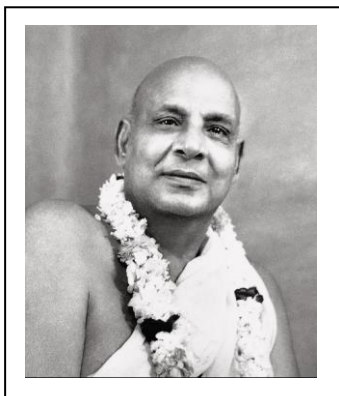


# **LECONS PRATIQUES DE YOGA**

**Par**

**SWAMI SIVANANDA**



**SERVEZ  
AIMEZ  
DONNEZ  
PURIFIEZ  
MEDITEZ  
REALISEZ**

**AINSI PARLE  
SRI SWAMI  
SIVANANDA**

Titre original: Practical lessons of Yoga

Publié par la Divine Life Society Rishikesh. Inde

[www.dlshq.org](http://www.dlshq.org)

À L'ATTENTION DES  
ÉTUDIANTS DE YOGA  
**ORIENTAUX ET  
OCCIDENTAUX**

## Table des matières

Note de l'éditeur .....	7
PREFACE .....	9
PRIÈRE UNIVERSELLE .....	13
INTRODUCTION.....	15
LECON 1 .....	22
LE YOGA ET SES BUTS.....	22
LECON 2 .....	27
YOGA SADHANA .....	27
LECON 3 .....	37
DISCIPLINE YOGUIQUE .....	37
LECON 4 .....	56
ALIMENTATION YOGUIQUE.....	56
LECON 5 .....	66
OBSTACLES DANS LE YOGA .....	66
LECON 6 .....	76
YOGA ASANAS .....	76
PADMASANA .....	80
SIDDHASANA .....	81
SIRSHASANA .....	82
SARVANGASANA .....	83
MATSYASANA.....	84
BHUJANGASANA.....	85
SALABHASANA.....	86
DHANURASANA.....	87
PASCHIMOTTASANA .....	88
MAYURASANA.....	88

BANDHA TRAYA .....	89
NAULI.....	90
LECON 7 .....	92
PRANAYAMA .....	92
Exercices.....	101
I.....	101
II .....	101
III.....	102
IV.....	102
V .....	102
VI.....	103
VII RESPIRATION RYTHMIQUE.....	104
VIII KAPALABHATI.....	105
IX SURYABEDHA.....	106
X UJJAYI .....	106
XI SITKARI .....	106
XII SITALI.....	107
XIII BHASTRIKA .....	107
XIV PLAVINI.....	108
XV. KEVELA KUMBAKA.....	109
BÉNÉFICES DU PRANAYAMA .....	109
LECON 8 .....	111
CONCENTRATION.....	111
Exercices.....	135
I.....	136
II .....	136
III.....	136
IV.....	136

V.....	137
VI.....	137
VII.....	137
VIII.....	138
IX.....	138
X.....	138
LECON 9 .....	139
MEDITATION .....	139
Exercices.....	148
I.....	148
II.....	149
III.....	149
IV.....	149
V.....	150
VI.....	150
VII.....	150
VIII.....	150
IX.....	150
X.....	150
XI.....	151
XII.....	151
XIII.....	151
LECON 10 .....	154
SAMADHI .....	154
LECON 11 .....	161
LE POUVOIR SERPENTIN.....	161
LECON 12 .....	176
Vibrations spirituelles et aura.....	176

Appendice 1 .....	186
Routine quotidienne pour les aspirants .....	186
1. Cours élémentaire .....	186
2. Cours intermédiaire .....	187
3. Cours avancé .....	188
Comment tenir un journal spirituel .....	189
Le journal spirituel .....	191
Appendice 2 .....	194
Yoga et science .....	194
Glossaire .....	201

## Note de l'éditeur

Sa Sainteté Sri Swami Sivananda Saraswati est, pour ainsi dire, un joyau non seulement du glorieux Himalaya et de l'Inde, mais du monde entier. Des hauteurs fraîches de son ashram himalayen, « Ananda Kutir », le grand Yogi se dressait comme une puissante dynamo, rayonnant l'Amour divin, la Joie et la Paix à des millions et des millions de cœurs saignants dans le monde entier. Un Yogi qui brille comme une brillante étoile polaire dans le firmament spirituel de l'univers, dirigeant le voyageur fatigué et impatient vers le paradis de Paix, la félicité et le savoir.

En tant que grand saint et philosophe, sa pureté sans tache, sa sainteté de vie, ses écrits magnétiques et volumineux étaient sans égal dans l'histoire ; il était non seulement un auteur éminent et populaire de sujets religieux et philosophiques hindous, mais il était aussi une autorité sur ces sujets. Il n'était pas seulement un homme de lettres et d'érudition, mais aussi un homme qui avait pleinement réalisé les bienfaits incalculables des pratiques yogiques, au cours d'une lutte acharnée de plus de quinze ans de détachement intensif et de rigueur dans les régions saintes de l'Himalaya. De plus, ses inestimables écrits parus dans certains journaux, certains magazines et certaines revues bien connus et influents non seulement en Inde, mais aussi à l'étranger et en Amérique, ainsi que sa personnalité et sa réalisation uniques et puissantes, lui ont valu une place d'honneur enviable dans chaque foyer indien ayant une tendance spirituelle, religieuse et philosophique. En fait, si l'Inde politique actuelle peut être fière d'au moins un Gandhi, l'Inde spirituelle peut être raisonnablement fière d'au moins un Sivananda !

L'objectif de la publication de ce livre est double. Année après année, un grand nombre d'Européens et d'Américains, hommes et femmes, sont venus en Inde pour apprendre le yoga sous la direction d'un Maître et le pratiquer en Inde même. Au cours de leurs interminables errances et de leurs recherches pour trouver de tels Maîtres dans le Yoga, ces gens n'avaient pas d'autre alternative que de recourir à l'Ashram himalayen de Swami Sivananda. Mais malheureusement, pour plusieurs raisons, ces

voyageurs n'ont pas pu rester longtemps dans ce pays. Ils sont rentrés chez eux en apprenant quelque chose ici et là, par bribes, mais rien d'un seul Yogi qui pourrait être considéré d'une utilité solide et pratique.

Les Occidentaux, intéressés par les pratiques yogiques, ont naturellement dû recourir à des livres et à d'autres écrits sur le sujet. Ils étaient soit inintelligibles pour eux, soit comme c'est le plus souvent le cas, écrits par des personnes dont le but était, dans 99 cas sur 100, de montrer leur érudition, plutôt que d'enseigner le Yoga et de rendre le sujet intelligible et intéressant pour le public. C'est la différence entre les livres écrits par la plupart des auteurs et ceux écrits par Swami Sivananda. De plus, contrairement à plusieurs autres, Swami Sivananda Saraswati était un Yogi pratique, qui avait pleinement réalisé les fruits du Yoga, et était donc le mieux placé pour écrire des livres sur le sujet à partir de sa propre expérience pratique. Le présent livre a été spécialement conçu par l'auteur en gardant à l'esprit les besoins des étudiants de Yoga en Europe et en Amérique, qui ont besoin d'une présentation pratique, mais non technique du sujet, dans un langage accessible au débutant sur le chemin. Nous espérons que le livre servira amplement ce but très sacré en vue.

Que les bénédictions infaillibles de Swami Sivananda se répandent en abondance sur tous les lecteurs de l'Ouest et de l'Est, du Nord et du Sud, et les conduisent vers Satchidananda, que chacun recherche du fond de son cœur.

LA DIVINE LIFE SOCIETY



## PREFACE

Ce livre intitulé « Leçons pratiques de Yoga » se compose de douze leçons faciles et intéressantes. La première leçon traite du yoga et de ses objets. La deuxième leçon traite de la Sadhana du Yoga ou de la pratique du Yoga et contient une description claire et lucide des quatre voies importantes à savoir le Karma Yoga, le Bhakti Yoga, le Raja Yoga et le Jnana Yoga. On peut facilement choisir pour soi-même un chemin en fonction de ses goûts, de son tempérament et de ses capacités particulières par une étude attentive de cette leçon. Je suis fermement convaincu qu'aucun yogi parfait ne peut réaliser son désir s'il ne commence pas ses pratiques yogiques par le karma yoga, ou faire l'action pour l'action, sans l'idée d'agir et sans attendre des fruits des actions qu'il fait. J'ai également fait de brèves références aux diverses autres formes de yoga telles que le Hatha Yoga, le Mantra Yoga et le Kundalini Yoga.

Dans la Troisième Leçon sur la discipline yogique, j'ai clairement et expressément déclaré que la pratique du Yoga s'enracine dans la culture des vertus et l'éradication des qualités négatives, et j'ai également exposé en détail, quelles vertus doivent impérativement être cultivées et quels vices doivent être éliminés, et par quels moyens ils doivent l'être.

L'alimentation yogique est le sujet de la quatrième leçon. Il faut garder à l'esprit que le mental est composé des fines particules de nourriture que nous prenons et que nous sommes ce que nous mangeons. Si l'étudiant du Yoga néophyte désire poser des bases sûres et solides pour ses pratiques, il doit veiller à ne manger que des aliments qui sont propices à son avancement et à son progrès spirituel, et éviter tous les autres. Une liste des différents aliments prescrits et interdits est également donnée.

Dans la Cinquième Leçon, j'ai pris soin de rassembler les divers obstacles qui se dressent sur le chemin de l'aspirant et les divers moyens de les surmonter. Je conseille fortement à l'élève de lire et relire cette leçon plusieurs fois afin d'être prudent dans les moments de tentation.

Puis, dans la sixième leçon, j'ai traité des Yoga Asanas ou des postures yogiques. Il est indispensable que le futur yogi maintienne un corps et un esprit sains et vigoureux pour réussir dans son entreprise, et pour y parvenir un certain nombre d'exercices simples et faciles, physiques et par conséquent mentaux, ont été prescrits. Ces exercices ont été pratiqués par des Yogis et Rishis d'antan et sont encore pratiqués en Inde et dans d'autres pays avec des résultats exceptionnels.

La Septième Leçon traite du Pranayama ou de la régulation de la respiration. Des exercices simples et pratiques ont été prescrits pour la régulation et le contrôle de la respiration, qui aboutiront finalement au contrôle du mental. Ces exercices de contrôle de la respiration ne sont pas seulement destinés à améliorer la santé et le contrôle du mental, mais ils jouent également un rôle vital pour assurer un corps sain. L'étudiant du Pranayama qui y atteint la perfection aura divers pouvoirs psychiques.

La régulation de la respiration et le contrôle du mental conduisent à la concentration. La concentration est donc le sujet de la leçon suivante. J'ai longuement traité de la nature du mental et des méthodes par lesquelles on peut le contrôler. Des exercices pratiques sont donnés pour atteindre le succès dans la concentration.

La neuvième leçon traite de la méditation parce que le fruit de la concentration est la méditation. Un certain nombre d'exercices faciles et intéressants ont été décrits. Le fruit de la méditation est le Samadhi, qui forme le sujet de la leçon suivante. Le Samadhi est un état superconscient, dans lequel le Yogi acquiert une connaissance superintuitive ou supersensuelle et une béatitude supersensuelle. En Samadhi, le Yogi communique avec le Seigneur et jouit de l'Indépendance absolue. Il a maintenant atteint le but.

Dans la Onzième Leçon, j'ai traité de la Puissance serpentine ou de la Force immaculée et puissante qui sous-tend toute matière organique et inorganique. Cette Force est dans un état dormant chez presque toutes les personnes dans le chakra basal du Muladhara. Lorsque cette Force endormie se met en action, elle perce les différents centres d'énergie spirituelle du corps humain et atteint la couronne de la tête ou le Sahasrara Chakra, où elle est

unie à Son Époux, le Seigneur Shiva. Ce Yogi, qui a amené la Kundalini endormie au Sahasrara Chakra et l'a unie au Seigneur Shiva, seul lui a atteint le but, pas les autres. Le processus par lequel cette Puissance endormie peut être éveillée à l'action et portée au sommet de la tête a également été décrit avec de belles illustrations. Le yogi qui a réussi à réaliser cette union devient le Seigneur de tous les pouvoirs et de toute connaissance.

Dans la dernière leçon sur les vibrations spirituelles et l'aura, j'ai expliqué ce que signifient les vibrations et l'aura et les divers moyens de produire des vibrations d'amour, de joie, de paix, de miséricorde, de sympathie et de pureté, et les moyens de développer l'aura spirituelle. J'ai également exposé brièvement que l'aura humaine a différentes couleurs selon la croissance et le développement d'une personne sur les plans physique, mental, moral et spirituel, et que chaque couleur a sa propre signification. Le futur yogi devrait développer l'aura spirituelle particulière, dont la couleur est jaune, et supprimer toutes les autres couleurs.

À la fin du livre, une annexe a été ajoutée et un glossaire des termes sanskrits a été fourni. Dans l'appendice I, une routine quotidienne pour les aspirants a été exposée, une routine pour le débutant, une autre pour l'étudiant intermédiaire et une troisième pour le Yogi avancé. Je crois que si l'on suivait régulièrement et systématiquement une routine similaire selon ses propres besoins et convenances, rien n'empêcherait le Yogi aspirant d'atteindre le succès dans le Yoga. De plus, il devrait aussi tenir un journal spirituel semblable à celui qui est donné dans l'Annexe, conscient de l'importance et des avantages d'une telle discipline. Dans l'annexe II, un article intéressant sur le yoga et la science a également été ajouté dans la conviction qu'il serait lu avec un intérêt considérable.

J'en appelle aux étudiants de Yoga de l'Orient et de l'Occident pour qu'ils commencent à pratiquer la spiritualité et le yoga avec sérieux après avoir digéré et assimilé les vérités et les idéaux inculqués dans ce livre et j'espère qu'ils en tireront un immense bénéfice.

*Sivananda*

## PRIÈRE UNIVERSELLE

Tu es ô Seigneur, le Créateur de cet univers. Tu es le Protecteur de ce monde. Tu es dans l'herbe et la rose. Tu es dans le soleil et les étoiles. Salutations à Toi, ô destructeur du cycle des naissances et des morts ! Salutations à Toi, ô Créateur de la félicité et de l'immortalité !

Ô doux Seigneur ! Puissé-je être libéré des liens de la mort. Puissé-je ne plus jamais oublier ma nature immortelle. Puissé-je être capable de regarder tout le monde avec une vision égale. Puissé-je atteindre le siège suprême de Brahman. Puissé-je être libre de toute impureté et de tout péché. Puissé-je connaître ma vraie nature essentielle.

Adorations à l'Être Suprême qui habite dans le cœur de tous les êtres, qui est dans le feu et dans l'eau, qui est dans les plantes, les herbes et les arbres, qui est dans les pierres, les briques et les barres de fer et qui a pénétré l'univers entier.

Je m'incline devant Toi, ô Secret des secrets ! Je m'incline devant Toi, ô habitant de nos cœurs ! Je m'incline devant Toi, ô Témoin silencieux de toutes les activités, de tous les esprits ! Je m'incline devant Toi, ô souverain intérieur de tous les êtres ! Je me prosterne devant Toi, ô Âme-lien qui relie tous les êtres, qui imprègne et pénètre toutes les choses de cet univers !

Salutations à Toi, le Seigneur suprême. Tu es sans début ni fin. Tu es la fleur, tu es l'abeille, tu es la femme, tu es l'homme, tu es la mer, tu es les vagues, tu es le vieil homme chancelant avec une canne à la main, tu es le saint et tu es le voyou.

Tu es la Lumière Divine. Tu es la Lumière de la Connaissance. Tu es le Dissipateur des ténèbres. Tu es le gourou suprême. Tu es au-delà de la portée du mental et de la parole. Tu es au-delà de toute limitation. Tu es la sur-âme. Tu es le Soi de cet univers.

Tu es Autolumineux. Tu es sans parties, sans actions, sans membres, sans aucune faute, sans naissance et sans mort. Tu es notre Père, Mère, Frère, Ami, Gourou, Parent et seul Refuge. Tu es l'incarnation de la Paix, de la Béatitude, de la Connaissance, de la Puissance, de la Force et de la Beauté.

Ô Seigneur tout miséricordieux ! Par Ta Grâce, puissé-je réaliser la Vérité. Puissé-je toujours entretenir des pensées sublimes. Puissé-je me réaliser en tant que Divine Lumière. Puissé-je contempler l'unique Soi immortel et doux de tous les êtres. Puissé-je réaliser Brahman avec une pure compréhension.

Que cette Lumière des lumières me guide toujours. Qu'Elle purifie mon mental de toute impureté. Qu'Elle m'inspire. Qu'Elle me donne Puissance, Courage et Force. Puisse-t-Elle enlever le voile dans mon mental. Puisse-t-Elle éliminer tous les obstacles sur le chemin spirituel. Puisse-t-Elle rendre ma vie heureuse et fructueuse. Je m'incline devant Toi, ô Seigneur des seigneurs, ô Dieu des dieux, ô Deva des dévas, ô Brahman des Upanishads, le Support pour Maya et Isvara, le Pont Suprême vers l'Immortalité !

*Om Paix ! Paix ! Paix !*

## INTRODUCTION

La religion du Vedanta et du Yoga se présente comme une étoile brillante qui guide l'étudiant de la philosophie du Yoga et de l'occultisme. Elle l'invite dans le monde mystérieux et inconnu qu'il explorerait volontiers, et elle l'encourage à marcher jusqu'au stade où tous les pouvoirs chers au cœur humain sont sous ses ordres, et où les attractions de ce monde cessent d'exercer une quelconque influence sur lui. C'est un truisme de dire qu'il est dans la nature de tout être humain de rechercher le bonheur, mais le bonheur qu'il obtient par ses actions et qu'il trouve pour sa totale insatisfaction et sa peine est d'une durée limitée. Les plaisirs des sens sont passagers et les sens eux-mêmes sont épuisés par un plaisir excessif. D'autres péchés accompagnent généralement ces plaisirs et rendent l'être humain malheureux au-delà de toute comparaison. Même s'il apprécie les plaisirs du monde autant que leur nature le permet, même s'ils sont aussi intenses, aussi variés, aussi ininterrompus que possible, la vieillesse dans toute sa forme hideuse le menace de mort et de destruction. Il faut se rappeler que les plaisirs du ciel lui-même ne sont en réalité pas plus enviables que ces plaisirs des sens ; ils sont de la même nature, bien que plus non mélangés et durables. De plus, elles prennent fin au fur et à mesure qu'elles sont acquises par les actions ; et comme les actions sont limitées, leur effet doit aussi être limité. En un mot, il y a nécessairement une fin à tous ces plaisirs.

Ô petit homme de peu de foi ! Pourquoi cherches-tu en vain des plaisirs dont tu sais qu'ils ne peuvent pas te satisfaire au-delà du moment de plaisir ? Cherche un bonheur immuable, infini et suprême qui doit venir d'un Être en qui il n'y a pas de changement. Cherche et découvre un tel Être ; et si tu pouvais réussir dans ta quête, alors tu pourrais obtenir de Lui ce bonheur inaltéré.

Toutes les grandes religions du monde proclament d'une seule voix qu'il n'y a qu'un seul Être, comme nous l'avons déjà dit. Cet Être, croyez-moi, n'est pas très loin de vous. Il est très proche de vous. Il réside dans votre corps-temple, dans les recoins les plus

profonds de votre cœur. Il est le Témoin silencieux de votre mental, le Veilleur de toutes les activités de votre intellect. Il est l'Être Suprême des Écritures, si fortement vanté par les Saints, les Sages, les Yogis, les Philosophes et les Prophètes. Cet Être peut être réalisé par tous en pratiquant le Yoga.

C'est un fait bien connu qu'aucun nombre de zéros n'a de valeur intrinsèque à moins que le nombre 1 ne soit placé devant eux. De même, la richesse des trois mondes n'est rien, si vous ne menez pas une vie spirituelle, si vous n'essayez pas d'acquérir la richesse spirituelle, si vous ne luttez pas pour la réalisation du Soi. Vous devrez vivre dans l'Âme ou le Soi intérieur. Vous devrez ajouter Atman à la vie ici. C'est la raison pour laquelle le Seigneur Jésus dit : « Cherchez d'abord le Royaume de Dieu et Sa Justice, et toutes ces choses vous seront données en plus. »

Chacun d'entre vous est un pouvoir en soi. Vous pouvez influencer les autres. Vous pouvez irradier la joie et la paix vers des millions et des millions de personnes, de près et de loin. Vous pouvez en élever d'autres, même de loin. Vous pouvez transmettre vos pensées puissantes, élevant et bénéfiques aux autres, parce que vous êtes une image de Dieu, non, vous êtes Dieu Lui-même au moment où le voile d'ignorance qui vous enveloppe est déchiré.

Ce monde est une grande école. Ce monde est pour votre éducation. Vous apprenez plusieurs leçons précieuses chaque jour. Si vous êtes assez sage pour tirer le meilleur parti possible de toutes les possibilités qui s'offrent à vous dans l'esprit du Yoga, vos capacités et votre volonté se développeront à un degré étonnant. Vous grandirez. Vous évoluerez. Vous vous développerez. Il y aura un développement intégral. Vous marcherez en avant vers le but. Tous les voiles tomberont un par un. Toutes les limitations ou barrières seront anéanties. Toutes les chaînes ou entraves seront brisées. Vous recevrez de plus en plus de Lumière Divine, de Connaissance, de Pureté, de Paix et de Force spirituelle.

Vous êtes l'auteur de votre propre destin. C'est vous qui l'avez créé. Vous en êtes entièrement responsable. Vous êtes l'architecte de vos joies et de vos peines. Tout comme l'araignée ou le ver à



soie créent une toile ou un cocon pour leur propre destruction, de même vous avez créé cette cage de chair par vos propres actions, attractions et répulsions et votre faux égoïsme. Vous êtes devenus esclaves de la chair, esclaves de votre corps et de votre mental, esclaves d'innombrables désirs. Vous êtes plongé dans le borbier de l'ignorance la plus profonde.

Ne pleure pas, mon enfant ! Pas de chagrin ! Un avenir brillant et glorieux t'attend ! Efforce-toi de sortir de cette fausse cage d'illusion tout de suite, à la seconde même. Si ta tentative est vraie et sincère, si tu t'efforces d'y parvenir avec toute ta puissance et ta force, alors par la grâce du Seigneur tu chasseras ces nuages sombres d'ignorance et tu brilleras dans tes couleurs divines véritables, dans ta gloire originelle et immaculée.

Mettez de côté l'idée erronée : « Je suis le corps. » Développez la conscience et la réalisation du moi réel en vous. Ce moi réel est Sat-Chit-Ananda ou Atman ou le Moi, la seule Conscience commune, le fil spirituel qui relie tous les cœurs.

Réveillez-vous à la réalisation consciente de votre unité réelle avec le Soi suprême. Pensez continuellement au Soi. Comme dit Tennyson : « Que ta voix s'élève comme une gerbe d'eau jour et nuit. » C'est la véritable pratique spirituelle (Brahma-abhyasa). Cela conduira à terme à la Réalisation du Soi. Que la lutte soit vive. Que vos efforts soient sincères. Que votre mobile soit pur. Il doit y avoir une discipline de fer, une détermination de fer, une volonté de fer et une Sadhana (pratique spirituelle) de fer. Alors il n'y aura aucune difficulté à atteindre la béatitude finale de la vie — une vie sublime dans sa nature, resplendissante de lumière spirituelle, de splendeur, d'extase et de Paix.

Une simple conception intellectuelle de cette identité ou de cette unité ne servira pas votre but. Vous devez réellement sentir et expérimenter la vérité de cette dernière par l'intuition. Vous devez devenir pleinement conscient du Soi réel, la base ou le substrat de ce monde, de ce corps, ce mental, ce Prana et ces sens. Vous devez entrer dans une conscience dans laquelle la réalisation devient partie intégrante de votre vie quotidienne. Vous devez vivre cette vie spirituelle idéale au quotidien. Que vos voisins puissent ressentir à quel point vous êtes un surhomme,

un être qui a complètement changé. Qu'ils sentent le parfum divin en vous. Un Yogi à part entière ne peut jamais être caché. Tout comme les fumées parfumées émanent de bâtonnets parfumés, un doux parfum spirituel émanera de votre corps, dès que vous atteindrez la perfection dans le Yoga, même si vous vous enfermez dans une grotte du lointain Himalaya.

Un Yoga-Bhrashta, qui a fait une Sadhana spirituelle rigoureuse dans sa naissance précédente, mais qui n'a pas pu obtenir la réalisation de soi pour une cause ou une autre, obtient la réalisation de soi dans cette naissance comme un éclair, en un clin d'œil. C'est un adepte né. Il ne fait pas de pratique spirituelle. Il n'a pas de précepteur spirituel (gourou). Il a eu son initiation dans sa naissance précédente. Ashtavakra et Rishi Vamadeva, les deux Yoga-Bhrashtas d'antan, ont atteint la Connaissance du Soi même lorsqu'ils étaient dans le ventre de leur mère. Jnanadeva d'Alandi (un endroit près de Poona, Inde), auteur de Jnanesvari-Gita, était un adepte né. Il a montré plusieurs Siddhis (pouvoirs psychiques) même quand il était un petit garçon. Il a touché un bison et le bison a répété les Védas. Il a créé du feu sur son propre dos et sa sœur a cuit du pain dessus. Mais de tels cas sont très rares. La grande majorité des gens devra faire preuve d'une grande abnégation avant d'atteindre la réalisation du Soi.

Les Sastras hindous affirment avec une insistance remarquable : « Ce monde de noms et de formes est irréel ; Dieu seul est réel. » Les objets qu'un homme du monde considère comme précieux, un Yogi les délaisse comme sans valeur. Ce monde avec tous ses plaisirs variés, ses douleurs, ses joies, ses peines, ses rivières, ses montagnes, son ciel, son soleil, sa lune et ses étoiles, ses rois et ses mendiants, existe seulement pour que les fragments du Moi unique, incarnés sous tant de formes, retrouvent leur conscience divine et réalisent la vraie gloire originelle, et pour qu'ils puissent exprimer les pouvoirs du Soi dans la matière qui les enveloppe.

La matière inanimée n'existe pas. Il y a de la vie dans chaque chose. La vie est impliquée dans un morceau de pierre. La matière est vibrante de vie. La science moderne l'a prouvé de manière concluante. Souriez avec les fleurs et l'herbe verte. Jouez avec les

papillons et les cobras. Donnez la main aux arbustes, aux fougères et aux brindilles. Parlez à l'arc-en-ciel, au vent, aux étoiles et au soleil. Conversez avec les ruisseaux qui coulent et les vagues turbulentes de la mer. Tenez compagnie à votre canne et profitez de sa douce compagnie. Développez l'amitié avec tous vos voisins, chiens, chats, vaches, êtres humains, arbres, en fait, avec toute la création de la nature. Alors vous aurez une vie large, parfaite, riche et pleine. Alors vous réaliserez Dieu. Alors vous obtiendrez le succès dans le Yoga. Cet état peut difficilement être décrit en des mots définitifs : il doit être ressenti et vécu en réalisant le divin en vous.

Ce remarquable développement de la pierre à Dieu se poursuit pendant des millions d'années, des éons de temps. Mais chez l'individu, ce déploiement s'effectue plus rapidement et avec toute la force de son passé derrière lui. Ces forces qui se manifestent et se dévoilent dans l'évolution sont cumulatives dans leur pouvoir. Incarnées dans la pierre, dans le monde minéral, elles grandissent et déploient un peu plus de force, et accomplissent ainsi leur déploiement dans le monde minéral. Elles deviennent alors trop fortes pour le minéral et elles pénètrent dans le monde végétal. Elles y déploient de plus en plus leur divinité, jusqu'à ce qu'elles deviennent trop puissantes pour le végétal et deviennent animales. En se développant chez l'animal et en acquérant des expériences à partir de lui, elles débordent à nouveau les limites de l'animal et apparaissent en tant qu'être humain. Dans l'être humain, elles grandissent et s'accumulent encore avec une force toujours croissante, et exercent une plus grande pression contre la barrière. Ensuite, de l'être humain, elles passent dans le surhomme. Ce dernier processus d'évolution s'appelle Yoga. C'est pourquoi le yoga, lorsqu'il est effectivement commencé, n'est pas quelque chose de nouveau, comme on l'imagine souvent.

Si vous commencez à voir le Yoga sous cet angle, alors ce Yoga, qui paraissait si étranger et si bizarre, semblera porter un visage familier et viendra à vous dans une tenue pas tout à fait bizarre. Il ne paraîtra pas si étrange que vous passiez de l'homme

au surhomme, de la mortalité à l'immortalité, et que vous entriez dans une région où la divinité devient plus manifeste.

Si vous commencez à apprendre qu'il n'y a qu'un seul Soi dans tous ces noms et toutes ces formes, qu'il est le même chez un roi ou un paysan, chez un oiseau ou une bête, chez un homme ou une femme, dans une pierre ou un morceau de bois, que tous les pouvoirs vus dans le monde sont également latents dans les substances « inorganiques », que ce Moi est le même à tout moment, et qu'il n'y a pas d'augmentation ou de diminution dans le Soi, alors il deviendra possible de réaliser le Yoga.

En fait, vous avez pratiqué le yoga, consciemment ou inconsciemment, lors de vos précédentes naissances, et c'est un point vital qu'il ne faut pas perdre de vue. Tout ce que vous avez maintenant à faire est de donner un élan puissant pour accélérer le processus de déploiement de la divinité et atteindre le but suprême de la perfection de vie, la paix, la joie, l'immortalité et le bonheur.

Dans ce livre, j'ai défini des lignes directrices pour atteindre un véritable succès dans le yoga. Vous pouvez aussi atteindre le bonheur, la popularité, la renommée, le pouvoir, la richesse, la distinction sociale et le succès dans toutes vos entreprises à un point qui vous surprendrait non seulement vous-même, mais tous ceux avec qui vous êtes en contact. Ce volume contient l'essence résumée d'années de recherches approfondies et d'expérience personnelle. Je vous assure que vous serez en mesure de réaliser pleinement les bienfaits des pratiques yogiques à l'aide de ce seul livre. Pas un instant ne devrait être perdu. Vous vieillissez de plus en plus d'heure en heure. En effet, trois choses rares et dues à la grâce de Dieu sont : une naissance humaine, le désir de libération et le soin protecteur d'un sage parfait. L'homme qui, ayant obtenu une naissance humaine avec un corps masculin et la maîtrise des écritures en plus, est assez insensé pour ne pas s'efforcer de se réaliser se suicide, car il se tue en s'accrochant à des choses irréelles. Permettez-moi de vous mettre en garde : vous n'obtiendrez peut-être pas à nouveau cette rare naissance humaine. Faites le foin pendant que le soleil brille. Allez à la fontaine de Dieu et buvez profondément le Nectar de

l'Immortalité. Que le Seigneur Krishna, le Seigneur des Yogis, le Grand Maître, répande Ses bénédictions sur vous tous et vous pousse sur le Chemin de la Spiritualité est ma fervente prière !

## LECON 1

### LE YOGA ET SES BUTS

La philosophie du yoga est l'un des six systèmes de la philosophie hindoue qui existent en Inde. Contrairement à tant d'autres philosophies du monde, c'est une philosophie tout à fait pratique. Le yoga est une science exacte basée sur certaines lois immuables de la nature. Il est bien connu des gens de tous les pays du monde qui s'intéressent à l'étude de la civilisation et de la culture orientales, et il suscite l'admiration et le respect, car il contient en lui la clef principale pour déverrouiller les domaines de la Paix, de la Félicité, du Mystère et du Miracle. Même les philosophes de l'Occident ont trouvé réconfort et paix dans cette Science divine. Jésus-Christ lui-même était un yogi d'un ordre supérieur, un vrai Raja-Yogi. Patanjali Maharshi fut le fondateur de la philosophie du yoga. Il n'était pas seulement un philosophe et un yogi, mais aussi un médecin. On dit qu'il a vécu environ trois cents ans avant Jésus-Christ.

Patanjali définit le Yoga comme la suspension de toutes les fonctions du mental. En tant que tel, tout livre sur le Yoga, qui ne traite pas de ces trois aspects du sujet à savoir le mental, ses fonctions et la méthode pour les suspendre, peut sans crainte être mis de côté, car il n'est ni fiable ni complet.

Le mot Yoga vient de la racine sanskrite « Yuj » qui signifie « unir ». Le yoga est une science qui nous enseigne la méthode pour unir l'âme individuelle et l'âme suprême. C'est la fusion de la volonté individuelle avec la volonté cosmique ou universelle. Le yoga est cette inhibition des fonctions du mental qui conduit à un maintien absolu de l'âme dans sa propre nature réelle de gloire divine et de splendeur divine. C'est le processus par lequel l'identité de l'âme individuelle et de l'Âme universelle est établie par le Yogi. En d'autres termes, l'âme humaine est amenée en communion consciente avec Dieu. Le yoga est la science des sciences qui dissocie l'âme individuelle du monde phénoménal des objets sensoriels et la lie à l'Absolu, dont les attributs

inhérents sont Béatitude infinie, Paix suprême, Connaissance infinie et joie ininterrompue.

Le yoga est cet état de Paix absolue où il n'y a ni imagination ni pensée. Le yoga est le contrôle du mental et de ses modifications. Le yoga nous enseigne comment contrôler les modifications du mental et atteindre la libération. Il nous enseigne comment transmuter la nature non régénérée et atteindre l'état de Divinité. C'est la suppression complète de la tendance du mental à se transformer en objets, pensées, etc. Le yoga supprime toutes sortes de douleurs, de misères et de tribulations. Il vous libère de la ronde des naissances et des morts, avec ses maux concomitants de maladie, de vieillesse, etc. Il vous donne tous les pouvoirs divins et la libération finale par la connaissance superintuitive.

Le mot Yoga s'applique aussi dans son sens secondaire aux facteurs du Yoga tels que l'autoformation, l'étude, les différentes actions et pratiques qui composent le Yoga, car elles sont propices à l'accomplissement du Yoga et en tant que telles conduisent indirectement à l'émancipation. L'union avec Dieu est le but de la vie humaine et cela devrait devenir la pierre de touche de toutes les entreprises humaines. C'est le tout et la finalité de l'existence.

L'équanimité, c'est le yoga. La sérénité, c'est le yoga. L'habileté dans l'action, c'est le yoga. Le contrôle des sens et du mental est le yoga. Tout ce qui permet d'atteindre le meilleur et le plus élevé dans la vie est aussi le Yoga. Le yoga est donc englobant, inclusif et universel dans son application, conduisant à un développement complet du corps, du mental et de l'âme.

Le but du Yoga est d'affaiblir ce que l'on appelle les cinq afflictions. Ces cinq afflictions sont : l'ignorance, l'égoïsme, aimer, ne pas aimer et l'instinct de conservation de soi (ou s'accrocher à la vie corporelle). L'ignorance est le sol fertile qui apporte une récolte abondante du reste. Par la seule ignorance, l'égoïsme s'est manifesté. Partout où il y a de l'égoïsme, il y a invariablement des goûts, des aversions et le reste, côte à côte. S'accrocher à la vie corporelle ou avoir peur de la mort ne vient que des « J'aime ». Ce n'est que de l'attachement.

L'égoïsme est une forme spécifique d'ignorance. Le mental s'attache partout où il y a du plaisir. Si le mental aime la grenade, il s'attache à ce fruit, car il prend plaisir à le manger. Le mental court après les choses qui ont été associées à des expériences agréables dans le passé. C'est l'attachement (aimer). Le mental fuit les objets qui ont causé la douleur. C'est l'aversion (ne pas aimer). Ce sont tous les défauts de l'homme lui-même. Le monde ne pourra jamais vous faire de mal. Les cinq éléments sont vos meilleurs professeurs. Ils vous aident de diverses façons. Les choses créées par le Seigneur sont toutes bénéfiques. Seule la création de l'homme apporte douleur et misère. Ces cinq afflictions vous lient aux objets extérieurs et vous réduisent à l'esclavage. Ces afflictions restent des tendances lourdes, même quand elles sont inopérantes. Ces afflictions et ces tendances peuvent être atténuées par une discipline yogique.

À cause de l'ignorance, vous avez oublié votre Gloire Divine primitive. À cause de ce mal, vous ne pouvez pas vous souvenir de votre ancien statut de divinité, de votre nature originelle immortelle, bienheureuse et divine. L'ignorance est la cause profonde de l'égoïsme, des goûts, des aversions et du reste. Ces cinq afflictions sont de grands obstacles au yoga. Elles sont des pierres d'achoppement pour la réalisation du Soi.

Ces cinq afflictions se trouvent dans un état de dormance, d'atténuation, de domination ou de plein développement. Quand le mari commence à se quereller avec la femme, son amour pour elle devient latent et il montre pour le moment de l'antipathie pour elle. Chez un étudiant yogique, ces afflictions s'estompent ou s'atténuent par la force spirituelle de ses pratiques yogiques. Mais elles existent dans un état subtil. Elles ne peuvent pas faire de ravages. Elles sont comme le cobra dont les crocs venimeux ont été extraits par le charmeur de serpent. L'« état dominé » est l'état dans lequel un ensemble d'impressions est retenu pendant un certain temps par un autre ensemble puissant d'impressions ; mais elles se manifestent à nouveau, lorsque la cause de la suppression est éliminée. Chez un homme matérialiste, avec des passions et des appétits, celles-ci peuvent être vues en pleine



action. Mais chez un Yogi pleinement développé, ces afflictions et impressions sont brûlées in toto.

Par ignorance, vous avez confondu le corps physique avec le Soi et c'est là toute l'erreur que vous avez commise. Et c'est effectivement une grave erreur. En changeant votre perspective mentale, en purifiant votre cœur et votre intellect, vous pouvez atteindre la connaissance du Soi. Le mental, le Prana, le corps et les sens ne sont que des instruments. Le vrai voyant est le Soi qui est pur, immuable, éternel, autolumineux, autocontenant, infini et immortel. Quand vous commencerez à vous identifier à ce Soi immortel et omniprésent, toutes les misères prendront fin.

Les goûts et les aversions sont la cause des bonnes et des mauvaises actions. Les bonnes et les mauvaises actions apportent plaisir et douleur. Ainsi la ronde des naissances et des morts est gardée depuis des temps immémoriaux par la roue à six rayons, c'est-à-dire aimer, ne pas aimer, la vertu, le vice, le plaisir et la douleur.

L'étudiant yogique devrait d'abord essayer d'affaiblir ces cinq afflictions. Trois pratiques sont prescrites à cette fin. Ils sont : l'austérité (Tapas), l'étude des Écritures (Svadhya) et la soumission à la volonté du Seigneur (Isvara-pranidhana). Le praticien doit avoir une foi intense dans l'efficacité de ses pratiques. Ensuite, l'énergie de poursuivre les pratiques se manifesterà d'elle-même. Alors la véritable mémoire se fera jour. Quand il y a de la mémoire, il n'y a aucune difficulté à pratiquer la concentration. S'il y a concentration, la discrimination se fera jour. C'est pourquoi Patanjali dit : « Le Samadhi viendra par la foi, l'énergie, la mémoire, la concentration et la discrimination. »

Par conséquent, pour réussir dans la concentration, la méditation et la pratique du yoga, vous devez avoir une patience, une volonté et une persévérance extraordinaires. Plongez-vous dans la concentration. Fusionnez le mental dans l'idée unique de Dieu et de Dieu seul. Laissez le mental s'y absorber pleinement. Oubliez les autres choses. Que tout le corps, les muscles, les tissus, les nerfs, les cellules et le cerveau soient remplis de l'idée unique de Dieu. C'est la voie d'un succès positif. Les grands sages et les saints d'autrefois n'ont pratiqué le yoga que de cette

façon. Travaillez dur. Vous atteindrez le but. Vous deviendrez aussi un grand saint. Tout ce qui a été accompli peut l'être par d'autres aussi. C'est la Loi.

## LECON 2

### YOGA SADHANA

Sadhana signifie toute pratique spirituelle qui aide l'aspirant à réaliser Dieu. C'est un moyen d'atteindre le but de la vie. Sans Sadhana, personne ne peut atteindre ce but. La Sadhana diffère selon le goût, le tempérament et la capacité.

Vous pouvez réaliser le but de la vie par quatre voies différentes. De même qu'un seul et même manteau ne convient pas à M. John, M. Smith, M. Dick et M. Williams, un seul chemin ne conviendra pas à tout le monde. Ces quatre chemins mènent au même but, à savoir la réalisation de la Réalité ultime. Les routes sont différentes, mais la destination est la même. Le Seigneur Krishna dit à Arjuna : « Si les hommes s'approchent de moi, je les récompense de la même manière, car le chemin que les hommes prennent de tous côtés, c'est le Mien, ô Partha. » Les quatre voies sont : le chemin de l'action (Karma-Yoga), le chemin de la dévotion ou de l'amour (Bhakti-Yoga), le chemin du contrôle psychique (Raja-Yoga) et le chemin de l'auto-analyse et de la connaissance (Jnana-Yoga).

Ces divisions ne sont pas absolues. Il n'y a pas de ligne de démarcation entre elles. Une voie n'exclut pas l'autre. Par exemple, le Karma-Yoga convient à un homme de tempérament actif, le Bhakti-Yoga à un homme de tempérament émotionnel, le Raja-Yoga à un homme de tempérament mystique et le chemin du Jnana-Yoga ou Vedanta à un homme de volonté ou de raison. Chaque chemin se fond dans l'autre. En fin de compte, ils convergent tous et ne font qu'un. Il est donc difficile de dire où se termine le Raja-Yoga et où commence le Jnana-Yoga. Tous les aspirants des différentes voies se rencontrent sur une plate-forme commune à long terme.

La religion doit éduquer et développer l'homme tout entier — sa tête, son cœur et sa main. Alors seulement, il y aura perfection. Un développement unilatéral n'est pas louable. Les quatre voies, loin d'être antagonistes les unes par rapport aux autres, indiquent

que les différentes méthodes du système de yoga sont en harmonie absolue les unes avec les autres. Le Karma-Yoga mène au Bhakti-Yoga qui, à son tour, mène au Raja-Yoga. Le Raja-Yoga amène Jnana. La dévotion suprême n'est que Jnana. Bhakti, il ne faut pas l'oublier, n'est pas dissocié de Jnana. Au contraire, Jnana intensifie Bhakti. Le Karma-Yoga élimine l'agitation du mental, le Raja-Yoga le stabilise et le Jnana-Yoga enlève le voile de l'ignorance et il introduit la connaissance du Soi. Tout Yoga est un accomplissement du précédent. Ainsi Bhakti est l'accomplissement du Karma, du Yoga du Bhakti, et Jnana celui des trois précédents.

La pratique du Karma-Yoga prépare l'aspirant à la réception de la connaissance du Soi. Il le façonne en un vrai Adhikari (aspirant) pour l'étude du Vedanta. Les gens ignorants sautent directement au Jnana-Yoga sans avoir aucune formation préalable en Karma-Yoga. C'est la raison pour laquelle ils échouent lamentablement à réaliser la Vérité. Les impuretés se cachent encore dans leur mental. Il est rempli de goûts et d'aversion. Ils ne *parlent* que de Brahman ou de Dieu. Ils se livrent à toutes sortes de discussions inutiles, à des débats vains et à des controverses sèches et sans fin. Leur philosophie n'est que sur leurs lèvres. En d'autres termes, ce sont des Vedantins de la parole. Ce que l'on veut vraiment, c'est un Vedanta *pratique* par le biais d'un inlassable service désintéressé.

Ceux qui suivent le chemin du Karma-Yoga doivent travailler pour le travail, sans aucun motif. Deux choses sont indispensables à la pratique du Karma-Yoga. Premièrement, le Karma-Yogi devrait avoir un non-attachement extrême pour les fruits de ses actions et deuxièmement, il devrait consacrer toutes ses actions à Dieu avec le sentiment d'Isavrarpana (abandon de soi). Le non-attachement apporte liberté et immortalité. L'attachement, c'est la mort. Le non-attachement est la vie éternelle. Le non-attachement rend un homme absolument sans peur. Lorsque vous consacrerez ainsi toutes vos actions au Seigneur, vous développerez naturellement votre dévotion envers Lui ; plus grande sera votre dévotion envers Lui, plus proche vous serez du Seigneur. Vous commencerez lentement à sentir que Dieu

travaille directement par votre corps et vos sens. Vous ne sentirez plus de tension dans l'accomplissement de vos actions. La lourde charge que vous ressentiez auparavant à cause de votre faux égoïsme a maintenant disparu, pour ne jamais revenir.

La doctrine du Karma-Yoga<sup>1</sup> fait partie intégrante du Vedanta. Elle expose l'énigme de la vie et l'énigme de l'univers. Elle apporte réconfort, satisfaction et bonheur à tous. C'est une vérité autoévidente. Heureusement, même les Occidentaux ont commencé à en reconnaître l'importance et la véracité. Ils n'ont pas d'autre choix. Tout homme ou femme sensé devra l'accepter. « On récolte ce que l'on sème » ne vaut pas seulement sur le plan physique, mais aussi dans le monde moral. Chaque pensée et chaque action de votre part génèrent en vous certaines tendances qui affecteront votre vie et l'avenir. Si vous faites de bonnes actions dans un esprit désintéressé, vous vous élèverez naturellement vers des régions de béatitude et de paix. Le Karma-Yoga est l'échelon le plus bas de l'échelle spirituelle, mais il nous élève à des hauteurs ineffables. Il détruit l'orgueil et l'égoïsme. Il aide à la croissance et à l'évolution.

Chaque action est un mélange de bien et de mal. Notre monde est un plan relatif. Vous devez donc vous efforcer de ne faire que des actions qui peuvent apporter le maximum de bien et le minimum de mal. Si vous connaissez le secret du travail, la technique du Karma-Yoga, vous serez absolument libre de toute trace de karma. Ce secret est de travailler sans attachement ni égoïsme. L'enseignement central de la Bhagavad-Gita et du Yoga-Vasishtha est le non-attachement au travail. Le Seigneur Krishna dit à Arjuna : « Ô Arjuna, travaille sans cesse. Ton devoir est de toujours travailler. Mais ne t'attends pas à des fruits. Le sort de cet homme qui attend des fruits est pitoyable. C'est l'homme le plus malheureux du monde. »

En général, les gens ont des motivations diverses lorsqu'ils travaillent. Certains travaillent dans la société pour obtenir la célébrité, d'autres pour l'argent, d'autres encore pour obtenir le

---

<sup>1</sup> Pour plus de détails sur le Karma-Yoga voir mon livre " Pratique du Karma Yoga ".

pouvoir et la position, et d'autres encore pour avoir du plaisir au ciel. Certains construisent des temples et des églises avec l'idée que leurs péchés seront lavés. Certains font des sacrifices pour avoir des enfants. Certains creusent des puits et des réservoirs pour qu'on se souvienne de leur nom même après leur mort. Certains aménagent des jardins et des parcs publics avec l'idée qu'ils profiteront de ces beaux parcs et jardins dans le ciel. Certains font des actes de charité avec l'idée qu'ils vont naître dans la maison d'un Henry Ford ou d'un Rockefeller à leur prochaine naissance.

Le plus grand service que l'on puisse rendre à l'autre est la connaissance du Soi. L'aide spirituelle est la plus élevée de toutes. La cause profonde de toute souffrance n'est que l'ignorance (Avidya). Coupez le nœud d'Avidya et buvez la douce Béatitude Nirvanique. Ce sage qui essaie d'éliminer l'ignorance des hommes est le plus grand bienfaiteur du monde. Si vous enlevez la faim de l'homme, c'est après tout une aide physique temporaire. Il s'agit de l'élimination des besoins physiques pendant trois ou quatre heures. Mais la faim se manifeste à nouveau. L'homme reste dans le même état misérable. On peut donc en conclure que la construction d'hôpitaux, de maisons pour pauvres, de dharmasalas ou de choultries pour la distribution gratuite de nourriture, de vêtements, etc. n'est pas la plus haute forme d'aide, même si elle est absolument nécessaire. Je dis que ce n'est pas la meilleure forme d'aide, parce que je demande : combien de temps cela peut-il durer ? Les misères doivent être éradiquées une fois pour toutes. Le monde restera dans le même état misérable même si vous construisez des millions d'hôpitaux et de points d'alimentation. Il y a quelque chose qui peut mettre fin à toutes ces misères, souffrances, soucis et angoisses, et ce quelque chose c'est la Connaissance du Soi.

