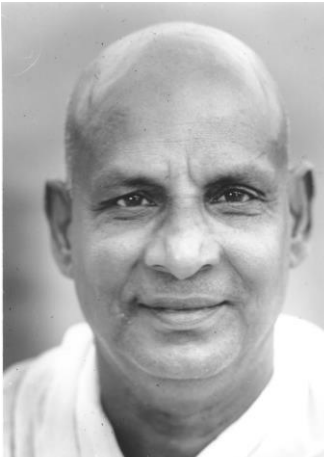


**CONCENTRATION  
ET  
MEDITATION**

**PAR**

**SRI SWAMI SIVANANDA**



**SERVEZ  
AIMEZ  
DONNEZ  
PURIFIEZ-VOUS  
MEDITEZ  
REALISEZ**

**Ainsi parle  
Sri Swami Sivananda**

Titre original : Concentration and meditation  
Publié par Divine Life Society  
[www.dlshq.org](http://www.dlshq.org)

# INTRODUCTION

La concentration et la méditation sont les voies royales vers la perfection. La concentration mène à la méditation. Fixez le mental sur un objet, à l'intérieur ou à l'extérieur du corps. Gardez-le en mémoire pendant un certain temps. C'est la concentration. Vous devrez vous y exercer quotidiennement. Purifiez d'abord le mental par la pratique de la bonne conduite, puis passez à la pratique de la concentration. La concentration sans la pureté du mental ne sert à rien. Il y a des occultistes qui ont de la concentration. Mais ils n'ont pas un bon caractère. C'est la raison pour laquelle ils ne font aucun progrès sur le chemin spirituel.

Celui qui a une posture stable et qui a purifié ses nerfs et la gaine vitale par une pratique constante du contrôle de la respiration sera capable de se concentrer facilement. La concentration sera intense si vous éliminez toutes les distractions. Un vrai célibataire qui a préservé son énergie aura une concentration merveilleuse.

Certains étudiants stupides et impatients se lancent immédiatement dans la concentration sans avoir suivi la moindre formation préliminaire en éthique. C'est une grave erreur. La perfection éthique est une question de la plus haute importance.

Vous pouvez vous concentrer intérieurement sur l'un des sept centres d'énergie spirituelle. L'attention joue un rôle très important dans la concentration. Celui qui a développé ses pouvoirs d'attention aura une bonne concentration. Une personne, qui est remplie de passion et de toutes sortes de désirs fantaisistes, peut difficilement se concentrer sur un sujet ou un objet, même pendant une seconde. Son mental sautera comme un vieux singe.

Un scientifique concentre son mental et invente de nombreuses nouvelles choses. Grâce à la concentration, il ouvre les couches du mental brut et pénètre profondément dans les régions supérieures du mental et obtient des connaissances plus profondes. Il concentre toutes les énergies de son mental en un seul point et les projette sur les matériaux qu'il analyse et découvre leurs secrets.

Celui qui a acquis l'abstraction (retirer les sens des objets) aura une bonne concentration. Vous devrez avancer sur le chemin spirituel pas à pas, étape par étape. Pour commencer, posez les bases de la bonne conduite, des postures, de la régulation de la respiration et de l'abstraction. La superstructure de la concentration et de la méditation ne réussira qu'à partir de là.

Vous devriez être capable de visualiser très clairement l'objet de la concentration, même en son absence. Si vous avez une bonne concentration, vous pouvez le faire sans grande difficulté.

Au début de la pratique, vous pouvez vous concentrer sur le son « tic-tac » d'une montre, sur la flamme d'une bougie ou sur tout autre objet qui plaît au mental. C'est la concentration concrète. Il n'y a pas de concentration sans objet sur lequel le mental peut se reposer. Au début, le mental peut se fixer sur n'importe quel objet qui est agréable. Il est très difficile de fixer le mental sur un objet qu'il n'aime pas.

Ceux qui pratiquent la concentration évoluent rapidement. Ils peuvent effectuer n'importe quel travail avec une précision scientifique et une grande efficacité. Ce que les autres font en six heures peut être fait par celui qui a de la concentration en une demi-heure. Ce que les autres peuvent lire en six heures, celui qui se concentre peut le faire en une demi-heure. La concentration purifie et calme les émotions, renforce le courant de pensée et clarifie les idées. La concentration aide aussi l'être humain dans son progrès matériel. Il aura un très bon résultat de travail à son bureau ou dans ses affaires. Ce qui était trouble et brumeux auparavant devient clair et précis. Ce qui était difficile avant devient facile maintenant, et ce qui était complexe, déconcertant et confus avant devient facile à saisir mentalement. Vous pouvez tout réaliser grâce à la concentration. Rien n'est impossible à une personne qui pratique régulièrement la concentration. Il est très difficile de pratiquer la concentration quand on a faim et quand on souffre d'une maladie aiguë. Celui qui pratique la concentration possède une vision mentale très claire.

La méditation est la seule voie royale pour atteindre le salut ou Moksha. La méditation tue toutes les douleurs et souffrances, les trois types de Tapas (fièvres) et les cinq Kleshas ou chagrins. La méditation donne la vision de l'unité. La méditation produit un

sentiment d'unité. La méditation est un avion qui aide l'aspirant à s'élever dans les royaumes de la félicité éternelle et de la paix éternelle. C'est une échelle mystérieuse qui relie la terre et le ciel et conduit l'aspirant à la demeure immortelle de Brahman.

La méditation est le flux continu d'une pensée de Dieu ou Atman, comme le flux continu d'huile d'un récipient à un autre (Tailadharavat). La méditation suit la concentration.

