yoga est une union avec le Divin et si vous vivez votre vie en constante union intérieure avec le Divin, en ayant une grande dévotion pour Lui, par un amour authentique pour le Suprême, alors, quoique vous puissiez faire, peu importe où vous puissiez être, et de quelle manière vous viviez, vous

vivrez une vie de Yoga car vous vivrez avec Dieu et vous serez unis à Dieu dans votre vie intérieure.

Une telle vie d'unité avec Dieu, d'effort conscient pour être à jamais unis avec Lui dans l'amour et la dévotion, et la conscience que cette vie entière est destinée à atteindre une totale perfection, une telle vie est la Vie Divine. C'est une vie de Yoga. Si vous essayez tout le temps et consciemment de tendre les bras vers Lui mentalement, d'être attiré vers Lui, chaque jour de plus en plus, alors vous vivez une vie de Yoga, peu importe quelle forme votre vie extérieure peut prendre.

Cet esprit est le facteur le plus important dans la vie yogique. Cet esprit est le facteur essentiel qui rend une vie spirituelle. À la lumière de ceci, nous devons prendre en considération ce que sont ces facteurs que nous pouvons inclure dans notre vie quotidienne familiale, et qui nous permettront d'être unis avec Dieu à l'intérieur de notre être.

Les quatre aspects principaux de la vie de l'individu.

Nous considérons comme allant de soi que la première des choses est d'être conscient de notre but dans la vie. Toujours être conscient pourquoi vous vivez. Toujours être conscient du but que vous devez réaliser dans la vie. Ceci est la chose la plus importante. Sachez que tout le sens de la vie est l'utilisation de chaque moment pour atteindre le but suprême.

Vous êtes déjà conscient du but spirituel de la vie, et vous savez que Dieu seul peut apporter une paix et un bonheur véritable, qu'en Dieu seul toutes les imperfections de cette existence mortelle peuvent être surmontées, et qu'en Dieu seul, tous les soucis peuvent être transcendés, et que l'éternité, l'immortalité, la liberté et l'état sans peur peuvent être atteints. Sachant cela, il y a déjà en vous une très forte envie et aspiration à vivre la vie spirituelle pour atteindre le Suprême ici et maintenant, dans ce corps. Une personne, quand elle vit une vie de famille active, rencontre des difficultés et le plus fort est que beaucoup d'activités encombrant sa vie quotidienne, et qu'il semble n'y avoir aucun espace pour l'exercice indispensable de l'esprit dans le sens de la dévotion, de la prière et de l'adoration. Ceci est un grand obstacle, mais il n'est pas très sérieux, ni même le plus important.

L'obstacle principal est constitué par les nombreuses obligations de votre vie matérialiste, de votre vie laïque, que vous avez à remplir. Pourquoi ? Parce que l'organisation de la vie entière est économique et on doit travailler pour son gagne-pain. L'époque de l'héritage des biens et de la richesse paternelle est passée et on doit travailler, et ceci est l'aspect dominant de la vie laïque. Le second aspect est la vie domestique. On va de la maison à l'endroit où on travaille, et de cet

endroit on retourne à la maison après avoir fait son travail quotidien, et ceci jour après jour. Le troisième aspect est que, en tant que membre responsable dans une communauté, on a certaines responsabilités de vie sociale à suivre, telles que la vie de club, rencontrer des amis, etc. Et pour finir, chacun a sa vie personnelle et individuelle.

La vie personnelle est la base. L'aspect individuel de votre vie est le plus important pour vous. Ensuite vient la vie de famille ou la vie domestique où se trouvent les différentes relations entre mari et femme, parents et enfants, frères et sœurs, etc. Ensuite vient la vie professionnelle. Elle est beaucoup moins importante que la vie individuelle et la vie familiale. En fait, elle est la moins importante, bien qu'elle soit indispensable du point de vue de l'argent. La vie professionnelle doit se faire, mais elle ne doit avoir aucune signification sérieuse pour la véritable vie de l'individu, sauf dans certains cas extrêmes tels que bourreau ou soldat quand ceux-ci doivent tuer des gens. Ils se créent alors de sérieux problèmes spirituels. Mais pour la grande majorité des gens, le côté professionnel n'a pas d'impact spécial sur le côté spirituel et éthique de la vie.

Comment pouvons-nous maintenant, être sûrs que l'idéalisme spirituel vient en première position des quatre aspects de la vie de l'individu que nous venons d'énumérer ?

La sainteté du mariage

Les chefs de famille ne devraient pas oublier, ne serait-ce qu'un moment, que le mariage est une chose sacrée. La sainteté de la vie du mariage doit être réalisée dans toute sa plénitude et dans tout son sérieux. Le mariage est un sacrement. Ce n'est pas seulement l'union de deux corps. C'est sa partie la moins importante. Le mari et la femme ne devraient pas penser qu'il n'y a absolument aucun amour, au-delà de leur vie physique. Il y a un amour. Le mariage est le rassemblement par Dieu (à travers une loi mystérieuse qui agit dans cet univers), de deux âmes dans ce vaste, vaste phénomène appelé vie, dans ce vaste courant d'existence où d'innombrables âmes se déplacent sur leur plan individuel d'évolution spirituelle vers le Divin. Par la grâce de Dieu, par la Volonté Divine, et à travers certaines lois qui gouvernent cette vie universelle, deux âmes sont rassemblées. Ceci est le sens du mariage.

Par le rassemblement de ces deux âmes, Dieu met en place un important processus qui doit être vécu, et ceci est le partage de l'impulsion spirituelle entre les deux. Le mari et la femme doivent partager ce qu'ils ont mérité, ce qu'ils ont appris, et leur potentiel spirituel. Le mari doit enrichir la vie spirituelle de la femme, et la femme doit enrichir la vie spirituelle du mari ; les deux doivent aller main dans

la main vers la Réalisation Suprême de la Conscience Divine. Ceci est le véritable sens profond de la vie de famille. Le mariage est sacré. Il ne doit pas être traité à la légère. Il ne doit pas être considéré dans un sens grossier. Le mariage est une alliance qui est quelque chose de plus qu'un simple plaisir physique, quelque chose de plus que le but très important de la propagation de la race (limité toutefois à un certain degré ; ceci est également un but du mariage). La progéniture du couple doit aussi devenir des êtres spirituels, car ce sont d'autres âmes venant sur ce plan terrestre pour y vivre leur propre évolution. Par conséquent, c'est le devoir sacré du mari et de la femme de fournir à ces âmes qui viennent en tant qu'enfant, un foyer idéal et l'impulsion initiale correcte. Les enfants doivent être gardés sous tutelle pendant un moment, jusqu'à ce qu'ils grandissent et partent dans le monde. La croissance et le développement des enfants seront en accord avec leur propre nature spirituelle, avec leur propre évolution spirituelle, avec leur propre Karma qu'ils ont apporté. Le père et la mère peuvent donner beaucoup de leur propre vie pour l'épanouissement spirituel initial de leurs enfants, jusqu'à ce qu'ils atteignent un stade où ils peuvent prendre en compte leur évolution spirituelle à venir. Si dès l'enfance, des idées spirituelles saines sont implantées dans les jeunes mentaux, elles germeront sûrement à un stade plus avancé et apporteront le bonheur aux enfants.

De même que les enfants apprennent à respecter la loi du célibat, de la continence jusqu'à ce qu'ils soient mariés, ainsi le mari et la femme devraient adhérer à la loi de la continence et du célibat. Et pour eux, cette loi devrait se faire sous la forme d'une stricte modération dans la vie conjugale. Elle devrait être basée sur le contrôle de soi et pas sur le plaisir. La femme devrait considérer le mari comme le seul partenaire et *vice versa*. La femme ne devrait avoir et ne devrait penser à aucun autre homme, mais devrait être dévoué à son mari. Aucune pensée pour un autre homme ne devrait traverser son esprit. Tout le reste de l'humanité devrait être pour elle comme des enfants ; elle est la grande Mère. Le mari devrait avoir le vœu qu'a eu Rama, à savoir le vœu de l'épouse unique. Cela veut dire que la pensée pour une autre femme n'entrera jamais dans son mental. Pour lui, la seule femme est sa femme et les liens de leur mariage sont sacrés. De cette manière, l'organisation de toute la famille devient sacrée, et la vie intérieure de l'esprit se déroule sans entrave. Il n'y a rien dans la vie extérieure de l'être qui nuit à la vie spirituelle. Il n'y a rien dans la vie extérieure, soit dans la vie de famille ou dans la vie personnelle qui retarde ou obstrue la vie spirituelle.

Et ainsi, le mari et la femme vivent en parfaite harmonie et leurs vies, reposant sur les ailes de l'activité extérieure et de la spiritualité intérieure, les mènent à l'état béni ultime de la suprême conscience de

Dieu, la Réalisation Divine. La bénédiction leur revient par et à travers leur vie de famille, où qu'ils soient.

La maison—un endroit sacré.

La maison devrait être un endroit sacré. La maison doit être une sorte de contre poids pour toute l'effervescence, toute l'agitation de votre vie professionnelle quotidienne. Au moment où vous quittez la maison et que vous entrez dans votre activité professionnelle, tout votre mental, toute votre personnalité va vers l'extérieur. Vous devez être actif. Vous devez faire attention aux choses de ce monde, et par conséquent, vous n'êtes plus concentré sur vous-mêmes. Vous vous éloignez de votre centre, et ainsi votre intimité spirituelle avec Dieu est totalement perdue quand vous rentrez dans vos activités professionnelles, dans votre vie quotidienne. Alors, quand vous rentrez, la vie à la maison est destinée à être un contre poids efficace. À la maison vous êtes centré sur vous-mêmes, vous êtes recentré, vous êtes en Dieu. Ainsi, l'atmosphère entière de la maison devrait être imprégnée par la sensation de la présence Divine. Vous devriez sentir Sa présence dans chaque coin et recoin de votre maison. Cela devrait être un endroit où, au moment où vous y entrez, le mental qui fut tiré vers l'extérieur le matin à cause des activités laïques et professionnelles est une fois de plus ramené vers son centre. Il trouve le repos et la paix en Dieu. Dieu devrait être le centre de votre maison. Vous ne devriez pas penser : 'Cette maison est à moi', mais plutôt 'ceci est la demeure de Dieu et ici j'ai le privilège de me reposer, de continuer à travailler à mon salut, à ma libération'. Cela devrait être l'attitude du mari et de la femme, et c'est dans cette attitude que les enfants devraient être élevés.

L'atmosphère de la maison ne devrait pas être vulgaire, et elle ne devrait pas être un endroit qui est une sorte de pièce à spectacle où vous montrez votre opulence, votre sens du goût ou la fierté de vos possessions ; cela ne devrait pas être comme ceci. Cela ne devrait pas être non plus un endroit où on cède à une espèce de divertissement sensuel, avec des gens qui font la fête, à moitié saouls, avec de la musique de jazz, du bruit, de l'effervescence et des jeux de cartes. La sainteté de l'atmosphère de la maison, son caractère sacré sont d'une importance capitale. La maison devrait toujours être gardée sacrée. Ceci est primordial. Si l'atmosphère spirituelle de la maison est également détruite, alors comment pouvez-vous retrouver votre centre ? Si à l'extérieur il n'y a rien à trouver, et quand vous rentrez c'est encore pire, alors comment pouvez-vous construire une vie spirituelle ? De cette manière, votre vie spirituelle est détruite par vous-mêmes et ceci ne devrait pas être.

Toutefois, cette spiritualisation de l'atmosphère de la maison ne devrait pas se faire de manière excentrique ou avec manie, vous montrant comme une personne supérieure, mais elle devrait s'accomplir gracieusement et simplement, avec un naturel spirituel orné d'humilité et de remerciement à Dieu pour le cadeau de cette conscience. Dans la maison, rien ne devrait être laïque. Tout devrait y être spirituel. Tout devrait y être yogique. Il y a assez de matérialisme, d'insouciance et d'oubli de Dieu tout autour de vous à l'extérieur. Pourquoi devriez-vous en rajouter et laisser l'atmosphère de la maison également se vicier ? Gardez Dieu intact à la maison. Que chaque atome de l'atmosphère de la maison soit rempli de sainteté et que tout soit fait pour la maintenir. Gardez-la sacrée. Gardez-la sanctifiée. Ressentez toujours la maison comme un endroit où vous pouvez être très près de Dieu.

Conseils spirituels pour les enfants

L'éducation des enfants vient en suivant. C'est une grande et lourde responsabilité pour les parents. Vous n'êtes que les administrateurs de ces âmes et vous n'avez pas de connexion permanente avec eux, les enfants que Dieu vous a donnés, et vous devriez essayer de faire votre possible, dans le peu de temps qu'ils passent avec vous, pour toucher leur cœur et pour rendre leurs vies plus lumineuses, car ils devaient venir à vous. Par conséquent, l'éducation correcte des enfants est un des devoirs les plus importants, et si ceci se fait en ayant l'attitude d'être les parents privilégiés de Ses propres enfants, alors tout ce que vous ferez envers vos enfants deviendra une partie de votre Karma Yoga, de votre propre développement spirituel. Car en leur donnant l'impulsion spirituelle, la vie spirituelle par votre vie idéale, vous participez à la vie Divine parce que vous réalisez le grand évangile du Karma Yoga, à savoir une activité désintéressée, le cœur rempli d'amour pour faire du bien aux autres. Si vous les entraînez pour le chemin qui les mènera vers l'éternel bien être, vers la vraie béatitude, ceci sera la plus grande chose qu'une personne peut octroyer à une autre sur cette terre.

Les enfants sont des imitateurs. La plus grande chose à leur donner est l'inspiration de votre propre exemple. Ceci est votre plus grand devoir. À la maison, les parents doivent être idéals. Si dans toutes les situations, leurs paroles, leurs actions, leur comportement avec les autres, leur conduite, leur relation avec les voisins, bref, leur comportement général est idéal et basé sur la vertu et la perfection éthique, alors ils n'ont plus besoin de donner quoique ce soit d'autres à leurs enfants. Les enfants reçoivent toute leur éducation en la tirant de l'éclat de l'influence parental. Ceci est le grand Yoga de la maison. Donner aux enfants l'atmosphère et l'exemple idéal. Cela vaut beaucoup plus que tout autre chose tels que de bons habits, une bonne instruction, qui ne sont que des

choses ne touchant que l'aspect superficiel de ces âmes dont vous prenez soin.

Il n'y a rien de tel que de commencer très tôt avec vos enfants. Ils peuvent même commencer dès l'âge d'un an. Les femmes modernes sont fières de discipliner leurs enfants, et même quand ils n'ont que trois mois elles s'exclament : 'Oh ! Elle sait quand elle va recevoir à manger. Elle ne pleurnichera pas avant ce moment. Elle sait tout ; quand pleurer, quand ne pas pleurer, quand elle doit ou ne doit pas accepter la nourriture, et si elle est donnée avant l'heure par une baby-sitter, elle la refusera. Vous voyez comme elle a été entraînée'. De même que vous êtes fier de l'éducation de vos enfants concernant les habitudes alimentaires, pourquoi ne pas les éduquer dès le début dans la vie spirituelle ? Vous pouvez même les entraîner avant leur naissance. Vous pouvez leur envoyer des pensées sacrées, des vibrations spirituelles inspirantes, des idées spirituelles sur Dieu, sur la prière, sur l'amour. Alors une partie de ces qualités vont imprégner l'enfant pas encore né. De cette manière, vous pouvez dès le départ influencer favorablement les enfants.

Que le petit enfant puisse voir la famille en prière. Pour une telle prière, la famille entière devrait se réunir, et si un hôte est accueilli dans cette famille, alors il devrait également y participer. Il devrait y avoir le matin et le soir une heure spécifique réservée à cette adoration et à cette dévotion. La journée ne devrait pas commencer sans cette heure. La mise en place de ce moment est entre vos mains. Cela se fait en allant se coucher tôt le soir, sans rester collé à la télé. Il y a une chose que je voudrai dire, c'est que la vie spirituelle des enfants est souvent détruite par la négligence des parents. Les parents ne font jamais attention à ce que font les enfants, aussi longtemps que ceux-ci ne les embêtent pas. C'est tout ce qu'ils veulent. Ne pas être embêté par les enfants. S'ils ne veulent pas être ennuyés avec eux, s'ils ne veulent pas faire attention à eux, s'ils ne veulent pas prendre la responsabilité de les éduquer, pourquoi veulent-ils en avoir ? Ils ne devraient pas en avoir eu du tout. Ils auraient dû se retenir. Les gens devraient se marier et vivre comme des célibataires. Ils ne devraient pas donner naissance à un enfant. Il n'y a pas de plus grand péché que d'avoir un enfant et ne pas s'occuper de son développement, plus particulièrement de son développement éthique et spirituel. De tels parents ont trahi la confiance. De leur propre gré, ils ont créé un lien et l'on trahit. Cela ne devrait pas se faire. La loi du karma dit que la rétribution se fait sans aucune erreur.

Que voyez-vous dans les ménages modernes ? La plupart des enfants développent leurs propres propensions. Non pas de l'exemple du père et de la mère, mais de ce qu'ils voient à la télé. Cela voile leurs âmes et ils

deviennent accros et dépendent des images qui défilent sur l'écran et ainsi, perdent complètement leur personnalité individuelle. Ils n'ont pas le temps pour autre chose et sont toujours fascinés par la télé.

Une routine spirituelle quotidienne pour le chef de famille

Chaque chef de famille devrait avoir une routine quotidienne idéale. La vie à la maison ne devrait pas être laissée à elle-même, mais prise au sérieux. En plus de ces choses inattendues qui arrivent chaque jour, une visite, un coup de téléphone, une invitation pour sortir, chacun de vous devraient avoir un programme de base acceptable pour votre vie quotidienne qui devrait inclure une heure de prière le matin et le soir. Cette heure peut inclure la lecture de textes bibliques, de livres spirituels sacrés et inspirants, quelques minutes de tranquillité, la méditation, quelques minutes de prière authentique et inspirante. La prière peut être spontanée. Elle n'a pas besoin nécessairement de sortir d'un livre. Ou bien cela peut être les deux, car il y a des prières très inspirantes dans la bible, ainsi que dans d'autres livres. Les enfants devraient également être éduqués de cette manière.

Il devrait y avoir également un acte authentique d'adoration extérieure. Après tout, nous sommes des créatures incarnées et nous souhaitons exercer nos corps aussi en dévotion. Quand vous êtes en état d'adoration, le corps devrait également prendre l'attitude d'adoration. Vous devriez allumer une bougie, brûler un peu d'encens, vous incliner devant la Déesse, offrir vos supplications, Lui demander de vous éclairer, de remplir vos cœurs de vertus, d'amour divin, de bonté et de dévouement, et ensuite vous mettre à genoux et appuyer le front par terre. De cette manière vous faites preuve d'humilité en présence de Dieu. Ainsi, lorsque le corps est à genoux, se prosterner humblement, l'influence de ces petits actes fait réfléchir le mental. Nous ne pouvons ignorer ces réactions du corps sur le mental et du mental sur l'esprit. Par conséquent, vous devriez prendre chaque jour une heure pour l'exercice de ces quelques aspects de votre être pour l'exercice du corps, du cœur et des sentiments par la prière ; pour l'exercice du mental et de l'intellect par l'étude, la réflexion et l'investigation, et pour l'exercice de l'esprit en contemplation intérieure, silence et méditation.

Chaque membre de la famille devrait avoir un autel personnel. La mère devrait avoir son petit coin où elle a ses petites prières, ses petites conversations avec Dieu, ses petites demandes pour des conseils, sa communion avec Dieu. De même, le mari devrait avoir un petit autel personnel, et si ceci ne peut se faire, il devrait avoir au moins un peu de temps pour lui-même, quand il communique avec le Créateur. Et les enfants devraient être éduqués dès le départ, et avoir de tels coins pour eux-

mêmes. Tout comme ils ont un coin pour leurs jouets, un autre pour les livres, un troisième pour leurs animaux, ils doivent avoir un coin pour leur communion avec le Plus Haut, et si cette habitude est développée dès l'enfance, ils seront plus tard capables d'avoir leur propre vie spirituelle.

Spiritualité dynamique—se souvenir de Dieu.

Dans la maison, vous pourriez avoir des symboles externes qui vous amènent à penser à Dieu. Peut-être des petites phrases encadrées avec goût. 'TOUTE VIE EST SACREE', 'DIEU EST ICI À CHAQUE INSTANT', 'SOIS BON, AGIT AVEC BONTE', 'SOIS GENTIL, SOIS PUR', 'DIS LA VERITE', 'NE HEURTE JAMAIS LES SENTIMENTS DES AUTRES', 'VOIS DIEU DANS TOUS LES VISAGES', 'DIEU EST VERITE', 'DIEU EST AMOUR', etc. Et des images. Chaque jour, lorsque le chef de famille quitte la maison pour aller travailler, il devrait se prendre cinq minutes et dire la prière suivante : Ô Seigneur, je sors de Ta Demeure Bénie où j'ai le privilège de passer mes jours pour T'adorer à travers mes activités corporelles et mon travail. Puisses-tu accepter tout ce que je vais faire aujourd'hui avec le corps et le mental comme adoration, Karma yoga et comme prière dynamique'. Ce n'est qu'après avoir dit cette petite prière que le chef de famille devrait quitter sa maison.

Il devrait s'approcher de son bureau avec une attitude d'adoration. Que vous soyez un sténodactylo, un vendeur ou un adjoint de drugstore, que vous soyez un docteur, un avocat ou un maître d'école, que vous soyez un charpentier ou un maçon, où que vous soyez, l'endroit de votre travail, où vous vous rendez jour après jour pour exercer votre vocation ou votre profession, doit être pour vous le temple sacré de Dieu, et le travail que vous faites devrait être l'adoration offerte à la Présence Toute Pénétrante qui est à la maison, à l'intérieur de vous, qui est partout et donc aussi sur votre lieu de travail.

Si vous travaillez dans un atelier devant votre banc, vous devez travailler avec Dieu. Vous devez sentir que Dieu travaille avec vous et, de temps en temps, environ toutes les heures, vous devriez raviver cet esprit. Cela ne devrait pas être monotone et mécanique et pas non plus ennuyeux. Vous devriez raviver votre esprit en pensant : 'Ô Seigneur, accepte ce travail comme une adoration. Que toute la Gloire soit avec Toi. C'est par Ta Grâce que je peux travailler. Je T'offre ce travail comme j'offre des fleurs sur l'autel.

Si vous travaillez dans une prison, ou si vous êtes un avocat et que vous devez travailler pour ainsi dire sur le fil du rasoir, alors ce sera très,

très difficile. Il est extrêmement difficile d'être avocat et de ne pas dire de mensonge, d'être un policier et de ne pas prendre des pots-de-vin. Il faut avoir pitié des gens qui font ces métiers, car ils gaspillent cette grande chose qu'on appelle la vie. Ils sont très malheureux parce qu'ils sont empêtrés dans des affaires où, même s'ils ne le désirent pas, ils font des choses qui sont contraires à la morale et à la droiture. On doit renoncer à ces professions si on est un aspirant spirituel consciencieux. Ou bien, vous devriez travailler avec beaucoup de précautions et avec une grande dévotion pour Dieu, en le priant constamment de vous maintenir sur le bon chemin. Tout doit être offert en adoration à Dieu et l'adoration ne peut être pourrie, ni malhonnête, ni impure, et par conséquent, la seule règle qui devrait gouverner votre vie est l'honnêteté et la vérité. Toutes vos activités devraient être basées sur la vérité, l'honnêteté et la pureté. Alors ces activités, si elles sont offertes à Dieu en adoration, deviennent du Yoga. Elles deviennent Yoga partout, à Paris, Londres, New-York et à Vancouver. L'époque où vous êtes, que ce soit le vingtième siècle ou le vingt et unième siècle n'a que peu d'importance. L'endroit où vous demeurez, que ce soit à l'est ou à l'ouest n'est pas important. Ce qui est important est que vous considériez tout travail comme une adoration, et que toutes vos activités soient guidées par le principe de droiture, de vérité et de pureté. Ainsi, toute votre vie sera imprégnée par l'esprit du Yoga ; votre vie privée, professionnelle et familiale.

Pendant votre pause-déjeuner, essayer de dédier quinze minutes au silence intérieur, à la prière et à la méditation. Mettez-vous à l'écart, et si les conditions ne le permettent pas, alors essayez de vous cacher derrière un journal quelque part dans un coin et pendant que vous faites semblant de lire le journal, contemplez Dieu. Ou simulez une sieste, fermez les yeux et entrez dans la prière, mais ne faites pas vraiment de sieste ! Oubliez le monde, la vie, le travail, le corps, oubliez tout pendant ces instants en étant complètement absorbé en Dieu. Ceci est un processus dynamique. Si vous plongez au cœur de votre être, disons vingt fois par jour, ou une fois toutes les demi-heures pour une simple petite minute, ce sera assez. C'est un processus très puissant de transformation de la vie. C'est une spiritualité dynamique, et la transformation qui en résulte n'est en aucune façon moins importante que celle d'un moine contemplatif, car vous faites un travail qui est même plus grand que le sien parce qu'il a toutes les facilités, et par conséquent, il est naturel et aisé pour lui d'aller vers Dieu. Mais en ayant tout contre vous, l'atmosphère, l'environnement, tous les facteurs qui rendent votre vie entièrement matérielle, externalisée et extrêmement laïque, et qu'au milieu de tout cela vous avez de temps en temps cette pensée d'intériorité, alors le signe

de votre amour pour Dieu est si sérieux, si profondément authentique, que le retour en sera dix fois ou cent fois supérieur. Par conséquent, essayez périodiquement, tout au long de l'activité de votre journée, de penser à Dieu. D'une manière ou d'une autre, connectez tout à Dieu. Quoi que vous fassiez, faites-le pour Son amour et essayez de Lui parler pendant et à travers vos activités.

Si vous êtes serveur dans un restaurant et que vous servez quelqu'un, voyez Dieu dans la personne qui vous a passé la commande. Et quand vous lui apportez le plat, faites-le de manière révérencieuse, comme si vous ameniez une offrande sur l'autel de Dieu. Pendant cet instant, que la table de votre client soit votre autel. De cette manière, vous connectez toutes vos activités avec la pensée de Dieu et laissez la dévotion remplir votre cœur. (Ceci ne doit pas être pris pour une simple émotion ou de la sentimentalité, mais en fait, implique un état ferme d'authentique adoration. La force et non la faiblesse est le critère de la vraie dévotion.)

Le fléau de la mode.

Tout cela est accompagné d'une vie simple. C'est dans une vie simple que le mental s'élève vers le droit chemin sans oscillations. Alors qu'il se disperse et s'éparpille lorsque la vie est trop complexe et trop remplie d'une accumulation d'objets. Ayez une vie simple et ne soyez pas trop préoccupé par votre existence physique, par l'attention à votre corps, votre beauté, votre habillement.

Je vais vous dire une vérité simple : la mode est un fléau. La mode est un fléau et un esclavage. C'est un esclavage subtil, imposé par des gens habiles qui ont quelque chose à vendre. Si vous êtes intelligent vous devez connaître un fait très important et significatif : les fabricants de vêtements et de toutes les choses à la mode ne garderont jamais un style ou modèle particulier plus d'un an. Ils sortiront à coup sûr, chaque année, un nouveau modèle, une nouvelle mode et tenteront de vous persuader que ce que vous avez acheté l'année précédente est sans valeur. Voyez-vous l'absurdité de cela ? Être esclave de la mode complique la vie au-delà de toute mesure. La vie simple garde le cœur simple, le mental simple et vous rend capable de donner votre mental et votre cœur à Dieu. Dans une vie compliquée, le mental et le cœur sont dispersés et la vie intérieure essentielle est perdue.

La valeur du temps.

Réalisez la valeur du temps. Utilisez chaque minute avec une grande avarice, essayez de la récupérer et de l'ajouter à votre vie spirituelle. N'ayez pas l'habitude de bavarder. C'est une qualification sociale. Quand deux personnes sont ensemble, ils se sentent obligés de bavarder au sujet d'une troisième personne. Si vous faites cela, vous détruisez

votre vie, vous perdez votre temps. La vie est temps, et le temps est véritablement la vie. Si vous gaspillez de précieuses minutes et heures en bavardage inutiles et en commérages, cela veut dire que vous vous volez vous-mêmes de la chose la plus précieuse dans la vie, à savoir la rare opportunité de réaliser Dieu.

Vous devriez essayer de développer un peu de cran. Vous ne devriez pas avoir peur d'être différent. Vous ne devriez pas penser : Si je suis comme ceci, si ma maison est arrangée d'une certaine manière et que le voisin voit cela qu'en pensera-t-il ? Laissez-les penser ce qu'ils veulent. Que préférez-vous ? L'opinion de Dieu et l'opinion de votre propre conscience ou l'opinion des autres ? Ayez du cran. Ayez le courage d'être unique à certains égards et d'oser être hors de l'ordinaire. Ne pensez pas que vous devez toujours être conforme. Vous devez vous conformer aux choses qui sont nécessaires au bien-être social de tout le monde. Mais dans la vie intérieure, vous n'avez pas besoin de vous conformer à personne. Faites ce que vous pensez qui est le mieux aux yeux de Dieu. Vous devez avoir un certain degré de pensée indépendante, et organiser votre vie de famille et votre vie intérieure de la manière que vous pensez être la meilleure, et qui correspond au plus haut idéalisme.

Ceci est, en bref, la méthode par laquelle vous pouvez amener l'élément spirituel dans toute votre vie. Peu importe si vous vivez en occident ou en orient, si vous êtes ancien ou moderne. Chacun dans ce monde peut atteindre son être intérieur avec cette attitude d'adoration, et baser sa vie sur le principe de toujours tendre vers Dieu. Dans tout ce que vous faites, allez vers Dieu. Que toutes les actions soient de nature à vous amener vers Dieu.

Remarques pour conclure

Développez les vertus en tant que règle de votre vie. Que la vertu soit le critère par lequel vous jugez toutes vos pensées, toutes vos actions et toutes vos paroles. Est-ce vertueux ou pas ? Ceci devrait être le point de référence pour vous guider dans votre vie. Et le principe devrait être de se mouvoir envers Dieu, toujours et toujours.

Les points qui peuvent être mis dans le programme de la famille sont des moments de calme réflexion et d'échanges de pensées entre les membres de la famille, des moments de lecture spirituelle commune, des moments de chants et de cantiques chantés ensemble. Toutes les familles devraient avoir un devoir quotidien de chanter ensemble des cantiques et chants sacrés appris par cœur.

Ayez toujours le principe d'offrir la nourriture à Dieu d'abord, et alors seulement prenez-en.

Pendant qu'elle fait son travail ménager, la femme devrait dédier à Dieu tout ce qu'elle fait, laver la vaisselle, le sol, préparer les repas, etc. Elle devrait dire : 'Ô Seigneur, ceci est adoration, pour Ton amour, pour Ta gloire'. Et la main devrait faire son travail avec amour, de telle façon qu'on sache que le cœur et la main sont dédiés à Dieu.

Ensuite, développez une relation idéale avec votre voisin. Vous devez être un bon voisin et tous les membres de la famille devraient essayer de devenir de bons samaritains. S'il y a de la détresse, s'il y a une opportunité à aider, même si l'aide n'est pas demandée, si vous sentez qu'une personne est en difficulté, sans vous faire prier, vous devriez aider. Il y a différentes manières, si vous le voulez, pour exercer l'esprit de charité et l'idéal du bon samaritain. Vous pouvez le faire même aujourd'hui. Ces choses devraient toujours être prédominantes dans votre vie. Ainsi, vous adorez Dieu et réalisez l'idéal de compassion et de bonté du Yoga, même à travers les relations avec vos voisins.

Que les week-ends avec la famille soient des périodes de récréation et de re-création spirituelle. Pourquoi devrait-il y avoir une vogue d'aller quelque part le week-end ? Pourquoi les enfants devraient-ils vouloir partir ailleurs ? Si l'ambiance de la maison est idéale, merveilleuse, pleine de douceur et de bonheur, alors personne dans la famille ne voudra aller ailleurs. Vous aimerez chaque minute que vous vivrez à la maison, en famille, et vous ne voudrez pas partir. Quand l'ambiance de la famille est totalement viciée et qu'il n'y a pas de foi en Dieu, de foi en Sa présence, quand il n'y a pas de dévotion, pas d'amour et de charité, pas de compréhension entre le mari et la femme, entre parents et enfants, alors les enfants n'ont pas de bon exemple. Et quand ceci est le cas, ils deviennent désobéissants et négligents. Mais si la maison est idéale, avec une atmosphère harmonieuse, avec de l'amour pour Dieu comme centre de votre vie de famille, alors personne de votre famille ne voudra partir de la maison. Et le temps passé à la maison sera des week-ends denses remplis de gains spirituels où vous mettrez de côté, pour vous-mêmes, une richesse qu'aucune mite ne pourra manger, qu'aucune rouille ne pourra détruire et qu'aucun voleur ne pourra vous enlever. Même des bombes nucléaires ne peuvent emporter la richesse spirituelle accumulée ainsi par une vie Yogique.

Ceci, je pense, résume plus ou moins, la structure complète de la manière de vivre Yogique à la maison et en famille.

X

LA LOI DU KARMA ET DE LA REINCARNATION.