Le Bhakti-Yoga<sup>2</sup> est le chemin de la dévotion ou le chemin de l'affection. Il convient aux personnes de tempérament dévotionnel chez qui l'élément amour domine. Les femmes sont

---

<sup>2</sup> Pour plus de détails, voir mon livre « Pratique du Bhakti Yoga ».

aptes à ce chemin, car l'affection prédomine en elles. En général, il y a un mélange de tempéraments dévotionnel et intellectuel chez toutes les personnes. Le Bhakti-Yoga convient donc à la grande majorité des personnes. Dans le Bhakti-Yoga, le dévot s'abandonne totalement et sans réserve. Il dépend du Seigneur pour tout. Il est extrêmement humble et doux. Il développe progressivement la dévotion au Seigneur jusqu'à un degré très élevé en répétant le Nom du Seigneur, en étudiant les Saintes Écritures et en pratiquant les neuf modes de dévotion. Entendre le Nom du Seigneur, chanter Ses louanges, se souvenir de Sa présence, servir Ses Pieds de Lotus, L'adorer, s'incliner devant Lui, s'occuper de Lui, L'aimer comme un Ami et s'abandonner entièrement à Lui sont les neuf modes de dévotion. Le dévot observera les austérités, le priera fréquemment et lui rendra un culte mental. Il servira ses semblables en réalisant que le Seigneur habite dans le cœur de tous. C'est la Sadhana pour ceux qui veulent suivre le chemin du Yoga de la dévotion.

Sri Sankara, le grand Advaita Jnani, était un grand Bhakta du Seigneur Hari, Hara et Devi. Jnanadeva d'Alandi, un grand Yogi du passé était un Bhakta du Seigneur Krishna. Ramakrishna Paramahansa vénérât Kali et obtint Jnana par Swami Totapuri, son Advaita Guru. Appayya Dikshitacharya, un célèbre Jnani de l'Inde du Sud, auteur de « Siddhanta Leshya » et d'autres œuvres monumentales sur le Vedanta, était un dévot du Seigneur Siva.

Il se trouve, par conséquent, que Bhakti peut être combiné avec beaucoup d'avantages avec Jnana. Bhakti est un moyen pour atteindre une fin. Il donne la pureté du mental et supprime l'oscillation mentale (Vikshepa). Sakama Bhakti (dévotion avec attente) apporte Svarga pour le dévot, tandis que Nishkama Bhakti (dévotion sans attente) apporte la pureté mentale et Jnana.

Une vie sans amour de Dieu est pratiquement une mort. Il n'y a pas de pouvoir plus grand que l'amour. Vous ne pouvez gagner le cœur des autres que par l'amour. Vous ne pouvez conquérir vos ennemis que par l'amour. Vous ne pouvez apprivoiser les animaux sauvages que par l'amour. La gloire de l'amour est ineffable. Sa splendeur est indescriptible. Le pouvoir de l'amour est inimaginable.

La vraie religion ne consiste pas en des observances rituelles, des bains et des pèlerinages, mais en l'amour de tous. L'Amour cosmique englobe tout. En présence de l'amour pur, toutes les distinctions et les différences, toute haine, toute jalousie et tout égoïsme sont dissipés tout comme les ténèbres sont dissipées par les rayons pénétrants du soleil matinal. Il n'y a pas de religion plus élevée que l'Amour. Il n'y a pas de connaissance plus élevée que l'Amour. Il n'y a pas de trésor plus grand que l'Amour, car l'Amour est Vérité, l'Amour est Dieu. Ce monde est né de l'Amour ; il existe dans l'Amour et il finira par se dissoudre dans l'Amour. Un cœur sans amour est un désert sans eau. Dieu est un océan d'Amour. Dans chaque recoin de Sa création, vous pouvez voir de nombreuses preuves de Son Amour sans bornes pour Ses enfants.

C'est si facile de parler d'Amour universel, mais quand on arrive sur le terrain pratique, on observe manifestement des signes d'échec. Si M. John dit du mal de vous et utilise des mots durs, vous êtes déstabilisé instantanément. Vous vous énervez, vous montrez votre visage en colère et vous lui rendez la monnaie de sa pièce. Vous n'aimez pas vous séparer de vos biens, quand vous voyez des gens en détresse. Un homme qui lutte pour développer l'Amour cosmique et le réaliser par l'Amour ne peut rien garder pour lui plus qu'il n'en a réellement besoin pour continuer sa vie paisiblement. Il sacrifiera volontiers même ce peu pour servir une personne dans le besoin et souffrira de la famine avec beaucoup de plaisir. Il se réjouira que le Seigneur lui ait donné une merveilleuse occasion de Le servir. Les gens parlent généralement de l'Amour universel, mais ne le montrent pas du tout dans l'action. Ils ne font preuve de sympathie et d'amour que par des mots. Ce n'est rien de moins que de l'hypocrisie.

Ceux qui parlent d'Amour universel doivent s'efforcer de développer diverses bonnes qualités. Ils doivent servir l'humanité inlassablement jour et nuit avec un esprit désintéressé pendant de nombreuses années. Ils doivent être prêts à supporter calmement les insultes et les blessures. Alors seulement, il y a une



perspective de développer l'Amour cosmique. Sinon, il ne s'agit que de vaines paroles fleuries et de bavardages oiseux.

Les saints, les voyants et les prophètes du monde ont parlé de l'Amour comme la fin et le but de la vie. Le Seigneur Krishna a prêché l'Amour par sa flûte. Le Seigneur Bouddha était un océan d'Amour. Il a abandonné son corps pour apaiser la faim d'un petit tigre. Raja Sibi a donné de la chair égale au poids d'un pigeon de sa propre poitrine pour satisfaire l'appétit d'un faucon. Le Seigneur Rama a vécu une vie d'Amour et a montré de l'Amour dans chaque centimètre de son activité. Le Seigneur Jésus a aussi prêché et pratiqué l'Amour dans toute sa plénitude.

Ô chers enfants de l'Amour ! Inspirez-vous de leurs enseignements et suivez le chemin de l'Amour. Souvenez-vous de Lui. Sentez Sa présence partout. Voyez-Le dans tous les visages, dans tous les objets, dans tous les mouvements, dans tous les sentiments, dans toutes les émotions et dans toutes les actions. Méditez sur sa forme avec une dévotion sans faille. Devenez un dévot sans égal du Seigneur dans cette vie même, non, à cette seconde même.

L'étudiant qui suit le chemin du Raja-Yoga<sup>3</sup> doit gravir l'échelle spirituelle pas à pas, étape par étape. Il y a huit membres dans le Raja-Yoga, à savoir Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana et Samadhi. En pratiquant Yama et Niyama dès le début, l'étudiant reçoit une formation éthique et une purification du mental. En développant l'amitié, la miséricorde et la confiance, il détruit la haine, la jalousie et la dureté du cœur et obtient ainsi la paix du mental. En pratiquant l'Asana, il stabilise sa posture et acquiert le contrôle et la maîtrise totale de son corps. Puis il pratique le Pranayama pour éliminer l'agitation du mental et détruire Rajas (passion) et Tamas (inertie). Son corps devient léger et élastique. En pratiquant le Pratyahara (retrait des Indriyas ou des sens des objets sensuels), il acquiert force et paix du mental. Maintenant, il est prêt pour la concentration qui vient d'elle-même. Il pratique la méditation et

---

<sup>3</sup> Pour plus de détails, voir mon livre « Raja Yoga »

entre dans le Samadhi. Par la pratique combinée de la concentration, de la méditation et du Samadhi (Samyama Yogique), il obtient divers Siddhis (pouvoirs). En se concentrant sur les sens, l'égoïsme, le mental, etc., il acquiert divers autres pouvoirs et expériences. Il voit sans yeux, goûte sans langue, entend sans oreilles, sent sans nez et ressent sans peau. Il peut faire des miracles. Il veut et tout devient réalité.

Ceux qui suivent le chemin du Jnana-Yoga ou Vedanta<sup>4</sup> doivent d'abord acquérir les quatre moyens de salut, à savoir Viveka, Vairagya, Shat-Sampatti et Mumukshutva. Viveka est une discrimination entre le réel et l'irréel. Vairagya est l'indifférence ou le détachement pour les objets sensuels ici et maintenant. Shat-Sampatti est la sextuple vertu à savoir, Sama (calme du mental), Dama (retenue des sens), Uparati (satiété), Titiksha (pouvoir d'endurance), Sraddha (foi) et Samadhana (concentration du mental). Mumukshutva est un ardent désir de libération. Ensuite, ils devraient s'approcher d'un Gourou Brahma-Nishtha (celui qui est établi en Brahman ou en Dieu) qui a pleinement réalisé le Soi suprême et entendre directement de sa bouche les écritures. Ensuite, ils doivent réfléchir et méditer sur ce qu'ils ont entendu et atteindre la Réalisation du Soi. Alors le Jnani s'exclame dans une joie exubérante : « L'Atman seul est, un sans second. Atman ou le Soi est la seule réalité. Je suis Brahman (Aham Brahma Asmi). Je suis Shiva (Sivoham). Je suis Lui (Sivoham). » Lui, l'âme libérée, voit le Soi dans tous les êtres et tous les êtres dans le Soi ».

Il y a aussi trois autres formes de yoga en plus des quatre mentionnées ci-dessus. Ce sont : Hatha-Yoga, Mantra-Yoga et Laya-Yoga ou Kundalini-Yoga. Le Hatha-Yoga se rapporte au corps physique, Asanas, Bandhas, Mudras, Pranayama, vœu de silence, regarder fermement, être debout sur une jambe, etc. Le Hatha-Yoga n'est pas séparé du Raja-Yoga. Il prépare l'élève à s'initier au Raja-Yoga. Le Hatha-Yoga et le Raja-Yoga sont donc les contreparties nécessaires l'un de l'autre. Personne ne peut devenir un parfait yogi sans une connaissance claire de la pratique

---

<sup>4</sup> Pour plus de détails voir mon livre « Vedanta dans la vie quotidienne ».

des deux yogas. Le Raja-Yoga commence là où le Hatha-Yoga correctement pratiqué se termine. Un Hatha-Yogi commence sa Sadhana avec son corps et son Prana (souffle) ; un Raja-Yogi avec son mental. Un Hatha-Yogi obtient différents pouvoirs quand le puissant Kundalini-Sakti atteint le Sahasrara Chakra (au sommet de la tête) ; un Raja-Yogi obtient des pouvoirs psychiques par la pratique combinée de la concentration, la méditation et le Samadhi. Le Mantra-Yoga se rapporte à la récitation de certains mantras (mots sacrés auxquels des pouvoirs définis sont attribués), tels que Om Namō Narayana, Om Namō Bhagavate Vasudevaya et Om Namah Sivaya. Le Laya-Yoga est le Kundalini-Yoga. La concentration sur le son qui émane du lotus du cœur est Laya-Yoga. Laya est dissolution. Le mental se dissout dans Dieu comme un morceau de glace se dissout dans un gobelet d'eau.

Un Jnana-Yogi peut pratiquer sa Sadhana même en marchant, en mangeant et en parlant. Il n'a pas besoin d'Asana ou de pièce. Mais un Raja-Yogi veut une pièce et une Asana pour son entraînement. Un Jnana-Yogi est toujours en Samadhi. Il n'est pas affecté par Maya ou l'illusion. Il n'y a pas de « en Samadhi » et « hors Samadhi » pour un Jnani, alors qu'un Yogi est affecté par Maya quand il sort du Samadhi. Un Raja-Yogi pour ainsi dire bloque son mental par l'effort, tout comme on bouchonne une bouteille avec un bouchon, et arrête ainsi toute activité mentale. Il essaie de rendre le mental vide. Il demeure le témoin silencieux de toutes les activités de son mental et de son intellect. Un Raja-Yogi commence sa pratique avec son mental. Un Jnana-Yogi commence sa pratique par sa volonté et sa raison.

Un Karma-Yogi fait un service désintéressé pour tuer son petit soi. Un Bhakta ou un dévot du Seigneur pratique l'abandon de soi pour annihiler son égoïsme. Un Jnani pratique l'abnégation. Les méthodes sont différentes, mais toutes veulent détruire ce petit « Je » autoarrogant, qui est à l'origine de la servitude et de la souffrance. Le Karma-Yoga prépare le mental à la réception de la Lumière et de la Connaissance. Il dilate le cœur à l'infini. Il brise toutes les barrières qui font obstacle à l'unité. Le Bhakti et la méditation sont aussi des karmas mentaux. Il ne peut y avoir de

Jnana sans Yoga. Le fruit de Bhakti est Jnana. Avez-vous maintenant compris la nature des quatre yogas et leurs interrelations ?

Il y a un verset en sanskrit dont l'essentiel est : « Les Sastras sont sans fin ; il y a beaucoup à savoir ; le temps est court ; les obstacles sont nombreux ; ce qui est l'essence doit être saisi comme le cygne le fait dans le cas du lait mélangé à l'eau ». Je veux donc que vous commenciez à faire une sorte ou une autre de pratique spirituelle, que vous réalisiez le but de la vie et que vous justifiiez votre existence devant le Seigneur au jour du jugement.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Voir la leçon 11

## LECON 3

### DISCIPLINE YOGUIQUE<sup>6</sup>

Le yoga est enraciné dans la vertu. La discipline éthique est absolument nécessaire pour réussir dans le Yoga. La discipline éthique est la pratique de la conduite juste dans la vie. Les deux piliers moraux du Yoga sont le Yama et le Niyama que l'aspirant doit pratiquer dans sa vie quotidienne. Ceux-ci correspondent approximativement aux dix commandements du Seigneur Jésus ou au noble chemin octuple du Seigneur Bouddha. La purification intérieure et extérieure (Saucha), le contentement (Santosha), l'austérité (Tapas), l'étude des livres religieux et philosophiques (Svadhya) et l'abandon au Seigneur (Isvara-Pranidhana) sont les composantes de Yama. La pratique de Yama et de Niyama éradiquera toutes les impuretés du mental. En fait, Yama et Niyama sont les pierres angulaires de la philosophie du yoga.

Parmi toutes les autres vertus, la prééminence est donnée à l'abstention de blesser tout être vivant (Ahimsa). Ne pas blesser doit être dans les pensées, les paroles et les actes. La vertu de s'abstenir de blesser est placée en premier parce qu'elle est à l'origine des neuf suivants. La pratique de l'amour universel ou de la fraternité n'est rien d'autre que la pratique de la non-violence. Celui qui pratique la non-violence obtiendra un succès rapide dans le Yoga. Le praticien doit abandonner même les mots durs et les regards méchants. Il doit faire preuve de bonne volonté et d'amabilité envers tout un chacun. Il doit respecter la vie. Il doit se rappeler qu'un Moi commun habite dans le cœur de tous les êtres.

La véracité (Satyam) vient ensuite. La pensée doit être en accord avec la parole et la parole avec l'action. C'est la véracité. Ces vertus ne peuvent être atteintes que par les désintéressés. La vérité peut difficilement surgir, à moins qu'il n'y ait un motif pur

---

<sup>6</sup> Une conférence donnée dans le Hallett Hall, Gaya, par Swami Sivananda Sarasvati le 3 mars 1937.

derrière les actes. La parole du Yogi doit être bénéfique aux autres.

Ensuite, nous avons « ne pas voler » (Asteya). Vous devez être satisfait de ce que vous obtenez par des moyens honnêtes. La loi du karma est inexorable. Vous devrez souffrir pour chaque mauvaise action de votre part. Action et réaction sont égales et opposées. Amasser de la richesse, c'est vraiment du vol. Toute la richesse des trois mondes appartient au Seigneur. Vous n'êtes qu'un gardien de sa fortune. Vous devez partager volontiers ce que vous avez avec tous et le dépenser dans la charité.

La quatrième vertu est la pratique du célibat. Cette partie de l'énergie humaine qui s'exprime dans l'union sexuelle lorsqu'elle est contrôlée, se transforme en une forme d'énergie spirituelle spéciale appelée Ojas-Sakti et elle est stockée dans le cerveau. Si vous pratiquez le yoga tout en menant une vie impure, voluptueuse et immodérée, comment pouvez-vous vous attendre à des progrès en yoga ? Tous les géants spirituels du monde ont pratiqué le célibat et c'est la raison pour laquelle ils ont pu faire vibrer et électriser le monde entier par la puissance de l'énergie spirituelle spéciale qu'ils avaient accumulée dans leur cerveau. Un Yogi avec une abondance de cette énergie garde son public envoûté et les domine comme un monarque domine ses possessions. Il y a un charme particulier dans son sourire et une puissance dans les mots qui émanent de son cœur. Il produit une impression très profonde dans l'esprit de tous ceux avec qui il entre en contact.

Les chefs de famille sont autorisés à honorer leur femme une fois par mois au moment opportun, sans l'idée de plaisir sexuel, mais juste dans le but de préserver la progéniture. Si cette règle est respectée, elle équivaut à la pratique du célibat. Les observateurs de cette règle sont aussi des Brahmacharis. Dès qu'un fils naît, la femme devient la mère, parce que le père lui-même est né sous la forme du fils. Un fils n'est rien d'autre que l'énergie modifiée du père.

Brahmacharya est la base de l'acquisition de l'immortalité. Brahmacharya apporte le progrès matériel et l'avancement psychique. Brahmacharya est le substrat d'une vie dans l'Atman.

C'est une arme puissante pour mener une guerre acharnée contre les monstres internes — passion, avidité, colère, misère, hypocrisie, etc. Il contribue à la joie éternelle et au bonheur ininterrompu et inaltérable. Il donne une énergie formidable, un cerveau clair, une volonté gigantesque, une compréhension audacieuse, une mémoire rétentive et un bon pouvoir d'investigation (Vichara-Sakti). C'est à travers Brahmacharya et Brahmacharya seul que vous pouvez avoir un développement physique, mental, moral et spirituel.

Ce qui est demandé, c'est la retenue et non la suppression du désir sexuel. Dans la retenue, aucune pensée sexuelle ne surgit dans le mental. Il y a une sublimation parfaite de l'énergie sexuelle. Mais en suppression, l'aspirant n'est pas en sécurité. Il y a des pensées sexuelles. Lorsque des occasions favorables se présentent, le désir refoulé se manifeste avec une force et une vengeance redoublées, et il y a le danger d'une chute malheureuse. Il faut être très prudent.

Après que Dhanvantari eut enseigné tous les secrets du système de médecine ayurvédique à ses disciples, ceux-ci s'enquirent du point principal de cette science. Le maître répondit : « Je vous dis que Brahmacharya est vraiment un joyau précieux ; c'est la médecine la plus efficace, le nectar qui détruit la maladie, la décomposition et la mort. Pour atteindre la paix, l'éclat, la mémoire, la connaissance, la santé et la réalisation de soi, on devrait observer Brahmacharya, qui est le devoir le plus élevé. Brahmacharya est la plus haute connaissance ; Brahmacharya est la plus grande force. De la nature de Brahmacharya est en vérité cet Atman, et en Brahmacharya Il réside. Saluant Brahmacharya d'abord, je guéris les cas désespérés. Oui, Brahmacharya peut défaire tous les signes néfastes ».

Ce qui est demandé est une vie intérieure profonde. Faites taire les pensées bouillonnantes. Gardez le mental serein et calme. Ouvrez-vous à une conscience spirituelle supérieure. Sentez la Présence divine et la Direction divine. Fixez votre mental aux Pieds de Lotus du Seigneur. Devenez comme un enfant. Parlez-lui librement. Devenez absolument franc. Ne cachez pas vos

pensées. Vous ne pouvez pas le faire, parce qu'Il est le Dirigeant intérieur (Antaryamin). Il surveille toutes vos pensées. Priez pour la miséricorde, la lumière, la pureté, la force, la paix et la connaissance. Vous les aurez sûrement. Vous serez établi dans Brahmacharya.

Un étudiant yogique doit s'abstenir de toute avidité. Il ne doit recevoir de cadeaux luxueux de personne. Les cadeaux affectent le mental de celui qui les reçoit. Ces cinq vertus doivent être pratiquées dans la pensée, la parole et l'action, car elles ne sont pas seulement des restrictions, mais elles changent le caractère du pratiquant, impliquant une pureté et une force intérieure.

En plus de cela, le futur yogi devrait aussi pratiquer certaines autres vertus actives telles que la propreté du corps et du mental, le contentement, l'austérité, l'étude des livres religieux et philosophiques et l'abandon de soi. Le contentement ne signifie pas la satisfaction, mais la volonté d'accepter les choses telles qu'elles sont et d'en tirer le meilleur parti. Les austérités comme le jeûne occasionnel et l'observation du silence augmentent la puissance de l'endurance. L'abandon de soi est le fait de considérer toute œuvre comme celle du Seigneur suprême et de renoncer à toute prétention à ses fruits. L'étude des livres religieux remplit le mental de piété et de pureté. Une discipline éthique aussi rigoureuse apporte un sentiment de liberté et d'élévation morale. Quand vous êtes suffisamment avancé dans les pratiques ci-dessus, vous pouvez faire face à toutes les tentations en faisant appel à des pensées pures et refrénées.

Deux choses sont nécessaires pour atteindre le succès dans le contrôle du mental, à savoir, la pratique (Abhyasa) et la sérénité (Vairagya).

Vous devez faire de votre mieux pour être libre de tout désir de plaisir, visible ou invisible. Ce détachement peut être atteint par une perception constante du mal en eux. Le détachement est le renoncement à l'accomplissement. C'est l'aversion pour les plaisirs sensuels ici et maintenant. Le détachement est de deux sortes : inférieur et supérieur. Vijnana Bhikshu distingue les types supérieurs et inférieurs de Vairagya de la façon suivante : « Le premier type est un dégoût pour les bonnes choses de la vie, ici



ou après, en raison de l'expérience qu'ils ne peuvent être acquis ou conservés sans problème, car leur perte provoque une douleur et que la quête ne peut être exempte des sentiments égoïstes. Le deuxième type est basé sur une perception claire de la différence entre l'intelligence et les objets qui apparaissent dans sa lumière. »

Il y a plusieurs étapes dans le détachement. La détermination à s'abstenir de jouir de toutes sortes d'objets sensuels est la première étape. Dans un deuxième temps, certains objets perdent leur charme pour l'aspirant spirituel et il tente de détruire l'attraction pour les autres aussi. Dans la troisième étape, les sens sont contrôlés, mais un vague désir de plaisir sensuel demeure dans le mental. Dans la quatrième, l'aspirant perd complètement tout intérêt pour les objets extérieurs. L'étape finale est un état d'absence de désir très élevé. C'est ce genre de détachement qui confère l'Indépendance absolue au Yogi. À ce stade, le yogi renonce à toutes sortes de pouvoirs psychiques, même à l'omniscience, etc.

C'est par la pratique et le détachement que l'on peut contrôler le passage de la pensée vers les objets extérieurs. La simple indifférence ne suffira pas. La pratique est également nécessaire. Se souvenir de Dieu, c'est aussi pratiquer. Le Seigneur Krishna dit à Arjuna à propos de cette pratique de contrôle du mental : « Abandonnant sans réserve tous les désirs nés de l'imagination du mental, refrénant l'ensemble des sens de tous côtés, il acquiert peu à peu la tranquillité par la Raison contrôlée par la stabilité ; ayant fait demeurer le mental dans le Soi, il ne doit penser à rien. Aussi souvent que le mental hésitant et instable se manifeste, aussi souvent il le retient, il l'amène sous le contrôle du Soi. » (Bhagavad-Gita : VI-21, 25, 26).

Le son et d'autres objets font vagabonder le mental. Il est attiré vers les objets extérieurs par la force du désir. En se convainquant de l'illusion des objets sensoriels par une investigation de leur nature et en cultivant l'indifférence aux objets du monde, le mental peut être retenu et ramené au Soi pour finalement y demeurer. En vertu de cette pratique du Yoga, le mental du Yogi atteint la paix dans le Soi. La pratique consiste à répéter

constamment la même idée ou la même pensée concernant n'importe quel objet. Par une réflexion constante et l'exercice de la volonté, des suggestions devraient être données au subconscient pour qu'il ne cherche pas le plaisir dans le monde changeant extérieur, mais dans celui intérieur qui ne change pas. Vous devez faire preuve d'une grande vigilance pour saisir les occasions lorsque le mental s'attarde sur des objets sensoriels, pour lui proposer de nouveaux sens et de nouvelles interprétations et lui faire changer son attitude envers eux en vue de son retrait définitif de ceux-ci. C'est ce qu'on appelle la pratique.

La caractéristique principale du mental en état d'éveil est d'avoir un objet devant lui sur lequel il peut demeurer. Il ne peut jamais rester vide. Il ne peut se concentrer que sur un objet à la fois. Il change constamment d'objet et donc il est agité. Il est impétueux, fort et difficile à juguler. Il est aussi difficile de le freiner que le vent. C'est la raison pour laquelle Patanjali Maharshi dit que la pratique doit être stable et continue, qu'elle doit s'étendre sur une période considérable et être entreprise avec une foi parfaite en ses pouvoirs régénérateurs et élévateurs. Vous ne devez présenter aucun symptôme de relâchement à aucun stade de la pratique.

La retenue ne vient pas en un jour, mais par une longue et continue pratique avec zèle et enthousiasme. Les progrès dans le Yoga ne peuvent être que graduels. Beaucoup de gens abandonnent la pratique de la concentration après un certain temps, quand ils ne voient aucune perspective tangible d'obtenir des pouvoirs psychiques. Ils deviennent impatientes. Ils font un peu et attendent beaucoup. Ceci est mauvais. Faire n'importe quel genre de pratique par intermittence n'apportera pas le fruit désiré. L'expérience directe est le but de la vie. Bien que l'effort ou la pratique soit douloureux au début, il apporte la Joie suprême à la fin. Le Seigneur Krishna dit à Arjuna : « La joie suprême est pour ce Yogi, dont le mental est paisible, dont la nature passionnée est contrôlée, qui est sans péchés, et de nature éternelle » (Bhagavad-Gita:Ch.VI-27).

Contrôlez vos sens. Calmez votre mental. Faites taire les pensées bouillonnantes. Fixez le mental dans le lotus du cœur.

Concentrez-vous. Méditez. Réalisez-Le intuitivement dès cet instant, et profitez de la Béatitude du Soi.

Ayez une foi ferme et inébranlable en l'existence de Dieu, le Suprême Principe ou Essence ou Substance intelligente et éternelle qui existe dans les trois périodes — passé, présent et futur. Il n'a ni commencement, ni milieu, ni fin. Il est Sat-Chit-Ananda (Existence absolue, Connaissance absolue et Béatitude absolue).

Ô hommes ignorants ! Pourquoi cherchez-vous vainement le bonheur dans les objets extérieurs périssables du monde conditionnés dans le temps, l'espace et la causalité ? Vous n'avez pas le mental tranquille. Vos désirs ne sont jamais pleinement satisfaits. Vous pouvez amasser des richesses illimitées, engendrer de beaux bébés, obtenir des titres, des honneurs, un nom, une célébrité, du pouvoir, de la publicité et tout ce que vous voulez, votre mental sera pourtant agité. Vous n'aurez pas de bonheur réel et durable. Vous aurez l'impression de vouloir encore quelque chose. Vous n'aurez aucune sensation de plénitude. N'oubliez donc jamais à partir de ce moment que ce sentiment de plénitude ou de satisfaction éternelle ne peut être obtenu qu'en Dieu, en le réalisant par la pratique constante de la maîtrise de soi, de la pureté, de la concentration, de la méditation et de la pratique du Yoga.

Il y a de l'agitation partout. L'égoïsme, la cupidité, la jalousie et l'envie font des ravages inimaginables dans chaque cœur. Les bagarres, les escarmouches et les petites querelles polluent l'atmosphère du monde et créent la discorde, le désaccord et l'agitation. Le clairon est sonné et les armées marchent sur le champ de bataille pour détruire leurs ennemis. Une nation fait la guerre à une autre nation pour acquérir plus de possessions et de pouvoir. Aux côtés de ces guerres sanglantes, le mouvement pour la paix s'efforce également d'apporter l'harmonie et la paix, d'éradiquer la terrible ignorance, cause profonde de toutes les souffrances humaines, et de diffuser la Connaissance Divine.

Le plus grand besoin du monde d'aujourd'hui est le message d'amour. Allumez d'abord la lumière de l'amour dans votre propre cœur. Aimez tout le monde. Incluez toutes les créatures

dans la chaleureuse étreinte de votre amour. Les nations ne peuvent être unies que par l'amour pur. Seul l'amour pur peut mettre fin aux guerres mondiales. La Société des Nations ne peut pas faire grand-chose. L'amour est une mystérieuse colle divine qui unit les cœurs de tous. C'est un baume de guérison magique de très grande puissance. Chargez chaque action d'amour pur. Supprimez la ruse, l'avidité, la malhonnêteté et l'égoïsme. Il est extrêmement cruel de supprimer la vie d'autrui en utilisant des gaz toxiques. Cela constitue un crime capital. Le scientifique qui fabrique le gaz dans le laboratoire ne peut s'échapper sans être puni pour ce crime par le grand Seigneur. N'oubliez pas le jour du jugement. Que direz-vous au Seigneur, ô mortels, vous qui courez après le pouvoir, les dominations et les richesses ? Ayez une conscience pure et un amour pur. En vérité, vous entrerez dans le Royaume de Dieu.

Comme l'univers est mystérieux ! Combien mystérieuses sont les actions silencieuses de la Puissance invisible qui d'un côté, incite les gens passionnés à faire la guerre, et de l'autre les gens pieux à diffuser la Connaissance Divine et à apporter paix et bonheur à l'humanité souffrante !

Le désir est le véritable ennemi de la paix. L'agitation est alimentée par le désir comme le feu est alimenté par l'huile. Dans le Yoga-Vasishtha, vous trouverez le sage Vasishtha qui dit à son disciple royal Rama : « Ô meilleur des intelligences ! L'effacement du désir latent, la Gnose et la dissolution du mental, si on s'y attaque simultanément pendant un temps suffisant, donnent le fruit voulu. Le Seigneur Krishna dit aussi à son disciple royal Arjuna sur le champ de bataille de Kurukshetra : « C'est le désir, c'est la colère, engendrée par la qualité de la mobilité ; consumant tout, polluant tout ; reconnais cela comme notre ennemi sur terre. Comme une flamme est enveloppée par la fumée, comme un miroir par la poussière, comme un embryon par le liquide amniotique, la sagesse est enveloppée par cet ennemi. Maîtrisant d'abord les sens, tue l'ennemi sous forme de désir, destructeur de sagesse et de connaissance, ô puissamment armé. »

Swami Vidyanaraya Sarasvati, l'auteur réputé de « Panchadasi » et « Jivanmukti-Viveka » dit : « Tant que ces trois-là (l'effacement du désir latent, la Gnose et la dissolution du mental) ne sont pas bien tentés encore et encore, l'état du Jivanmukti (libération dans cette vie) ne se réalisera pas, même après des siècles de vie. » Lorsque le mental est dissous et qu'il n'y a aucune sensation d'une cause extérieure qui puisse réveiller pleinement les impressions mentales, le désir latent s'estompe. Quand le désir latent s'évanouit et qu'il ne reste plus de cause à ce fonctionnement du mental que nous appelons l'envie, la colère, etc., le mental est également dissous. Quand le mental est annihilé, la Gnose apparaîtra.

Les Écritures hindoues soutiennent : « pour l'homme, seul le mental est la cause de la servitude ou de la libération ; perdu dans la jouissance, il conduit à la servitude ; libéré de l'objet, il conduit à la libération. Comme le mental libéré de l'objet mène à la libération, celui qui désire la libération ou le succès sur le chemin du Yoga doit toujours essayer d'effacer l'objet du plan du mental. Lorsque le mental, coupé de toute connexion avec les objets sensuels et confiné dans la lumière du cœur, se retrouve en extase, on dit qu'il a atteint son point culminant. Il faut empêcher le mental de fonctionner, jusqu'à ce que sa dissolution soit atteinte dans le cœur ; c'est la Gnose ; c'est la concentration ; le reste n'est que logomachie. »

Le désir peut être décrit comme le désir des choses, qui acquiert une telle maîtrise du mental qu'il ne permet même pas d'en connaître les antécédents et les conséquences. L'homme, par la force d'un attachement fort et profond, devient aussitôt ce à quoi il s'identifie et perd la mémoire de tout le reste dans l'acte. L'homme, ainsi subjugué par le désir, fixant son regard sur tout et n'importe quoi, se fait illusionner en le croyant comme la chose vraie. En raison de la perte de contrôle, l'homme perçoit tout de façon trompeuse, avec les yeux voilés, comme un être sous l'influence d'un alcool fort.

Ce que vous pensez, vous le devenez. Pensez que vous êtes un juge de la Haute Cour, vous deviendrez un juge de la Haute Cour. Pensez que vous êtes le monarque du monde entier, vous

deviendrez le monarque du monde entier. Pensez que vous êtes un grand professeur, vous deviendrez professeur. Pensez que vous êtes pauvre et faible, vous deviendrez pauvre et faible. Pensez que vous êtes multimillionnaire, vous deviendrez multimillionnaire. Pensez que vous êtes un Yogi, vous deviendrez un Yogi. Pensez que vous êtes un saint de caractère irréprochable, vous deviendrez un saint de caractère irréprochable. Pensez que vous êtes Dieu ou Atman ou Brahman, vous deviendrez Dieu ou Atman ou Brahman. L'univers entier est régi par cette merveilleuse loi de la nature.

Pensez toujours correctement et agissez correctement. N'essayez jamais de vous approprier les biens des autres. N'enviez jamais vos voisins. Entretenez de nobles et sublimes pensées. Ayez la plus grande confiance en vous et le plus grand courage. Quoi que vous fassiez, faites-le avec la volonté de réussir. Vous réussirez, par tous les moyens, dans toutes vos entreprises. Le succès vous appartient. Vous ne connaîtrez aucun échec. C'est le secret royal. Méditez sur ce secret tous les jours le matin pendant un certain temps et profitez de la Béatitude du Soi.

Dans le Vishnupurana vous trouverez : « Si l'insensé trompé aime le corps qui est une simple collection de chair, de sang, de pus, de fèces, d'urine, de muscles, de graisse et d'os, il aimera vraiment l'enfer lui-même ! À celui qui n'est pas dégoûté par l'odeur désagréable de son propre corps, quel autre argument doit être avancé pour le détachement ? »

C'est un fait bien connu que le plaisir ne peut pas vous apporter la satisfaction du désir. Au contraire, il aggrave le désir et rend l'homme plus agité. La cause profonde de toutes les souffrances et misères humaines est l'appétit pour les plaisirs du monde. Plus vous avez envie de ces plaisirs sensuels, plus vous devenez malheureux. Les désirs grandissent aussi lorsqu'ils ne sont pas comblés. On ne peut jamais être heureux tant que l'envie de jouissance existe.

Le désir naît de l'ignorance (Avidya). L'attachement, le désir et la préférence sont les constituants du désir. N'essayez pas de satisfaire vos désirs. Essayez de réduire vos désirs, le mieux que vous le pouvez. Retirez le carburant de la satisfaction. Alors, le

feu du désir s'éteindra de lui-même. De même qu'une lampe sans ghee s'éteint quand le ghee est retiré, de même le feu du désir mourra quand le carburant de la satisfaction sera retiré. Si l'attachement est éradiqué, le désir et la préférence pour les objets mourront d'eux-mêmes.

L'homme commet diverses sortes de péchés et blesse les autres lorsqu'il s'efforce d'obtenir les objets désirés. Il doit récolter les fruits de ses actions ; c'est pourquoi il est amené encore et encore dans sa ronde des naissances et des morts. Si vous augmentez un objet dans la liste de vos biens ou de vos désirs, le désir augmente aussi dix fois. Plus vous possédez d'objets terrestres, plus vous êtes éloigné de Dieu. Votre mental sera toujours en train de penser et de planifier comment obtenir et garder les objets, comment gagner des tonnes d'argent et le garder en sécurité. Si les objets acquis sont perdus, votre mental est complètement bouleversé. Les tracasseries, les soucis, les inquiétudes et toutes sortes de tourments mentaux augmentent avec les objets. Sans aucun doute, il est douloureux de gagner de l'argent. Il est plus douloureux de garder l'argent qu'on a gagné. C'est encore plus douloureux si l'argent diminue. Et c'est extrêmement douloureux, si tout l'argent est perdu. L'argent est la demeure de toutes sortes de souffrances. C'est la raison pour laquelle en Inde un Sadhu ou un Sannyasin ne possède rien. Dans sa grande vision, il ne possède pas son corps non plus. Il affirme constamment. « Le corps n'est pas le mien, je ne suis pas le corps. » Un vrai Sannyasin est celui qui ressent : « Je suis sans corps. » Ces Sannyasins mènent une vie de parfaite sérénité et de renoncement implacable. Le renoncement apporte la Paix suprême.

Il est très difficile de devenir absolument sans désir. Seuls un sage libéré ou un yogi à part entière sont entièrement libérés de la souillure des désirs, car ils ont annihilé leur mental et jouissent de la Béatitude suprême du Soi à l'intérieur. Comment des désirs peuvent-ils surgir en celui qui est plongé dans l'océan de la Béatitude Divine ?

Un néophyte sur le chemin spirituel devrait entretenir de nobles désirs. Il devrait faire des actions vertueuses. Il devrait

développer un désir intense de libération. Pour y parvenir, il devrait étudier les Saintes Écritures régulièrement et systématiquement. Il devrait se lier à la compagnie des sages. Il devrait pratiquer la bonne conduite, la juste pensée, la juste parole et la juste action. Il devrait pratiquer régulièrement la méditation. Au fil du temps, tous les vieux désirs vicieux et les envies sensuelles et les tendances maléfiques disparaîtront. Hé Saumya ! Menez une vie de parfaite satisfaction. Le contentement est la béatitude de la vie. Les eaux froides et d'ambrosie du contentement vont rapidement éteindre le feu des désirs. Le contentement est la sentinelle en chef qui veille sur le domaine de la Paix ou le Royaume de Dieu.

Les vieux désirs contenus reviennent, persistent et résistent. Ils affirment : « Ô homme ingrat ! Tu m'as toujours protégée dans ton mental. Tu as joui de divers objets du monde à travers moi seul. S'il n'y a aucun désir de nourriture et de boisson, comment peux-tu apprécier la nourriture et la boisson ? S'il n'y a pas de désir d'union sexuelle, comment peux-tu apprécier une femme ? Pourquoi es-tu si cruel envers moi maintenant ? J'ai le droit d'habiter cette demeure de ton mental. Fais ce que tu veux. » Mais ces menaces ne doivent pas vous décourager. Tous les désirs s'éclairciront progressivement par la méditation et le Yoga. Ils finiront par périr au-delà de toute résurrection.

Un mental fort a de l'influence sur un mental faible. Le mental a une influence sur le corps physique. Le mental agit sur la matière. Le mental apporte l'esclavage. Le mental vous libère. Le mental est le diable. Le mental est votre meilleur ami. Le mental est votre gourou (précepteur spirituel). Vous devez dompter votre mental. Vous devez discipliner votre mental. Vous devez contrôler votre mental. C'est tout ce que vous avez à faire.

Étudiez vos sentiments et vos émotions. Analysez-les. Disséquez-les. Ne vous identifiez pas à ces sentiments et émotions. Séparez-vous de ces sentiments et émotions. Soyez comme un témoin silencieux. L'identification avec ces sentiments et ces émotions est la cause de l'attachement et du malheur.



La colère est une modification du désir dans le mental. Il n'y a pas de modification dans le Soi, le vrai « Moi » ou Atman. Un homme matérialiste s'identifie à la colère et devient malheureux. Ce n'est que de l'ignorance. Le corps et le mental sont vos instruments de croissance et d'évolution. Identifiez-vous au grand « Soi » infini en utilisant ces deux instruments et devenez maître de votre mental et de votre corps. Vous êtes le conducteur de cette machine - corps et mental. Revendique ton droit de naissance et deviens libre, mon enfant. Comprenez l'astuce de ce mental espiègle. Il a assez joué avec vous. Atteignez la maîtrise complète sur lui. Vous pouvez le faire facilement par la pratique du Yoga.

Observez, coupez et taillez les pensées dès qu'elles surgissent du mental. Tuez-les sur-le-champ. Si vous avez des difficultés à le faire, devenez indifférent. N'y faites pas attention. Laissez-les prendre leur propre forme. Elles mourront bientôt d'elles-mêmes. Ou parfois, vous pouvez couper les pensées et quand vous êtes fatigué de le faire, vous pouvez adopter la méthode qui consiste à rester indifférent. Cette dernière méthode est plus facile. Si vous attachez un singe à un poteau, il devient plus turbulent ; si vous le laissez se déplacer à sa guise et à son gré, il n'est pas si turbulent. De même, quand vous essayez de fixer le mental sur un point, il devient plus turbulent. C'est pourquoi diverses sortes de mauvaises pensées entrent dans le mental des néophytes au moment de la concentration. Mais ils n'ont pas besoin d'être inutilement alarmés. Si vous avez de la difficulté à focaliser le mental à un moment donné, laissez-le sauter un peu comme un singe. Ne luttez pas avec le mental. Il s'épuisera bientôt et attendra alors pour obéir à vos ordres. Alors vous pourrez vous y attaquer facilement.

Libérez-vous de la tyrannie du mental. Il vous a tourmenté impitoyablement pendant si longtemps. Vous lui avez permis de se livrer à des plaisirs sensuels et d'avoir ses propres voies. C'est le moment de le freiner comme vous le feriez avec un cheval sauvage. Soyez patient et persévérant. Pratiquez quotidiennement la non-pensée ou l'inhibition des pensées. La tâche peut être difficile au début. Ce sera en effet écœurant et fatigant, mais la

récompense est grande. Vous récolterez l'Immortalité, la Joie suprême, la Paix éternelle et la Béatitude infinie. Pratiquez donc avec diligence et sérieux. Cela vaut la peine d'être fait. Soyez sur vos gardes. Si vous êtes sincère dans votre désir et fort dans votre détermination, rien n'est impossible à accomplir sous le soleil. Rien ne peut vous barrer la route. Si vous échouez dans votre tentative, ne vous découragez pas. Souvenez-vous de l'histoire palpitante de l'affreux combat entre Hercule et le prodigieux géant. Au cours de son voyage en quête d'aventures, Hercule rencontra un monstre, si merveilleusement modelé par la nature qu'à chaque fois qu'il touchait la terre, il devenait dix fois plus fort qu'avant. En vous souvenant de cet événement, vous obtiendrez la force intérieure et le courage. Vous avez toutes les chances de réussir.

Réalisez que vous n'êtes ni le corps ni le mental, que vous n'êtes jamais né et que vous ne mourrez jamais, que vous êtes invincible, que rien dans ce monde ne peut vous blesser, que vous êtes le Soleil autour duquel l'univers entier tourne. Toute la connaissance est gardée précieusement au fond de votre cœur. Procurez-vous la clé et ouvrez les portes de la Connaissance. Le Yoga est la clé. Vous atteindrez une paix imperturbable, une maîtrise de soi merveilleuse et une immense volonté.

Voyez ! Là, sur les rives du Gange sacré à Rishikesh, Himalaya, un Sage, un Paramahansa Sannyasin de quatre-vingts printemps, aux yeux brillants, au visage serein, à la personnalité magnétique, au teint lumineux, assis et vêtu d'un simple pagne. Il y a une petite hutte d'herbe à côté de lui sous un arbre. À l'intérieur de la cabane, vous trouverez un petit bol en bois (Kamandalu) pour garder l'eau et un bâton ordinaire. Ce sont ses effets personnels. Il est toujours assis là, dans une atmosphère contemplative. Il ne parle jamais, ni ne rit, mais hoche parfois sa tête ronde et sourit gentiment. Il ne bouge jamais d'ici. Il n'est pas affecté par la chaleur du soleil d'été ou le froid mordant de l'hiver. Il n'utilise jamais de couverture même en hiver. Quelle merveilleuse force d'endurance ! Il ne vit que de lait et de fruits. Son cœur est rempli de pureté, de miséricorde, de compassion, de sympathie et d'amour !

Des centaines et des milliers de personnes de diverses régions du pays affluent vers lui, de saison en saison et hors saison, fleurs et fruits à la main, se prosternent à ses pieds saints, l'adorent avec ses offrandes et quittent le lieu avec ses bénédictions. Les gens oublient le monde, leurs familles, leurs enfants. Ils baignent dans son aura magnétique. Telle est l'influence bienfaisante d'un sage libéré qui est en vérité un phare-lumière pour le monde entier.

Voici un homme qui vit dans la partie la plus affairée d'une métropole. Il gagne un gros salaire. Il consacre la moitié de ses gains au jeu et à l'alcool. L'autre moitié va au cinéma et chez les prostituées. Il mange du poisson, de la viande et fume beaucoup. Il s'endette chaque mois et a du mal à joindre les deux bouts. Il n'aime pas les sages et les saints. Il n'a aucune foi en Dieu ou dans les Écritures. Il est très cruel. Il va dans les salles de bal et les théâtres, se couche à 2 heures du matin et se lève à 9 heures du matin. Il a un visage rongé par les soucis, même s'il apparaît dans de coûteux costumes en soie. Il est toujours sombre et déprimé. Son cœur est rempli de convoitise, de colère, d'avidité, de vanité, d'hypocrisie et d'égoïsme. Comparez un instant la vie de cet homme avec celle du magnanime Sage de l'Himalaya ! Ce sont des pôles séparés. L'un est un homme de Dieu, l'autre est un homme brutal. Mais si l'homme-brute cherche la compagnie de l'Homme-Dieu, il abandonnera sûrement ses vieilles mauvaises habitudes. De même que le fer se transforme en or par le toucher de la pierre philosophale, de même l'homme-brute se transforme radicalement en un véritable saint par le contact constant avec un yogi développé.

Cher ami ! Tuez impitoyablement ce serpent d'ignorance. Apprenez la connaissance du Soi : cela vous donnera la liberté ou la libération. L'ignorance est votre ennemi le plus mortel. Il a pillé le Joyau de la Sagesse pendant des siècles. Surmontez les tentations de ce petit monde. Ce monde est un spectacle de cinq minutes dirigé par le jongleur, Maya ou le mental. Méfiez-vous. Ne vous laissez pas piéger. Argent, femme, pouvoir, réputation, notoriété — ce sont les appâts vivants de Maya. Ceux qui n'ont pas été victimes de ces appâts illusoire atteindront sûrement l'autre rive de l'immortalité et de l'intrépidité — la rive au-delà

des ténèbres où il y a une joie éternelle et le soleil éternel. Atteignez ce rivage par une lutte inlassable, une discipline rigide et une pratique rigoureuse du Yoga.

À partir de la condition de votre mental, de vos sentiments et de votre conduite, vous pouvez très bien comprendre la nature de vos actions dans vos vies antérieures et vous pouvez annuler ou contrecarrer les effets des mauvaises actions en faisant de bonnes actions, des tapas, de la méditation et en observant de la discipline. Essayez de mener une vie de non-attachement. Disciplinez votre mental avec soin. Personne n'est à l'abri des douleurs, des maladies, des ennuis, des difficultés. Vous devrez vous reposer dans votre nature divine. Alors seulement, vous puiserez la force pour affronter les difficultés de la vie. Alors seulement, vous aurez un mental équilibré. Alors seulement, vous ne serez pas affecté par les influences externes morbides et les vibrations discordantes. Une méditation régulière le matin vous donnera une nouvelle force et une vie intérieure de joie et de béatitude. Pratiquez la méditation. Ressentez cette joie et cette béatitude malgré vos conditions orageuses et vos circonstances difficiles. Progressivement, vous grandirez spirituellement. Vous atteindrez la Réalisation du Soi.