Pratiquez la méditation tôt le matin, de 4 à 6 heures (Brahma-Muhurta). C'est le meilleur moment pour la pratique de la méditation.

Asseyez-vous en Padma ou Siddha ou Sukha Asana. Gardez la tête, le cou et le tronc en ligne droite, et concentrez-vous soit sur le Trikuti, l'espace entre les deux sourcils, soit sur le cœur, les yeux fermés.

La méditation est de deux types : Saguna Dhyana (méditation concrète) et Nirguna Dhyana (méditation abstraite). Dans la méditation concrète, l'étudiant yogique médite sur la forme du Seigneur Krishna, Rama, Sita, Vishnu, Siva, Gayatri ou Devi. Dans la méditation abstraite, il médite sur son propre Soi ou Atman.

Placez l'image du Seigneur Hari à quatre mains devant vous. Fixez cette image de manière stable pendant cinq minutes, puis fermez les yeux et visualisez l'image. Pendant la visualisation, déplacez le mental sur les différentes parties de Vishnu. Voyez avec le mental d'abord ses pieds, puis dans l'ordre suivant : ses jambes, son tissu de soie jaune, son collier d'or serti de la gemme Kaustubha sur la poitrine, le regard, Makarakundala, puis le visage, puis la couronne sur la tête, puis le disque dans la main supérieure droite, puis la conque dans la main supérieure gauche, puis la masse dans la main inférieure droite, puis le lotus dans la main inférieure gauche. Puis descendez jusqu'aux pieds et répétez le processus encore et encore. Enfin, fixez le mental soit sur les pieds, soit sur le visage. Répétez mentalement le Mantra, Hari Om ou Om Namō Narayanaya. Pensez aux attributs du Seigneur tels que l'omnipotence, l'omniprésence, la pureté, etc.

Méditez sur Om et sa signification avec sentiment. C'est Nirguna Dhyana. Répétez Om mentalement. Identifiez-vous avec Atman. Ressentez : « Je suis le Soi immortel ou Atman,

omniprésent. Je suis Sat-Chit-Ananda Brahman. Je suis Sakshi ou témoin silencieux des trois états et de toutes les modifications du mental. Je suis la pure conscience, je suis distinct du corps, du mental, du Prana et des sens, je suis la Lumière des lumières ».

Si vous êtes satisfait, joyeux, patient, si votre mental est imperturbable et concentré, votre voix douce, votre corps léger, si vous n'avez pas peur, si vous n'avez pas de désir, si vous détestez les choses du monde, alors pensez que vous avancez sur le chemin spirituel et que vous vous approchez de Dieu.

Ô Prem ! Il existe un endroit où vous n'entendrez aucun son et ne verrez aucune couleur. Cet endroit est le Param Dham ou Padam Anamayam (siège sans douleur). C'est le royaume de la paix et de la félicité. Il n'y a pas de conscience du corps ici. Le mental y trouve le repos. Tous les désirs et les envies disparaissent. Les Indriyas restent tranquilles. L'intellect cesse de fonctionner. Il n'y a ni combat ni querelle. Voulez-vous rechercher cette demeure silencieuse par la méditation silencieuse ? Le calme solennel y règne en maître. Les Rishis d'antan n'ont conquis ce lieu qu'en fondant leur mental dans le silence. Brahman y brille dans son éclat naturel.

Oubliez le corps. Oubliez l'environnement. L'oubli est la plus haute Sadhana. Il aide beaucoup à la méditation. Il rend l'approche de Dieu plus facile. En vous souvenant de Dieu, vous pouvez oublier toutes ces choses.

Goûtez à la conscience spirituelle en retirant le mental des objets sensuels et en le fixant sur les pieds de lotus du Seigneur, qui resplendit toujours au plus profond votre cœur. Fusionnez à l'intérieur en pratiquant une profonde méditation silencieuse. Plongez profondément. Nagez librement dans l'océan de Sat-Chit-Ananda. Flottez dans la rivière divine de la joie. Puisez à la source. Marchez directement vers la source de la conscience divine et buvez le nectar. Ressentez le frisson de l'étreinte Divine et jouissez de l'Extase Divine. Je vais vous laisser ici. Vous avez atteint l'état d'immortalité et d'intrépidité. Ô Prem ! N'aie pas peur. Maintenant tu resplendis. Ta lumière est arrivée.

Pratiquez la méditation systématique aux mêmes heures chaque jour. Vous obtiendrez facilement l'humeur méditative.

Plus vous méditez, plus vous aurez une vie spirituelle intérieure, dans laquelle le mental et les Indriyas ne sont pas présents. Vous serez très proche de la source, Atman. Vous apprécierez les vagues de félicité et de paix.

Les objets sensuels n'auront plus d'attrait pour vous. Le monde vous apparaîtra comme un long rêve. Jnana naîtra en vous grâce à une méditation profonde et constante.

Vous serez pleinement illuminé. Le rideau de l'ignorance va tomber. Les gaines seront déchirées. L'idée du corps disparaîtra. Vous réaliserez la signification du Mahavakya, « Tat Tvam Asi ». Toutes les différences, distinctions, qualités disparaîtront. Vous verrez partout un seul Atman infini, illimité, plein de félicité, de lumière et de connaissance. Ce sera une expérience rare. Ne tremblez pas de peur comme Arjuna. Soyez audacieux. Désormais, vous allez rester seul. Ici, il n'y a rien à voir ou à entendre. Il n'y a pas de sens. Il n'y a que de la pure conscience.