Glorieux et immortel Atman ! Le sujet ‘Karma et Réincarnation’ est un sujet qui mérite une réflexion minutieuse et la lecture intelligente de chacun, car en lui repose une présentation de la loi qui gouverne notre existence dans cet univers. Les gens ont souvent tendance à ce sujet à faire un vague rapprochement avec ‘la théorie indienne du Karma’, ou la théorie indienne de la réincarnation’. Ceci est une appellation impropre. Ce n’est pas une évolution d’une théorie qui nous concerne, mais la révélation d’une loi. Il est intéressant de noter que cette loi n’est pas une possession spéciale des gens de l’Orient, mais est à l’origine même de toutes les religions, et se trouve communément soutenue par pratiquement toutes les religions de ce monde. Par conséquent, ce n’est pas une loi indienne, pas plus que la loi de la gravité n’est la loi de Newton. Newton n’a pas revendiqué cette loi, elle ne lui a pas appartenu ; il n’était que celui qui observa son fonctionnement et qui l’a déclarée. De manière similaire, le principe d’Archimède n’est pas une loi ou une invention grecque. Il n’a pas commencé à fonctionner quand Archimède l’a découvert. Il fonctionnait depuis une éternité. De même, la loi du Karma et de la Réincarnation n’a pas eu ses débuts en Orient. Elle existait éternellement. La loi opérait déjà quand des sages ou voyants, à un moment particulier de l’histoire de l’humanité l’ont réalisée, ou qu’elle leur a été révélée pendant leurs profondes méditations, et ensuite, a été déclarée à l’humanité.

Ainsi, le fonctionnement de cette loi fut révélé aux hindous il y a longtemps, durant de profondes méditations. On peut se demander : ‘Pourquoi des gens modernes et avancés du vingtième siècle devraient-ils se tracasser au sujet de cette loi ? Elle a peut-être été intéressante pour les hindous il y a des siècles, mais comment une ancienne loi peut-elle avoir un rapport pratique avec le monde moderne ?’ Premièrement, ce n’est pas une loi Hindoue. Les hindous n’ont rien eu à faire avec elle. C’est la loi de Dieu. Dieu a créé les lois qui gouvernent cet univers. Ce n’est pas une ancienne loi démodée qui n’est plus en vigueur, mais une loi universelle qui est en vigueur éternellement. C’est la loi de Dieu Lui-même.

Des biologistes découvrirent il y a longtemps que la respiration était vitale pour la vie physique. Ainsi, on ne peut pas dire que ce fait n’a plus

d'intérêt parce qu'il a été découvert il y a longtemps. L'homme ne peut se dispenser de respirer aussi longtemps qu'il est une créature corporelle. Seule la respiration rendra la vie possible et l'oxygène sera nécessaire. Si l'oxygène lui manque, il mourra. La loi reste en vigueur et le concerne au plus haut point.

La loi et ses implications

La déclaration de cette loi du Karma et de la Réincarnation n'est pas non plus une loi étonnante. Elle ne requiert pas d'effort spécial pour être comprise ou acceptée. Même aujourd'hui, cette loi est reconnue et acceptée avec beaucoup de conviction par de grands scientifiques, et a été définie en des termes connus par tout le monde. Selon leur interprétation de cette loi, limitée au point de vue de la matière physique, chaque action a une réaction correspondante, et chaque cause a un effet inévitable. Chaque chimiste, chaque physicien, pense que cette loi opère dans l'univers externe gouvernant la matière physique. C'est la même loi qui a été révélée aux voyants de l'Inde, il y a longtemps, mais sur les plans moral, éthique et spirituel. Tout comme nous voyons dans le monde autour de nous que chaque cause a son inévitable effet, et que chaque action entraîne une certaine réaction, de même dans le domaine moral et éthique chaque cause entraîne un certain effet ; chaque grain semé donne un fruit particulier ou produit une certaine récolte. La déclaration la plus simple de la loi du Karma est : 'Tout comme vous sèmerez, vous récolterez'. Interprétée par les scientifiques et appliquée à la matière physique, la loi est : 'Chaque cause à un effet et chaque action a sa réaction correspondante'. Nous devons rajouter à cela que chaque cause entraîne un effet qui tend, dans sa nature, à être similaire à la nature de la cause qui l'a produit. Ceci est un postulat hautement logique. En Inde on dit que le comportement d'un individu s'accorde avec le mental et inversement, la nature du mental s'accorde avec les actions qu'il a faites dans le passé.

Cette grande loi du Karma possède beaucoup d'implications pratiques pour la vie de l'être humain, et beaucoup d'idées fausses sont nées sur ces implications. Une de ces fausses idées est que, si la loi opère dans la vie de l'homme, il n'est plus nécessaire de guider ses propres actions. Étant donné que, selon la loi, tout ce qui doit arriver arrivera et est absolument inévitable, comment l'homme peut-il agir ?

Donc, on récolte ce que l'on sème. La déclaration même de la loi reconnaît l'influence de l'être humain. Comme c'est l'homme qui sème dans le champ de l'action, c'est également lui qui récolte les nouvelles graines qui le conduisent vers les actions futures. Si l'homme n'est pas un être agissant librement alors la loi même du Karma devient absurde.

Ceci est un point vital que nous devons comprendre. La loi du Karma ne fait pas de l'homme une poupée impuissante.

Les hindous disent que l'homme souffre ou prend du plaisir d'après la loi et selon son Karma et qu'on ne peut échapper ni à la souffrance ni au plaisir. Comment peut-on réconcilier cette idée avec le fait que l'homme possède la liberté ? Nous devons comprendre cette loi de la manière suivante. Il y a deux facteurs qui jouent dans chaque vie humaine. Le premier est l'expérience que l'individu doit faire, les souffrances et les plaisirs qui lui viennent, les malheurs qu'il doit subir, les pertes qu'il doit endurer. Ces expériences sont inévitables ; il ne peut pas en échapper. Il doit les subir tous. Mais il y a un autre facteur qui se rapporte aux actions engagées. Ces actions sont basées sur la volonté de l'individu.

Alors qu'il n'a pas le choix des expériences qu'il subit, il a le choix dans la réalisation des actions. Dans ce domaine, il est indépendant. Il peut ne pas être entièrement libre à cause des restrictions dues à ce plan terrestre, à savoir, restrictions sociales, traditions, étiquette, etc. Il n'est pas nécessaire de faire de la métaphysique pour prouver que l'homme n'est pas un agent totalement libre et que la loi du Karma existe. L'homme ne peut pas faire ce qu'il veut, mais il peut exercer sa volonté. Et dans cet exercice, l'homme est libre. Il n'est pas libre, n'a pas de choix ou d'alternative concernant les expériences de la vie, mais il a, dans une certaine mesure, le choix, la liberté concernant sa volonté à agir.

Les trois Karmas

Dans la vie de chaque individu, les actions qui sont réalisées selon cette loi ont été divisées en trois catégories. En appliquant la loi scientifique de la cause et de l'effet à la première catégorie, on voit que dans la vie d'une personne, certaines activités ont un effet immédiat, d'autres activités après quelques années, mais certaines n'ont peut-être pas d'effet du tout dans cette vie. Qu'arrive-t-il d'une action dont l'effet ne s'est pas réalisé dans cette vie ? Le potentiel de telles actions, le potentiel de réactivité des causes non résolues, s'accumule dans l'entrepôt Karmique de chaque individu. Ceci est une catégorie des graines du Karma.

La seconde catégorie est la suivante. Une certaine quantité est prise dans l'entrepôt de réactivation, pour être réalisée sous la forme d'expériences bonnes ou mauvaises pendant une période de vie. Cette quantité forme les germes des expériences de cette incarnation. Cette quantité détermine la naissance et la mort de l'homme, tous ses malheurs, toutes ses souffrances et ses joies. En bref, tout ce qu'il

expérimente, vient de l'entrepôt du Karma accumulé. Ceci est la seconde catégorie.

Et quelle est la troisième ? Pendant cette vie terrestre, l'homme fait des actions. Il pense d'une certaine façon, agit d'une certaine façon, et l'activité de cette vie terrestre particulière contribue à la formation de nouvelles graines. Quelque part dans le futur, il aura à récolter l'effet de ses actions. À quelle catégorie appartient ce nouveau Karma ? Bien sûr, il ne correspond pas ni aux expériences de cette vie ni à l'entrepôt d'accumulation. Il correspond à un nouveau lot et ceci est la troisième catégorie. En elle se trouvent les activités du présent qui se réfère à 'ce qui est en train de se faire' (Kriyamana) et aussi à 'ce qui doit venir' (Agami), car ce qui doit venir est en fait le produit de ce qui se réalise dans le présent. Par conséquent il y a trois sortes de Karma : l'entrepôt d'accumulation, les expériences choisies pour cette incarnation particulière et ce qui est créé dans cette vie.

Les actions qui sont faites dans cette vie ont deux effets distincts. L'un est l'effet qui est sur ce plan terrestre et cet effet peut se produire immédiatement ou demain ou la semaine prochaine ou dans dix ans, mais l'effet que cette action produit sur le mental est instantané. Le mental reçoit immédiatement l'impression de la nature de l'action qui est faite. Si un acte dur et cruel est commis, alors l'impression de dureté et de cruauté est immédiatement gravée dans le mental. Des impressions répétées contribuent à la formation de différentes tendances dans le mental qui s'accumulent et lui donnent une qualité particulière. La somme totale de toutes les qualités ainsi acquises par le mental à travers les impressions, les tendances qu'il a développées, devient la nature de l'individu. L'effet extérieur de l'action ne concerne pas principalement l'être spirituel, mais l'impression que l'action crée dans le mental est pour lui de la plus grande importance. Pourquoi ? Parce que ces impressions forment le penchant naturel de l'être mental et elles présagent de la récolte qui sera faite plus tard.

Ainsi, le semeur doit retourner dans son champ s'il veut récolter sa moisson, et de la même manière, l'homme doit retourner encore une fois dans ce champ d'activité, à savoir le plan terrestre, pour récolter la moisson de son activité triple. Ainsi, l'âme retourne encore et encore pour épuiser l'effet de son activité. Aussi longtemps que les causes dans le Karma sont là, il y a, du fait de la loi, la nécessité pour elles d'être épuisées. Quand l'homme trouve la manière d'agir de telle façon qu'il ne crée pas de nouvelles causes, alors peut-être, après une série de vies, l'entrepôt du Karma se réduira et par la suite, en une seule glorieuse incarnation, il se retrouvera sans aucun Karma dans son dos. D'habitude,

ceci n'arrive pas, car l'homme ne permet pas à la pile de se réduire, elle est toujours augmentée, et ceci est la grande folie de l'homme.

L'homme, le créateur de sa destinée.

Cette grande loi est-elle un fléau ou une bénédiction ? C'est les deux. Finalement, c'est une grande bénédiction. Les gens ont tendance à ne la regarder que d'un angle bien particulier, et cet angle est que, aussi longtemps qu'un être humain est attaché à la roue de cette loi, il n'y a pas de bonheur pour lui, il est misérable et il pleure. Sous cet angle, le Karma harcèlera toujours l'homme et la Loi du Karma, tel le marteau de Dieu, tombera sur sa tête et lui infligera une souffrance perpétuelle. Mais n'est-il pas clair que cette loi du Karma n'est qu'en fait une loi de rétribution ou de punition ? Il y a une autre vue, une vue glorieuse qu'on se doit de considérer. Tout comme l'homme ne peut échapper aux résultats de ses mauvaises actions (pour cela il récoltera les larmes et la souffrance), de la même façon, il ne peut pas non plus échapper aux récompenses. Les bonnes actions d'une personne la suivront partout, surmonteront pour elle les plus grandes difficultés et les plus grandes souffrances, et lui donneront une récolte de joie.

La loi du Karma, si elle est correctement comprise, est une loi qui donne un espoir infini. Elle dit que la destinée de l'homme est entre ses propres mains. Elle dit que ce qu'il sera dépend de lui. Il est le seul à décider du modèle des expériences à venir. Aucune force n'a le pouvoir de le contraindre à de mauvaises actions. Il doit faire attention à son comportement, à ses actions et à ses pensées. Il est le maître de sa destinée. Il est l'architecte de son destin. Il n'a rien à craindre dans cet univers, rien sauf ses propres actions et pensées. Il doit dire : 'Qui a le pouvoir de me donner une expérience que je n'ai pas choisie moi-même ? Personne sur cette terre n'a le pouvoir de me blesser, de m'amener des souffrances, de me causer du mal ou de me ruiner'. Ainsi, l'homme se donne un courage infini. Il est déterminé à guider sa vie vers un futur contenant béatitude et éclat. La Loi du Karma lui donne une motivation pour semer les bonnes graines, pour façonner toutes ses activités selon une ligne idéale.

C'est cette loi qui soutient le standard moral de cet univers. Si cette loi n'avait pas existé, il n'y aurait pas eu de motivation soit pour éviter le mal, soit pour adopter le bien. Ces deux modèles d'actions ont pour origine cette glorieuse loi. L'homme sait que s'il n'évite pas le mal, il sèmera de la mauvaise herbe et des épines. Il sait qu'il devra être bon, car c'est lui qui goûtera aux fruits bénis de ces bonnes actions. Selon ce point de vue, la Loi du Karma n'est pas une doctrine du fatalisme, au contraire, elle est une doctrine d'une grande régularité, servant de base à

l'ordre moral dans tout l'univers, et qui apporte à l'homme une attitude d'intrépidité. Elle remplit l'homme d'intrépidité et de courage infini, ainsi qu'une forte envie d'être idéal, bon et noble dans toutes ses pensées et activités. L'homme se révèle ainsi comme le façonneur, ayant ainsi dans ses mains le matériel avec lequel il peut façonner tout ce qu'il choisit.

Briser le lien du Karma

Ainsi, la loi implique finalement que l'homme peut se libérer de la roue de la naissance et de la mort, en évitant consciemment tout ce qui le ramène dans l'incarnation, et en remplissant sa vie d'activités idéales pour affiner encore plus sa nature, jusqu'à ce que finalement un état noble soit atteint, où sa bonté universelle lui confère la connaissance de son véritable Soi. Et une fois qu'il a atteint cette connaissance, la loi du Karma s'arrête. Le lien est brisé. Pourquoi ? Du fait de leur compréhension profonde du fonctionnement de la loi, les hindous découvrirent qu'elle ne marchait pas dans le domaine de l'âme. Elle ne fonctionne que dans le domaine du mental et du corps.

L'homme se trouve dans la juridiction de cette loi, et reste attaché à la roue aussi longtemps qu'il s'identifiera avec le mental et le corps. Au moment où il brise cet attachement et se détache de cette fausse identité, il détruit alors cette ignorance et réalise sa transcendance, son unité avec la pure Conscience spirituelle. La loi ne peut plus atteindre cette âme dont la vie a été illuminée avec la connaissance fondamentale qu'elle n'est ni le corps ni le mental, mais pure Conscience. Ceci est la façon de stopper la Roue du Karma.

Je voudrais vous dire encore une chose. Cette loi ne concerne pas seulement les activités extérieures, mais aussi les activités mentales, car c'est la pensée qui est la racine de toute action. Ainsi, chaque pensée d'intention, quelle que soit sa nature, est incluse dans le Karma de l'homme, peu importe s'il y a eu une expression physique extérieure ou pas. Ceci doit être compris. La Gita fait une déclaration claire de la Loi en disant qu'aussi longtemps que l'homme continuera d'agir comme un individu égoïste, il prendra un autre corps après avoir rejeté celui-ci. C'est une progression régulière. Par conséquent, nous disons que c'est comme aller dans une école dans laquelle nous progressons de niveau en niveau, jusqu'à ce que le processus d'apprentissage soit complet et que les études soient terminées. Finalement, l'homme doit atteindre la perfection, et alors seulement, il se libèrera de cette loi. Tant que ce stade n'est pas atteint, tant qu'il n'a pas appris à baser ses actions sur l'Absolu et à adopter un idéal pur, il devra se réincarner encore et encore.

La Loi du Karma et la Justice Divine.

Il y a deux ou trois questions sur la forme cosmique de cette loi et sur son fonctionnement individuel, auxquelles je vais répondre maintenant. La première est : ‘Quelle est la relation entre Dieu et les expériences et actions de l’individu sur cette terre ?’ Nous avons dit que ce n’est pas Dieu qui crée les expériences de l’individu, mais que ses expériences sont déterminées par la nature particulière qu’il a acquise.

Toute vie à la surface de cette terre est engendrée par la pluie et ainsi, dans un certain sens (correct), nous pouvons dire que c’est la pluie qui est la cause de toute vie. Il arrive également que quand la pluie, le facteur universel pour ainsi dire, tombe et engendre la vie, celle-ci ne soit pas de la même nature. Le blé pousse comme du blé, le maïs comme du maïs et l’herbe comme de l’herbe, la pluie n’ayant rien à voir dans ce fait. Dans chaque graine il y a une nature inhérente qui engendre un modèle différent, bien que la pluie soit commune et impartiale envers toute la terre. De la même manière, c’est la graine de notre propre nature, c’est-à-dire ce que nous pensons et la façon dont nous agissons, qui détermine les expériences que nous aurons. La nature d’une personne à la naissance se détermine selon son mental, et les nouvelles impressions de vie qu’elle recevra seront selon cette nature.

La seconde question à laquelle je voudrai répondre est : ‘y a-t-il une justice dans le fonctionnement de cette loi ?’ Bien qu’il semble qu’une personne qui fait de bonnes actions ne récolte pas le bonheur, et qu’une personne qui fait du mal se porte bien, on doit savoir qu’il n’y a pas forcément de connexion entre le type de vie qu’on mène et le type d’expérience qu’on subit. Les effets ne sont pas *immédiatement* produits par les causes. Et l’activité dans laquelle l’homme est engagé peut être considérée comme les nouvelles graines qu’il sème, alors que les expériences qu’il fait peuvent être considérées comme la récolte des semences précédentes. Il *semble* y avoir une contradiction, mais en fait, il n’y en a pas. Une personne remplie de compassion et sainte peut secourir et donner refuge à un criminel en fuite et être lui-même arrêté et condamné à cause de cela, en dépit de toutes ses protestations d’innocences. Les gens tireront inévitablement la conclusion que cet homme, qui a agi comme un vrai chrétien, donnant refuge par compassion et par charité à un pauvre être humain en détresse, doit maintenant souffrir à cause de cette charité. Il semblerait que sa condamnation soit la conséquence directe de l’accueil de ce criminel. En fait, la police dira, le système judiciaire dira, et même la mort dira qu’il a été condamné parce qu’il a abrité un criminel. Mais, si nous regardons de plus près, nous trouverons que la juxtaposition de l’action et de l’expérience n’est qu’apparente et non réelle. L’action compassionnée et

bonne sera récompensée par des bénédictions dans le futur et la condamnation aura servi comme réaction à un Karma apporté du passé. La loi est très mystérieuse et nous ne pouvons pas comprendre tout de suite tout son fonctionnement. Son expression la plus simple est : ‘ Vous récoltez ce que vous semez’. Chaque cause à un effet. Chaque action a une réaction qui est de même nature. Cette loi est universelle. Elle opère dans toutes les expériences humaines. Par conséquent, vivez avec sagesse, en ayant une conscience vigilante de cette loi. Marchez sur le chemin de la droiture et de la bonté. Menez une vie idéale et récoltez un futur de paix et de béatitude.

XI

LE MENTAL MYSTERIEUX ET SON CONTROLE

Âme glorieuse et immortelle ! Beaucoup de choses ont été écrites en occident ces derniers temps sur les théories et les investigations psychologiques. Le sujet que nous allons discuter peut donc contenir plusieurs idées déjà familières à la plupart d'entre vous. Néanmoins, les choses qui doivent être connues et mémorisées sur le mental sont si importantes et inestimables, que de fréquentes répétitions sont nécessaires. Ce sont des faits qui doivent être considérés attentivement et assimilés correctement, non seulement une fois mais plusieurs fois. Si jamais il arrive qu'ils soient oubliés, vous devriez être capable de vous en souvenir par de telles pensées répétitives. La connaissance de ce mental mystérieux est ancienne. Depuis l'aube de la civilisation, ces vérités ont été exposées par les Grands. Depuis les temps immémoriaux, la révélation des sages et des voyants illuminés a rappelé à l'homme sa vraie nature supramentale.

Nous considérerons aussi certains aspects totalement nouveaux, dont jusqu'à ces derniers temps, très peu de psychologues modernes, s'il y en avait, en eurent conscience. En occident, la connaissance du mental humain a été acquise par ce qui est connu comme 'méthode scientifique'. Cela était plus ou moins une approche inductive. Les étudiants ont cherché à étudier le comportement des individus et à en déduire certains faits relatifs au mental, et ensuite à les généraliser. Ils procédaient de l'extérieur vers l'intérieur. En Orient, les investigations se sont faites par une voie complètement différente. La méthode a été celle de l'intuition, de l'approche de l'intérieur vers l'extérieur. La méthode, bien que de nature inductive, a été prouvée par le test du temps. Elle est au-delà de l'erreur, car leurs prémices, basées sur l'intuition, étaient infaillibles.

Le mental vu comme un avantage

En Orient, les scientifiques de l'esprit s'élevèrent au-delà du mental par le processus du Yoga, et se séparèrent totalement de lui et de toutes ses fonctions associées, et à partir de là, non affectés par le mental et entièrement libre de l'influence de ses modes habituels de pensée, étudièrent patiemment sa nature essentielle et inhérente, ainsi que son comportement. Ils le virent dans la lumière d'une expérience spirituelle tangible et supérieure dans laquelle ils étaient établis, et d'où le mental était vu comme un objet distinct, séparé de celui qui observe et qui

étudie. Combien de psychologues modernes des uns ou deux siècles passés, peuvent prétendre s'être ainsi élevés au-dessus du mental, être allé au-delà de son irrésistible influence, et avoir étudié, à partir de ce point, son comportement comme un témoin clé et observateur ? Les maîtres Yogiques, scientifiques avoués du royaume intérieur de l'homme, ont atteint une paix et une indépendance supramentale, et étaient capables, pour ainsi dire, de placer le mental devant eux et ensuite de continuer l'étude de son fonctionnement d'une manière objective et magistrale.

Quand l'observateur est lui-même impliqué dans le sujet de son étude, ses résultats sont obligatoirement incomplets et mitigés, car lui-même est un facteur de cette chose qu'il essaie d'étudier. Il est impossible d'avoir une image sans distorsion et parfaitement claire de son sujet, sans avoir trouvé comment l'étudier de manière totalement objective. Aussi longtemps que vous n'avez pas développé une faculté autre que ce mental (dans ce cas la faculté supramentale), aussi longtemps que vous ne vous en êtes pas libérés vous-mêmes, vous serez incapable de conduire des recherches satisfaisantes dans son royaume. Comme dit l'expression indienne : 'Vous ne pouvez pas voir vos propres yeux'. Pour cela un miroir doit être placé devant votre visage. De même, pour étudier le mental, l'objectivation de celui-ci est nécessaire. Depuis bien longtemps il y eut des voyants qui réussirent à atteindre l'état supramental dans lequel des méthodes adaptées à une telle objectivation purent être adoptées ; les grandes découvertes vinrent de leurs profondes études qui donnèrent à l'homme les pouvoirs que, jusqu'alors, il était incapable d'obtenir.

Le mental est une merveille

Les pierres, les arbres, l'herbe et le sable qui existent dans une zone géographique depuis des siècles, ne peuvent absolument rien connaître de leur environnement physique, mais quand un homme intelligent entre dans cette zone, il rassemble d'innombrables faits se rapportant à eux. Il analyse ces faits et de cette manière obtient une connaissance utile. Il peut par exemple, déterminer la composition du sol, l'altitude de la région, l'endroit où le soleil se lève, la direction dans laquelle coule l'eau et souffle le vent. Les pierres et les rochers sont immobiles et insensibles. La végétation est entièrement inconsciente, ne sachant rien du sol dans lequel elle pousse, sur les vents qui soufflent au-dessus d'elle, sur l'eau qui l'irrigue. Seul dans l'homme il y a un facteur miraculeux qui lui donne une perception immédiate de son environnement, et qui lui donne simultanément la capacité de développer de la connaissance, d'où de nouvelles idées sont créées pour lui-même. Ce phénomène est le mystère de la vie humaine. C'est le mystère du mental.

Si vous êtes en possession de cette faculté mentale exceptionnelle, partout où vous allez la connaissance vous ouvre sa porte, alors que privé de cette faculté, vous n'êtes plus qu'un caillou, une pierre ou un légume. Quand vous vous endormez, dès que le mental est absorbé, vous 'perdez' toute connaissance pratique. Au moment même où le mental se retire, il n'a même pas besoin de vous quitter, à cet instant vous devenez comme un bloc de pierre ou une pièce de bois. Ceci arrive à chaque fois que vous tombez dans cet état appelé sommeil. Au moment où le mental commence ses activités, le mouvement complet, miraculeux et inhérent à la vie recommence encore une fois.

Qu'est-ce donc précisément cette chose appelée mental, dont le fonctionnement fait de l'homme le maître de la création et dont le non-fonctionnement l'annule et fait de lui une non-entité ? Quelle est cette mystérieuse chose qui fait tant de différence dans notre être par son activité et son inactivité, par sa projection et sa retenue ? En cinq minutes, l'homme est capable de réduire une grande masse de perception et d'observation en des faits bien triés d'informations et, par le processus de rationalisation et de coordination, il les incorpore dans un système compréhensif de connaissance. Par un processus pas moins étonnant, l'homme est capable de marcher et de parler et d'exécuter différents mouvements compliqués, tous entraînés par les pensées et idées du mental.

L'homme est bien trop inconscient et ignorant de cette merveille intérieure qu'est son propre mental. Qui donne les pensées aux pensées ? Qui tourne le mental vers le mental et essaie de savoir quelque chose sur lui ? Ou plutôt, ne considérez-vous pas le mental comme allant de soi ? Ce n'est que quand il commence à dérailler que vous y faites totalement attention ; et alors vous êtes horrifié. N'y a-t-il une plus grande tragédie qui puisse frapper une maison ou une famille que la perte du mental d'un de ses membres ? Avec la perte du mental, une personne semble ne plus en être une. Alors soudainement, vous réalisez quelle haute importance a le mental et que le moindre revers met la vie en pièces ! Un gentleman très digne et remarquable, qui un soir boit un petit peu de trop, a son processus mental embrouillé et fait de lui-même une personne stupide aussi bien devant ses subordonnés, cadets et amis, que devant des observateurs railleurs. Une personne droguée et dont les fonctions mentales sont arrêtées est dans un état de mort-vivant. Un changement total est provoqué dans la personnalité chez laquelle la fonction mentale est dérangée. Une telle personne perd tout le respect qu'on prêtait à son attention. Il perd son importance et même son individualité.

La faculté mentale est le plus grand cadeau que Dieu ait fait à l'âme individuelle. Il n'y a pas de plus grand cadeau. La nature humaine se

compose du mental, mais malheureusement le mental peut tout aussi bien être le plus grand fléau. Ce paradoxe est un des grands mystères de la vie. Tout le monde sait comment le mental peut assaillir l'homme avec son activité agitée. Néanmoins, la nature de cette activité est la différence la plus spécifique entre l'homme et l'espèce animale. Cette faculté capitale porte l'homme au pinacle de la création Divine et lui est indispensable à sa vie dans le cadre de l'existence terrestre.

Nous voyons donc que le bonheur ou le malheur ne sont qu'une question d'état mental. La passion, les désirs sans limites, les impulsions incontrôlées sont ce qui défait l'individu. Ils abaissent l'état du mental et le résultat est une perte totale de paix et une terrible et intense agitation. Tout ceci est expérimenté comme douleur, soucis et souffrances. De telles expériences mentales sont celles qui rendent l'homme misérable, peu importe les autres avantages dont l'a doté Dieu. Vous pouvez avoir une famille, des amis et beaucoup de biens, mais si votre mental est en désordre ou désorganisé par des désirs indomptables, cela peut générer un enfer, même parmi les meilleures choses que Dieu vous a données sur terre. Par conséquent, c'est un grand et sérieux but d'essayer de comprendre le mental et d'en faire un usage correct. Le mental est désigné comme un instrument. La pensée est le plus grand pouvoir que vous puissiez posséder. Tout le monde a entendu cela, mais qu'est exactement ce pouvoir ? Et que signifie exactement 'la pensée est pouvoir' ? La pensée est votre bonheur ou votre malheur. La pensée est votre liberté ou votre attachement. La pensée est votre paradis ou votre enfer. La pensée peut, soit vous faire réussir, soit vous ruiner. Quand le processus de la pensée est finalement stoppé, la vie se termine. Ainsi, la pensée est la vie.

Le mental et la pensée ne sont pas deux choses différentes. Si une personne est capable de stopper la pensée temporairement ou de manière permanente, alors le mental cesse d'être, temporairement ou de façon permanente. Si cela arrivait sans qu'elle le veuille, la personne serait anéantie. Mais, si cela devait se faire délibérément et scientifiquement, alors elle deviendrait le maître de l'univers. Elle contrôlerait tout l'univers, car elle aurait le paradis sous ses ordres. L'interruption totale et complète de toute activité mentale, par une maîtrise complète de celui-ci, donne immédiatement à l'homme l'expérience de sa Vraie Nature. Quand le mental est complètement éradiqué, alors l'expérience de ce que vous êtes réellement vous remplit complètement. Vous vous reposez et vivez votre existence dans votre vrai Soi.

La conscience de l'homme n'est jamais comme elle est réellement. Le mental la voile, l'étouffe et agit comme une barrière, comme une obstruction à l'expression de la Pure Conscience qui est votre vraie

nature. Vous devriez considérer votre mental comme un instrument, car quand son comportement et ses fonctions sont compris, vous pouvez l'utiliser comme le plus grand pouvoir que Dieu vous ait donné. Quand il n'est pas compris correctement, quand rien de son contrôle n'est connu, alors vous n'êtes qu'un jouet dans ses mains. Vous devriez vous reconnaître comme le maître du mental, car autrement vous feriez l'erreur de vous considérer comme une machine qui pense. Vous n'êtes *pas* une machine qui pense. Vous êtes le *penseur*—le directeur et contrôleur indépendant de cette machine pensante appelée mental. Si vous ne réalisez pas ceci, vous devenez l'esclave du mental. Telle la tendance de votre mental, telles vos actions. Vous n'êtes pas en paix. Vous êtes balancé comme un morceau de liège à la surface d'une mer houleuse. Au lieu d'utiliser le mental, vous en devenez dupe, vous devenez impuissant. Ceci ne doit pas être.

Le mental—la barrière entre l'homme et Dieu

Il est universellement connu que le mental est le seul lien entre l'homme et son corps, entre la personnalité et le monde extérieur. Depuis l'enfance, l'homme apprend tout sur l'univers par le mental. Les sens fournissent les données au mental. C'est le mental qui met en corrélation les données et produit de la connaissance. Il est ainsi le facteur essentiel dans la vie de l'homme. L'importance de ce facteur est reconnue en Orient, mais en plus de cela, l'Orient a quelque chose de plus à dire sur le mental qui n'est pas mentionné par les psychologues occidentaux. L'Orient dit que le mental est aussi la plus grande barrière qui se trouve entre l'homme et sa véritable nature. C'est la barrière qui lui refuse pour toujours l'accès à l'infini. Il est la limite dans laquelle l'être humain est confiné et enfermé dans la dimension d'une personne étroite. En luttant pour se développer et aller au-delà de ce niveau de conscience, l'homme est fortement opposé à son mental fini.

Comprendre, contrôler, et finalement surmonter la barrière du mental est la chose la plus importante dans la vie de l'homme. Le mental doit être maîtrisé. À l'arrière-plan, il y a cette Conscience d'un état d'être parfait où aucun souci ne vous touche et où il n'y a pas de peur ; il y a cette Réalité immuable qui se trouve au-delà de l'expérience fugace de ce monde phénoménal, tout comme il y a un écran fixe derrière le théâtre des personnages d'un film, un écran qui, malgré le jeu rapide d'ombres projetées sur lui, reste inchangé et inaltéré, même quand le jeu est fini. De la même manière, derrière toute expérience finie, il y a cet immuable substratum infini de l'indescriptible et pur Être. Ceci est indestructible. Cet immuable état impérissable est votre véritable base. C'est votre demeure éternelle. C'est un état sans peur, de liberté et de joie, et son accès est bloqué par la barrière du mental.

Alors, de quelle manière exactement le mental refuse-t-il à l'homme l'accès à cette expérience illimitée ? Ceci est une question très importante. Cette question sous-entend un point crucial : comment le mental peut-il être compris et comment peut-on s'en occuper ? Ceci est un point qui a été ignoré en occident. C'est d'une manière très particulière que le mental agit comme une barrière et bloque l'accès au Suprême. Il ne fait pas ce travail pernicieux en se mettant devant vous et en vous empêchant de trouver l'accès. Cela étant, il ne se trouve pas effectivement *entre* vous et l'expérience divine. Vous êtes en fait plus près de cette conscience que le mental. Cette expérience divine est représentée par le cœur de votre être, et le mental est une barrière dans le sens qu'il vous tire vers l'extérieur et vous éloigne toujours de ce Centre. Il vous persuade toujours de rester à la surface, dans les bas-fonds, vous interdisant de plonger dans les profondeurs de votre être. Par ses désirs, ses tendances à aller vers l'extérieur et son habitude constante d'objectivation, le mental vous éloigne de votre Centre, canalisant votre être dans la grande variété des noms et des formes, qui constitue cet univers externe. Ceci est la manière dont agit le mental. Il vous détourne de votre véritable Centre conscient et vous disperse au milieu des choses externes.