Abandonnez cette politique de manger-boire-plaisir. Regardez toujours vers le haut et en avant. Ayez un idéal devant vous. Soyez à la hauteur à n'importe quel prix. Vous pouvez devenir aussi grand que n'importe qui d'autre. Abandonnez ce complexe d'infériorité. Abandonnez aussi le sentiment de supériorité. L'idée d'infériorité et de supériorité naît de l'ignorance. Le complexe d'infériorité causera des soucis. Le sentiment de supériorité générera de la fierté et de la vanité. Mettez le commutateur de la Lumière éternelle dans les profondeurs de votre cœur. Maintenez la flamme divine allumée régulièrement. Nourrissez-la régulièrement. Jetez tout votre cœur et toute votre âme dans la spiritualité pratique. Ne perdez même pas une minute. Soyez persévérant et méthodique dans votre Sadhana. Rassemblez toutes vos forces correctement et puissamment, comme le général de corps d'armée, rassemble les armées sur le champ de bataille. Toutes les misères disparaîtront bientôt. Vous

brillerez comme un glorieux Jivanmukta avec la plus haute réalisation. Tout sens de séparation, de distinction, de dualité, de différence disparaîtra. Vous sentirez l'unité partout. Vous sentirez qu'il n'y a rien d'autre que Brahman ou Dieu. Quelle vision magnanime avec laquelle vous êtes béni ! Quel état exalté, quelle expérience sublime, émouvante et prodigieuse ! Vous serez stupéfait. Cet état est indescriptible. Vous devez l'expérimenter par une perception intuitive directe.

Faites une introspection quotidienne le matin et examinez les différents coins et recoins de votre cœur. Le mental est très diplomatique et rusé. L'ego gardera plusieurs désirs pour une satisfaction secrète. Les aspirants qui sont gonflés de leur érudition savante et certains pouvoirs (Siddhis) ne peuvent retracer l'existence de ces sous-courants de désirs dans leur mental. Ils se font passer pour de grands yogis, donnent des conférences dans diverses parties du monde, construisent des ashrams et font des disciples féminins. Néanmoins, il faut bien l'admettre, leurs discours ne produisent pas d'impression profonde dans l'esprit des auditeurs. Ces discours sont comme des balles vides. Les désirs secrets attaquent impitoyablement l'étudiant de Yoga, chaque fois qu'une occasion appropriée se présente et détruit toutes ses nobles qualités et ses idéaux sublimes. Ils assaillent l'étudiant de Yoga de plus belle et avec une vigueur redoublée et apportent une chute désespérée qui n'a pas d'équivalent. Ceux qui ont un intellect pur et subtil, qui se souviennent toujours de Dieu, qui ont soif de communion avec Lui, qui pratiquent quotidiennement l'introspection, l'auto-analyse et la méditation seront capables de détecter la présence de désirs cachés, mais pas les autres. Celui qui a abandonné tous ses désirs, qui est libre de tout désir, atteint la Paix éternelle. Il jouit du bonheur suprême. Moins il y a de désirs, plus le bonheur est grand. Ce yogi sans désir qui erre dans le monde avec seulement un pagne et une couverture est l'homme le plus heureux des trois mondes.

L'égoïsme est un attribut négatif du mental inférieur. C'est une modification du désir qui surgit dans un mental rempli de passion. C'est le premier-né de l'ignorance ou de la non-discrimination.

C'est le plus grand obstacle à la pratique du yoga. C'est le fléau de la vie. Il contracte le cœur à l'infini et intensifie l'idée de la séparation avec les autres. L'égoïsme va de pair avec l'hypocrisie, la vanité, l'avarice, la fourberie, la malhonnêteté et la fierté.

Comment éradiquer cet égoïsme ? La réponse est assez simple. Le service désintéressé sous une forme ou une autre, la culture des qualités vertueuses opposées, à savoir la noblesse, la magnanimité, le désintéressement, l'intégrité, la générosité, la charité, la miséricorde et l'amour universel, tout cela contribuera grandement à éradiquer cette terrible maladie, ennemi mortel de la paix et du Yoga. Le positif surpasse le négatif. C'est un dicton infailible dans le Yoga.

Pour résumer les conditions fondamentales de la pratique du Yoga : vous devez avoir une intrépidité absolue, le respect de toute créature qui respire, le respect de la vérité, la continence, l'absence de cupidité, une vie de contentement, l'austérité, l'absence de colère et d'hypocrisie. L'excellence morale n'est pas le but ultime de la vie, mais seulement le moyen d'y parvenir. Quand le yogi est établi dans ces vertus, il obtient quelques pouvoirs tels que l'efficacité de la parole, l'arrivée d'une richesse insoupçonnée, la vigueur du corps et du mental, la prise en main claire et lucide des événements de la vie, la clarté de la pensée, la stabilité de l'attention, le contrôle des sens, une joie immense et l'intuition.

Bien-aimé Soi Immortel ! Observez le vœu de silence. Gardez le mental pleinement occupé. Asseyez-vous dans votre Asana préférée et faites régulièrement de la méditation. Chantez le Nom du Seigneur. Faites tourner les perles. Étudiez les Écritures. Pratiquez le célibat ou soyez très, très modéré dans les actes sexuels. Prenez des amandes et de la canne à sucre tous les matins<sup>7</sup>. Ne consultez pas de médecin. Ne pensez pas à votre maladie. Détournez le mental du corps. Soyez toujours joyeux. Souriez, sifflez, riez, dansez dans la joie et l'extase. Pensez à Dieu

---

<sup>7</sup> : Trempez 10 ou 12 amandes dans de l'eau froide pendant la nuit. Le lendemain matin, enlevez la peau et mangez-les avec du sucre candi.

et méditez sur Lui avec une vraie dévotion et un vrai sentiment et fusionnez en Lui. C'est le but de la vie. Vous l'avez atteint après une longue et continue lutte pendant des années avec zèle et enthousiasme. Vous êtes maintenant devenu un Jivanmukta (âme vivante libérée). Salut, salut à toi, mille saluts, mon enfant.

## LECON 4

### ALIMENTATION YOGUIQUE

Une alimentation entièrement propice à la pratique du yoga et au progrès spirituel s'appelle l'alimentation yogique. L'alimentation a une connexion intime avec le mental. Il se forme à partir de la partie la plus subtile de la nourriture. Le sage Uddalaka enseigne à son fils Svetaketu « La nourriture, lorsqu'elle est consommée, devient triple : les particules grossières deviennent des excréments, les particules moyennes de la chair et les particules fines, le mental. Mon enfant, quand le caillé est baratté, ses fines particules qui s'élèvent vers le haut forment du beurre. Ainsi, mon enfant, quand la nourriture est consommée, les fines particules qui s'élèvent vers le haut forment le mental. C'est pourquoi le mental est de la nourriture. » Vous trouverez aussi dans le Chhandogya Upanishad : « Par la pureté de la nourriture, on se purifie dans sa nature intérieure ; par la purification de sa nature intérieure, on obtient la mémoire du Soi ; et par l'accomplissement de la mémoire du Soi, tous les liens et attachements sont rompus.

Le régime est de trois sortes à savoir, le régime Sattvique, le régime Rajasique et le régime Tamasiq. Le lait, l'orge, le blé, les céréales, le beurre, le fromage, les tomates, le miel, les dattes, les fruits, les amandes et la canne à sucre sont tous des aliments Sattviques. Ils rendent le mental pur et calme. Le poisson, les œufs, la viande, le sel, le piment et l'asafoetida sont des aliments Rajasiques. Ils excitent la passion. Le bœuf, le vin, l'ail, les oignons et le tabac sont des aliments Tamasiques. Ils remplissent le mental de colère, d'obscurité et d'inertie.

Le Seigneur Krishna dit à Arjuna : « La nourriture qui est chère à chacun est triple. Écoutez les distinctions de ces derniers. Les aliments qui augmentent la vitalité, l'énergie, la vigueur, la santé et la joie et qui sont délicieux, suaves, substantiels et agréables sont chers aux purs. Le passionné désire des aliments amers, acides, salés, excessivement chauds, piquants, secs et



brûlants, qui produisent la douleur, le chagrin et la maladie. La nourriture rassise, insipide, putride et pourrie et impure est chère aux Tamasiques. » (Bhagavad-Gita. Ch. VII-8, 9, 10).

La nourriture joue un rôle important dans la méditation. Différents aliments produisent des effets différents sur différents compartiments du cerveau. Pour la méditation, la nourriture doit être légère, nutritive et Sattvique. Lait, fruits, amandes, beurre, canne à sucre, gramme vert, gramme du Bengale trempé dans l'eau la nuit, le pain, etc., sont tous très utiles dans la méditation. Le Theed (une sorte de racine disponible en abondance dans les régions himalayennes) est très Sattvique. Le thé et le sucre doivent être utilisés avec modération. Il vaut mieux y renoncer complètement. La poudre de gingembre séchée peut être mélangée au lait et prise fréquemment. Les Yogis indiens aiment beaucoup ça. Une autre substance bénéfique pour la santé est le myrobalan de la variété jaune que l'on peut mâcher de temps en temps. Dans le Vagbhata, il est représenté comme étant même supérieur à une mère nourricière. Il prend soin du corps mieux qu'une mère. Une mère s'énerve parfois contre son enfant, mais le myrobalan garde toujours un tempérament égal et est joyeux et enthousiaste dans son souci du bien-être des êtres humains. Il préserve le sperme et arrête toutes les émissions nocturnes. La pomme de terre, cuite sans sel ou cuite au feu, est également un excellent aliment pour les praticiens.

Un débutant doit être prudent dans le choix des aliments de nature Sattvique. La nourriture exerce une énorme influence sur le mental. On le voit bien évidemment dans la vie de tous les jours. Il est très difficile de contrôler son mental après un repas lourd, somptueux, indigeste et riche. Le mental court, erre et saute comme un singe tout le temps. L'alcool provoque une grande excitation du mental.

L'évolution vaut mieux que la révolution. Vous ne devriez pas apporter de changements soudains à quoi que ce soit, particulièrement en ce qui concerne les aliments et les boissons. Que le changement soit lent et progressif. Le système doit pouvoir l'accueillir sans problème. *Nature non agit per saltum* (la nature ne change jamais par bonds).

La nourriture n'est qu'une masse d'énergie. L'eau et l'air fournissent également de l'énergie au corps. Vous pouvez vivre sans nourriture pendant plusieurs jours, mais vous ne pouvez pas vivre sans air, même pendant quelques minutes. L'oxygène est encore plus important. Ce que l'on veut pour nourrir le corps, c'est l'énergie. Si vous pouvez fournir cette énergie par tout autre moyen, vous pouvez vous passer entièrement de nourriture. Les yogis vivent sans nourriture en buvant du nectar. Ce nectar s'écoule au goutte-à-goutte par un trou dans le palais et nourrit le corps. Un Jnani peut puiser son énergie directement dans sa volonté pure et irrésistible et soutenir le corps sans aucune nourriture. Si vous connaissez le processus qui consiste à puiser l'énergie de l'énergie cosmique, alors vous pouvez maintenir le corps pour n'importe quelle durée de temps et vous passer complètement de nourriture.

La nourriture est de quatre sortes. Il y a des liquides qu'on boit, des solides qu'on broie avec les dents et qu'on mange, des semi-solides qu'on absorbe en léchant et des articles mous qu'on avale sans les mastiquer. Tous les aliments doivent être mastiqués complètement avant d'être avalés. Alors seulement, ils peuvent être digérés, absorbés et assimilés par l'organisme.

La nourriture devrait être capable de maintenir l'efficacité physique et la bonne santé. Le bien-être d'un individu dépend plus d'une nutrition parfaite que de toute autre chose. Diverses maladies intestinales, une sensibilité accrue aux maladies infectieuses, un manque de vitalité et de résistance, le rachitisme, le scorbut, l'anémie ou la pauvreté du sang, le béribéri, etc. sont dus à une mauvaise alimentation. Il ne faut pas oublier que ce n'est pas tant le climat que la nourriture qui joue un rôle vital dans la production d'un corps fort et sain ou d'un corps faible qui souffre d'une multitude de maladies. Une connaissance appréciable de la science de la diététique est essentielle pour tous, en particulier pour les aspirants spirituels, pour maintenir l'efficacité physique et la bonne santé. Les aspirants devraient être en mesure d'établir un régime alimentaire bon marché et équilibré à partir d'un certain nombre d'aliments seulement. Ce qu'il faut, c'est une alimentation équilibrée, pas une alimentation

riche. Une alimentation riche produit des maladies du foie, des reins et du pancréas. Une alimentation équilibrée aide un homme à grandir, à faire plus de travail, à augmenter son poids corporel et à maintenir l'efficacité, l'endurance et un haut niveau d'allant et de vitalité. Vous êtes ce que vous mangez.

Où les Sannyasins en Inde, qui vivent de l'aumône publique, peuvent-ils obtenir une alimentation équilibrée ? Certains jours, ils n'ont que des choses piquantes, d'autres jours que des mets sucrés et d'autres encore que des choses acides. Mais ils sont capables de puiser l'énergie nécessaire par le pouvoir de la méditation. Cette méthode yogique unique est inconnue de la profession médicale et des scientifiques. Chaque fois que le mental est concentré, une onde divine baigne tous les tissus d'un élixir divin. Toutes les cellules sont renouvelées et vivifiées.

Les gloutons et les épicuriens ne peuvent pas même rêver d'avoir du succès dans le yoga. Celui qui suit un régime modéré, qui a régulé son alimentation peut devenir un Yogi, pas les autres. C'est pourquoi le Seigneur Krishna dit : « Le Yoga n'est pas pour celui qui mange trop, qui s'abstient trop, qui dépend trop du sommeil ou même de l'éveil, ô Arjuna ! Le yoga supprime toute douleur pour celui qui est régulé en mangeant et en s'amusant, régulé en accomplissant des actions, régulé en dormant et en se réveillant. » (Bhagavad-Gita : Ch. VI-16-17). Prenez donc des aliments agréables, sains et sucrés avec l'estomac à moitié plein ; remplissez un quart de l'estomac avec de l'eau et laissez le quart restant de l'estomac libre pour l'expansion des gaz. Offrez l'acte au Seigneur. C'est un régime modéré.

Tous les articles putrides, périmés, décomposés, impurs, cuits deux fois, conservés toute la nuit, devraient être abandonnés. Le régime alimentaire doit être frais, simple, léger, fade, sain, digeste et nutritif. Celui qui vit pour manger est un pécheur, mais celui qui mange pour vivre est en vérité un saint. Dans le Siva Samhita il est dit : « Le yoga ne doit pas être pratiqué immédiatement après un repas ni quand on a très faim ; avant de commencer la pratique, il faut prendre du lait et du beurre.

Vous trouverez dans le Yoga-Tattva Upanishad : « L'expert en Yoga devrait abandonner la nourriture nuisible à la pratique du

Yoga. Il devrait renoncer au sel, à la moutarde, aux choses acides, aux produits forts, piquants ou amers, à l'asafoetida, aux femmes, à l'émaciation du corps par les jeûnes, etc. Pendant les premières étapes de la pratique, on ordonne des aliments à base de lait et de ghee ; on dit aussi que les aliments à base de blé, de légumineuses vertes et de riz rouge favorisent le progrès. Le Yogi pourra alors retenir son souffle aussi longtemps qu'il le voudra. En retenant ainsi la respiration aussi longtemps qu'il le souhaite, Kevala-Kumbhaka (arrêt du souffle sans inhalation et expiration) est atteint. Quand Kevala-Kumbhaka est atteint et qu'ainsi l'inspiration et l'expiration sont supprimées, il n'y a rien d'inaccessible pour lui dans les trois mondes."

Dans le Bhikshuka-Upanishad vous trouverez : "Paramahansas comme Samavartaka, Aruni, Svetaketu, JadaBharata, Dattatreya, Suka, Vamadeva, Haritaki et d'autres ont pris huit bouchées et ne luttent que pour Moksha sur le chemin du Yoga."

Manu, Jésus et Bouddha exhortèrent le peuple à s'abstenir de consommer des boissons alcoolisées, des substances intoxicantes et des drogues dont les effets sont nocifs. Aucun progrès spirituel n'est possible sans leur abandon.

La grande majorité des gens creusent leur tombe par les dents. Aucun repos n'est donné à l'estomac. Après tout, l'homme ne veut pas grand-chose sur cette terre généreuse — quelques miches de pain, un peu de beurre et de l'eau froide. Cela suffira amplement pour que la vie continue. Les gens, au contraire, se remplissent l'estomac de toutes sortes de choses, comestibles et non comestibles, à cause de la force de l'habitude, même quand il n'y a pas d'appétit. C'est très mauvais. Toutes les maladies trouvent leur origine dans la surcharge de l'estomac. La faim est la meilleure sauce. S'il y a faim, la nourriture peut être bien digérée. Si vous n'avez pas d'appétit, ne prenez rien. Laissez l'estomac profiter pleinement des vacances.

De nombreux plats surchargent l'estomac, induisent un appétit capricieux et donnent le dégoût. Il devient alors difficile de plaire au palais. Par conséquent, contrôlez d'abord le goût, puis tous les autres sens pourront être facilement contrôlés.

L'homme a inventé tant de sortes de plats juste pour satisfaire son palais et a rendu la vie complexe et misérable. Il se dit un homme civilisé, alors qu'il est vraiment ignorant et trompé par les sens. Son mental s'énerve quand il ne peut pas se procurer son plat habituel dans un nouvel endroit. Est-ce là une véritable force ? Il est devenu un esclave absolu de son gout. C'est très déplorable. Soyez naturel et simple en mangeant et en buvant. La modération, c'est le yoga. Manger pour vivre et ne pas vivre pour manger. Suivez cette règle d'or et soyez heureux. Vous pourrez alors consacrer plus de temps à la pratique du yoga.

Un étudiant yogique qui passe son temps entièrement en méditation pure n'a besoin que très peu de nourriture. Un ou deux demi-bols de lait et quelques fruits par jour seront tout à fait suffisants. Mais un Yogi qui effectue un travail actif et vigoureux a besoin d'une nourriture abondante et nutritive.

Le régime végétarien a été reconnu comme étant le plus propice à l'avancement spirituel et psychique. On a constaté que la viande augmente la passion animale et diminue la capacité intellectuelle. S'il est vrai que les pays carnivores sont physiquement actifs et forts, il n'en va pas de même pour leurs réalisations spirituelles. La viande n'est pas du tout nécessaire pour maintenir une santé, une vigueur et une vitalité parfaites. Au contraire, elle est très nocive pour la santé. Elle apporte dans son sillage une foule d'affections telles que le ver solitaire, l'albuminurie et d'autres maladies rénales. Tuer des animaux pour se nourrir est un grand péché. Au lieu de tuer l'égoïsme et l'idée du "à moi", les gens ignorants tuent des animaux innocents sous prétexte de sacrifice à la déesse, mais en réalité c'est pour satisfaire leur propre langue ou palais. Quels horribles crimes inhumains sont commis au nom de Dieu et de la religion ! Ahimsa (ne pas blesser) est la première vertu qu'un aspirant spirituel devrait essayer de posséder. Vous devriez avoir du respect pour la vie. Seigneur Jésus dit : "Heureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde." Mahavira cria d'une voix forte : "Considère chaque être vivant comme toi-même et ne blesse personne." La loi du karma est inexorable, implacable, immuable. La douleur que vous infligez à un autre reviendra vers vous et le

bonheur que vous irradiez reviendra vers vous s'ajoutant à votre bonheur. Celui qui connaît cette Loi ne fera de mal à personne.

La consommation de viande et l'alcoolisme sont étroitement liés. L'envie d'alcool meurt d'une mort naturelle, lorsque la viande est retirée. La question du contrôle des naissances devient très difficile dans le cas de ceux qui prennent de la viande. Pour eux, le contrôle du mental est presque impossible. Observez comment le tigre mangeur de viande et la vache ou l'éléphant vivant de l'herbe verte sont très différents ! L'un est sauvage et féroce, l'autre est doux et paisible. La viande exerce une influence directe sur les différents compartiments du cerveau.

La première et principale étape dans l'avancement spirituel d'un aspirant est l'abandon de la viande. La Lumière Divine ne descendra pas, si l'estomac est chargé de viande. Dans les grands pays carnivores, la mortalité par cancer est très élevée. Les végétariens conservent une bonne santé jusqu'à un âge avancé. Même dans les hôpitaux occidentaux, les médecins mettent les patients sous régime végétarien. Ils se rétablissent rapidement. Il est bon signe de voir qu'au moins dans certains pays d'Europe, des hôtels végétariens font leur apparition. Il n'est pas exagéré de s'attendre à ce qu'en l'espace d'une décennie ou deux, les Occidentaux deviennent une race tout à fait différente dans leur alimentation, leur habillement, leurs manières, leurs habitudes et leurs coutumes sociales.

Pythagore dit : "Prenez garde, ô mortels, de ne pas souiller vos corps avec de la nourriture pécheresse". Il y a des céréales, il y a des fruits qui courbent les branches par leur poids, et de luxueux raisins sur les vignes. Il y a des légumes sucrés et des herbes que le feu peut rendre appétissants et moelleux. On ne vous refuse pas non plus le lait ni le miel, le parfum de l'arôme de la fleur de thym. La terre généreuse vous offre une abondance de nourriture pure et fournit des repas que l'on peut se procurer sans abattage et sans effusion de sang".

Le jeûne est interdit pour les pratiquants de Yoga, car il produit de la faiblesse. Mais des jeûnes légers occasionnels sont très bénéfiques. Ils nettoieront le système en profondeur, donneront du repos à l'estomac et aux intestins et élimineront l'acide urique.

Les étudiants de yoga peuvent prendre un repas complet à 11 heures, une tasse de lait chaud le matin et un demi-bol de lait et quelques plantains (ou oranges ou pommes) le soir avec beaucoup d'avantages. Le repas du soir doit être très léger. Si l'estomac est surchargé, le sommeil viendra rapidement et comme trop de sommeil nuit aux pratiques yogiques, on ne peut faire de réels progrès sur le chemin du yoga. C'est pourquoi un régime composé uniquement de lait et de fruits est un menu splendide pour tous les praticiens.

Les aspirants doivent éviter toutes les drogues, le café, le thé, l'alcool et le tabac qui stimulent les sens. Nos sens sont comparés à ceux des chevaux turbulents, et ils deviennent incontrôlables en prenant des drogues. Vous devriez les contrôler en vous abstenant de prendre des drogues. Nous sommes tous plus ou moins esclaves de nos sens, et les sens sont à leur tour esclaves des drogues. Si vous avez vraiment soif de perfection, de contrôle du mental et de succès en yoga, évitez ces drogues par tous les moyens possibles.

Faites bouillir un demi-litre de lait avec du riz bouilli, du ghee et du sucre. Ça s'appelle *Charu*. C'est un excellent aliment pour les pratiquants de yoga. C'est pour le dîner. Un demi-litre de lait et des fruits feront l'affaire pour la nuit. Essayez cette prescription et dites-moi les bienfaits que vous avez tirés de votre Sadhana.

Il ne faut pas trop faire bouillir le lait. Il doit être retiré du feu dès que le point d'ébullition est atteint. Une ébullition excessive détruit tous les principes nutritifs et les vitamines et rend le lait impropre à la consommation. Le lait est un aliment idéal pour les aspirants. C'est un aliment parfait en soi.

L'alimentation fruitière exerce une influence merveilleuse sur la constitution. C'est un régime naturel. Les fruits sont d'énormes producteurs d'énergie. Les fruits et le lait favorisent la concentration et la méditation. L'orge, le blé, le lait, le ghee et le miel favorisent la longévité de la vie et augmentent la puissance et la résistance. Les jus de fruits et l'eau dans laquelle la canne à sucre est dissoute sont de très bonnes boissons. Le beurre mélangé avec de la canne à sucre et des amandes trempées dans l'eau pendant la nuit refroidira le système.

Surtout, ne faites pas trop de tapage au sujet de votre alimentation. Vous n'avez pas besoin d'annoncer à tout le monde que vous êtes capable de vivre d'une forme particulière de régime alimentaire. L'observance de tels Niyama (règles) est pour votre propre avancement dans le chemin spirituel et vous ne serez pas spirituellement avantagés en donnant de la publicité à vos pratiques. Il y en a beaucoup de nos jours qui en font leur profession pour leur gagne-pain et pour l'argent en pratiquant quelques Yoga-Asanas, Pranayama ou en ayant un certain régime alimentaire comme manger seulement des articles crus ou des feuilles ou des racines. Ces gens ne peuvent pas avoir de réelle croissance spirituelle. Le but de la vie est la réalisation du Soi, et les aspirants doivent toujours garder cela à l'esprit et faire une Sadhana intense avec zèle et patience.

Vivez une vie simple et naturelle. Prenez des aliments simples qui sont tout à fait agréables pour votre système. Vous devriez avoir votre propre menu pour convenir à votre constitution. Vous êtes vous-même le meilleur juge pour choisir un régime Sattvique. En termes de nourriture et de boisson, vous devriez manger et boire en maître. Vous ne devriez pas devenir esclave de telle ou telle nourriture. Des aliments et des boissons simples, naturels, non stimulants, produisant de l'énergie et non alcoolisés, garderont le mental calme et pur et aideront l'étudiant du Yoga dans ses pratiques et dans l'atteinte du but de la vie.



**TABLEAU ALIMENTS SATTVIQUES, RAJASIQUES ET  
TAMASIQUES**

<i><b>SATTVIQUE</b></i>		<i><b>RAJASIQUE</b></i>	<i><b>TAMASIQUE</b></i>
Lait de vache	Aubergines	Poisson	Bœuf
Crème fraîche	Pommes de terre	Œuf	Porc
Fromage	Épinards	Viande	Vin
Beurre	Choux	Sel	Oignons
Yoghourt	Tomate	Piment	Ail
Ghee	Concombre	Chutney	Tabac
Fruits sucrés	Courge	Asafoetida	Les aliments pourris
Pommes	Choux-fleurs	Pickles	Les aliments rassis
Bananes	Amandes	Tamarin	Les aliments sales
Raisins	Pistaches	Moutarde	Les aliments cuits deux fois
Papaye	Riz complet	Les aliments aigres	Les boissons alcoolisées
Grenade	Orge	Les aliments épicés	Toutes les drogues
Mango	Dattes	Thé	
Orange	Sucre candi	Café	
Poire	Arachide	Chocolat	
Pêche	Gingembre	Sucre blanc	
Ananas		Carotte	
Goyave		Épices	
Figues		Navet	
Noix de coco			
Citron			
Miel			

## LECON 5

### OBSTACLES DANS LE YOGA<sup>8</sup>

Au tout début de votre carrière yogique, il y a certains obstacles sur le chemin du Yoga que vous devriez surmonter par tous les moyens. Si vous ne vous protégez pas adéquatement contre ces obstacles en temps opportun par la voix d'avertissement de votre Gourou, ils briseront tous vos espoirs et vos aspirations et finiront par provoquer une misérable chute.

L'envie, l'avidité, la colère, la haine, la jalousie, la peur, l'inertie, la dépression, les préjugés, l'intolérance, la mauvaise compagnie, l'arrogance, la suffisance, le désir de renommée, la curiosité, les rêveries et l'hypocrisie en sont les principaux. Vous devriez toujours vous introspecter et faire attention à votre mental. Vous devriez prendre des mesures efficaces pour éliminer ces obstacles à la racine.

« Les femmes, les lits, les sièges, les robes et les richesses sont des obstacles dans le Yoga. Bétels, plats délicats, carrosses, chariots, royaumes, seigneuries et pouvoirs ; or, argent, ainsi que cuivre, pierres précieuses, bois d'aloès ; apprendre les Vedas et les Sastras ; danser, chants et ornements ; harpe, flûte et tambour ; monter à cheval et sur des éléphants ; femmes et enfants, plaisirs terrestres ; tous ces obstacles sont nombreux. » (Siva Samhita : Ch. V-3).

L'étudiant yogique ne devrait pas posséder beaucoup de richesse, car cela le conduira aux tentations du monde. Il peut garder une petite somme pour satisfaire les besoins du corps. L'indépendance économique est d'une importance primordiale pour un aspirant, car elle le soulagera de ses angoisses et lui permettra de continuer ses pratiques sans interruption.

Si vous vous sentez facilement offensé même pour des choses insignifiantes, sachez que vous ne pouvez faire aucun progrès

---

<sup>8</sup> Conférence donnée à Willoughby Memorial Hall, Lakshmipur, par Swami Sivananda Sarasvati, le 15 décembre 1932.

dans le Yoga et la méditation. Par conséquent, vous devriez cultiver une nature aimable, aimante et adaptable. Certains aspirants se sentent facilement offensés, si leurs défauts et leurs vices sont signalés. Ils s'indignent et commencent à se battre avec la personne qui montre les défauts. Ils pensent que la personne les provoque par jalousie et par haine. Cela est mauvais. D'autres peuvent très facilement détecter vos défauts. Si vous n'avez pas de vie d'introspection, si votre mental a des tendances extraverties, comment pouvez-vous découvrir vos propres défauts ? Votre suffisance voile et brouille votre vision mentale. Si vous voulez donc grandir dans la spiritualité et le yoga, vous devez admettre vos défauts, quand ils sont signalés par les autres. Vous devez vous efforcer de les éradiquer et être vraiment reconnaissant envers l'homme qui vous a signalé vos défauts.

Il est plutôt difficile d'éradiquer la nature autoaffirmante. Cette nature ne vient que de l'ignorance. Chacun a construit sa personnalité depuis des temps immémoriaux. Cette personnalité est devenue très forte. Il est difficile de plier cette personnalité et de la rendre souple et élastique. Vous voulez dominer les autres. Vous ne voulez pas entendre les opinions et les arguments des autres, même s'ils sont tout à fait logiques, solides et tenables. Vous dites : « Peu importe ce que je dis, cela est correct. Quoi que je fasse, c'est correct. Les opinions et les actions des autres sont incorrectes. » Vous n'admettez jamais vos erreurs. Vous faites de votre mieux pour soutenir vos propres opinions fantaisistes par des arguments fallacieux ; si les arguments échouent, vous protestez et vous vous battez au corps à corps ; si les gens ne vous respectent pas et ne vous honorent pas, vous êtes instantanément pris par la fureur. Vous êtes immensément satisfait de toute personne qui commence à vous flatter. Vous direz n'importe quel nombre de mensonges pour vous justifier. L'autojustification va de pair avec l'affirmation de soi de nature Rajasique. Vous ne pourrez jamais grandir dans le Yoga tant que vous aurez cette nature d'affirmation de soi avec l'habitude de l'autojustification. Vous devez changer votre attitude mentale. Vous devez prendre l'habitude de voir les choses du point de vue des autres. Vous devez avoir une nouvelle vision de la justice et de la vérité. Alors

seulement, vous grandirez dans le Yoga et la spiritualité. Vous devez traiter le respect et l'honneur comme des abats et du poison, et la censure et le déshonneur comme des bijoux et du nectar.

Vous trouverez aussi difficile de vous adapter aux habitudes des autres. Votre mental est en quelque sorte rempli de goûts et d'aversion, de préjugés, de caste, de croyance et de couleur. Vous êtes très intolérant. La nature de la recherche de défauts est enracinée en vous. Vous tentez immédiatement de trouver les défauts des autres. Vous ne pouvez pas voir le bien chez les autres ; vous avez une paire d'yeux morbides. Vous ne pouvez pas apprécier les actions méritoires des autres. Vous vous vantez de vos propres capacités et mérites. C'est la raison pour laquelle vous vous battez avec tout le monde et ne pouvez pas maintenir des relations cordiales avec les autres pendant longtemps. Vous devez surmonter ces défauts en développant la tolérance, l'amour et d'autres bonnes vertus.

Les vieux Samskaras (impressions latentes) de vanité, de fourberie, d'arrogance, de petitesse d'esprit, de bagarre, de vantardise ou d'orgueil, d'estime de soi ou de trop penser à soi, de mal parler des autres, de déprécier les autres peuvent encore se cacher dans votre mental. Vous ne pourrez jamais briller tant que vous n'aurez pas éliminé complètement ces défauts. Le succès dans le Yoga n'est pas possible à moins que ces qualités négatives indésirables et de nature inférieure ne soient complètement éradiquées.

Ceux qui s'engagent dans des discussions chaudes, des débats vains, des querelles, la guerre linguistique et la gymnastique intellectuelle causent de graves dommages aux corps astraux. Beaucoup d'énergie est gaspillée. Le sang devient chaud. Il bouillonne comme du lait sur le feu. Les ignorants n'ont aucune idée des effets désastreux de discussions et d'argumentations enflammées et inutiles. Ceux qui ont l'habitude d'argumenter inutilement et d'entrer dans de vaines discussions ne peuvent s'attendre à un iota de progrès dans le Yoga. Les aspirants doivent renoncer totalement aux discussions inutiles. Ils devraient détruire les impulsions par une introspection attentive.

Vous avez entendu plusieurs conférences brillantes, données par des moines savants ou des Sannyasins. Vous avez écouté plusieurs discours et expositions sur la Bhagavad-Gita, le Ramayana, la Bhagavata et les Upanishads. Vous avez également entendu plusieurs instructions morales et spirituelles précieuses. Mais vous ne vous êtes pas du tout efforcés de mettre quoi que ce soit en pratique sérieuse et de faire une Sadhana solide et prolongée.

Un simple assentiment intellectuel à une idée religieuse, fermer un peu les yeux le matin et le soir juste pour se tromper soi-même et tromper l'Habitant intérieur et le Témoin, un petit effort pour s'en tenir à la routine spirituelle quotidienne et pour développer certaines vertus d'une manière désinvolte et négligente, un petit effort pour exécuter les instructions de votre précepteur spirituel pour la forme, ne suffiront pas. Vous devez suivre à la lettre les instructions de votre maître et les enseignements des Écritures. Pas de clémence envers le mental. Il ne peut pas y avoir de demi-mesure sur le chemin du Yoga. Ce que l'on attend de vous, c'est l'obéissance implicite et stricte aux instructions.

Ne faites pas de remarques irréfléchies. Ne dites pas même un seul mot en l'air. Abandonnez les paroles en l'air, les grands discours, les petits discours. Évitez les mauvaises fréquentations. Devenez silencieux. Ne revendiquez pas de droits sur ce plan physique et illusoire. Ne vous battez pas pour les droits. Pensez plus à vos devoirs qu'à vos droits. Ces droits ne valent rien. Affirmez votre droit à la conscience de Dieu. Alors vous êtes un homme sage.

Si vous êtes doté d'un bon caractère, si vous pratiquez le célibat (Brahmacharya), la vérité, la miséricorde, l'amour, la tolérance, le pardon, la sérénité, ces qualités feront plus que contrebalancer les nombreuses autres mauvaises qualités que vous pouvez posséder. Alors, si vous faites attention, si vous concentrez votre attention sur elles, ces mauvaises qualités disparaîtront aussi peu à peu.

Si vous restez en compagnie d'un saint développé, vous bénéficierez vraiment de son aura magnétique et de ses

merveilleux courants spirituels. Sa compagnie sera comme une forteresse pour vous. Vous ne serez pas affecté par de mauvaises influences. Il n'y a aucune crainte de chute. Vous pourrez avoir un progrès spirituel rapide. Les jeunes aspirants doivent rester en compagnie de leurs gourous ou d'autres saints expérimentés jusqu'à ce qu'ils soient fermement formés et établis dans une méditation profonde. De nos jours, beaucoup de jeunes aspirants errent sans but d'un endroit à l'autre. Ils ne se soucient pas d'entendre les instructions de leurs maîtres. Ils veulent l'indépendance dès le début. Par conséquent, ils ne font aucun progrès dans le Yoga.

L'humour est un don rare de la nature. Il aide les aspirants dans leur marche sur le chemin spirituel. Il enlève la dépression. Il nous garde joyeux. Il apporte joie et gaieté. Mais vous ne devriez pas plaisanter aux dépens des autres et blesser leurs sentiments. Les mots humoristiques doivent éduquer et corriger les autres.

Vous devriez rire d'une manière douce, délicate et décente. Les ricanements stupides, les gloussements de rire ou les rires bruyants, indécents, non raffinés et grossiers devraient être abandonnés, car ils empêchent le progrès spirituel et détruisent la sérénité du mental et une attitude magnanime sérieuse. Les sages sourient à travers leurs yeux. C'est grandiose et palpitant. Seuls les aspirants intelligents peuvent comprendre cela. Ne soyez pas puéril et stupide.

Même la légère gêne et l'irritabilité affectent le mental et le corps astral. Vous ne devriez pas permettre à ces mauvaises modifications (Vrittis) de se manifester dans le lac mental. Ils peuvent éclater comme de grandes vagues de colère à tout moment, si vous êtes faible et négligent. Ils devraient être étouffés dans l'œuf. Vous devriez développer les nobles qualités de pardon, d'amour et de sympathie pour les autres. Il ne devrait pas y avoir la moindre perturbation dans le lac mental. Il doit être parfaitement calme et serein. Alors seulement, la méditation est possible.

Le succès dans le Yoga n'est possible que si l'aspirant pratique une méditation profonde et constante. Il doit faire preuve de retenue en tout temps, car brusquement, les sens peuvent devenir

turbulents. C'est la raison pour laquelle le Seigneur Krishna dit à Arjuna : « Ô fils de Kunti ! Les sens excités d'un homme sage, même s'il s'efforce énergiquement, emportent son mental. Car le mental, qui suit le sillage des sens errants, emporte sa discrimination, comme le vent emporte une barque sur les eaux. » (Bhagavad-Gita : Ch. II-60, 67).

Un terrible accès de colère brise le système nerveux physique et produit une impression profonde et durable sur le corps astral. Des flèches sombres jailliront du corps astral. Les germes qui ont causé l'épidémie de grippe espagnole peuvent mourir, mais la vague de grippe se poursuit encore longtemps dans diverses régions. De même, bien que l'effet de l'accès de colère dans le mental puisse s'atténuer en peu de temps, la vibration ou l'onde continue d'exister dans le corps astral pendant quelques jours ou quelques semaines. Une sensation légère et désagréable qui dure cinq minutes dans le mental peut produire des vibrations dans le corps astral pendant deux ou trois jours. Un terrible accès de colère provoquera une inflammation profonde du corps astral. Une plaie ouverte se formera à la surface du corps astral. Cela prendra des mois pour la guérison de l'ulcère. Avez-vous pris conscience des graves conséquences de la colère ? Ne tombez pas en colère. Contrôlez-le par le pardon, l'amour, la miséricorde, la sympathie, la recherche (de « qui suis-je ? ») et la considération pour les autres.

L'inquiétude, la dépression, les pensées impures et la haine produisent une sorte de croûte ou de couche sombre à la surface du mental ou du corps astral. Cette croûte, rouille ou saleté, empêche les influences bénéfiques d'entrer et elle permet aux forces du mal ou aux influences inférieures d'agir. L'inquiétude fait beaucoup de mal au corps astral et au mental. C'est un gaspillage d'énergie à cause de cette habitude de s'inquiéter. Il n'y a rien à gagner à s'inquiéter. Elle provoque une inflammation du corps astral et draine la vitalité de l'homme. Elle devrait être éradiquée par la pratique de la gaieté, de l'introspection vigilante et de l'occupation complète du mental.

Par la continence, la dévotion au Gourou et la pratique régulière, le succès dans le Yoga vient après un long moment. Vous devriez être patient et persévérant.

Après un certain temps, les aspirants qui s'isolent deviennent généralement paresseux ; ils ne savent pas comment utiliser leur énergie mentale, ils n'ont pas de routine quotidienne et ils ne suivent pas les instructions de leurs gourous. Ils ont Vairagya (détachement et dégoût pour les plaisirs du monde) au début, mais comme ils n'ont aucune expérience dans la voie spirituelle, Vairagya commence à s'estomper. Au bout du compte, ils ne font pas de réels progrès. Une pratique intense et constante du Yoga est nécessaire pour entrer dans l'Asamprajnata Samadhi.

Si l'étudiant yogique qui pratique la méditation est sombre, déprimé et faible, il y a sûrement une erreur dans sa Sadhana quelque part. La vraie méditation rend l'aspirant fort, gai et sain. Si les aspirants eux-mêmes sont lugubres et grincheux, comment vont-ils donner la joie, la paix et la force aux autres ?

Vous devrez maîtriser chaque étape du Yoga. Ne montez pas plus haut avant d'avoir complètement maîtrisé la marche inférieure. Graduellement, franchissez les étapes avec audace et gaieté. C'est la bonne voie royale vers la perfection dans le Yoga.

Les aspirants n'ont pas une foi vraie et inébranlable en leurs gourous et en l'enseignement des Écritures. Par conséquent, ils échouent à atteindre le succès dans le Yoga.

Une vigilance incessante est nécessaire, si vous souhaitez un progrès spirituel rapide. Ne vous contentez jamais d'un peu d'accomplissement ou de succès sur le chemin, d'un peu de sérénité et d'un peu d'unicité du mental, de quelques visions d'anges et de Devatas, d'une petite faculté de lecture de pensée, et ainsi de suite. Il y a encore des sommets et des régions plus élevés à gravir.

Un Yogi prétend qu'il peut atteindre des pouvoirs et des connaissances extraordinaires en soumettant les passions et les appétits et en pratiquant Yama, Niyama et Samyama yogique (concentration, méditation et Samadhi en même temps). Patanjali avertit clairement les étudiants qu'ils ne doivent pas se laisser



emporter par les tentations du pouvoir. Les dieux eux-mêmes tentent le Yogi imprudent en lui offrant une position semblable à la leur. Les aspirants courent plus après les Siddhis (pouvoirs psychiques) qu'après l'accomplissement spirituel réel malgré la note claire d'avertissement.

Le désir de pouvoir agira comme des bourrasques d'air qui peuvent éteindre la lampe du Yoga qui est soigneusement nourrie. Tout relâchement dans son alimentation due à l'insouciance ou à l'égoïsme éteindra la petite lampe spirituelle que le yogi a allumée après tant de luttes, et le jettera dans l'abîme profond de l'ignorance. Il ne peut pas se relever jusqu'à la hauteur d'origine à laquelle il s'était hissé. Les tentations attendent simplement de submerger l'aspirant ou le Yogi imprudent. Les tentations du monde astral, mental et Gandharva sont plus puissantes que les tentations terrestres.

Patanjali énumère les neuf obstacles suivants : la maladie, la langueur, le doute, l'insouciance, la paresse, la sensualité, la notion erronée (fausse connaissance), le bouleversement du mental, et l'instabilité dans l'état de Samadhi. Il prescrit la pratique de la concentration sur un sujet (Eka-Tattvabhyasa) pour les surmonter. Cela donnera à l'aspirant stabilité et force intérieure réelle. Il prône en outre la pratique de l'amitié entre égaux, la miséricorde envers les inférieurs, la complaisance envers les supérieurs et l'indifférence envers les méchants. Cette pratique générera la tranquillité du mental et détruira la haine, la jalousie, etc. Une nouvelle vie naîtra en lui, quand il pratiquera ces vertus. Il faut de la persévérance. C'est la clé du succès dans le Yoga. Le yogi est amplement récompensé, lorsqu'il prend le contrôle total de son mental. Il jouit de la plus grande félicité d'Asamprajnata Samadhi.

Dans la Yoga-Kundalini Upanishad vous trouverez : « Les maladies sont générées dans le corps par les causes suivantes : le sommeil pendant la journée, les veillées tardives pendant la nuit, l'excès de rapports sexuels, le déplacement dans la foule, la retenue de l'urine et des fèces, le mal de la nourriture malsaine et les opérations mentales laborieuses avec le Prana. Si un yogi a peur de ces maladies (lorsqu'il est attaqué par elles), il dit : « Mes

maladies sont nées de la pratique du yoga ». Alors il arrêtera sa pratique. On dit que c'est le premier obstacle. Le deuxième obstacle est le doute, le troisième est l'insouciance, le quatrième est la paresse, le cinquième est le sommeil, le sixième est le non-abandon d'objets (des sens), le septième est la perception erronée, le huitième est l'objet sensuel, le neuvième est le manque de foi et le dixième est l'échec à atteindre la vérité du Yoga. Un homme sage devrait abandonner ces dix obstacles après de profondes réflexions.

La fatigue est nocive pour les aspirants. Ils devraient éviter les longues promenades et beaucoup d'efforts. Lorsque l'état de tranquillité prévaut pendant la méditation, ne dérangez pas le mental. Ne vous levez pas de votre siège. Essayez de prolonger la méditation.

Vous ne pouvez pas plaire au monde. Souvenez-vous de l'histoire du vieil homme, de son fils et de l'âne. Respectez vos idéaux, vos convictions et vos principes avec ténacité, que vous deveniez populaire ou impopulaire, même si le monde entier vous en veut. Défendez avec audace vos propres principes de bonne conduite et de juste vie. Ne revenez pas sur vos pas, même d'une fraction de pouce.

Ne creusez pas de puits peu profonds ici et là pour aller chercher de l'eau. Les puits vont vite s'assécher. Creusez un puits profond à un endroit. Centralisez tous vos efforts ici. Vous obtiendrez une bonne eau tout au long de l'année. De même, essayez d'absorber les enseignements spirituels d'un seul précepteur. Buvez profondément d'un seul homme. Asseyez-vous à ses pieds pendant quelques années. Il ne sert à rien de se promener d'un endroit à l'autre, d'un homme à l'autre par curiosité, perdant la foi en un court laps de temps. N'ayez pas le mental changeant d'une prostituée. Suivez les instructions spirituelles d'un seul homme. Si vous allez chez plusieurs personnes et suivez leurs instructions, vous serez déconcerté. Vous serez dans un dilemme.

Ne relâchez pas vos efforts. Gardez la flamme divine allumée. Vous vous approchez du but. La lumière est arrivée. Il y a de l'aura brahmanique sur votre visage. Vous avez traversé de

nombreux sommets et des sommets insurmontables sur le chemin spirituel à force de Sadhana patiente et infatigable. C'est tout à fait louable ! Vous avez fait des progrès merveilleux. Je suis très content de vous, ô John ! Vous devrez remonter un autre sommet et passer par un col plus étroit. Cela exige plus de patients efforts et de force. Vous devrez aussi faire fondre votre égoïsme Sattvique. Vous devrez transcender l'état de bonheur de Savikalpa Samadhi. Le Brahmakara Vritti aussi devra mourir. Alors seulement, vous atteindrez le Bhuma, le but suprême de la vie. Vous pouvez le faire aussi. Je suis très confiant.

Là, au sommet de la colline de la Béatitude éternelle, vous pouvez maintenant voir le Jivanmukta ou le Yogi pleinement épanoui. Il a gravi des sommets prodigieux à travers une lutte intense et constante. Il a fait une Sadhana spirituelle rigoureuse et sévère. Il a fait une profonde méditation. Il a passé des nuits blanches. Il a pratiqué de longues veilles la nuit à d'innombrables occasions. Il a gravi progressivement les hauteurs, pas à pas. Il s'est reposé à plusieurs endroits, il a fait preuve de patience et de diligence, il a surmonté de nombreux obstacles. Il a vaincu le désespoir, la morosité et la dépression. Aujourd'hui, il est un phare pour le monde entier. Vous aussi vous pouvez monter jusqu'à ce sommet, il suffit que vous le vouliez.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Pour plus de détails voir mon livre « Méthodes fiables pour le succès dans la vie et la réalisation de Dieu »

## LECON 6

### YOGA ASANAS <sup>10</sup>

Combien d'entre vous, sœurs et frères, êtes conscient des signes indubitables de la maladie, du déclin de votre santé, de votre vigueur et de votre vitalité ? Combien d'entre vous, puis-je le redemander, ressentent l'emprise de la vieillesse prématurée ? Pourquoi jeter injustement tout le blâme sur l'hérédité sans vous rendre compte un seul instant que pendant près de trente ou trente-cinq ans vous avez bafoué les lois de la vie ? Trente-cinq ans de mauvaise vie ! Trente-cinq ans de mauvaise alimentation ! Trente-cinq ans de mauvaise respiration ! Trente-cinq ans de mauvaises pensées ! Trente-cinq ans passés dans l'ignorance totale de la relation entre le cerveau et les muscles ! En fait, trente-cinq ans passés à tout faire pour développer la maladie de la « vieillesse ! »

Supposons maintenant que toute la situation soit inversée et qu'au lieu d'une mauvaise vie, d'une mauvaise alimentation, d'une mauvaise respiration, etc., on introduise la bonne vie, la bonne alimentation, la bonne respiration, et ainsi de suite, quel en sera l'effet ? La dégénérescence physique et mentale donnera-t-elle lieu à une régénération physique et mentale ? La réponse donnée par les Sages de l'Orient est un « OUI » catégorique. Les Yogis indiens ont prouvé de façon concluante qu'en suivant un régime, il était possible de reconstruire le corps humain, de reconstruire le mental humain, pour retrouver la jeunesse, la force et la beauté perdues. La clé pour accomplir cet exploit remarquable selon les Saints, Sages et Rishis d'autrefois se trouve dans les Yoga-Asanas.