Vous êtes Atman, Ô Prem. Vous n'êtes pas ce corps périssable. Détruisez Moha pour ce corps sale. Ne dites pas à l'avenir « mon corps ». Dites « cet instrument ». À présent, le soleil se couche. Il absorbe tous ses rayons. Asseyez-vous pour méditer. Plongez à nouveau dans le Triveni Atmique sacré à l'intérieur. Rassemblez tous les rayons du mental et plongez dans les recoins les plus profonds du cœur. Abandonnez toutes sortes de peurs, de soucis, de craintes et d'anxiétés. Reposez-vous dans l'océan du silence. Appréciez la paix éternelle. Votre ancienne vie de Jiva est maintenant partie. Si les anciens désirs et envies essaient de siffler, détruisez-les avec le bâton de Viveka et l'épée de Vairagya.

Gardez toujours ces deux-là avec vous pendant un certain temps jusqu'à ce que vous obteniez Brahmi-Sthiti (pleinement établi dans l'Atman).

OM est Sat-Chit-Ananda. Om est l'infinité, l'Éternité. Chantez OM. Ressentez OM. Vivez dans OM. Méditez sur OM. Rugissez OM OM OM OM. Entendez OM. Goûtez OM. Voyez OM. Mangez OM. Buvez OM. OM est votre nom ! Que cet OM vous guide ! OM ! OM ! OM ! OM SANTIH.

SWAMI SIVANANDA

Je me prosterne devant le Seigneur Parvati à cinq visages, qui est paré de divers ornements, qui brille comme le joyau Sphatika, qui est assis paisiblement dans la pose du lotus, avec une couronne à crête de lune, avec trois yeux, portant un trident, un Vajra, une épée et une hache sur le côté droit, un serpent, une corde, une cloche, un Damaru et une lance sur le côté gauche et qui donne une protection à ses dévots contre toutes les peurs.

Je médite sur Sri Sankaracharya qui est assis en Padmasana avec Jnanamudra, qui est calme, doté de vertus comme Yama, Niyama, etc., dont la gloire est aussi grande que celle du Seigneur Siva, qui porte les cendres sacrées sur le front, dont le visage ressemble à un lotus fleuri, avec des yeux en forme de lotus, qui a des livres sacrés à la main, qui est toujours adoré par les personnes de haut niveau de connaissance et de sagesse, et qui réalise les désirs de ses dévots (qui se prosternent devant lui).

Je médite toujours sur le Pranava toujours pur, omniprésent, Omkara, qui est connu par les différents Srutis comme la source et le support du Vedanta, comme la cause de la création, de l'existence et de la dissolution de cet univers, qui est l'âme de cet univers et qui est Vérité, Connaissance et Infinité.

Je médite sur Dattatreya, le fils d'Atri, qui a six mains, qui a une guirlande et un Kamandalu dans deux mains, un Damaru et un Trisula (trident) dans les deux autres mains et une conque et un disque dans les deux mains supérieures.

Je vénère les pieds de lotus de Ganesa, le fils d'Uma, le destructeur de tous les malheurs, qui est servi par une foule de Dévas et de Bhutas (éléments) et d'autres et qui prend l'essence des fruits Kapittha (un fruit ressemblant à Bilva ou pomme-pierre) et Jambu.

Je me réfugie toujours auprès du Seigneur Guha aux six visages, qui est d'un rouge profond et d'une connaissance infinie, qui a le paon divin pour monture, le fils du Seigneur Siva et le chef de l'armée des Dévas.

Que la Déesse Sarasvati, qui est de teint clair, qui porte une guirlande de fleurs de Kunda blanches comme la neige, qui porte un tissu blanc pur, qui tient la meilleure et la plus sacrée Vina, qui est assise sur un lotus blanc, qui est vénérée par Brahma, Achyuta, Sankara et d'autres, qui est la cause de la suppression de toute inertie et paresse, me protège.

Je médite sur la déesse Lakshmi, qui a un lotus dans les mains, qui est d'humeur joyeuse, qui accorde l'intrépidité de ses deux mains, qui est parée de bijoux précieux de différentes sortes, qui accorde les fruits désirés à ses dévots, qui est vénérée par Hari, Siva et Brahma, qui est à tout moment entourée de Saktis, et qui possède des Nidhis (trésors) connus sous le nom de Sankha, Padma et Mahapadma.

Je ne connais rien de plus élevé que Krishna aux yeux de lotus, les mains parées d'une flûte, regardant comme un nuage lourd, vêtu d'un vêtement de soie jaune, les lèvres semblables à des fruits rouges de Bimba et le visage brillant comme la pleine lune.

On devrait méditer sur Sri Ramachandra, les mains atteignant les genoux, tenant l'arc et les flèches, assis dans la posture fermée du lotus, vêtu d'un habit jaune, les yeux rivalisant avec les pétales de lotus fraîchement éclos, avec une démarche agréable, qui a Sita à son côté gauche, qui est bleu comme les nuages, qui est paré de toutes sortes d'ornements et qui a un grand cercle de Jata sur la tête.



Je médite sur les pieds de lotus de la Déesse Gayatri, dont le visage est illuminé par les perles, le corail, l'or, les bijoux bleus et blancs, dont la couronne est décorée de perles et de la lune, qui est l'incarnation de la Vérité sacrée qui signifie l'essence des Vedas, qui a les deux mains pour donner les bienfaits et l'intrépidité et qui tient dans Ses mains Ankusa (trident), Kasa (fouet), le crâne, Gada (massue), la conque, le disque et deux fleurs de lotus blanches.

Que le Dieu-Soleil (Surya), l'œil du monde, qui est le dispensateur de toute félicité, qui est vénéré par le Seigneur Hari, Siva et d'autres dieux, qui brille dans les montagnes qui s'élèvent, qui brille avec une couronne ornée de bijoux, qui est le seigneur des planètes, qui imprègne l'univers entier, qui brille avec l'éclat de ses lèvres et de ses beaux cheveux et qui est doté d'une splendeur divine, me protège.