Origine de la psychologie occidentale

Les psychologues ont étudié le mental en termes de caractéristique d'action et de comportement. Cette approche est due à la manière avec laquelle leur attention fut d'abord attirée sur le mental. Les psychologues occidentaux étaient essentiellement des médecins. Ils commencèrent à travailler dans des hôpitaux où étaient étudiés et améliorés les traitements de différentes affections et maladies. Ils trouvèrent que certaines maladies ne pouvaient être guéries par aucune des mesures médicales et thérapeutiques, et de cette manière, ils tombèrent par hasard sur le fait que les causes derrière beaucoup de maladies étaient mentales. À partir de cette découverte, ils commencèrent à étudier les fonctions mentales, et trouvèrent qu'il y avait certaines connexions évidentes entre les fonctions du mental et ceux du corps. Dès le départ, les investigations de ces psychologues occidentaux étaient centrées sur les personnes malades dont les maladies défiaient les traitements à base de médicaments. Par conséquent, nous pouvons dire sans exagération que l'étude du mental en occident a ses origines dans une sorte de psychologie morbide. Le mental malade était le centre de l'attention des psychologues.

De leurs observations, une grande science a été élaborée, mais dans son développement, les scientifiques avaient un grand désavantage, car ils étaient incapables d'étudier le mental tel qu'il était. Ils observèrent le mental malade plutôt que celui de l'individu parfaitement sain. Ils

examinèrent le mental particulier et malade, plutôt que le mental représentatif d'une personne. En revanche, en orient les grands Maîtres étudièrent le mental universel. Le mental comme centre intérieur de la vie et dans son aspect universel était l'objet de leur étude, et non le mental dans 'une condition' ou 'une autre condition', malade ou bien portant. Les Maîtres orientaux considéraient aussi l'ensemble matière et esprit, et mirent soigneusement en corrélation leurs faits. Ils fouillèrent en eux-mêmes, et par l'introspection et la méditation, découvrirent des faits surprenants sur cet instrument intérieur que nous appelons mental. Leur étude était purement subjective. Pendant la méditation, les Maîtres orientaux atteignirent le cœur même de leur sujet et là, la Vérité se révéla à eux. Ainsi, ils ont autoritairement déclaré ce qui doit être connu sur le mental. De cette manière, l'origine orientale de cette science fut totalement différente de l'origine de la psychologie occidentale.

Caractéristiques du mental

La caractéristique principale du mental est l'externalisation. Les sages trouvèrent que le courant du mental allait vers l'extérieur et n'était pas centré vers l'intérieur. Ceci est la loi de la vie ; tout s'étend de son centre vers l'extérieur. Mais il y a une force qui essaie de tout retirer vers sa source et son centre. Quand la force d'externalisation est surmontée, l'homme est capable de libérer cette force de réintégration et de cette manière trouve son centre. Quand cela est fait, sa recherche est finie. La vie est maîtrisée.

La seconde caractéristique du mental est une constante activité. Le mental n'est jamais au repos pas même un simple moment.

La troisième caractéristique est l'étendue de son activité. Il n'est pas seulement actif dans une direction, mais dans plusieurs directions. Un moment ici, un moment là-bas, et un moment partout.

Ainsi, en externalisation, en constante activité, et allant d'une chose à une autre, le mental est très difficile à contrôler. Pour le comprendre, cela demande beaucoup de subtilité. Il ne peut être vu ; il ne peut être mis dans une éprouvette et analysé ; il ne peut être observé sous un microscope. Bien que l'homme ne puisse pas faire grand-chose avec le mental, le mental peut pratiquement tout faire avec l'homme ! Il est si subtil, si abstrait et si complètement interne, que l'homme a beaucoup de difficulté à le comprendre. En un instant, il développe la forme de pensée de l'océan pacifique ou de l'espace infini, et ensuite, il se réduit dans la forme de pensée d'une graine de moutarde, d'une tête d'épingle ou d'un atome. Avec son centre apparemment au centre du cerveau humain, le mental peut penser à tout jusqu'à l'infini. D'un seul bond, il peut couvrir les systèmes stellaire, lunaire et solaire et avec la même capacité, il peut

penser à quelque chose d'aussi petit qu'un grain de sable. Quel mental mystérieux !

Chez chaque être humain, le mental assume trois états récurrents ou conditions. Vos fonctions conscientes à travers l'un ou l'autre de ces états (se rapportant à l'Avastha dans la philosophie Védantique). Il peut être externe ou il peut être interne, et s'il est interne, il peut être soit partiellement retiré ou totalement retiré. La plus grande partie du temps, le mental est externe, et vous appelez cela l'état d'éveil. Quand vous dormez la nuit, le mental est partiellement retiré de l'univers extérieur, mais il est vigoureusement actif à l'intérieur. Cet état, vous le connaissez vaguement comme l'état de rêve. Ici, le mental crée un monde similaire à ce que vous percevez et expérimentez durant l'état mentionné en premier, à savoir l'état d'éveil.

Quand le mental va au-delà de cette conscience de rêve, il sombre encore plus profondément, et se retrouve complètement retiré et absorbé. Ce troisième état, que vous expérimentez chaque jour, est le sommeil profond. Peu de choses sont connues sur cet état, et vous n'y pensez que difficilement, mais en fait, c'est l'état le plus important et le plus vital, car il contient une réelle indication sur votre véritable Soi intime, directement au cœur de votre être. Dans cet état de retrait total du mental, un état de sommeil profond et sans rêves, vous vous rapprochez de votre vraie et essentielle nature intérieure. Dans cet état le mental est le plus près de sa source et de son centre, mais en même temps il est si effacé que même sa pensée intérieure et primitive du 'Je' reste suspendue dans sa fonction. La seule indication de sa présence latente est le sentiment caractéristique de 'Je me suis bien reposé', ou 'j'ai dormi profondément', lorsque l'individu émerge à la conscience d'éveil.

La pensée racine primitive

Pourquoi le mental ne demeure-t-il pas dans son centre ? Pour quelle raison continue-t-il d'aller vers la conscience externe ? La première réponse est que le mental, du fait de sa nature même, tend vers l'externalisation. Deuxièmement, ce qui l'empêche de demeurer dans son centre est l'élan irrésistible de la pensée racine primitive 'Je'. Cette pensée racine 'Je' forme la base même de votre fausse personnalité limitée et séparatiste, et c'est cette pensée racine qui mystérieusement vous induit dans l'erreur de vous identifier avec le corps, les sens, le mental et ses humeurs, et avec les noms et les formes.

Quelle est la nature de la forme racine que prend le mental ? C'est le dénominateur commun universel et la nature essentielle de tout individu normal. C'est une racine commune au mental de chacun à la surface de cette terre. Elle ne doit pas être pensée en français Sa forme apparaît dans

toutes les langues. Au sens spirituel, c'est l'ennemi juré de l'évolution intérieure. Tous les caprices du mental viennent de lui. C'est la pensée 'Je'. Combien de fois par jour cette pensée vient-elle dans le mental ? C'est la première pensée qui vous vient au réveil. Imaginez-vous que vous vous réveillez soudainement d'un sommeil profond au cœur de la nuit ; avant même que vous n'ouvriez les yeux, la première pensée qui vous vient est 'Je'. Cette pensée 'Je' amène vers vous tout l'univers. Vous pouvez réaliser que c'est le cœur de la nuit, que vous êtes allongé sur un lit, soixante-dix centimètres au-dessus du sol. Le temps et l'espace qui sont la substance même de cet univers émergent de cette pensée 'Je'. Après tout ceci vient mystérieusement votre identité. Vous savez qui vous êtes, votre nom, votre âge et votre fausse personnalité limitée. Ceci est le travail pernicieux du mental. La pensée 'Je', le pilier de base de votre personnalité psychologique naît en premier, et ensuite l'entière structure de l'être individuel fini s'appuie sur elle.

De cette structure naît la pensée 'à moi'. Pendant que vous êtes encore couché, vous pouvez commencer à sentir, 'mon dos est raide', 'mes pieds sont glacés', 'mon cou est endolori'. À partir de là, vous voulez du confort et de la chaleur. Que cela vous plaise ou non, de 'Je' et de 'à moi' naît l'égoïsme de base. Cela ne doit pas être interprété dans un sens moral ou théologique. Cet 'égoïsme' est le résultat naturel du fonctionnement du mental et la nature de base de tout individu normal. Chacun veut quelque chose pour soi-même. Ceci est aussi vieux que le monde, et la société humaine fonctionne sur ce facteur de base, aussi peu flatteur que cela puisse être. Vous pouvez dire, 'je ne suis pas égoïste', mais le fait profond est que vous agissez sans égoïsme, parce que cela veut dire quelque chose pour *vous*. Cela vous apporte quelque chose que vous aimez et qui vous plaît. Comme dans toute chose que l'être humain fait, il y a un motif intérieur profond, même derrière le 'non-égoïsme'. Dans ce motif, dans cet égoïsme, se trouve le centre de la personnalité, le centre de la vie. Ainsi, la base subtile de l'être humain est égoïsme.

Dans l'action, la roue toujours tournante du mental comporte pour ainsi dire deux rayons. Ces deux rayons sont attraction et répulsion, aimer et ne pas aimer. Qu'est-ce que l'homme aime ? Il aime ces choses qui sont plaisantes, confortables et commodes. Il n'aime pas ces choses qui sont douloureuses, inconfortables et déplaisantes. Le centre de cette roue est l'ego.

Quand cette roue tournante apparaît sur l'ego, quand les images de choses, que l'on aime ou que l'on n'aime pas, sont perçues à travers les sens, des désirs sont générés dans le mental ; désirs de contact ou d'obtention des choses qui sont plaisantes et agréables, et désirs d'échapper et d'éviter ces choses qui sont déplaisantes et désagréables.

Quand vous analysez la vie de tout être humain, vous trouvez deux catégories d'activités constituant toutes les occupations de la vie ; car toute activité est soit ce qui se produit pendant qu'on s'efforce d'obtenir ce qu'on aime, ou soit ce qui arrive pendant qu'on lutte pour éviter ce qu'on n'aime pas. Agacement ou colère est ressenti quand une telle tentative se fait, et qu'elle est contrariée ou bloquée par quelque chose ou quelqu'un. Une agitation intense se manifeste quand un désir est ressenti, mais pas réalisé. Ensuite, quand un désir est ressenti et réalisé, mais que la réalisation ne correspond pas au concept original, qu'arrive-t-il ? Le désappointement est expérimenté ; une désillusion douloureuse se met en place. Même quand le désir est complètement réalisé, comme attendu, l'anxiété surgit dans le mental ; anxiété pour préserver la chose ou l'expérience ainsi obtenue, anxiété qui doit disparaître rapidement, comme cela se doit, car toutes les choses sont finies et par conséquent changent, périclissent et passent rapidement. Ce qui est encore pire est que lors d'une quête fiévreuse d'un objet, on voit les autres déjà en jouir et qu'alors, la jalousie, la haine et l'envie tourmentent et détruisent la paix du mental.

Toutes ces attitudes naissent de la pensée primitive 'Je' et de son successeur principal 'à moi'. Ils se succèdent les uns après les autres, à une telle vitesse que la vie entière de l'homme est constamment remplie des clameurs et réclamations des humeurs, pensées et sentiments sans cesse changeants de cette mystérieuse chose connue comme le mental. 'Je' et 'à moi', aimer et ne pas aimer, désirs, agitations et ensuite colère, désappointement, allégresse égoïste, attachement, jalousie et haine, accablent sans cesse le mental et le garde en effervescence. Ceci est le cours habituel que poursuit le mental. Pourquoi ? Parce que le mental s'est perdu en s'occupant de choses *en dehors* de lui. Étant allé vers l'extérieur et du fait de sa nature même, il s'attache et se lie avec les choses et ainsi s'implique dans des activités extérieures sans fin. Un épouvantable attachement est le sort du mental qui ne discrimine pas et de la raison bornée du commun des mortels.

Ce qui va être décrit maintenant est très important. Au moment où une expérience est faite par le mental venant des sens et envers un objet désiré, une chose très importante arrive. Le mental enregistre immédiatement l'expérience ainsi obtenue par le contact des sens avec l'objet extérieur. Une impression subtile est faite dans le mental. Cette impression est pratiquement indélébile. Ceci nous amène à étudier une autre phase saisissante et très importante de notre mental.

Fonctionnement des impressions subtiles

Tout comme une graine est semée dans le sol, de même l'impression de chaque expérience est faite dans le mental. Ces impressions d'expériences sont 'en vie'. Ils ont en eux le pouvoir de recréer l'entière expérience qui fut leur cause en première instance. (En fait, chaque impression recherche une répétition de l'expérience correspondante originale).

Donc, les désirs tendent à gagner en force quand ils sont réalisés. C'est la nature même du désir. Comme l'impression d'une expérience particulière, d'une réalisation particulière d'un désir, devient de plus en plus profonde, confortée par chaque réalisation de ce même désir, cette impression commence à se développer dans le mental en une tendance définitive. Le désir n'est jamais assouvi par sa réalisation.

Les prédilections du mental n'attendent qu'à être stimulé. Dès que l'objet désiré est aperçu encore une fois au-dehors, ou est entendu ou même pensé, le désir naît immédiatement. Il se manifeste lui-même et pousse le mental vers l'extérieur. Quand ces vagues de pensées coulent dans le mental, l'imagination se met en route pour montrer à quel point cet objet est doux et désirable et à quel point son attraction est attrayante. À partir du moment où l'imagination s'engage ainsi, ces pensées manifestent une forte envie. De telles pensées, l'imagination jouant avec, attachent l'homme. Son identification totale avec les différentes humeurs du mental fait de lui un esclave des désirs qui opèrent en lui. Ainsi, quand une forte envie est ressentie, vous êtes poussé par elle. Même l'aspect volontaire de l'ego est attaché à la nature désireuse du mental. Il est ainsi amené à supporter toute l'affaire, et l'individu est poussé à l'action, pris dans l'action pour satisfaire son désir. Le désir étant assouvi, le cercle vicieux est encore une fois achevé. Encore une fois cette expérience a été obtenue et l'impression gravée dans le mental a été rendue encore plus profonde.

Ceci est le cercle dans lequel l'homme s'est pris. Il est comme un jouet, une poupée, un pantin du mental qui refuse toute retenue. Le mental veut être plein de désir et d'agitation et ne veut pas être contrôlé. À moins qu'il ne soit observé et discipliné quotidiennement, l'homme vivra sa vie comme une poupée et finira sa vie en esclavage.

La plus grande partie des êtres humains n'est que poussée par chaque petit désir et impulsion du mental. Ils n'ont pas de liberté. La liberté individuelle n'est qu'un mythe. La liberté de la presse, la liberté d'expression, l'*habeas corpus act* peuvent exister, mais à moins que, et jusqu'à ce que les êtres humains se soient rendus maîtres de leur mental,

de leurs désirs et de leurs impulsions, ils vivront en esclavage et leur liberté n'en aura que le nom.

Quand l'homme aura une compréhension de l'activité du mental (comment la pensée 'Je' est la pensée racine même du mental), et trouvera comment il fonctionne, alors il sera capable d'avoir une emprise sur lui. Ici, nous avons une des choses les plus intéressantes sur le mental. Parce que la pensée 'Je' est complètement en prise avec le mental, l'homme est incapable d'aller au cœur de son être où se trouve le centre de sa conscience. Cette expérience ineffable de paix est précisément refusée par le mental à l'homme, de la manière susmentionnée.

Comment transcender le mental

Donc, le problème a été clairement exposé. Quelle est la solution ? La solution réside dans la réversion complète de ce processus. D'abord vous devez essayer de contrôler l'externalisation du mental en surmontant les désirs. Très simple à dire ; mais comment peut-on surmonter les désirs ? Cela n'est pas très facile. La pensée juste et le raisonnement discriminatif sont la clef de cette solution. Différentes méthodes ont été données. La chose la plus importante est de savoir que vous êtes distincts et différents des désirs. VOUS êtes entièrement séparé de tout désir et pensée. VOUS êtes conscience, donc un être plus profond et complètement au-delà du mental et de ses innombrables modes. Ceci est le secret. Vous n'êtes pas le mental. Sachez que vous êtes indépendant du mental. Ceci est très difficile à réaliser, car le mental est très persistant, et que votre sentiment présent d'identification avec lui est total. La pensée subtile 'Je' est si insaisissable et si délicate, qu'elle résiste à une solide analyse et échappe à une calme observation, mais si, par des tentatives persistantes et répétées vous réussissez à la saisir et à la disséquer, si vous savez que vous êtes distinct et séparé d'elle, alors vous vous êtes donné un formidable avantage d'où vous pouvez observer le mental. Avant, lorsque vous étiez indiscipliné et indulgent, vous étiez impuissant. Mais maintenant que vous êtes séparé et à côté de votre mental et de la pensée 'Je', vous êtes le maître. Vous pouvez l'observer en tant que Conscience-Témoin séparée d'elle.

Vous devez ainsi être capable de percevoir tous les modes de votre entière personnalité. Vous êtes la Conscience Témoin intérieure, détachée et silencieuse. Vous n'êtes pas les sens ; vous n'êtes pas le mental ; vous n'êtes pas la pensée, l'émotion ou le sentiment. Vous êtes même au-delà de l'intellect, qui est trompé et vaincu par cette illusion de fausse identification. Ainsi, ce que vous devez finalement développer est que vous n'êtes pas même cette pensée 'Je', qui vous est chère et à

laquelle vous vous agrippez. Même cette pensée de ‘Je’ n’est qu’un simple mode du mental, comme toutes les autres pensées. Le véritable ‘Je’ (le vrai VOUS intérieur) est un facteur supramental. Vous êtes un être pur, distinct de cette idée de ‘Je’ que pense habituellement le mental. Transcendez le mental. Vous êtes la pure conscience, et votre vraie identité est ‘Être Conscience’. Vous êtes le véritable penseur de la pensée ‘Je’ et vous utilisez le mental pour vous exprimer. Cette Conscience est la base de votre Être d’où provient la pensée ‘Je’. Dans votre état présent d’illusion, ceci n’est pas perçu. Votre perception est obscurcie. À partir du moment où la pensée ‘Je’ est conçue par le mental, celui-ci est déjà frappé par la maladie la plus pernicieuse. Cette maladie, selon les Vedas, est la surimposition de vous-mêmes sur le corps physique. Vous insinuez que vous êtes ceci, les yeux, les oreilles, le nez, la langue, les mains, les pieds, la tête, etc. N’est-ce pas assez d’être pris dans les limitations et l’attachement de ce corps individuel qui vous retient ? Pourquoi rendre ceci pire en vous identifiant avec chacun de ses aspects ? Le corps est en fait une maison prison et quand je dis que ceci est pire, je veux dire que c’est le mental qui fait ce travail et pas VOUS, car votre malheur est le mental avec sa notion de ‘je suis ce corps’. Ce mental ne vous donnera aucun repos. Ce n’est que si vous pouvez briser cette fausse idée que vous saurez que vous n’êtes pas ce corps, que vous n’êtes pas ce mental.

Diriger le courant de pensée sortant vers l’intérieur est la grande science du mental, qui doit être apprise. Commencez par la non-coopération avec le mental. Chaque fois que le mental crée un besoin et veut faire quelque chose, affirmez votre indépendance et dites : ‘Non, je ne veux pas le faire’ et chaque fois que le mental refuse de faire quelque chose dites : ‘Tu le feras’. Dites-vous toujours : ‘Je suis le maître de cette maison (corps mental). Je ne veux pas être dominé et commandé par le mental criblé de désirs. Je serai le décideur. J’affirmerai ma maîtrise et le mental m’écouterà et m’obéira’.

Le mental en tant que pensée n’est pas dominant. Le mental en tant que ‘Je’ n’est pas non plus dominant, car il n’a pas de dynamisme en lui ; ce n’est qu’un mode habituel du mental. Mais quand les désirs se développent à partir des pensées ‘Je’ et ‘à moi’ et quand l’imagination se met à jouer, le problème commence. C’est le fait de laisser l’imagination jouer avec vos pensées qui leur donne un dynamisme. Plus on s’attarde sur une pensée, plus vite elle se développe en une forme dynamique de désir. Par conséquent, dès qu’une pensée apparaît, écartez-la. Les hindous disent qu’un grand feu de forêt peut être évité si vous écrasez les petites étincelles dès le départ.

Supposons que la pensée n’atteint pas l’état de désir, vous devez quand même vous rappeler que ce n’est pas VOUS. Ne vous associez pas

avec elle. Ne vous impliquez pas en elle. Ne vous identifiez pas avec elle. Reconnaissez-vous comme étant séparé de la pensée et ne la réalisez pas. Déconnectez-vous de la pensée et restez à côté.

Bien que le mental semble capable de penser à cent différentes pensées à la fois, la vérité scientifique précise est que le mental ne peut penser qu'à une seule pensée, à l'instant présent. Ceci est une mystérieuse caractéristique de la substance mentale. À cause de sa nature finie, le mental ne peut penser qu'en série. Le mental pense avec une telle rapidité qu'il semble que les pensées soient simultanées et pourtant, le mental n'entretient qu'une seule pensée à la fois.

De ce fait, il a été suggéré que si vous développez consciemment certaines pensées, alors aucune autre pensée ne peut occuper le champ mental à ce moment-là. Créez vos propres pensées en maître et vous serez libre de la plaie de la pensée décousue et diversifiée. Vous ne serez plus longtemps la proie de vaines imaginations. Contrôlez le mental. Créez des pensées bonnes et nobles, alors plus aucune autre pensée indigne ou négative ne peut persister.

La technique de la pensée sélective du Raja Yoga

Patanjali, qui a exposé la science la plus complète de contrôle du mental, a dit que si vous voulez vous débarrasser d'une pensée particulière, alors vous devriez développer instantanément une contre-pensée de nature opposée. Si par exemple vous avez une certaine pensée négative de peur, alors introduisez une pensée positive de courage. Si vous avez une pensée négative de haine ou d'hostilité, créez immédiatement dans votre mental une pensée positive d'amour, d'amitié et de fraternité. Remplissez-vous du sentiment de cordialité. Si vous avez été vaincu par une pensée de préjugé ou d'intolérance, faites naître des pensées et des sentiments de sympathie, de compréhension et d'unité. Ceci peut être fait à tout moment en référence à une pensée négative spécifique. Cette pratique peut aussi être entreprise comme un cours complet d'autotransformation psychologique, en pratiquant systématiquement cette technique, jour après jour. C'est une discipline intérieure inestimable pour votre progrès et votre développement éthique. Elle peut vous aider même dans votre éveil spirituel.

Si vous êtes facilement sujet à des pensées de colère, alors remplissez délibérément votre mental avec des pensées de patience, d'amour et de gentillesse. Isolez-vous également quelque temps chaque jour, et réfléchissez en silence sur la gloire de la gentillesse, de la compassion et du pardon. Méditez sur cela. Pensez soigneusement au désavantage et au côté néfaste de la colère. Réfléchissez positivement sur les grands avantages physique, mental, social et éthique, d'une humeur douce et

égale. Méditez sur la personnalité sublime et sur la vie de Jésus Christ, de Mahatma Gandhi, de Saint François d'Assise ou d'Abraham Lincoln. Après une pratique persistante, les pensées de colère s'arrêteront complètement. Ils ne pourront plus rester dans le mental, car sa substance a été modifiée.

Si vous ne remplissez pas le mental consciemment avec des pensées délibérément choisies, alors il se remplira toujours lui-même avec ses propres pensées incontrôlables, et ceci lui permettra de croître, pour ainsi dire, de manière sauvage, dans sa propre nature entêtée. La pensée sélective est la clef du problème du contrôle mental. La pensée discriminative est l'essence du contrôle mental.

Quand vous commencez la tâche de discipliner et d'entraîner le mental, vous devenez sélectif dans vos pensées. Alors, vous nourrissez le mental avec des pensées bonnes, pures, correctes, positives et plaisantes, de votre choix. Gardez fréquemment certaines pensées images dans votre vision mentale intérieure. Vous serez inspirés. Ces pensées images vous élèveront. Elles bâtiront une nouvelle personnalité en vous. Ces pensées images peuvent être écrites et placées devant vous, à l'extérieur, au mur, sur la table, dans la maison, au bureau, dans votre poche, dans votre portefeuille. Par un sens extérieur et une vision mentale intérieure, par les yeux et par la pensée, le mental est refait et fondu dans un nouveau moule. C'est vraiment un processus de re-création mentale. C'est une renaissance psychologique. Ceci pourrait bien être, et en fait est le précurseur de 'la renaissance de l'Esprit' expliqué patiemment par Jésus au sérieux et investigateur Nicodèmes.

Pratiquez cette technique de pensée sélective et discriminative d'une manière systématique. Vous serez bientôt capable de régénérer complètement la nature de votre mental. Vous réaliserez que vous êtes l'artiste intérieur qui est en train de modeler la substance mentale en une belle forme de votre choix. Vous devez y travailler comme un sculpteur travaille son matériel, comme un grand maître ciselant le marbre pour en faire ressortir une merveilleuse beauté. Rappelez-vous qu'aussi longtemps que vous pensez que vous ne faites qu'un avec le mental, le véritable pouvoir de la pensée vous est interdit. Par conséquent, affirmez votre indépendance. Ceci est la clef du contrôle du mental.

Hâta Yoga : une aide pour le contrôle du mental.

En plus de ces méthodes positives pour maîtriser le mental, vous savez peut-être que le mental est influencé par les trois états vibratoires intérieurs appelés (en terminologie Yogique) Gunas, voulant dire qualités. Ce sont Sattva, Rajas et Tamas. Sattva veut dire pureté et clarté. Rajas veut dire passion et activité. Tamas veut dire inertie, obscurité et

lourdeur. La pureté tend à stabiliser le mental et le fait aller vers l'intérieur, alors que la passion et l'impureté projettent le mental dans un état d'agitation et de trouble, et l'extériorise hors de son centre. Le mental qui est rendu Sattvique est bien équilibré. La pureté dans la vie, dans tous les domaines, est une importante condition pour le raffinement de la nature et pour le renforcement de l'être.

Pour améliorer la stabilité du mental, la pratique de certaines postures Yogiques est utile et bénéfique, car il y a une interconnexion entre le corps et le mental. Le Hâta Yoga est ici recommandé comme une technique supplémentaire, et la pratique de quelques exercices préliminaires, pendant une demi-heure chaque matin et soir, aide à changer l'état vibratoire du mental. Cela l'amène de la passion à la pureté. En apprenant à garder le corps ferme et plein d'assurance, le mental est contenu et une merveilleuse harmonie se crée à l'intérieur. Ces postures Yogiques et techniques de respiration simples peuvent être pratiquées par tout le monde comme auxiliaires pour augmenter les autres efforts de contrôle du mental.

Le point principal qu'il faut se rappeler est que le mental est un instrument. Il a été fait pour être utilisé par vous. Il n'a pas été fait pour vous utiliser. Il doit être gardé sous votre contrôle. Vous êtes le maître. Si vous ressentez ce point, le pouvoir naîtra en vous. Ce fait est vérité. La Vérité est tout pouvoir et toute positivité. Par conséquent, restez toujours comme une conscience témoin non affectée et détachée. Regardez le mental comme quelque chose de différent de vous et bientôt vous serez capable de le saisir et de l'assagir. En faisant cela, le succès viendra progressivement.

Il est indubitablement difficile de développer de nouvelles habitudes, mais une fois que le secret susmentionné est connu, tout le processus s'en trouve grandement simplifié. La bonne technique n'est pas autant de lutter contre l'habitude qui doit être brisée, mais de commencer à bâtir la nouvelle qui doit remplacer l'ancienne. Quand ce travail est commencé, l'ancienne habitude ne peut rester. Ceci est le 'truc' et incroyablement et sans aucun effort l'ancienne habitude simplement disparaît. Chaque habitude peut être brisée et tout le mental peut être renouvelé.

À un certain stade de ce renouvellement, vous vous retrouvez dans une position très curieuse et intéressante. Vous semblez avoir deux types de mental, un mental supérieur et un mental inférieur, un mental pur et un mental non régénéré et obstiné. Le fait même d'être arrivé à ce point, implique d'avoir surmonté les pensées négatives de sa propre personnalité, et alors seulement on arrive au stade de la contemplation.

Si cette méthode scientifique est correctement utilisée, et que l'accent correct est donné pour l'éradication totale de tous les aspects négatifs de la personnalité individuelle, la vie se retrouve basée sur la vertu et l'auto contrôle. Poursuivant de cette manière selon le Raja Yoga, l'état intérieur noble dans lequel toutes les pensées sont arrêtées est alors atteint, et le mental inférieur cesse de fonctionner. Votre Pure Conscience, votre glorieuse nature Intérieure, remplie de béatitude et de paix, commence à se manifester. Comme témoin-conscience silencieux, vous commencez à expérimenter la Vérité. Vous réalisez votre vrai Soi. Ceci est la connaissance du Soi, la connaissance de la Vérité intérieure. Cette connaissance vous donne la liberté.

XII

L'UNIQUE SOURCE DU VRAI BONHEUR

Il semble que le bonheur ait été la quête de l'homme sur terre, même avant que la création ne commence, et cette recherche ne semble pas avoir abouti jusqu'à aujourd'hui. Le bonheur est la quête de tout le monde, mais en même temps le désespoir de chacun de nous. Il ne semble pas qu'on ait pu le trouver. Le bonheur semble se trouver loin dans le futur, dans un horizon lointain, où il s'éloigne hors de la vue au moment même où vous pensez l'atteindre. Après plusieurs milliers d'années d'histoire connue, l'homme moderne semble être aussi éloigné de l'expérience réelle du bonheur que son lointain ancêtre. Et pourtant, durant cette période d'énormes efforts ont été faits pour l'atteindre. Pendant des siècles et sans relâche, l'homme s'est efforcé de créer d'innombrables moyens pour remplir sa vie extérieure de plaisir. Mais tous ces moyens n'ont pas réussi à satisfaire le but. Car si vous posez la question à l'homme : 'Êtes-vous vraiment heureux ?', pratiquement personne ne donnera la réponse directe : 'Oui je le suis'. Au lieu de cela, presque tout le monde dira : 'Euh..., je pense...' ou 'Peut-être...' ou 'Pas tout à fait...' ou 'je ne sais pas vraiment...' Tout, sauf une réponse claire !

Si les gens ont recherché le bonheur pendant des siècles et ne l'ont pas encore trouvé, cela veut-il dire qu'on ne peut pas en trouver ? Cela veut-il dire que le bonheur n'est qu'un produit de l'imagination, quelque chose qui n'existe pas réellement, mais qui vient comme un fantôme que nous fabriquons nous-mêmes ? Soit, nous devons en conclure que le bonheur est inaccessible à l'homme, soit celui-ci a fait une erreur fondamentale dans son appréciation sur le bonheur. Certains diront que la méthode adoptée par l'homme dans sa quête pour le bonheur est imparfaite. Si on commence à chercher une chose, mais de la mauvaise manière, le but n'est pas atteint. D'autres diront que l'endroit où l'homme a cherché le bonheur n'était pas le bon. Supposons qu'une chose est dans une pièce alors qu'on la cherche dans une autre ; l'objet ne sera pas trouvé, bien qu'il existe vraiment. Peu importe la raison, et cela, nous allons essayer de l'examiner, le bonheur semble avoir échappé à l'humanité. C'est une des choses les plus insaisissables ! L'homme ne peut pas en profiter, même quand il semble l'avoir à portée de main. Pourquoi cela ?

Toute l'intense et merveilleuse activité sur cette terre indique qu'il y a un besoin spécifique et universel que l'homme essaie de satisfaire. Ce besoin, nous l'avons vu, est le désir de bonheur. Ce désir peut être recherché soit de manière positive, soit de manière négative. L'homme cherche à jouir des choses qu'il conçoit dans son mental comme productrices de plaisir, ou il essaie de se débarrasser de toutes les choses qui lui apparaissent contrarier son plaisir. Personne ne veut douleur, souffrance ou misère. Tous veulent éviter ces afflictions, car ils sont l'antithèse même du bonheur. En se débarrassant de la douleur et de la souffrance, les gens sont censés atteindre cet état dans lequel le bonheur est clairement perçu.

Le bonheur est une expérience.

Ceci est à peu près certain. L'homme sait ce qu'il veut. Mais il ne connaît pas la nature véritable de ce qu'il veut ; il ne sait pas pourquoi son bonheur lui échappe. Il existe un bonheur suprême et exceptionnel, qui peut être obtenu dans cette vie ; ceci est la grande déclaration des *Upanishads*, des *Védas* et de la *Bhagavad Gita*. 'Sache que la Réalité est l'indescriptible béatitude, et le plus grand bonheur concevable. Ce bonheur est si intense que l'intellect ne peut l'appréhender, et les sens (qui normalement expérimentent le bonheur) ne peuvent le saisir ou le transmettre. Il est vraiment intense et transcendantal !' Ceci est le bonheur qui est le but de l'homme. La plénitude et la perfection appartiennent au bonheur le plus élevé. Il n'a rien à voir avec l'imperfection, car celle-ci implique un mélange et dans un mélange d'éléments, il n'y a pas d'uniformité dans l'expérience. Lorsque le sel et le sucre sont mélangés et que ce mélange est placé sur la langue, on ne peut pas sentir une douceur uniforme à cause des deux éléments inhérents au mélange. On aura le goût du sucré, mais en même temps, on fera une grimace, car on aura aussi le goût du salé dans la bouche. Un mélange, du fait de sa nature même, ne peut transmettre la pureté ou la perfection à une expérience. La chose la plus importante est de trouver le bonheur suprême. Celui qui atteint ce but va au-delà de toute douleur et de toute souffrance. L'affirmation que le bonheur est une expérience disponible à l'être humain n'est pas l'expression d'une simple théorie. Elle est soutenue d'une manière qui fait autorité, comme un fait tangible et expérimenté par ceux qui ont effectivement atteint cette expérience divine.