Vous savez ce que signifie le mot « Yoga ». C'est l'union de l'âme individuelle (Jivatman) avec l'Âme suprême (Paramatman) Asana est une assise ou pose ou posture confortable et aisée.

---

<sup>10</sup> Pour plus de détail voir mon livre "Yoga Asanas"

Ainsi, le terme Yoga-Asanas signifie certaines postures, par n'importe laquelle d'entre elles, le pratiquant du Yoga unifie assez facilement l'âme individuelle avec l'Âme suprême. La relation entre le mental et le corps est si complète et si subtile qu'il n'est pas étonnant que certains entraînements physiques induisent certaines transformations mentales.

Bon nombre d'entre vous ont peut-être rencontré plusieurs personnes capables de faire la démonstration de ces Yoga-Asanas, dont certaines peuvent sembler à première vue difficiles et fatigantes. En tout état de cause, ces personnes ne sont pas rares en Inde. Certains de mes propres étudiants qui sont des spécialistes dans cette branche du Yoga peuvent faire les différents exercices avec une grâce et une finition étonnantes. Il est faux de supposer que ces Yoga-Asanas ne sont que des exercices physiques fondés par les anciens Rishis de l'Inde, tout comme tant de systèmes de culture physique ont fait leur apparition en Europe et en Amérique. Il y a quelque chose de spirituel, quelque chose de divin au fond de ce système, car il éveille la Kundalini-Shakti endormie, aide beaucoup l'étudiant yogique à s'établir pleinement dans la méditation et lui fait finalement goûter le nectar de la Conscience cosmique.

Il est important de savoir ce que devrait être un système idéal de culture physique, afin que vous puissiez juger par vous-même de la valeur des Yoga-Asanas à la lumière de l'idéal. On peut dire qu'il s'agit d'un système idéal qui nécessite la plus petite quantité d'énergie possible pour obtenir le plus grand bénéfice, qui peut entraîner une augmentation maximale de l'indice vital, qui peut engendrer un système nerveux sain, qui peut assurer la santé des organes excréteurs du corps, qui peut prendre en charge la circulation et qui peut aussi développer l'appareil musculaire. Voyons maintenant dans quelle mesure ces quelques conditions sont remplies par les Yoga-Asanas.

Permettez-moi maintenant de prescrire un bref, mais complet cours de Yoga-Asanas qui est plus que suffisant pour un homme (ou une femme) de santé moyenne non seulement pour maintenir un haut niveau de santé, mais aussi pour atteindre un vrai succès en Yoga. La culture physique yogique n'est qu'un moyen pour

atteindre une fin, et non une fin en soi. Vous n'avez donc pas besoin d'attacher une importance excessive à cette seule branche du Yoga en négligeant fortement les autres. Toutes les Asanas mentionnées et illustrées dans ce livre peuvent être pratiquées avec succès sans le contact personnel d'un professeur. Des milliers de personnes bénéficient de diverses façons de la pratique régulière de ces Asanas. Les différents exercices donnés dans ce livre ont été arrangés de telle sorte que l'on attend de vous que vous les respectiez scrupuleusement. Toutes les Asanas doivent être faites *invariablement le matin*, et non le soir comme vous le trouverez dans certains livres sur le sujet. La raison de cette insistance est que le soir, tout le monde est fatigué d'une journée de travail et ne sera donc pas en mesure de faire les différents exercices avec une sensation d'exaltation et de fraîcheur qu'il ou elle ressentirait autrement le matin. Il ne doit absolument pas y avoir de sensation de dépression ou de fatigue avant ou pendant l'exécution de ces exercices. C'est un point important à ne pas oublier si vous souhaitez profiter pleinement des bienfaits de ces exercices. Vous n'avez pas besoin de suivre tout le cours tous les jours, mais vous devez être régulier et systématique dans le peu que vous faites, et être un maître de tous les exercices donnés dans ce livre. Un autre point à retenir est que la quantité d'énergie dépensée dans ces exercices ne doit en aucun cas fatiguer votre système. Ceux d'entre vous qui souhaitent faire des exercices musculaires peuvent le faire le soir. Tous les Yoga-Asanas doivent être pratiqués avec un estomac vide ; mais il n'y a pas de mal à prendre une petite tasse de lait, de thé léger ou de café avant de commencer les exercices.

Asana est le troisième membre (Anga) du Yoga. Si vous êtes fermement établi dans les Asanas, vous ne sentirez pas du tout le corps. Quand vous ne sentez pas le corps, les qualités des paires d'opposés ne vous affecteront pas. Lorsque vous serez libéré de l'effet des paires d'opposés tels que la chaleur et le froid, le plaisir et la douleur, vous serez capable d'entreprendre la prochaine étape supérieure à savoir le Pranayama et de le pratiquer avec un mental imperturbable. Par conséquent, vous devriez choisir une posture qui est facile et confortable et dans laquelle vous pouvez

rester longtemps, disons, trois heures. Le Seigneur Krishna dit : « Ayant établi, dans un endroit propre, un siège ferme ni trop haut ni trop bas, avec du tissu, de la peau et de l'herbe de Kusa sur lui ; rendant le mental concentré sur un seul point, avec les actions du mental et les sens contrôlés, qu'il pratique le Yoga, assis là sur le siège, pour la purification du soi. Tenant droit et immobile, le corps, la tête et le cou, regardant le bout du nez, sans regarder autour de lui, le mental serein, intrépide, ferme dans le vœu de vie pieuse, ayant retenu le mental, pensant à Moi, et équilibré, qu'il s'asseye, me regardant comme le suprême. » (Bhagavad-Gita Ch. VI-11, 12, 13).

Le yoga vise à développer la volonté. Un homme de volonté forte et dynamique se tiendra toujours droit et marchera toujours avec la poitrine en avant de la tête ; mais une personne faible changera très souvent sa posture, assise ou debout, marchera en zigzag, montrant l'infirmité et le manque de résolution du mental, peu importe le pas. La pratique de l'Asana, d'importance vitale, peut être jugée douloureuse et gênante au début. Mais, quand l'habitude de s'asseoir dans l'Asana pendant une longue période est acquise, vous ressentirez un plaisir et une sensation particulière lorsque vous y serez assis, et vous n'aimerez en aucune manière modifier la pose.

Selon Patanjali Maharshi, la posture est celle qui est ferme et confortable. Il n'insiste pas particulièrement sur l'Asana ou le Pranayama. Ce n'est que plus tard que les Hatha-Yogis ont développé ces deux membres du Yoga, et sans aucun doute, ils sont d'une grande aide pour l'étudiant yogique. Alors que les Hatha-Yogis visent le contrôle et la culture du corps, les Raja-Yogis visent le contrôle et la culture du mental. Et comme le corps et le mental sont interdépendants, la culture physique est une condition sine qua non de la culture mentale.

Il est faux de supposer que les Yoga-Asanas sont purement destinés aux Indiens et qu'ils sont parfaitement adaptés aux conditions indiennes. Les quelques exemples suivants prouvent que ce n'est pas le cas. M. Harry Dikman, directeur fondateur du Centre de Yoga de Riga, Lettonie (Europe) est un bon spécialiste de ces Yoga-Asanas, Bandhas et Mudras et son opinion et ses

conseils aux personnes souffrant de divers types de maladies, curables et incurables, sont de plus en plus populaires en Europe. Je n'ai pas entendu parler d'un autre homme, ni en Europe ni en Amérique, qui s'intéresse de si près à ce sujet et qui fait des recherches dans ce domaine. Vous serez surpris d'apprendre que M. Harry Dikman est essentiellement un philosophe et un sage.

En Californie (USA), une jeune fille d'environ vingt-deux ans, pesant 130 kilos en raison de sa forte adiposité et donc complètement déprimée et désespérée, a finalement eu recours au Yoga-Asanas sur la recommandation d'amis, et pendant six mois, à la surprise générale, a pu réduire son poids à 80 kilos. Les photographies de la jeune fille prises avant, pendant et après les cours de six mois ont été abondamment publiées dans diverses revues américaines et de nombreux éloges ont été faits sur l'efficacité remarquable des Yoga-Asanas comme moyen de construire un corps rayonnant et sain et d'éradiquer toutes sortes de maladies.

M. Ernest Haekel de Los Angeles, Californie, M. Boris Sacharow de Berlin et plusieurs autres personnes intéressées à acquérir des pouvoirs psychiques en éveillant la Kundalini sont autant d'exemples pour prouver que les Yoga-Asanas peuvent être pratiqués et sont destinés non seulement à l'Inde et aux Indiens, mais au monde entier et à l'humanité tout entière.

Pratiquez Padmasana ou Siddhasana à des fins méditatives et les divers autres Asanas, Bandhas, etc. pour maintenir un haut niveau de santé, de vigueur, de force, de vitalité et pour maintenir Brahmacharya.

## **PADMASANA**

### ***La posture du lotus***

Parmi les différentes poses prescrites pour la méditation, Padmasana est unique et il est le plus important. Il occupe une place très importante dans les pratiques du Yoga parce que de grands Rishis comme Sandilya, Gheranda et plusieurs autres en ont parlé en des termes élogieux. On l'appelle Padmasana en



raison de sa pose complète qui donne l'apparence d'un lotus pleinement épanoui.

Asseyez-vous sur le siège prescrit par le Seigneur Krishna dans la Bhagavad-Gita : Chap. VI-11. Étirez les jambes vers l'avant, placez doucement le pied droit à l'articulation de hanche gauche, et le pied gauche de la même façon à l'articulation de hanche droite. Gardez la colonne vertébrale droite. Placez la main droite sur l'articulation droite du genou et la main gauche sur l'articulation gauche du genou.<sup>11</sup> Regardez sans forcer l'extrémité du nez. C'est Padmasana. Pratiquez cet Asana pendant 5 minutes pour commencer et augmentez graduellement le temps jusqu'à 3 heures. Padmasana détruit toutes les maladies et accorde une émancipation rapide au praticien.

## **SIDDHASANA**

### ***La posture parfaite***

Siddhasana est proche de Padmasana en importance. Certains le considèrent même comme supérieur au Padmasana du point de vue de la méditation. L'Asana est ainsi appelée parce qu'il est capable de donner au pratiquant tous les Siddhis (pouvoirs psychiques). De plus, c'était et c'est la pose favorable de plusieurs adeptes dans le Yoga (Siddhas).

Asseyez-vous à nouveau sur le siège prescrit par le Seigneur Krishna comme avant. Tendez les jambes vers l'avant. Placez soigneusement le talon gauche à l'ouverture anale et l'autre talon sur la racine de l'organe génital. Fixez le menton sur la poitrine. Concentrez-vous avec douceur sur l'espace entre les deux sourcils, sans vous fatiguer les yeux.<sup>12</sup> Gardez la colonne

---

<sup>11</sup>Ou vous pouvez entrelacer vos doigts et garder les mains sur le talon gauche. C'est confortable pour certaines personnes. Vous pouvez aussi placer la main droite sur l'articulation du genou droit avec la paume vers le haut et l'index en contact avec le milieu du pouce ; la main gauche doit également être placée sur l'articulation du genou gauche avec la paume vers le haut et l'index en contact avec le milieu du pouce de la même manière

<sup>12</sup> C'est ce qu'on appelle le regard frontal. Faites particulièrement attention de ne pas vous fatiguer les yeux de quelque façon que ce soit. Regardez très doucement. Si vous avez des difficultés à le faire, fermez simplement les yeux et concentrez-vous sur le lotus du cœur ou sur

vertébrale bien droite. Vous pouvez garder les mains et les doigts comme en Padmasana. Commencez à le faire pendant 5 minutes et augmentez-le lentement jusqu'à 3 heures. Les jeunes aspirants qui souhaitent s'établir à Brahmacharya doivent pratiquer cette Asana. « Par cette posture, le yogi, quittant le monde, atteint la fin la plus élevée et dans le monde entier, il n'y a pas de posture plus sacrée que celle-ci. En assumant et en contemplant dans cette posture, le Yogi est libéré du péché. » (Siva-Samhita : Ch. III-87). Les personnes souffrant de syphilis, de spermatorrhée, d'hémorroïdes, de diabète et de gonorrhée ont tout intérêt à prendre cette pose régulièrement pendant un certain temps.

## **SIRSHASANA**

### *La posture sens dessus dessous*

Cela s'appelle Sirshasana, car vous devez vous tenir sur la tête. Il est considéré comme le roi de toutes les Asanas.

Étendre une couverture pliée en quatre. S'accroupir sur le sol et préparer un support en entrelaçant les doigts des deux mains. Posez les avant-bras sur le sol et pliez-les d'un angle approprié, les doigts entrelacés servant de support. Posez le sommet de la tête contre ce support. Soulevez lentement la partie inférieure du tronc, puis les jambes jusqu'à ce que tout le corps soit à angle droit avec le sol. Restez dans cette pose pendant 5 secondes au début et augmentez lentement le temps à une demi-heure. Respirez calmement jusqu'à la fin de l'exercice, puis redescendez lentement les jambes sans faire de secousse. Détendez le corps. C'est important.

Sirshasana est une panacée pour tous les maux humains. Il est extrêmement utile pour maintenir Brahmacharya parce que l'énergie séminale est transmutée en Ojas-Sakti et stockée dans le cerveau. C'est de la sublimation sexuelle. Les personnes

---

l'espace entre les deux sourcils. Cette pratique est doublement bénéfique. Non seulement elle n'agressera pas vos yeux, mais elle les protégera également contre le risque qu'un corps étranger n'y pénètre et cause des problèmes oculaires inutiles.

souffrant de maladies des yeux, du nez, de la tête, de la gorge, de l'estomac, du système génito-urinaire, du foie, de la rate, des poumons, des coliques néphrétiques, de la surdité, de l'asthme, de la tuberculose, de la pyorrhée, de la constipation et de bien d'autres troubles seront soulagées par sa pratique. Les cheveux gris et les rides disparaîtront. Il augmente le feu digestif et augmente l'appétit. Les femmes aussi peuvent faire cette Asana. La stérilité disparaît. De nombreuses maladies utérines et ovariennes sont guéries. Sirshasana est vraiment une bénédiction et un don à l'humanité. Pendant la pratique de cet Asana, le cerveau puise beaucoup de sang et d'énergie. La mémoire augmente merveilleusement. Jawaharlal Nehru, Premier ministre de l'Inde, était un ardent pratiquant de Sirshasana. Il a réussi, d'une manière ou d'une autre, à pratiquer cette posture tous les jours.

## **SARVANGASANA**

### ***Posture de tous les membres***

Le suivant est Sarvangasana. On l'appelle ainsi parce que toutes les parties du corps fonctionnent pendant son exécution.

Étendre une épaisse couverture sur le sol. Allongez-vous à plat sur le dos. Ensuite, soulevez lentement les jambes vers le haut, en soulevant le tronc et les hanches verticalement. Laissez les deux mains soutenir le dos au niveau des hanches. Laissez les coudes reposer sur le sol. Formez un verrou en appuyant fermement le menton contre la poitrine. Dans cette posture, la partie postérieure du cou repose sur le sol et le tronc et les jambes sont en ligne droite. Concentrer le mental sur la glande thyroïde qui est située à la racine du cou. Faites-le pendant 2 minutes pour commencer et augmentez le temps à une demi-heure. Respirez normalement pendant tout le processus.

Sarvangasana vous donnera une thyroïde saine. Une thyroïde saine signifie un fonctionnement sain de tous les organes du

corps. Cette posture centralise le sang dans la colonne vertébrale et la nourrit abondamment. Elle garde la colonne vertébrale forte et élastique. Vous aurez une jeunesse éternelle. Elle vous aide à maintenir Brahmacharya. Elle contrôle les rêves humides et améliore l'impuissance. C'est aussi un tonique sanguin et nerveux. Il enlève la dyspepsie, la constipation et plusieurs autres troubles gastro-intestinaux. Les bienfaits de Sirshasana sont également dérivés de ceux de Sarvangasana. Un cours de Sirsha-Sarvangasana guérit la lèpre et rajeunit puissamment le corps.

## **MATSYASANA**

### ***Posture du poisson***

Cette pose s'appelle Matsyasana parce qu'en adoptant cette posture et en faisant du Plavini Pranayama vous pouvez flotter comme les poissons sur l'eau aussi longtemps que vous le souhaitez.

Étendre une épaisse couverture sur le sol. Asseyez-vous dessus avec les jambes complètement tendues devant vous. Faites Padmasana. Ensuite, allongez-vous à plat sur le dos. Puis, en posant tout le corps sur les coudes, soulevez le tronc et la tête. En pressant la tête au sol d'un côté et les fesses de l'autre, faire une arche ou un pont avec le tronc. Reposez les mains sur les cuisses ou attrapez les orteils, la main droite tenant l'orteil gauche et la main gauche tenant l'orteil droit.

Pratiquez cette asana après Sarvangasana et pour le tiers du temps de ce dernier, si vous voulez le maximum d'avantages. Sarvangasana et Matsyasana vont de pair. Ils doivent toujours être pratiqués l'un après l'autre. Lorsque vous avez terminé, relâchez lentement la tête à l'aide des mains, asseyez-vous droit et déverrouillez le verrou du pied.

Matsyasana donne un massage apaisant au cou et aux épaules. La raideur du cou est enlevée. Matsyasana aide à respirer profondément. Les nerfs cervicaux et dorsaux supérieurs sont abondamment nourris de sang et tonifiés. Les glandes endocrines, l'hypophyse et les glandes pinéales situées dans le cerveau sont

stimulées et tonifiées. Ces glandes jouent un rôle vital dans le bon fonctionnement des différents systèmes du corps humain. Matsyasana est aussi le destructeur de nombreuses maladies. Il guérit la constipation, l'asthme, la tuberculose, la bronchite chronique, l'épilepsie, un certain type d'obésité, les effets néfastes de la masturbation, de plaisir sexuel excessif et du gaspillage des pouvoirs séminaux, et on dit qu'il guérit également la lèpre. Il évite la transplantation de thyroïdes de singes à des êtres humains à des fins de rajeunissement. L'agrandissement de la rate est guéri. La perte de virilité, le gaspillage de vitalité et le gaspillage d'énergie pourraient être efficacement regagnés par la pratique assidue de cette posture. Le cœur est également massé et vous vous sentez transformé et jeune.

## **BHUJANGASANA**

### ***Posture du cobra***

*Bhujanga* signifie le cobra en sanskrit. Cette pose est appelée Bhujangasana parce que lorsque la pose complète est exécutée, elle donne l'apparence d'un cobra à capuche.

Étalez une couverture sur le sol. Allongez-vous dessus face contre terre et les muscles du corps complètement détendu. Placez les paumes des mains sur le sol juste en dessous des épaules, en pliant les coudes. Touchez le sol avec le front et levez lentement la tête et la partie supérieure du corps comme un cobra soulève son capuchon. Courbez la colonne vertébrale vers l'arrière. Laissez la partie inférieure du corps, du nombril jusqu'aux orteils, toucher le sol. Respirez normalement par le nez. Retenez votre respiration jusqu'à ce que la tête soit relevée et que la colonne vertébrale soit bien courbée. Puis expirez à nouveau. Puis retenez la respiration en abaissant la tête et dès que la tête touche le sol, inspirez à nouveau lentement. Répétez ce processus une demi-douzaine de fois ou plus.

C'est un autre bon exercice pour la colonne vertébrale. La colonne vertébrale devient souple et élastique. La rigidité et la fatigue du dos sont éliminées. Le dos bossu, les maux de dos, les

lumbagos et les myalgies du dos sont soulagés. Bhujangasana augmente la pression intra-abdominale et élimine la constipation. Il augmente l'appétit en augmentant la chaleur corporelle et détruit une foule d'autres maladies. Cette pose est particulièrement utile pour les femmes pour tonifier l'ovaire et l'utérus. C'est un tonique puissant. L'absence de menstruations (aménorrhée), les menstruations douloureuses (dysménorrhée), les blancs (leucorrhée) et diverses autres maladies utéro-ovariennes sont supprimés.

## **SALABHASANA**

### ***Posture de la sauterelle***

*Salabha* signifie la sauterelle en sanskrit. Lorsque cette pose est faite, elle donne l'apparence de la sauterelle.

Allongez-vous sur la couverture, face contre terre, les bras en contact avec le sol. Les paumes sont vers le haut avec les doigts serrés. Inspirez légèrement. Ensuite, raidir tout le corps et soulever les jambes, les hanches et le bas-ventre vers le haut. Mettre tout le poids du corps sur la poitrine et les mains. Levez aussi légèrement la tête.<sup>13</sup> Restez dans cette pose pendant 10 secondes au début et prolongez le temps peu à peu aussi longtemps que vous pouvez retenir la respiration. Descendez lentement les jambes, détendez les muscles de tout le corps et expirez. Répétez cette pose quatre ou cinq fois en veillant à ce que les poumons ne soient pas trop contraints.

Cette posture plie la colonne vertébrale vers l'arrière et donne une pression intra-abdominale. Tandis que Bhujangasana exerce la partie supérieure du corps, Salabhasana développe la moitié inférieure du corps. Elle soulage la constipation et tonifie le foie, le pancréas et les reins. Plusieurs autres maladies de l'estomac sont également éliminées. Elle est très bénéfique pour les personnes souffrant de lumbago. Elle augmente le feu digestif,

---

<sup>13</sup> Certains spécialistes du Hatha-Yoga recommandent de reposer le menton, la bouche et le nez sur le sol, tandis que d'autres recommandent de reposer seulement le menton.

enlève la dyspepsie et favorise un bon appétit. Un haut niveau de vitalité et de force est assuré.

## ***DHANURASANA***

### ***Posture de l'arc***

*Dhanus* signifie un arc en sanskrit. Ceci est appelé Dhanurasana parce que lorsque la pose complète est réalisée, elle ressemble à un arc avec une corde dedans. Les mains et les jambes représentent la corde, tandis que le tronc et les cuisses prennent la place de l'arc.

Comme vous l'avez fait dans les deux poses précédentes, allongez-vous sur la couverture, face contre terre. Détendez tous les muscles du corps. Pliez lentement les jambes au niveau de l'articulation du genou jusqu'à ce que les mains s'agrippent aux chevilles. Levez la tête, la poitrine et les genoux. Gardez les bras et les avant-bras raides et droits. Essayez de garder les genoux serrés l'un contre l'autre. À présent, tout le corps repose sur l'abdomen. Une arche convexe est formée, ressemblant à un arc avec une ficelle. Vous pouvez soit respirer comme d'habitude, soit retenir votre respiration selon votre convenance. Restez dans cette pose aussi longtemps que vous le pouvez confortablement. Faites cette Asana quatre à six fois. Une fois que vous avez fait cela, abaissez d'abord les genoux et la poitrine. Ensuite, amenez les mains et les jambes vers le bas et étirez-vous à plat sur le sol.

Cette Asana donne tous les avantages du Bhujangasana et du Salabhasana. La région abdominale reçoit un bon massage. En balançant le corps en forme d'arc d'un côté à l'autre, vers l'avant et vers l'arrière, un massage complet de l'abdomen est assuré. La constipation chronique, la dyspepsie, la paresse du foie, les rhumatismes des jambes, des genoux et des mains, les troubles gastro-intestinaux sont tous évités et guéris. Les femmes désireuses de suivre une cure d'amaigrissement feraient bien d'essayer cette Asana d'abord. Dhanurasana garde la colonne vertébrale forte et élastique. Vous bouillonnerez d'une énergie,

d'une vigueur et d'une vitalité infatigables. La jeunesse éternelle est à vous.

## **PASCHIMOTTASANA**

### ***Flexion antérieure de la colonne vertébrale***

Allongez-vous à plat sur la couverture et amenez les bras au-dessus de la tête. Inspirez lentement. Levez les bras, la tête et le tronc, expirez et pliez-les sur les jambes tendues, sans lever les genoux. Attrapez les orteils avec les doigts en contractant l'abdomen et en pressant doucement la tête contre les genoux. Tirez les orteils avec les bras et abaissez les coudes. Tout en pliant le buste vers le bas, ne faites pas de saccades violentes. Faites-le très, très prudemment et lentement. Tout en restant dans cette pose, respirez normalement. Restez dans cette pose pendant 2 secondes pour commencer et augmentez graduellement le temps jusqu'à 10 minutes.

Paschimottanasana tonifie les muscles de la cuisse et des ischiojambiers. C'est un autre excellent exercice pour maigrir. C'est une spécificité rare pour l'obésité. La constipation est soulagée. La paresse du foie, la dyspepsie, les éructations et la gastrite sont éliminées. Le lumbago est guéri. Ceci est prescrit pour les hémorroïdes et le diabète également. Celui qui pratique régulièrement cette posture ne doit pas avoir peur de la vieillesse. La jeunesse éternelle lui appartient.

## **MAYURASANA**

### ***Posture du paon***

*Mayura* signifie un paon en sanskrit. C'est ce qu'on appelle Mayurasana parce que lorsque cette Asana est exécutée, il imite un paon en étalant son paquet de plumes derrière lui.

Agenouillez-vous sur le sol et accroupissez-vous sur les talons. Rassemblez les deux avant-bras et gardez les paumes des mains au sol. Les paumes et les doigts représentent les pieds et



les griffes du paon, sauf que les paumes des mains sont dirigées vers l'arrière ; gardez les coudes en contact étroit pour fournir un beau point d'appui pour soutenir le corps horizontal pendant la posture. Les coudes sont placés sous l'abdomen juste sous le nombril. Étirez tout le corps de la tête aux pieds, de façon à ce qu'il soit parallèle au sol. Maintenant, tout le corps ressemble à une barre reposant sur un point d'appui. Levez la tête vers le haut et sortez le menton pour contrebalancer les jambes lourdes.

Au début, retenez votre souffle tant que vous êtes dans la posture. Gardez un oreiller ou un coussin épais et doux sur le sol juste sous votre nez afin de vous protéger en cas de glissement. Si vous maîtrisez parfaitement cette posture et que vous n'avez pas peur de tomber, vous pouvez aussi respirer comme d'habitude pendant l'exercice. Les débutants peuvent pratiquer la posture en équilibrant le corps sur le côté d'une table ou d'une estrade surélevée. Ce sera facile. Faites-le pendant 3 secondes pour commencer et prolongez progressivement la durée pendant 3 minutes.

Mayurasana favorise la digestion et augmente l'appétit. Il est très puissant en cas de dyspepsie et de gastrite chronique. Les intestins sont tonifiés et la constipation est guérie. Toutes les maladies de l'estomac, du foie, de la rate, des reins et des intestins sont éliminées. Le diabète, les hémorroïdes sont enlevés. Les bras et les épaules deviennent forts et musclés.

## ***BANDHA TRAYA***

### ***Les trois Bandhas***

La posture ou l'exercice qui ferme la porte du corps à un endroit particulier et arrête ainsi l'inspiration et l'expiration s'appelle un Bandha. Quand Mula Bandha, Jalandhara Bandha et Uddiyana Bandha sont pratiqués en même temps, c'est Bandha Traya.

Asseyez-vous en Siddhasana en pressant le périnée avec le talon gauche et l'autre talon sur la racine de l'organe géniteur. Inspirez profondément. Contractez l'anus et tirez-le vers le haut.

Voici Mula Bandha. Dans cet état, contractez la gorge et pressez fermement le menton contre la poitrine. Voici Jalandhara Bandha. Puis videz les poumons par une expiration complète, contractez et tirez les intestins au-dessus et en dessous du nombril vers la colonne vertébrale. L'abdomen se trouve maintenant contre l'arrière du corps dans la cavité thoracique. C'est ce qu'on appelle Uddiyana Bandha.<sup>14</sup>

Uddiyana Bandha peut aussi être fait séparément sans le combiner avec un autre exercice. Bien que seule la posture assise soit montrée dans l'illustration, Uddiyana Bandha peut également être faite en position debout et dans d'autres postures.

La pratique de Bandha Traya est extrêmement utile pour s'établir dans Brahmacharya. Il donne de la vigueur aux nerfs, soulage la constipation et augmente l'appétit. Une santé florissante, une force vigoureuse et un haut niveau de vitalité sont de droit les vôtres. Les muscles abdominaux sont massés et tonifiés. Les personnes souffrant de maladies chroniques de l'estomac et des intestins et ayant abandonné tout espoir de guérison feront bien d'essayer ce remède naturel en dernier recours. Une guérison rapide et merveilleuse est assurée. Le Bandha Traya peut être pratiqué pendant le Pranayama, la concentration et la méditation avec beaucoup d'avantages. Le Kundalini-Shakti est éveillé et tous les pouvoirs psychiques sont accordés au pratiquant. Il boit le nectar de l'immortalité et obtient l'émancipation finale (Moksha).

## *NAULI*

La contraction, l'isolement et la manipulation par roulis du rectus abdominis s'appellent Nauli.

En position debout, gardez les jambes écartées d'un pied ou plus. Appuyez vos mains contre les cuisses en pliant légèrement

---

<sup>14</sup> Uddiyana Bandha peut aussi être fait séparément sans l'inclure dans tout autre exercice. Bien que seule la posture assise soit montrée dans l'illustration, Uddiyana Bandha peut également être pratiqué en position debout et également dans d'autres postures

le tronc. Ensuite, faites Uddiyana Bandha dans cette position debout. Lâchez le centre de l'abdomen en contractant les côtés gauche et droit de l'abdomen. Ainsi, tous les muscles de l'abdomen se détachent en formant une ligne verticale au centre de l'abdomen. C'est Nauli<sup>15</sup>. Restez dans cette pose aussi longtemps que vous le pouvez.

La constipation, la dyspepsie et les troubles gastro-intestinaux sont tous complètement éradiqués. Le foie et le pancréas, l'estomac et les intestins sont bien tonifiés. Les muscles du dos et des intestins sont renforcés et régénérés. Nauli est un cadeau rare à l'humanité depuis la terre des dieux et est un « remontant » idéal.

---

<sup>15</sup> La séparation des muscles abdominaux au centre est appelée Madhyama Nauli. La séparation des muscles abdominaux du côté gauche s'appelle Vamana Nauli et du côté droit Dakshina Nauli.

## LECON 7

### PRANAYAMA

Prana signifie *souffle* et Ayama signifie *contrôle*. Par Pranayama, on entend le contrôle du Prana et des forces vitales du corps. Le Pranayama commence par la régulation de la respiration et se termine par l'établissement d'un contrôle complet et parfait sur les courants de vie ou les forces vitales intérieures. En d'autres termes, le Pranayama est le parfait contrôle des courants de vie par la régulation de la respiration. La respiration tout comme l'électricité sont du Prana grossier. En établissant le contrôle sur le Prana grossier, vous pouvez facilement prendre le contrôle du Prana subtil à l'intérieur. Le processus par lequel ce contrôle est établi est appelé Pranayama. Le Pranayama est le quatrième membre de l'Ashtanga Yoga.

Le Prana est le plus ancien, car il commence à fonctionner dès le moment où l'enfant est conçu. A contrario, les organes du corps tels que l'ouïe et ainsi de suite ne commencent à fonctionner que lorsque leurs demeures spéciales à savoir les oreilles, etc. sont formées. Le Prana est appelé le plus ancien et le meilleur dans les Upanishads parce qu'il a remporté la victoire dans la lutte entre le mental et les cinq organes. En fin de compte, le mental et les cinq organes ont déclaré unanimement : « Ô Maître ! Ô Prana ! le soutien de cet univers et le soutien de nos vies mêmes, le premier-né ! Adorations à toi ! Tu es vraiment extraordinaire. Ne t'éloigne pas de ce corps. Nous te servons. Nous reconnaissons dûment ta supériorité. » Le Prana fonctionne même lorsque le mental est absent pendant le sommeil profond.

Le Prana est le lien entre le corps physique et le corps astral. Quand on coupe le Prana, le corps astral se sépare du corps physique. La mort en est le résultat. Le Prana qui travaillait dans le corps physique est retiré dans le corps astral.

La somme totale de la partie Rajasique des cinq éléments subtils forme les Pranas qui sont au nombre de cinq<sup>16</sup> et ils forment séparément les mains et les quatre autres organes d'action. Les cinq organes d'action sont contenus dans Pranamaya Kosha (gaine d'air vital).

Le Prana digère la nourriture, la transforme en chyle et en sang et l'envoie dans le cerveau et dans le mental. Le mental est alors capable de penser et de réfléchir (méditation) sur le Soi.

Le Prana est le principe universel de l'énergie ou de la force. C'est une force vitale. Le Prana est omniprésent. Il peut être dans un état statique ou dynamique. On le trouve dans toutes les formes, de la plus basse à la plus haute, de la fourmi à l'éléphant, de l'amibe unicellulaire à l'homme, de la forme élémentaire de la vie végétale à la forme développée de la vie animale. C'est le Prana qui brille dans vos yeux. C'est par le pouvoir du Prana que l'oreille entend, l'œil voit, la peau ressent, la langue goûte, le nez sent, le cerveau et l'intellect exercent leurs fonctions respectives. Le sourire sur le visage d'une jeune femme, la mélodie de la musique, la puissance des paroles emphatiques d'un orateur, le charme des paroles de l'épouse bien-aimée, tout cela et bien d'autres encore ont leur origine dans le Prana. Le feu brûle grâce au Prana. Le vent souffle grâce au Prana. Les rivières coulent grâce au Prana. Le bateau et l'avion, le train et l'automobile ne se déplacent que grâce à la puissance du Prana. Les ondes radio voyagent grâce au Prana. Le Prana est un électron. Le Prana est un proton. Le Prana est la force. Le Prana est le magnétisme. Le Prana, c'est l'électricité. C'est le Prana qui pompe le sang du cœur dans les artères. C'est encore le Prana qui fait la digestion, l'excrétion et la sécrétion.

Le Prana est utilisé pour penser, vouloir, agir, bouger, parler, écrire, etc.. Un homme fort et en bonne santé a une abondance de Prana ou de force nerveuse ou de vitalité. Le Prana est alimenté par la nourriture, l'eau, l'air, l'énergie solaire, etc. L'apport de Prana est reçu par le système nerveux. Le Prana est absorbé par

---

<sup>16</sup> Les cinq Pranas sont : 1. Prana, 2. Apana, 3 Samana, 4. Vyana et 5. Udana.

la respiration. L'excès de Prana est stocké dans le cerveau et les centres nerveux. Quand l'énergie séminale est sublimée, elle fournit une abondance de Prana au système.

Un Yogi stocke suffisamment de Prana par la pratique régulière du Pranayama tout comme la batterie de stockage stocke l'électricité. Le Yogi qui a dans son stock une quantité étonnamment grande de Prana rayonne de force et de vitalité tout autour. C'est une grande centrale électrique. Ceux qui entrent en contact avec lui s'imprègnent de son Prana et obtiennent force, vigueur, vitalité et exaltation du mental. Tout comme l'huile coule d'un récipient à l'autre, le Prana coule aussi régulièrement d'un Yogi développé vers des personnes faibles. Cela peut être vu par le yogi qui a développé sa vision yogique intérieure.

Si vous pouvez contrôler le Prana, vous pouvez contrôler toute la force de l'univers, physique et mentale. Un Yogi peut aussi contrôler la Puissance Manifestante Omniprésente où toutes les énergies comme le magnétisme, l'électricité, la gravitation, la cohésion, les courants nerveux, les forces vitales, les vibrations de la pensée et les forces totales de l'univers prennent leur origine.

Si vous pouvez contrôler la respiration ou le Prana, le mental est aussi facilement contrôlé. Celui qui a contrôlé son mental a aussi contrôlé son souffle. Si l'un est suspendu, l'autre l'est aussi. Si le mental et le Prana sont tous deux contrôlés, vous obtenez la libération de la ronde des naissances et des morts et atteignez l'Immortalité.

Il y a une connexion intime entre le mental, le Prana et le sperme. Si vous pouvez contrôler votre énergie séminale, vous pouvez aussi contrôler votre mental et votre Prana.

Grâce à la vibration du Prana, les dix sens (les cinq organes d'action et les cinq organes de connaissance) remplissent leurs fonctions respectives. Si le Prana est contrôlé, tous les sens sont sous votre contrôle. Lisez les Upanishads de Kaushitaki et de Chhandogya. Vous constaterez que les sens ont finalement reconnu la supériorité du Prana. Vous pouvez vivre sans nourriture et sans boisson pendant des jours entiers, mais vous ne

pouvez pas vivre sans air, même pendant quelques minutes. Que dire alors du Prana !

Tant que vous parlez, vous ne pouvez pas respirer ; alors vous offrez le souffle dans la parole. Tant que vous respirez, vous ne pouvez pas parler, alors vous offrez la parole dans le souffle. Ce sont les deux oblations immortelles sans fin. Lorsque vous voulez entendre un son faible, la respiration est suspendue pendant un certain temps. Le porteur transportant de lourds sacs de riz ou de blé sur le quai remplit instinctivement ses poumons d'air et pratique la rétention inconsciente du souffle (Pranayama) jusqu'à ce que le sac soit soulevé sur son dos. Cette rétention du souffle augmente sa force et sa vitalité. Il lui fournit immédiatement une abondance d'énergie. Il induit une grande concentration du mental. Quand vous traversez un petit ruisseau en sautant par-dessus, quand vous pratiquez le saut en longueur et le saut en hauteur et divers autres exercices à la barre parallèle et au trapèze, vous pratiquez instinctivement la rétention de la respiration.

Si le souffle est instable, le mental aussi est instable. Si le souffle est régulier et calme, le mental est aussi régulier et calme. Un Yogi obtient la longévité de la vie par la pratique du Pranayama. La pratique du Pranayama est donc indispensable. Tout comme il faut du temps, de la patience et de la persévérance pour apprivoiser un lion, un éléphant ou un tigre, vous devrez aussi apprivoiser ce Prana progressivement. Alors il sera sous votre parfait contrôle.

De même qu'un orfèvre élimine les impuretés de l'or en le chauffant dans la fournaise ardente en maniant vigoureusement le soufflet, l'étudiant du Yoga doit enlever les diverses impuretés de son corps et de son mental par le souffle des poumons, c.-à-d. en faisant du Pranayama. Le but fondamental du Pranayama est d'unir le Prana et l'Apana et de faire monter lentement le Pranapana uni vers le sommet de la tête. Le fruit du Pranayama est le réveil de la Kundalini-Shakti endormie.

La pièce dans laquelle vous pratiquez le Pranayama ne doit pas être humide et mal ventilée. Elle doit être sèche et aérée. La pratique peut se faire au bord d'une rivière ou d'un lac, au sommet ou au pied d'une colline ou d'une partie isolée d'un

jardin agréable et beau, ou à tout endroit où le mental non concentré se concentre facilement grâce à des vibrations spirituelles exceptionnellement bonnes. Quel que soit l'endroit que vous choisirez, veillez à ce qu'il soit exempt de courants d'air froids et forts, de moustiques, d'insectes, de fourmis et autres mouches ou insectes rampants. Si vous souhaitez pratiquer le Pranayama dans votre propre maison, ayez une pièce séparée sous clé. Ne laissez personne entrer dans la pièce, pas même vos amis et parents les plus chers et les plus proches. Laissez-la libre de tout autre élément perturbateur. Là, assis dans votre Asana préférée, avec le mental fermement fixé sur la Vérité, pratiquez tous les jours le Pranayama. Alors Chitta ou la substance mentale est absorbée dans la Sushumna.<sup>17</sup> Le Prana devient stable ; il ne fluctue pas. En Inde, les rives du Gange, de la Jumna et du Kaveri sont extrêmement favorables à la pratique du Pranayama ; Rishikesh (Himalaya), Brindavan, Varanasi, Uttarakashi et Ayodhya sont tous de très beaux endroits pour cela.

La pratique du Pranayama devrait commencer au printemps et à l'automne, car le succès est assuré. Au début, vous pouvez avoir deux séances, le matin et le soir, et au fur et à mesure que vous avancez dans vos pratiques, vous pouvez en avoir quatre : le matin, le midi, le soir et minuit. Votre alimentation doit être légère et modérée. Dans les premiers stades, on prescrit du lait et du ghee ; on dit aussi que les aliments composés de blé, de légumineuses vertes et de riz rouge favorisent le progrès. En prenant votre Asana préférée, pratiquez d'abord la régulation de la respiration pour la purification des nerfs (Nadis). Sri Sankaracharya, le plus grand représentant de la philosophie Advaita que l'Inde ait jamais produit, dit dans son célèbre commentaire à la Svetasvatara Upanishad : « Le mental dont les scories ont été éliminées par le Pranayama se fixe en Brahman ;

---

<sup>17</sup> Sushumna est le plus important des Nadis (courants nerveux). Situé à l'arrière de l'anus, il s'étend jusqu'à la couronne de la tête (Brahmarandhra) et il est invisible et subtil. Il longe le centre de la colonne vertébrale avec Ida et Pingala Nadis à gauche et à droite. Si vous vous asseyez pour méditer quand le Prana se déplace dans la Sushumna, vous aurez une méditation profonde. Le Kundalini-Sakti dormant dans le Muladhara Chakra, lorsqu'elle est réveillée par la pratique du Pranayama, passe par Sushumna Nadi jusqu'à la couronne de la tête. C'est le but de la vie. C'est la perfection.



c'est pourquoi le Pranayama est prescrit. D'abord, les nerfs doivent être purifiés, puis vient le pouvoir de pratiquer le Pranayama. En fermant la narine droite avec le pouce, à travers l'autre narine, remplissez les poumons d'air en fonction de votre capacité ; puis sans aucun intervalle, expirez par la narine droite en fermant la narine gauche. Inspirez de nouveau par la narine droite, expirez par la narine gauche, en accord avec votre capacité ; pratiquer cela trois ou cinq fois à intervalle de quatre heures, avant l'aube, à midi, en soirée et à minuit. En quinze jours la pureté des nerfs est atteinte ; commence alors le Pranayama ». Pour un succès complet au Pranayama, une pratique régulière, persistante et systématique est essentielle.

Patanjali Maharshi définit le Pranayama comme suit : « La régulation de la respiration ou le contrôle du Prana est l'arrêt de l'inspiration et de l'expiration, qui suit après avoir assuré la stabilité de la posture ou du siège. » Mais vous n'avez pas besoin d'attendre pour pratiquer le Pranayama jusqu'à ce que vous obteniez la maîtrise complète de la posture. Vous pouvez pratiquer Asana et Pranayama côte à côte. Au fil du temps, vous acquerez la perfection dans les deux cas. Le Pranayama peut être aussi pratiqué, assis sur une chaise, bien droit.

Chaque Pranayama se compose de trois processus distincts, à savoir Puraka (inhalation du souffle), Kumbhaka (rétention du souffle) et Rechaka (expiration du souffle). Kumbhaka donne la longévité de la vie. Si vous pouvez retenir votre respiration pendant 10 secondes, sachez avec certitude que tant de secondes ont été ajoutées à la durée de votre vie. En amenant le souffle à la couronne de la tête et en le gardant sous son contrôle total et ferme, le yogi défie et conquiert la mort et boit le Nectar de l'Immortalité.

Le Pranayama est de trois sortes selon la force et la capacité du pratiquant. Le meilleur est celui où Puraka est pendant 20 secondes,<sup>18</sup> Kumbhaka pendant 80 secondes et Rechaka pendant 40 secondes. Le moyen est celui où Puraka est de

---

<sup>18</sup> Matra est le mot sanskrit pour *seconde* ; 1 Matra est égal à une seconde.

16 secondes, Kumbhaka de 64 secondes et Rechaka de 32 secondes. Le plus bas est celui où Puraka est pendant 12 secondes, Kumbhaka pendant 48 secondes et Rechaka pendant 24 secondes. Vous devez inspirer et expirer très, très lentement, sans produire aucun son pendant tout ce temps. Le rapport entre Puraka, Kumbhaka et Rechaka est de 1:4 : 2.

S'il y a des impuretés dans les courants nerveux (Nadis), le Prana n'entrera pas dans le Nadi moyen, le Sushumna. Chez les gens ordinaires, la Sushumna est fermée à l'extrémité inférieure, à cause des diverses impuretés du corps, du mental et des nerfs. Quand les nerfs sont purifiés, le yogi peut pratiquer le Pranayama avec succès. Par la pratique du Pranayama, vous pouvez devenir un véritable dieu. Certains symptômes se manifestent lorsque les Nadis sont purifiés. Votre corps deviendra léger et svelte. Il y aura un lustre particulier dans vos yeux et une lueur remarquable dans votre visage. Votre voix deviendra douce et mélodieuse. La respiration peut être retenue longtemps. Vous pouvez entendre les sons d'Anahata qui émanent de votre lotus cardiaque de façon audible. Le feu digestif est augmenté, vous jouissez d'une santé parfaite, et vous êtes gai et heureux.

La pratique de la concentration et du Pranayama est interdépendante. Si vous pratiquez le Pranayama, vous aurez de la concentration. Le Pranayama naturel suit la pratique de la concentration. Un Hatha Yogi pratique le Pranayama et contrôle ensuite le mental. Il s'élève d'un niveau inférieur à un niveau supérieur, alors qu'un Raja Yogi pratique la concentration et contrôle ainsi le Prana. Il descend d'un niveau supérieur. Finalement, ils se rencontrent tous les deux sur une plate-forme commune. Il y a différentes pratiques pour différents tempéraments. Pour certains, la pratique du Pranayama est plus facile à commencer, pour d'autres la pratique de la concentration.

Il n'y a ni rythme ni harmonie dans la respiration des personnes matérialistes. Un yogi pratique la régulation de la respiration pour établir l'harmonie. Quand la respiration est régulée, quand il y a harmonie, la respiration bouge à l'intérieur des narines. Le fruit de la régulation du souffle est Kumbhaka. Lorsque Kevala Kumbhaka (rétention absolue et pure de la

respiration) survient, la respiration s'arrête d'elle-même. Le mental devient très stable. Puis Samadhi (état superconscient) se superpose. La régulation de la respiration et Kumbhaka sont d'une grande aide dans la pratique de la concentration et de la méditation.

Chers enfants ! Prenez refuge dans le Pranayama. Intéressez-vous à la pratique du seul Kumbhaka si le mental est uniquement tourné vers le Pranayama. La Bhagavad-Gita dit : « Pranayama-parayanah-uniquement absorbé dans le contrôle de la respiration. » Prenez les précautions nécessaires à chaque étape. La pratique de Kumbhaka produit une chaleur énorme dans le corps et par conséquent la Kundalini est réveillée et envoyée vers le haut le long de la Sushumna jusqu'à la couronne de la tête.

Avant de commencer à traiter des différents exercices de Pranayama, je propose de vous donner quelques instructions préliminaires, qui vous permettront de pratiquer sans difficulté et d'obtenir un succès rapide dans le Yoga. Les plus importants sont les suivants :

(1) Toutes les instructions données dans la dernière leçon sont aussi valables ici. Vous devrez faire preuve de bon sens et de discernement tout au long de la pratique du Yoga.

(2) La règle du célibat garantira des résultats plus rapides et meilleurs. Ceux qui ne peuvent pas observer cette règle très strictement pour une raison ou une autre devraient être très, très modérés dans leur copulation.

(3) Soyez régulier et systématique dans vos pratiques.

(4) Une petite tasse de lait ou de jus de fruits peut être prise avec beaucoup d'avantages avant le début de la pratique, et une autre tasse de lait et un repas léger une demi-heure après la pratique.

(5) *Ne manquez pas votre pratique, ne serait-ce qu'une seule journée, sauf si vous souffrez sérieusement d'une maladie.*

(6) Pour commencer, faites du Pranayama doux avec Puraka et Rechaka seulement pendant un mois. Un praticien de Pranayama rigoureux doit s'abstenir de tout aliment solide. Vous pouvez pratiquer le Pranayama tout en marchant. Cela conviendra

à certaines personnes occupées qui n'ont pas beaucoup de temps disponible.

(7) Pratiquez les différents exercices prescrits ci-dessous un par un, étape par étape. Ne soyez jamais pressé. Ne dépassez jamais vos capacités. Ne reprenez pas l'exercice suivant avant d'avoir complètement maîtrisé l'exercice précédent. C'est la clé du succès au Pranayama.

(8) Il devrait y avoir un sentiment de joie et d'exaltation après la fin du Pranayama.