# Table des matières

INTRODUCTION .....	2
CHAPITRE 1 .....	16
THEORIE DE LA CONCENTRATION.....	16
1. Qu'est-ce que la concentration ? .....	16
2. Où se concentrer ?.....	18
3. Aides à la concentration.....	19
4. Antarmukha and Bahirmukha Vrittis.....	25
5. Connaître les voies du mental.....	26
6. Réduisez le vagabondage du mental.....	30
7. Exploiter tous les pouvoirs .....	33
8. histoire de concentration.....	35
9. Yoga Prasnottari .....	51
CHAPITRE 2.....	54
PRATIQUE DE LA CONCENTRATION .....	54
1. Attention .....	54
2. Pratique de la concentration.....	60
3. La concentration dans tous les domaines de la vie ..	61
4. L'essentiel du yoga de la concentration .....	63
5. Exercices pour la concentration .....	69
6. Concentration sur une chaise .....	70
7. Concentration sur les sons Anahata .....	73
8. Tatraka ou regarder .....	75
CHAPITRE TROIS .....	77
PRELIMINAIRES POUR LA MEDITATION .....	77
1. Qu'est-ce que la méditation.....	77
2. Nécessité de la méditation .....	78
3. Fruits de la méditation .....	79

4. Brahmamuhurta : le meilleur moment pour la méditation .....	86
5. La pièce de méditation .....	89
6. Lieux pour méditer .....	90
7. Vivre dans une grotte pour méditer.....	93
8. Préparation pour la méditation .....	95
9. Comment méditer.....	95
10. Quand et où méditer .....	102
11. Conditions préalables à la méditation .....	103
12. Trois séances de méditation .....	107
13. Qualités requises pour pratiquer la méditation.....	108
14. Combien d'heures pour méditer .....	111
15. Aides à la méditation.....	112
16. Asanas pour la méditation.....	113
17. La régularité dans la méditation.....	115
CHAPITRE QUATRE .....	117
PRATIQUE DE LA MEDITATION .....	117
Aspects pratiques de la méditation.....	117
2. Le véritable repos dans la méditation.....	119
3. Visualisation.....	120
4. Le yoga de la méditation .....	121
5. Réclusion et méditation.....	125
6. Atteindre le plus haut sommet.....	130
7. Erreurs dans la méditation.....	132
9. Vingt conseils sur la méditation .....	142
10. Exercices dans la méditation.....	145
11. L'état de méditation .....	149
12. Pratique de Samyama.....	154
13. Prasnotari sur la méditation.....	155

CHAPITRE CINQ .....	160
Types de méditation .....	160
Choix pour la méditation .....	160
2. La méditation dans les différentes voies .....	163
3. Méditation préliminaires .....	167
4. Méditation Saguna .....	172
5. Méditation Nirguna .....	176
6. Comparaison des méditations Saguna et Nirguna .	189
7. Méditation et action .....	192
CHAPITRE SIX .....	195
Obstacles physiques à la méditation .....	195
Introduction .....	195
1. Vagabondage sans but .....	196
Cessation de la Sadhana .....	196
3. Deha-Adhyasa .....	197
4. Maladies .....	198
5. Trop discuter .....	198
6. Environnements .....	199
7. Mauvaise compagnie .....	200
8. Habitude de tout critiquer .....	201
9. L'habitude de l'auto-justification .....	201
10. Impulsions .....	201
11. Nourriture impure et immodérée .....	202
13. Irrégularité dans la Sadhana .....	203
14. Secousses .....	203
14. Manque de Brahmacharya .....	204
15. Ojas .....	205
16. Manque de Yama et Niyama .....	205
17. Diarrhée linguale .....	206

18. Besoin d'un précepteur .....	207
19. La suralimentation, etc. ....	209
20. Mauvaise santé .....	209
21. Les soi-disant amis .....	210
22 Nature sociale .....	211
23. Tandri-Alasya-Nidra .....	211
24. Plaisirs vulgaires .....	214
25. Richesse.....	214
CHAPITRE SEPT .....	215
Obstacles mentaux dans la méditation .....	215
1. Colère .....	215
2. Médisance .....	217
3. Dépression.....	218
4. Doutes (Samsaya).....	219
5. Rêves .....	221
6. Mauvaises pensées .....	221
7. Faux Tushti.....	225
8. Peur .....	225
9. Insouciance.....	227
10. Cinq obstacles à la méditation.....	227
11. Force des anciens Samskaras. ....	227
12. Morosité et désespoir .....	228
13. Avidité.....	228
14. Haine .....	229
15. Impatience .....	231
16. Nature indépendante.....	231
17. Jalousie .....	232
18. Nature inférieure .....	233
19. Manorajya .....	238

20. Mémoire .....	239
21. Parler mentalement .....	241
22. Moha .....	241
23. Obstacles dans le yoga .....	242
24. Autres obstacles .....	243
25. Préjugés, intolérance et bigoterie .....	244
26. Rajas et Tamas .....	245
27. Sankalpas .....	245
28. Tamas ou inertie.....	245
29. Trois obstacles .....	246
30. Trishna et Vasanas .....	247
31. Vikshepa .....	247
32. Vishayasakti.....	248
CHAPITRE HUIT .....	250
OBSTACLES SUPÉRIEURS DANS LA MÉDITATION	
.....	250
1. Ambition et désir .....	250
2. Fierté morale et spirituelle .....	251
3. Hypocrisie religieuse (Dambha) .....	251
4. Nom et renommée (Kirti et Pratishta).....	252
5. Éléments (Bhuta-Ganas) .....	255
6. Visions .....	256
7. Siddhis .....	256
8. Kashaya.....	257
9. Laya .....	258
10. Rasasvada.....	258
11. Tushnimbhuta Avastha .....	259
12. Stabdha Avastha .....	259
13. Avyaktam.....	260