Où est la source de ce bonheur ? Avant que l'homme ne puisse se mettre en route vers la quête de cette source, il doit savoir ce qu'il recherche. Il devrait avoir une conception correcte et une idée claire du bonheur. Malheureusement, peu d'hommes montrèrent leur intelligence en définissant clairement ce qu'ils souhaitaient obtenir. Le monde entier

court frénétiquement après quelque chose dont il n'a pas de conception claire dans le mental. Tout cet effort est pratiquement vain, car il n'est pas soutenu par l'intelligence. La première chose à comprendre est que le bonheur est une *expérience*. Ce n'est pas un objet ni même une acquisition. C'est plutôt la conscience d'un état interne qui est déjà une partie essentielle et, par conséquent, irrévocable de votre être. On ne peut pas aller à un endroit et l'emporter comme si cela était quelque chose à obtenir. Le bonheur est un état de l'être. Une fois qu'on a clairement compris que ce n'est pas une chose, le fait de remplir sa vie de choses sera alors considéré comme une grande illusion. Les choses de ce monde ne sont pas la source du vrai bonheur. Elles nous donnent tout au plus la capacité d'éviter (dans une certaine mesure) des inconvéniens et des souffrances universelles connues de l'être humain. Ceci est leur seule valeur intrinsèque et leur seule utilité. Elles ont été créées par l'homme et l'homme est lui-même imparfait. Il est sujet à la misère, la souffrance, la peine, le chagrin et la douleur. Des choses créées par un tel être imparfait ne peuvent tenir de la perfection. Nous savons que c'est dans la perfection que nous pouvons vivre une expérience uniforme, non contredite par aucune forme extérieure. Des expériences variées, obtenues par des choses conçues par l'homme, satisferont la partie physique de l'être, lui fournissant peut-être une satisfaction sensuelle ou supprimant une sensation de gêne, mais des choses imparfaites ne peuvent nous donner le bonheur.

La possession des objets signifie : pas de bonheur.

Une question peut maintenant naître dans votre mental : 'Et toutes ces belles choses, plaisantes, savoureuses, mélodieuses, aux couleurs vives qui remplissent le monde ? Ne donnent-elles pas le bonheur ?' Ces choses nous donnent certainement des expériences définies. Mais ces expériences peuvent-elles être appelées *bonheur* ? C'est ce que nous devons décider maintenant.

L'expérience qui provient de ces choses, pour être valable, dépend du contact avec elles. Sans leur contact, aucune expérience ne peut être obtenue. Entourez-vous d'une pléthore des plus beaux objets et ensuite fermez les yeux. Ceci en fera la démonstration. Vous serez incapable d'en obtenir une quelconque expérience de leur présence physique dans la pièce. Pourquoi ? Parce que le sens de la vue n'a pas établi de contact avec eux. Il y a des choses à voir, mais si le sens de la vue ne les contacte pas, aucune expérience ne peut se faire. De même, la plus belle des musiques peut être jouée, mais si vous vous bouches les oreilles, il sera impossible pour vous de jouir du plaisir de ce son, car aucun contact ne s'est fait entre la musique et votre oreille. Similairement, vous n'obtiendrez aucun plaisir des plats les plus exquis qui se trouvent sur la

table devant vous, à moins que la langue ne soit en contact avec ce que vous mangez. Entendre, voir, toucher, sentir et goûter, tous dépendent du contact de l'instrument du sens avec l'objet correspondant.

Les expériences physiques sont de nature sensitive. En tant que telles, elles sont limitées par la capacité des sens à entretenir des pensées d'objets extérieurs et de transporter les sensations au mental. Au-delà d'une certaine limite qui caractérise la capacité des sens, les choses deviennent écœurantes et détestables. De plus, toutes ces choses fournissant des expériences dépendant du contact des sens, suivi de l'acheminement des sensations au mental, il est évident que l'état du mental, à ce moment-là, est une condition ayant une incidence sur l'expérience du plaisir. Supposons par exemple que quelqu'un ait reçu un télégramme l'informant que son fils aîné venait d'être tué dans un accident d'avion. La présentation de choses plaisantes, peu importe la manière, ne fera pas naître en lui la moindre indication qu'il puisse en retirer un quelconque plaisir. Non ! Il en sera incapable, car son état intérieur, qui est essentiel à son bonheur, a été étouffé par son état mental. Toutes les choses de ce monde ne pourront lui donner l'expérience du bonheur.

Par conséquent, il n'est pas étonnant que l'opulence et la souffrance aillent souvent de pair. Certaines personnes, qui ont tout ce dont ils pourraient tirer le plaisir des sens, vivent pourtant dans la souffrance. Elles n'ont pas la paix du mental. Elles sont déprimées ou désespérées. Elles pensent même à se suicider. Pourquoi ? La réponse est qu'il n'y a pas de connexion causale entre les objets en profusion et l'expérience appelée bonheur qui en découle. Le contraire est également vrai. Il y a des gens qui possèdent très peu, mais qui sont remplis de bonheur. Ils sont toujours en train de rire, de chanter, même pendant qu'ils travaillent. Pourquoi ? Si les objets extérieurs sont indispensables à l'expérience du bonheur, comment cela se fait-il que des gens sans bien, habillés de loques ou qui ont un besoin pressant de réparer leurs chaussures, soient en même temps remplis de bonheur ? Si la condition du bonheur était la présence d'objets, alors leur absence devrait priver ces personnes de toute joie.

Ainsi, l'absence d'objet peut être compatible avec l'expérience de la joie tout comme la présence d'objet peut être compatible avec l'expérience de la souffrance. Nous voyons donc clairement qu'il n'y a aucune connexion causale entre les objets de cet univers et l'expérience du bonheur.

Le bonheur, un trésor perdu.

Comment agissent les gens, qui ont toutes les choses dont ils ont envie, quand ils ont quelques jours de libres ? Ils font une excursion en montagne ou dans un parc national ou un voyage à Hawaï. Bien qu'ils possèdent tout ce qui peut être conçu d'ordinaire comme des sources de bonheur, ils essaient de s'éloigner de ce qu'ils ont déjà, lorsqu'ils ont un peu de liberté. Quelle est la signification de ceci ? Quelle est son implication ? Une personne qui réfléchit découvre de façon claire que les objets de cet univers n'ont pas le pouvoir subtil de donner à l'homme l'expérience du bonheur. La personne réfléchie voit que le bonheur ne dépend pas du fait de *recevoir* quelque chose. Quelle est alors la signification de l'expression 'la quête du bonheur' ou 'la recherche du bonheur' ? Pourquoi utilisons-nous les mots *quête* ou *recherche* ? Chercher ou rechercher implique que quelque chose a été perdu. Quand une chose était et qu'ensuite elle n'est plus, nous pouvons partir immédiatement à sa recherche. Quand la chose perdue est découverte, nous l'avons simplement retrouvée. La vie, par conséquent, n'est pas tant une lutte pour *découvrir* la source du bonheur, mais plutôt un effort pour *retrouver* le bonheur perdu. Dans son aspect de quête, la vie est une tentative pour retrouver ce qui a été perdu.

Ceci nous amène à un point encore plus subtil et d'une plus grande implication. Si le bonheur est un état que vous aviez auparavant et que vous avez perdu maintenant, alors, en récupérant le facteur manquant, vous pourriez retrouver cet état pour votre expérience du bonheur. Où se trouve ce facteur ? La réponse très claire et sans équivoque est : Le facteur se trouve *en* vous. Il ne se trouve pas à l'*extérieur* de vous. Alors, dans quelle relation se trouve-t-il ? Est-ce une partie de vous-même ou est-ce près de vous ? Est-il en relation avec votre identité ? Vous êtes vous-même ce bonheur. Le bonheur est votre nature essentielle. Le bonheur est votre nature intime. En fait, vous ne pouvez jamais le perdre, car il est identique à vous.

L'état présent et temporaire d'absence de bonheur, et par conséquent de recherche, est un état d'oubli, pas un état de perte réelle. Ceci a été expliqué philosophiquement de différentes manières. Quand j'étais jeune, en troisième classe je crois, nous avions dans notre livre d'anglais une petite leçon très humoristique appelée 'les lunettes de grand-père'. Elle nous présentait le salon d'une maison dans lequel le grand-père avait perdu ses lunettes et où toute la progéniture était conviée à sa recherche. Jean et Pierre, Jo et John...et la chasse est ouverte. Ils regardent en dessous du canapé, soulèvent le tapis, grimpent sur le manteau de la cheminée et regardent sous les coussins du grand-père. Après un certain temps de recherche, le grand-père devenant de plus en plus impatient, le

petit Tommy ayant cherché partout et désespérant de les trouver s'écria soudainement : 'S'il te plaît grand-père, rappelle-toi où tu les as mis avant de te coucher' ? À ce moment-là, en regardant le grand-père, il vit qu'ils étaient sur le front de celui-ci, où ils se trouvaient depuis le début. Ils n'étaient jamais perdus. Ils semblaient avoir été perdus, parce que grand-père n'était pas conscient des lunettes qu'il avait placées distraitement sur son propre front après avoir fini de lire le journal.

Dans notre quête pour le bonheur, notre position est précisément la même. La nature même de notre être est perpétuel, pur et indescriptible bonheur. L'absence du bonheur n'est pas tant la perte de la chose en elle-même, mais la perte de votre conscience de sa présence à l'intérieur. La source du vrai bonheur se trouve bien à l'intérieur de vous. La source de votre vrai bonheur est votre Soi. L'homme sera-t-il totalement privé de bonheur aussi longtemps qu'il n'aura pas réalisé sa véritable nature, et qu'il ne l'aura pas exploité à sa source même ? Pas du tout ! Vous pouvez, en étant vous-mêmes, profitez de plusieurs manières pour avoir des expériences de bonheur. Quelles sont ces manières ? C'est simple. Vous essayez de vous débarrasser de tous ces facteurs qui vous privent de votre bonheur. Cet effort est en grande partie négatif, car vous ne faites rien de positif pour obtenir le bonheur. Vous présumez que le bonheur est là, mais il n'est pas expérimenté. Ensuite, vous vous demandez ce qui empêche cette expérience, puis vous commencez à supprimer les obstructions. Et voilà ! Si une lumière brille et qu'elle a été d'une manière ou d'une autre recouverte, vous devez enlever le voile pour qu'elle brille à nouveau. Si de l'or est enterré à un endroit, il n'y a qu'une chose à faire pour l'obtenir ; enlevez la terre, les pierres et les cailloux qui le recouvrent. Alors vous trouverez l'or et vous l'aurez. Quels sont ces facteurs bien trop efficaces qui nous volent notre bonheur ? Ils sont créés par nous-mêmes. Ils sont dus à l'erreur originale de l'homme qui est dans la pensée que le bonheur se trouve dans les objets. De cette pensée naissent tous les facteurs par lesquels l'homme a créé ses propres erreurs.

Les désirs et les besoins qui naissent de cette illusion première détruisent toute la paix du mental. Comment peut-il y avoir du bonheur dans un mental dépourvu de paix ? Le bonheur dépend de la paix du mental. C'est dans cet état du mental calme et tranquille que naît le bonheur, car avant tout, le vrai bonheur est votre état spirituel intérieur. Heureusement ou malheureusement, les seuls médiums à travers lesquels il peut être exprimé sont l'intellect et le mental. Si ces deux médiums sont jetés dans un état d'agitation tel qu'ils ne peuvent pas servir correctement de canaux pour la remontée de ce bonheur intérieur, alors leur condition devient inapte et défavorable. Ce n'est que lorsqu'il y a la

paix et la sérénité dans le mental et l'intellect que ce bonheur intérieur se fait ressentir. Le voleur de votre paix et de votre sérénité est le sens du besoin et du désir, qui est né de votre erreur première que le bonheur dépend des objets. Ceci est l'erreur dans laquelle vous commencez votre vie. Durant l'enfance, on nous enseigne qu'avoir du bon temps veut dire aller quelque part, faire des choses ou avoir des objets. Et ainsi, les enfants grandissent dans cette illusion. En devenant adulte, ils sont à la merci des choses qui sont en dehors d'eux. Un grain de compréhension correcte de ce monde tel qu'il est réellement, inculqué aux jeunes gens donnerait une riche récolte en termes de bonheur et de joie.

L'utilité limitée des objets des sens

Essayez d'évaluer les objets tels qu'ils sont réellement. Pour mener une bonne existence sur cette terre, on doit assigner une valeur limitée aux objets. Certains objets sont indispensables au maintien de la vie. Ils devraient être utilisés dans ce but. Mais ne les laissez pas prendre une importance excessive dans votre vie. Car au lieu de servir de soutien, ils peuvent devenir de véritables tyrans, sapant la vie de tout véritable contentement et satisfaction. Votre bonheur sera alors hypothéqué par ces objets. Ces objets peuvent alors avoir la main mise sur vous, et tendront à vous dominer et à vous réduire en esclavage. Une compréhension correcte et une bonne évaluation des objets tels qu'ils sont, ainsi que de leur valeur, doit être la première des préoccupations de l'être humain. Vous devez dire : 'Jusqu'ici et pas plus loin !', quand les objets essaient d'envahir le royaume intérieur de votre vie.

Aides au bonheur testés par le temps

Vous devez toujours, autant que possible, essayer de simplifier votre vie. Une vie simple est le véritable secret du bonheur. Une expérience sans entrave de la joie qui se trouve à l'intérieur provient de la simplicité. Votre vie ne devrait donc jamais être compliquée par trop de choses. En raison de beaucoup de choses, de beaucoup de désirs, l'homme moderne a malheureusement raté sa joie. Vous avez sûrement vu le poster éclatant imprimé par Pan American Airlines, TWA, etc. Le paradis qu'ils y présentent pour les vacances n'est pas dans les métropoles hautement urbanisées de l'Amérique, mais dans les îles du sud. Pourquoi ? Non pas à cause des drive-in, théâtres, barbecues, stands de hamburgers ou course de camion, rien de tout cela ne se trouve là-bas. Ces endroits offrent rarement le confort habituel et pourtant on admet facilement l'idée qu'il y a un paradis là-bas, car on connaît la simplicité naturelle de ces endroits. Les Hawaïens sont toujours en train de chanter et de danser. Ils sont relativement insoucians et remplis du bonheur de la simplicité et du contentement. Nous les envions et essayons même de les imiter, du

moins pour un moment, en laissant toutes les distractions et en nous rendant chez eux. Dans la simplicité se trouve la clef du bonheur de l'homme.

À contrecœur, l'homme moderne laisse sa vie devenir compliqué. Il sait que la simplicité est le secret du bonheur. Mais il pleure en disant : 'Je n'y peux rien'. Il essaie même d'oublier le merveilleux paradis. Il prend des tranquillisants. Il se rend dans un café ou dans un bar. Il fait quelque chose, voire tout pour lui faire oublier la totale insuffisance de sa condition présente.

Ayez la capacité de tirer de la joie de toutes les situations dans lesquelles vous vous trouvez. ' La situation n'a pas le pouvoir d'altérer mon expérience. Elle n'est altérable que dans la mesure où je permets qu'elle le soit. Si je dis non, je peux avoir la même paix et le même bonheur intérieur, peu importe si la situation change. Elle peut changer toutes les heures, mais je peux rester sans changement'. Beaucoup de bonheur viendra si vous avez de la simplicité et du contentement. Vous trouverez tout d'abord que vous êtes libre de dettes. Ce cauchemar de versement, de crédit qui revient mois après mois, année après année disparaîtra. Certaines personnes n'ont aucune liberté. Ils ne font que trimer pour les différentes sociétés de crédit. Ils font des versements pour leur maison, leur voiture, la radio, la télévision, le réfrigérateur, la machine à laver et Dieu sait combien de gadgets qui ont été inventés !

Une vie de simplicité et de contentement dépend plus de choses faites par Dieu, que de choses faites par l'homme. Il y a des centaines de choses qui peuvent remplir de bonheur, si vous avez les yeux pour les voir. Quand vous vous levez le matin, vous pouvez sortir de votre chambre, regarder l'aurore et être heureux. Quand le soleil apparaît, encore plus de bonheur. Quand vous entendez les oiseaux gazouiller encore un peu plus. Quand vous sentez la brise fraîche souffler...eh bien ! Il n'y a pas de fin au bonheur. Connaissez la technique pour tirer du bonheur de ces choses simples, de l'aurore, du lever du soleil, des oiseaux, du rire des enfants, du merveilleux ciel bleu, des nuages blancs naviguant doucement comme des bateaux majestueux, des fleurs dansantes. Ils peuvent vous inspirer si vous savez comment en tirer de la joie. Si vous découvrez ce secret, il n'y aura aucune fin à votre bonheur.

Apprenez aussi à retirer de la joie du bonheur des autres. Au lieu de devenir envieux, soyez rempli de joie quand vous voyez les autres heureux. Sentez-vous heureux en voyant le bonheur des autres. Entraînez-vous à retirer le bonheur en apportant le bonheur dans la vie des autres. Apprenez la technique d'obtenir la joie en rendant les autres joyeux. Votre bonheur sera multiplié par mille. En ce moment présent, il

est circonscrit par les expériences faites par vous seul. Mais si commencez à recevoir de la joie de tous les autres, alors vous serez perpétuellement joyeux. Le bonheur de chacun deviendra une partie de votre bonheur, le multipliera et s'y ajoutera.

Essayer de retirer de la joie de la beauté de toutes les choses et pas seulement des choses que vous possédez. Vous développerez ainsi une capacité impersonnelle pour le bonheur. Sans avoir un seul sou dans votre poche, vous vous rendrez compte d'un trésor illimité de bonheur qui se trouve éparpillé tout autour de vous et en vous. Quand nous nous rendons compte de toutes les choses que Dieu nous a données et pour lesquelles nous avons des raisons d'être heureux, la journée entière ne sera pas assez longue pour le remercier. Il nous a donné d'innombrables trésors. Songez à votre corps, à votre soi. Vous avez deux yeux sains. Supposons que quelqu'un vous dise : 'Donnez-moi l'un de vos deux yeux et je vous donnerai vingt mille dollars'. Quelle personne en bonne santé mentale accèderait à une telle requête ? Supposons qu'on vous offrirait cent mille dollars pour votre langue ; la donneriez-vous ? Cela veut dire que nous avons des choses qui valent des millions et des millions de dollars ! Et pourtant nous nous inquiétons de certaines choses que nous n'avons pas, ne réalisant pas la valeur inestimable des précieuses choses que nous avons déjà. Il y a des gens qui sont malheureusement privés de ces choses. Comparé à eux, quelle chance vous avez ! Si vous réfléchissez simplement à *ce* que Dieu vous a donné, la vision entière de votre vie sera changée. Connaissez ces petits secrets. Ils sont petits, mais très importants. Ils peuvent faire toute la différence entre l'obscurité et la lumière.

Apprenez à accepter les expériences qui viennent de la vie. Il est inutile de vous inquiéter, de fulminer et de vous rendre malheureux à cause d'elles. Vous n'ajouterez peut-être que plus de misère au malheur que ces expériences ont apporté. Ayez une résignation calme et sage. Il y a une intelligence suprême qui guide les vies de l'homme ici. Apprenez à accepter comme des êtres humains ces expériences qui viennent de cette Source. Endurez les petits malheurs qui viennent de la vie. S'il y a une petite souffrance, supportez-la et apprenez à supprimer la douleur. Vous enrichirez ainsi votre vie, de ces expériences que vous trouviez douloureuses et déplaisantes.

Soyez gentil avec tout le monde. Envers vos supérieurs, ayez une attitude complaisante. Ne soyez pas rempli de peur, de timidité et de nervosité en leur présence. Ceci peut également vous voler votre joie. Soyez serein. Avec vos égaux, soyez amical. Ressentez l'unité avec tous. Ayez une attitude de gentillesse, d'amour et de compassion envers ceux qui vous sont inférieurs en position, en santé, en force, en beauté. Soyez

indifférent envers ceux qui sont ennuyeux, méchants, déplaisants et désagréables. Ne vous mettez pas dans un état d'irritation, de contrariété, de froideur ou de haine. Ignorez simplement le méchant. Les quatre attitudes suivantes vous donneront le moyen de ne pas être dérangé : complaisance envers vos supérieurs, gentillesse et compassion envers ceux qui vous sont inférieurs, et une parfaite indifférence envers tous ceux qui sont inamicaux avec vous, ennuyeux, désagréable, méchant ou mauvais. Vous rencontrerez ces quatre catégories de gens tout au long de votre vie.

Et par-dessus tout, ne cédez pas à la colère. La colère, plus que tout autre facteur, détruit le bonheur. Elle peut ruiner totalement le bonheur de tout un foyer. Si un membre de la famille se laisse aller à la colère, il peut détruire le bonheur de tous les membres de ce foyer. Même les voisins peuvent en être affectés !

Maintenez une retenue rationnelle sur les sens. L'envie de plaisir charnel est une composante naturelle de l'être humain, mais il ne dépend que de la partie physique et mentale de votre nature. Nous devons le reconnaître en tant que tel. Il est toutefois la prérogative de chaque être individuel doté d'une intelligence développée de tenir les rênes des sens. De cette façon, ils ne peuvent détruire le bonheur. S'ils sont autorisés à vous dominer, alors vous n'aurez aucun bonheur. Ceci est la Loi de l'Univers.

Basez votre vie sur la vertu, la vérité et la pureté. Si la pureté est toujours votre règle de conduite, les complexes de culpabilité et les névroses disparaîtront, et les psychiatres seront inutiles pour vous. Le bonheur remplit ceux qui basent leur vie sur la vertu. La vertu est une émanation directe du Divin, tout comme le bonheur est une qualité du Divin. Bien que cela paraisse difficile au début, et pourtant, nombreuses sont les migraines que vous économiseriez si vous basiez votre vie sur la vertu et la vérité ! Si vous dites un mensonge, vous devrez dire une chaîne de mensonge pour le soutenir. En restant dans la vérité, vous supprimerez toute anxiété et des milliers de petits ennuis. Une vie de vérité et de pureté est une vie dépourvue de beaucoup de ces facteurs qui contribuent à la souffrance et au mécontentement du monde moderne.

Encore plus important, restez près de cette grande Source Intérieure de tout bonheur, joie et béatitude ! Nommez-la de n'importe quel nom que vous choisirez. Je ne veux pas Lui donner de nom. Faites de Cela le centre de votre être. Ceci est l'Éternelle Chose qui supporte votre vie. Ceci est votre alpha et oméga, votre tout, dans le tout, le substratum qui vous soutien et votre destination et but. Restez près de Lui en développant l'amour. Aimez le Suprême. Souvenez-vous toujours du

Suprême. Les Grands, qui se sont absorbés pour toujours dans l'Etat Suprême et Béni de bonheur et de béatitude, nous ont transmis un grand secret qui nous donne une méthode infailible pour atteindre le bonheur. Ce secret est le Nom Divin. Ils disent : 'Pratiquez le Nom Divin. Le Nom du Suprême et le suprême ne font pas deux ; ils sont un. Si vous avez le Nom Divin à l'intérieur de vous, vous y avez aussi le Suprême'. Ceci est une grande vérité spirituelle. Ceci est un fait important. Si vous vous souvenez de ce fait et essayez de faire du Nom Divin votre bien, si vous répétez toujours le Nom Divin, si vous invoquez toujours le Nom Divin, si vous vous remplissez toujours du courant du Nom Divin, alors le bonheur sera toujours avec vous.

Le bonheur, dans le sens le plus réel du terme, est cette expérience sans changement à l'intérieur de vous. C'est cette conscience qui, en étant présente, vous permet de tirer de l'harmonie de toutes les autres choses et qui, en étant absente, vous en prive. Ceci est le fait le plus important.

C'est comme le chiffre '1' en mathématiques. S'il est là, vous pouvez y ajouter des zéros. Chaque zéro augmente progressivement la valeur du nombre. Les zéros ont alors une grande signification. Mais si le '1' n'est pas là, tous les zéros ne sont que des chiffres qui n'ont aucune valeur propre. Similairement, toutes les choses n'ont la capacité de donner du bonheur qu'en présence de l'ÊTRE UNIQUE. Faites de Lui le centre de votre vie. Faites de Lui la chose la plus importante de votre vie. Alors vous ne serez jamais privé de votre bonheur, pas même pour une seule seconde. Personne ne sera capable de vous séparer de Lui car vous êtes vous-mêmes dans ce Bonheur. Quand un poisson est sorti d'un petit bocal et relâché dans l'océan, il peut nager partout et reste toujours dans le vaste océan. Ainsi, élevons-nous de ce petit bocal de vie illusoire où nous concentrons une attention excessive aux objets extérieurs, et entrons dans cette Vérité immense. Le bonheur se trouve en Dieu et Il est à l'intérieur de moi et Lui et Moi ne faisons qu'un.

En nous, se trouve la Source Perpétuelle de l'Éternel Bonheur. Puissiez-vous vivre votre vie dans cette Vérité. Alors je vous assure que votre vie deviendra un courant de bonheur. Que votre vie puisse ainsi couler non pas comme une vallée de larmes, mais comme un courant perpétuel de bonheur infini. Que Dieu vous donne la force et l'inspiration de vous épanouir dans cette simplicité et ce contentement, cette vertu brillante et irradiante, cet état serein de détachement, cette gentillesse avec tous les êtres, d'où ce grand cadeau qui attend de vous être accordé vous sera octroyé. Que votre vie devienne rayonnante de joie. Ceci est ma prière.

XIII

LA VERITE A PROPOS DU YOGA

Nous sommes dans un monde de noms et de formes qui changent. En lui toutes les choses changent et atteindront bientôt leur dissolution. Toutefois, une Chose demeure immuable au milieu des changements. C'est la grande réalité, l'Être impérissable, indestructible que vous appelez Dieu. Ce Grand Être, cet Esprit Universel est l'éternelle source, le substrat et le but ultime de notre existence. Il est existence éternelle, connaissance absolue, béatitude infinie, paix incommensurable et perpétuelle. L'atteindre c'est devenir sans peur, libre et immortel. En l'atteignant, vous transcendez la mort ; vous allez au-delà de toute souffrance, de toute douleur et de tout chagrin. Vous atteignez un état de joie indescriptible, de paix ineffable et de conscience suprême exaltée de béatitude. Ceci est aussi tangible et réel que de peler un fruit, de le goûter et d'y prendre plaisir.

Le yoga est le moyen par lequel l'âme humaine atteint l'Être Suprême et expérimente la béatitude infinie qui est toute perfection, pure et absolue. Le yoga est l'approche vers la Divinité. Ceci est le sens le plus simple du terme Yoga. Il est l'ascension vers la Vérité ou le mouvement vers la Réalité absolue et éternelle. Ce sujet est très important. Cette science a été élaborée par les anciens voyants et sages de la terre sainte de l'Inde et octroyée à l'humanité pour toujours. Une compréhension correcte de cet héritage universel serait un très grand pas vers la compréhension de vous-mêmes et du monde. Une évaluation réelle de cette grande science vous permettrait de vivre votre vie de manière plus satisfaisante.

La sagesse de l'Orient

En ce moment, dans cet important vingtième siècle, le concept d'un monde unique est en train de gagner du terrain dans le mental de tout homme qui réfléchit. La nécessité de l'échange de valeur culturelle et de connaissance scientifique, ainsi que beaucoup d'autres aspects de la vie humaine se ressentent de plus en plus. Les réalisations des différentes races et nations humaines sont en train de devenir la propriété commune du monde entier. Partout les gens deviennent de plus en plus conscients de l'unité de l'humanité.

Il est évident que l'Occident a développé beaucoup de choses merveilleuses dans le champ extérieur de la vie de l'homme, alors que l'Orient et spécialement l'Inde a élaboré de merveilleuses choses dans le

champ de la vie intérieure de l'homme. En mettant les deux choses ensemble, il y aurait un avantage mutuel aussi bien pour l'Occident que pour l'Orient. Si nous, en Orient, nous prenions les avantages que l'Occident a élaborés grâce au progrès et aux avancements dans les sciences externes et matérielles, et vous en Occident vous acceptiez la grande richesse et sagesse de l'Orient et que vous empruntiez les méthodes pratiques pour la perfection de votre vie intérieure, cela entraînerait un nouvel équilibre dans ce monde. Dans ce contexte, le sujet du Yoga est d'une réelle importance. Il est même plus important à notre époque d'exposer clairement, en quoi consiste cette grande science, car tant d'idées fausses abondent à ce sujet, variant en degré, de l'absurde au fantastique. Par conséquent, je vais essayer de donner une vue aussi claire et sans ambiguïté que possible de ce qu'est le Yoga, et quelle est sa signification pour chaque personne, dans ce grand vingtième siècle riche en événements.

Ce que le Yoga n'est pas.

Avant tout, le Yoga n'est pas une simple acrobatie. Il y a des notions particulières au sujet du yoga telles que des manipulations du corps dans différentes positions bizarres : se mettre sur la tête, tourner la colonne vertébrale, ou prendre des positions étranges montrées dans les textes illustrés du Yoga. Ces techniques sont employées pour un type de pratique du Yoga, mais ne forment pas une partie intégrale du type le plus essentiel. Il est possible que sans avoir entendu parler de ces postures physiques ou connu quoique ce soit d'elles, on puisse malgré tout être un parfait Yogi. La pratique des postures n'est pas une partie indispensable du Yoga. Au mieux, elles servent d'aide auxiliaire ou mineure au Yoga même.

Deuxièmement, le Yoga n'est pas une représentation d'exploit magique. Je mentionne cela, car malheureusement il y a en occident beaucoup d'idées fausses, dues à certaines visées de faux ou pseudo-Yogis de l'Orient. Je n'ai pas honte d'admettre ce qui est un fait. Pendant les cinquante dernières années, beaucoup de grands Swamis et Yogis sont venus en Occident, mais aussi quelques charlatans et imposteurs. Sans aucun droit ou revendication envers cette grande science, ils se sont fait passer pour des Yogis pour obtenir pour eux-mêmes une vie confortable, ou pour servir d'autres intérêts égoïstes. Ils ont terriblement abusé beaucoup d'aspirants sincères en Occident. Ils étaient là dans le passé et sont encore là aujourd'hui. Malheureusement, quelque chose qui est bon est toujours corrompu par des gens pervers. Ceci est arrivé

partout et de tout temps dans l'histoire du monde. Il y a des motifs égoïstes derrière cette mystification délibérée des choses se rapportant au Yoga. La distorsion résultant de cette véritable science a causé beaucoup de désillusion. Il n'est pas déplacé pour moi de vous dire en des termes francs et clairs que tout ce qui a été présenté comme Yoga par des hindous n'est pas réellement du Yoga. Le Yoga n'est ni magique, ni l'interprétation d'exploits extraordinaires.

Le Yoga n'est pas du fakirisme comme le croient la plupart des touristes et voyageurs en Orient, et plus spécialement les journalistes qui préfèrent toujours le fantastique et le sensationnel au raisonnable et au normal. Ces personnes ont réussi à rapporter en Occident l'idée que le Yoga est quelque chose comme une autotorture, à savoir, se coucher sur un lit de clous, se faire enterrer, mâcher et avaler des morceaux de verre, boire de l'acide, avaler des clous ou se percer avec des épingles ou des aiguilles. Ce sont les images qu'ils présentent des 'Yogis de l'Inde'. Ils dépeignent un homme avec des cheveux emmêlés et un corps nu, qui est couché sur un lit de clous ou qui peut être suspendu à une branche d'un arbre, la tête en bas et les pieds vers le haut. Ceci n'a rien à voir avec le Yoga et les vrais Yogis n'ont rien à voir avec tout cela.

Le Yoga n'est pas une cérémonie bizarre. Ce n'est pas de l'hédonisme, ni du paganisme, ni de la chiromancie. Ce n'est pas de la voyance. Ce n'est pas du prophétisme ni de l'astrologie. Ce n'est pas lire des pensées ni préparer des amulettes pour écarter les mauvais esprits. Rien de tout cela n'est du Yoga. Si des gens se disent Yogis et ensuite expliquent leur Yoga en faisant une de ces choses, ils ne font qu'abuser du nom de 'Yoga', du label 'Yoga'. Le yoga est la science pure de la réalisation de votre nature divine, du dévoilement de la perfection qui vous est inhérente, et de la réalisation du vrai but de la vie. Le Yoga n'est pas de l'autohypnose. Ce n'est pas entrer dans une transe hypnotique par la répétition de certaines incantations ou par l'exercice de certains gestes monotones, bien que ce soit le point de vue tenu par certaines de ces prétendues personnes intelligentes et illuminées qui ont étudié la science. Un tel point de vue montre un manque affligeant et déplorable de la véritable signification du Yoga.

Le Yoga n'est pas l'expérience obtenue en prenant de l'acide lysergique ou de la mescaline, du peyotl ou des champignons divins. Ces expériences ne sont pas le Yoga ni même *comme* celles résultant de la pratique du Yoga.

Le Yoga n'est pas de l'occultisme ou du commerce de mystère. Si certaines des techniques yogiques ont été gardées secrètes, il y a une bonne raison à cela. Tout comme vous tenez à distance un enfant d'une

pièce compliqué d'une machine, certaines des techniques du Yoga ont été gardées secrètes, mais ce n'est pas le secret pour le secret. C'est pour empêcher ceux qui ne sont pas prêts, d'aller dans ces aspects de la science qui requiert un soin et une attention minutieuse. Quand ces personnes ont atteint l'aptitude nécessaire, on leur ouvre immédiatement l'accès à la connaissance de ces techniques secrètes. Ainsi, le Yoga n'est pas un commerce de mystère ou un secret.