(9) Ne pas tendre les muscles faciaux en faisant du Kumbhaka.

(10) Ne prenez pas de bain pendant au moins une demi-heure après la fin des exercices de Pranayama.

(11) Évitez autant que possible de trop parler, de trop manger et de trop dormir, de vous mélanger avec vos amis et de faire des efforts.

(12) Ne vous attendez pas à des résultats après avoir fait du Pranayama pendant 2 ou 3 minutes seulement pendant quelques jours. Vous devez au moins pratiquer 15 minutes par jour au début pendant quelques mois.

(13) Le succès de Pranayama peut être mesuré par la durée de Kumbhaka. Par une pratique lente et régulière, vous pourrez retenir la respiration pendant au moins 5 minutes. La vraie concentration du mental se produit lorsque la respiration est suspendue.

(14) Si vous voulez progresser rapidement dans le Pranayama, vous devez avoir quatre séances par jour, à 4 heures du matin, à midi, à 16 heures et à minuit. Vous devez faire  $4 \times 80 = 320$  Kumbhakas en tout.

(15) Comme il y a toujours de la somnolence et de la paresse quand vous vous levez du lit, faites quelques kumbhakas juste pour chasser la somnolence et pour vous préparer à la méditation.

Dans la première étape du Pranayama, vous aurez la transpiration du corps. Vous éprouverez un tremblement du corps dans la deuxième étape. Dans le troisième stade, la lévitation se manifeste. Dans l'étape finale, le Prana va au Brahmarandhra (le

Trou de Brahma) au sommet de la tête. Parfois, le praticien peut sauter comme une grenouille. Lorsque vous transpirez, n'utilisez pas de serviette pour essuyer la transpiration. Frottez-la bien sur le corps avec vos mains. Cela donnera fermeté et légèreté à la constitution.

## *Exercices*

### *I*

(a) Asseyez-vous dans votre Asana préférée devant votre Dêité bien-aimée dans votre salle de méditation. Fermez la narine droite avec le pouce droit et inspirez lentement par la narine gauche aussi longtemps que vous pouvez le faire avec aisance et confort. Puis expirez par la même narine<sup>19</sup>. Faites ceci une demi-douzaine de fois. Cela constituera un cycle. Commencez par un cycle par jour et augmentez graduellement le nombre de cycles jusqu'à 12.

(b) Inhalez par la narine droite en fermant la narine gauche avec le petit doigt de la main droite de la même manière que vous l'avez fait auparavant. Puis expirez par la même narine. Faites ceci une demi-douzaine de fois. Cela constituera un cycle. Commencez par un cycle par jour et augmentez graduellement le nombre de cycles jusqu'à 12.

### *II*

---

<sup>19</sup> Sentez que toutes les qualités divines telles que l'amour, la miséricorde, le pardon, la paix, la joie et la connaissance entrent dans votre système avec l'air inspiré, et que toutes les qualités démoniaques telles que l'envie, la convoitise, la colère, Avidya sont rejetés avec cet air expiré. Répétez aussi mentalement OM ou SOHAM ou toute autre Parole sacrée donnée par votre Gourou pendant Puraka, Kumbhaka et Rechaka. C'est la méthode traditionnelle du Pranayama. C'est la meilleure méthode.

Fermez la narine droite avec le pouce droit et inspirez par la narine gauche. Fermez ensuite la narine gauche avec le petit doigt et l'annulaire de la main droite et expirez par la narine droite après avoir enlevé le pouce. Inspirez de nouveau par la narine droite et fermez-la avec le pouce, expirez par la narine gauche. Faites de cette manière une demi-douzaine de fois. Cela constituera un cycle. Faites un cycle le matin et un cycle le soir pour commencer et augmentez graduellement le nombre de cycles à 12 selon votre capacité.

### *III*

Inspirez par les deux narines autant que possible et expirez par les deux narines de la même manière. Répétez cette opération douze fois. Cela constituera un cycle. Commencez par un cycle et augmentez progressivement le nombre de cycles jusqu'à six.

### *IV*

Aspirez l'air par les deux narines autant que vous le pouvez, retenez-le le plus longtemps possible, puis expirez autant que vous le pouvez. Répétez ce processus douze fois. Cela constituera un cycle. Commencez par un cycle et augmentez progressivement le nombre de cycles jusqu'à six.

### *V*

Fermez la narine droite avec le pouce droit et inspirez par la narine gauche. Fermez ensuite la narine gauche avec l'annulaire et le petit doigt de la main droite, retenez la respiration aussi longtemps que vous pouvez le faire confortablement et expirez par la narine droite en retirant le pouce. À présent, la moitié du processus est terminée. Inspirez de nouveau l'air par la narine droite et retenez-le comme avant. Expirez par la narine gauche en retirant l'annulaire et le petit doigt. Ces six processus constituent

un seul Pranayama. Faites 20 Pranayamas de ce type le matin et 20 le soir pour commencer et augmentez progressivement le nombre à 80.

Si vous souhaitez avoir une unité de temps, inspirez jusqu'à ce que vous comptiez 1 OM ; retenez votre souffle jusqu'à ce que vous comptiez 4 OM et expirez jusqu'à ce que vous comptiez 2 OM. Observez le rapport 1:4 : 2. Vous pouvez utiliser les doigts de la main gauche pour compter ou vous souvenir mentalement des chiffres. Dans la deuxième semaine, augmentez le ratio à 2:8 : 4 ; dans la troisième à 3:12 : 6, et ainsi de suite jusqu'à atteindre le maximum de 20:80 : 40. Tout en augmentant le ratio, si vous avez de la difficulté à retenir votre souffle, ayez la même pratique pendant deux ou trois semaines de plus jusqu'à ce que la capacité et la force d'augmenter le ratio soient acquises. *Il ne doit pas y avoir de suffocation pendant la pratique.*

## VI

Fermez l'oreille droite avec le pouce droit et l'oreille gauche avec le pouce gauche. Appuyez sur l'œil droit avec l'index droit et l'œil gauche avec l'index gauche. Placez le majeur de la main droite sur la narine droite et le majeur de l'autre main sur la narine gauche. Laissez l'annulaire des deux mains appuyer sur la lèvre supérieure et les deux petits doigts sur la lèvre inférieure. Inspirez maintenant par les deux narines autant que vous pouvez le faire avec confort ; fermez immédiatement les deux narines et avalez la respiration. Gardez la respiration à l'intérieur aussi longtemps que vous pouvez le faire avec confort et expirez-la lentement. Voici Shanmukhi Mudra. « Le yogi, en ayant ainsi fermement confiné l'air, voit son âme en forme de lumière. Quand quelqu'un voit, sans obstruction, cette lumière, même pour un instant, libéré du péché, il atteint le but le plus élevé. Le yogi, libéré du péché et pratiquant cela continuellement, oublie ses corps physiques, subtils et causaux, devient un avec cette Âme. Celui qui pratique cela dans le secret est absorbé dans Brahman, bien qu'il ait été engagé dans des actions pécheresses. Cela doit être gardé secret ;

cela amène aussitôt la conviction ; cela donne *Nirvana* à l'humanité. C'est mon Yoga le plus aimé. » (Siva Samhita : Ch. V-22, 23, 24, 25, 26).

## VII RESPIRATION RYTHMIQUE

La respiration des gens matérialistes est irrégulière. Dans l'expiration, le souffle sort de 16 unités, et dans l'inspiration seulement de 12 unités, perdant ainsi 4 unités de souffle dans chaque acte d'inspiration et d'expiration. Imaginez combien de Prana est gaspillé chaque jour à ce rythme ! Si vous pouvez inhaler 16 unités de Prana comme dans l'expiration, tout va bien. Il n'y a donc absolument aucune perte. Vous aurez une respiration rythmée. La Kundalini sera réveillée. De plus, en pratiquant cet exercice et en l'intégrant à votre vie quotidienne, vous profiterez d'un repos parfait, un repos que vous n'avez jamais connu ou apprécié même dans votre sommeil profond.

La caractéristique marquante de la respiration rythmique est que l'unité de temps est la même à l'inspiration et à l'expiration. Ceci se fait de la manière suivante : inspirez jusqu'à ce que vous comptiez mentalement 6 OM et expirez jusqu'à ce que vous comptiez mentalement 6 OM. Ainsi vous inspirez et expirez d'une manière mesurée et harmonieuse. Ce type de respiration harmonisera l'ensemble du système.

Il existe une autre variante de respiration rythmique. Vous inspirez par les deux narines jusqu'à ce que vous comptiez mentalement 4 OM, retenez le souffle jusqu'à ce que vous comptiez 8 OM et expirez par les deux narines jusqu'à ce que vous comptiez 4 OM. Puis, les poumons vides, retenez le souffle (Kumbhaka externe) jusqu'à ce que vous comptiez 8 OM. Ces quatre processus constituent un Pranayama.

Faites-le autant de fois que votre force et votre capacité le permettent. Augmentez graduellement la durée de l'inspiration et de l'expiration jusqu'à ce que vous ayez compté 16 OM. Il n'y a pas d'urgence. Profitez de chaque souffle que vous inspirez et expirez. Profitez aussi de la rétention du souffle. Portez une



grande attention au rythme tout au long du processus. Sentez le rythme dans tout votre système. Par une pratique lente et progressive avec zèle et enthousiasme, vous atteindrez la perfection. Ne pleure pas mon enfant ! À présent tu t'approches du but.

### **VIII KAPALABHATI**

*Kapala* signifie *un crâne* et *Bhati* signifie *briller*. Parce que cet exercice fait briller votre crâne, on l'appelle Kapalabhati. C'est un exercice merveilleux pour bien nettoyer le crâne. Cet exercice n'entre pas dans la catégorie du Pranayama, mais comme il s'agit d'un exercice de respiration, il mérite une place d'honneur.

Assis dans votre position méditative habituelle, faites vigoureusement Puraka et Rechaka de manière à transpirer abondamment. Il n'y a pas de Kumbhaka dans cet exercice. Mais Rechaka joue un rôle important. Puraka est léger, lent et long et se fait bien en relâchant les muscles abdominaux, tandis que le Rechaka est puissant et rapide et se fait en contractant les muscles abdominaux par une poussée vers l'arrière. Le point important à retenir pendant cet exercice est de garder le corps, la tête et le cou droits, et de ne pas le courber, pas même un peu. Au début, vous ne pourrez avoir qu'un seul cycle composé de 10 expulsions le matin. Cela suffira. La deuxième semaine, vous pouvez faire la même chose le soir. Au cours de la troisième semaine, faites deux cycles le matin et deux cycles le soir. De cette manière, vous pouvez augmenter prudemment et lentement 10 expulsions à chaque tour jusqu'à ce que vous obteniez 120 expulsions par tour.

Les avantages de cet exercice sont très séduisants. Le système respiratoire et les voies nasales sont nettoyés en profondeur, les spasmes des voies bronchiques sont éliminés, l'asthme est guéri, les extrémités des poumons sont bien oxygénées, la tuberculose est traitée et les impuretés du sang sont éliminées. Les systèmes circulatoire et respiratoire sont magnifiquement tonifiés et le praticien jouit d'une santé et d'une vigueur florissantes.

## *IX SURYABEDHA*

Assis dans votre posture méditative préférée et en fermant les yeux, inspirez par la narine droite, retenez votre respiration en formant le Jalandhara Bandha jusqu'à ce que la transpiration coule de l'extrémité des ongles et que les poils du corps se dressent, puis expirez lentement par la narine gauche. Bien sûr, dans cet exercice, vous ne pouvez pas atteindre le point de transpiration dès le début, mais en augmentant progressivement la période de Kumbhaka, vous l'atteindrez par tous les moyens. Par la pratique constante de ce Kumbhaka, la céphalée est soulagée, le coryza est guéri, et les vers dans les sinus frontaux sont expulsés.

## *X UJJAYI*

La pratique de ce Kumbhaka met en valeur la beauté personnelle du praticien. En reprenant votre pose préférée, inspirez par les deux narines d'une manière régulière, méthodique et uniforme jusqu'à ce que le souffle inspiré remplisse l'espace entre la gorge et le ventre. Retenez votre respiration aussi longtemps que possible, puis expirez lentement par la narine gauche. La caractéristique marquante de cet exercice est que l'on entend un son doux, uniforme, continu et particulier en raison de la fermeture partielle de la glotte.

Ce Kumbhaka se pratique aussi debout ou en marchant. Mais au lieu d'expirer uniquement par la narine gauche, vous pouvez expirer par les deux narines. Dans tous les cas, commencez par trois tours et ajoutez un tour chaque semaine progressivement.

Le praticien de ce Kumbhaka se débarrasse des maladies pulmonaires, cardiaques et de l'hydropisie. Toutes les maladies qui dépendent d'une mauvaise inhalation d'oxygène sont guéries.

## *XI SITKARI*

Plier la langue de manière à ce que le bout de la langue touche le palais supérieur, aspirer l'air par la bouche en produisant un son de c. c. c., retenir le souffle aussi longtemps que possible sans avoir la sensation d'étouffer et ensuite expirer par les deux narines. Ces trois processus constituent un seul et même cycle. Commencez par trois cycles et ajoutez un cycle chaque semaine.

Ce Kumbhaka augmente la beauté et la vigueur du corps, supprime la faim et la soif, l'indolence et le sommeil et rend le corps entier frais. De nombreuses maladies du sang sont guéries.

## *XII SITALI*

Contractez les lèvres et sortez la langue. Pliez la langue comme un tube et aspirez l'air à travers elle en faisant un sifflement. Remplissez lentement les poumons et l'estomac avec l'air aspiré, et conservez-le aussi longtemps que vous pouvez le faire avec confort. Expirez ensuite par les deux narines. Pratiquez ceci 10 à 20 fois par jour, matin et soir.

Le praticien acquiert une grande ténacité de vie et le pouvoir de réparer les effets d'une blessure. Il est libéré de toutes les fièvres, de la splénite et de plusieurs autres maladies organiques. Comme les crabes, les homards, les serpents et les grenouilles, il devient résistant à toutes sortes d'inflammations. Il acquiert le pouvoir de se débarrasser de sa peau et d'endurer la privation d'air, de nourriture et de boisson. Les poisons de toutes sortes, présents dans le sang, sont rejetés et le sang est purifié. Les piqûres de scorpion et les morsures de serpent ne peuvent en aucun cas le blesser. Chaque fois que vous avez soif, faites ce Pranayama plusieurs fois. Votre soif sera aussitôt étanchée.

## *XIII BHASTRIKA*

Bhastrika signifie le soufflet. Une succession rapide de puissantes expulsions du souffle est la principale caractéristique de ce Pranayama. De même que le forgeron du village expulse

rapidement de l'air de son soufflet, le pratiquant de cet exercice expulse le souffle de ses poumons en coups rapides.

Asseyez-vous en Padmasana ou Siddhasana avec le corps, le cou et la tête dressés. Fermez la bouche. Inspirez et expirez rapidement 6 à 10 fois de suite comme le soufflet de l'artisan du village. En pratiquant ce Pranayama, un sifflement se fait entendre. Si vous pouvez expulser 10 fois comme ceci, la dixième expulsion est suivie d'une inhalation la plus profonde possible retenue avec confort, et d'une autre expiration la plus profonde possible. Ceci complète un cycle de Bhastrika. Reposez-vous un moment après la fin d'un cycle, puis faites un autre cycle, et encore un autre cycle. Au début, vous pouvez faire trois rounds le matin et trois le soir. Vous devez être capable d'expulser 120 fois de suite en vous entraînant prudemment et progressivement.

Si vous pouvez faire Kapalabhati et Ujjayi correctement, vous trouverez ce Pranayama assez facile. Certains font cet exercice jusqu'à ce qu'ils soient assez fatigués. Ensuite, vous transpirez abondamment. *Arrêtez la pratique s'il y a le moindre vertige. Prenez quelques respirations normales.* Vous pourrez ensuite reprendre l'exercice une fois le vertige passé.

#### ***XIV PLAVINI***

Ce Pranayama requiert une certaine compétence de la part du praticien. Si vous pouvez le faire parfaitement, vous pouvez flotter sur l'eau pendant un certain temps, même si vous ne savez pas nager. Il vous permet de vivre que d'air pendant quelques jours. Elle se fait de la manière suivante : Buvez l'air comme de l'eau par la bouche et remplissez votre estomac avec. L'estomac se gonfle. Vous entendrez un son tympanique, si vous le tapez avec vos doigts. Pratiquez le Pranayama lentement et progressivement. L'air est ensuite expulsé de l'estomac par de lentes éructations.

## **XV. KEVELA KUMBAKA**

Kumbhaka est de deux sortes : Sahita et Kevala. Kumbhaka qui est associé à Puraka et Rechaka est appelé Sahita ; celui qui est dépourvu de ces deux éléments est appelé Kevala (pur et absolu). Kevala Kumbhaka doit être pratiqué lorsque Sahita Kumbhaka est complètement maîtrisé. Dans le Vasishta Samhita, vous trouverez : «Lorsqu'après avoir abandonné l'inspiration et l'expiration, on retient son souffle avec facilité, c'est Kumbhaka absolue (Kevala Kumbhaka)». Dans ce Pranayama, le praticien peut retenir sa respiration aussi longtemps qu'il le souhaite. Il atteint le stade du Raja-Yoga. Pratiquez-le trois fois par jour, le matin, le midi et le soir. Qui connaît ce Kumbhaka et ce Pranayama est un vrai Yogi. Il n'y a rien qu'il ne puisse atteindre dans ces trois mondes. Ce Kumbhaka guérit toutes les maladies, confère la longévité et réveille la Kundalini-Sakti, qui passe par le creux Sushumna-Nadi jusqu'au sommet de la tête, après avoir percé un Chakra après l'autre.

## **BÉNÉFICES DU PRANAYAMA**

La perfection dans Pranayama vous donne les huit principaux Siddhis : Anima, Mahima, Laghima, Garima, Prapti, Prakamya, Vastvam et Isitvam. Anima est le pouvoir de devenir aussi petit que vous le souhaitez, tandis que Mahima vous rend aussi grand que vous le souhaitez. Avec Laghima, vous pouvez rendre votre corps aussi léger qu'une plume et voler dans le ciel à des milliers de kilomètres en une minute. Garima peut rendre votre corps aussi lourd qu'une montagne. Par le pouvoir de Prapti, vous pouvez prédire tous les événements futurs, comprendre des langues inconnues, guérir n'importe quelle maladie, entendre des sons lointains, voir des objets lointains, sentir des odeurs parfumées mystiques, toucher le soleil et la lune du bout des doigts de là où vous vous tenez, et comprendre le langage des oiseaux et des bêtes. Vous pouvez obtenir tous les objets désirés.

Avec Prakamya, vous pouvez vous débarrasser de la vieille peau et prendre un aspect jeune pendant une durée peu commune. Vous pouvez également entrer dans le corps d'une autre personne. Sri Sankaracharya avait ce pouvoir. Il est entré dans le corps du Raja de Bénarès. Yayati, Tirumulanar et le Raja Vikramaditya avaient également ce pouvoir. Vasisvam est le pouvoir d'appriivoiser les bêtes sauvages et de les amener sous son contrôle. Par l'exercice de ce pouvoir, vous pouvez faire obéir n'importe qui à vos ordres et à vos souhaits. Vous pouvez contrôler les éléments et être maître de vos passions et de vos émotions. L'Isitvam est l'accomplissement de tous les pouvoirs divins. Vous devenez alors le Seigneur de l'univers. Vous pouvez donner la vie à un homme mort. Kabirdas, Tulasidas, Akalkot Swami et bien d'autres avaient ce pouvoir. En possédant ce pouvoir, vous pouvez pénétrer tous les secrets de la nature, connaître les événements du passé, du présent et du futur et devenir un avec l'Âme suprême.

Vous obtiendrez également les trente-six autres Siddhis mineurs tels que la libération de la faim et de la soif, de la chaleur et du froid, du plaisir et de la douleur ; la mort à votre gré, jouer avec les dieux, le pouvoir de transmuter les métaux basiques en or et ainsi de suite.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Pour plus de détails, voir mon livre « Science du Pranayama »

## LECON 8

### CONCENTRATION

Hari Om ! Ma parole est ancrée dans mon mental,  
Mon mental est ancré dans ma parole ;  
Brahman, révèle-Toi à moi ;  
Ton mental et ta parole me permettent  
De saisir la vérité que les écritures enseignent.  
Que ce que j'ai entendu ne m'échappe pas ;  
Je joins le jour à la nuit pour l'étude,  
Je pense la vérité, je dis la vérité ;  
Que Cela me protège,  
Que Cela protège le maître  
Protège-moi, protège le maître, protège le maître.  
Om Paix ! Om Paix ! Om Paix !

*Desa-bandhas-chittasya dharana*-La concentration consiste à fixer le mental sur un objet externe ou un point interne. Un jour, un savant sanskrit s'est approché de Kabir<sup>21</sup> et lui a demandé « O Kabir ! Que fais-tu maintenant ? » Kabir lui répondit : « Ô Pandit ! Je détache le mental des objets du monde et je l'attache aux Pieds de Lotus du Seigneur. "C'est de la concentration. La bonne conduite, la bonne posture, le Pranayama et le détachement par rapport aux objets sensuels ouvriront la voie vers un succès rapide dans la concentration. Il ne peut y avoir de concentration sans une chose sur laquelle le mental peut se reposer. La concentration est la sixième étape de l'échelle yogique.

Vous devez faire preuve d'un grand intérêt pour la pratique de la concentration. Alors seulement, toute votre attention sera

---

<sup>21</sup> Kabir, un saint tisserand de la ville sainte de Kasi, aurait vécu sous le règne de Sikandar Lodhi et serait mort en 1519 après J.-C. Il était un disciple distingué du grand réformateur religieux, Ramananda, et avait de merveilleux pouvoirs psychiques.

dirigée vers l'objet sur lequel vous souhaitez vous concentrer. Il ne peut vraiment y avoir de concentration sans un degré remarquable d'intérêt et d'attention de la part du praticien. Vous devez donc savoir ce que ces deux mots signifient.

L'attention est une application constante du mental. C'est la concentration de la conscience sur un objet choisi. Grâce à l'attention, vous pouvez développer vos facultés et capacités mentales. Là où il y a de l'attention, il y a aussi de la concentration. L'attention doit être cultivée progressivement. Ce n'est pas un processus spécial. C'est l'ensemble du processus mental dans un de ses aspects.

La perception implique toujours de l'attention. Percevoir, c'est être attentif. Grâce à l'attention, vous obtenez une connaissance claire et distincte des objets. Toute l'énergie est concentrée sur l'objet vers lequel l'attention est dirigée. On obtient une information complète et entière. Pendant l'attention, tous les rayons dissipés du mental sont recueillis. Il y a un effort ou une lutte dans l'attention. Grâce à l'attention, une impression plus profonde de quelque chose est faite dans le mental. Si vous avez une bonne attention, vous pouvez vous occuper exclusivement de l'objet en question. Un homme attentif a une très bonne mémoire. Il est très vigilant et circonspect. Il est vif et alerte.

Si vous analysez attentivement les fonctions ou opérations mentales, aucun processus ne peut être isolé et mis en évidence. Il n'est pas possible de séparer l'attention en tant que fonction distincte. Vous observez quelque chose ; vous êtes donc attentif.

L'attention appartient à chaque état de conscience et elle est présente dans tous les domaines de la conscience. Un étudiant attentif sur le chemin spirituel peut faire l'audition (Sravana) du Srutis<sup>22</sup> de manière efficace. L'officier militaire dit : « ATTENTION » et le soldat est prêt avec son arme à exécuter ses ordres. Seul un soldat attentif peut atteindre son but. Sans attention, personne ne peut obtenir de succès, que ce soit dans le domaine temporel ou spirituel.

---

<sup>22</sup> Écritures hindoues telles que les Upanishads, Brahma Sutras, etc.



Il y a des Yogis qui peuvent faire huit, dix ou même cent choses à la fois.<sup>23</sup> Ce n'est pas étrange. Tout le secret réside dans le fait qu'ils ont développé leur attention à un degré remarquable. Tous les grands hommes du monde possèdent cette faculté à des degrés divers.

L'attention est de deux sortes, à savoir l'attention externe et l'attention interne. Lorsque l'attention est dirigée vers des objets extérieurs, on parle d'attention externe. Lorsqu'elle est dirigée intérieurement dans le mental sur des objets et des idées mentales, elle est appelée attention interne.

Il y a encore deux autres types d'attention, à savoir l'attention volontaire et l'attention involontaire. Lorsque l'attention est dirigée vers un objet extérieur par un effort de la volonté, elle est appelée attention volontaire. Lorsque vous avez une volonté expresse de vous occuper de ceci ou de cela, on l'appelle attention involontaire. L'homme comprend pourquoi il perçoit. Une intention, une incitation, un but ou un objectif délibérés sont certainement en cause. L'attention volontaire nécessite un effort de la volonté, de la détermination et un certain entraînement mental. Elle est cultivée par la pratique et la persévérance. Les bénéfices tirés de la pratique de l'attention sont incalculables. L'attention involontaire est assez courante. Elle ne nécessite aucune pratique. Il n'y a pas d'effort de volonté. L'attention est induite par la beauté et la nature attrayante de l'objet. Les individus perçoivent sans savoir pourquoi et sans avoir observé d'instructions. Les jeunes enfants possèdent ce pouvoir d'attention involontaire dans une plus large mesure que les adultes.

Si un homme n'est pas observateur, il n'est pas attentif. S'il observe quelque chose, on dit qu'il est attentif. L'intention, le but, l'espoir, l'attente, le désir, la croyance, le souhait, la connaissance, l'objectif et les besoins servent à déterminer l'attention. Vous devrez noter soigneusement le degré, la durée, la portée, les formes, les fluctuations et les conflits d'attention.

---

<sup>23</sup> Lisez mon livre « Le mental, ses mystères et son contrôle »

Il y a une grande attention, si l'objet est très agréable. Vous devrez susciter l'intérêt. Ensuite, il y aura de l'attention. Si l'attention diminue, changez votre attention pour un autre objet agréable. Par un entraînement patient, vous pouvez diriger le mental vers un objet désagréable en créant également de l'intérêt. Ainsi, votre volonté se renforcera.

Si vous observez attentivement, vous remarquerez que vous observez différents objets à différents moments. Cette perception d'un objet et d'un autre lorsque les conditions physiques sont constantes est connue sous le nom de fluctuation de l'attention. L'attention est en train de changer. Les objets eux-mêmes changent ou fluctuent, mais il n'y a pas de fluctuation chez l'individu qui observe lui-même. Le mental n'a pas été entraîné à supporter une attention volontaire prolongée. Il est dégoûté par la monotonie et veut courir vers un autre objet agréable. On peut dire : « Je vais m'occuper d'une seule chose », mais vous constaterez bientôt que même si vous vous occupez très fort, vous percevez soudain autre chose. L'attention vacille.

L'intérêt développe l'attention. Il est difficile de fixer le mental sur un objet inintéressant. Lorsqu'un professeur donne une conférence, lorsque le sujet est abstrait et métaphysique, de nombreuses personnes quittent la salle en silence parce qu'elles ne peuvent pas s'occuper d'un sujet qui n'est pas intéressant. Mais si le même professeur chante et raconte des histoires intéressantes et palpitantes, tout le monde l'écoute avec une grande attention. Il y a un grand silence. Les professeurs doivent connaître l'art d'attirer l'attention des auditeurs. Ils devront changer le ton pour parler avec force et insistance. Ils devront observer le public et voir s'il est attentif ou non. Ils devront changer de sujet pendant un court instant et apporter quelques belles histoires et des illustrations appropriées. Ils devront regarder les auditeurs directement dans les yeux. Tant de choses sont nécessaires si l'on veut devenir un bon conférencier, si l'on veut rendre les auditeurs attentifs.

Napoléon, Gladstone, Arjuna et Jnanadeva avaient tous de merveilleux pouvoirs d'attention. Ils pouvaient fixer leur mental sur n'importe quel objet. Tous les scientifiques et les occultistes

possèdent l'attention à un degré remarquable. Ils la cultivent par la patience, une pratique régulière et systématique. Un juge et un chirurgien ne peuvent obtenir des résultats positifs dans leurs professions respectives que s'ils sont dotés d'un pouvoir d'attention à un degré élevé.

Quand vous faites un travail, plongez-vous dedans. Oubliez-vous. Perdez le soi. Concentrez-vous sur le travail. Écartez toutes les autres pensées. Quand vous faites une chose, ne pensez à rien d'autre. Quand vous étudiez un livre, ne pensez à aucun autre livre. Fixez-y le mental de façon stable comme le faiseur de flèches<sup>24</sup> qui n'avait pas conscience de son environnement. Les scientifiques éminents sont tellement occupés et attentifs dans leurs expériences et leurs recherches dans leurs laboratoires qu'ils oublient de prendre de la nourriture même pendant des jours. Un jour, un scientifique était très occupé par son travail. Sa femme, qui vivait dans un autre quartier, a été victime d'une grave calamité. Elle courut vers le laboratoire avec des larmes abondantes dans les yeux. Curieusement, le scientifique n'était pas du tout agité. Il était si attentif dans son travail qu'il en oubliât même qu'elle était sa propre femme. Il lui répondit : « Madame ! Pleurez encore un peu plus. Laissez-moi faire une analyse chimique de vos larmes ».

Un jour, un gentleman invita Sir Isaac Newton à manger. Newton se rendit au bungalow de son hôte et prit place dans le salon. Le gentleman oublia tout de Newton, prit son repas et se rendit à son bureau. Newton s'amusait en lui-même de façon très absorbante sur un point important de la science. Il ne bougea pas de son siège. Il oublia tout de son repas et resta sur la même chaise comme une statue pendant plus de trente-six heures ! Le lendemain matin, l'hôte vit Newton dans le salon et alors seulement il se souvint de l'avoir invité à manger. Il s'est vraiment senti désolé de son oubli et s'est excusé auprès de Sir

---

<sup>24</sup> Il y avait un ouvrier qui fabriquait des flèches. Un jour, il était très occupé à son travail. Il était tellement qu'il ne remarqua pas qu'un Raja et sa suite passaient devant son atelier. Telle doit être

la nature de votre concentration, lorsque vous fixez votre mental sur Dieu. Vous devez avoir l'idée unique de Dieu et de Dieu seul.

Isaac d'une voix douce. Quel merveilleux pouvoir d'attention avait Sir Isaac Newton ! Tous les génies possèdent ce pouvoir à un degré infini.

Selon le professeur James, nous sommes attentifs aux choses parce qu'elles sont très intéressantes. Mais le professeur Pillsbury est d'avis que les choses sont intéressantes parce que nous y prêtons attention, ou parce que nous sommes susceptibles de le faire. Nous n'y prêtons pas attention parce qu'elles sont intéressantes.

Par la pratique constante et l'effort d'attention sans cesse renouvelé, un sujet qui au début était aride et inintéressant peut devenir plein d'intérêt quand on le maîtrise et qu'on apprend sa signification et ses enjeux. Le pouvoir de concentrer votre attention sur le sujet peut devenir plus fort.

Lorsqu'un grand malheur vous arrive, ou lorsque vous passez en revue un certain comportement afin de trouver la cause de l'échec, l'attention peut prendre possession de votre mental à un tel point qu'aucun effort de volonté ne peut vous faire cesser d'y penser. Un article doit être écrit, un livre est en cours de préparation ; le travail se poursuit jusqu'à la perte du sommeil et vous êtes incapable de vous en arracher ; l'attention qui a commencé volontairement a pris toute la place dans le champ de la conscience.

Si vous possédez un fort pouvoir d'attention, tout ce que le mental reçoit sera profondément impressionné. Seul un homme attentif peut développer sa volonté. Un mélange d'attention, d'application et d'intérêt peut faire des merveilles. Il n'y a aucun doute à ce sujet. Un homme d'intelligence ordinaire avec une attention très développée peut produire plus de travail qu'un homme très intellectuel qui a une faible attention. Les échecs sont principalement dus à un manque d'attention. Si vous vous occupez d'une chose à la fois, vous obtiendrez une connaissance approfondie de ce sujet dans ses différents aspects. L'homme ordinaire non formé s'occupe généralement de plusieurs choses à la fois. Il laisse entrer beaucoup de choses aux portes de son usine à penser. C'est la raison pour laquelle il a un mental troublé. Il n'y a pas de clarté de pensée. Il ne peut pas faire le processus

d'analyse et de synthèse. Il est déconcerté. Il ne peut pas exprimer ses idées clairement, alors que l'homme discipliné peut s'occuper exclusivement d'un sujet aussi longtemps qu'il le souhaite. Il extrait des informations complètes et détaillées sur un sujet ou un objet, puis en reprend un autre. L'attention est une faculté importante pour un yogi.

Vous ne pouvez pas être attentif à deux objets différents à la fois. Le mental ne peut faire qu'une seule chose à la fois. Du fait qu'il se déplace à une vitesse folle en avant et en arrière, vous pensez qu'il peut se concentrer sur plusieurs objets ou choses à la fois. On peut soit voir ou entendre. Vous ne pouvez pas voir et entendre en même temps. Mais cette loi n'est pas applicable à un Yogi développé. Un Yogi développé peut faire plusieurs choses à la fois parce que sa volonté n'est pas séparée de la Volonté cosmique qui est toute puissante. La psychologie n'est qu'un produit de la Volonté cosmique, et en tant que telle, elle n'a pas la force de dominer sur elle.

Avant de commencer la pratique de la concentration, il serait bon de connaître un peu le subconscient et ses fonctions. Dans la philosophie du Vedanta, le subconscient est appelé Chitta. Lorsque Chitta est limité et fixé sur un certain point ou objet, cela s'appelle la concentration. Une grande partie de votre subconscient n'est qu'un ensemble d'expériences enfouies qui peuvent être amenées à la surface du mental conscient par le biais de la concentration.

C'est un fait psychologique admis que les processus mentaux par lesquels vous obtenez la connaissance ne sont pas simplement limités au champ de la conscience, mais couvrent également le champ du subconscient. Si vous connaissez la technique pour parler à votre subconscient et l'art ou la science d'en extraire un travail tout comme vous parleriez à votre serviteur ou à un vieil ami cher, alors toute la connaissance sera à vous. Oui, c'est une question de pratique et la pratique vous rendra parfait.

Lorsque vous êtes incapable de résoudre une énigme métaphysique, scientifique ou philosophique, demandez à votre subconscient de faire le travail à votre place, en ayant la certitude que vous obtiendrez la bonne solution. Commandez à votre

subconscient de la manière suivante : « Écoute, mental subconscient, je veux que la solution de ce puzzle ou de ce problème soit trouvée de toute urgence demain matin. Fais-le rapidement ». Que votre ordre soit donné en termes très clairs, et qu'il n'y ait aucune ambiguïté à ce sujet. Vous obtiendrez une réponse positive de votre subconscient le lendemain matin. Mais il arrive que le subconscient soit occupé autrement et dans ce cas, vous devrez attendre quelques jours. Vous devrez répéter l'ordre régulièrement chaque jour à une heure fixe.

Tout ce dont vous avez hérité, tout ce que vous avez apporté avec vous à travers d'innombrables naissances dans le passé, tout ce que vous avez vu, entendu, apprécié, goûté, lu ou connu dans cette vie ou dans des vies antérieures, est caché dans votre subconscient. Pourquoi ne pas maîtriser la technique de concentration et la manière de commander votre subconscient et utiliser pleinement et librement tout ce savoir ?

Le subconscient est, comme vous le savez déjà, votre fidèle serviteur. Lorsque la nuit vous vous retirez dans votre lit en pensant que vous devez vous lever positivement à 4 heures du matin, soit pour prendre le train, soit pour pratiquer la méditation, c'est votre subconscient qui vous réveille à l'heure exacte. Même lorsque vous dormez profondément, votre subconscient est au travail. Il n'a aucun repos. Il organise, analyse, compare, trie tous les faits et les chiffres. Finalement, il exécute vos ordres.

Chaque action, chaque plaisir ou chaque souffrance, et en fait chaque expérience laissent dans le disque dur de votre subconscient des impressions subtiles ou puissances résiduelles qui sont la cause racine des naissances futures, des expériences de plaisir et de douleur, et à nouveau de la mort. La reprise ou la répétition de toute action effectuée dans cette vie induit la mémoire. Mais dans le cas d'un Yogi développé, la mémoire des vies antérieures est également induite. Il plonge au plus profond de lui-même et entre en contact réel avec les Samskaras (impressions subtiles) des vies antérieures. Il les perçoit directement à travers sa Vision yogique. Grâce au Samyama yogique (concentration, méditation et Samadhi pratiqués en même temps), le Yogi acquiert une connaissance complète des

vies antérieures. En pratiquant le Samyama sur les Samskaras des autres, il acquiert également la connaissance des vies antérieures des autres. Les pouvoirs de la concentration sont merveilleux.

Le mental est un pouvoir né d'Atman, car c'est par le mental que Dieu se manifeste comme l'univers différencié des noms et des formes. Le mental n'est rien d'autre qu'un faisceau de pensées et d'habitudes. Comme la pensée « Je » est la racine de toutes les pensées, le mental n'est que la pensée « Je ».

Le cerveau est le siège du mental à l'état de veille, le cervelet à l'état de rêve et le cœur à l'état de sommeil profond. Tous les objets que vous voyez ne sont rien d'autre que le mental dans la forme et dans la substance. Le mental crée, le mental détruit. Un mental plus développé influence les mentaux inférieurs. La télépathie, lire dans les pensées, l'hypnotisme, le mesmérisme, la guérison à distance et tant d'autres sciences connexes en témoignent. Le mental est sans aucun doute la plus grande puissance sur terre. Le contrôle du mental confère tous les pouvoirs.

Tout comme vous faites des exercices physiques, jouez à des jeux tels que le tennis et le cricket afin de maintenir votre santé physique, vous devrez également maintenir votre santé mentale en prenant de la nourriture Sattvique, en faisant une récréation mentale de nature innocente et inoffensive, un changement de pensée, une relaxation du mental en entretenant des pensées bonnes, anoblissant et sublimes et en cultivant l'habitude de la gaieté.

La nature du mental est telle qu'il devient ce à quoi il pense intensément. Ainsi, si vous pensez aux vices et défauts d'un autre homme, votre mental sera chargé de ces vices et défauts, du moins pour un moment. Celui qui connaît cette loi psychologique ne se permettra jamais de censurer les autres ou de trouver des fautes dans la conduite d'autrui. Il fera toujours l'éloge des autres. Il ne verra que le bien chez les autres. C'est ainsi que l'on peut grandir dans la concentration, le yoga et la spiritualité.

Le mental est atomique selon l'école de logique indienne ; il est omniprésent selon la philosophie du Raja Yoga ; et il a la même taille que le corps selon l'école Védantique.

Le sommeil profond n'est pas un état d'inactivité. Dans cet état, le corps causal (Karana Sarira) fonctionne vigoureusement. La conscience associée, Prajna, est également présente. Jiva (âme individuelle) est presque en contact étroit avec l'Absolu. Tout comme une fine couche de mousseline voile le visage d'une femme et le rend invisible aux yeux de son mari, une fine couche d'ignorance sépare l'âme individuelle et l'Âme suprême. Les étudiants du Vedanta étudient cet état en profondeur. Il a une profonde signification philosophique. Il donne l'indice permettant de retracer l'existence de l'Atman.

Vous vous reposez dans le sein chaleureux de la Mère du monde, Rajesvari, qui vous accorde avec amour la paix, une vigueur et une force rafraîchissantes pour faire face à la bataille de la vie quotidienne qui s'ensuit. Mais sans cet amour et cette gentillesse incomparables de la Mère miséricordieuse pendant le sommeil profond, la vie serait presque impossible sur ce plan physique, où tant de misères, de maladies, de soucis, d'inquiétudes, d'angoisses et de craintes de toutes sortes vous torturent et vous tourmentent à chaque instant. Comme vous vous sentez malheureux et déprimé, si vous ne profitez pas d'un sommeil profond même pour une seule nuit ou si par hasard vous renoncez à votre sommeil pendant trois ou quatre heures en assistant à une nuit de spectacle théâtral !

Les grands yogis comme Jnanadeva, Bhartrihari et Patanjali avaient l'habitude d'envoyer et de recevoir des messages vers et depuis des personnes éloignées grâce à la télépathie (radio mentale) et au transfert de pensée. La télépathie a été le premier service de télégraphe et de téléphone sans fil jamais connu dans le monde. La pensée voyage avec une vitesse incroyable dans l'espace. La pensée se déplace. Elle a un poids, une forme, une taille et une couleur. C'est une force dynamique.

Qu'est-ce que ce monde après tout ? Ce n'est rien d'autre que la matérialisation des formes-pensées de Hiranyagarbha ou de Dieu. En science, il y a des vagues de chaleur, de lumière et



d'électricité. Il y a aussi des ondes de pensée dans le yoga. La pensée a un pouvoir énorme. Tout le monde fait l'expérience de la puissance de la pensée de manière plus ou moins inconsciente. Si vous avez une compréhension globale du fonctionnement des vibrations de la pensée, si vous connaissez la technique de contrôle des pensées, si vous connaissez la méthode pour transmettre à distance des pensées bénéfiques aux autres en formant des ondes de pensée puissantes, bien nettes et bien définies, vous pouvez utiliser ce pouvoir de la pensée mille fois plus efficacement. La pensée fait des merveilles. Une mauvaise pensée lie. Une bonne pensée libère. Pensez donc correctement et atteignez la liberté.

Cher enfant ! Déploie les pouvoirs occultes cachés en toi en comprenant et en réalisant les pouvoirs du mental. Ferme les yeux. Concentre-toi lentement. Tu peux voir des objets lointains, entendre des sons lointains, envoyer des messages à n'importe quelle partie de ce monde, mais aussi à d'autres planètes, guérir des personnes à des milliers de kilomètres et te déplacer vers des lieux éloignés en un rien de temps. Il faut croire aux pouvoirs du mental. L'intérêt, l'attention, la volonté, la foi et la concentration porteront les fruits souhaités. Rappelle-toi que le mental est né de l'Atman à travers Maya (pouvoir illusoire).

Le mental cosmique est le mental universel. Le mental cosmique est la somme totale de tous les mentaux individuels. Le mental cosmique est Hiranyagarbha ou Isvara ou Karya Brahman. Le mental de l'homme n'est qu'un fragment du mental universel. Apprenez à fusionner votre petit mental dans le mental cosmique et obtenez l'Omniscience et faites l'expérience de la Conscience cosmique.

Gardez toujours un mental équilibré. C'est une chose très importante. C'est sans doute une pratique difficile, mais vous devrez le faire, si vous voulez réussir à vous concentrer. Garder l'équilibre du mental dans le plaisir et dans la douleur, dans la chaleur et dans le froid, dans le gain et dans la perte, dans le succès et dans l'échec, dans les louanges et dans la censure, dans le respect et dans l'irrespect est une véritable sagesse. C'est effectivement très éprouvant, mais si vous êtes capable de le faire,

vous êtes un puissant potentat sur terre. Vous êtes digne d'être adoré. Vous êtes l'homme le plus riche, bien que vous soyez vêtu d'un pagne, bien que vous n'ayez rien à manger. Vous êtes très fort, bien que votre corps soit délabré.

Les gens du monde perdent leur équilibre même pour des choses insignifiantes. Ils s'irritent et perdent rapidement leur sang-froid. L'énergie est gaspillée quand on perd son sang-froid. Ceux qui veulent développer l'équilibre mental devraient développer la discrimination et pratiquer le célibat et la concentration.

Ceux qui gaspillent leur sperme s'irritent très fréquemment. Le contrôle et la concentration du mental sont très difficiles à réaliser, car Saint Thayumanavar, dans son inimitable poème "Tejomayanandam », a écrit un très beau vers sur la difficulté de contrôler le mental<sup>25</sup>. Cette pièce intraduisible, grossièrement et librement traduite, signifie :

« Vous pouvez contrôler un éléphant fou ;  
Vous pouvez fermer la gueule de l'ours et du tigre ;  
Vous pouvez monter sur un lion ;  
Vous pouvez jouer avec le cobra ;  
Vous pouvez allonger votre vie par l'alchimie ;  
Vous pouvez errer dans l'univers incognito ;  
Vous pouvez faire des dieux des vassaux ;  
Vous pouvez être toujours jeune ;  
Vous pouvez marcher sur l'eau ;  
Vous pouvez vivre dans le feu ;  
Vous pouvez atteindre tous les Siddhis, assis chez vous ;  
Mais être paisible par le contrôle du mental est rare et difficile.

---

<sup>25</sup> Thayumanavar était un saint poète qui a vécu il y a environ 200 ans dans le district de Tanjore, en Inde du Sud. Ses chants sur le Vedanta inspirent l'âme et l'élèvent. Toutes ses chansons sont maintenant disponibles sous forme de disques de gramophone. Elles pénètrent profondément dans le cœur des auditeurs. Elles sont très, très populaires en Inde du Sud. Elles sont pleines de pensées profondes, subtiles et philosophiques.

Les sens sont vos véritables ennemis. Ils vous entraînent et perturbent votre tranquillité mentale. Ne leur tenez pas compagnie. Matez-les. Contenez-les. Soumettez-les comme vous le feriez avec vos ennemis sur le champ de bataille. Ce n'est pas le travail d'un jour. Cela exige une Sadhana patiente et prolongée pendant très longtemps. Le contrôle des sens est en fait le contrôle du mental. Les dix sens doivent être contrôlés. Affamez-les à mort. Ne leur donnez pas ce qu'ils veulent. Alors ils obéiront à vos ordres de façon implicite. Toutes les personnes matérialistes sont esclaves de leurs sens, bien qu'elles soient éduquées, bien qu'elles possèdent d'immenses richesses, bien qu'elles détiennent des pouvoirs judiciaires et exécutifs. Si par exemple vous êtes esclave de la consommation de viande, vous commencerez à exercer un contrôle sur votre goût au moment où vous abandonnerez complètement l'habitude de manger de la viande pendant six mois. Vous ressentirez consciemment que vous avez gagné un peu de suprématie sur ce sens gênant du goût qui a commencé à se révolter contre vous il y a quelque temps.

Faites preuve de prudence, de vigilance et de circonspection. Surveillez votre mental et ses modifications. Le Seigneur Jésus dit : « Veillez et priez ». Surveiller le mental, c'est de l'introspection. Une personne sur un million fait cette pratique bénéfique et qui élève l'âme. Les gens sont immergés dans le monde. Ils courent follement après l'argent et les femmes. Ils n'ont pas le temps de penser à Dieu et à des choses spirituelles plus élevées. Le soleil se lève et le mental court à nouveau dans ses vieilles habitudes sensuelles de manger, boire, s'amuser et dormir. Le jour passe. C'est ainsi que la vie entière passe. Il n'y a ni développement moral ni progrès spirituel. Celui qui fait une introspection quotidienne peut découvrir ses propres défauts et les éliminer par des méthodes appropriées et peut progressivement avoir un contrôle parfait sur le mental. Il ne permettra pas aux intrus tels que la convoitise, la colère, l'avidité, l'illusion et l'orgueil d'entrer dans l'usine mentale. Il peut pratiquer la concentration de façon ininterrompue.

L'auto-analyse et l'auto-examen quotidiens sont une autre pratique indispensable. Alors seulement, vous pourrez écarter vos

défauts et vous concentrer rapidement. Que fait un jardinier ? Il surveille les jeunes plantes, enlève soigneusement chaque jour les mauvaises herbes, les entoure d'une solide clôture et les arrose chaque jour au moment opportun ; ainsi elles poussent bien et donnent rapidement des fruits. De même, vous devez découvrir vos défauts par l'introspection et l'auto-analyse et les éradiquer par des méthodes appropriées. Si une méthode échoue, vous devez en utiliser une autre. La pratique exige de la patience, de la persévérance, de la ténacité de sangsue, de l'application, une volonté de fer, un intellect subtil et du courage. Mais la récompense est inestimable. C'est l'immortalité, la paix suprême et la félicité infinie !