Adieu .....	260
CHAPITRE NEUF .....	263
Expériences dans la méditation .....	263
1. Diverses expériences en méditation .....	263
2. Sons Anahata.....	267
3. Lumières dans la méditation .....	268
4. Expériences mystiques des Sadhakas.....	272
5. Aux heures de la méditation.....	275
7. Sentiment de séparation .....	280
8. Conscience cosmique .....	283
9. L'expérience de la félicité .....	286
10. Les mouvements du mental.....	290
11. Bhuta Ganas .....	291
12. Aperçus du Soi .....	291
13. Jyotirmaya Darshan.....	294
APPENDICE.....	296
Tests de concentration.....	296
Histoire d'Arjuna .....	296
Suka Deva .....	297
Le fabricant de flèches .....	298
Napoléon Bonaparte.....	298
Loi de l'association .....	299
GLOSSAIRE.....	301

# CHAPITRE 1

## THEORIE DE LA CONCENTRATION

### 1. Qu'est-ce que la concentration ?

« *Desa-bandhas-chittasya dharana* » — la concentration consiste à fixer le mental sur un objet extérieur ou un point intérieur. Un jour, un érudit sanskrit s'approcha de Kabir et lui demanda : « Ô Kabir, que fais-tu maintenant ? ». Kabir répondit : « Ô Pandit, je détache le mental des objets du monde et je l'attache aux Pieds de lotus du Seigneur. » C'est la concentration. Une bonne conduite, une bonne posture, le Pranayama et l'abstraction des objets sensuels permettront d'atteindre un succès rapide dans la concentration. La concentration est la sixième étape de l'échelle yogique. Il ne peut y avoir de concentration sans un objet sur lequel le mental peut se reposer. Un objectif précis, un intérêt, une attention particulière permettront de réussir la concentration.

Les sens vous tirent vers l'extérieur et perturbent la paix de votre mental. Si votre mental est agité, vous ne pouvez faire aucun progrès. Lorsque les rayons du mental sont collectés par la pratique, le mental devient concentré et vous obtenez Ananda de l'intérieur. Faites taire les pensées bouillonnantes et calmez les émotions.

Vous devez faire preuve de patience, d'une volonté inébranlable et d'une persistance inlassable. Vous devez être très régulier dans vos pratiques. Sinon, la paresse et les forces adverses vous éloigneront du Lakshya. Un mental bien entraîné peut se fixer à volonté sur n'importe quel objet, intérieur ou extérieur, à l'exclusion de toute autre pensée.

Tout le monde possède une certaine capacité à se concentrer sur certaines choses. Mais pour le progrès spirituel, la concentration doit être développée à un degré très élevé. Un homme ayant un degré appréciable de concentration a une plus grande capacité de gain et fournit plus de travail en un temps plus court. Vous ne devez pas vous battre ou lutter avec le mental.



Un homme dont le mental est rempli de passion et de toutes sortes de désirs fantastiques peut difficilement se concentrer sur un objet, même pendant une seconde. Le célibat, le Pranayama, la réduction des désirs et des activités, le renoncement aux objets sensuels, la solitude, le silence, la discipline des sens, l'annihilation de l'envie, de la cupidité, de la colère, la non-mixité avec des personnes indésirables, l'abandon de la lecture des journaux et la visite des cinémas, tout cela augmente le pouvoir de concentration.

La concentration est le seul moyen de se débarrasser des misères et des tribulations du monde. Le pratiquant aura une très bonne santé et une vision mentale joyeuse. Il peut avoir une vision pénétrante. Il peut accomplir n'importe quel travail avec une plus grande efficacité. La concentration purifie et calme les émotions qui surgissent, renforce le courant de pensée et clarifie les idées. Purifiez le mental grâce aux Yama et Niyama. La concentration sans pureté n'est d'aucune utilité.

Le Japa de n'importe quel mantra et le Pranayama stabilisent le mental, éliminent Vikshepa et augmentent le pouvoir de concentration. La concentration ne peut se faire que si vous êtes libre de toute distraction. Concentrez-vous sur tout ce qui vous semble bon ou sur tout ce que le mental préfère. Au début, le mental doit être entraîné à se concentrer sur des objets grossiers, et plus tard, vous pourrez vous concentrer avec succès sur des objets subtils et des idées abstraites. La régularité de la pratique est d'une importance capitale.

**Les formes grossières :** Concentrez-vous sur un point noir sur le mur, une flamme de bougie, une étoile brillante, la lune, l'image d'OM (AUM), le Seigneur Siva, Rama, Krishna, Devi ou votre Ishta Devata devant vous avec les yeux ouverts.

**Les formes subtiles :** Asseyez-vous devant l'image de votre Ishta Devata et fermez les yeux. Gardez une image mentale de votre Ishta Devata dans l'espace entre les deux sourcils ou dans le cœur. Concentrez-vous sur Muladhara, Anahata, Ajna ou tout autre chakra interne. Concentrez-vous sur les qualités divines telles que l'amour, la miséricorde, ou toute autre idée abstraite.

## 2. Où se concentrer ?

Concentrez-vous sans forcer soit sur le lotus du cœur (Anahata Chakra), soit sur l'espace entre les deux sourcils (Ajna Chakra ou Trikuti), soit sur le bout du nez. Fermez les yeux.