Enfin, le Yoga n'est pas un culte religieux. Comme le Yoga a été élaboré en Orient, il possède certains concepts orientaux. Ceci est vrai. Mais ces concepts forment seulement le contexte métaphysique du véritable Yoga. Ils n'ont rien à voir avec l'actuelle évolution de la science du vrai Yoga. Les techniques pratiques et hautement élaborées du Yoga peuvent être appliquées par toutes les races, nations, castes, croyances, églises et sectes. Votre adhésion n'a que peu d'importance, car ce corps de techniques pratiques est distinct et entièrement séparé de tous ces concepts métaphysiques au second plan. Il est vrai que le Yoga fut élaboré par les hindous, car ils ont affiné certains concepts de signification religieuse, mais le résultat de leurs recherches, le Yoga, est d'une valeur universelle. C'est dans ce sens que vous devriez clairement distinguer le Yoga, des éléments métaphysiques dont il provient. Les concepts sont plus spécialement hindous ou orientaux, mais le Yoga, séparé de son arrière-plan philosophique et historique, est au-delà des concepts théoriques et par conséquent, ne peut pas vraiment se rapporter à l'hindouisme.

Le chagrin et la souffrance : la genèse du Yoga

Ayant donc essayé de vous dire ce que le Yoga n'est pas, pas de l'acrobatie, de la magie, de la torture, des rites ou cérémoniaux bizarres, de l'hédonisme ou paganisme, ni de l'occultisme ou du commerce de mystère, ni de l'autohypnose ou des expériences avec du LSD et de la mescaline, je vais essayer de vous dire ce qu'est le Yoga. Le Yoga est essentiellement une matière spirituelle traitant d'une méthode spirituelle. C'est une approche pratique et intense vers la réalisation de la Réalité Suprême, le Centre même de vos vies, Dieu. Le Yoga est l'héritage de toute l'humanité.

Je vais maintenant, brièvement, aborder la genèse du Yoga. En observant la vie de l'homme sur terre, vous admettrez qu'elle n'est pas faite que de crème glacée, milk-shake au chocolat et drive in. Elle est naissance, croissance, douleur, souffrance, chagrin, perte et gain, honneur et déshonneur, accomplissement et déception, lutte, affliction, maladie et finalement déclin du corps et mort. Ces choses sont absolument inexorables et inévitables.

L'homme est rempli de défauts et de faiblesses. Son mental est rempli de désir et d'aversion. Il veut certaines choses pour lui-même et en refuse d'autres, et ainsi oppose les intérêts d'un groupe aux intérêts d'un autre. D'où naissent l'animosité, la méchanceté et le dépit. Des disputes, conflits et émeutes éclatent. Ce problème de souffrance, chagrin, maladie et désappointement, déclin, dissolution et mort est le grand problème qui amena la noble science du Yoga. Le Yoga fournit une solution efficace et infaillible pour tous ces maux et pour tout temps.

Le Yoga trouve ses origines dans la nécessité ressentie par l'homme de se débarrasser de tous les chagrins et souffrances, de se libérer pour toujours de l'attachement entraîné par l'existence finie, et d'atteindre la victoire finale sur toutes les peurs et sur la mort elle-même. Le Yoga vient comme une solution pratique à ce grand problème. Il fournit le lien perdu entre l'homme et la Source Infinie de son être. Le Yoga déclare formellement que la nature de l'homme est béatitude, perfection, paix et liberté. Il est éternellement uni à Cela. La perte de la conscience de cette unité avec la Source Infinie et toute parfaite de son être est la cause même de son engagement dans ce processus terrestre appelé vie. La pratique du Yoga est faite pour regagner cette conscience réelle et pour réaliser son unité éternelle avec le Divin. Les moyens pour surmonter les défauts et les imperfections de cette vie terrestre, et ainsi expérimenter l'union avec le Suprême, constituent sa structure. Le Yoga montre comment surmonter les imperfections de sa nature animale et comment gagner une maîtrise complète sur le mental et les sens. L'homme est par essence toute perfection. Il n'est pas ce mental et ces sens. L'homme n'est pas ces désirs des sens remplis de passion. Il n'est pas ce mental rempli de désirs, attiré par-ci par-là, déchiré par des centaines de pensées. Il est essentiellement un être parfait, une émanation de l'Essence Divine.

Une science bâtie sur l'expérience pratique

Ce que le divin est, l'homme l'est également. Il tient de la même nature et il est capable de regagner la conscience de cette nature divine en se soumettant au processus du Yoga. En profitant de certaines techniques pratiques éprouvées, on s'élève consciemment du niveau physique au vaste niveau spirituel transcendantal. Ce niveau élevé s'unit à la conscience de Dieu. C'est la Conscience Divine, la Conscience de Dieu, la Conscience Cosmique. Ceci est la réalisation qui est accordée aux Yogis qui ont essayé encore et encore, des centaines de milliers de fois, les différentes méthodes pratiques qui culminent dans cette merveilleuse expérience. À travers les siècles, les voyants et les mystiques ont prouvé la validité de toutes ces techniques. La science ne repose pas seulement sur une croyance, mais sur l'expérience gagnée à partir de l'application pratique de ses principes. La vraie réalisation

vivante a été atteinte, et la merveilleuse expérience a été déclarée par l'autorité de tous ceux qui se sont maîtrisés eux-mêmes. Il y a encore aujourd'hui de tels maîtres partout en Inde.

Il y a également hors de l'Inde des hommes et des femmes parfaits qui ont illuminé leur âme par cette expérience divine. Mais le point de vue de l'Inde sur le but de la vie indique clairement la réalisation de cette expérience, la réalisation de Dieu. Par conséquent, il y a moins d'âmes illuminées hors de l'Inde. Il y en a peu, mais il y a encore des âmes saintes avec des expériences spirituelles élevées en Amérique, en Europe et en Extrême-Orient. Ne souhaitant pas être connues, elles vivent souvent dans l'ombre. Et pourtant ce sont tous des Yogis. Que vous appliquiez le terme Yoga à leur pratique ou pas, leur mode de vie, leur réalisation est Yogique selon le sens Sanskrit du terme, un état d'union avec le Divin ou une expérience d'unité avec la Grande Réalité. Ceci est le vrai sens du Yoga. Le Yoga est l'expérience de la Vérité ou la Conscience de la Réalité ou l'union avec le Divin.

Il y a des sens secondaires du terme 'Yoga'. Toutes les techniques qui finalement amènent le pratiquant à l'expérience de la Conscience Divine peuvent aussi être désignées par le terme 'Yoga'. Ces différentes techniques, pour une classification plus explicite, ont été divisées en quatre ou cinq différentes approches pratiques, chacune d'elles culminant dans l'expérience de l'Unique Grande Vérité. Certaines techniques définies, élaborées intelligemment et scientifiquement, permettent à l'homme de se débarrasser de toutes les impuretés qui lui sont imposées par la nature de son corps, de son mental et de ses sens, et de concentrer totalement ses pensées sur le Suprême. Selon cette définition, le Yogi veut dire diriger son mental vers Dieu pour arriver à un niveau profond d'adoration intérieure du Divin, et finalement réaliser l'unité avec la Conscience Divine. Il y a également un sens simple du terme 'Yoga' qui implique tout effort que fait l'âme dans son application pour atteindre Dieu.

Cela peut être une chose que vous avez trouvée dans des livres sur le Yoga, ou que vous avez commencé à faire sans aucune incitation venant d'une source extérieure. Si vous trouvez qu'une certaine chose vous aide à aller vers Dieu et qu'elle est en accord avec votre besoin et tempérament individuel, alors cette chose est une partie de votre Yoga, peu importe si elle a été exposée dans un texte sur le Yoga ou expliquée par un maître Hindou. Dans le Yoga il y a l'espace pour une expansion infinie. Ce n'est pas une science rigide où les changements et les ajustements sont interdits. Les techniques de base restent inchangées, mais les détails de la pratique peuvent être modifiés pour convenir au pratiquant, qu'il soit hindou, occidental, un homme ou une femme. De

même, une certaine technique qui peut vous convenir sous une forme à un moment particulier de votre vie spirituelle peut être modifiée et changée pour convenir à un autre stade de cette vie.

Un exemple de modification se trouve dans une des plus simples formes de Yoga. C'est la pratique de l'expression du Nom Divin. Par la répétition constante du Nom de Dieu, vous gardez toujours la pensée de Dieu dans votre mental. Du fait de Son souvenir, vous commencez à ressentir Sa présence et cela aide à garder votre mental libre de toutes pensées indignes. Vous établissez votre mental dans la paix et le calme et menez votre vie intérieure en silence.

D'abord, le Nom de Dieu peut être répété de manière audible. Votre mental se concentre lorsque vous entendez votre propre répétition. Plus tard, quand vous évoluez et commencez à posséder la capacité de concentrer le mental spontanément, vous pouvez vous dispenser de la manière audible et continuer mentalement, de façon inaudible. Ainsi, quand vous commencez, vous appliquez cette technique simple de répétition du Nom Divin d'une certaine manière, et à un stade plus avancé, vous la modifiez et l'appliquez de façon différente pour convenir à votre nouvel état de conscience.

Le Yoga est une méthode pratique pour l'épanouissement de la perfection divine qui est en vous. Vous êtes Esprit dépourvu de nom et de forme. Le mental n'est que le médium pour votre expression. Le Yoga vous mène à la conscience de votre nature réelle. Par les moyens du Yoga, vous vous qualifiez pour la réalisation de l'unité extérieure avec le Suprême.

Une technique universelle pour tous les temps.

Lorsque cette science a été élaborée, les grands sages ne s'intéressaient pas trop aux besoins des groupes particuliers tels qu'hindous ou occidents, mais ils prirent en considération *l'homme sur terre* tel qu'il était constitué. Il était évident pour eux que le corps physique et le mental servaient certains buts : le corps comme un instrument du mental, et le mental comme un canal pour l'expression de l'âme. Ils observèrent que malheureusement l'homme était l'esclave de son corps, captivé par ses sens et pris et tyrannisé par les désirs du mental. Ceci était l'image de l'homme terrestre : attaché par les sens, rongé par les désirs, la gloire de son esprit entièrement éclipse. Et c'est cette image qu'ils cherchèrent à changer, par leur pratique du Yoga.

Le Yoga utilise une technique avec laquelle vous surmontez l'attachement au corps, en contenant les sens, en maîtrisant votre mental, en contrôlant vos pensées et vos désirs. En allant au-delà, vous atteignez la profondeur intérieure de votre être, où vous reconnaissez ce que vous êtes réellement un être de toute perfection et Divin. Le Yoga ne fut pas donné à un homme d'une religion ou d'un endroit particulier. Il fut donné à toute l'humanité. Quand des gens me demandent si le Yoga convient au mental moderne, je ressens que la question est absurde, car il n'y a pas de chose telle que le mental moderne pour le Yoga. Le Yoga traite de l'homme perpétuel. Il traite de votre Essence Divine enchâssée dans le mental et la matière, comme si elle avait existé depuis l'aube de la création et restera aussi longtemps que le monde durera. La question de moderne et d'ancien n'existe pas. Vous pouvez vous nommer moderne aujourd'hui, mais dans deux mille ans, les gens regarderont en arrière sur 1960 et diront : 'Oh ces anciens d'une époque révolue' ! Ainsi, 'moderne' est juste un terme relatif, alors que le Yoga est une science non seulement pour le passé, mais aussi pour le présent et le futur éloigné. Aussi longtemps que l'homme existera sur terre, il sera toujours assailli par les problèmes de douleur, souffrance, maladie, naissance et mort, et le Yoga sera toujours la solution à ce grand problème.

L'application du Yoga est universelle. Il peut être appliqué dans le cadre de la vie religieuse et pourtant, il transcende la religion. Il est supra-religieux. Le Yoga est très éloigné de toute doctrine ou de tout dogme. Sa base, pour ce qui est de ses concepts, est entièrement universelle. L'étendue de son application est commune à toute l'humanité et pour tous les temps.

Maintenant que nous savons que le problème central de la vie est l'attachement de l'homme au mental et à la matière, qu'essaie de faire exactement le Yoga ? En bref, il essaie de vous libérer de votre attachement et de vous redonner la conscience de votre Nature Divine éternelle. Les yogis ont trouvé que le plus grand obstacle à cette conscience est cette pensée dans votre mental qui vous fait dire : 'Je suis ce corps, cet être humain limité. Je suis sujet à la douleur et au chagrin. Je suis en rapport avec ceci ou cela. J'ai besoin de ceci et de cela. Je souffre de la faim et de la soif'. Pour obtenir le plaisir et pour éviter la douleur, le mental garde l'homme dans un constant état d'identification avec cette partie de lui-même qui meurt. Le mental est complètement extériorisé. Il sort par les sens et va vers les objets. Il n'appartient qu'à l'univers extérieur. Il ne se retire pas des sens pour aller à l'intérieur voir la nature réelle, intime et profonde.

Le mental est l'obstacle. Les canaux pour le mouvement du mental vers l'extérieur se trouvent dans les sens. En fin de compte, c'est le

mental qui est le sens suprême et l'instrument principal. En ce moment, il est attaché aux objets extérieurs. Si vous pouvez faire en sorte qu'il aille vers l'intérieur par une introspection minutieuse, vous seriez capable de surmonter tous les défauts et faiblesses de votre nature humaine qui vous refuse l'expérience de la béatitude et de la paix inhérentes à votre nature divine.

L'entraînement du mental dans le Yoga.

L'expression du mental est quadruple. Premièrement, il s'exprime comme rationalité, ou le pouvoir de raisonner. Deuxièmement, il s'exprime comme émotion ou amour. Troisièmement, il s'exprime comme activité ou dynamisme et quatrièmement, il s'exprime comme réflexion ou contemplation. Tous les quatre aspects de l'être mental doivent être disciplinés et entraînés à aller vers l'intérieur, de telle façon que vos ressources soient complètement canalisées et dirigées vers le Grand But—Dieu.

Le pouvoir de raisonner ne devrait pas être gaspillé dans le panorama des apparences appelées monde. Ce pouvoir devrait générer en vous une compréhension de l'Essence Suprême qui se trouve en vous, la source même de toute intelligence, la lumière brillante qui rend votre propre intelligence lumineuse. Sans Lui, vous ne pouvez ni penser ni savoir. Il y a beaucoup de merveilleuses techniques dans le Yoga pour le détournement de toutes vos pensées vers la Grande Réalité, de toutes vos émotions vers Dieu, de tout votre dynamisme vers le Grand But, de tout votre pouvoir de raisonnement vers la Vérité Absolue. La concentration de ces quatre tendances de votre mental et de votre nature vers l'Unique But Suprême vous mène au-delà de toutes les souffrances, vous libère pour toujours de la servitude de l'attachement au mental et aux sens et vous donne l'expérience lumineuse de la Réalisation du Soi. Vous êtes devenu immortel.

Le Yoga est la science qui amène votre mental à être absorbé en Dieu. Vous dirigez tout votre amour vers la Source Suprême de votre être. Vous dédiez toutes vos activités au Grand But qui est votre destinée ultime. Vous concentrez toutes vos pensées, de telle manière qu'elles peuvent être retirées de cet univers très varié et fusionnées dans la grande et glorieuse pensée de Dieu.

Diriger toutes vos capacités intellectuelles vers la réalisation de la Vérité s'appelle le Yoga de l'intellect. Dans cette branche du Yoga, vous pratiquez l'exercice suprême d'essayer de saisir la Réalité intellectuellement par la rationalité. Développer toutes vos capacités pour aimer Dieu s'appelle le Yoga de la dévotion ou le Yoga de l'amour. Dédier toutes vos activités à Dieu dans la vie est encore une autre

branche de la science du Yoga dans laquelle vous intégrez, sur une base non égoïste, toutes les différentes phases des activités de votre vie. Enfin, dans le Raja Yoga vous vous rendez de plus en plus conscient de Dieu comme centre de votre être, et vous avez recours à un processus très spécial par lequel votre pensée fusionne complètement en Lui. Il y a beaucoup de signes encourageants qui montrent que ce Yoga est considéré sérieusement en Occident, par beaucoup d'aspirants spirituels, comme la méthode la plus adaptée pour résoudre le difficile problème de leur civilisation.

Vous voyez maintenant clairement la relation entre le Yoga et vous-mêmes. Le Yoga met à votre disposition la méthode scientifique pour approcher Dieu. En fait, tout ce que vous faites dans cette approche, que ce soit ou non marqué comme tel, est du Yoga. Il y a une déduction très surprenante dans cette déclaration, car alors, tous les grands mystiques et saints chrétiens qui ont sincèrement essayé d'aimer Dieu, de L'adorer, de Le contempler et de réaliser leur unité avec Lui seraient des Yogis. Saint Augustin était un grand Bhakti et Jnana Yogi combiné. Saint Jean de la Croix et Sainte Thérèse d'Avila étaient tous les deux de grands Raja Yogis. Ils étaient des mystiques contemplatifs qui atteignirent la Connaissance de la Vérité par la concentration et la méditation.

Si tous ces gens ont suivi le Yoga, quelle est alors la spécialité ou la particularité du Yoga, tel qu'il est pratiqué en Inde ?

La recherche spirituelle des sages Hindous

Premièrement, il n'y a aucun Yoga particulier pratiqué en Inde. Les mêmes techniques sont pratiquées là-bas, comme ailleurs. Toutefois, pour la spécialité du Yoga, on trouve en Inde la conception la plus claire du processus concernant la concentration et la méditation. Les sages indiens ont fait de profondes et minutieuses recherches spirituelles pour tout apprendre du processus qui conduit l'homme de sa condition inférieure vers l'ultime et glorieuse condition qu'il doit atteindre. Leur principale préoccupation était d'étudier le processus d'une manière aussi détaillée que, sur la voie vers le Divin, chaque élément de l'anatomie humaine leur fut révélé. Chaque élément fut parfaitement analysé et reconnu. Ils découvrirent quels obstacles étaient présents sur le chemin du chercheur spirituel, pourquoi ils se produisaient et quels facteurs inhérents à la nature humaine étaient leur source. Ils découvrirent également la manière de supprimer ces obstacles à leur source même. Dans ce but, ils développèrent de merveilleuses techniques, les essayèrent et montrèrent leur efficacité. Ils expliquèrent comment ces techniques fonctionnaient et comment il fallait les appliquer. Leur connaissance du mécanisme interne était exceptionnelle. Leur

connaissance de la structure de l'être humain était sans égale. Ceci donc est la spécialité du Yoga en Inde.

Un spécialiste du cœur est appelé un cardiologue et un spécialiste du cerveau est appelé un neurologue. Ces spécialistes sont allés si profondément dans leurs sciences qu'ils ont acquis une connaissance de tous les faits disponibles. Similairement, l'œuvre de vie des maîtres indiens a été de sonder les profondeurs mêmes de l'être humain, et ainsi d'analyser chaque élément du processus de transformation, de spiritualisation et de divinisation de la nature de l'homme. Rien n'a été oublié. Ils connaissaient tout sur le mental le corps et les sens, ainsi que sur les différentes forces qui agissent sur eux, telles que la nourriture que vous mangez, les fréquentations que vous avez, les habitudes que vous développez. Nous avons donc, dans le Yoga, une science mise au point avec une telle perfection, que nous trouvons en elle la quintessence même de la sagesse et de la connaissance pratique acquise par l'homme, à travers tous les siècles qu'il a vécus. Bien que, de-ci de-là, cette connaissance soit maintenue partiellement parmi d'autres gens, dans le Yoga, elle est complète et parfaite. À travers le Yoga, cette connaissance parfaite a été léguée à toute l'humanité.

Le modèle global de la vie Yogique

Je vais maintenant résumer brièvement le modèle global de la vie Yogique. Tout d'abord, le Yoga reconnaît le vrai but de la vie humaine. Il vous donne la réponse à la question : 'Pourquoi suis-je venu ici et quelle est ma tâche dans la vie ?' Ensuite il vous ouvre les yeux sur la nature réelle de l'univers. Il vous dit de ne pas être trompé par ces objets passagers qui sont périssables et donc temporaires. Les objets ne donnent pas une expérience pure de plaisir ou de béatitude. Le Yoga vous montre les objets de ce monde tels qu'ils sont réellement, et non pas comme ils semblent être, et nous avertit de ne pas être dupe et trompé par leur éclat extérieur, ni leurré et asservi à eux. Il vous conseille de développer le détachement, car si vous êtes passionnément attaché aux objets, vous en récolterez la souffrance.

Il y a une Réalité impérissable qui est toute perfection, de la nature d'une béatitude suprême et d'une paix incommensurable, et seul Ceci satisfera le grand appétit qui est en vous pour le vrai bonheur, pour la vraie libération de tout attachement, de toute peur et même du processus de mort lui-même. Le Yoga vous montre le But et vous conseille de développer une aspiration intense pour l'atteindre. Il vous montre comment traverser cette vie comme un être serein et équilibré, non influencé par l'attrait des objets, et non pas comme un esclave facilement

déséquilibré par le pouvoir des objets, et ainsi plongé dans l'agitation et la peur.

Ainsi, nous serons armés pour marcher dans la vie, calmement et sans attachement. Ou alors, s'il y a de l'attachement ce n'est que pour le But Suprême, pour la manière de vivre qui nous amène vers lui. On peut être attaché à la vertu, à la bonté, à la pureté, à la vérité. Ces attachements purifieront la nature inférieure, développeront la conscience et vous amèneront plus près de la conscience de l'Essence Divine. Soyez attaché à Dieu. Évitez l'erreur tragique de vous attacher aux choses matérielles et périssables. Développez le détachement et la discrimination qui englobent toutes les choses dans leur nature essentielle. Cultivez une fervente aspiration.

Ces pratiques mènent à l'épanouissement correct du modèle Yogique de la vie. La science du Yoga fait une étude de l'homme et déclare qu'il est un individu triple : premièrement, avec une nature grossière et animale ; deuxièmement, doté de raison, mais plein d'impureté et de beaucoup de tendances douteuses ; et troisièmement, avec une nature divine qui se trouve profondément à l'intérieur, toute pure et toute parfaite. La perfection absolue et sans tâche est en vous. Dans cette essence se trouvent la paix, la béatitude, la liberté, la lumière et la sagesse.

L'aspect le plus important du modèle de vie Yogique est le processus de purification de la nature inférieure. Les nombreuses impuretés de la nature corps-mental sont les vrais ennemis de l'homme. Ses ennemis ne se trouvent pas à l'extérieur. Les bombes atomiques et les armes automatiques ne sont pas le réel danger. Les vrais ennemis sont le désir charnel, la colère, l'avarice, l'attachement illusoire aux choses, l'arrogance ou la fierté, l'envie et la jalousie. Voilà les six grands ennemis, les six impuretés de la nature humaine.

Par un effort rationnel, ces imperfections peuvent être complètement supprimées. En utilisant son intelligence, l'homme peut se maîtriser lui-même et irradier toutes les qualités supérieures de bonté et de vertu qui se trouvent en lui. Il n'est pas simplement un être animal avec des imperfections, mais une personnalité radieuse avec des qualités qui sont très près de la nature Divine. Compassion, amour, droiture, pureté et dévouement sont des vertus que vous avez à développer. Le vrai but de la vie se découvre par cette pratique.

Les différents systèmes de Yoga.

Il y a différents systèmes de Yoga que je vais décrire très brièvement. Dans le système intellectuel, on obtient une compréhension de Dieu en écoutant la présentation de la nature de la Réalité, en y réfléchissant

encore et encore, et par le pouvoir du raisonnement l'intellect pénètre finalement en Lui dans les profondeurs de la méditation.

Dans le système émotionnel, on a une conception claire de Dieu en tant qu'objet personnel très chéri, comme sa propre mère ou père, ou ami bien-aimé, ou comme un roi, ou maître glorieux révééré, adoré et aimé. Alors un lien est mis en place par lequel une affection et un amour pur sont dirigés vers Lui. Cela se fait selon les modèles de liens qu'on les êtres humains. On peut établir un lien avec Lui en tant que Son fils ou Sa fille ou Son enfant ; ou bien on peut se définir en tant que parent et aimer le Seigneur comme le fils divin, par exemple l'Enfant Jésus. Ou alors, on peut aimer le Seigneur comme étant Son humble serviteur et dédier toutes les activités de la vie à Son service. Ou encore, on peut concevoir le Seigneur comme son propre ami. Il y a des relations humaines qui sont familières à tous ; il n'y a rien d'anormal ou d'étrange à cela. Ainsi, le détournement et la canalisation de notre nature aimante vers Dieu sont particulièrement adaptés aux personnes qui ont un tempérament émotionnel. Ceci est un chemin très doux. On développe aisément cette relation en pensant constamment à Lui, en priant, en L'adorant, en Le ressentant si près que naturellement vous marchez, parlez, vivez avec Lui et êtes absorbés en Lui. Vous deviendrez ainsi totalement intégré.

Dans le système du Yoga dynamique, l'acte principal est de se débarrasser de l'ego. L'humilité et le dévouement sont des vertus qui préparent l'être à servir comme un instrument du Divin. Pour ceci, l'ego personnel doit être écarté complètement. Alors toutes les créatures sur cette terre seront perçues comme des manifestations de Dieu, comme des temples vivants où est enchâssé le Divin. Le service des autres devient l'occupation naturelle de l'homme, et de cette manière, chaque acte est conçu non pas comme un acte profane, mais comme un acte d'adoration. Celui qui est engagé dans la transformation de son dynamisme en réalisation divine fait son adoration partout. L'enseignant dans son école, le docteur dans son hôpital, l'agriculteur dans son champ, l'homme d'affaires à la bourse, peuvent tous se livrer à une activité qui est transformée en adoration pure par l'attitude intérieure dont l'effet se ressentira sur lui. Même la soi-disant activité professionnelle qui est apparemment profane peut devenir un moyen de pratiquer le Yoga.

Le quatrième système est celui d'une intégration et d'une absorption de vos pensées en Dieu par la concentration et la méditation. Ceci est également un très beau chemin. La pensée est le mouvement de la substance mentale. Le mouvement du mental est affecté par le mouvement de la force vitale intérieure appelé Prana, et aussi par le mouvement du corps. Le corps, l'énergie psychique et la pensée sont tous les trois reliés. Dans ce Yoga très méthodique, il y a une soumission

et un contrôle total du corps en le gardant dans une posture fixe et stable. Il y a soumission et contrôle de l'énergie psychique intérieure par les techniques de contrôle de la respiration. Finalement, il y a un processus culminant, dans lequel les rayons éparpillés du mental sont retirés et concentrés sur l'idée de Dieu. Il y a tant d'exercice donné pour la concentration qu'il y en a sûrement un qui peut s'adapter à chaque goût. De cette manière, on s'élève au-dessus du niveau du mental et l'on accède à un état de superconscience dans lequel nous faisons l'expérience de la réalisation de l'unité avec Dieu, et nous nous libérerons pour toujours de l'attachement au corps et de la mort. De cette façon, la libération suprême est obtenue.

La pureté—la fondation la plus importante

Toutes les techniques du Yoga exigent une pureté éthique et morale parfaite. La pureté est la fondation de la vie Yoguïque. On ne peut pas être un homme mauvais et essayer de pratiquer le Yoga. On ne peut se permettre d'être impur, hypocrite, menteur, malhonnête et dur envers les autres, et en même temps essayer de pratiquer le Yoga. Il ne peut y avoir de réalisation spirituelle si les circonstances intérieures sont imparfaites. Il ne peut y avoir de pratique religieuse ou de vie intérieure véritable, si la bonté morale n'est pas profondément implantée dans l'être. On doit être enraciné dans la bonté, la pureté, la vérité et le dévouement. La moitié du processus du Yoga est d'être ainsi parfaitement établi dans une conduite morale idéale. Quand cette base a été établie, alors l'application des techniques du Yoga c'est comme frotter une allumette sur la boîte ; elle s'enflamme immédiatement. Sans la base, c'est comme essayer d'enflammer une allumette humide en la frottant sur un morceau de savon, rien ne se passe.

Si nous ne sommes pas préparés à changer notre nature, de la passion à la pureté, du mensonge à la vérité, de la rudesse et de la dureté à la gentillesse, alors le modèle Yoguïque de la vie restera encore très éloigné. Ceci ne veut pas dire que tant qu'on n'est pas absolument parfait sous tous les aspects moraux et éthiques, il ne faille pas commencer la pratique Yoguïque. L'homme est né pour pratiquer le Yoga. Il est né pour adorer Dieu. Ceci est le seul but de sa vie. Toutes les autres tâches ne sont que secondaires et n'ont un sens qu'en relation avec cette tâche centrale. Par conséquent, que notre conduite éthique soit parfaite ou pas, nous devons commencer à essayer de vivre pour ce but.

Au début de notre vie spirituelle, l'accent doit être mis sur la très importante tâche d'atteindre une bonté morale et une pureté éthique parfaite. Tous les autres aspects du Yoga n'ont, au début, qu'une place secondaire. Plus tard, quand cette tâche a été correctement exécutée,

l'accent se met de plus en plus sur la conduite d'une vie purement intérieure. Le Seigneur Jésus, rapporta cette vérité d'une manière très simple. Il dit : 'Lorsque vous vous approchez de l'autel pour M'adorer, rappelez-vous d'abord, que si un de vos frères vous a offensé et que vous ne lui avez pas pardonné, allez-y maintenant et pardonnez-lui. Autrement votre adoration ne peut être acceptée'. Et Il dit également : 'Même si vous avez été offensé non pas sept fois, mais soixante-dix-sept fois, allez pardonner à celui qui vous a offensé, car vous ne pouvez approcher Dieu si votre cœur n'est pas aussi rempli d'amour pour l'homme, avec le sentiment d'unité avec tous les êtres'.

De cette manière nous sommes prêts à entrer dans la Maison d'Adoration. Dieu est toute miséricorde et tout amour, et si l'homme ne se développe pas dans cette nature comment sera-t-il capable de s'approcher de cette nature ? En devenant pieux, vous approcherez ainsi Dieu. Alors aucune barrière d'une nature humaine imparfaite ne se dressera entre Dieu et vous. La vie divine sera soutenue par les plus hauts niveaux de perfection morale et éthique. Elle augmentera par la retenue et l'autocontrôle et elle fructifiera par une méditation intense et profonde.

Dans toutes les phases de la vie Yoguïque, le facteur suprême est la Grâce de Dieu. Appelez cela comme vous voulez. C'est la Grâce de l'Essence Suprême, la Source de toute existence, par laquelle l'homme réalise sa véritable nature et sa divinité immortelle. Toutes les pratiques sont résolues quand elles font évoluer l'homme vers Dieu et le font fusionner avec Lui.

Ainsi, en bref : soyez bon, agissez avec bonté, soyez gentil, soyez rempli de compassion ; servez et aimez tout le monde, voyez le Seigneur en tout ; soyez humble, soyez simple ; purifiez-vous, concentrez-vous, méditez, réalisez ; parvenez ainsi à la Béatitude Suprême.

XIV

MÉDITATION ET PRIÈRE

Le grand sujet de la méditation, que nous avons la bonne fortune d'examiner maintenant, est celui qui fournit la solution aux plus grands problème et défi que l'humanité a rencontrés depuis l'aube de la Création, le problème de la vie et de la mort.

La méditation résout le problème qui menace l'individu, considérant la vie comme accablante, avec amertume, douleur et souffrance. Elle transforme la vie en un cadeau merveilleux d'une profonde signification du Suprême à l'âme humaine. La clé de cet aspect transformé de la vie et la transformation dans l'expérience même de la vie sont en un mot la méditation. Le problème de la mort est résolu, car la méditation vous confère la conscience de votre véritable nature, la réalisation de votre vrai Soi qui est immortel. Elle vous amène ainsi au-delà de toutes les peurs de la mort et vous libère de la terreur.

Valeur de la méditation

Dans la méditation, vous vous élevez dans une expérience où vous pouvez rire de la mort et où vous pouvez la traiter comme une simple bagatelle. Vous avez réalisé votre existence immuable à jamais. Vous êtes sans naissance, sans mort, sans changement, sans commencement et sans fin. Vous avez la solide expérience de cette réalisation ici et maintenant, pas dans une après-vie, pas dans l'au-delà. Même quand vous êtes dans ce corps, vous êtes ainsi libéré de la terreur et de la peur de la mort. Vous savez que quand quelque chose périt, c'est sur la terre, c'est terrestre, mais cela ne vous affecte pas. Vous êtes l'Esprit immortel habitant le corps, demeurant non affecté, même quand le corps est dissout. Vous savez que vous êtes glorieux et indépendant du corps et du mental. Vous réalisez que pour vous il n'y a pas besoin de ce corps, que c'est la même chose que vous soyez à l'intérieur ou sans lui. Ceci est le triomphe atteint par la méditation.

Toutes les écritures, depuis les temps les plus anciens, ont déclaré indubitablement, avec vigueur et emphase, que tout ce qui a été obtenu par l'homme, individuellement autant que cosmique, terrestre autant que céleste, a été atteint par la méditation. Les *Vedas* sublimes de l'Inde ont déclaré en des termes éclatants et qui font autorité, que le Créateur obtint le pouvoir de créer par la méditation, et que c'est par elle que le Grand et Unique supporte la terre. Il est dit que le Créateur, ayant médité pendant

des éons, les créations sortirent de Son Être par le simple acte de Sa volonté, qui devint invincible par la force générée pendant la méditation.