Vous devez essayer de posséder un mental serein. Vous devez pratiquer la sérénité à chaque instant de votre carrière de yogi. Si votre mental est agité, vous ne pouvez pas faire un iota de progrès dans la concentration. Par conséquent, la première chose que vous devez posséder par tous les moyens est la sérénité du mental. Une méditation silencieuse le matin, le renoncement aux désirs, un régime alimentaire approprié, la discipline des sens et le respect du vœu de silence quotidien pendant au moins une heure environ produiront la sérénité. Toutes les pensées vaines et habituelles, les imaginations folles, les sentiments erronés, les soucis, les inquiétudes, les angoisses, les idées confuses et toutes sortes de peurs imaginaires doivent être totalement éliminés. C'est seulement à ce moment-là que l'on peut espérer obtenir un mental serein. Les bases du yoga ne peuvent être posées que si l'aspirant possède un degré maximum de sérénité. Seul un mental calme peut saisir la vérité, peut voir Dieu ou l'Atman, peut recevoir la Lumière Divine. Les expériences spirituelles seront permanentes, si vous avez un mental calme. Sinon, elles viendront et repartiront.

Dès votre réveil le matin, priez le Seigneur avec ferveur, chantez Ses Noms et méditez sur Lui de tout votre cœur de 4 à 6 heures. Puis prenez une ferme détermination : « J'observerai le célibat aujourd'hui. Je dirai la vérité aujourd'hui. Je ne blesserai pas les autres aujourd'hui. Je ne perdrai pas mon sang-froid aujourd'hui. » Faites attention à votre mental. Soyez résolu. Vous

réussirez sûrement ce jour-là. Alors, continuez à faire ce vœu pendant toute la semaine. Vous gagnerez en force. Votre volonté se développera. Ainsi, continuez à faire le vœu pendant tout le mois. Même si vous commettez quelques erreurs au début, vous ne devez pas vous alarmer inutilement. Les erreurs sont vos meilleurs professeurs. Vous ne commettrez plus jamais les mêmes erreurs. Si vous êtes sérieux et sincère, le Seigneur déversera sa grâce sur vous. Le Seigneur vous donnera la force de faire face aux difficultés et aux ennuis dans la bataille quotidienne de la vie.

Celui qui a contrôlé son mental est vraiment heureux et libre. La liberté physique n'est pas du tout une liberté. Si vous vous laissez facilement emporté par des émotions et des pulsions débordantes, si vous êtes sous l'emprise d'humeurs, de désirs et de passions, comment pouvez-vous être vraiment heureux, ô doux enfants bien-aimés ! Vous êtes comme un bateau sans gouvernail. Vous êtes ballotté ici et là comme un morceau de paille dans les vastes étendues de l'océan. Vous riez pendant cinq minutes et vous pleurez pendant cinq heures. Que peuvent faire pour vous femme, fils, amis, argent, gloire et pouvoir, lorsque vous êtes sous l'emprise des impulsions de votre mental ? Le véritable héros est celui qui a contrôlé son mental. Il existe un adage : « Celui qui a contrôlé son mental a contrôlé le monde ». La vraie victoire est sur le mental. C'est la vraie liberté. Une discipline rigoureuse et des restrictions auto-imposées finiront par éradiquer tous les désirs, pensées, pulsions, envies et passions. C'est seulement à ce moment-là, et pas avant, que vous pouvez espérer être libéré de la domination du mental. Vous ne devez pas faire preuve de clémence envers le mental. Le mental est un esprit malicieux. Il faut l'endiguer par des mesures drastiques. Devenez un parfait Yogi. L'argent ne peut pas vous donner la liberté. La liberté n'est pas une marchandise que l'on peut acheter sur le marché de Crawford. C'est un rare trésor caché, gardé par un serpent à cinq capuchons. À moins que vous ne tuiez ou n'appriivoisiez ce serpent, vous ne pouvez pas avoir accès à ce trésor. Ce trésor est la richesse spirituelle, c'est la

liberté, c'est la félicité. Le serpent est votre mental. Les cinq capuchons sont les cinq sens à travers lesquels le serpent siffle.

Le mental Rajasique veut toujours de nouvelles choses. Il veut de la variété. Il est dégoûté par la monotonie. Il veut changer de lieu, changer de nourriture, bref, changer de tout. Mais il faut entraîner le mental à s'en tenir à une seule chose. Vous ne devez pas vous plaindre de la monotonie. Il faut avoir de la patience, une volonté inflexible et une persistance infatigable. Alors seulement, vous pourrez réussir dans le yoga. Celui qui veut quelque chose de nouveau est toujours inapte au yoga. Vous devez vous en tenir à un seul endroit, un seul précepteur spirituel, une seule méthode et un seul système de yoga. C'est la voie du succès positif.

Vous devez avoir une soif réelle et intense de réalisation de Dieu. Tous les obstacles seront alors surmontés. La concentration sera alors facile pour vous. Un simple bouillonnement émotionnel par pure curiosité ou pour atteindre des pouvoirs psychiques ne peut apporter aucun résultat tangible.

Si vous êtes négligent, si votre concentration est irrégulière, si votre absence de passion (Vairagya) s'estompe, si vous abandonnez la pratique pendant quelques jours par paresse, les forces adverses vous éloigneront de la véritable voie du yoga. Vous serez bloqué. Il vous sera difficile de vous relever à nouveau à la hauteur initiale. Soyez donc régulier dans votre concentration.

Soyez joyeux et heureux. Loin de la dépression et de la morosité. Il n'y a rien de plus contagieux que la dépression. Un homme déprimé et sombre ne peut rayonner que des vibrations désagréables et morbides ; il ne peut pas rayonner la joie, la paix et l'amour. Par conséquent, ne sortez jamais de votre chambre si vous êtes déprimé et sombre, de peur de propager la contagion tout autour de vous. Ne vivez que pour être une bénédiction pour les autres. Rayonnez la joie, l'amour et la paix. La dépression ronge le cœur même de votre être et fait des ravages comme un chancre. C'est un véritable fléau mortel. La dépression se manifeste par une déception ou un échec, une dyspepsie sévère ou des débats houleux, une mauvaise pensée ou un mauvais

sentiment. Séparez-vous de ce sentiment négatif et identifiez-vous à l'Être suprême. Aucune influence extérieure ne pourra alors vous affecter. Vous serez invulnérable. Maîtrisez le sentiment de dépression et épanouissez-vous par l'introspection, en chantant des chants divins, des prières, en chantant OM, en faisant du Pranayama, en vous promenant à vive allure en plein air, en pensant à la qualité opposée, à savoir le sentiment de joie. Essayez d'être heureux dans tous les états et ne rayonnez que la joie vers tout ce qui vous entoure.

Pourquoi pleures-tu, mon enfant ? Enlève le pansement de tes yeux et regarde. Tu es entourée de vérité et de vérité seule. Tout n'est que Lumière et Béatitude. La cataracte de l'ignorance a brouillé ta vision. Enlève la cataracte immédiatement. Mets une nouvelle paire de lunettes en développant l'œil intérieur de la sagesse par une pratique régulière de la concentration.

Ce n'est pas la pensée seule qui détermine l'action. Il y a des gens intelligents qui pensent raisonnablement aux avantages et aux inconvénients d'une chose, mais qui, le moment venu, se laissent égarer par les tentations. Elles font de mauvaises actions et se repentent par la suite. C'est vraiment le sentiment qui pousse l'homme à agir. Certains psychologues mettent un accent particulier sur l'imagination et disent que c'est l'imagination qui détermine vraiment l'action. Ils apportent l'illustration suivante à l'appui de leur point de vue. Supposons qu'une longue planche de 1 pied de large soit placée entre deux tourelles de 20 pieds de haut chacune. Lorsque vous commencez à marcher sur cette planche, vous imaginez que vous allez tomber et donc que vous allez réellement tomber. Alors que vous êtes capable de marcher sur la même planche lorsqu'elle est placée au sol. Supposons que vous alliez à vélo sur une voie étroite. Vous voyez une grosse pierre sur le chemin. Vous imaginez que vous allez frapper le vélo contre la pierre ; et donc vous frappez réellement le vélo contre la pierre. D'autres psychologues disent que c'est la volonté qui détermine une action. La volonté peut tout faire. La volonté est la force de l'âme. Les Vedantins sont de ce dernier avis.

Revenons maintenant au sujet de la concentration proprement dite. Les ondes dans le mental causées par les formes-pensées

sont appelées Vrittis. Ces ondes doivent être calmées ou arrêtées. Alors seulement, vous pourrez réaliser l'Âme. Un mental bien entraîné peut être fixé à volonté sur n'importe quel objet, qu'il soit à l'intérieur ou à l'extérieur, à l'exclusion de tout autre objet. La pratique de la concentration est un peu rebutante au début, mais elle vous procurera un immense bonheur après un certain temps. La patience et la persévérance sont essentielles. La régularité est également nécessaire. Dans les Sastras hindoues, le mental est comparé à un lac ou à un océan. Les pensées qui naissent du mental sont comparées aux vagues de l'océan. Vous ne pouvez voir clairement votre réflexion dans les eaux de l'océan que lorsque toutes les vagues à la surface s'apaisent complètement et deviennent immobiles. Ainsi, vous ne pouvez également réaliser l'âme, la lumière des lumières, seulement lorsque toutes les ondes de pensée dans le lac mental sont calmées.

Si vous vous intéressez à la pratique de la concentration, et si vous avez un objectif précis, vous ferez des progrès remarquables en matière de concentration. Certains étudiants en médecine quittent l'école de médecine peu après leur admission, car ils trouvent dégoûtant de laver le pus des ulcères et des plaies et de disséquer des cadavres. N'est-ce pas une grave erreur ? Au début, sans doute, c'est répugnant ; mais après avoir étudié la pathologie, la médecine, la chirurgie opératoire, l'anatomie morbide, la bactériologie et ainsi de suite, le cours devient très intéressant en dernière année. Lorsqu'ils commencent à acquérir des connaissances en médecine, en diagnostic et en traitement, et lorsqu'ils commencent à penser aux perspectives de gagner beaucoup d'argent après s'être qualifiés comme médecins, ils commencent à manifester un grand intérêt pour la filière.

De nombreux aspirants spirituels abandonnent la pratique de la concentration après un certain temps, car ils ont du mal à la pratiquer. En cela, ils commettent une grave erreur comme les étudiants en médecine. Au début de la pratique, lorsque vous vous efforcez de dépasser la conscience corporelle, ce sera rebutant et pénible. Mais en troisième année de pratique, le mental deviendra calme, pur et fort. Le néophyte trouvera un grand intérêt dans la



pratique, lorsqu'il aura des expériences psychiques telles que des lumières brillantes, l'audition de sons célestes, l'odeur de parfums rares, etc., et lorsqu'il commencera à penser aux perspectives de devenir un yogi pleinement développé.

Certaines personnes ne peuvent se concentrer que sur des objets agréables ou intéressants. Si elles peuvent susciter de l'intérêt pour des choses désagréables, elles peuvent aussi se concentrer sur des choses inintéressantes. Lorsque les rayons du mental sont rassemblés par la pratique, le mental devient concentré et vous obtenez Ananda de l'intérieur. Lorsque vous rencontrez un de vos vieux amis après six ans, le bonheur que vous obtenez ne vient pas comme on le suppose généralement de la part de l'ami, mais de l'intérieur de vous-même. Le mental se concentre momentanément et le bonheur vient de l'intérieur. La somme totale des plaisirs du monde entier n'est rien en comparaison de la béatitude que l'on obtient par la concentration et la méditation. N'abandonnez à aucun prix la pratique de la concentration. Continuez. Faites preuve de patience, de persévérance, de gaieté, de ténacité et d'application. Vous finirez par réussir. Nil desperandum. Sri Sankaracharya écrit dans son commentaire sur le Chhandogya Upanishad : « Le devoir d'un homme consiste à contrôler les sens et à concentrer son mental. » (Ch. VII-x-xii). Découvrez par une introspection sérieuse les différents obstacles qui font obstacle à votre concentration et éliminez-les un par un avec effort. Ne laissez pas surgir de nouvelles pensées (Sankalpas) et de nouveaux désirs (Vasanas). Tuez-les dans l'œuf par la discrimination, la recherche, la concentration et la méditation.

Tout le monde possède une certaine capacité de concentration. Tout le monde se concentre dans une certaine mesure quand il lit un livre, quand il écrit une lettre, quand il joue au tennis et en fait, quand il fait n'importe quel travail. Mais dans un but spirituel, la concentration doit être développée à un degré infini. Le mental est comme un singe déchaîné. Il a le pouvoir de ne s'occuper que d'un seul objet à la fois, bien qu'il soit capable de passer d'un objet à l'autre avec une rapidité extraordinaire, si rapide en fait, que certains pensent qu'il pourrait saisir plusieurs choses à la fois.

Mais les meilleurs philosophes et voyants orientaux et occidentaux considèrent que la théorie de l'« idée unique » est correcte. Elle est également en accord avec l'expérience quotidienne de chacun. Le mental est toujours agité. Cela est dû à la force de Rajas ou passion. La concentration est nécessaire pour réussir dans les affaires matérielles. Un homme ayant un degré de concentration appréciable a une plus grande capacité de gain et accomplit plus de travail en moins de temps. Est-il nécessaire de dire que l'élève yogique sera amplement récompensé pour son effort de concentration ?

Lorsque vous étudiez un livre, concentrez tout votre mental sur le sujet en question. Ne permettez pas au mental de voir un objet extérieur ou d'entendre un son. Rassemblez tous les rayons dissipés du mental. Développez la puissance de l'attention. L'attention, comme je l'ai dit quelque part au début, ne joue pas un rôle négligeable dans la concentration. La concentration est en fait le rétrécissement du champ de l'attention. C'est l'un des signes d'une volonté entraînée. On la retrouve chez les personnes ayant une forte personnalité.

Faites attention aux tâches désagréables dont vous vous êtes éloigné à cause de son caractère désagréable. Portez un intérêt aux objets et aux idées inintéressantes. Gardez-les bien en tête. L'intérêt se manifestera lentement. De nombreuses faiblesses mentales disparaîtront. Le mental deviendra de plus en plus fort. La force avec laquelle une chose frappe le mental est généralement proportionnelle au degré d'attention qui lui est accordé. De plus, le grand art de la mémoire est l'attention et les personnes inattentives ont une mauvaise mémoire.

Il y a une grande concentration, quand on joue aux cartes ou aux échecs, mais le mental n'est pas rempli de pensées pures et divines. Le contenu mental est d'une nature indésirable. Vous pouvez difficilement éprouver le frisson divin, l'extase et l'élévation du mental, lorsqu'il est rempli de pensées impures. Chaque objet a ses propres associations mentales. Vous devrez remplir le mental de pensées spirituelles sublimes. Alors seulement, le mental sera expurgé de toutes les pensées du monde. L'image du Seigneur Jésus, du Bouddha ou de Krishna

est associée à des idées sublimes, qui élèvent l'âme ; les échecs et les cartes sont associés à des idées de jeu, de tricherie, etc.

L'invocation de l'ombre donne les objets vus aussi bien qu'invisibles. Sans aucun doute, un homme devient pur par sa seule vue. L'ombre peut également répondre à toute question que vous souhaitez poser. Le praticien du yoga qui est capable de voir son propre reflet dans le ciel pourra savoir si ses entreprises seront couronnées de succès ou non. Les yogis qui ont pleinement réalisé les bienfaits de la concentration l'ont déclaré : « Dans un ciel clair et ensoleillé, regardez avec un regard fixe votre propre reflet ; chaque fois que vous le voyez pendant une seule seconde dans le ciel, vous voyez immédiatement Dieu dans le ciel. » Celui qui voit quotidiennement son ombre dans le ciel acquiert la longévité. Il ne connaîtra jamais la mort accidentelle. Lorsque l'ombre est réfléchie, le praticien yogique obtient la victoire et le succès. Il conquiert le Prana et va partout. La pratique est assez simple. On réalise les fruits en peu de temps. Certains ont réalisé les fruits en une ou deux semaines. Lorsque le soleil se lève, il faut se tenir de telle sorte que votre corps projette une ombre sur le sol et que vous puissiez la voir sans difficulté. Fixez ensuite votre regard sur le cou de l'ombre pendant un certain temps, puis regardez le ciel. Si vous voyez une ombre entièrement grise dans le ciel, c'est de très bon augure. L'ombre répondra à toutes vos questions. Si vous n'obtenez pas l'ombre, continuez la pratique jusqu'à ce que vous l'obteniez. Vous pouvez également vous exercer au clair de lune.

Certaines personnes ressentent une douleur intense et une angoisse lorsqu'elles souffrent d'une maladie dans une partie du corps. La raison n'est pas loin à chercher. Elles pensent toujours à la maladie et ne savent pas comment éloigner le mental de la partie du corps affectée, par la pratique de l'abstraction et de la fixation du mental sur un autre objet. Certaines personnes ressentent moins de douleur que d'autres. Ces personnes savent comment détourner le mental du siège de la maladie. Chaque fois qu'il y a une douleur dans le corps, pratiquez la concentration sur votre déité tutélaire ou étudiez quelques livres philosophiques. La douleur disparaîtra.

La concentration est un processus purement mental<sup>26</sup>. Elle nécessite un retournement du mental vers l'intérieur. Il ne s'agit pas d'un exercice musculaire. Le cerveau ne doit pas être soumis à une contrainte excessive. Vous ne devez pas vous battre et lutter violemment avec le mental.

Asseyez-vous dans une position confortable. Détendez tous les muscles du corps. Il ne doit y avoir ni tension musculaire, ni tension émotionnelle, ni tension nerveuse, ni tension mentale. Gardez une bonne maîtrise de vos facultés mentales. Calmez le mental. Faites taire les pensées bouillonnantes. Calmez les émotions. Freinez le processus de pensée. Ne faites pas attention aux pensées qui vous dérangent. Suggérez au mental : « Je me fiche qu'elles soient là ou non. » En d'autres termes, soyez indifférent. Les pensées intrusives quitteront bientôt la fabrique mentale. Elles ne causeront aucun problème. C'est le secret de la discipline mentale. L'amélioration de la concentration ne sera visible que peu à peu. Ne vous découragez en aucun cas. Soyez régulier dans votre pratique. N'arrêtez pas la pratique, même pour une seule journée. Le Seigneur Jésus dit : « Vide-toi, je te remplirai. » Ce processus de vidange de toutes les pensées doit être tenté après avoir atteint un certain pouvoir de concentration. Restez toujours dans un état positif. Lorsque vous souhaitez vous concentrer sur un travail à faire avec soin, vous pouvez également faire appel à toute votre volonté et à votre imagination. L'imagination aide même à se concentrer.

Si vous avez du mal à vous concentrer sur le cœur, sur le bout du nez, sur l'espace entre les sourcils ou sur le sommet de la tête, vous pouvez sélectionner n'importe quel objet extérieur à cet effet. Vous pouvez par exemple vous concentrer sur le ciel bleu, la lumière du soleil, l'air ambiant, l'éther, le soleil, la lune, les étoiles. Si vous ressentez un mal de tête ou une douleur au niveau du crâne ou d'une partie du corps en raison de la contrainte de concentration sur un endroit ou un objet particulier, déplacez le centre de concentration ou changez d'objet.

---

<sup>26</sup> Pour de plus amples informations, consultez mon livre « Méthodes fiables pour le succès dans la vie et la réalisation de Dieu ».

Un Raja-Yogi se concentre sur l'espace entre les sourcils (Ajna Chakra ou Trikuti) qui est le siège du mental à l'état de veille. Vous pouvez facilement contrôler le mental, si vous vous concentrez sur cette région. Pendant la concentration sur cette région, on voit très rapidement la lumière. Celui qui veut méditer sur le macrocosme (Virat) et celui qui veut aider le monde devrait choisir cette région pour se concentrer. Un Bhakta ou un dévot devrait sélectionner le cœur, le siège de l'émotion et du sentiment. Celui qui se concentre sur le cœur obtient un immense bonheur. Celui qui veut obtenir quelque chose pour lui-même devrait se concentrer sur le cœur.

Un scientifique concentre son mental et invente beaucoup de choses. Par la concentration, il ouvre les couches du mental brut et pénètre profondément dans les régions supérieures du mental et obtient une connaissance plus approfondie. Il concentre toutes ses énergies en un seul point et les met sur les matériaux qu'il analyse et découvre ainsi leurs secrets. Lorsque la foi est présente, le mental peut facilement se concentrer sur le sujet à comprendre et la compréhension s'ensuit rapidement. Au fur et à mesure que le mental évolue, vous entrez en relation consciente avec les courants mentaux, avec le mental des autres, proches et lointains, vivants et morts. Celui qui a appris à manipuler le mental aura toute la nature sous son contrôle.

Trop d'efforts physiques, trop de paroles, trop de nourriture, trop de rencontres avec des femmes et des personnes indésirables, trop de marche sont autant de distractions pour le mental. Ceux qui pratiquent la concentration doivent abandonner ces choses. Quel que soit le travail que vous faites, faites-le avec une concentration parfaite. Ne quittez jamais le travail sans l'avoir terminé.

Le célibat, le Pranayama, la réduction des désirs et des activités, le renoncement aux objets, la solitude, le silence, la discipline des sens, l'anéantissement de l'envie et de l'avidité, le contrôle de la colère, le fait de ne pas se mélanger avec des personnes indésirables, le renoncement aux journaux, aux habitudes de lecture et aux cinémas, tout cela contribue largement à augmenter le pouvoir de concentration.

Même si le mental court vers l'extérieur pendant la concentration, ne vous inquiétez pas. Laissez-le courir. Ramenez-le lentement à votre objet de concentration. Au début, le mental peut courir 50 fois ; deux ans de pratique ramèneront ce nombre à 20 ; trois autres années de pratique continue et persistante ramèneront ce nombre à zéro. Le mental sera alors complètement fixé dans la conscience divine. Ensuite, il ne s'épuisera pas, même si vous essayez de le faire ressortir. C'est l'expérience pratique de ceux qui ont acquis une maîtrise complète de leur mental.

Arjuna était très concentré. Il a appris la science du tir à l'arc de Dronacharya. Un oiseau mort était attaché à un poteau de telle manière que son reflet était projeté dans un bassin d'eau juste en dessous sur le sol. Arjuna regarda le reflet de l'oiseau dans le bassin d'eau et réussit à toucher l'œil droit de l'oiseau attaché au poteau.

Napoléon avait également un pouvoir de concentration remarquable. On dit qu'il avait le contrôle total de ses pensées. Il pouvait tirer une pensée d'une case de son cerveau, s'attarder sur cette pensée aussi longtemps qu'il le souhaitait, puis la remettre dans la case. Il avait un cerveau particulier avec des cases particulières !

Lorsque vous étudiez un livre avec un intérêt profond, vous n'entendez ni ne voyez une personne crier ou vous appeler par votre nom. Vous ne sentez pas le doux parfum des fleurs qui se trouvent sur la table à vos côtés. C'est de la concentration. C'est l'unicité du mental (Chitta-Ekagrata). Le mental est fermement fixé sur une seule chose. Telles doivent être la profondeur et l'intensité de votre concentration, lorsque vous pensez à Dieu ou à Atman. Il est facile de concentrer le mental sur les objets du monde parce qu'il s'y intéresse très naturellement par la force de l'habitude. Les sillons sont déjà creusés dans le cerveau. Vous devrez créer de nouveaux sillons en fixant le mental encore et encore sur Dieu. Après un certain temps, il ne se déplacera plus vers des objets extérieurs, car il connaît la joie et la béatitude intérieure.

Certains psychologues occidentaux soutiennent : « Par la pratique de la concentration, le mental qui erre sans but peut être amené à se déplacer que dans un petit cercle limité. Il ne peut être fixé sur un seul point. S'il est fixé sur un seul point, il y aura inhibition du mental. Le mental est mort. Rien ne peut être accompli lorsqu'il y a inhibition du mental. Il est donc inutile d'inhiber le mental ». Ce n'est pas juste. Le contrôle complet du mental peut être atteint lorsque toutes les ondes de pensée sont complètement éliminées. Le yogi fait des merveilles par sa concentration mentale. Il connaît les trésors cachés de l'âme à l'aide de la puissante lumière de recherche qui pénètre tout et qui est générée par la pensée unique. Après avoir atteint le point unique (Ekagrata), vous devez atteindre la pleine retenue (Nirodha). Dans cet état, toutes les modifications s'estompent complètement. Le mental devient tout à fait vide. Le yogi détruit alors ce mental vide en s'identifiant avec le Purusha Suprême ou Âme ou Être, auquel le mental emprunte sa lumière. Il obtient alors l'omniscience et l'émancipation finale (Kaivalya). Ce sont là des questions qui, pour nos psychologues occidentaux, sont à la fois grecques et latines. C'est pourquoi ils tâtonnent dans l'obscurité. Ils n'ont aucune idée du Purusha qui est le témoin des activités du mental.

L'homme est un animal social complexe. Il est un organisme biologique et se caractérise donc par la possession de certaines fonctions physiologiques telles que la circulation du sang, la digestion, la respiration, l'excrétion, etc. Il se caractérise également par la possession de certaines fonctions psychologiques telles que la pensée, la perception, la mémoire, l'imagination, etc. Il voit, pense, goûte, sent et ressent. Philosophiquement parlant, il est l'image de Dieu, voire Dieu lui-même. Il a perdu sa gloire divine en goûtant le fruit de l'arbre interdit. Il peut retrouver sa divinité perdue par la discipline mentale et la pratique de la concentration.

### *Exercices*

## *I*

Demandez à votre ami de vous montrer quelques cartes à jouer. Immédiatement après l'exposition, décrivez les formes que vous avez vues. Donnez le numéro, le nom, etc., tels que le roi de trèfle, le dix de pique, la reine de carreau, le valet de cœur, etc.

## *II*

Lisez deux ou trois pages d'un livre. Puis fermez le livre. Occupez-vous maintenant de ce que vous avez lu. Abandonnez toutes les pensées qui vous distraient. Concentrez votre attention sur ce que vous avez lu. Permettez au mental d'associer, de classer, de regrouper, de combiner et de comparer. Vous obtiendrez alors un fonds de connaissances et d'informations sur le sujet. Il ne sert à rien de sauter des pages. Il y a des étudiants qui lisent un livre en quelques heures. Si vous leur demandez de reproduire certains points importants du livre, ils clignoteront simplement des yeux. Si vous traitez le sujet avec beaucoup d'attention, vous obtiendrez des impressions claires et fortes. Si les impressions sont fortes, vous aurez une très bonne mémoire.

## *III*

Asseyez-vous dans votre pose méditative préférée à environ un pied d'une montre. Concentrez-vous lentement sur le son du tic-tac. Chaque fois que le mental court, essayez d'entendre le son encore et encore. Essayez de voir combien de temps le mental peut se fixer en permanence sur le son.

## *IV*

Asseyez-vous à nouveau dans votre Asana préférée. Fermez les yeux. Fermez les oreilles avec vos pouces ou bouchez les



oreilles avec de la cire ou du coton. Essayez d'entendre les sons Anahata (sons mystiques). Vous entendrez différents types de sons tels que la flûte, le violon, la timbale, l'orage, la conque, les cloches, le bourdonnement d'une abeille, etc. Essayez d'abord d'entendre les sons bruts. Essayez d'abord d'entendre les sons grossiers. N'écoutez qu'un seul type de son. Si le mental court, vous pouvez le faire aller du son grossier au son subtil, ou du subtil au grossier. En général, vous entendrez les sons dans votre oreille droite. Parfois, vous pourrez aussi entendre des sons dans votre oreille gauche. Mais essayez de vous en tenir au son d'une seule oreille. Vous obtiendrez la concentration mentale. C'est un moyen facile de capter le mental, car il est enchanté par le son doux tout comme un serpent est hypnotisé par le son du charmeur de serpent.

## V

Gardez une flamme de bougie devant vous et essayez de vous concentrer sur la flamme. Lorsque vous êtes fatigué de le faire, fermez les yeux et essayez de visualiser la flamme. Faites-le pendant une demi-minute et augmentez la durée à cinq ou dix minutes selon votre goût, votre tempérament et vos capacités. Vous verrez des Rishis et des Devatas, lorsque vous entrerez dans une profonde concentration.

## VI

En position allongée, concentrez-vous sur la lune. Chaque fois que le mental court, ramenez-le encore et encore à l'image de la lune. Cet exercice est très bénéfique dans le cas de certaines personnes ayant un tempérament émotionnel.

## VII

De la manière décrite ci-dessus, vous pouvez vous concentrer sur n'importe quelle étoile parmi les millions d'étoiles qui brillent au-dessus de votre tête.

### *VIII*

Asseyez-vous au bord d'une rivière où vous pouvez entendre un mugissement comme le son OM. Concentrez-vous sur ce son aussi longtemps que vous le souhaitez. C'est très plaisant et inspirant.

### *IX*

Allongez-vous sur votre lit à l'air libre et concentrez-vous sur le ciel bleu qui s'étend au-dessus. Votre mental se dilatera immédiatement. Vous serez élevé. Le ciel bleu vous rappellera la nature infinie du Soi.

### *X*

Asseyez-vous dans une posture confortable et concentrez-vous sur l'une des nombreuses vertus abstraites comme la miséricorde. Conservez cette vertu aussi longtemps que vous le pouvez.

## LECON 9

### MEDITATION

La méditation suit la concentration. La concentration se fond dans la méditation. La concentration consiste à maintenir le mental sur un objet particulier. Un flux ininterrompu de connaissances sur ce sujet est la méditation. La méditation est un flux régulier de pensée par rapport à l'objet de la concentration. La méditation ouvre la porte du mental à la connaissance intuitive et à de nombreux pouvoirs. Vous pouvez obtenir tout ce que vous voulez par la méditation. Pendant la méditation, toutes les pensées du monde sont exclues du mental. La méditation est appelée Dhyana en sanskrit et constitue la septième étape de l'échelle du yoga.

Dans la leçon VII, il vous a été conseillé de garder une pièce séparée pour la pratique du Pranayama, n'est-ce pas ? Eh bien, la même pièce servira aussi à la méditation. En fait, une pièce sera tout à fait suffisante pour toutes les pratiques spirituelles — Asanas, Pranayama, Japa<sup>27</sup>, Kirtan<sup>28</sup>, la concentration, la méditation, etc. La pièce doit être considérée comme un temple de Dieu. Vous ne devez pas accepter n'importe qui dans la pièce. Vous devez entrer dans la pièce avec un mental pieux et révérencieux. Les pensées de jalousie, d'envie, d'avidité et de colère ne doivent pas être entretenues entre les quatre murs de la pièce. Il ne faut pas non plus se laisser aller à des discussions matérielles. Car chaque mot prononcé, chaque pensée chérie et chaque acte accompli n'est perdu ; ils se retrouvent dans les couches subtiles de l'éther entourant la pièce où ils sont faits et affectent donc invariablement le mental.

Décorez la salle avec des images inspirantes de grands saints, de sages, de prophètes et des enseignants du monde entier. Dans un endroit bien visible de la pièce, gardez une belle photo de votre

---

<sup>27</sup> Tourner les perles avec la répétition d'un Mantra

<sup>28</sup> Chanter les noms du Seigneur ou autres chants dévotionnels

déité tutélaire (Ishta-Devata), soit le Seigneur Jésus, le Seigneur Krishna, le Seigneur Siva ou Devi. Que la divinité soit face à l'Est ou le Nord. Mettez votre Asana (siège) devant la divinité. Gardez quelques livres religieux et philosophiques tels que la Bhagavad-Gita, les Upanishads, les Vedanta-Sutras, le Ramayana, le Yoga-Vasishtha, la Bible, etc., à vos côtés. Lavez votre visage, vos mains et vos jambes avant d'entrer dans la pièce. Brûlez un morceau de camphre et allumez des bâtonnets parfumés dès que vous rentrez dans la pièce. Asseyez-vous devant la divinité et répétez le nom du Seigneur ou chantez des hymnes. Ensuite, passez à la pratique de la concentration et de la méditation.

Bien sûr, même si vous allez d'un pôle à l'autre, vous ne pourrez pas obtenir un endroit idéal qui vous satisfera à tous points de vue. Chaque endroit a ses avantages et ses inconvénients. Vous devez donc choisir un lieu plus avantageux que les autres. Après avoir trouvé un endroit, vous devez vous y tenir jusqu'au bout. Vous ne devez pas penser à changer de place quand une difficulté se présente. Vous devez supporter cette difficulté par tous les moyens. Rishikesh (Himalaya), Haridwar, Uttarkashi, Badrinarayan, Gangotri, le mont Kailas, Brindavan, Varanasi, Nasik et Ayodhya sont tous d'excellents lieux de méditation en Inde.

Le meilleur et le plus agréable moment pour la pratique de la méditation est sans aucun doute le *Brahmamuhurta*, c'est-à-dire de 4 à 6 heures du matin. C'est le moment où le mental est calme et relativement pur. Il est comme une feuille de papier vierge et propre. Seul un tel mental peut être modelé dans la forme que vous souhaitez. En outre, l'atmosphère est également chargée de pureté et de bonté à ce moment.

Au début, vous pouvez méditer deux fois par jour, de 4 à 5 heures le matin et de 7 à 8 heures le soir. Au fur et à mesure que vous progressez dans vos pratiques, vous pouvez augmenter la durée de chaque séance petit à petit en utilisant votre bon sens et votre raison. Vous pouvez aussi avoir une troisième séance soit le matin entre 10 et 11 heures ou le soir entre 16 et 17 heures.

Dans le Yoga-Vasishtha vous trouverez : « La bonne voie à suivre pour le novice est la suivante : deux parties du mental

doivent être remplies par les objets du plaisir, une partie par la philosophie et le reste avec la dévotion envers le maître. Ayant un peu progressé, il devrait remplir une partie du mental avec les objets du plaisir, deux parties avec la dévotion envers le maître et le reste avec un aperçu de la signification de la philosophie. Lorsqu'on est devenu compétent, on devrait remplir chaque jour deux parties de son mental avec la philosophie et le renoncement suprême, et les deux autres parties avec la méditation et le service dévoué au gourou ». Cela vous mènera finalement à la méditation pendant vingt-quatre heures.

Assis dans votre pose méditative préférée, en gardant la tête, le cou et le tronc droits, fermez vos yeux et concentrez-vous doucement sur le bout du nez, l'espace entre les sourcils, le lotus du cœur ou la couronne de la tête. Une fois que vous avez choisi un centre de concentration, gardez-le jusqu'au bout avec une ténacité à toute épreuve. Ne le changez jamais. Ainsi, si vous avez choisi de vous concentrer sur le lotus cardiaque après avoir essayé les autres centres, gardez-le. Alors seulement, vous pourrez espérer un progrès rapide.

La méditation est de deux sortes : la méditation Saguna (avec Gunas ou qualités) et la méditation Nirguna (sans Gunas ou qualités). La méditation sur le Seigneur Krishna, le Seigneur Siva, le Seigneur Rama ou le Seigneur Jésus est la méditation Saguna. C'est une méditation avec une forme et des attributs. Le nom du Seigneur est également répété simultanément. C'est la méthode des Bhaktas. La méditation sur la réalité du Soi, c'est la méditation Nirguna. C'est la méthode des Vedantins. La méditation sur Om, Soham, Sivoham, Aham Brahma Asmi et Tat Tvam Asi, est une méditation de Nirguna.

Mettez une barre de fer dans le feu. Elle devient rouge comme le feu. Retirez-la du feu. Elle perd sa couleur rouge. Si vous voulez qu'elle reste toujours rouge, vous devez toujours la garder dans le feu. De même, si vous voulez garder le mental chargé du feu de la Sagesse brahmanique, vous devez toujours le garder en contact avec le feu de la Connaissance brahmanique par une méditation constante et intense. En d'autres termes, vous devez maintenir un flux incessant de Conscience brahmanique.

La méditation est le tonique mental et nerveux le plus puissant. Les vibrations sacrées pénètrent dans toutes les cellules du corps et guérissent les différentes maladies dont la chair humaine a hérité. Ceux qui méditent régulièrement économisent les frais de médecin. Les puissantes ondes apaisantes qui se produisent pendant la méditation exercent une influence bénéfique sur le mental, les nerfs, les organes et les cellules du corps. L'énergie divine circule librement comme le flux d'huile d'un récipient à l'autre, des Pieds du Seigneur aux différents systèmes du pratiquant.

Si vous méditez pendant une demi-heure, vous serez en mesure d'affronter pendant une semaine le combat quotidien de la vie avec paix et force spirituelle grâce à la force de la méditation. Tel est l'effet bénéfique de la méditation. Comme vous devez interagir avec des mentaux différents et de nature particulière, la méditation vous apporte la force et la paix nécessaires et vous libère des soucis et des problèmes.

Le sage coupe le nœud de l'égoïsme par l'épée tranchante de la méditation constante. Puis naît la Connaissance suprême du Soi ou la pleine Illumination ou Réalisation du Soi. Le sage libéré n'a ni doute ni illusion. Tous les liens du karma (action) sont rompus. Il faut donc toujours être en méditation. C'est le passe-partout pour ouvrir les royaumes de la Félicité éternelle. Au début, cela peut être repoussant et fatigant, car le mental s'éloignera de temps en temps du point (Lakshya). Mais après un certain temps, il se concentrera sur le centre. Vous serez immergé dans la Félicité Divine.

La méditation régulière ouvre les voies de la connaissance intuitive, rend le mental calme et stable, éveille un sentiment d'extase et met l'étudiant en contact avec le Purusha suprême. S'il y a des doutes, ils sont tous dissipés d'eux-mêmes, lorsque vous marchez sur le chemin du Dhyana-Yoga (méditation) de façon régulière. Vous sentirez la manière de placer votre pied sur le prochain échelon supérieur de l'échelle du yoga. Une voix intérieure mystérieuse vous guidera. Écoutez attentivement, ô Yogananda !

Lorsque vous recevrez un éclair d'illumination, n'ayez pas peur. Ce sera une nouvelle expérience d'une joie immense. Ne revenez pas en arrière. N'abandonnez pas la méditation. Ne vous arrêtez pas là. Vous devez avancer encore plus loin. Ce n'est qu'un aperçu de la vérité. Ce n'est pas toute l'expérience. Ce n'est pas la plus haute réalisation. Ce n'est qu'une nouvelle étape. Essayez de vous élever encore plus haut. Atteignez le Bhuma ou l'Infini. Alors seulement, vous serez à l'abri de toutes les tentations. Vous boirez intensément le nectar de l'Immortalité. C'est l'apogée ou l'étape finale. À présent, vous pouvez vous mettre au repos éternel. Vous n'avez plus besoin de méditer. C'est l'objectif final.

Vous avez en vous d'énormes pouvoirs et des facultés latentes dont vous n'avez jamais vraiment eu la moindre idée. Vous devez éveiller ces pouvoirs et facultés latentes par la pratique de la méditation et du yoga. Vous devez développer votre volonté et contrôler vos sens et votre mental. Vous devez vous purifier et pratiquer régulièrement la méditation. Alors seulement, vous pourrez devenir un Superman ou un Homme-Dieu.

Il n'y a pas de choses telles que le miracle ou Siddhi. L'homme ordinaire est tout à fait ignorant des choses spirituelles supérieures. Il est plongé dans l'oubli. Il est fermé à la connaissance transcendantale supérieure. Il appelle donc un événement extraordinaire, un miracle. Mais pour un yogi qui comprend les choses à la lumière des Yogas, le miracle n'existe pas. Tout comme un villageois est étonné à la vue d'un avion ou d'un talkie pour la première fois, un homme du monde est également stupéfait lorsqu'il voit un spectacle extraordinaire pour la première fois.

Chaque être humain a en lui des potentialités et des capacités diverses. Il est un réservoir de pouvoir et de connaissances. En évoluant, il déploie de nouveaux pouvoirs, de nouvelles facultés, de nouvelles qualités. Il peut désormais changer son environnement et influencer les autres. Il peut soumettre d'autres mentaux. Il peut conquérir la nature intérieure et extérieure. Il peut entrer dans un état de superconscience.

Dans une pièce sombre, si un pot contenant une lampe à l'intérieur est brisé, l'obscurité de la pièce est dissipée et vous voyez de la lumière partout dans la pièce. De même, si le pot-corps est brisé grâce à une méditation constante sur le Soi, c'est-à-dire si vous détruisez l'ignorance (Avidya) et ses effets tels que l'identification au corps, et que vous vous élevez au-dessus de la conscience du corps, vous reconnaîtrez partout la lumière suprême de l'Atman.

Tout comme l'eau du pot qui est placé dans l'océan devient un avec les eaux de l'océan lorsque le pot est brisé, de même lorsque le pot-corps est brisé par la méditation sur l'Atman, l'âme individuelle devient un avec l'Âme suprême.

Tout comme la lumière brûle dans la lampe tempête, la Flamme divine brûle depuis des temps immémoriaux dans la lampe de votre cœur. Fermez les yeux. Fondez-vous dans la Flamme Divine. Plongez profondément dans les profondeurs de votre cœur. Méditez sur cette Flamme Divine et ne faites qu'un avec la Flamme de Dieu.

Si la mèche à l'intérieur de la lampe est petite, la lumière sera également petite. Si la mèche est grande, la lumière sera également puissante. De même, si le Jiva (âme individuelle) est pur, s'il pratique la méditation, la manifestation ou l'expression du Soi sera puissante. Il irradiera une grande lumière. S'il est non régénéré et impur, il sera comme un charbon de bois brûlé. Plus la mèche est grosse, plus la lumière est grande. De même, plus l'âme est pure, plus l'expression est grande.

Si l'aimant est puissant, il agira sur les éléments en fer, même s'ils sont placés à distance. De même, si le yogi est une personne avancée, il aura une plus grande influence sur les personnes avec lesquelles il entre en contact. Il peut exercer son influence sur les personnes même lorsqu'elles vivent dans des endroits éloignés.

Le feu de la méditation annihile toutes les souillures dues au vice. Puis vient soudain la Connaissance du Soi ou Sagesse Divine qui mène directement à Mukti ou à l'émancipation finale.

Pendant la méditation, notez combien de temps vous pouvez exclure toutes les pensées du monde. Faites attention à votre



mental. Si c'est pour vingt minutes, essayez d'augmenter la période à trente minutes et ainsi de suite. Remplissez le mental avec des pensées de Dieu, encore et encore.

En méditation, ne vous fatiguez pas les yeux. Ne fatiguez pas le cerveau. Ne luttez pas ou ne vous battez pas avec le mental. Détendez-vous. Laissez les pensées divines s'écouler doucement. Pensez régulièrement au Lakshya (point de méditation). Ne chassez pas volontairement et violemment les pensées intrusives. Ayez des pensées Sattviques sublimes. Les pensées vicieuses disparaîtront d'elles-mêmes.

Si votre méditation est très éprouvante, réduisez la durée de chaque séance pendant quelques jours. Ne faites que des méditations légères. Lorsque vous avez retrouvé le tonus normal, augmentez à nouveau la durée. Utilisez votre bon sens tout au long de votre Sadhana. Je répète toujours ce point.

« Même si les hommes devaient pratiquer Tapas debout sur une jambe pendant une période de 1000 ans, cela n'équivaldra pas à un seizième de partie de Dhyana-Yoga (méditation). *Pingala-Upanishad.*

Ceux qui méditent pendant quatre ou cinq heures à la fois peuvent avoir deux poses méditatives. Parfois, le sang s'accumule dans une partie des jambes ou des cuisses et donne ainsi quelques soucis. Après deux heures, changez de pose. Vous pouvez aussi étirer les jambes sur toute leur longueur et vous appuyer contre un mur ou un oreiller. Gardez la colonne vertébrale droite. C'est la plus confortable des Asanas. Ou joignez deux chaises. Asseyez-vous sur une chaise et étirez les jambes sur une autre chaise. C'est un autre dispositif.

Vous devez quotidiennement augmenter votre Vairagya, la méditation et les vertus Sattviques telles que la patience, la persévérance, la miséricorde, l'amour, le pardon, etc. Vairagya et les bonnes qualités aident à la méditation. La méditation augmente les qualités Sattviques.

La pratique de la méditation entraîne des changements considérables dans le mental, le cerveau et le système nerveux. De nouveaux courants nerveux, de nouvelles vibrations, de

nouvelles voies, de nouveaux sillons, de nouvelles cellules, de nouveaux canaux se forment. Tout le mental et le système nerveux sont remodelés. Vous aurez un nouveau cœur, un nouveau mental, de nouvelles sensations, de nouveaux sentiments, un nouveau mode de pensée et d'action et une nouvelle vision de l'univers (comme la manifestation de Dieu).

Au cours de la méditation, vous entrerez en ravissement ou en extase. Il y a cinq sortes d'extase : le frisson moindre, l'extase momentanée, l'extase envahissante, l'extase transportante et l'extase toute pénétrante. Le frisson moindre fera dresser les poils du corps (comme la peau d'oie). L'extase momentanée est comme la production d'un éclair, instant par instant. Comme les vagues qui se brisent au bord de la mer, l'extase envahissante descend rapidement sur le corps et se brise. L'extase transportante est forte et soulève le corps jusqu'à le lancer en l'air. Lorsque survient l'extase toute pénétrante, le corps entier est complètement survolté et soufflé comme une vessie pleine.

“Tout ce qu'il (le praticien du yoga) voit avec ses yeux qu'il le considère comme Atman. Tout ce qu'il entend avec ses oreilles qu'il le considère comme Atman. Tout ce qu'il sent avec son nez qu'il le considère comme Atman. Tout ce qu'il goûte avec sa langue, qu'il le considère comme Atman. Tout ce que le yogi touche avec sa peau, qu'il le considère comme Atman. De cette manière le yogi devrait sans se lasser satisfaire ses organes sensoriels pendant une période d'un Yama (3 heures) chaque jour sans relâche. Différents pouvoirs merveilleux sont atteints par le Yogi, tels que la clairvoyance, la clairaudience, la capacité de se transporter sur de grandes distances en un instant, un grand pouvoir de parole, la capacité de prendre n'importe quelle forme, la capacité de devenir invisible, et la transmutation du fer en or, lorsque celui-ci est enduit de ses excréments”. *Yogatattva-Upanishad*.

Tout comme un archer très habile tirant sur un oiseau est conscient de la façon qu'il fait ses pas, qu'il tient l'arc, la corde de l'arc et la flèche au moment où il perce l'oiseau, « ainsi, debout dans cette position, tenant ainsi l'arc, la corde de l'arc et la flèche. Je perce l'oiseau » et, par la suite, ne manquera pas de remplir ces

conditions pour pouvoir percer l'oiseau, de même l'aspirant doit noter les conditions telles que la nourriture appropriée, ainsi, « manger ce genre de nourriture, suivre telle personne, dans telle habitation, dans tel mode, à tel moment, je suis arrivé à cette méditation et à ce Samadhi ».

De même qu'un cuisinier habile au service de son maître note le genre de nourriture que celui-ci apprécie, la sert par la suite et en tire profit, ainsi, l'aspirant note les conditions telles que la nourriture, etc. au moment où il atteint la méditation et le Samadhi, et en les réalisant, obtient l'extase encore et encore.

Mener une vie vertueuse n'est pas suffisant en soi pour réaliser Dieu. La concentration du mental est absolument nécessaire. Une bonne vie vertueuse ne prépare le mental qu'en tant qu'instrument adéquat pour la concentration et la méditation. C'est la concentration et la méditation qui mènent finalement à la réalisation du Soi ou à la réalisation de Dieu.

“Un Yogi doit toujours éviter la peur, la colère, la paresse, le sommeil ou la veille excessifs, trop de nourriture et trop de jeûne. Si la règle ci-dessus est bien et strictement pratiquée chaque jour, la sagesse spirituelle surgira d'elle-même dans trois mois sans aucun doute. En quatre mois, il voit les Devatas ; en cinq mois, il connaît (ou devient) Brahmanishtha ; et en six mois, il atteint Kaivalya selon sa volonté. Il n'y a pas de doute”. *Amritananda-Upanishad*.

Pendant la méditation, certaines des visions que vous voyez sont vos propres pensées matérialisées tandis que d'autres sont de véritables visions objectives. Pendant la méditation, de nouveaux sillons se forment dans le cerveau et le mental s'élève dans les nouveaux sillons spirituels. Dans la méditation et la concentration, vous devrez entraîner le mental de différentes manières. Alors seulement, le mental brut deviendra subtil.

Lorsque vous pratiquez la méditation, des lumières de différentes couleurs telles que rouge, blanc, bleu, vert et un mélange de rouge et de vert, etc. apparaissent au niveau du front. Il s'agit de lumières tanmatrétiques (élémentaires). Chaque élément a sa propre couleur. L'eau a une couleur blanche. Le feu a une

couleur rouge. L'air a une couleur verte. L'éther a une couleur bleue. Les lumières colorées sont donc uniquement dues à ces Tattvas (éléments).