Le siège du mental est Ajna Chakra. Le mental peut être contrôlé facilement si vous vous concentrez sur le Trikuti.

Les Bhaktas devraient se concentrer sur le cœur. Les yogis et les vedantins devraient se concentrer sur Ajna Chakra.

La couronne de la tête (Sahasrara) est un autre centre de concentration. Certains vedantins se concentrent ici. Certains yogis se concentrent sur le bout du nez (Nasikagra Drishti).

Tenez-vous à un seul centre de concentration. Gardez-le avec ténacité. Si vous vous concentrez sur le cœur, gardez-le. Ne le changez jamais. Le gourou choisira un centre de concentration si vous êtes un homme de foi. Si vous êtes un homme autonome, vous pouvez choisir un centre pour vous-même. Bhrumadhya Drishti consiste à fixer ses yeux entre les sourcils. Cette région est Ajna Chakra. Asseyez-vous en Padmasana ou Siddhasana dans votre salle de méditation et pratiquez cette concentration doucement pendant une demi-minute à une demi-heure. Il ne doit pas y avoir la moindre violence dans cette pratique. Augmentez progressivement la durée. Ce Kriya yogique supprime Vikshepa ou le ballotement du mental et développe la concentration. Le Seigneur Krishna prescrit cette pratique dans le chapitre V, Sloka 27 : « *sparsan krifua bahir bahyan chakshus-chaiwantare bhruvoh* » — " ayant les contacts extérieurs exclus et le regard fixé entre les sourcils... », c'est ce qu'on appelle le « regard frontal », car les yeux sont dirigés vers l'os frontal ou l'os du front. Vous pouvez choisir entre ce regard et le « regard nasal ».

Le « regard nasal » est appelé Nasikagra-Drishti. Le regard est fixé sur le bout du nez. Même lorsque vous marchez dans la rue, gardez le regard nasal. Le Seigneur Krishna prescrit ceci dans le chapitre VI, Sloka 13 : « *Samprekshya Nasikagram* » — « Regarder fixement le bout du nez sans regarder autour de soi ». Cette pratique renforce le mental et développe le pouvoir de concentration.

Un Raja Yogi se concentre sur le Trikuti (Ajna Chakra, l'espace entre les deux sourcils) qui est le siège du mental à l'état

de veille. Vous pouvez facilement contrôler le mental si vous vous concentrez sur cette région. La lumière est vue pendant la concentration dans cette région très rapidement, même en une journée de pratique, par certaines personnes. Celui qui veut méditer sur Virat et celui qui veut aider le monde devrait choisir cette région pour sa concentration. Un Bhakta ou un dévot devrait se concentrer sur le cœur, le siège des émotions et des sentiments. Celui qui se concentre sur le cœur obtient une grande Ananda. Celui qui veut obtenir Ananda doit se concentrer sur le cœur.

Un Hatha Yogi fixe son mental sur Sushumna Nadi, la voie médiane du canal rachidien, et sur un centre spécifique, à savoir Muladhara ou Manipura ou Ajna Chakra. Certains yogis ignorent les chakras inférieurs et fixent leur mental sur le seul Ajna Chakra. Leur théorie est qu'en contrôlant l'Ajna Chakra, tous les chakras inférieurs peuvent être automatiquement contrôlés. Lorsque vous vous concentrez sur un chakra, une connexion semblable à un fil se forme au début entre le mental et le chakra (centre d'énergie spirituelle). Ensuite, le yogi s'élève le long de Sushumna, de chakra en chakra. Cette ascension se fait progressivement par des efforts patients. Même une simple secousse de l'ouverture de Sushumna provoque une grande quantité d'Ananda (félicité). Vous devenez enivré. Vous oubliez complètement le monde. Lorsque l'ouverture de Sushumna est un peu secouée, Kula Kundalini Sakti essaie d'entrer dans Sushumna. Une grande Vairagya entre en jeu. Vous n'aurez plus peur. Vous aurez des visions variées. Vous serez témoin des splendides Antarjyotis. C'est ce qu'on appelle «Unmani Avastha». Vous obtiendrez différents Siddhis, différents types d'Ananda et différents types de connaissance en contrôlant et en opérant sur différents chakras. Si vous avez conquis le chakra Muladhara, vous avez déjà conquis le plan terrestre. Si vous avez conquis le chakra Manipura, vous avez conquis le feu. Le feu ne vous brûlera pas. Panchadharana (cinq types de Dharana) vous aidera à conquérir les cinq éléments. Apprenez-les sous la direction d'un gourou qui est un adepte yogi.

### **3. Aides à la concentration**

La concentration ou Dharana consiste à centrer le mental sur une seule pensée. Pendant la concentration, le mental devient calme, serein et stable. Les différents rayons du mental sont

rassemblés et focalisés sur l'objet de la méditation. Le mental est centré sur Lakshya. Il n'y a pas d'agitation du mental — une seule idée occupe le mental. Toute l'énergie du mental est concentrée sur cette seule idée. Les sens deviennent immobiles. Ils ne fonctionnent pas. Lorsqu'il y a une concentration profonde, il n'y a aucune conscience du corps et de l'environnement. Celui qui a une bonne concentration peut visualiser l'image du Seigneur très clairement en un clin d'œil.

Manorajya (construire des châteaux en Espagne) n'est pas de la concentration. C'est un saut sauvage du mental dans l'air. Ne confondez pas Manorajya avec la concentration ou la méditation. Contrôlez cette habitude du mental par l'introspection et l'auto-analyse.