Chez l'être humain, la méditation agit d'une manière merveilleuse. En concentrant le mental de son état éparpillé et dispersé (dans lequel il va partout dans le monde), à l'état d'une tête d'épingle, en stoppant complètement ses tendances centrifuges et sortantes, en retirant ses rayons et en les faisant converger sur un point, en rendant le mental pour ainsi dire atomique, l'être humain est capable de libérer de l'intérieur un pouvoir infini qui se trouve là, dans les profondeurs de son être, sous forme de puissance cachée.

Intellect et intuition

Extérieurement, en raison des limitations de votre ossature physique, vous êtes limité. Vos pouvoirs sont également limités. Votre intellect est tenu par la nécessité de baser toutes les activités conceptuelles sur le nom et la forme, car sans nom et forme le mental ne peut concevoir aucune idée. Par conséquent, la fonction même de votre intellect n'est possible qu'à l'intérieur du cadre du nom et de la forme.

Quand la pensée arrive, elle prend le support soit d'un nom, soit d'une forme pour son soutien. Tout au fond de vous-mêmes, au-delà des facteurs limitants du corps et du mental, vous avez votre Soi illimité. C'est cette Conscience Suprême qui lutte pour s'exprimer, mais ne peut pas. Pourquoi ? Parce que les canaux d'expression sont limités. La vérité de votre Soi, votre Essence infinie la plus intime est contenue dans ces canaux limités, mais son effort pour trouver une expression effective et libre est contrecarré. La méditation libère votre Être Intérieur de ce lien.

Par la méditation vous trouvez la force dynamique qui brise les liens de l'intellect et vous le transcendez en allant au-delà de lui. La méditation vous mène vers cette faculté spirituelle intérieure qui se trouve tout au fond de chaque âme humaine, la faculté d'intuition, qu'on nomme aussi le troisième œil ou l'œil de la sagesse. Cette faculté seule est l'instrument légitime de l'âme. Dans l'erreur, vous faites usage du mental et de l'intellect qui sont au plus les instruments du 'Je' intérieur. Ce 'Je' ou l'ego individuel, cette petite personnalité, ce nom, cette forme, cet être individuel confinés par les nombreux facteurs limitants de nationalité, race, caste, croyance, rang, couleur, ce 'Je' erroné, est transitoire et faux. Le véritable 'Je' intérieur est le vrai soi qui brille de manière éclatante au-delà du voile de l'erreur.

La vraie Conscience associée à ce pouvoir voilant, à cette perception erronée, et viciée par cette association, s'identifie avec le nom et la forme temporaire et se connaît comme quelque chose, qu'elle n'est pas réellement. L'intellect et le corps sont devenus les canaux d'expression

de cette fausse identité. Ils peuvent être suffisants comme instruments pour ce petit 'Je', mais pour Vous, ils sont tous trop insuffisants. L'Être Suprême qui vous a amené à l'existence vous a donné un instrument pour exprimer Votre Réalité, un instrument par excellence, et cet 'instrument' intérieur est l'intuition.

Le but de la méditation est d'éveiller et de développer l'intuition pour libérer l'immense pouvoir qui est en vous. C'est ce qui est réalisé dans son stade ultime.

La vie est destinée à la méditation

Cela veut-il dire que tant que notre méditation n'a pas atteint cet état ultime de perfection où elle est capable d'ouvrir l'intuition, le centre de la véritable Conscience, tous nos efforts sont futiles ou que, jusqu'à ce que cet état soit atteint, la méditation n'est qu'un outil et effort sans gain ni récompense ? La réponse est un NON retentissant ! C'est exactement le contraire. La méditation vous récompense le jour même où vous commencez. Vous commencez immédiatement à ressentir la bénédiction de la méditation par une récompense, sous la forme de plus grande tranquillité, calme, clarté du mental, équilibre et paix. Tous ces résultats surviennent dès le début d'une méditation correcte. Ceci est la grandeur de ce processus.

De grandes âmes, plus spécialement les mystiques et les saints, ont été si enthousiastes concernant la méditation, que certains d'entre eux ont déclaré que l'homme a été créé pour méditer. La fonction de la méditation est reconnue comme la seule fonction correcte de l'intellect. Tous les autres aspects de la vie n'ont de valeur que s'ils essaient de vous équiper pour le processus de la méditation. Ces grands hommes voient la vie non pas comme une vallée de larmes, ou comme une forêt remplie d'épines et de ronces, mais comme une grande route menant vers la plus grande bénédiction. Ils considèrent la vie humaine comme un grand cadeau donné par Dieu, et disent que la vie est destinée à l'expérience de la béatitude et de la paix infinies qui n'est pas de ce monde, qui ne peut être décrite, que le mental humain ne peut pas saisir, qui dépasse toute compréhension. Dans ce but, l'homme est donc invité à ne pratiquer que la méditation pour qu'il puisse remplir sa vie et justifier de la réception de ce grand cadeau de Dieu.

La méditation, et uniquement elle (aucun autre processus n'a été découvert depuis la création), a le pouvoir d'atteindre l'ultime expérience Divine. Sainte Thérèse d'Avila, une mystique d'une grande renommée spirituelle, l'appela la Route Royale vers le Paradis. Par 'Paradis', elle pensait à l'expérience de Dieu et non pas une région créée dans l'espace derrière les nuages. Saint Jean de la Croix disait que la méditation était la

Clef de la Béatitude, la Clef de l'Immortalité. Saint Francis de Sales, un grand dévot et un grand amoureux de Dieu, disait qu'un des processus par lequel il exerçait son amour pour Dieu était la méditation intérieure. Il le considérait comme le Portail qui mène à la Demeure de la Béatitude. La méditation est le pivot et le processus central de tout Yoga.

Ainsi, le processus a été décrit par tous les mystiques, de l'est comme de l'ouest, et même aujourd'hui les disciples de la philosophie taoïstes en Extrême-Orient (en Chine et au Japon) ne jurent que par la méditation. Ils affirment que c'est le seul processus qui peut emmener l'homme au-delà de cette existence empirique limitée et le rendre immortel. Son origine se trouve en Inde. Le nom qu'on lui donna là-bas est Dhyana. Ce nom fut altéré quand il voyagea en dehors du pays en Extrême-Orient. Aujourd'hui, sur la côte ouest des États-Unis, il est devenu à la mode comme Méditation Zen qui est en fait une expression redondante. Le problème est que la grande majorité des Américains modernes adeptes du Zen n'ont pas du tout saisi la vraie signification de ce formidable chemin de Dhyana.

La méditation est un sujet de la plus grande importance pour tous ceux qui veulent le bonheur et la paix, qui veulent trouver une force intérieure, qui veulent une personnalité vraiment intégrée, irradiante et magnétique. La méditation apporte des récompenses à chaque niveau de votre vie, en termes de véritable nature spirituelle, en termes d'expérience spirituelle qui vous est accordée.

Le processus de la méditation.

Considérons maintenant la définition de la méditation selon ceux qui ont maîtrisé cette science et qui ont exposé ses principes. Avant tout, la méditation est un processus du mental. C'est un processus mental-intellect et par conséquent, il est entièrement intérieur dans sa forme réaliste et prend place dans le silence de votre être intérieur. Patanjali, un grand sage oriental qui a exposé la grande science du contrôle du mental, a donné au monde un travail parmi les plus approfondis et scientifiques sur le sujet de la méditation. Il définit la méditation comme 'une concentration continue et ininterrompue' ou 'le flot ininterrompu du mental concentré sur un seul objet'. Ceci signifie que la méditation a, pour ainsi dire, un certain objectif sur lequel le mental concentré est focalisé. Le mental concentré est gardé dans cet état et le flot ou la continuité des pensées est gardé intact. Cela peut être comparé au filet d'huile coulant d'un vase dans un autre. Cela est la méditation.

Le processus de la méditation implique inévitablement la concentration du mental. La concentration s'explique d'elle-même. Cela signifie amener le mental vers un centre, le concentrer et le diriger vers

quelque chose d'intérieur, soit concret, soit abstrait. Au début de cette discipline, le mental se concentrera peut-être aussi sur quelque chose d'extérieur. Un tel processus est une technique d'entraînement mental.

Dans cette phase plus externe de ce processus de méditation, vous savez que le mental est déjà au-dehors, et vous entraînez le mental en le concentrant et en le fixant sur un objet, un plaisir, une expérience ou peut-être même une personne ou un souvenir, de telle façon que le mental sortant, déjà dispersé parmi mille choses, se retire à l'intérieur. Plus tard, les composants principaux de ce formidable processus de méditation seront :

- a) Le retrait des rayons éparpillés du mental des mille choses distrayantes du monde extérieur.
- b) La concentration ou la fixation du mental ainsi retiré sur un point.
- c) Garder le mental fixé dans un état de concentration continue où aucune pensée extérieure n'est autorisée à pénétrer.

C'est donc le fait de ne pas laisser entrer des pensées contraires à celle que vous gardez. Progressivement, petit à petit, cela deviendra de plus en plus intense et votre méditation sera de plus en plus profonde.

Voici le processus simplifié : retirez le mental éparpillé à l'extérieur, concentrez-le sur un point ou idée, gardez-le constamment concentré et en même temps, excluez toutes pensées contraires, et plongez comme le plongeur qui s'enfonce profondément dans l'océan pour chercher la précieuse perle. Les perles ne flottent pas à la surface.

Le caractère : la passerelle pour la méditation

Ce processus est très simple en lui-même. C'est la préparation à ce processus qui est complexe. Si vous voulez serrer la main au Président à la Maison-Blanche, c'est très simple. Ce n'est pas compliqué ! Mais bien que le processus ultime soit assez simple, toute la bureaucratie et tous les obstacles que vous devez affronter et surmonter pour vous retrouver devant lui et n'avoir qu'à lever votre main et serrer la sienne, toute cette préparation peut prendre des mois. Vous devez avoir vos pièces d'identité et la date fixée par le bureau du président ; ensuite vous devez réserver une place dans un avion ou un train, réserver votre hôtel à Washington et ensuite, même si vous entrez dans la Maison-Blanche, vous pouvez avoir d'autres personnes qui passent avant vous et une longue attente peut s'en suivre avant que vous ne voyiez le Président.

De la même manière, si vous voulez aller dans le Saint des Saints par le simple processus de plonger dans une profonde méditation, la

préparation pour cela peut bien prendre beaucoup de votre temps, énergie et effort. Vous aurez à chercher et à parler du sujet de la méditation avec une douzaine de différents enseignants, à discuter de différentes méthodes avec d'autres aspirants qui pratiquent la méditation, à continuer de faire des recherches vous-mêmes dans des livres et des cours, à expérimenter et à apprendre par des épreuves et des erreurs. Le processus de la méditation est simple en lui-même, mais la préparation qui y conduit est assez longue et complexe.

Avant tout, le mental est dans un état grossier. Un mental grossier ne peut pas calmer les pensées. Ce n'est que le mental subtil qui peut se concentrer et ce n'est que le mental pur qui est subtil. Le mental impur est grossier. La substance mentale, qui est appelée 'Chitta' en terminologie Yogique, est grossière quand la nature de l'être n'est pas complètement purifiée. Qu'est-ce que cela veut-il dire ? Cela implique-t-il qu'un nettoyage avec savon et eau s'avère nécessaire ? Cela signifie qu'il y a des imperfections dans la nature humaine et qu'elles doivent être éliminées.

Ceci est un fait scientifique. Pour méditer, certaines conditions doivent être éradiquées. Ces impuretés de la nature humaine peuvent être de toute sorte comme la dureté, l'irritabilité, la mesquinerie, l'envie, l'avidité, la passion, la haine, la concupiscence, la colère, l'arrogance, être hautain, l'illusion ou la convoitise. Toutes ces imperfections rendent le mental extrêmement grossier, ordinaire et basique. Elles ne sont pas du tout spirituelles, rendent le mental instable et sont la cause de son oscillation. Elles doivent donc être totalement éliminées et ceci est le travail de base, la préparation. Ce n'est pas une tâche facile. Cette discipline, bien que n'étant apparemment qu'éthique, a un rapport direct avec la technique scientifique du Yoga. Elle constitue la fondation de base sur laquelle est élevée la structure du Yoga.

La grande science du Yoga qui vous mène à la méditation est basée sur une rectitude morale parfaite et une éthique vivante. Elle se réfère constamment à une vie de bonté parfaite, à un exemple de caractère et de conduite parfaite, et à la plus haute vertu. La vertu est la base de toutes les grandes réalisations, de toutes celles qui en valent la peine, qui ne se volatilisent pas et qui ne restent pas seulement sur ce plan terrestre, mais durent pour toujours. La suppression de toutes les impuretés est la base et la fondation même de toutes les grandes réalisations, et si l'on veut réussir à méditer, le mental doit être pur et si le mental doit être pur vous devez développer la bonté, la vertu et éliminer la haine et la dureté de votre nature.

Vous devez être bon avec les autres ; bon en pensée, parole et action. Votre langage doit être doux, et vos actions pleines de compassion. En fait, vous devez devenir bon dans votre nature. Ceci est essentiel, car ce n'est qu'un être divin qui peut expérimenter le Divin. Vous devez réfléchir à la nature de Dieu. Quand Dieu vous regarde, Il doit voir en vous le reflet de Sa divine nature. Cette nature devrait croître, s'ouvrir et s'épanouir comme une fleur divine dans le sol de la nature humaine. C'est ce développement d'une vie vertueuse qui est difficile, car les habitudes de la nature humaine meurent difficilement. Même si vous les déracinez assidûment, vous les retrouverez encore et encore, surgissant sous une forme ou une autre.

L'envie, l'avidité et la convoitise doivent être déracinées patiemment et sérieusement de votre nature. Le grand Maître de la méditation, Patanjali, a dit que la manière la plus efficace pour croître dans la nature divine n'est pas tant de repérer vos petits défauts comme un singe qui enlève les poux (ce qui est une perte de temps et d'énergie), mais de vous remplir de vertus.

Par conséquent, croissez en bonté, de la manière positive et énergique. Soyez de plus en plus honnête, faites preuve de compassion, créez des opportunités pour montrer de la solidarité, du dévouement et un esprit de service. En cultivant positivement et en pratiquant activement la vertu, vous deviendrez ainsi de plus en plus vertueux. Si vous développez une passion énorme pour la bonté, le côté négatif ne peut rester. Si vous faites entrer la lumière, l'obscurité ne peut demeurer. De même, si vous vous remplissez de perfection, vous évincerez tous les défauts. Faites ceci et devenez de cette manière un être idéal.

Ceci a une connexion directe avec la méditation. Une des plus grandes aides dans la méditation est de vous développer en un être pur et parfait. Les deux processus interagissent. Pour atteindre le stade le plus élevé de la méditation, vous devez devenir un être parfait, et pour croître en perfection, la méditation est une très grande aide pour surmonter toutes les faiblesses et tous les défauts de votre nature, en augmentant votre volonté, en clarifiant vos pensées, en aiguisant votre intellect et en augmentant ainsi votre discrimination. Vous êtes plus capable de discerner ce qui est correct de ce qui est incorrect, et vous êtes mieux équipés pour vous analyser vous-mêmes, car le mental arrive à mieux assimiler grâce à la concentration et la méditation. Il devient subtil et aiguisé.

Le pouvoir du mental concentré

C'est le mental concentré qui peut travailler efficacement et puissamment. Toutes les réalisations exceptionnelles ont été obtenues,

dans tous les domaines, au moyen de la pensée concentrée. Les grands hommes d'État, stratèges militaires, ingénieurs, scientifiques, inventeurs et chirurgiens, ont tous atteint le succès par le pouvoir de la pensée concentrée. Ils avaient ce qu'on appelle le mental fixé. Ils se sont faits eux-mêmes. Ils cultivèrent délibérément la mentalité fixée. Qu'était Einstein, sinon un homme de méditation ? Il était capable, en méditant, de fouiller les secrets les plus profonds de l'immense univers et là, les vérités arrivaient en cascade. Elles lui furent révélées. L'intuition vint comme un éclair et ceci mena à la découverte des secrets cosmiques, qu'il formula ensuite dans d'exceptionnelles équations.

Toute la pensée concentrée de ces grands hommes était externe. Le processus auquel ils se soumièrent n'était pas interne. Ils se concentrèrent sur l'univers externe, appartenant à l'existence phénoménale du monde fugace des noms et des formes. Les plus grands astronomes et physiciens réfléchirent profondément aux choses extérieures à eux-mêmes, et leurs méditations étaient établies sur le monde extérieur, plutôt que dirigé vers la Réalité intérieure. Pendant qu'ils obtenaient ainsi d'admirables succès sur ce plan phénoménal, ils ne réussirent pas à atteindre la réalité ultime et éternelle. Leurs efforts furent toutefois prodigieux, méritoires et louables. Ceci démontre clairement à l'homme moyen qui n'a jamais concentré ses pensées, qui ne sait pas ce que calmer son mental et réfléchir en silence veut dire, qu'il ne sait pas que la méditation a le pouvoir de révéler de grandes vérités qui se trouvent cachées de la vue superficielle de l'univers phénoménal. Ce pouvoir est inconnu à la grande majorité des gens sur cette terre. Ils n'en ont pas même une vague idée.

La loi de la pensée.

La merveilleuse réussite de la méditation se trouve dans la révélation de grandes vérités de la vie, par l'opération de la loi de la pensée. La première loi de la pensée est : 'Tout ce qui est gardé dans le mental de façon persistante et intensive sur une période prolongée se concrétise rapidement en fait'. Cela devient aussi réel qu'un fait concret. Ceci est une des grandes lois sur laquelle est basée la connaissance du pouvoir de la pensée. L'autre loi, qui n'est pas limitée au niveau mental et intellectuel, mais qui va plus profondément et au-delà et qui est plus élevée, est une loi spirituelle. Cette loi est : 'Une telle pensée, profondément concentrée et persistante jusqu'à son ultime conclusion, fait soudainement un saut au-delà de l'intellect et du mental et entre dans le royaume de l'intuition. Ceci est la loi de la transcendance. Quand le mental est totalement concentré et profondément absorbé dans ce processus de la méditation, il se transcende lui-même et vous êtes reliés à l'expérience de la Conscience Pure. Ceci est similaire à un arc électrique.

Quand le courant atteint un côté de l'arc, il se trouve face à un vide séparant les deux côtés et alors, soudainement, il sort comme un éclair, comblant le vide en un instant et jaillissant dans l'incandescence d'une lumière éblouissante.

C'est dans une telle expérience intérieure, immédiatement exaltante et sublime, que vous 'sautez' le grand vide séparant le relatif de l'Absolu, que vous transcendez toute relativité et tout phénomène et parvenez à l'Expérience Absolue. C'est un saut triomphant de l'attachement insignifiant de la conscience humaine confinée, dans l'immensité exaltante de la Conscience Infinie, une expérience supramentale et super-consciente, dans laquelle la méditation, le méditant et l'objet médité, tous les trois fusionnent dans une unité indifférenciée et une expérience indescriptible d'ineffable paix, de joie sans limites et de lumière éclatante.

Ce grand processus de méditation est finalement ce qui vous relie à Dieu et vous confère l'immortalité. La concentration est le facteur le plus important dans la méditation. Qu'est-ce qui va être votre plus grande aide dans la vie quotidienne pour développer la concentration ? Comment peut-on commencer à développer la capacité de concentration, quel que soit le travail auquel on se livre ? Vous pouvez laver la vaisselle, faire vos comptes, préparer le lait pour votre enfant, écrire une lettre, lécher un timbre pour une enveloppe, épousseter ou essuyer un dessus de table, peu importe ce que vous faites, mais faites-le méticuleusement et avec *attention*. Donnez-lui votre attention totale. N'essayez pas de penser à une demi-douzaine de choses en même temps. Ceci est un art qui peut être très utile quelquefois, spécialement si vous devez attendre en ville dans un restaurant, mais pas pour la méditation. Si vous essayez de penser à une demi-douzaine de choses en même temps, vous pourriez devenir un très bon serveur ou employé dans un aéroport ou une agence de voyages, mais une telle habitude de penser diverse et variée n'aidera pas à l'acquisition de la méditation.

Par conséquent, essayez d'être précis dans la pensée et dans l'action. Développez l'habitude de fixer votre attention. Plus vous pratiquez, plus vous prendrez rapidement l'habitude de l'attention. Votre pratique ne devrait pas être hasardeuse ou sporadique, mais elle devrait être régulière. Vous devriez faire chaque jour des exercices pour le développement d'une attention intense et ceci pendant toute l'année. Si vous persistez dans cette pratique, vous commencerez rapidement à trouver que vous développez le pouvoir de l'attention d'une manière miraculeuse et que, lorsque vous fixez votre attention sur quelque chose, elle y reste.

La méditation est une manière de fixer constamment votre attention sur quelque chose d'intérieur. Le succès dans la méditation dépend du pouvoir de concentration. La concentration dépend de la capacité d'être attentif. L'attention vient par la pratique et la pratique devient régulière par l'habitude. Si vous pratiquez régulièrement, vous serez capable de méditer et une telle pratique n'est possible que si vous êtes véritablement et sincèrement intéressé dans la totalité de la chose.

Le rôle du corps, du mental et du Prana dans la méditation.

Le corps, le mental et le Prana sont tous interconnectés. Il y a donc une autre grande aide pour vous dans la pratique régulière de l'assise, sans bouger le corps et en gardant cette position avec tranquillité. Dans les stades préliminaires de la discipline du Raja Yoga vous trouvez que la base de votre vie de Yoga doit être établie sur une vie absolument pure, éthique et morale. Alors vous serez prêt à commencer à vous asseoir régulièrement chaque jour. Quotidiennement, à un moment particulier, vous devriez vous retirer dans un coin tranquille, et vous asseoir dans une position stable et aisée pour votre pratique. Vous pouvez être assis sur une chaise si vous préférez cette position, en gardant la colonne vertébrale droite, en relaxant complètement votre corps, fermant vos doigts en les gardant sur les genoux, et essayer de rester dans cette position.

Quand le corps est gardé ainsi sans mouvement, le mental essaiera d'abord de bondir dans des centaines de directions différentes. Il va courir de manière incontrôlable, mais ne soyez pas perturbé. Laissez-le simplement courir. Écartez-vous de lui, restez vigilant intérieurement et observez ses pitreries.

Après un certain temps, vous commencerez à sentir qu'il y a un facteur qui manque dans ces bondissements ; c'est VOUS. Vous êtes devenu spectateur. Le mental peut continuer à garder ce processus très vigoureusement, mais si vous n'y portez aucun intérêt, il vagabondera dans des cercles de plus en plus étroits, et finalement, comme un oiseau ayant volé du haut d'un mat d'un bateau en mer, revient sur son perchoir. Il retourne se reposer. Le mental ne peut pas bondir dans tous les sens, et ne peut pas se livrer à diverses pensées sans la conscience 'Je', coopérant activement avec lui.

Par conséquent, ne vous identifiez pas avec le tourbillon des pensées. Si vous restez à l'écart, 'auto-centré', et ne vous laissez pas impliquer, l'effervescence habituelle du mental diminuera progressivement. Un jour, après avoir été assis dans des séances de silence pendant une paire de semaines ou plus, vous commencerez soudainement à ressentir que le mental est plus calme. Il ne bondit plus de-ci de-là. Ceci est une grande

joie. Vous pouvez essayer de tirer avantage de cette passivité, et de développer dans votre mental des pensées plaisantes sur lesquels vous êtes enclin à fixer le mental ; peut-être l'image mentale d'une belle fleur ou une merveilleuse mélodie que vous avez entendue, ou le chant des oiseaux, tôt le matin, ou un merveilleux lever de soleil, ou coucher de soleil, ou un arc-en-ciel multicolore. Cela devrait être quelque chose de très plaisant, pour que le mental reste attiré et captivé par cela. Laissez ensuite le mental s'attarder dessus. Ainsi est l'entraînement au début.

Quand vous continuez avec votre méditation, vous trouverez que la posture stable et le calme progressif du mental rendent votre souffle très très fin. Votre respiration devient également très rythmique. Cette stabilité du corps et cette finesse de la respiration vous apportent immédiatement une expérience de sérénité absolue qui sera entièrement nouvelle pour vous. Pour la première fois, vous saurez ce que c'est d'être absolument calme, sans aucune pensée de souci ou sans aucun type de pensée négative. En bref, réellement tranquille, sans aucun tranquilisant. Le mental est ainsi gardé dans un état de véritable sérénité, absorbé dans un état de calme placide.

Ces instructions vous donnent le secret de la tranquillité mentale. D'abord le corps devrait être stable, ensuite la respiration devrait être légère et régulière, car le corps, la respiration et le mental sont étroitement interconnectés. Ils sont, pour ainsi dire, les trois côtés d'un triangle et sont tous centrés dans la personnalité. Ainsi, quand le mental est absolument tranquille, vous trouverez que la respiration est également calme et que le corps est immobile. Quand votre attention est attirée et que vous êtes attentivement absorbé dans quelque chose, vous trouverez que cette attention particulière de votre mental ralentit tout votre processus physique et respiratoire. De la même façon, quand votre souffle est régulier, vous trouverez que l'harmonie intérieure et l'assurance prédominent également dans votre mental.

Exercice de respiration pour la tranquillité mentale

J'ai expliqué longuement à des étudiants du Yoga pour bien leur faire comprendre l'étroite relation du corps, du souffle et du mental. Ceci leur donna une plus grande compréhension de la logique des exercices de respiration Yogiques. Dans ces exercices, vous devez vous concentrer sur le souffle. On peut l'appeler la respiration alternée. Ceci est une des techniques simples, alterné dans le sens où vous inspirez par une narine, expirez de l'autre, puis inspirez à nouveau par celle-ci et expirez par la première. Ceci est une série complète. Ainsi, pour cette respiration alternée, vous fermez votre narine droite avec le pouce droit et inspirez par la narine gauche. Quand l'inspiration est complète, vous fermez la

narine gauche avec votre annulaire et majeur, en relâchant simultanément la narine droite en soulevant le pouce droit, puis expirez complètement, doucement, uniformément et progressivement par la narine droite.

Vous aurez l'impression que dans ce processus de respiration le monde autour de vous disparaît. Vous n'êtes même plus conscient de ce corps, mais êtes totalement concentré sur le souffle. Vous n'êtes pas non plus conscient du temps qui s'est écoulé. Quand vous êtes absorbé dans cet exercice, une demi-heure peut passer, mais vous aurez difficilement conscience du temps passé. Quelle en est la raison ? Parce que c'est un processus extrêmement vital. La respiration est le processus central de la vie sur le plan physique ; c'est le processus qui soutient toute vie, et lorsque vous commencez à vous concentrer sur lui, votre mental s'absorbe entièrement et profondément. Ceci est donc le cœur des moyens très précieux que vous pouvez employer pour obtenir la tranquillité et la stabilité du mental.

Pour précéder cet exercice et dans le stade initial de la discipline de respiration, la pratique est très simple. Vous vous asseyez dans une position stable et décontractée, en inspirant et en expirant calmement par les deux narines. Il n'y a pas de problèmes. Vous pratiquez simplement cette profonde respiration rythmique pendant dix ou douze jours ou pendant une paire de semaines, le matin et le soir. Vous constaterez bientôt que votre mental devient de plus en plus tranquille et stable. Les choses qui vous contrariaient et vous irritaient avant ne seront plus capables de le faire, et lorsque vous voudrez faire quelque chose, vous sentirez que le mental est déjà dans un état plus calme pour le concentrer sur la chose que vous souhaitez faire. Plus tard, vous pourrez commencer la respiration alternée.

Au début de votre pratique de la respiration alternée, inspirez par la narine gauche, expirez par la narine droite, puis inspirez à droite et expirez à gauche. Essayez cela, disons six fois, à savoir, six séries complètes le matin et six le soir, quand votre estomac n'est pas trop rempli. Pas après le déjeuner ou le dîner, mais une heure avant de manger. Après avoir pratiqué cela pendant un mois, insérez progressivement à la fin de chaque inspiration une courte période de rétention de l'air inspiré. Quand vous êtes en état de rétention du souffle, vous trouverez que le mental est stable et calme. Profitez de cela pour essayer de fixer votre mental et de le concentrer sur une idée ou un symbole. Vous trouverez que, dans ces conditions, la concentration est merveilleuse, car quand la respiration est arrêtée, le mental ne bouge pas et les pensées passent sous votre contrôle.

Quand vous aurez atteint le stade final dans les exercices de respiration, à savoir la respiration alternée avec rétention, continuez et essayez d'augmenter progressivement la période de rétention. Ceci est un exercice qui peut être pratiqué régulièrement par tout le monde. Deux ou trois indications pour ces exercices :

1) La rétention du souffle devrait être confortable et aisée tout au long de votre pratique.

2) Vous ne devriez jamais ressentir de suffocation ou forcer votre rétention.

3) Lorsque vous êtes prêt à expirer, vous devriez être capable de retenir votre souffle encore quelques secondes de plus si vous le souhaitez.

4) L'expiration devrait toujours être régulière, tranquille et non violente. Il ne faut pas non plus qu'elle soit forcée. Si elle est forcée et rapide, cela veut dire que vous avez retenu trop longtemps le souffle, au-delà de vos capacités, et que vos poumons ne peuvent tenir plus longtemps. Quand vous faites attention à la rétention du souffle, vous sentez que l'expiration est très régulière et merveilleuse. Faites-le d'une manière agréable.

Commencez à retenir le souffle quand vous ressentez : ' Oui, les poumons sont remplis, mais je ne vais pas les remplir complètement ou les comprimer'. Quand vous retenez le souffle, développez une sorte de comptage rythmique par lequel vous pouvez réguler la période de rétention. Le compte peut être progressivement augmenté. Si vous faites ceci systématiquement, vous trouverez bientôt que le mental, dans une période incroyablement courte, devient progressivement plus stable.

Quand le mental est stable et que vous savez comment contrôler les pensées, la stabilité devient la condition normale de la substance mentale. Ce n'est pas tant le mental agissant que vous essayez de perfectionner, mais le mental tel qu'il est, la substance mentale même. Quand celle-ci est mise dans un état de stabilité, une certaine qualité qui s'y trouve et qui est de la nature de Lumière, d'équilibre et d'harmonie, augmente. Elle est appelée la qualité de Sattva et c'est une qualité psychospirituelle particulière. Quand elle augmente dans la substance mentale, celle-ci tend à s'harmoniser, à s'équilibrer et à devenir stable, et alors cet équilibre caractérise rapidement votre entière personnalité. Avec la qualité de Sattva prédominant dans votre caractère, vous devenez une personne équilibrée. Vous n'avez plus peur. À la fin d'une journée de travail, vous sentez encore que votre mental est tranquille et serein. Personne ne peut plus vous mettre 'hors de vous'. Ceci est le résultat

naturel de la pratique du processus de respiration, d'une posture stable, de la concentration et de la méditation.

La méditation, temporelle et spirituelle

Avant de traiter ce sujet, nous devons faire une distinction. On nous a dit que tout processus de concentration des pensées est méditation. La méditation est un procédé utilisé par tout le monde. J'ai montré que les scientifiques, par exemple méditaient, que les inventeurs, chefs d'État, grands stratèges militaires comme Napoléon méditaient. Des grands stratèges tels que Napoléon, ébauchèrent à l'avance leurs campagnes, jusqu'au plus petit détail. Des structures immenses comme l'Empire State Building ont été érigées par des ingénieurs qui firent également leurs plans après concentration et méditation. Chaque clou, chaque once de matériel, chaque angle et joint étaient clairement indiqués dans le projet. Comme tel, le processus de méditation est une technique purement scientifique, mais dans son application au Yoga, il est entièrement spirituel et non pas matériel ou temporel.

Ainsi, quand je vous parle de méditation, je veux dire la méditation sur la Suprême Perfection qui se trouve à l'intérieur, sur cette Béatitude Illimitée qui est un Océan de Paix, la Beauté des beautés, la Lumière des lumières. C'est de Cela que nous nous occupons ; nous ne nous occupons pas de ce monde. Si cette méditation nous apporte un gain sous forme de réalisations terrestres, de plus grande intelligence, de plus grand pouvoir de concentration, de plus grand magnétisme personnel, de plus grand succès dans la vie, de plus grande fortune, c'est tant mieux. Nous accueillerons volontiers ces choses. Qu'elles viennent en tant que produits dérivés. S'ils elles ne viennent pas, cela ne fait rien, car ce que nous voulons est le Suprême, le plus Haut, le plus Grand, le plus grandiose, la Chose à réaliser et pour laquelle nous sommes nés en tant qu'être humain. Nous devons méditer sur cette Réalité. Nous devons plonger en Dieu, nous absorber totalement en Dieu, saturer et unir le mental entièrement avec Dieu.

Pour nous, le processus de méditation est la saturation. C'est comme prendre un tissu blanc et le plonger dans un récipient plein de teinture. Une fois qu'il est teint, il ne changera plus de couleur. La méditation est comme cela. C'est teindre tout notre être, toute notre personnalité dans la couleur du Divin. C'est diriger toute notre nature humaine, toute notre nature physique, tous nos pensées et sentiments dans la nature de Dieu. Ceci est la méditation suprême pour laquelle Dieu nous a donné ce corps, cet intellect, cette vie, cette opportunité. Il nous a également donné Ses serviteurs (les saints et les hommes de Dieu), pour nous rappeler que la méditation est l'un des cadeaux les plus précieux qu'Il nous a octroyés. Il

se trouve caché à vos côtés jusqu'à ce que quelqu'un vient et crie : ' Le Voici !' et alors vous réalisez, ' Oh, je l'avais avec moi tout le temps, mais je n'ai jamais réalisé'.