Parfois, vous pouvez voir un grand soleil ou une lune flamboyante ou un éclair devant le front. Ne faites pas attention à cela. Évitez-les. Essayez de plonger profondément dans la source de ces lumières.

Parfois, les Devatas, les Nitya Siddhas (Yogis éternellement perfectionnés) et les Amarapurushas (êtres immortels) apparaissent en méditation. Recevez-les tous avec tout l'honneur qui leur est dû. Prosternez-vous devant eux. Demandez leur conseil. Ne soyez pas effrayés. Ils se présentent devant vous pour vous apporter toute l'aide et les encouragements spirituels.<sup>29</sup>

“Ayant fait l'Atman comme Arani inférieur (bois sacrificiel) et le Pranava comme Arani supérieur, on doit voir le Dieu en secret par la pratique du barattage qui est Dhyana (méditation)”.  
*Dhyana-bindu-Upanishad.*

## Exercices

### I

Placez une image du Seigneur Jésus devant vous. Asseyez-vous dans votre pose méditative préférée. Concentrez-vous doucement, les yeux ouverts, sur la photo jusqu'à ce que des larmes coulent sur vos joues. Faites tourner le mental sur la croix, sur la poitrine, les cheveux longs, la belle barbe, les yeux ronds et les divers autres membres de son corps, la fine aura spirituelle émanant de sa tête, etc. Pensez à ses attributs divins tels que l'amour, la magnanimité, la miséricorde et la tolérance. Pensez aux différentes phases de sa vie intéressante, aux « miracles » qu'il a accomplis et aux différents pouvoirs « extraordinaires » qu'il possédait. Fermez ensuite les yeux et essayez de visualiser l'image. Répétez le même processus encore et encore.

---

<sup>29</sup> Pour plus de détails, voir mon livre « *Pratique du Yoga* »

## *II*

Placez une image de Lord Hari devant vous. Asseyez-vous à nouveau dans votre posture méditative. Concentrez-vous doucement sur l'image jusqu'à ce que vous versiez des larmes. Faites tourner le mental sur ses pieds, ses jambes, sa robe de soie jaune, sa guirlande d'or sertie de diamants, la gemme Koustubha, etc., sur la poitrine, sur les boucles d'oreilles, puis sur le visage, sur la couronne de la tête, le disque de la main supérieure droite, la conque de la main supérieure gauche, la masse de la main inférieure droite et la fleur de lotus de la main inférieure gauche. Ensuite, fermez les yeux et essayez de visualiser l'image. Répétez le même processus encore et encore.

## *III*

Gardez devant vous une image du Seigneur Krishna avec une flûte à la main. Asseyez-vous dans votre position méditative et concentrez-vous doucement sur cette image jusqu'à ce que vous versiez des larmes. Pensez à ses pieds ornés de bracelets de cheville, au vêtement jaune, aux divers ornements autour de son cou, au collier sertie de la gemme Koustubha, à la longue guirlande de belles fleurs de différentes couleurs, aux boucles d'oreilles, à la couronne sertie de bijoux précieux d'une valeur inestimable, aux cheveux noirs et longs, aux yeux brillants, au Tilaka<sup>30</sup> sur le front, à l'aura magnétique autour de sa tête, aux longues mains ornées de bracelets et de brassards, et à la flûte dans les mains, prête à être jouée. Fermez ensuite les yeux et visualisez l'image. Répétez le même processus encore et encore.

## *IV*

Ceci est une sorte de méditation pour les débutants. Asseyez-vous en Padmasana dans votre pièce de méditation. Fermez les yeux. Méditez sur la splendeur du soleil, ou de la lune ou la grandeur des étoiles.

---

<sup>30</sup> Marque ou symbole fait de bois de santal

## V

Méditez sur la générosité de l'océan et sa nature infinie. Puis comparez l'océan au Brahman infini, et les vagues, l'écume et les icebergs aux différents noms et formes. Identifiez-vous à l'océan. Devenez silencieux. Soyez en expansion. Soyez en expansion.

## VI

C'est un autre type de méditation. Méditez sur l'Himalaya. Imaginez que le Gange prend son origine dans les régions glacées de Gangotri près d'Uttarakasi, coule à travers Rishikesh, Haridwar, Bénarès, puis entre dans le golfe du Bengale près de Gangasagar. L'Himalaya, le Gange et la mer — seules ces trois pensées devraient occuper votre mental. Amenez d'abord votre mental dans les régions glacées de Gangotri. Puis le long du Gange et enfin vers la mer. Faites tourner le mental de cette manière pendant 10 minutes.

## VII

Il existe un pouvoir universel vivant qui sous-tend tous ces noms et toutes ces formes. Méditez sur ce Pouvoir qui est sans forme. Cela aboutira à la réalisation de la Conscience absolue, Nirguna, Nirakara (sans forme).

## VIII

Asseyez-vous en Padmasana. Fermez les yeux. Restez fixé sur l'air sans forme. Concentrez-vous sur l'air. Méditez sur la nature omniprésente de l'air. Cela conduira à la réalisation du Brahman sans nom et sans forme, l'Unique Vérité vivante.

## IX

Asseyez-vous dans votre pose méditative. Fermez les yeux. Imaginez qu'il y a un rayonnement suprême, infini, caché derrière tous ces noms et ces formes qui équivaut au rayonnement de crores de soleils réunis. C'est une autre forme de méditation Nirguna.

## X

Concentrez-vous et méditez sur le vaste ciel bleu. C'est un autre type de méditation Nirguna. Grâce aux méthodes de concentration précédentes, le mental cessera de penser aux

formes finies. Il commencera lentement à fondre dans l'océan de la paix, car il est privé de son contenu. Le mental deviendra de plus en plus subtil.

## *XI*

Ayez une image d'OM devant vous. Concentrez-vous doucement sur cette image avec les yeux ouverts jusqu'à ce que les larmes coulent abondamment. Associez les idées d'éternité, d'infini, d'immortalité, etc., lorsque vous pensez à OM. Le bourdonnement des abeilles, les douces notes du rossignol, les sept airs de la musique et tous les sons émanent uniquement d'OM. OM est l'essence des Védas. Imaginez que OM est l'arc, le mental est la flèche et Brahman (Dieu) est la cible. Visez la cible avec beaucoup de soin et ensuite, comme la flèche ne fait plus qu'un avec la cible, vous ne ferez plus qu'un avec Brahman. L'accentuation courte d'OM brûle tous les péchés, l'accentuation longue donne Moksha, et l'accentuation allongée confère tous les pouvoirs psychiques (Siddhis). Celui qui chante et médite sur ce monosyllabe OM chante et médite sur toutes les écritures du monde.

## *XII*

Asseyez-vous en Padmasana ou Siddhasana dans votre salle de méditation. Observez le flux de la respiration. Vous entendrez le son « SOHAM », So pendant l'inspiration et Ham pendant l'expiration. SOHAM signifie JE SUIS LUI. Le souffle vous rappelle votre identité avec l'âme suprême. Vous répétez inconsciemment Soham 21 600 fois par jour au rythme de 15 Soham par minute. Associez les idées d'Existence, de Connaissance, de Béatitude, d'Absolu, de Pureté, de Paix, de Perfection, d'Amour, etc. à Soham. Niez le corps en répétant le Mantra et identifiez-vous à l'Atman ou à l'Âme suprême.

## *XIII*

Uddhava a demandé au Seigneur Krishna : « Ô yeux de lotus ! Comment méditer sur Toi ! Dis-moi quelle est la nature de cette méditation et ce que c'est ». Ce à quoi le seigneur Krishna répondit : « Assieds-toi dans l'Asana qui n'est ni haute ni basse, avec ton corps droit et dans une posture facile. Place tes mains

sur les genoux. Fixe ton regard sur le bout du nez (afin de fixer le mental). Purifie les voies du Prana par Puraka, Kumbhaka et Rechaka, puis de nouveau dans le sens inverse, c'est-à-dire en inspirant d'abord par la narine gauche avec la narine droite fermée par le bout du pouce, puis en fermant la narine gauche par le bout de l'annulaire et de l'auriculaire et en retenant le souffle dans les deux narines. Retire ensuite le bout du pouce et expire par la narine droite. Inverse le processus en inspirant par la narine droite, puis en retenant le souffle dans les deux narines et en expirant par la narine gauche. Pratique ce Pranayama progressivement en contrôlant tes sens ».

« Aum », avec le son d'une cloche, s'étend partout, à partir de Muladhara<sup>31</sup>. Faites monter le « Aum » dans le cœur au moyen du Prana (douze doigts vers le haut) comme s'il était le fil d'une tige de lotus. On y ajoute Bindu (le quinzième son de la voyelle). Pratiquez ainsi le Pranayama accompagné du Pranava en récitant celui-ci dix fois. Continuez la pratique, trois fois par jour, et dans un mois vous serez capable de contrôler l'air vital. Le lotus du cœur a sa tige vers le haut et la fleur vers le bas (et elle est également fermée, comme l'inflorescence à bractées de la banane Sridhara). Cependant, méditez sur lui comme étant tourné vers le haut et plein, avec huit pétales et avec le péricarpe. Sur le péricarpe, pensez au soleil, à la lune et au feu, l'un après l'autre. Méditez d'abord sur tous les membres. Ensuite, laissez le mental retirer les sens de leurs objets. Ensuite, attirez complètement le mental concentré vers Moi, au moyen de Buddhi (l'intellect). Puis abandonnez tous les autres membres et concentrez-vous sur une seule chose, Mon visage souriant. Ne méditez pas sur autre chose. Puis retirez le mental concentré de cela et fixez-le sur l'Akasa (éther). Abandonnez cela aussi et, étant fixé en Moi (en tant que Brahman), ne pensez à rien du tout. Vous Me verrez en Atman, comme identique à tous les Atmans, de même que la lumière est identique à une autre lumière. Les illusions sur les objets, la connaissance et l'action disparaîtront alors complètement. C'est

---

<sup>31</sup> Voir leçon 11



un magnifique exercice de méditation prescrit par le Seigneur Krishna lui-même dans la Bhagavata Purana.

## LECON 10

### SAMADHI

« L'ayant obtenu, il pense qu'il n'y a pas de plus grand gain au-delà de celui-ci, dans lequel, établi, il n'est pas ébranlé même par une lourde peine » — Bhagavad-Gita : Ch. VI-22

Le fruit de la méditation est le Samadhi. Le Samadhi est un état de superconscience, dans lequel le Yogi obtient une connaissance superintuitive ou supersensuelle et une félicité supersensuelle. Il obtient la vision du Seigneur. Il est dans un état de communion avec le Seigneur. Il est en pleine jouissance de l'extase divine ou du frisson divin. Il a vu la Lumière des lumières.

Les cinq afflictions, auxquelles il a été fait référence dans la première leçon, ont à présent pris fin. Toutes les sortes d'imperfections ont disparu. Tout comme le fleuve a rejoint la mer, l'âme individuelle a rejoint l'Âme suprême. Toutes les limitations ont maintenant disparu. Cet état ne peut être décrit par des mots : Il doit être ressenti par la pratique réelle. Dans cet état, il n'y a plus ni désirs ni envies. Tous les doutes et toutes les illusions, toutes les peines et tribulations, toutes les peurs, les différences, les distinctions et les dualités ont entièrement disparu. C'est le but ultime de toutes les pratiques spirituelles. C'est le but de la vie.

Le Samadhi est le huitième échelon de l'échelle du yoga. Intuition, révélation, inspiration et extase sont tous des termes synonymes. Le méditant et le médité, le penseur et la pensée, l'adorateur et le vénéré, le sujet et l'objet sont désormais identiques. Le méditant a fusionné avec l'Âme ou l'Esprit omniprésent. Tous les compartiments étanches ont disparu. Le yogi ressent partout l'unité et l'unicité. Il ressent : « Je n'ai plus rien à apprendre. Je n'ai plus rien à faire. Je n'ai plus rien à obtenir.

Ce qui est la nuit de tous les êtres est le temps de l'éveil pour le yogi illuminé ; lorsque d'autres êtres sont en état de veille, alors

c'est la nuit pour lui. Yajnavalkya, le plus grand Yogi dit : "Par Pranayama, les impuretés du corps sont détruites, par Dharana ou la concentration, les impuretés du mental, par Pratyahara, les impuretés de l'attachement ; et par Samadhi tout ce qui cache l'âme est éliminé".

Le Samadhi est de deux sortes, à savoir *Savikalpa* Samadhi et *Nirvikalpa* Samadhi. Le Savikalpa est un Samadhi inférieur. Dans le Savikalpa Samadhi, les Samskaras ou les impressions latentes ne sont pas brûlées *en totalité*. Il y a un soutien pour le mental. Il y a toujours la triade de type subtil, à savoir le voyant, la vue et le vu, ou le connaisseur, la connaissance et le connaissable. Ainsi, Savikalpa Samadhi ne peut pas donner la pleine satisfaction, la pleine liberté, la pleine félicité et la connaissance.

Dans le Nirvikalpa Samadhi, tous les Samskaras sont brûlés *en totalité*. Il n'y a aucun soutien pour le mental. Le mental a fusionné avec l'Esprit qui pénètre tout. Il n'y a pas de triade de voyant, de vue et de vu, et ainsi de suite. Le Nirvikalpa Samadhi donne la pleine satisfaction, la pleine liberté, la pleine félicité et la pleine connaissance.

Il existe également une autre classification, à savoir *Jada* Samadhi et *Chaitanya* Samadhi. Dans Jada Samadhi, il n'y a pas de conscience. C'est plus ou moins comme un sommeil profond. Le Yogi ne revient pas avec une connaissance intuitive. Les Samskaras et les désirs ne sont pas détruits. C'est le Samadhi des Hatha-Yogis qui pratiquent le Khechari Mudra<sup>32</sup>. D'une certaine manière, le Prana est fixé dans un chakra inférieur ou centre d'énergie spirituelle, et le Yogi reste comme un cadavre. Le Yogi peut même être enterré dans une boîte pendant plusieurs jours d'affilée. Jada Samadhi ne peut pas donner la libération ou Mukti. Il s'agit plutôt d'un exploit acrobatique. Le Samadhi dont on entend souvent parler dans les lieux publics n'est autre que Jada Samadhi. Dans l'autre type de Samadhi, à savoir le Chaitanya Samadhi, il y a une "conscience parfaite". Le Yogi a une connaissance intuitive.

---

<sup>32</sup> Renverser la langue vers l'arrière et vers le haut, la fixer à la racine du palais et fermer les ouvertures nasales postérieures est Khechari Mudra

William Wordsworth, le grand poète anglais, décrit le Samadhi comme suit :

"...Cette humeur bénie dans laquelle le fardeau du mystère,

Le poids lourd et fatigant de tout ce monde inintelligible est allégé.

Cette humeur sereine et bénie,

Dans laquelle les affections nous conduisent doucement,

Jusqu'à ce que le souffle de ce cadre corporel

Et même le mouvement de notre sang humain,

Presque suspendus, nous sommes endormis dans le corps,

Et devenons une âme vivante ;

Tout en ayant un œil apaisé par le pouvoir de l'harmonie,

Et du profond pouvoir de la joie,

Nous voyons dans la vie des choses.

Sankara, Dattatreya, Vamadeva, Jada Bharata, Madalasa et Yajnavalkya ont tous fait l'expérience de la conscience supercosmique (Nirvikalpa Samadhi), tandis que Ramadas, Tulasidas, Kabir, Tukaram, Mira, Gouranga, Hafiz, Madhva et Ramanuja ont fait l'expérience de la conscience cosmique (Savikalpa Samadhi). Le Dr Maurice Bucker, le célèbre auteur de « Conscience cosmique », pense que Saint-Jean de la Croix, Bacon, Jacob Behman, Pascal, Spinoza, Swedenborg, William Wordsworth, Alexander Pushkin, Honoré de Balzac, Emerson, Tennyson, Thoreau, Walt Whitman et Edward Carpenter ont eu la chance de goûter au nectar de la conscience cosmique. Comme exemple hindou, il mentionne également le nom de Ramakrishna Paramahansa du Bengale.

Celui qui se montre devant le public comme un grand Yogi, et annonce dans les journaux qu'il va entrer en Samadhi tel moment, tel jour, le fait dans le but de gagner de l'argent et aussi de se faire un nom. En fait, il trompe et escroque le public en plein jour. Un vrai Yogi qui a atteint le but de la vie et qui est toujours en Samadhi pendant vingt-quatre heures ne fera jamais étalage de son accomplissement. Il ne dira jamais aux autres qu'il jouit de la

félicité de Samadhi. C'est seulement le tambour vide qui fait beaucoup de bruit.

À l'état de veille, vous effectuez un travail conscient, mais vous n'êtes pas conscient du fonctionnement du cœur, de l'estomac, du foie, etc. Tout comme il y a un travail inconscient sous le niveau de la conscience objective, il y a aussi une superconscience au-dessus du niveau de la conscience physique, où il n'y a pas de jeu du mental ni des sens. L'homme qui revient du sommeil ne possède aucune nouvelle connaissance, alors que celui qui descend du Samadhi possède une connaissance surnaturelle. Il peut dissiper tout doute concernant les problèmes de la vie.

« Le Yogi est celui qui a réalisé Brahman qui est tout entier au-delà de Turiya<sup>33</sup>. Ils (le peuple) l'exaltent en tant que Brahman ; et devenant l'objet des éloges du monde entier, il vagabonde dans différents pays.... Le yogi est plongé dans l'océan de la félicité. En comparaison, la béatitude d'Indra et des autres est très faible. Celui qui obtient cette béatitude est le Yogi suprême ». (Mandalabrahmana-Upanishad).

À nouveau dans le Yogatattva-Upanishad, on dit : « Celui qui est engagé dans Nirguna Dhyana atteint le stade de Samadhi. En moins de douze jours, il atteint le stade de Samadhi. En retenant son souffle, le sage devient une personne émancipée. Le Samadhi est l'état dans lequel le Jivatman (Soi inférieur) et le Paramatman (Soi supérieur) sont sans différence (ou d'état égal). S'il désire abandonner son corps, il peut le faire.... Mais s'il ne le désire pas et si son corps lui est cher, il vit dans tous les mondes possédant les Siddhis d'Anima, etc. Parfois, il devient un Deva et vit honoré dans Svarga ; ou bien il devient un homme ou un Yaksha par la volonté. Il peut aussi prendre la forme d'un lion, d'un tigre, d'un éléphant ou d'un cheval par sa propre volonté. Le Yogi qui devient le grand Seigneur peut vivre aussi longtemps qu'il le souhaite ».

---

<sup>33</sup> Il existe quatre états de conscience : l'état de veille (Jagrat), l'état de rêve (Svapna), l'état de sommeil profond (Sushupti) et l'état de surconscience (Turiya). Il existe un état encore plus élevé, le plus élevé de tous, et c'est l'état Turiyateeta. Dans cet état, le Jivatman s'absorbe dans Brahman. C'est le but de la vie.

Le mot Samyama est utilisé dans la littérature yogique pour désigner le triple processus de concentration, de méditation et de Samadhi pratiqué en même temps. Le Yogi acquiert différents pouvoirs en pratiquant ce Samyama. Le Samyama sur les trois types de changements, à savoir de forme, de temps et d'état, donne la connaissance du passé et de l'avenir. Le Samyama sur la parole, le sens et la connaissance donne la connaissance de tous les sons animaux. On acquiert la connaissance de la vie en percevant les impressions. Samyama sur les signes du corps d'autrui (tels que le teint, la voix, le grain de beauté ou tout autre signe du même genre) révèle la connaissance de son propre mental. Samyama sur l'amitié, la miséricorde et l'amour vous permet d'exceller dans ces qualités. Samyama sur la force d'un éléphant et des autres vous donne leur force respective. Samyama sur le cercle du nombril vous donne la connaissance de la constitution de votre corps. En faisant Samyama sur la lumière qui émane du sommet de la tête (pendant la concentration et la méditation), vous acquerrez le pouvoir de contempler les Siddhas (sages perfectionnés). Vous obtiendrez également la clairvoyance, la clairaudience, la lecture des pensées, etc.

Patanjali Maharshi, le saint auteur des « Yoga-Sutras », donne un avertissement précis aux étudiants en yoga à ce sujet. Il fait remarquer qu'ils sont les accompagnants du mental allant vers l'extérieur et à ce titre sont donc tous des obstacles pour ressentir le Samadhi. Le vrai Yogi rejettera ces pouvoirs sans pitié. Les graines de l'esclavage ne peuvent être détruites que par le non-attachement et le détachement. Alors seulement, vous pourrez atteindre Kaivalya ou l'Indépendance absolue. Ces Siddhis sont, sans aucun doute, très tentants et séduisants. Beaucoup d'étudiants en yoga se font des illusions. Ils deviennent esclaves de ces pouvoirs. Par conséquent, ils sont voués à l'échec. Ils se retrouvent bloqués. Ils ne sont pas capables d'avancer et d'atteindre le but. Le vrai yogi avance vers le but sans peur. Son but est d'atteindre la glorieuse Liberté ou l'état d'Asamprajnata Samadhi (identique à Nirvikalpa Samadhi), où toutes les graines des actions sont brûlées. Il brille de l'éclat de la vie éternelle, de la pleine illumination et de la perfection.

Il y a une histoire intéressante dans le Yoga-Vasishtha qui illustre la béatitude de Samadhi. Kacha, le fils de Brihaspati, le prêtre des Dévas, est sorti de son Samadhi avec un mental joyeux et soliloqua ainsi, avec des mots bouillonnants d'émotion : « Que dois-je faire, où dois-je aller, que dois-je prendre et que dois-je abandonner ? L'univers entier est rempli du Soi, comme avec les eaux du Grand Déluge. À l'intérieur et à l'extérieur du corps, en dessous, au-dessus et dans tous les points cardinaux, ici, là et partout, se trouve le Soi ; il n'y a nulle part un endroit rempli de non-soi. Il n'y a rien où je ne demeure pas, rien qui ne soit pas en moi. Que désirer d'autre, quand tout est pénétré par la Conscience suprême ! Les sept montagnes dont on dit qu'elles soutiennent le globe de cette terre ne sont que l'écume qui recouvre les eaux de ce vaste, puissant et pur océan du Brahman omniprésent. Devant le grand rayonnement du Soleil de cette Conscience suprême, toute la richesse et la gloire du monde ne sont que des mirages.

La Trance de Prahlada illustre également de manière tout aussi éclairante et palpitante la gloire de Samadhi. Absorbé dans sa pensée, Prahlada s'est perdu dans la Béatitude suprême de la transe extatique. Tout en restant dans cette condition bénie, il est pour ainsi dire apparu comme un simple tableau ou une statue peint sur une toile. Il continua dans cet état avec un corps toujours frais et lumineux et avec les yeux fixés sur un point, pendant une période de cinq mille ans. « Réveille-toi, grande âme ! » - s'exprimant ainsi, le Seigneur Vishnu souffla dans sa conque Panchajanya, remplissant les lieux de l'écho de son son. Par l'impact de ce son puissant, généré par le souffle vital de Vishnu, le Seigneur des Asuras (démons), par lents paliers, s'est éveillé à la vie du monde.

Et puis l'histoire de Sikhidhvaja est des plus impressionnantes ! Chudalai, la reine de Sikhidhvaja, a vu son seigneur plongé dans la variante de transe de suppression de la pensée et a pensé en elle-même : « que je puisse réveiller mon seigneur, le roi, de cet état d'extase. » Ainsi, elle rugit puissamment comme un lion, encore et encore, effrayant les bêtes de la forêt. Comme il ne put être touché par ce terrible bruit répété fréquemment, elle tenta de le sortir de la transe par la force

physique. Mais, bien qu'ainsi secoué et jeté à terre, le roi ne se réveilla pas à la vie du monde ordinaire !

Quand le Purusha est ainsi complètement déconnecté des trois Gunas et de leurs effets, quand il a réalisé sa propre gloire immaculée ou l'Isolement de l'Indépendance absolue, et quand il ressent sa Liberté absolue, alors seulement on atteint Kaivalya, le but le plus élevé d'un Yogi. Le passé et l'avenir sont maintenant mélangés dans le « PRÉSENT ». Tout est « MAINTENANT et ICI » pour lui. La somme totale de toutes les connaissances des trois mondes n'est rien en comparaison de la Connaissance infinie d'un Yogi qui a atteint Kaivalya. Gloire à de tels Yogis bénis ! Que leur bénédiction soit sur nous tous<sup>34</sup> !

---

<sup>34</sup> Pour plus de détails et de précisions, reportez-vous à mon livre « Pratique du Bhakti-Yoga ».



## LECON 11

### LE POUVOIR SERPENTIN

Le pouvoir serpent in est appelé Kundalini-Sakti, en raison de son fonctionnement en spirale dans le corps humain du Yogi qui développe ce pouvoir en lui. C'est un grand pouvoir occulte électrique, la puissante force primitive qui sous-tend toute matière organique et inorganique. Le Yoga qui traite de cette Kundalini-Sakti est appelé Kundalini-Yoga<sup>35</sup>.

La Kundalini est l'énergie cosmique divine dans les corps. Siddhi ou la perfection dans le Yoga est atteint en éveillant cette Force suprême qui est en sommeil dans le Muladhara chakra, à la base de la colonne vertébrale sous la forme d'un serpent avec 3 spires et demie. Le Yogi chez lequel la Kundalini est éveillée et amenée vers le sommet de la tête est le véritable Roi des rois ou Empereur des empereurs. Il a tous les pouvoirs divins. Tous les Siddhis et Riddhis (pouvoirs mineurs) sont à ses pieds. Il peut commander la Nature. Il peut commander les cinq éléments. Sa gloire est indescriptible.

Avant d'aborder les chakras et la Kundalini-Sakti, il est essentiel de connaître la colonne vertébrale et les Nadis ou courants nerveux. La colonne vertébrale est appelée *Meru-danda*, et elle s'étend du *Kanda* (situé entre l'anus et la racine de l'organe reproducteur) à la base du crâne. Il y a deux Nadis de chaque côté de la colonne vertébrale appelés *Ida* et *Pingala*, et entre ces deux, un canal creux appelé *Sushumna* à l'extrémité inférieure duquel se trouve la Kundalini-Sakti en transe-sommeil (*Yoga Nidra*). *Ida* part du testicule droit et *Pingala* du gauche, et tous deux rejoignent *Sushumna* au Muladhara chakra. *Ida* passe par la narine gauche et *Pingala* par la droite. *Ida* se refroidit, tandis que *Pingala* se réchauffe. La *Sushumna* qui provient du chakra Muladhara remonte jusqu'au sommet de la tête. *Ida* et *Pingala* indiquent le temps ; *Sushumna* est le dévoreur de temps. Lorsque

---

<sup>35</sup> Pour des informations détaillées sur le sujet, voir mon livre « Kundalini Yoga ».

le Prana coule à travers Sushumna, « le plus aimé des Yogis », le mental devient très stable. Le Yogi défie la mort en dévitalisant Ida et Pingala et en faisant passer le Prana par Sushumna jusqu'au sommet de la tête ou Brahmarandhra (siège de Brahman). Lorsque la Kundalini est éveillée, elle se fraye un chemin à travers Sushumna, et sa progression est caractérisée par des visions surnaturelles, l'acquisition de divers pouvoirs spéciaux, la connaissance, la paix et la béatitude. Lorsque la Kundalini est amenée au Sahasrara Chakra (au sommet de la tête), le Yogi jouit de la Béatitude suprême.

Lorsque la Kundalini entre dans Sushumna Nadi, le Prana entre également dans Sushumna avec la Kundalini. La pratique régulière de l'Uddiyana Bandha éveille la Kundalini et lui permet de s'élever le long de Sushumna. C'est un puissant Kriya yogique. Tous les adeptes de la Kundalini devraient le pratiquer quotidiennement. La pratique des Yoga-Asanas, Pranayama, Mudras et Bandhas est prescrite uniquement pour éveiller la Kundalini. Ce sont toutes des pratiques puissantes qui permettent d'éveiller cette grande Force originelle.

Une connaissance détaillée des Nadis (nerfs psychiques ou tubes astraux pour transporter le Prana) et des Chakras (lotus ou courants nerveux psychiques) est d'une importance capitale pour tous les étudiants du Kundalini-Yoga. Le nerf psychique logé dans le creux de la colonne vertébrale est le Nadi principal ou Nadi du milieu. Il est appelé Sushumna Nadi. Tout comme l'électricité est stockée dans des dynamos, la force vitale (Prana) est stockée dans les chakras et le Sushumna Nadi. Le Prana joue un rôle vital dans tous les processus psychophysiques. La première tentative du jeune Kundalini-Yogi est la purification des Nadis qui mènera à l'ouverture de Sushumna qui reste généralement fermée à tous les gens ayant un mental matérialiste.

Tous les étudiants du Kundalini-Yoga doivent posséder une connaissance claire et solide des six chakras. Sinon, le Hatha-Yoga est impossible. Alors seulement, ils pourront contempler sur ces chakras. La méditation sur ces chakras apporte des pouvoirs psychiques. Chakra signifie un centre d'énergie spirituelle. Les différents plexus du corps humain correspondent

en quelque sorte aux différents chakras du corps astral (Sukshma). Les avis divergent quant à l'emplacement réel des chakras. Les médecins dissèquent le corps physique. Ils ne sont pas capables de trouver les centres, les lotus, etc. Certains disent que les chakras sont situés uniquement dans le corps astral. D'autres soutiennent que les chakras sont développés au cours de la méditation par la force de Dhyana (contemplation), et qu'ils ne sont pas dans le corps astral. Voici la vérité réelle, à savoir que *les chakras sont en état de dormance dans le Pranayama Kosha (enveloppe d'air vital) du corps astral et qu'ils s'ouvrent grâce à une méditation intense et profonde.*

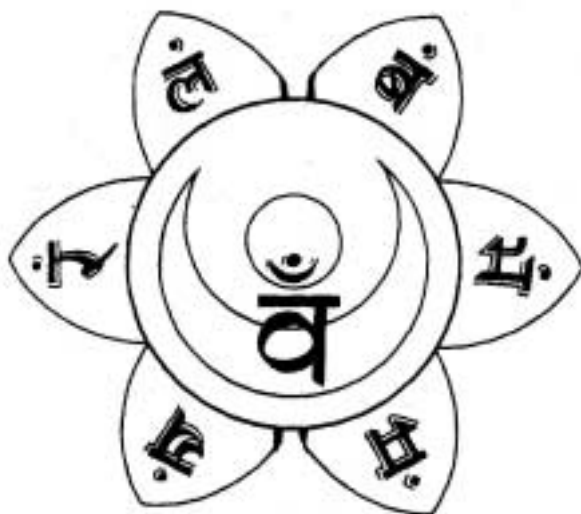
Il y a six chakras subtils ou centres ou lotus dans ce Sushumna Nadi. Il s'agit de *Muladhara, Svadhishtana, Manipura, Anahata, Vishuddha et Ajna*. Au-dessus de tous ceux-ci, il y a le *Sahasrara*, le maître de tous les centres. Tous les chakras sont intimement liés au Sahasrara chakra. Il n'est donc pas inclus comme l'un des six chakras. Sahasrara est situé au-dessus de tous les six chakras, au sommet de la tête.



### **Muladhara Chakra**

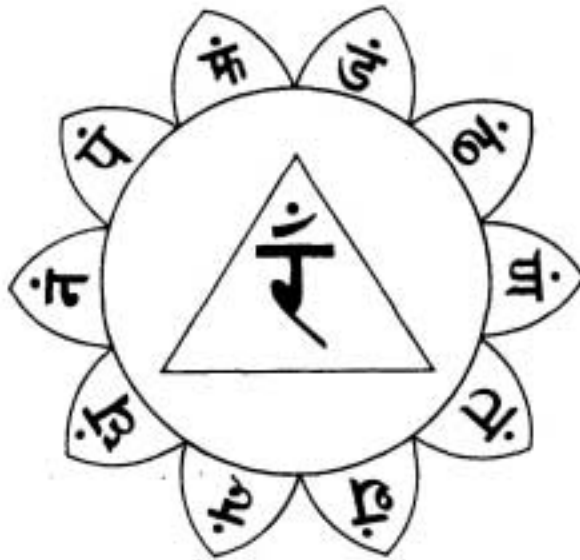
Le MULADHARA CHAKRA est situé entre la racine de l'organe reproducteur et l'anus à la base de la colonne vertébrale. C'est là, comme je l'ai déjà mentionné, que les deux Nadis, Ida et Pingala, rejoignent Sushumna. Le Muladhara Chakra est situé à deux doigts au-dessus de l'anus et à deux doigts au-dessous des organes génitaux. Il est large de quatre doigts. Il a quatre pétales de couleur cramoisie. Dans le péricarpe de ce chakra se trouve un beau triangle dans lequel réside la Kundalini endormie en forme de serpent enroulé. Elle tient sa queue dans sa bouche et couvre la bouche du Brahma-dvara (la porte du siège de Brahman) avec sa tête. Le yogi qui se concentre sur le Muladhara chakra acquiert une connaissance complète de la Kundalini et des différents moyens de la faire agir. Dès que la Kundalini est éveillée, le Yogi obtient le pouvoir de s'élever au-dessus du sol. Il obtient le contrôle total de sa respiration, de son mental et de son sperme. Son Prana coule à travers la Sushumna et tous ses péchés sont

détruits. Il acquiert la connaissance du passé, du présent et du futur. Il est immensément heureux.



### **Svadhishthana Chakra**

Le SVADHISHTHANA CHAKRA est situé dans Sushumna, à la racine de l'organe sexuel. Il a six pétales et il est de couleur sang ou rouge vermillon. La concentration sur ce chakra libère le Yogi de la peur de l'eau. Il obtient plusieurs autres pouvoirs psychiques, la connaissance intuitive et la libération des erreurs du mental et des sens. Il devient un objet d'amour et d'adoration de toutes les belles déesses, et récite tous les Sastras qui lui étaient inconnus auparavant. Il devient le conquérant de la mort et se déplace sans peur dans l'univers.



**Manipura Chakra**

Le MANIPURA CHAKRA est situé dans Sushumna, dans la région du nombril et il est le troisième chakra à partir de Muladhara. Il est de la couleur des nuages sombres et possède dix pétales. C'est le plexus solaire ou « ville des pierres précieuses », car il est très brillant. La méditation sur cet excellent chakra confère le pouvoir de détruire et de créer des mondes. La déesse de la parole, Saraswati, habite toujours dans le visage du Yogi. Il acquiert la connaissance des trésors cachés et il est libéré de toutes sortes de maladies. Il n'a plus du tout peur du feu. Il peut fabriquer de l'or et voir les Siddhas ou les Adeptes de manière clairvoyante.



### Anahata Chakra

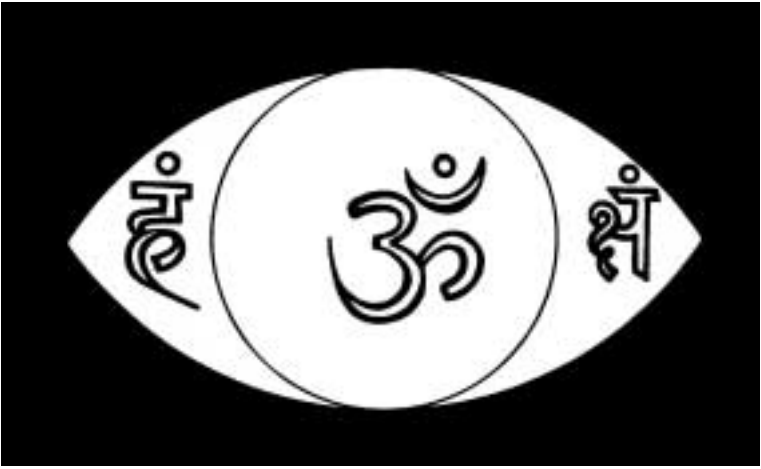
L'ANAHATA CHAKRA est situé dans Sushumna, dans la région du cœur. Il est de couleur rouge profond et possède douze pétales. Le son Anahata, le son du Shabda-brahman, est entendu dans ce centre. Vous pouvez clairement entendre ce son si vous vous concentrez silencieusement sur ce lotus. Celui qui se concentre sur ce chakra obtient un contrôle total sur l'air. Il peut voler, entrer dans le corps d'un autre et devenir prospère. Il devient sage et ne fait que des actes nobles. Il obtient l'amour cosmique et toutes les autres vertus divines.





**Visuddha Chakra**

Le VISUDDHA CHAKRA est situé à la base de la gorge dans Sushumna. Il est de couleur violet fumé et possède seize pétales. La concentration sur ce chakra permet au Yogi d'atteindre le plus haut niveau de réussite. Il ne périt pas, même pendant le Pralaya (Grand Déluge). Il obtient la pleine connaissance des quatre Védas et devient le connaisseur des trois périodes (passé, présent et avenir). Il devient éloquent, sage, il jouit d'une tranquillité mentale, et l'on dit que par sa puissance yogique, il peut déplacer les trois mondes.



### Ajna Chakra

L'AJNA CHAKRA est situé dans Sushumna entre les sourcils. C'est également connu sous le nom de Trikuti. C'est le siège du mental. Ce chakra a deux pétales et il est d'une belle couleur blanche. Celui qui se concentre sur cet excellent Chakra détruit tous les Karmas ou actions des vies antérieures et devient un Jivanmukta (sage vivant libéré). Il obtient les huit Siddhis majeurs et les trente-deux Siddhis mineurs.

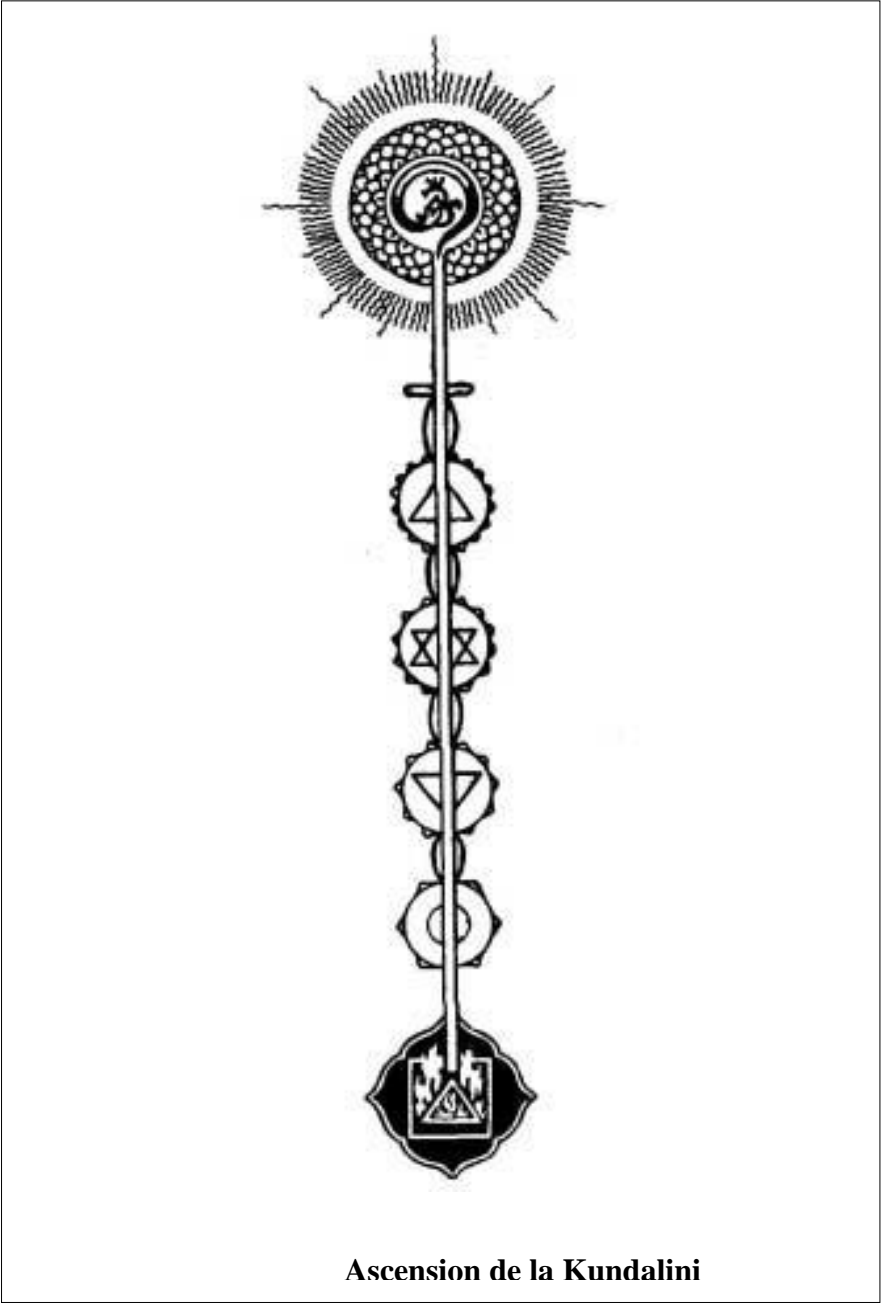
Le SAHASRARA CHAKRA est le lotus à mille pétales au sommet de la tête et il est la demeure du Seigneur Shiva. Lorsque la Kundalini est éveillée, elle perce un chakra après l'autre et s'unit finalement au Seigneur Shiva pour jouir de la plus haute félicité. Le Yogi atteint alors un état de super conscience et devient un Jnani à part entière. Il boit le nectar de l'immortalité. L'illustration montre l'ascension de la Kundalini au sommet de la tête et son union avec le seigneur Shiva.

Lorsque la Kundalini est éveillée, elle ne se dirige pas directement et d'un seul coup vers le Sahasrara Chakra. Vous devrez la faire passer d'un chakra à l'autre. Vous vivrez certainement, même après qu'elle aura été amenée au Sahasrara. Mais n'oubliez pas que même après avoir été amené au Sahasrara, elle peut descendre jusqu'au Muladhara à tout moment ! Ce n'est que lorsque vous êtes fermement établi dans le Samadhi, que vous avez atteint Kaivalya, que la Kundalini ne peut et ne tombe plus. L'illustration donne une idée approximative de la façon dont la Kundalini, lorsqu'elle est éveillée, atteint le sommet de la tête après avoir percé un Chakra l'un après l'autre.

Ne confondez pas, mes chers frères de Kundalini, ô jeunes Yogis enthousiastes et émotifs, le mouvement des courants rhumatismaux dans le dos dû au lumbago chronique pour l'ascension de la Kundalini. Faites votre Sadhana avec patience, persévérance, gaieté et courage, jusqu'à obtenir le Nirvikalpa Samadhi.

Il est facile de réveiller la Kundalini, mais il est très difficile de l'amener au nombril, à l'Ajna Chakra, et de là au Sahasrara dans la tête. Cela demande beaucoup de patience et de persévérance de la part du praticien. Mais il n'y a rien d'impossible pour un homme de détermination et une volonté de fer. Le Yogi qui a amené la Kundalini au Sahasrara est le véritable maître des forces de la Nature. En général, les étudiants en yoga abandonnent leur Sadhana pour de fausses raisons de satisfaction. Ils imaginent bêtement qu'ils ont atteint le but, quand ils font des expériences mystiques et obtiennent des pouvoirs. C'est une

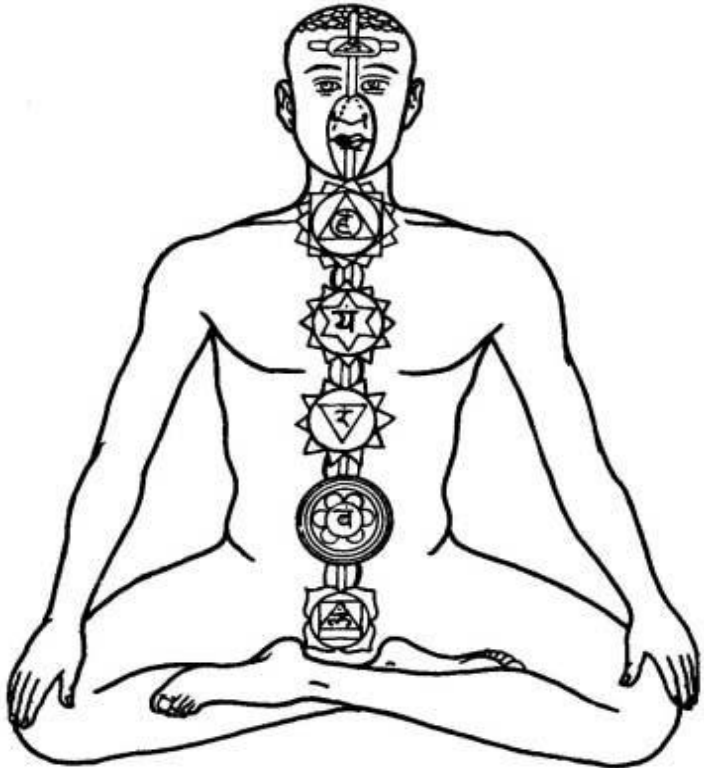
erreur. Seul un Asamprajnata Samadhi complet (Nirvikalpa Samadhi) peut donner l'émancipation définitive.



**Ascension de la Kundalini**

Certains étudiants en yoga me demandent : « Pendant combien de temps doit-on pratiquer Sirshasana ou Paschimottanasana ou Kumbhaka ou Maha Mudra pour réveiller la Kundalini ? Rien n'est mentionné sur ce point dans aucun traité sur le yoga ». Un étudiant commence sa Sadhana à partir du point ou de l'état où il était dans sa précédente naissance. C'est la raison pour laquelle le Seigneur Krishna dit à Arjuna « Ou il peut naître dans une famille de sages Yogis. Il y retrouve les caractéristiques de son ancien corps et avec ces dernières, il travaille à nouveau à la perfection. Ô joie des Kurus » (Bhagavad-Gita Ch, VI-42, 43).

Tout dépend donc du degré de pureté, du stade d'évolution, du degré de purification des Nadis et du Pranamaya Kosha, et surtout du degré de Vairagya et du désir de libération.



**Shat-Chakras, Ida, Pingala, and Sushumna Nadis**

Développez des vertus comme la générosité, le pardon, etc. De simples kriyas yogiques ne vous aideront pas beaucoup. Faites une auto-analyse et éradiquez vos défauts et vos mauvaises habitudes. Corrigez vos défauts tels que l'égoïsme, l'orgueil, la jalousie, la haine, etc. Développez votre cœur. Partagez ce que vous avez avec les autres. Rendez des services désintéressés. Alors seulement, vous obtiendrez la pureté mentale.

De nos jours, les aspirants négligent ces choses et se précipitent immédiatement pour faire des Kriyas yogiques afin d'obtenir des Siddhis. C'est une grave bétise himalayenne. Tôt ou tard, ils connaîtront une chute sans espoir. Soyez donc prudent. Les simples Kriyas yogiques ne peuvent pas donner beaucoup de résultats. La purification du cœur est indispensable. Sans elle, aucun succès dans le yoga n'est possible. Vous devez vous libérer du désir, de la colère, de l'avidité, de la jalousie, de la haine, de l'égoïsme, de la vanité, de l'attachement, de l'illusion, etc. Cela est plus difficile que le contrôle du cœur ou la pratique de Nauli ou l'union de Prana et Apana.

La Kundalini peut être éveillée par différentes méthodes telles que le Japa, la dévotion, Vichara (enquête sur « Qui suis-je »), Asana, Kumbhaka, Bandhas, Mudras, et surtout par la grâce du gourou. Vous devez devenir sans désir et libre de toute aspiration terrestre.

Beaucoup de personnes se précipitent avec curiosité et s'attendent à acquérir des pouvoirs occultes et à réveiller la Kundalini. Ils font le Sirshasana et divers autres Asanas et Pranayamas. Mais personne ne s'adonne à cette pratique pendant une durée suffisante. Ils abandonnent la pratique au bout de quelques mois. Ce n'est pas une bonne chose. L'application et la ténacité, la patience et la persévérance sont essentielles pour assurer le succès et l'acquisition des Siddhis.