Si vous concentrez votre mental sur un point pendant 12 secondes, c'est Dharana (concentration). Douze Dharanas de ce type constitueront un Dhyana (méditation)  $12 \times 12 = 144$  secondes. Douze Dhyanas de ce type constituent un Samadhi — 25 minutes et 28 secondes. Ceci est conforme au Kurma Purana. La concentration peut également être dirigée sur l'image mentale de Dieu.

La pratique de la concentration et la pratique du Pranayama sont interdépendantes. Si vous pratiquez le Pranayama, vous obtiendrez la concentration. Naturellement, le Pranayama suit la pratique de la concentration. Il existe différentes pratiques selon les tempéraments. Pour certains, la pratique du pranayama sera facile au début ; pour d'autres, la pratique de la concentration sera facile au début.

Lorsque la concentration est profonde, vous éprouvez une grande joie et une ivresse spirituelle. Vous oublierez le corps et l'environnement. Tout le Prana vous montera à la tête.

Le Pranayama ou le contrôle de la respiration enlève le voile de Rajas et Tamas qui enveloppe Sattva. Il purifie les nerfs (Nadis). Il rend le mental ferme et stable et le rend ainsi apte à la concentration. Les scories du mental sont nettoyées par le Pranayama, tout comme on se débarrasse des scories de l'or en le fondant.

Lorsque vous étudiez un livre avec un profond intérêt, vous n'entendez pas un homme crier et vous appeler par votre nom.

Vous ne voyez pas une personne lorsqu'elle se tient devant vous. Vous ne sentez pas le doux parfum des fleurs qui sont placées sur la table à vos côtés. C'est cela, la concentration ou l'unicité du mental. Il est fermement fixé sur une seule chose. Vous devez avoir une telle concentration profonde lorsque vous pensez à Dieu ou à l'Atman. Il est facile de concentrer le mental sur un objet du monde, car le mental s'y intéresse naturellement par la force de l'habitude. Les sillons sont déjà creusés dans le cerveau. Vous devrez entraîner le mental progressivement, par la pratique quotidienne de la méditation sur Dieu ou sur le Soi intérieur. Le mental ne se déplacera pas vers les objets extérieurs, car il éprouve une joie immense dans la pratique de la concentration.

Un orfèvre transforme de l'or de 10 carats en or pur en ajoutant des acides et en le brûlant plusieurs fois dans le creuset. De même, vous devrez purifier votre mental sensuel par la concentration, la réflexion sur la parole de votre précepteur spirituel et les formules upanishadiques ou la méditation, le Japa ou la répétition silencieuse du nom du Seigneur.

Les débutants auront des secousses en méditation. Des secousses de la tête, des pieds, des mains, des bras, des avant-bras et du tronc peuvent avoir lieu. Les personnes timides s'inquiètent inutilement à ce sujet. Ce n'est rien. La méditation provoque des changements dans les cellules du cerveau, des nerfs, etc. Les vieilles cellules sont remplacées par de nouvelles cellules vigoureuses. Elles sont remplies de Sattva. De nouveaux sillons, de nouveaux canaux pour les courants de pensée sattviques, de nouvelles avenues se forment dans le cerveau et le mental. Les muscles sont donc un peu agités. Soyez courageux et audacieux. Le courage est une vertu et une qualification importante pour les aspirants. Cultivez cette qualité positive.

Asseyez-vous dans une bonne posture. Fermez les yeux. Imaginez qu'il n'y a rien d'autre que Dieu partout.

L'algèbre, la science des nombres abstraits, ne peut être comprise sans une pratique et une connaissance préalables de l'arithmétique, la science des nombres concrets. Les kavyas en sanskrit et les livres védantiques supérieurs ne peuvent être compris sans une connaissance préalable du Laghu et du Siddhanta Kaumudis et du Tarka-sangraha. De même, la

méditation sur le Brahman Nirguna, Nirakara (abstrait) est impossible sans une pratique préalable de concentration sur une forme concrète au début. L'approche de l'invisible et de l'inconnu doit se faire à travers le visible et le connu.

Plus le mental est fixé sur Dieu, plus la force que vous allez acquérir est grande. Plus de concentration signifie plus d'énergie. La concentration ouvre les chambres intérieures de l'amour ou le royaume de l'éternité. La concentration est la seule clé pour ouvrir la chambre de la connaissance.

Concentrez-vous. Méditez. Développez les pouvoirs de la pensée profonde et de la pensée concentrée. De nombreux points obscurs deviendront très clairs. Vous obtiendrez des réponses et des solutions de l'intérieur.

Suka Deva a dû aller voir Raja Janaka pour obtenir la confirmation de ses connaissances et de sa réalisation. Il a été testé par Janaka dans le Durbar. Raja Janaka a organisé des soirées de musique et de danse tout autour de son palais pour détourner l'attention de Suka Deva. Il y avait plusieurs sortes de spectacles et de divertissements. On demanda à Suka Deva de porter dans sa main une tasse de lait remplie à ras bord autour de son palais et de faire trois fois le tour sans laisser tomber une seule goutte sur le sol. Suka Deva réussit complètement sa tentative, car il était pleinement établi dans son Soi. Rien ne pouvait distraire son mental.

Soyez lent et régulier dans votre concentration. En pratiquant la concentration, vous deviendrez surhumain.