Vous avez cette opportunité d'une naissance humaine donnée par le Suprême pour méditer et Le réaliser. Ne laissez pas passer un seul jour sans méditation. Peu importe combien d'obstacles il peut y avoir ; ne pensez à aucun obstacle ou environnement défavorable. Essayez de trouver du temps chaque matin et soir pour aller à l'intérieur, dans le silence, et avec la prière vous tirer encore plus près de Lui. Si vous avez de l'amour pour Lui, il n'y a aucun obstacle se présentant sur votre chemin que vous ne pourrez surmonter. Vous pouvez prendre du temps de l'éternité et créer du temps. Vous pouvez même faire vingt-cinq heures de vingt-quatre.

Laissez-moi vous dire le secret. Quand vous développez l'habitude de la méditation, vous trouverez que vous avez plus de temps qu'avant, car vous avez maintenant la capacité de faire efficacement ces tâches mêmes qui vous embrouillait auparavant. Même si vous êtes un cadre financier, les activités qui avant vous prenaient dix heures, vous pourrez les faire maintenant en neuf, huit ou sept heures ou même moins, car après tout, dans ce processus, vous perfectionnez l'instrument mental et le rendez encore plus pointu. Vous avez également la capacité de saisir les choses instantanément. Le mental n'est plus éparpillé et peut faire toutes les choses efficacement.

Au début, s'établir dans l'habitude de la méditation prend un peu de temps et vous trouverez peut-être qu'il ne reste plus de temps pour d'autres passe-temps. Abandonnez ces autres passe-temps immédiatement. Vous trouverez toutefois, assez rapidement, que cette méditation, qui au début, prenait tant de votre précieux temps, vous donne maintenant plus de temps en retour et avec des intérêts ! Ceci est quelque chose que vous aurez à expérimenter.

Tous ceux d'entre nous, qui luttent pour Dieu, devraient toujours se souvenir que le succès dans la méditation dépend du degré d'amour que nous développons pour Lui. Plus nous aimons Dieu, plus notre attention est attirée vers Lui. Plus nous ressentons cette attraction, plus nous prenons plaisir à notre méditation. Très vite, la dure tâche de concentrer le mental devient douce, et une fois que cette douceur a été ressentie, plus aucun rappel ne sera nécessaire pour méditer. Nous ne serons pas disposés à en sortir rapidement.

Aides pour une méditation réussie.

Je vais vous donner de précieux conseils, venant des grands mystiques, pour réussir sur le chemin de la méditation. Ils sont :

- a) un souvenir constant.
- b) une prière ininterrompue.
- c) La répétition du nom Divin.

Si vous développez l'habitude de vous souvenir constamment de l'être Suprême, vous trouverez rapidement que le mental est toujours rempli de cette pensée. Continuez ceci de manière intense. Quand vous vous asseyez pour la méditation, le mental aura déjà développé la nature d'aller vers cette pensée, et alors, instinctivement, immédiatement, le mental commencera à aller dans cette direction. Pour développer l'habitude du souvenir constant, les saints nous ont donné de précieuses indications. Le souvenir constant peut être de nature triple. Cela peut tenir de votre nature externe, à savoir par certains facteurs externes, vous pouvez être animé par la pensée de votre But Suprême, ou cela peut tenir de la nature de l'imagination, ou en utilisant la faculté de discrimination, cela peut tenir de la nature de l'intellect.

Les facteurs externes peuvent être des images de Dieu accroché au mur, des icônes sacrées, des objets religieux tels que crucifix, bougies, médailles ou des livres religieux ou spirituels. En outre, vous pouvez associer à votre Idéal toutes les choses intérieures et concernant votre maison, et même au-dehors, les fleurs, les oiseaux, les arbres, les forêts, le ciel clair et les nuages. Vous ressentirez ainsi que vous gardez toujours une attitude envers Lui. Vous sentez toujours que vous êtes en Sa présence, et qu'Il est toujours en train de marcher ou de parler avec vous.

Vous pouvez ressentir que vous êtes Son fils ou Sa fille, Son compagnon ou ami ou Son serviteur. Si nécessaire, vous pouvez recevoir des ordres de Lui ou avoir une conversation avec Lui. Tout ce que vous faites se rapporte à Lui, que ce soit le sublime, le prosaïque, l'humoristique ou la difficulté et la problématique. Tout ce que vous vivez, jour après jour, instant après instant, se rapporte à Lui. Si vous faites une plaisanterie, partagez-la avec Lui. Si vous avez une difficulté, demandez-Lui : ' Et maintenant, que dois-je faire ? ' Si vous sentez de la peur dites-Lui : ' Et maintenant Tu es mon courage ' ; et si vous sentez faible, alors dites-Lui : ' Ô Seigneur donne-moi la force ! ' ; et si vous avez fait une erreur, dites : ' Ô Seigneur pardonne-moi ! ' Restez ainsi toujours en contact avec Lui. En établissant cette connexion par l'imagination spirituelle, vous construisez une relation avec Lui, vous évoluez avec Lui. L'imagination peut être une aide dans le souvenir constant.

Si vous n'êtes pas d'une nature très émotionnelle, si vous ne pouvez pas imaginer l'intimité d'une telle relation émotionnelle, et si en même temps vous n'aimez pas la méthode externe pure, alors mettez votre

intellect dans ce processus. Si vous avez un tempérament philosophique, votre intellect vous dira qu'Il est l'essence qui pénètre tout. Il est partout. Il est dans le cœur même de votre conscience. Il est l'essence de votre existence. C'est parce qu'Il existe que vous existez. Vous façonnez un certain concept mental par un processus intellectuel. Toutes les choses de cet univers ont une cause ; la chaise, un menuisier ; la chaussure, un cordonnier ; un textile, une fabrique de vêtements, et la substance qui est tout autour de nous dans cet univers, un Créateur. L'univers peut être vu comme l'effet d'une grande cause. Quand vous regardez le cosmos, votre intelligence vous dit qu'il doit y avoir une cause première. Ainsi, par ce processus intellectuel, vous pouvez essayer de Le sentir.

Regardez la grandeur de l'univers. Ô combien plus grande doit en être la cause, l'Essence qui pénètre tout. Elle est immuable. Elle est omniprésente. Essayez de sentir Sa présence partout, par de telles conceptions intellectuelles. Essayez de penser à Lui comme la grande cause de toutes les causes, comme l'essence indivisible pénétrant et soutenant tout. Essayez de Le voir comme le cœur de votre conscience qui a rendu votre vie possible. Il est la vie de votre vie. Il est l'essence de votre existence, la base même de votre être. Si vous pratiquez ainsi Sa présence, toujours et partout, alors, au moment où vous vous asseyez pour la méditation, ce qui était fait d'une manière diffuse, deviendra intense. Développez cette habitude.

Les méthodes de souvenir continu que je vous ai données viennent des mystiques de l'Ouest. Les Maîtres Orientaux ont ajouté une méthode supplémentaire. Ils conseillèrent la répétition constante du Nom Divin, soit verbale, soit semi-verbale ou purement mentale. Cette pratique vous garde aussi dans la pensée de Dieu. Cela peut être soit la répétition du Nom, une courte formule ou une courte prière. Cela devrait être court et bref. C'est l'essence de cela. Vous pouvez dire : 'Seigneur, je T'adore ! Seigneur je T'adore !' Ou 'Salut à Toi ! Gloire à Toi ! Ou 'Loué soit le Seigneur ! Loué soit le Seigneur ! Ou 'Je T'aime ! Je T'aime ! Je T'aime ! Ou 'Tu me regardes'. (3 fois) ou 'Je suis toujours en Ta présence !

Continuez votre répétition de cette manière. Choisissez des mots qui vous permettent de l'appeler. 'Soit près de moi, Ô Seigneur ! Sois près de moi Ô Seigneur ! Soit toujours près de moi !' Vous pouvez avoir différentes séries de mots pour le matin, l'après-midi et le soir ; ou vous pouvez les changer en les alternant en séquence. Utilisez-les continuellement pour que vous puissiez garder tous les jours, chaque heure de la journée, un courant ininterrompu de pensées de Dieu ou de sentiment Divin à l'intérieur de vous. C'est ceci qui garantit le succès. La

vie intérieure de méditation est supportée par la pratique du souvenir constant de l'Être Suprême. C'est un profond processus spirituel.

Un grand saint, un mystique européen a dit : 'Celui qui prie, que lorsqu'il n'est qu'à genoux, prie très peu'. Ce qui signifie que si votre vie intérieure est limitée à ces moments où vous êtes effectivement à genoux, alors que le reste du temps votre mental est comme un singe sauvage pourchassant tout à la surface de la Terre, alors vous priez très peu. Votre prière ne peut pas du tout être efficace, car tout le reste du temps la nature de votre mental sera totalement contraire à la vie méditative et ainsi, la méditation ne peut se faire. Essayez d'habituer le mental à un souvenir constant de Dieu. Le degré d'efficacité réel de votre contact avec la Réalité Intérieure, de votre intimité avec Dieu pendant la méditation, est proportionnel avec le degré d'immersion en Dieu qui a été atteint par le souvenir tout au long de la journée.

Nous avons pris cette naissance humaine pour méditer. La méditation est la seule chose importante. C'est le seul moyen d'atteindre un réel équilibre, une réelle stabilité du mental et une véritable personnalité positive et intégrée. C'est le seul moyen de réaliser une paix réelle et un vrai bonheur. C'est le seul moyen. Je n'aime pas être dogmatique ou sévère dans mes discours, mais là, je suis absolument dogmatique et certain que c'est le seul chemin pour réaliser la véritable paix et le vrai bonheur. Si vous laissez la méditation et essayez d'autres chemins, vous réaliserez amèrement à la fin que la vie a été gaspillée et alors il sera trop tard. Alors vous regretterez : 'Oh, j'aurais dû commencer correctement à ce moment-là'. Ne faites pas cette erreur. Ne faites pas cette bourde. Dans toutes les diverses activités de votre vie, poursuivez le grand processus, le processus central de la vie humaine. C'est le seul chemin vers le bonheur et le seul chemin pour une paix véritable et durable.

Nous avons donc dit que ce processus devrait être supporté par toute votre vie. Et le facteur important qui est le plus grand support pour la méditation est la pureté de la vie. Par ce terme je veux dire tout : une conduite morale parfaite, réalisation du modèle d'une vie éthique, développement des vertus, de la bonté, en bref, devenir (autant que possible) comme Dieu dans votre nature. Ce n'est qu'un mental pur qui peut méditer, mais ne reportez pas la méditation. Elle vous donne le pouvoir de surmonter tous les maux, d'éradiquer toutes les imperfections. C'est le pouvoir qui libère la pureté innée en vous. Elle vous donne la pureté. Elle vous donne le pouvoir de la volonté de prendre soin de vous-mêmes, de maîtriser les sens et les désirs et de croître dans une pureté parfaite. L'attention doit être cultivée par une pratique quotidienne. L'attention augmente la concentration et celle-ci est le seul moyen pour développer la méditation.

Développez votre amour pour Dieu. Là où se trouve l'amour se trouvent également le mental et le cœur ; par conséquent, développez l'amour pour Dieu.

Enfin et surtout, si vous rentrez à la maison et que vous méditez avant d'aller dormir et qu'ensuite vous continuez la pratique, sans jamais abandonner pas même un seul jour, que vous soyez malade ou que vous alliez bien, dépressif ou irrité (quoiqu'il arrive, cela n'a pas d'importance), si vous vous cramponnez à ce grand trésor, cette richesse des richesses et que vous méditez quotidiennement, alors je vous assure que même le plus difficile des problèmes que la vie peut vous poser, le plus grand, le plus sévère coup de chagrin que vous pouvez avoir à expérimenter, le plus grand test, ou la plus grande épreuve ou tentation, tout peut être surmonté par le pouvoir de la méditation. Par ce pouvoir de la méditation, vous vous mettez directement en contact avec Dieu. Il est le Pouvoir des pouvoirs. Il est le plus grand pouvoir, la plus grande force et l'essence de toute bonté. Il vous aidera à tout surmonter ; par ce Pouvoir, tout peut être surmonté. Finalement la mort elle-même peut être surmontée. Que la méditation vous amène vers le But Suprême, la conquête de la mort et la réalisation de la vie éternelle, le triomphe suprême en Dieu. Ceci est mon humble prière pour vous tous.

La méditation, une panacée pour tous les maux

Saint-Pierre d'Alcantara, un des sages médiévaux a dit qu'il est moralement impossible de vivre sans péché, pour celui qui néglige la méditation (prière mentale). Celui qui néglige la prière mentale n'a pas besoin d'un diable pour le transporter en enfer. Il s'y conduit lui-même. Il faut bien dire, et ceci sans réserve qu'aucun autre moyen n'a l'efficacité exceptionnelle de la méditation et que, conséquemment, sa pratique journalière ne peut être remplacée. La pratique commune de tous les saints et les documents ecclésiastiques démontrent à quel point on devrait estimer la méditation.

La méditation est le processus de la spiritualisation complète de tout votre être. C'est la technique pour vivre dans la paix, le bonheur et la prospérité. Quand le mental est pur, il attire la prospérité par sa nature même. C'est la fortification du mental contre les attaques du vice et de l'immoralité. La méditation est une valeur très importante contre tous les 'ismes' de la vie. Peu importe à quels 'ismes' vous appartenez, individuel ou social, pour votre progrès, vous avez besoin d'un développement harmonieux du corps, du mental et de l'esprit. Ceci se réalise d'un seul coup dans ce processus intégral de la méditation.

Non seulement, la méditation ne connecte et n'intègre pas les aspects matériels et spirituels de la vie, l'extérieur et l'intérieur, mais augmente également le rayonnement de votre être, l'intégrant dans la Lumière de votre Soi supérieur ou Dieu à l'intérieur. Finalement, c'est le moyen direct pour arrêter tous les conflits dans la famille et dans la société, ceux entre mari et femme, père et fils, mère et fils, amis et amis, frères et sœurs, entre parents, collègues de travail, subalternes et chefs, serviteurs et maîtres, employés et employeurs. La méditation nous remplit de paix et de compréhension.

Que peut-elle ne pas faire ? Elle peut tout faire pour vous ! La méditation est le moyen le plus sûr pour stopper toute corruption dans votre vie. Elle est le feu constant pour brûler tous les péchés. Un pêcheur ne peut pas rester un pêcheur dans la flambée éclatante du feu de la méditation. La méditation est la technique pour vivre dans le monde des conflits, sans en être affecté. C'est la technique pour vivre dans le monde sans être affecté par l'influence attachante de l'action. Le résultat est une vie de libération, même pendant que vous vivez dans le corps. Ainsi, je recommande très sérieusement ce processus de la méditation.

Prions Dieu pour qu'il nous donne la force de nous préparer à la méditation par une vie pure, une vie de bonté, de dévouement et de service, en augmentant notre dévotion à Dieu, en réalisant la vanité de ces noms et ces formes fugaces et passagers que nous appelons la terre, cet univers, en réalisant la gloire sans égale, la précieuse valeur de Dieu, la valeur de la Source Ultime de notre être, en cultivant l'attention et la concentration, en nous aidant de la posture stable et de la régulation du souffle, en développant l'habitude du souvenir continu et en priant pour la Grâce de Dieu.

Que nous puissions ainsi lentement nous élever de plus en plus haut dans le royaume de la pure méditation, et que, par la grâce de Dieu venant de la prière, nous puissions rapidement atteindre ce stade de la méditation qui nous amène dans le royaume supérieur et transcendantal de la vision de Dieu, et couronne notre vie avec la réalisation glorieuse de la conscience de Dieu et de l'immortalité.

Que la Grâce du Seigneur soit avec vous tous ! Que la bénédiction de tous les Maîtres et de tous les Saints vous suive toujours, à chaque pas que vous faites résolument sur ce chemin intérieur de la concentration et de la méditation ! Que leur aide puisse toujours être à la disposition de vous tous et que la Grâce de Dieu puisse remplir votre vie de gloire !

XV

SAINTS ET SAGES

Atman Immortel béni ! Glorieux enfants du Suprême ! Aspirants bien-aimés ! C'est une grande joie et une grande bénédiction pour moi d'être avec vous tous et de me baigner dans l'éclat de votre sainteté. On dit en Inde que la plus grande bénédiction qu'une âme peut avoir est d'être en contact avec ceux qui aiment le Seigneur. On peut avoir beaucoup de choses, vous pouvez avoir des choses matérielles de valeur qui peuvent être très précieuses, mais ceci n'est rien comparé à la compagnie d'un cœur pur, de gens qui aiment Dieu, de gens qui aspire à la Vérité. Cette dernière ne peut s'acheter. Elle ne vient à nous que par la grâce de Dieu. Elle nous est directement octroyée par Dieu. Elle ne vient que si le Divin souhaite être généreux avec nous. Il a été très généreux avec moi dans ce sens.

Les gens parlent de l'âge moderne, de l'âge sans Dieu, de l'âge de l'isme sans Dieu, de l'occident matérialiste, mais je n'ai vécu durant l'année ou les dix-huit mois passés, que dans l'occident spirituel. Je n'ai pas rencontré l'occident matérialiste. Pour ceux qui sont dans l'environnement de gens pieux, c'est un âge d'or. Peu importe dans quel âge vous vivez, être en contact avec ceux qui aiment Dieu, qui chérissent l'aspiration de connaître la Vérité, qui ont réalisé que la vie n'est pas de dépérir au milieu de l'irréalité changeante et passagère, mais qu'elle est destinée à la tâche sublime de la réalisation de la Réalité, d'être en contact avec de telles personnes, c'est entrer dans l'âge d'or. Une telle personne qui recherche la compagnie de la sainteté est bénie.

Le pouvoir de purification des saints

Satsanga est un transformateur. Satsanga est la compagnie de ceux qui sont unis avec la Réalité. 'Sat' veut dire la Vérité Suprême ou la Réalité. 'Sanga' est l'association ou la compagnie. 'Satsanga' signifie être en contact étroit avec le Suprême. Le meilleur dans la sainte compagnie est d'être avec Dieu en pensée Divine ou divine contemplation, en médiation ou en adoration. Vous vous rapprochez de la Réalité avec l'aide de ces processus.

L'expression visible de la divinité sur terre est la grande et sainte confrérie, les saints, les sages, les gens bénis, les dévots. Dieu dit : 'Partout où habitent Mes dévots, la terre est sacrée'. C'est une terre complètement purifiée. Les endroits sacrés où se rendent les gens en pèlerinage pour être bénis tirent leur sainteté de la présence des dévots.

Ils deviennent des lieux sacrés, car des dévots ont été là-bas et ont adoré et réalisé Dieu. C'est ainsi que les lieux deviennent saints. Les personnes saintes, les saints sont une force de purification dans le monde. Le monde devient habitable, devient une place digne d'y vivre grâce à ces saints. Les saints ont un grand idéal. Ils brillent avec éclat d'une certaine expérience.

C'est une ancienne tradition spirituelle en Inde de considérer le Gange Béni comme un fleuve sacré, comme un flot divin qui purifie tous ceux qui y vont et qui y prennent un bain. Comment le Gange peut-il laver les péchés ? Quelqu'un a dit à la Mère Gange : 'Pour se débarrasser des péchés et des impuretés que nous recueillons dans une simple durée de vie terrestre, une âme individuelle doit faire beaucoup de pénitence, prière, pèlerinage, pratique spirituelle et adoration ; alors que toi Ô Mère Gange, tu enlèves les innombrables maux et péchés de millions et de millions de gens tout au long de l'année. Quel est ton secret Ô Mère Gange pour qu'on te considère toujours comme le fleuve sacré ?'

On dit que la Mère Gange répondit : 'Si un million de pêcheurs viennent et prennent un bain en moi, ils me rendent impur ; mais si un saint prend un bain en moi, je suis immédiatement purifié. Tous les péchés de millions de gens disparaissent comme ceci, car si un saint prend un bain, sa pureté qui consume tout est telle que toutes les impuretés présentes sont emportées ; elles se volatilisent'. Et la compagnie de telles gens, la réflexion sur leurs vies, la pensée de ces saints est, pour ainsi dire, un courant dans lequel on plonge et on prend un bain ; et un tel bain est mille fois plus purifiant qu'un bain dans le Gange lui-même ; car le Gange doit être purifié par les saints.

Les saints sont le témoignage des vérités éternelles. Il est facile de comprendre que ce monde existe, car nous le voyons. Toutes nos expériences se font à travers des perceptions sensorielles de ce monde, qui est en notre présence immédiate et qui demande à être reconnu. Nous ne pouvons pas dire que le monde n'est pas. D'un autre côté, l'invisible est pour la majeure partie juste une idée, jusqu'à ce qu'on commence à ressentir les manifestations de la foi dans l'Éternel. Les saints et les sages, qui dans leur merveilleuse vie ont contacté et réalisé la Réalité Infinie de Dieu, le Grand Éternel, deviennent, pour ainsi dire, l'indéniable et irrésistible témoin de la présence du Suprême.

Si on vous demande : 'Pourquoi croyez-vous en Dieu', vous pouvez simplement répondre : 'Parce que les saints existent', car ils sont remplis de Dieu. Vous voyez le fils et vous savez qu'il y a un père. De même, lorsque vous voyez les saints, vous savez qu'il y a cette Source de Béatitude Infinie et la paix, car ici, chez les saints, visiblement vous

voyez cette paix immaculée. Les saints sont remplis de cette paix intérieure qui ne découle d'aucun objet. Un saint renonçant, vivant peut-être dans une grotte de montagne ou sur les rives d'un fleuve, sans possession, dépourvu de toute richesse terrestre, rayonne avec l'éclat de la joie qui n'est pas de cette terre et rien ne peut lui enlever cette joie. Des gens agités, sans paix, tourmentés, qui viennent le voir peuvent même trouver la paix eux-mêmes. Comment la paix vient-elle de lui ? Parce qu'il exploite l'incommensurable Source de toute paix, toute Béatitude par l'expérience du Divin. Par conséquent, l'existence même des saints devient la preuve pour les fidèles de l'existence du monde du Suprême.

Déclarations contradictoires des croyances et des écritures.

Le chemin vers le Suprême est émaillé de beaucoup de difficultés, et il se complique de déclarations contradictoires. L'homme est troublé par rapport à la religion, spécialement dans cette ère moderne. Il ne sait pas quelle est la vérité ou la bonne religion ou la croyance correcte, car différentes religions abondent. Il y a différentes écritures déclarant la Réalité Ultime en différents termes, l'une contredisant l'autre. Il y a conflit. Il n'y a pas d'accord et chaque religion insiste pour dire que sa conception de la Vérité est le seule Réalité Ultime. Quelquefois elles ne s'arrêtent pas là, mais font un pas supplémentaire en disant : 'Toutes les autres conceptions vous conduiront dans le feu de l'enfer et vous devrez continuer dans cet état, dans la fournaise et le soufre pour des siècles et des siècles. Ceux qui ne croient pas ainsi sont tous des païens et des barbares'.

Les musulmans diront : 'Celui qui croit en Allah est le seul qui sera sauvé. C'est le seul chemin où les portes du paradis vous seront ouvertes, le seul chemin où vous pourrez atteindre cette terre'. Et quelle est cette terre ? C'est la terre de l'éternel printemps, avec des ruisseaux et des jardins, de beaux fruits et de belles fleurs partout, des dindes bien nourries, des perroquets et autres oiseaux y jouant. Ceci est une conception du paradis où tous les plaisirs sont immédiatement disponibles. Alors que le chrétien fervent, priant dans une église, aura un cœur rempli du fardeau du monde entier, se demandant comment il peut sauver des âmes, pensant que son chemin sauverait des âmes pour le Christ. Et il pense que tous ceux qui croient à sa conception particulière de Dieu sont les seules personnes pour lesquels on peut espérer ; et pour tout le reste on devrait verser des larmes, car ce sont tous des païens, ayant besoin de sauver leurs âmes et si elles ne sont pas sauvées par les chrétiens, elles seront éternellement damnées. Un chrétien pense souvent que sa mission est de sauver des âmes et le nombre d'âmes sauvées lui garantit son propre salut suprême.

Dans chacune de ces deux religions, Mahométisme et Christianisme, les disciples pensent que leur religion est la seule et que les autres sont aveugles. De la même manière, par exemple, les bouddhistes diront que ceux qui suivent le grand chemin qui mène au Nirvana seront sauvés, tous les autres sont comme des enfants tâtonnant dans l'obscurité.

Ainsi, nous trouvons que les religions diffèrent, les écritures diffèrent, les doctrines diffèrent, les conceptions du Divin diffèrent ; et non seulement elles diffèrent, mais elles s'excluent et s'affrontent les uns, les autres. Dans la même religion, différentes sectes ont différentes manières de déclarer la Vérité, et chaque secte se prépare à se battre et à dire que tous les autres sont des fous et qu'eux seuls détiennent la plus haute Vérité. *Et ils sont tous sincères.* Mais ils ne reconnaissent pas la valeur des autres religions. Ils pensent plutôt que les disciples de ces autres religions sont aveuglés par une mauvaise manière de penser. Ainsi, les disciples de chaque religion déclarent l'absolue ignorance de tout le reste. Une personne ordinaire, qui toutefois veut faire un usage correct de sa vie et trouver la Source Suprême, est troublée et ne sait pas ce qu'elle doit croire. De nos jours, une connaissance de toutes les religions est aisément accessible dans les livres de poche et librairies. Et plus on apprend, plus on est troublé. Ce chemin de la contradiction, de la confusion et de l'anxiété n'est toutefois pas spécialement particulier à notre âge.

En Inde, il y a un ancien discours qui dit : 'Les écritures anciennes telles que les *Upanishads* et les *Vedas* diffèrent dans leurs déclarations. Et des écritures comme la *Bhagavad Gita* et le *Mahabharata* ont des vues différentes sur la vie, les questions se rapportant à la Réalité Ultime et les devoirs de l'homme'. Si vous prenez les textes des différents sages, Valmiki dit une chose, Vasishtha dit quelque chose de différent, la même chose pour le Bouddha et ainsi, leurs opinions diffèrent.

Un saint dit : 'L'amour de Dieu est le seul chemin qui peut mener à la réalisation de Dieu. Sans l'amour du Suprême, son adoration et la prière, tout est inutile. La connaissance ne peut jamais apporter le salut. C'est l'amoureux de Dieu qui atteint l'état suprême de béatitude et la libération par la Grâce de Dieu'. Et ensuite Shankaracharya dit : 'On ne peut pas rêver à la libération, à l'émancipation, sans la connaissance de Dieu. La connaissance est le feu ultime qui brûle tous les péchés, tous les Karmas passés et qui vous donne la libération. Même en mille naissances, avec toute l'adoration, toutes les sonneries de cloches, pèlerinages, actions caritatives et chants, il n'y a pas d'espoir de libération sans la connaissance de Dieu'. D'autres disent : 'Ce n'est qu'en servant l'humanité, qu'en aidant les autres par un service incessant que vous pourrez atteindre le salut. Chercher le salut pour soi-même est le

summum de l'égoïsme. Vous ne pourrez jamais briser le lien à la vie terrestre de cette manière'.

Les opinions de ces sages et voyants tendent à différer. Par conséquent, l'essence réelle du devoir, la véritable essence de la vie vertueuse est souvent cachée dans un endroit inaccessible. Nous demandons donc : 'Quel est le chemin ?' Ce chemin est celui qui a été pris par les grands.

Exemples infaillibles tirées de la vie des saints.

Ainsi, si vous prenez les écritures et qu'elles vous troublent, observez simplement le chemin qu'ont pris ces grands. Voyez comment ces saints ont vécu, comment ces personnes ont essayé de se rendre dignes de l'expression du Suprême. Observez comment ils ont parlé, comment ils se sont comportés avec leurs semblables, comment ils ont réagi à la vie et à ses expériences. Regardez ! Calquez votre vie sur le modèle des saints. Leur grande importance est qu'elle nous présente un exemple de vie parfaite. Leurs vies nous offrent un schéma de vie tangible, une manière de vivre, glorifiant leurs propres personnalités exemplaires, leurs propres personnalités idéales ; et nous trouvons alors que nous sommes en de bonnes mains si nous pouvons simplement suivre leurs pas. 'La vie des saints souvent laisse derrière eux des pas dans le sable du temps ; et ces 'pas', leur modèle de vie idéal, devient pour nous l'indicateur sur le chemin de la perfection.

Puissions-nous ainsi suivre les pas des grands saints, la direction claire parmi la grande masse de théorie, de dogme, de doctrines et différentes croyances théologiques. Laissons, en toute tranquillité, les croyances théologiques dans les mains des théologiens, car ils sont intéressés par les choses de ce monde. Allons plutôt au cœur de la théologie, dans son essence et essayons de marcher sur le chemin qu'ont emprunté les saints. Si les saints doivent avoir un sens pour nous, dans nos vies, nous devons essayer de les imiter, de vivre comme eux, de ressentir comme eux, de faire de leur vie le standard, la mesure pour notre propre conduite. Dans une situation donnée, dans laquelle nous ne savons pas comment agir, nous devrions nous dire : 'Comment aurait réagi tel ou tel saint dans cette situation ? Ou 'si Saint François d'Assise était à ma place, comment aurait-il réagi ? Si Jésus était face à cette situation, qu'aurait-il fait ? Si Ramakrishna et Bouddha étaient dans cette situation, qu'auraient-ils fait ?

Un standard élevé est une chose difficile à s'imposer, mais il est préférable d'avoir un standard élevé, et d'échouer en essayant de l'atteindre, qu'un petit standard insignifiant ou pas de standard du tout.

Les saints, par l'exemple de leurs vies, nous montrent ce qu'un homme peut atteindre s'il a assez de volonté.

Lisez les livres des grands saints et vous verrez comment ils sont également partis de zéro, comment leur début fut modeste, avec toutes les faiblesses et tous les défauts d'êtres humains ordinaires. Mais, étant marqué par l'amour d'un idéal, par le sérieux et la sincérité et par-dessus tout, par leur persévérance à suivre cet idéal, peu importe comment ils furent assaillis dans ce processus par le monde et ses expériences, peu importe combien d'obstacles ils durent affronter, peu importe combien de problèmes ils eurent à affronter, ils s'en sortirent triomphant. Leurs problèmes et leurs souffrances s'avérèrent être les facteurs mêmes qui ont ainsi poli leur nature et enlevé toute la crasse, les faisant resplendir comme de l'or pur. La vie vint à eux, comme un fourneau qui purifie le minerai de base et le transforme en or pur et éclatant. De cette manière, les saints nous ont montré que tout être ordinaire peut faire ce qu'ils ont fait.

Leur vie devient pour nous un challenge et une inspiration. Le détail de leurs vies est ainsi une source de grande sagesse et de grand courage. Quand nous lisons leurs livres, nous trouvons qu'il y a une grande sagesse à notre portée. En période de désespoir, en réfléchissant sur la vie de ces grands saints, le courage vient à nous. Les saints sont essentiellement des exemples sur le chemin. Dieu nous a donné les saints pour nous montrer des modèles de perfection et d'idéal, dans lesquels nous devons nous projeter et devenir un moule parfait comme eux. Nous pouvons également récolter la paix et la béatitude en prenant le chemin qu'ils ont pris, en marchant sur leurs pas.

N'est-ce pas un titre très significatif que Thomas A. Kempis a donné à son œuvre : 'Imitation du Christ' ? La vie du Christ doit être imitée. Nous devons être comme Il était. Nous devons être comme tous les grands, les saints et les mystiques étaient. Ils sont une source éternelle d'inspiration, nous offrant les critères, les principes sur lesquels nous devrions baser nos vies. Ces saints sont une incarnation vivante des écritures. Tous les nobles enseignements et les grandes vérités des écritures deviennent réels et vivants, dans les paroles et les actions des saints et des sages. Un texte tel qu'un livre est une masse de connaissance, mais quand nous *voyons* la vie des saints, nous voyons les vérités spirituelles comme une force vivante, comme une vérité vivante. Par conséquent, à travers les saints nous obtenons l'inspiration, un grand espoir, du courage et une indication de l'état de perfection que nous devons atteindre, dans lequel nous devons croître. Nous recevons alors un modèle précis de vie facilement accessible, une manière précise de vivre et d'être.

Dans le douzième chapitre de la Srimad Bhagavad Gita, le Seigneur Krishna, concluant son bref discours à Arjuna au sujet du chemin de la dévotion, résume dans les huit derniers versets, l'idéal de quelqu'un qui est complètement dévoué à Dieu et la manière de vivre d'une telle personne. Cela forme un modèle béni à suivre.

La présence de ces grands saints, de ces mystiques, de ces hommes de Dieu nous enseigne ces merveilleuses choses, à savoir un sens des valeurs totalement différent. Nous trouvons dans leurs vies que souvent leurs actions semblaient très étranges, complètement hors du contexte et sans harmonie avec le reste du monde. Ils semblaient opposés aux chemins du monde, du moins en surface, mais si vous fouillez sous la surface, vous trouverez que leurs différents modes de conduite ont une rationalité très profonde. Les saints disent : ' Vous cherchez certaines choses qui sont vitales pour vous, par conséquent vous le faites de votre propre manière. Nous recherchons des choses qui sont très vitales et précieuses pour nous et donc nous le faisons de notre propre manière'.

La vision des saints est aussi quelque chose de totalement différent. La vision d'un homme du monde est toujours colorée par 'Je' et 'Mien' ; il se cramponne aux choses de ce monde. Mais la vision des saints est toujours colorée par le Bhav ou sentiment de 'Pas à moi'. Il ressent que tout ce qu'il possède appartient au Seigneur, le corps et le mental inclus.