Mon conseil est le suivant : ne vous occupez jamais des Siddhis ou du réveil rapide de la Kundalini. Ayez une dévotion envers Dieu. Ayez une confiance parfaite en Lui. Ayez l'esprit de service envers l'humanité. La Kundalini s'éveillera d'elle-même.

L'éveil de la Kundalini n'est pas aussi facile que vous pouvez vous l'imaginer. C'est extrêmement difficile. Lorsque tous les désirs s'éteignent, lorsque le mental devient absolument pur, lorsque tous les sens sont maîtrisés, lorsque vous atteignez un degré considérable de concentration du mental, lorsque toutes les idées d'égoïsme et de « mien » sont dissipées, la Kundalini s'éveillera d'elle-même. Alors seulement, l'éveil de la Kundalini est également bénéfique. C'est pourquoi il faut d'abord se purifier. Ayez une confiance totale et une foi en la Mère. Elle fera le nécessaire pour vous au moment opportun.

Ne soyez pas troublés. Ne soyez pas inquiets, mes chers amis et frères ! Un jour glorieux vous attend. Vous brillerez de tous vos pouvoirs, non, vous deviendrez Dieu lui-même. Riez de tous les troubles et obstacles et gardez un œil sur la Kundalini-Sakti pendant toutes les vingt-quatre heures. Faites tout ce que vous pouvez pour la réveiller. Si la purification est ordonnée, vous devez vous purifier. Quelle autre alternative y a-t-il ? Donc, purifiez-vous.

Ô Mère Kundalini ! Après avoir percé les six chakras, Tu apparais avec Ton époux Paramasiva dans le lotus à mille pétales du chakra Sahasrara ! Salutations à Toi ! Guide-moi. Donne-moi la Lumière et la Connaissance !

## LECON 12

### Vibrations spirituelles et aura

Vibration signifie mouvement. Le Seigneur a voulu et il y eut une vibration. Le monde était projeté. Le son OM a émané. Les trois qualités que sont Sattva, Rajas et Tamas se différencièrent du non manifesté. Il y eut une vibration dans l'éther et les quatre autres éléments apparurent. Par le processus de « quintuplication » ou de mélange des éléments, le monde phénoménal a vu le jour.

L'univers entier est rempli de vibrations moléculaires. Tout mot ou mantra prononcé silencieusement ou à haute voix produit des ondes moléculaires, grossières, subtiles ou plus subtiles. Ces ondes se propagent dans tout l'univers. On dit que les ondes radioélectriques font le tour du monde sept fois par seconde.

Tout dans ce monde, visible et invisible, vibre en permanence. Toutes les particules de matière sont dans un état de vibration. Du plus petit atome à la plus grande planète, toutes les choses sont en état de vibration. Les atomes du corps humain sont en vibration constante. Différents taux de vibration équilibrés dans le rythme cosmique produisent, devant nous, le monde généreux. La matière est soumise à l'action de l'énergie et d'innombrables formes sont produites. Les formes se décomposent sans cesse et de nouvelles formes apparaissent. Il n'y a aucun repos absolu dans la nature. L'air vibre sans cesse. Les rivières coulent sans cesse. La terre est en perpétuelle rotation. Les étoiles sont toujours en mouvement. Les formes vont et viennent, mais la réalité qui se cache derrière ces formes est immuable.

Les tremblements de terre, les glissements de terrain, les éruptions volcaniques, le tonnerre, la foudre, etc. sont le résultat de vibrations. L'électricité et le magnétisme ne sont que des vibrations. La musique est une vibration. Si divers types d'instruments de musique correctement accordés sont conservés dans une pièce, et si un instrument est maintenu en vibration, tous les autres instruments se mettront à vibrer également. La musique



produit des vibrations harmonieuses dans le mental et apaise les nerfs et le mental.

Chaque pensée, chaque mot et chaque action physique produit une vibration moléculaire dans l'atmosphère qui affecte chaque objet. Toute pensée, parole ou action malfaisante crée immédiatement une mauvaise vibration dans l'atmosphère et fait du mal à de nombreuses personnes. Inversement, toute bonne pensée, toute bonne parole ou toute bonne action produit immédiatement une bonne vibration et fait du bien à de nombreuses personnes.

La télépathie est une pensée-vibration. Le mental vibre en permanence. Il est activé par le Prana psychique ou énergie subtile et diverses formes de pensées sont produites. La pensée vibre. Le yogi entraîné peut envoyer une pensée dans l'éther à la distance qu'il veut. Les pensées sont séparées les unes des autres par différents taux de vibration. Partout et à chaque fois qu'un travail est effectué, un mouvement ou une vibration est provoqué ; partout et à chaque fois qu'un mouvement ou une vibration est produit, un son est produit. Le son du premier mouvement de la Nature équilibrée est l'acte de création du Pranava ou OM. À la fin de la dissolution (Maha-Pralaya) le Seigneur voulut « Puis-je devenir plusieurs. » Un mouvement ou une vibration s'est produit dans la Nature non manifestée (Prakriti). Ce fut Omkara ou Pranava-Nada.

Il doit y avoir une harmonie ou une concordance dans la vibration. Alors il y a la paix. Il doit y avoir un rythme dans la vibration. Alors il y a de l'ordre. Il y a un rythme dans les mouvements systoliques et diastoliques du cœur pendant la contraction et la dilatation. Ainsi, il y a de l'ordre dans l'harmonie interne de la circulation du sang. L'homme jouit d'une bonne santé. Il y a un rythme dans la vibration ou le mouvement des poumons. L'homme est donc sain et vigoureux. S'il y a une perturbation du rythme dans le mouvement du cœur ou des poumons, alors l'homme contracte des maladies incurables du cœur et des poumons et meurt rapidement.

Certaines vibrations peuvent être ressenties ou détectées par des moyens physiques et sensoriels ordinaires. Lorsque vous

serrez la main d'un autre homme, une vibration distincte peut être ressentie en passant d'une main à l'autre. Un homme à la fois aveugle et sourd peut facilement distinguer un individu d'un autre, car il n'y a pas deux personnes qui ont les mêmes vibrations.

Vous observerez un rythme précis dans toutes les vibrations. La loi du rythme opère dans le fonctionnement de cette machine humaine. Il y a du rythme dans chaque mouvement de cet univers. L'inspiration et l'expiration, la systole et la diastole du cœur, le flux et le reflux de la mer, les mouvements des étoiles et des planètes au firmament, les jours et les nuits, les saisons et les moussons, tous suivent des lois rythmiques précises.

Tout a un taux de vibration différent. Diverses sortes d'ondes circulent dans cet univers. Certaines ondes s'opposent les unes aux autres et provoquent la discorde, la dysharmonie et la rupture. D'autres ondes se déplacent harmonieusement côte à côte. Il y a alors paix et harmonie. Vous devez savoir comment harmoniser vos vibrations physiques et mentales avec celles des autres. Alors seulement, vous pourrez être vraiment heureux. Si vous pouvez vous mettre en harmonie avec les vibrations d'une autre personne, vous pourrez vraiment la comprendre. Si vous avez un immense amour pour une autre personne, cela signifie que vos vibrations sont en accord avec les vibrations de cette personne. Les personnes ayant des vibrations similaires sont unies par l'amitié. Si les vibrations d'une personne se heurtent à celles d'une autre, elles ne peuvent pas être unies. La haine, les préjugés, l'antipathie et la jalousie en résulteront.

Les cinq gaines<sup>36</sup> doivent vibrer harmonieusement. Alors seulement, vous aurez une bonne santé et un mental sain. La maladie n'est rien d'autre qu'une dysharmonie dans les vibrations du corps humain. Les Asanas, le Pranayama, la récitation des Noms du Seigneur, le chant des hymnes et de la prière, l'étude des livres philosophiques produiront des vibrations harmonieuses

---

<sup>36</sup> Les cinq gaines du corps humain sont : la gaine alimentaire, la gaine vitale, la gaine mentale, la gaine intellectuelle et la gaine de félicité. Ces gaines ont caché l'Atman ou Dieu à l'intérieur. Vous devrez percer à travers ces cinq gaines, si vous voulez voir Dieu face à face.

dans les gaines physique, vitale, mentale, intellectuelle et de béatitude. Alors seulement, vous pourrez pratiquer la méditation agréablement.

Les couleurs ont des vibrations. Certaines couleurs sont apaisantes et agréables, tandis que d'autres sont très ennuyeuses et irritantes. La couleur verte est très agréable. Les couleurs aux vibrations irritantes se heurtent en vibrations à celles du sujet réceptif.

Les vibrations mises en place par la prononciation d'OM monosyllabique sont si puissantes qu'elles feraient tomber au sol le bâtiment le plus solide, si la prononciation est répétée de façon persistante et correcte.

Une note de violon, si elle est répétée en rythme, génère des vibrations qui avec le temps détruiront un pont. Les vibrations provoquées par les mouvements rythmiques des soldats sur un pont peuvent faire écrouler le pont. Un yogi pratique la respiration rythmée pour absorber le Prana et développer sa volonté. Tout son système vibre harmonieusement. Il y a une harmonie parfaite dans les vibrations de son mental. Par la respiration rythmée, il transmet un courant accru de Prana ou de force nerveuse à n'importe quelle partie du corps pour la stimuler et la revigorer. Il rénove et vivifie l'ensemble du système et guérit toute partie malade en lui fournissant une quantité accrue de Prana. Il transmet des pensées puissantes aux autres pour les guérir de leur maladie, et attire d'innombrables personnes comme un aimant puissant. Il devient un puissant centre de force spirituelle.

Pourquoi les lieux de pèlerinage attirent-ils les gens ? Parce que les Saints, Mahatmas, Yogis et Sannyasins ont fait leurs Tapas et leur méditation dans ces lieux. En d'autres termes, ces lieux ont été saturés de vibrations pures. C'est la raison pour laquelle les pèlerins ressentent une joie, une paix et une force inexprimable dans ces lieux. Les puissantes pensées spirituelles de ces géants spirituels flottent encore dans l'atmosphère. Elles exercent une influence bénéfique et apaisante sur leur mental. Des lieux en Inde comme Gangotri, Uttarkasi, Badrinarayan, Manasarovar, le mont Kailas, Rishikesh, Amarnath et

Kedarnath sont remplis des vibrations sacrées des sages et des Rishis d'autrefois qui y faisaient de sévères Tapas. Ils sont donc les mieux adaptés et les plus bénéfiques aux aspirants pour la pratique de la méditation. Dans ces lieux, les aspirants peuvent entrer dans l'humeur méditative sans aucun effort.

Même certains endroits dans les plaines ont leurs propres bonnes vibrations. Ainsi, certaines personnes se sentent heureuses dans certaines localités, mais pas dans d'autres. Un environnement plaisant avec des vibrations harmonieuses aide l'homme à réaliser un travail bon et substantiel, tandis qu'un environnement désagréable avec des vibrations malsaines le freine.

Les éléments diffèrent, non pas en substance, mais seulement dans le taux de vibrations. La substance de la glace, de l'eau, de la vapeur d'eau et de la vapeur est la même. Chacune contient deux atomes d'hydrogène et un atome d'oxygène, mais le taux de vibration diffère dans la glace, l'eau et la vapeur.

Si vous n'avez pas le pouvoir de vous protéger, les pensées vicieuses des autres vous affecteront lorsque vous vivrez avec eux dans la même pièce. Créez une aura magnétique protectrice autour de vous. Sentez et imaginez qu'une enveloppe protectrice s'est réellement formée autour de votre corps. Pratiquez régulièrement le Pranayama et la méditation. Aucune mauvaise vibration provenant de l'extérieur ne pourra vous affecter. Votre corps et votre mental seront à l'abri des vibrations indésirables.

Si vous avez un mental pur, si vous êtes exempt de préjugés, d'intolérance, d'antipathie, de haine et d'avidité, si vous possédez de l'amour, de la sympathie, de la pitié et un état de conscience neutre et impartial, vous serez en mesure de découvrir immédiatement quel type de vibrations émettent les personnes qui vous entourent. Vous développerez un nouveau sens spirituel ou une nouvelle faculté yogique.

Ne vous laissez pas emporter par des émotions bouillonnantes. Mettez-les sous votre contrôle. Utilisez votre raison. Maintenez un équilibre entre la raison et les sentiments. Développez à la fois la tête et le cœur. Alors seulement, il y aura des vibrations

harmonieuses à l'intérieur. Une méditation régulière vous permettra d'atteindre un état d'équilibre.

Si vous vivez en compagnie d'un saint développé, vous bénéficiez immensément de ses vibrations spirituelles et de son aura merveilleusement puissantes. Même un matérialiste de rang élevé et un athée confirmé ressentiront la présence de Dieu en sa compagnie.

L'homme tire son Prana de l'air qu'il respire, de la nourriture qu'il mange et de la boisson qu'il boit. Vous pouvez également vous imprégner de l'énergie solaire, si vous connaissez la technique du yoga. Une carence en Prana induit de la faiblesse, une faible vitalité, de la langueur et de l'inertie. Un apport suffisant de Prana rend l'homme vif, actif et énergique. Il est plein de vie dans chaque membre. Il saute et danse dans la joie.

L'aura est en fait une émanation ou un rayonnement de la force vitale des véhicules ou des gaines de l'homme. L'aura ne peut être vue que par le yogi qui a une vision intérieure yogique ou une vision clairvoyante. Chaque gaine irradie son aura particulière avec un taux de vibration particulier. Il n'y a donc pas d'interférence. Les auras des différentes gaines s'interpénètrent.

L'aura qui émane du corps physique est grossière. C'est ce qu'on appelle « l'aura de la santé ». Sa couleur est une brume légèrement brillante, violet-gris ou blanc-bleuâtre. Elle est presque incolore. Elle a une forme ovoïde. Elle s'étend du corps jusqu'à une distance de 2 ou 3 pieds. L'« aura de la santé » est striée d'innombrables lignes fines qui se projettent uniformément hors du corps comme des poils raides. En parfaite santé, ces lignes sont séparées et parallèles. Elles sont ordonnées. En mauvaise santé ou en état de maladie, elles s'abaissent comme les poils doux d'un animal ou les tiges de fleurs fanées. Les lignes se déplacent dans toutes les directions dans un état de confusion. Lorsqu'une personne malade se remet de sa maladie, le rayonnement de la forme magnétique de l'énergie vitale commence lentement à se former et les lignes de l'« aura de la santé » sont remises en ordre. Elles redeviennent droites et parallèles.

Tout comme le sang circule dans les artères et les veines, la force vitale circule aussi le long des nerfs en un flux constant. Cette force vitale est déversée sur nous par le soleil, qui est la source de la vie. Celui qui a une force vitale abondante est un homme sain. Il rayonne une « aura de santé » abondante, et apporte joie, force, santé et vitalité aux innombrables personnes avec lesquelles il entre en contact. Il devient un centre d'énergie. La force vitale rayonne constamment de son corps, dans toutes les directions. Un hypnotiseur transmet en fait sa force vitale au sujet par des « passages » magnétiques. C'est à l'aide de cette force vitale qu'il pratique différentes sortes de guérison. Celui qui est doté d'une « aura de santé » et d'une force vitale abondante ne peut pas succomber facilement à une quelconque maladie. L'aura de santé et la force vitale agissent comme de puissants germicides. Elles empêchent l'entrée des germes dans le corps. Même s'il est atteint par n'importe quel type de maladie, il surmontera très facilement la crise en peu de temps, grâce à son haut niveau de santé et de vitalité. Il sera très vite rétabli.

Au contraire, un homme faible qui est déficient en force vitale ou en Prana absorbe la vitalité ou le Prana d'un homme fort avec lequel il est en contact. Si vous vous sentez faible, mal à l'aise et fatigué après un entretien avec une personne faible, souvenez-vous que l'homme faible a, dans une certaine mesure, épuisé votre énergie. Il a joué le rôle d'un vampire. Vous en avez peut-être tous fait l'expérience dans votre vie quotidienne.

Il est tout à fait possible, par un effort de volonté, de mettre un frein au rayonnement de la vitalité de son corps en construisant une coquille autour du corps. Cela empêchera l'entrée de germes pathogènes dans le corps. En outre, le corps sera également imperméable à toute sorte d'influence élémentaire astrale provenant de l'extérieur. Vous pouvez vous immuniser contre toute forme de vampirisme. Il n'y aura aucune fuite de force vitale de votre corps. L'influence déprimante des pensées basses des personnes au mental faible sera évitée. Vous pourrez vivre assez confortablement avec eux dans la même pièce.

Voici la façon de développer une coquille aurique protectrice. Asseyez-vous confortablement. Retenez votre souffle pendant

une demi-minute ou une minute. Imaginez que vous êtes entouré d'une coquille de pensée-aura sur une distance de 2 ou 3 pieds de tous les côtés. Formez une image mentale claire. Répétez ce processus 10 à 15 fois. Répétez OM mentalement, lorsque vous retenez le souffle.

L'aura spirituelle est de couleur jaune. Elle est centrée autour des têtes des saints, des sages, des Rishis, des prophètes et des yogis. Elle peut parfois être vue par des personnes ordinaires à l'œil nu, lorsque le saint se tient sur la chaire pour prêcher. La lueur jaune s'intensifie lorsque les facultés intellectuelles sont soumises à une tension inhabituelle. Le visage du saint aura une apparence rayonnante. C'est le nimbe ou la gloire d'un saint. C'est le halo que l'on voit sur les photos des chefs spirituels. L'aura spirituelle magnétique du Seigneur Bouddha s'étendait sur une distance de 3 miles tout autour. Ceux qui entraient dans ce rayon de 3 miles étaient subjugués. Ils devenaient ses disciples. L'aura magnétique divine du Yogi Kaka Bhusunda rayonnait à une distance de 8 miles ! L'aura spirituelle d'un aspirant, même de première classe, rayonne à une distance de 400 mètres. Vous pouvez également développer cette aura spirituelle par une pratique régulière et continue de la méditation avec zèle et persévérance.

L'aura humaine a différentes couleurs selon les personnes, en fonction de leur croissance et de leur développement physique, mental, moral et spirituel. Chaque couleur a sa propre signification et son propre sens. Les significations de certaines de ces couleurs sont présentées ci-dessous :

*L'écarlate* représente la colère.

*Le cramoisi* représente l'amour.

*Le rose* représente l'amour.

*Le noir* représente la haine et la malveillance.

*Le rouge* sur un fond noir indique la colère.

*Le rouge* sur un fond vert indique la jalousie.

*Le rouge* indépendant du fond indique « l'indignation des justes ».

*Rouge sang criard* indique la sensualité.

*Le gris* représente l'égoïsme lorsque la couleur est vive.

*Le gris* représente la peur lorsque sa teinte est comme celle d'un cadavre.

*Le vert* dénote la jalousie lorsque la couleur est sale.

*Le rouge* clignotant sur un fond vert indique la colère mêlée à la jalousie.

*Le vert limpide* signifie la tromperie et la ruse.

*Le vert brillant* indique la tolérance, le tact, l'adaptabilité, la politesse et l'intelligence.

*L'orange*, lorsqu'il est brillant, indique la fierté et l'ambition.

*Le jaune* dénote l'intellectualité. C'est une bonne couleur. Lorsque l'intellect tombe dans les canaux bas, le jaune est profond et terne. Lorsqu'il est orienté vers des choses plus élevées, il devient d'un jaune doré brillant ou d'un jaune primevère.

*Le bleu*, lorsqu'il est foncé et net, dénote un sentiment religieux. Lorsque le bleu équivaut à un riche violet, il représente la pensée et le sentiment religieux les plus élevés.

*Le bleu*, lorsqu'il est clair et lumineux, représente la spiritualité.

*Le blanc*, lorsqu'il est pur et éclatant, représente l'Esprit, le Brahman ou DIEU.

Chers amis ! Entourez-vous de vibrations harmonieuses à l'intérieur et à l'extérieur. Une méditation régulière vous aidera à atteindre ce but. Emportez avec vous, où que vous alliez, des vibrations de puissance, de force, de joie, de béatitude, de paix, de bonté, d'amour, de miséricorde et de sympathie. Absorbent toutes les bonnes vibrations. Dissipez toutes les vibrations discordantes. Apprenez à absorber les vibrations des grands sages d'autrefois qui flottent dans l'espace éthéré. Soyez en harmonie avec les vibrations des sages vivants et libérés. Ils vous soutiendront tous. Que les vibrations de paix et de joie traversent vos yeux, votre visage, votre langue, vos mains, vos pieds et votre peau ! Que tous ceux qui entrent en contact avec vous le



ressentent ! Que l'Esprit éternel et immortel vous guide dans votre réalisation du Soi en développant des vibrations harmonieuses ! Om Paix ! Paix ! Paix ! relus

## Appendice 1

### Routine quotidienne pour les aspirants

#### 1. Cours élémentaire <sup>37</sup>

Méditation	1 heure
Matin : ½ heure	
Soir : ½ heure	
Étude	1 heure
Asanas	15 mn
Sirshasana : 3 mn	
Sarvangasana : 3 mn	
Matsyasana : 2 mn	
Bhujangasana : 2 mn	
Salabhasana : 1 mn	
Dhanurasana : 1 mn	
Uddiyana : 1 mn	
Relaxation : 2 mn	
Pranayama :	15 mn
Puraka- Kumbhaka- Rechaka	10 mn
Bhastrika	2 mn

---

<sup>37</sup> Les aspirants au cours élémentaire doivent consacrer au moins 3 heures et demie par jour à des pratiques de yoga. Ils devraient se lever à 4 heures du matin et s'asseoir pour méditer pendant 15 minutes, et devraient également avoir une autre séance de 15 minutes le soir. Les livres suivants sont recommandés pour l'étude:

1. Leçons spirituelles (parties I et II). Par Swami Sivananda.
2. La pratique du karma yoga. Par Swami Sivananda.
3. La pratique du Bhakti-Yoga. Par Swami Sivananda.
4. Moyens sûrs pour réussir dans la vie et réaliser Dieu. Par Swami Sivananda.
5. Le yoga dans la vie quotidienne. Par Swami Sivananda.
6. La Bhagavad-Gita. Par A. Mahadeva Sastri (Maison d'édition théosophique, Madras)

Sitali	2 mn
Relaxation	1 mn
Service désintéressé	1 heure
Temps total	3 h ½

## 2. Cours intermédiaire<sup>38</sup>

Méditation	2 heures
Matin : 1 heure	
Soir : 1 heure	
Étude	2 heures
Asanas	30 mn
Sirshasana : 5 mn	
Sarvangasana : 5 mn	
Matsyasana : 3 mn	
Bhujangasana : 3 mn	
Salabhasana : 2 mn	
Dhanurasana : 2 mn	

---

<sup>38</sup> Les aspirants au cours intermédiaire doivent consacrer au moins 6 heures par jour à la Sadhana yogique. Les livres suivants sont spécialement recommandés pour leur étude :

1. Pratique du yoga. Par Swami Sivananda Sarasvati.
2. Raja-Yoga (Théorie et pratique). Par Swami Sivananda Sarasvati.
3. Moyens sûrs pour réussir dans la vie et réaliser Dieu. Par Swami Sivananda Sarasvati.
4. Dialogues des Upanishads. Par Swami Sivananda Sarasvati.
5. La pratique du karma yoga. Par Swami Sivananda Sarasvati.
6. Pratique du Bhakti Yoga. Par Swami Sivananda Sarasvati.
7. Le mental, ses mystères et son contrôle. Par Swami Sivananda Sarasvati.
8. Bhagavad-Gita. Par A. Mahadeva Sastri (Maison d'édition théosophique, Madras).
9. Le Vedanta dans la vie quotidienne. Par Swami Sivananda Sarasvati

Mayurasana: 2 mn	
Paschimottasana : 3 mn	
Uddiyana : 2 mn	
Nauli : 1 mn	
Relaxation : 2 mn	
Pranayama :	½ heure
Puraka- Kumbhaka- Rechaka	20 mn
Kapalabhati	2 mn
Sitali	3 mn
Bhastrika	3 mn
Relaxation	2 mn
Service désintéressé	1 heure
Temps total	6 heures

### 3. Cours avancé<sup>39</sup>

Méditation	6 heures
------------	----------

<sup>39</sup> Les étudiants de niveau avancé en yoga doivent consacrer 13 heures et demie exclusivement à une solide Sadhana spirituelle. Ils doivent lire les livres suivants et les maîtriser complètement.

1. Principal Upanishads-Vol. I et II. Par Swami Sivananda Sarasvati.
2. Brahma Sutras-Vol. I et II. Par Swami Sivananda Sarasvati.
3. Bhagavad-Gita. Par A. Mahadeva Sastri (Maison d'édition théosophique, Madras).
4. Dix Upanishads classiques. (Publié par G.A. Natesan Co., Madras).
5. Yoga-Vasishtha. Par Vihari Lala Mitra. (Fils Taraporewala & Cie, Bombay)
6. Vedanta-Sutras. Traduit par George Thibaut. (Fils Taraporewala & Cie, Bombay)
7. Philosophie indienne. Par le Dr. S. Radhakrishnan. (Taraporewala Sons & Co., Bombay.)
8. Brihadaranyaka Upanishad. Par Swami Madhavananda (Ashram Advaita, Mayavati, Almora.)
9. Mandukya Upanishad. Par Manilal N. Trivedi. (Maison d'édition théosophique, Adayar, Madras.)

Matin : 2 heures	
Soir : 2 heures	
Nuit : 2 heures	
Étude	3 heures
Asanas	30 mn
Sirshasana : 3 mn	
Sarvangasana : 3 mn	
Matsyasana : 3 mn	
Bhujangasana : 3 mn	
Salabhasana : 3 mn	
Dhanurasana : 3 mn	
Mayurasana : 3 mn	
Paschimottasana : 3 mn	
Uddiyana : 3 mn	
Nauli : 3 mn	
Pranayama :	1 heure
Puraka- Kumbhaka- Rechaka	45 mn
Kapalabhati	3 mn
Sitali	3 mn
Sitkari	3 mn
Bhastrika	3 mn
Relaxation	3 mn
Service désintéressé	3 heure
Temps total	13h ½

### **Comment tenir un journal spirituel**

Chacun d'entre vous devrait tenir un journal spirituel. L'importance d'un journal spirituel ne peut être surestimée. Les

étudiants qui ont déjà l'habitude de le faire en connaissent les avantages incalculables. Un journal spirituel est en quelque sorte un fouet qui vous pousse vers Dieu. Le journal spirituel est donc votre professeur et votre guide. Si vous souhaitez vous développer spirituellement et moralement, si vous souhaitez évoluer plus rapidement, notez quotidiennement toutes vos actions.

Tous les grands hommes du monde tiennent un journal intime. La vie de Benjamin Franklin est connue de tous. Il tenait un journal quotidien. Il notait le nombre de mensonges et de fautes dont il était directement ou indirectement responsable au cours de la journée et s'efforçait de se débarrasser de ces fautes. Ce faisant, il est devenu un homme parfait au fil du temps. Il avait un contrôle total et parfait sur son mental.

Vous devez noter dans votre journal les réponses aux différentes questions du tableau ci-dessous après avoir fait ou accompli la chose particulière que l'on attend de vous. Vous devez tourner les pages de votre journal une fois par semaine. Si vous pouvez tenir un registre de vos actions toutes les heures, est-il besoin de dire que vos progrès seront encore plus rapides ? Vous développerez votre volonté et serez à terme libre de tout défaut et vice.

Le journal vous aide à corriger vos erreurs du moment. Vous connaîtrez la valeur du temps. Calculez le nombre d'heures que vous avez passées pour chaque point à la fin de chaque mois. Vous ne devez pas formuler de mensonges dans l'enregistrement de vos actions quotidiennes. Vous devez au contraire réaliser que le journal est destiné à votre propre croissance et à votre propre avancement. Vous devez comprendre que c'est le journal d'un aspirant spirituel qui suit le chemin de la vérité pour réaliser la Vérité. Vous devez accepter vos fautes avec audace et franchise et vous efforcer de vous en débarrasser. Vous devez comparer le progrès de votre Sadhana de la semaine en cours avec celle de la semaine précédente. Si vous n'êtes pas en mesure de le faire, faites-le au moins une fois par mois. Vous serez alors en mesure d'effectuer les différents ajustements dans les différents points et d'augmenter la période de méditation et de diminuer les heures

de sommeil. Heureux ceux qui tiennent des journaux spirituels, car ils réaliseront Dieu rapidement.

### **Le journal spirituel**

Le journal spirituel est un fouet qui pousse le mental vers la justice et Dieu. Si vous tenez régulièrement ce journal, vous serez réconforté, vous aurez la paix du mental et vous progresserez rapidement sur le chemin spirituel. Tenez un journal quotidien et réalisez les merveilleux résultats.

N°	QUESTIONS	Mois de .....							Total
		1	2	3	4	5	6	7	
1.	À quelle heure vous êtes-vous levé ?								
2.	Combien d'heures avez-vous dormi ?								
3.	Combien de Malas de Japa avez-vous faits ?								
4.	Combien de temps de Kirtan ?								
5.	Combien de Pranayamas ?								
6.	Combien de temps avez-vous pratiqué les Asanas ?								
7.	Combien de temps avez-vous médité dans une Asana ?								
8.	Combien de Slokas de la Gita avez-vous lu ou appris ?								
9.	Combien de temps en compagnie de sages (Satsanga) ?								
10.	Combien de temps avez-vous observé Mouna ?								
11.	Combien de temps en service désintéressé ?								
12.	Combien avez-vous donné en charité ?								
13.	Combien avez-vous écrit de Mantras ?								
14.	Combien de temps avez-vous pratiqué du sport ?								
15.	Combien de mensonges et avec quelle autopunition ?								
16.	Combien de fois et de temps vous êtes-vous mis en colère et								



	avec quelle autopunition ?								
17.	Combien de temps avez-vous passé en vaine compagnie ?								
18.	Combien de fois avez-vous échoué en Brahmacharya ?								
19.	Combien de temps en étude des livres religieux ?								
20.	Combien de fois avez-vous échoué dans le contrôle de mauvaises habitudes et avec quelle autopunition ?								
21.	Combien de temps en concentration sur votre Ishta Devata (Saguna ou Nirguna Dhyana) ?								
22.	Combien de jours avez-vous observé le jeûne et veillé ?								
23.	Étiez-vous régulier dans votre méditation ?								
24.	Quelles vertus êtes-vous en train de développer ?								
25.	Quel défaut êtes-vous en train d'éradiquer ?								
26.	Quel Indriya vous cause-t-il le plus de problème ?								
27.	Quand vous êtes-vous couché ?								
Nom :		Signature :							

## Appendice 2

### Yoga et science

Le yoga et la science sont inséparables. La science et la religion sont inséparables. La science fait partie de la religion. La science et la religion sont des corrélatifs nécessaires. Les scientifiques sont également monistes dans un sens. Ils déclarent aussi avec insistance qu'il n'y a qu'une seule chose, à savoir la matière ou l'énergie. Un Yogi essaie de contrôler les forces mentales, un scientifique les forces physiques. C'est toute la différence entre un Yogi et un scientifique. Un scientifique est aussi un Raja-Yogi inconscient, mais son mental travaille dans des sillons extérieurs.

Avant l'invention de la montre, les yogis calculaient le temps en mesurant l'ombre le jour et en étudiant le mouvement des étoiles dans le ciel la nuit. Ils étaient parfaitement précis dans leurs calculs. L'astronomie et la médecine ont reçu leur première impulsion des exigences de la pratique religieuse. Les yogis ont une solide connaissance pratique de l'Ayurveda. Celui qui s'efforce de se qualifier comme son propre médecin peut devenir un Yogi. Parfois, il doit vivre dans la jungle et doit alors se soigner lui-même, chaque fois que des maladies se manifestent. Sinon, sa Sadhana en pâtira et il ne pourra pas faire de progrès rapides dans le domaine du yoga. Vous trouverez dans les livres sur l'Ayurveda : « Un corps sain est un bon instrument pour faire des actions vertueuses et pratiquer le yoga. » Ceux qui ont écrit ces livres ayurvédiques étaient de grands Rishis et Yogis.

La science est un savoir partiellement unifié. Un scientifique observe les lois de la nature, fait des expériences dans son laboratoire, enquête, déduit et tire des conclusions exactes de ses observations. Il comprend la nature. Mais il ne sait rien de l'origine ou de la destinée de la Nature ! Qui a créé le soleil et donné de la puissance à ses rayons ? Qui a combiné quatre parties d'azote avec une partie d'oxygène ? Qui a donné le pouvoir aux électrons ? Qui a donné le pouvoir aux atomes de se combiner en

molécules ? Qui a fait et conféré aux ultimes particules de matière leur merveilleux pouvoir d'interaction variée ? La science ne connaît pas ce grand mystère. Contrairement à elle, le yoga est un savoir complètement unifié. Un Yogi obtient une réalisation divine intérieure. Il voit clairement avec ses yeux de Yogi les subtils rudiments de la matière. Il s'identifie à l'Être suprême qui est le Seigneur de la Prakriti (matière). Il obtient le contrôle des cinq éléments. Il comprend clairement tout le mystère de la création grâce à une connaissance intuitive directe. Les scientifiques ne possèdent pas ce type de connaissances. Ils n'ont qu'une connaissance expérimentale.

En matière de preuves psychologiques, les perceptions sensorielles dont traite naturellement la science ne sont que des critères de second ordre et doivent donc être acceptés avec prudence. La fermeture des canaux externes de la sensation est généralement le signal de l'ouverture du psychique, et de toute évidence, il semblerait que le sens psychique soit plus étendu, plus aigu et à tous égards plus fiable que le sens physique.

Le travail de la science est la généralisation des phénomènes ; c'est la fonction de la philosophie et du yoga d'expliquer. La religion est l'aspect pratique de la philosophie. La philosophie est l'aspect rationnel de la religion. Le scientifique essaie de répondre au « Comment » du problème ; le philosophe et le yogi au « Pourquoi » de celui-ci. C'est une erreur de dire que tel ou tel événement se produit à cause de certaines lois de la nature. Les lois de la Nature ne donnent aucune explication réelle des phénomènes. Il s'agit simplement d'une déclaration, en termes aussi généraux que possible, de ce qui se passe dans des circonstances données, dans l'expression d'un ordre ou d'une uniformité observés dans un phénomène naturel. La science ne s'intéresse qu'aux phénomènes. Elle montre une merveilleuse harmonie de la nature. Mais c'est le problème de la philosophie et du yoga de résoudre le « pourquoi » de l'harmonie de la nature.

Les scientifiques possèdent une connaissance partielle de l'univers. Ils n'ont pas compris tout le code des lois de la nature. Ils n'ont aucune connaissance du côté occulte des choses. Ils n'ont aucune connaissance des plans astral, mental et supérieur

tels que Brahma-Loka (monde de Brahma). Le monde invisible est bien plus important que l'univers des sens qui est visible à l'œil nu. Un yogi pleinement développé peut fonctionner dans tous les plans et il a donc une connaissance complète de la Nature, qu'elle soit manifestée ou non. Les sens par lesquels vous obtenez la connaissance des objets extérieurs ne sont pas pleinement développés. Par conséquent, la connaissance obtenue est partielle. Les sens externes sont des homologues exacts des sens internes astraux. Les scientifiques n'ont aucune connaissance des rudiments subtils de la matière. La vie deviendra plus pleine et plus riche, lorsque l'on développera ce regard intérieur par la pratique du yoga. Tout comme le sang, lorsqu'il est vu au microscope, révèle de nombreuses choses mystérieuses telles que les leucocytes, les lymphocytes, les noyaux, les pigments, les germes, les bacilles, etc., l'œil intérieur yogique révèle beaucoup de choses mystérieuses du côté caché des choses. La connaissance des scientifiques n'est que fragmentaire ou partielle alors que la connaissance du yogi est pleine et parfaite.

La science diffère radicalement des réflexions philosophiques par sa perspective. Par conséquent, le mode d'approche de ses problèmes spécifiques est différent de celui de la philosophie. Pourtant, il existe une certaine similitude dans leurs conclusions, lorsque l'on aborde certaines grandes questions.

Les scientifiques doivent apprendre beaucoup de choses des voyants de l'Orient. Qui a donné aux électrons le pouvoir de tourner ? Qui a donné la vie à la cellule ou au protoplasme ? Quel est ce pouvoir qui unit les atomes aux molécules ? Qui a donné aux cellules l'intelligence de sécréter du lait, de la bile ou du suc gastrique à partir du sang ? Les scientifiques continuent d'observer et d'expérimenter. Ils tâtonnent encore dans l'obscurité. Quelle est la cause de l'origine d'une impulsion ? Qui est l'administrateur du mental ? Quelle est la cause de l'origine d'une pensée ? Même si tous les scientifiques vivants devaient se concerter pour résoudre ces questions, ils ne pourront pas donner de réponses définitives.

Les personnes instruites anglaises se laissent excessivement emportées par les théories et les découvertes scientifiques. Toute

chose, aussi stupide soit-elle, lorsqu'elle est estampillée du sceau de la science, est considérée comme l'évangile de la vérité. Une théorie ou une doctrine, aussi fallacieuse soit-elle, est acceptée comme une véritable sagesse pour tous les âges, lorsqu'elle est proclamée au nom et sur l'autorité de la science. Si certaines déclarations fantastiques et ridicules sont faites avec le sceau de la science par un Haeckel, un Einstein ou un Tyndel, les gens sont tout à fait prêts à l'avalier avec une grande avidité. Telle est la mode du jour ! Ils rejettent comme superstition de base les sublimes enseignements des anciens Rishis et Sages. Le cerveau de ces personnes soi-disant éduquées et cultivées a besoin d'un rinçage rapide, drastique et complet pendant une longue période. Le poison s'est infiltré dans leurs cellules et leurs tissus.

Mais je ne veux pas condamner les merveilleuses découvertes et inventions que la science moderne a apportées à la vaste réserve de connaissances et de bonheur dont jouit aujourd'hui la génération actuelle. La radio, l'avion, le microphone et d'autres merveilles de la science ne manqueront pas de déconcerter l'intelligence humaine. Les scientifiques ont trouvé des moyens de féconder un ovule avec des produits chimiques, sans l'aide du sperme. C'est un succès stupéfiant. Des enfants naissent également. Ils injectent le sperme obtenu auprès d'hommes renommés et cultivés du monde entier afin d'améliorer la race. Ils tentent de mettre une radio dans une allumette. Ils essaient d'apporter la nutrition nécessaire au corps en appuyant sur un bouton électrique, de sorte que l'alimentation et la défécation puissent être entièrement abandonnées. Ils tentent de faire bouger les rues pour qu'il n'y ait plus besoin de voitures et d'autocars. Ils essaient d'établir des moyens de communication avec la planète Mars. Ils peuvent réussir dans toutes leurs tentatives. Que Dieu les bénisse et qu'ils réussissent dans toutes leurs entreprises ! Mais la question est de savoir si tous ces comforts et toutes ces découvertes et inventions scientifiques peuvent donner l'immortalité, une satisfaction éternelle et une paix éternelle. Ces comforts matériels ont-ils amélioré le bonheur humain ? L'homme n'est-il pas plus agité aujourd'hui qu'il ne l'a jamais été ? N'est-il pas plus insatisfait et mécontent malgré tous ces comforts ? La

vie est devenue plus complexe et plus compliquée. Le luxe augmente de jour en jour. Même un homme riche a du mal à joindre les deux bouts. Il n'y a qu'un seul remède à tous ces maux. Il vous faudra abandonner tout luxe et revenir à une vie naturelle simple, si vous voulez connaître un bonheur réel et durable. L'immortalité peut être atteinte en réalisant le Soi par une vie simple, la pratique du yoga, la maîtrise de soi, la discipline mentale et la méditation.

La matière existe dans différents états, c'est-à-dire solides, liquides et gazeux. Les conditions peuvent être modifiées par une variation de la pression et de la température. L'eau est transformée en glace à basse température et en vapeur à une température plus élevée. Tout solide peut devenir liquide ou gazeux dans des conditions appropriées ; tout liquide peut être rendu solide ou gazeux ; tout gaz peut être rendu liquide ou solide. Une forme d'énergie peut également être transmutée en une autre forme d'énergie. La chaleur peut être transformée en lumière et la lumière en électricité. De même, l'énergie séminale ou musculaire, la colère, etc. peuvent être transmutes en énergie spirituelle (Ojas-Shakti).

Il y a de la vie dans le règne minéral. Les expériences du professeur Van Schron à Naples l'ont prouvé de façon concluante. Même les éléments manifestent une nette préférence. Un élément a un fort penchant pour la compagnie d'un autre. Un élément peut même renoncer à la compagnie d'une substance pour rejoindre un autre élément. C'est l'affinité chimique. Tous les chimistes le savent bien. L'hydrogène aime la compagnie de l'oxygène. Deux molécules d'hydrogène se combinent avec une molécule d'oxygène. L'eau se forme. Si vous mettez du sodium dans l'eau, vous remarquerez que l'oxygène préfère le sodium à l'hydrogène et abandonne immédiatement la compagnie de l'hydrogène pour rejoindre le sodium.

Les goûts et les aversions sont plus nettement présents dans le règne végétal que dans le règne minéral. De nombreuses plantes font preuve d'un degré d'ingéniosité remarquable pour parvenir à leurs fins.

Il ne faut pas penser que les différents plans ou royaumes sont superposés comme les caisses dans un magasin. Dans une pièce, les différents plans remplissent le même espace et s'interpénètrent les uns les autres comme la lumière d'une lampe tempête, d'une lampe électrique, d'une lampe à gaz et d'une simple cheminée à kérosène. La matière a différents degrés de densité, et différents plans sont constitués selon les différents degrés de densité de la matière. Ces différents plans ne sont pas séparés dans l'espace. Vous êtes entouré par ces plans. Vous pouvez être en contact avec ces plans, si vous développez l'œil astral interne ou la clairvoyance. Il n'est pas nécessaire de voyager dans l'espace pour étudier l'état de ces plans. Dans l'espace de la pièce, les sept plans s'interpénètrent les uns les autres. Les êtres d'un plan supérieur ne peuvent pas être vus par les êtres d'un plan inférieur. Mais un être du plan supérieur peut voir les êtres du plan inférieur.

Selon la théorie de la relativité, certains scientifiques pensent que le monde va s'agrandir après des années et que l'homme des générations futures ne mesurera que sept pouces, car la matière devra s'adapter dès maintenant à la taille accrue de l'univers. Une partie de la matière est retirée du corps des êtres humains et distribuée ailleurs pour ajuster l'état des choses. Il ne s'agit là que de spéculations et de suppositions de certains scientifiques aventureux. Il se peut que cela n'arrive pas du tout. Il ne faut donc pas avoir peur. Soyez audacieux et joyeux. Essayez d'obtenir une libération dans cette naissance même, de sorte que vous n'ayez aucune chance d'obtenir un petit corps de la taille mentionnée ci-dessus, même si un tel événement devait se produire. Une question me frappe tout particulièrement : peut-il alors y avoir un service de police ? Peut-il y avoir des forces militaires et navales et des guerres mondiales ? Comment un homme minuscule peut-il manier une mitrailleuse ? Il n'y aura donc pas de guerres mondiales. Il y aura une paix parfaite partout. Les scientifiques devront également fermer leurs laboratoires. Finies les inventions et les découvertes. Plus de radios et d'avions. Plus de dictateurs et de tyrans. Plus d'Hitler et de Mussolini. Mais il y aura toujours des Yogis. Les yogis peuvent conserver leur taille habituelle. Ils

peuvent même agrandir leur corps à l'infini grâce à leur Mahima Siddhi. Ils peuvent changer leurs atomes et leurs molécules et les réarranger. Ils peuvent créer de nouveaux mentaux, de nouveaux corps grâce à leurs pouvoirs yogiques. Ils peuvent vivre même pendant le Déluge Cosmique,. Le Yogi Kaka Bhusunda a vécu pendant de nombreux déluges. La position des Yogis est toujours sûre. Le Yoga est la Science Divine Suprême. C'est la science des sciences. Il y aura plus de paix grâce à une vie simple. Prions pour que cette nouvelle ère heureuse arrive bientôt.

Dieu est le plus grand mathématicien. Tous les scientifiques et astronomes sont stupéfaits. Ils baissent la tête et disent : « Nous ne pouvons pas aller plus loin. Il y a quelque chose qui dépasse l'intellect. Notre connaissance est imparfaite. L'énigme de l'univers ne peut être résolue que par la connaissance intuitive du plus grand mathématicien. L'intellect est un instrument fragile et fini. Les déductions des diverses théories ne nous ont pas donné un éclairage parfait. Nous tâtonnons toujours dans l'obscurité. Nous sommes ouverts à toute correction. Salutations et adorations à ce plus grand mathématicien ! Salutations au Seigneur de l'Univers ! Qu'il ouvre bientôt nos yeux intérieurs de l'intuition ! »

Celui qui demeure dans cet électron ou atome, qui est dans cet électron ou atome, dont cet électron ou atome est le corps, que cet électron ou atome ne connaît pas, qui gouverne l'électron ou l'atome de l'intérieur est ton Soi, le Souverain Intérieur et Immortel. C'est cette science du Yoga qui peut aider l'homme à déployer sa divinité latente et à réaliser son Soi intérieur, la base ou la source de ce monde, du corps, du mental, de l'électron, de l'atome et de toutes les sciences. Prions tous le Seigneur de l'Univers et pratiquons le Yoga avec sérieux et communions avec le Seigneur pour obtenir l'Immortalité, la Paix Suprême et la Félicité Infinie !

Om Paix ! Paix ! Paix !



# Glossaire

- ABHYASA—Pratique spirituelle  
AHAM BRAHMA ASMI—Je suis Brahman  
ATMAN—Le Soi  
AVIDYA—Nescience  
BANDHA—Exercice dans le Hatha Yoga  
BHUMA—L'Infini ; l'Inconditionné ; Brahman  
BINDU—Point ; graine  
BRAHMAMUHURTA—Période favorable entre 4h et 6h du matin  
CHAITANYA—Pure conscience  
CHAKRA—Centre d'énergie spirituelle  
CHITTA—Mental subconscient  
DHARANA—Concentration  
DHYANA—Méditation  
EKAGRATA—Concentration du mental  
GUNA—Qualité  
ISVARA—Seigneur ; Dieu  
JADA—Non-intelligent  
JAPA—Répétition du nom du Seigneur  
JIVANMUKTI—Libération dans cette vie  
KAIVALYA—Émancipation finale  
KAMANDAL—Le pot sacré utilisé par un Sannyasin pour garder l'eau.  
KARMA—Action fonctionnant par la Loi de Cause et d'Effet  
KIRTAN—Chanter les noms du Seigneur  
KRIYA—Exercice Hatha-Yogique  
KUNDALINI—L'énergie primordial cosmique situé dans l'individu  
LAKSHYA—But

MAYA—Le pouvoir d'illusion de Brahman  
 MOKSHA—Libération  
 MUDRA—Un type d'exercice dans le Hatha Yoga  
 NADA—Un son mystique  
 NADIS—Courants nerveux  
 NIRGUNA—Sans attributs  
 NIRVANA—Libération  
 NIRVIKALPA—Sans les modifications du mental.  
 OMKARA—La syllabe sacrée Om symbolisant Brahman  
 PRAKRITI—Nature, le principe primitif non-intelligent  
 PRANAVA—Identique à Om  
 PRATYAHARA—Retrait des sens de leur objet.  
 SABDA BRAHMAN—Forme-son de Brahman  
 SAGUNA—Avec attributs  
 SAMADHI—L'état de superconscience où on expérimente  
 l'Absolu.  
 SAMSKARA—Impression dans le mental subconscient  
 SATCHIDANANDA—Existence Absolue—  
 Connaissance Absolue—Béatitude Absolue ; Brahman  
 SAVIKALPA—Avec modifications  
 SOHAM—Une déclaration Védantique signifiant : “Je suis  
 Lui (Brahman)”  
 TAPAS—Austérités  
 TAT TVAM ASI—Tu Es Cela  
 TATTVA—Principe, Réalité  
 TRIKUTI—Espace entre les sourcils  
 VEDANTA—(Lit.) Fin des Vedas ; l'école de pensée basée  
 essentiellement sur les Upanishads Védiques  
 VIRAT—Macrocosme ; le Seigneur dans Sa forme en tant  
 qu'univers manifesté.  
 VRITTI—Une vague de pensée, une modification du  
 mental.

YOGA—(Lit.) Union ; union de l'âme individuelle avec l'Âme Suprême ; toute voie qui mène à une telle union.