L'action transformatrice de l'influence d'un saint

Il y avait un saint qui vivait sur les rives du Gange dans la province du Bihar, un vedantin, mais dévot du Seigneur Rama. Il avait pratiqué le Yoga pendant de nombreuses années dans une grotte qu'il avait creusé sur les rives du fleuve, et avait atteint un niveau spirituel très avancé. Il était en transe pendant plusieurs jours et semaines et ne prenait pas de nourriture pendant ce temps. Pour cette raison, les gens pensèrent que l'homme saint se nourrissait d'air. Étant un dévot du Seigneur Rama, il avait beaucoup d'objets pour l'adoration (vases, plateaux, casseroles, cuillères, lampes, bougeoir). Les dévots venaient et lui amenait leurs offrandes (fruits, fleurs, camphre et encens) et il les offrait ensuite au Seigneur.

Une nuit, un voleur s'introduisit dans sa petite grotte. Sachant que cet homme était un dévot de Dieu, et croyant qu'il avait reçu beaucoup d'objets de valeur de ses propres dévots, le voleur avait pris avec lui un grand sac. Il avait placé beaucoup d'objets du saint à l'intérieur, quand ce dernier qui se trouvait plus au fond de la grotte entendit l'intrus et en sortit pour voir qui était là. Voyant le saint, le voleur s'enfuit laissant le sac par terre. Le saint pris le sac et suivit le voleur. Quand il le rattrapa, il lui offrit le sac en disant : ' Tenez, ceci est à vous. Pourquoi vous

enfuyez-vous ? Vous avez eu beaucoup de difficultés à venir et à collecter ce matériel. Prenez donc ce sac. J'y ai ajouté quelques petites choses que vous n'aviez pas vues'. Le voleur fut sidéré. Il ne savait pas quoi dire. Il prit le sac et partit.

Des années plus tard, Swami Vivekananda le brillant disciple de Sri Ramakrishna et grand maître du Vedanta, qui vint en occident pour exposer le message Védantique, faisait un pèlerinage dans l'Himalaya, visitant les lieux de pèlerinage de Badrinath, Kerdanath, etc. Il y rencontra un homme saint qui méditait et grelottait de froid, n'ayant pas assez de couvertures pour se chauffer. Swami Vivekananda stoppa pour bavarder avec cet homme et l'enveloppa dans une couverture qu'il avait avec lui.

Vivekananda parla de ses voyages et des nombreuses personnes qu'il avait rencontrées. L'homme demanda au Swami s'il connaissait le saint qui vivait d'air, et celui-ci lui répondit qu'il avait récemment passé quelques jours avec lui. Alors l'homme demanda si Swami Vivekananda avait entendu parler du voleur qui avait emporté les saints articles utilisés pour l'adoration, et comment le saint avait couru après lui avec le sac qu'il avait laissé tomber, ayant ajouté à ce sac d'autres objets que le voleur n'avait pas vus. Swami Vivekananda dit qu'il avait entendu l'histoire. L'homme dit alors au Swami qu'il était ce voleur, et qu'après ce contact avec ce grand saint qui vivait d'air, il a été purifié à un tel degré qu'il se mit à travailler pour gagner son pain, et que plus tard, il renonça au monde et partit à la recherche du Seigneur.

La véritable sainteté est non-égoïsme

Le principe qui anime les saints, le principe de voir le Seigneur en tout, de voir le Soi en tout et d'atteindre un état de non-désir et de non-possession absolu est le chemin de la libération. Le Suprême ne peut être atteint qu'en rendant ces vérités vivantes en vous-mêmes. Et l'indulgence des saints ! L'essence même de la sainteté est l'effacement total de l'ego. Si vous voulez résumer brièvement le cœur de la sainteté, c'est l'effacement complet de l'ego. Ceci est le vide parfait dont le Christ parlait quand il disait : 'Vide-toi et Je te remplirai' ; faire un vide complet de nous-mêmes de tout 'Je' et 'Mien' et de tout ce qui en découle, à savoir désir, égoïsme, attachement, colère, illusion et avidité. S'il n'y a pas de 'Je', il n'y a pas de 'Mien'. 'Je' est la pensée racine qui nous sépare de Dieu et quand 'Je' et 'Mien' arrivent, l'égoïsme arrive également. Le 'Je' veut posséder toutes les choses et donne vie à des désirs sans fin. Et quand un désir est bloqué, la colère survient ; et lorsqu'il est réalisé, d'autres désirs arrivent et l'avidité suit, car les désirs sont insatiables et ne peuvent pas être apaisés. L'avidité naît des désirs,

avidité d'obtenir et de posséder ce qui est désiré. De cette possession viennent l'attachement, l'engouement et l'illusion. Les saints sont dépourvus de 'Je'.

Mon Maître chante un Mantra : 'Adapte-toi, ajuste-toi, accommode-toi ; supporte les insultes, supporte les injures, c'est la plus grande Sadhana. Ainsi, la plus grande Sadhana est de supporter les insultes et les injures, ce qui signifie être totalement dépourvu du principe de l'ego, devenir humble, devenir comme un enfant.

'Bénis soient les humbles, bénis soient les simples d'esprit'. Pourquoi Jésus disait-Il cela ? Il savait de quoi il parlait. Il ne prononçait pas simplement des paroles inutiles. Il était lui-même sans ego. Donc, quand il parlait, il prononçait des paroles de lumière venant de la réalité de son être, et quand il prononçait ces paroles il était humble, modeste et simple. Les enfants sont également comme cela ; dans leur spontanéité, dans leur innocence, dans leur non-égoïsme. Les enfants sont humbles. Vous ne pouvez insulter un enfant. Ils sont simples, modestes, car ils sont transparents dans leur nature pure et innocente. Ceci est le chemin que les saints choisirent pour leurs propres vies.

Nous avons l'exemple d'Ekanath, qui était un très grand saint du Maharashtra, une incarnation de paix, de sérénité et d'humilité. Il aimait tout le monde et les gens l'adoraient naturellement. Ils se rassemblaient pour écouter ses paroles, bien qu'ils fussent des Pandits hautement cultivés, vivant au même endroit. Ces pandits ne pouvaient supporter ce saint. Ils le considéraient comme illettré, et supportaient mal qu'il attire la foule et que personne ne vienne les écouter ou demander leurs conseils. Ils complotèrent pour amener Ekanath à faire quelque chose qui retournerait la foule contre lui, quelque chose qui le mettrait en colère et montrerait ainsi aux gens un autre côté de sa nature.

Ils engagèrent donc un homme, un véritable voyou, et lui dirent de se placer à un certain endroit, où passerait le saint en revenant de son bain dans le fleuve sacré Godavari, en portant un récipient d'eau pour l'adoration au temple. Ils demandèrent à l'homme de remplir sa bouche d'eau et de cracher sur Ekanath à son passage. Pour un hindou, le crachat est souillure. Il faut se laver, même si ce n'est que la main qui entre en contact avec la bouche. Et bien sûr, en cas de crachat, il faut prendre un bain avant d'entrer dans le temple.

Le lendemain matin, Ekanath se rendit au fleuve pour prendre son bain et remplir le récipient d'eau, et quand il passa la porte de la ville pour aller au temple, le voyou engagé lui cracha dessus. Ekanath regarda l'homme, pencha sa tête, fit demi-tour et pris un autre bain. Ceci arriva non pas une fois ou deux fois, mais cent sept fois. Le voyou lui cracha

dessus cent sept fois lorsqu'il passait la porte après son bain. À chaque fois, le saint fit demi-tour sans prononcer une seule parole, sans montrer aucune colère, aucun ressentiment, aucune irritation et reprit un bain dans le fleuve. À la cent huitième fois, quand Ekanath s'approcha de la porte où se tenait le voyou, l'homme agit comme s'il avait été frappé par la foudre. Il tremblait et se jeta par terre au pied du saint et demanda pardon. Il dit : 'Je pensais que j'avais affaire à un homme, mais j'ai trouvé que c'était avec Dieu'. Ce voyou devint le serviteur d'Ekanath pour le reste de sa vie.

Il était une fois un grand roi, qui avait un profond respect pour les hommes saints et qui en gardait toujours quelques-uns dans son palais en tant qu'hôtes. Cette habitude ennuyait ses ministres qui dirent entre eux : 'Nous servons le roi. Nous lui donnons des conseils, gérons son administration et sommes prêts à mourir pour lui en temps de guerre ; ces vagabonds sans le sou, qui ne possèdent rien, semblent être les favoris du roi et il est plus préoccupé par leur confort que par le nôtre'. Ils eurent donc une discussion avec le Premier ministre et lui demandèrent que cesse cette pratique.

Le Premier ministre en rendit compte au roi et celui-ci dit qu'il était sensible au sentiment de ses ministres, mais qu'il devait leur donner une réponse venant de sa propre expérience. Le roi lui donna une liste des hommes saints qui se trouvaient au palais, et il suggéra au Premier ministre qu'il pourrait les inviter un soir dans sa maison pour un somptueux banquet, ainsi que tous les autres ministres et les garder comme hôtes pour la nuit. Le Premier ministre exécuta les instructions qui lui avaient été données par le roi, et le banquet eut lieu jusqu'à l'aube avec beaucoup de danse et de musique. Les hommes saints étaient tous venus honorer de leur présence cette occasion et firent des discours. Tôt le matin, vers cinq ou six heures, le roi demanda au Premier ministre de prendre quelques serviteurs pour asperger d'un peu d'eau chaque invité pour les réveiller. Le Premier ministre fit comme demandé et réveilla brutalement les hommes saints d'abord. Ils se réveillèrent rapidement en disant : 'Ô Rama, Rama, Rama', 'Om Hari Om'. Chaque homme saint se réveilla ainsi, prononçant le nom de Dieu.

Le Premier ministre constata cela et suivit ses serviteurs vers le quartier où dormaient les ministres, qui furent aussi réveillés de cette manière. Chacun d'entre eux se réveilla avec indignation, maudissant et jurant. À ce moment-là le roi apparut et dit : 'Maintenant vous voyez ce qui est à l'intérieur des hommes saints et ce qui est à l'intérieur des ministres, et vous comprendrez pourquoi j'estime si hautement l'homme saint et essaie de garder leur compagnie. Pour eux il n'y a rien d'autre que Dieu. Ils sont remplis de Dieu. Ces ministres, en dépit de leur

noblesse terrestre, vous avez vu ce qui se trouve à l'intérieur d'eux !'
Ainsi les saints sont remplis de Dieu et c'est à travers eux que Dieu se révèle.

XVI

LA VIE DIVINE

Chercheurs immortels et bénis ! Glorieux rayons de la Vie Divine Éternelle ! Je vous salue au nom de mon Maître, le grand Maître Swami Sivananda et je vous salue dans la Vie Divine.

Pour ceux d'entre vous, qui sont nouveaux dans ce type de réunion et qui viennent pour la première fois aujourd'hui, je leur souhaite la plus chaleureuse bienvenue et leur exprime mon amour et mes salutations, spécialement aux personnes qui sont là pour la première fois.

Dans cette réunion de la Vie Divine, nous faisons particulièrement attention à ce que nos rencontres soient ouvertes à tous les groupes. Le nôtre est un groupe qui englobe chaque groupe qui cherche Dieu, et nous nous identifions complètement avec tous les chercheurs, sans aucune arrière-pensée ni réserve. Peu importe, s'ils appartiennent à une religion, foi ou église spécifique ou pas. Donc, hindous, chrétiens, juifs, bouddhistes, parsis, même les gens qui n'ont encore rien trouvé aujourd'hui, mais qui cherchent quelque chose, la paix, le bonheur, une manière de vivre plus noble, une élévation de l'âme, l'amélioration de leur nature complète sont les bienvenus ici. Ceci est un groupe qui accueille tous ces chercheurs. D'où le nom totalement non confessionnel de 'Divine Life groupe'. Nous accueillons tous les gens qui recherchent le Divin, qui cherchent à vivre de manière divine et donc, au nom de la Vie Divine et encore une fois, mes salutations les plus cordiales et chaleureuses à vous tous.

Qu'est-ce que la Vie Divine

La Vie Divine est la vie vécue dans la conscience de votre destinée divine, dans la pleine conscience de votre véritable nature divine, dans la connaissance que vous n'êtes ni un corps ni un mental, mais un être spirituel extérieur, totalement pur et parfait. Ceci est la vérité centrale et intime de votre être. Ceci est le fait réel de votre vraie nature. Vous êtes divin. Vous êtes spirituel. Par conséquent, vous êtes impérissable et à jamais parfait. Vous tenez de la nature de l'éternelle et inexhaustible source de votre être, à savoir Dieu, tout comme chaque rayon du soleil tient de la nature lumineuse et éclatante du soleil. Telle est la source, telle est l'émanation. Donc, comme Dieu est divin, parfait et pur à jamais, tout ce qui émane de Lui l'est également et tient aussi de la nature d'une béatitude indescriptible et d'une paix suprême. Une vie vécue dans la conscience de cette véritable nature de votre être est Vie

Divine. Une vie vécue dans l'expression constante de cette nature divine par toutes vos pensées et tous vos sentiments, par toutes vos paroles, et encore plus important que tout le reste, par toutes vos actions et votre vie pratique, est la Vie Divine.

La Vie Divine est le grand besoin du monde d'aujourd'hui, non seulement au niveau de chaque individu, mais de toutes les nations et communautés, de tous les groupes de personnes, toutes les races et tous les pays qui essaient d'évoluer dans ce monde. Car dans un tel effort pour exprimer la nature supérieure de l'homme, se trouve l'espoir de la naissance d'un monde meilleur, sortant de celui déchiré par la guerre et les périodes difficiles, de cette époque grandiose et riche en événements, remplie de tant de réalisations et de progrès merveilleux, mais en même temps accablée par tant de méfiance, de suspicions, de mécontentements, de haine et de conflits. La Vie Divine est vraiment la grande réponse, individuelle et collective, à ce problème contrariant de la discorde mondiale, et la grande solution au problème de la rupture totale avec les valeurs spirituelles.

Cette Vie Divine est l'un des messages du grand Maître Swami Sivananda ; cette Vie Divine est la manière de vivre remarquable qu'il a sans cesse essayé de répandre à travers le monde.

La Vie Divine est une vie de pratique du divin. C'est la vie de notre nature divine exprimée en pensées divines, en travail divin et en actions divines. C'est, pour ainsi dire, l'expression de l'homme spirituel par l'homme humain sur le plan de ce monde physique. Cette Vie Divine devrait être vécue intérieurement comme une ascension vers la perfection totale, et également extérieurement en tant que beauté, amour, bonté, paix, humilité, dévouement, esprit de service, car toutes ces grandes qualités font partie intégrante de votre nature divine, toujours parfaite, qui se trouve à l'intérieur de vous et attend d'être dévoilée et rendue manifeste par vos efforts conscients et sages.

L'homme de Vie Divine cherche à vivre pour un grand idéal. C'est un artisan de la paix, car il voit l'unité spirituelle et intrinsèque de toute l'humanité. Il sait qu'une seule et grande essence divine soude toute vie dans une grande unité et ainsi, essaie toujours de voir le monde entier comme une expression manifeste de l'Essence Divine. Il traite donc tout le monde avec un profond respect et amour. Il voit Dieu dans l'homme et ainsi cherche à vivre de manière respectueuse. Il cherche à donner de l'amour en tant qu'adoration à la Divinité immanente.

Par conséquent, une personne qui pratique la Vie Divine transmet l'amour, la considération et le respect mutuel. Il travaille avec bonne volonté et compréhension, et cherche toujours à apporter une plus grande

harmonie spirituelle. La personne qui vit la Vie Divine fera sentir aux gens l'unité de la vie et l'esprit de fraternité, partout où il ira. Le disciple de la Vie Divine est un grand exemple de dévouement et de service. Ceci est l'aspect extérieur de la transformation spirituelle intérieure que chacun essaie de réaliser par le Yoga, la religion pratique, la prière et l'adoration, la vie spirituelle.

Signification de la naissance humaine.

Le Soi Suprême illumine tout, mais nous l'ignorons du fait des apparences. Quand le grand Atman est comme le vide absolu, sans nom et sans forme, il n'y a pas de création. Le monde n'est pas et l'univers non plus. Il n'y a pas de matière ni de mouvement, mais seulement un silence absolu et ineffable. Il n'y a pas de matière ni de mouvement, mais uniquement Pure Conscience. Puis la Conscience Pure se met en mouvement par un acte de Volonté Divine. Ce mouvement fait naître la matière subtile ou Prakriti, comme l'appelle la philosophie indienne. Ensuite, venant de Prakriti, l'univers est créé. De l'Atman ou Esprit Suprême vient la lumière. Du Suprême vient le désir. Du Suprême vient l'amour. Du Suprême viennent tous les éléments, de l'éther jusqu'à l'eau. Le Suprême soutient le monde physique comme une preuve physique. Même le ciel infini et l'océan immense vous rappellent l'Esprit Suprême. De l'Absolu viennent les innombrables univers et pourtant la Conscience pure reste absolument non affectée. Les rayons du soleil tombent sur l'eau pure du Gange, sur l'océan, sur les ruisseaux, étangs et mares et sur des flaques d'eau sales, mais il n'est en rien affecté par ce contact. De même, l'Être Absolu n'est pas affecté par l'évolution ultérieure, telle que les innombrables univers. Toutefois, le monde et les univers continuent d'exister, à cause du mouvement divin mis en route par la Conscience Pure, à travers la Volonté Absolue.

Le mouvement ou énergie n'est pas différent de la Conscience Pure ; ce n'est que de la Conscience Pure exprimée ou manifestée. Le mouvement ou énergie ne peut exister sans la matière pour l'exploiter. Par conséquent, la matière subtile ou Prakriti a été créée d'abord.

La matière subtile ou transcendante ou Prakriti a été mise en mouvement dans ses trois qualités, et s'est divisée en différentes entités grossières. Ces entités devinrent encore plus grossières et créèrent les différents univers. De ces univers furent créés les mondes. Dans les mondes, différentes formes de vie se développèrent. Le mouvement universel ou conscience trouva finalement son expression dans l'être humain, le dernier spécimen de l'évolution des mondes. Dans l'être humain fut créé le mental. Celui-ci devint ainsi le plus puissant agent de perception, discernement et compréhension.

Au début, le mental humain était grossier, uniquement instinctif, un tout petit peu plus efficace que celui de l'animal. Mais comme l'évolution progressa, il commença à s'affiner de lui-même. Quand il eut atteint un stade d'évolution plus élevé, il y eut la conscience du mental inférieur et du mental supérieur séparés. Le mental inférieur s'identifia avec la matière grossière. Ainsi, la conscience limitée se distingua, mais le mental supérieur continua toujours de rechercher l'éternel. Il était mécontent des limitations, attachements et emprisonnements, et commença ainsi la quête vers la découverte de la nature réelle de l'être. Quand ceci est réalisé, le cycle est complet. La conscience, qui se limitait elle-même dans la forme humaine, s'est libérée, ayant encore une fois fusionné avec sa source originelle, toute parfaite et absolue. Ceci est le cycle. Ceci est la vraie signification de votre nature humaine, de votre naissance humaine. Complétez le cycle et culminez dans la gloire spirituelle. Mener la Vie Divine est le secret qui amène, d'une manière consciente, cette réalisation ici et maintenant.

Ce message est spécialement important pour vous qui m'écoutez aujourd'hui, deux octobre, car c'est l'anniversaire de l'un des plus grands hommes spirituels de l'Inde de ce siècle, un homme qui était l'incarnation même d'une telle vie Divine, en cherchant toujours à atteindre et à réaliser la Réalité. Et cet homme était le vénérable Mahatma Gandhi. Vous connaissez tous le père de la nation indienne, l'architecte de l'indépendance de l'Inde, l'homme saint qui développa la grande théorie et technique de la non-violence, la technique pour vaincre la haine par l'amour. Il était la version vingtième siècle du grand et bienveillant Bouddha d'il y a trois mille ans. Le Mahatma Gandhi était l'incarnation de la Vie Divine, et je souhaiterais dire quelques mots sur la façon qu'il avait d'illustrer cette vie divine de sa propre personne. Et ceci sera, je le pense, un hommage approprié pour ce jour d'anniversaire.

En Inde, en ce moment, il y a des cérémonies en son honneur, car le Mahatma est toujours considéré non seulement comme un politicien, mais comme un sage vénérable, qui une fois de plus ravive l'ancien message des grands sages Indiens, le message du Dharma. Dharma veut dire une vie basée sur l'éthique, sur la prière, sur une foi vivante en Dieu, sur la vérité. Mahatma Gandhi était donc le représentant moderne des grands sages qui nous ont donné notre idéalisme culturel, et en son nom, je souhaiterais vous présenter un petit aperçu, pour ainsi dire, du grand modèle de vie de Gandhi.

Le Mahatma Gandhi comme chercheur spirituel.

Le Mahatma Gandhi disait à un certain moment de sa vie : 'Ceux qui pensent de moi que je suis un politicien, et ceux qui pensent que mes

affaires sont la politique ne m'ont vraiment pas compris. Ils ont totalement manqué l'être réel en moi. Je suis un chercheur et rien d'autre. La vérité de ma vie est ma recherche, ma quête de Dieu. La politique n'est qu'un aspect secondaire de ma vie'.

Gandhi a toujours été à la recherche de la Grande Réalité et cette recherche débuta dès son plus jeune âge. Il était un fils profondément dévoué, de parents très religieux et pieux. Il avait pris l'habitude de répéter Ram Nam même quand il était un petit garçon allant à l'école secondaire ; sa recherche se développa et prit la forme du service au Dieu vivant dans les millions de pauvres de l'Inde. Comme l'Inde passait, à cette époque, par une phase politique, son service prit la forme d'une agitation politique pour le bien-être de son peuple. Pour le Mahatma cela faisait partie intégrante de son adoration pour Dieu, dans et par l'homme, dans et par la souffrance du peuple de l'Inde, dans et par ses pauvres frères et ceci fut pour lui la Sadhana.

La vie de Gandhi n'était basée que sur l'idéal de la vérité, de la pureté et de la compassion, et ceci était sa manière de servir. Dans sa vie nous voyons les idéaux d'autodiscipline, de recherche intérieure incessante, de modération et une simplicité sublime ; un exemple que le monde a rarement vu excepté peut-être dans la vie du Christ. Beaucoup l'ont appelé le Christ moderne, ou le Saint François moderne, ou le Bouddha moderne. Il a été une source de grande inspiration pour l'ensemble du monde moderne, et le monde apprendra encore beaucoup plus sur lui dans les décades à venir.

La source de la grande force spirituelle du Mahatma Gandhi n'était pas dans les nombreux partisans qu'il avait, car il vivait une vie dédiée à la pauvreté et il n'avait rien qui ne lui appartenait. La source de sa force spirituelle était son contact constant et ininterrompu avec Dieu. Comment maintenait-il ce contact ? Par la prière quotidienne et le Nom Divin. Pas un seul jour ne passait sans qu'il ne mette de côté toute activité, sans qu'il ne se détourne de toutes ses activités laïques au moment du crépuscule. Quand le soleil se couchait, Gandhi se trouvait toujours au milieu de son petit groupe de prière, peut-être sous un grand banyan, dans un endroit calme, dans un coin d'une petite enceinte ou sur une petite plate-forme en bois, totalement inconscient du reste du monde, et en fusion totale avec une paix et une douceur merveilleuse de communion intérieure avec Dieu.

Ses réunions de prières étaient extraordinaires. Sa vision de l'universalité dans l'approche de Dieu était une leçon objective pour chacun. Sa prière comportait des parties du Coran récitées en Arabe, des parties du *Zendavesta* des Parsis récitées dans leur propre langue

persane, des parties de prière japonaise récitées dans cette langue, les hymnes sanskrits des *Vedas*, des parties du Testament et les Prières du Seigneur. Ainsi, pratiquement toutes les religions étaient représentées dans les prières quotidiennes du soir du Mahatma Gandhi.

Il y avait une période de silence où tout le monde semblait en méditation. Il y avait un chant de groupe du Nom Divin et ensuite, sortant de son silence, de sa méditation et de sa communion, le Mahatma Gandhi donnait aux gens un court message de cinq ou dix minutes, qui était toujours rempli d'une spiritualité très vivante et vibrante et qui venait du contact permanent qu'il maintenait avec l'Être Suprême par de telles prières quotidiennes.

Gandhi était essentiellement un homme de prière. Il était enraciné dans la foi et la prière. Il disait : 'La prière est le véritable pain de ma vie. Sans prière, il ne me serait pas possible de vivre'. Le secret de toutes ses grandes réalisations qu'il a mené tout au long de sa vie ardue était le Nom Divin. Le Nom Divin était la force et le support permanent de Gandhi. Il ne se séparait jamais du Nom Divin, le Nom de Ram. Pour lui, en tant qu'hindou, c'était Ram, mais c'était essentiellement le Nom Divin qui était toujours sur ses lèvres, et qui sous-tendait toujours sa vie. Peu de gens s'en doutaient et encore moins le savaient. Et seulement quelques-uns, parmi ceux qui savaient, avaient compris sa véritable signification.

Toutes les activités du Mahatma Gandhi étaient centrées sur Dieu, par le détachement total du monde et un attachement profond au Seigneur par l'amour, l'adoration, la prière et le lien spirituel, la répétition constante du Nom Divin. Durant toute sa vie, Dieu était pour lui la valeur suprême et non pas la réussite politique. C'était Dieu et Dieu seul. Il était le centre. Il était le but. Il était l'objet de sa quête, Il était l'objet de toute sa vie vécue ainsi noblement. Toute cette vie divine du Mahatma Gandhi n'était rien d'autre qu'une recherche constante par l'activité, le service de son peuple, le service de l'Esprit Divin qu'il connaissait et qu'il ressentait en tous.

Spiritualisez vos activités.

Spiritualisez vos activités. Pour vivre une vie divine, offrez au Seigneur toutes vos actions, même lire, parler, jouer au tennis. Ressentez que le monde entier est imprégné de Lui. Ressentez que tous vos enfants sont des manifestations du Seigneur. Servez l'humanité avec un tel sentiment spirituel. Alors toutes vos activités quotidiennes se transformeront en exercices spirituels. Ils seront transformés en Yoga.

Chaque jour, en parallèle avec vos devoirs, vous devez garder ce contact intérieur, ce lien avec la Source Divine par la prière, l'adoration

et la méditation. Ceci est votre plus grand devoir. Ceci ne devrait être négligé à aucun prix. Levez-vous un peu plus tôt le matin et pratiquez la contemplation. Ne négligez pas le corps ; faites quelques postures de Yoga et quelques exercices de respiration. Étudiez des livres sacrés. Ce silence intérieur et la méditation sont les plus importants. Le moment de la pratique spirituelle, tôt le matin, est tout aussi important. La méditation silencieuse le matin (même pour quelques minutes) et le soir au crépuscule est très importante. Ayez-en conscience ; ne négligez pas ceci.

Ayez un arrière-plan de pensées du Seigneur, de pensées de votre idéal divin. Chacun a un arrière-plan de pensées, mais d'habitude il n'est que matérialiste ou immoral. Un avocat a un arrière-plan de pensées remplies de clients, tribunal, parties de lois, etc. L'arrière-plan de pensées d'un docteur est dispensaire, injections, patients, médicaments, honoraires. Celui d'une grand-mère est petits fils et fils. L'arrière-plan de pensées d'un pratiquant de la Vie Divine devrait traiter de l'idéal glorieux de la réalisation divine avec Dieu, avec une vie de bonté, avec le Nom Divin. Cultivez les qualités divines. Éradiquez celles qui sont négatives. Changez votre attitude mentale envers le monde, envers tout. Ne perdez pas même un seul moment de votre temps précieux. Pensez et parlez de l'idéal, de la vie de bonté, de Dieu, de la Vie Divine. Vivez pour Dieu. Répandez le message de la Vie Divine à tous ceux que vous rencontrez au cours de vos activités quotidiennes. Quand vous rencontrez des amis, ne parlez pas de magasin, mais demandez plutôt quel type de méditation a été faite, ou quelle a été la dernière littérature spirituelle étudiée ; que ceci soit votre conversation. Que tout chez vous soit noble et divin. Abandonnez le bavardage inutile et la lecture des romans. Ils ne vous donneront pas la paix mentale. Ils dérangent votre équilibre mental. Ils remplissent votre mental de pensées douloureuses et matérialistes inutiles. Au lieu de cela, remplissez votre mental de nobles pensées divines. Que votre être intérieur rayonne d'un éclat divin. Laissez-vous imprégner par la pureté. Rappelez-vous toujours que ce monde est un monde de douleur, de vieillesse et de mort, et que votre plus grand devoir est de terminer le cycle, de réaliser Dieu, de réaliser le Soi, où vous pourrez directement trouver la paix, la joie éternelle, la lumière éternelle.

Revêtez votre armure et appliquez-vous à vivre cette Vie Divine. Soyez un chercheur pratique. Vous atteindrez l'immortalité. Vous jouirez d'une paix suprême et d'une joie éternelle. Il n'y a aucun doute là-dessus.

Que Dieu vous bénisse tous avec la santé, une longue vie, la paix, la prospérité, la béatitude éternelle, le succès dans tout ce que vous

entreprenez, une brillante carrière, une béatitude et une félicité suprême et divine.

Éléments de Vie Divine en quelques mots

Je vais finir maintenant avec une petite chanson, dans laquelle le Maître résume les éléments de la Vie Divine et les vertus qu'on devrait cultiver pour la soutenir.

Les éléments de la Vie Divine sont pureté, dévouement, esprit de service, amour (amour de l'homme et amour de Dieu), une méditation régulière, une vie intérieure et finalement la réalisation de l'Absolu. Par conséquent, le Maître chante au sujet de la Vie Divine :

'Sert, aime, donne, purifie, médite et réalise,
soit bon, agît avec bonté, soit gentil, aie de la compassion
Demande-toi 'Qui suis-je ?' Connais ton Soi et soit libre.
Sers, aime, donne, purifie, médite et réalise,
Soit bon, agît avec bonté, soit gentil, aie de la compassion'.

Ceci est la Vie Divine en quelques mots. Nous avons en elle un remède, une merveilleuse panacée, un guérit-tout pour cet attachement matérialiste, pour la mort et la renaissance. Mais si vous prenez des médicaments, vous devez également observer quelques règles au sujet de votre régime. Et voici le régime ; la chanson des dix-huit 'ités' :

Sérénité, régularité, absence de vanité,
Sincérité, simplicité, véracité,
Équanimité, détermination, non-irritabilité
Adaptabilité, humilité, ténacité,
Intégrité, noblesse, magnanimité,
Charité, générosité, pureté,
Pratiquez quotidiennement ces dix-huit 'ités'
Vous atteindrez bientôt l'immortalité
Brahman est la seule réelle entité
Mr comme ceci, comme cela est une fausse identité
Vous demeurerez dans l'infini et l'éternité
Vous verrez l'unité dans la diversité
Vous ne pouvez atteindre cela à l'université
(vous pouvez atteindre cela dans la Forest Academy)

Pratiquez ces vertus divines. Elles soutiendront le vécu de votre Vie Divine. Elles soutiendront votre vie spirituelle intérieure. Car sans vertus, votre vie est sèche. Sans vertus, votre vie est inutile et ne peut fournir un terrain pour le jeu de votre nature divine. C'est en conquérant avec détermination (et avec une foi totale en Dieu et en sa capacité de vous aider) tous les aspects négatifs de votre vie, et en faisant de votre personnalité un terrain pour l'expression de toutes les vertus possibles dont vous disposez, que se manifesterà en vous la lumière divine et qu'ensuite elle irradiera par vous. Vivez une telle vie divine. Faites de vous une incarnation de ces vertus divines. Faites la conquête totale de votre nature inférieure et soyez ainsi un canal et instrument parfait pour l'écoulement et le rayonnement de la Divinité centrée en vous. Telle est la Vie Divine.

Que la divinité vous remplisse. Que la divinité vous inspire et vous guide dans toutes vos actions. Que toute votre vie soit un exemple merveilleux et éclatant de vécu divin. Ceci est ma demande pour vous tous. Ceci est ma plus forte recommandation pour vous tous. Vivez divinement, mes chers amis, vivez divinement. Vivez comme vous êtes vraiment, et non pas comme vous pensez l'être du fait de l'oubli de votre nature divine. Affirmez votre nature divine et devenez de merveilleuses fleurs irradiant la beauté, le parfum divin et spirituel dans le jardin du Suprême.

Que Dieu vous bénisse. Que celui qui demeure en vous puisse vous inspirer. Que le Maître Sivananda vous couvre de ses bénédictions. Que tous les sages de l'Est comme de l'ouest, du passé comme du présent, vous soutiennent toujours de leurs bénédictions spirituelles et vous mènent vers le but ultime et glorieux de la Réalisation, une réalisation éclatante de votre glorieuse nature divine.

Je vous remercie encore une fois de m'avoir donné cette merveilleuse opportunité d'être parmi vous, et de pouvoir ainsi offrir mon adoration à travers ces quelques mots, au Dieu qui est invisiblement présent parmi nous et en chacun de vous mes chers amis chercheurs. Soyez toujours unis. Soyez toujours ensemble, pensez ensemble, cherchez ensemble, travaillez ensemble et agissez ensemble. Sentez-vous unis, et que par une telle unité et une telle fraternité d'innombrables bénédictions puissent être données à tous ceux qui viennent en contact avec vous.