Au début, vous devrez amadouer le mental, tout comme vous amadouez les enfants. Le mental est aussi comme un enfant ignorant. Parlez au mental. « Ô mental, pourquoi cours-tu après des objets faux, sans valeur, périssables ? Tu vas subir d'innombrables souffrances. Regarde le Seigneur Krishna, la Beauté des beautés. Tu obtiendras le bonheur éternel. Pourquoi cours-tu pour entendre les chansons d'amour du monde ? Écoute les Bhajans du Seigneur. Écoute le Sankirtan qui remue l'âme. Tu t'élèveras. » Le mental abandonnera progressivement ses vieilles habitudes vicieuses et se fixera sur le Pied de Lotus du Seigneur. Lorsqu'il sera libéré de Rajas et de Tamas, il vous guidera. Il sera votre Gourou.

Dès que vous vous asseyez pour méditer, chantez OM 3 à 6 fois. Cela chassera toutes les pensées matérielles du mental et supprimera Vikshepa (agitation du mental). Ensuite, mettez-vous à la répétition mentale d'Om.

Évitez toutes les autres impressions sensorielles et idées. Prévenez les complications qui résultent d'actions corrélées dans le substrat du mental. Concentrez le mental sur une seule idée. Fermez tous les autres processus de mentalisation. Alors, le mental entier sera rempli d'une seule idée. Tout comme la récurrence ou la répétition d'une pensée ou d'une action conduisent à la perfection de cette pensée ou de cette action, la récurrence du même processus ou de la même idée conduit à la perfection de l'abstraction, de la concentration et de la méditation.

Au début, il sera très difficile de fixer le mental sur une seule pensée. Diminuez le nombre de pensées. Essayez de fixer votre pensée sur un seul sujet. Si vous pensez à une rose, vous pouvez avoir toutes sortes de pensées liées uniquement à la rose. Vous pouvez penser aux différentes sortes de roses qui poussent dans différentes parties du monde. Vous pouvez penser aux différentes préparations à base de roses et à leurs utilisations. Contrôlez l'état de vagabondage sans but de votre mental. N'ayez pas de pensées au hasard lorsque vous pensez à une rose. Petit à petit, vous parviendrez à fixer le mental sur une seule et unique pensée. Une vigilance éternelle est nécessaire pour contrôler les pensées.

La concentration augmente en réduisant les désirs et les envies, en observant Mouna (silence) pendant une ou deux heures, en restant à l'écart dans une pièce pendant une ou deux heures par jour, en pratiquant le Pranayama, en priant, en augmentant le nombre de séances de méditation par jour, en pratiquant Vichara, etc. Vous devez essayer d'être toujours joyeux et paisible.

Vous devez essayer d'être toujours joyeux et paisible. Ce n'est qu'alors que vous aurez la concentration du mental. La pratique de Maitri (amitié) avec les égaux, Karuna (compassion) envers les inférieurs ou les personnes en détresse, Mudita (complaisance) envers les supérieurs ou les personnes vertueuses et Upeksha (indifférence) envers les pécheurs ou les méchants

produira Chitta-Prasada (gaieté ou sérénité) et détruira la haine, la jalousie et l'aversion (Ghrina).

La concentration augmentera en diminuant le nombre de pensées. Certes, réduire le nombre de pensées est un travail difficile. Au début, cela vous demandera beaucoup d'efforts. La tâche sera désagréable. Mais plus tard, vous vous réjouirez, car vous obtiendrez une immense force mentale et une paix intérieure en réduisant vos pensées. Armé de patience et de persévérance, de vigilance, d'une détermination ardente et d'une volonté de fer, vous pourrez écraser les pensées facilement, tout comme vous écrasez un citron ou une orange avec facilité. Après les avoir écrasées, il vous sera facile de les déraciner. Un simple écrasement ou une suppression ne suffira pas. Il peut y avoir à nouveau une résurrection des pensées. Elles doivent être totalement éradiquées, tout comme une dent branlante est déracinée.

La concentration peut être développée par l'observation de Mouna, par la pratique du Pranayama, par la retenue, par une Sadhana vigoureuse et en cultivant davantage le non-attachement mental.

La pratique consistant à se concentrer sur le Sandhi (jonction) entre le Jagrat et le Svapna et à prolonger ce Sandhi est difficile. Le soir, asseyez-vous dans une pièce tranquille et observez attentivement votre mental. Vous serez capable d'atteindre l'état de jonction. Pratiquez régulièrement pendant trois mois. Vous aurez du succès.

Réduisez vos activités. Vous aurez plus de concentration et de vie intérieure.

Si vous trouvez difficile de concentrer votre mental dans une pièce, sortez et asseyez-vous dans un endroit ouvert ou sur une terrasse, ou au bord d'une rivière, ou dans un coin tranquille d'un jardin. Vous aurez une bonne concentration.

Vous appuyez sur le bouton et la lumière jaillit de la torche en un clin d'œil. De même, le yogi se concentre et appuie sur le bouton au niveau d'Ajna Chakra, le centre entre les deux sourcils, et la lumière divine jaillit immédiatement.



## 4. Antarmukha et Bahirmukha Vrittis

### Antarmukha Vritti

Vous n'obtiendrez Antarmukha-Vritti (le mental qui se déplace vers l'intérieur) qu'après avoir détruit tous les pouvoirs d'extériorisation du mental. L'Antarmukha-Vritti est l'énergie d'intériorisation du mental due à l'augmentation de Sattva.

Vous devez apprendre l'art de rendre le mental introspectif ou de le tourner vers l'intérieur, sur lui-même, par le Kriya yogique Pratyahara (abstraction). Ceux qui connaissent cette pratique peuvent vraiment être en paix. Eux seuls peuvent être vraiment paisibles. Eux seuls peuvent être vraiment heureux. Le mental ne peut plus faire de ravages. Le mental ne peut pas s'extérioriser. Il peut être gardé à l'intérieur, dans la Hridaya Guha (la grotte du cœur). Vous devez affamer le mental par Vairagya et Tyaga (renoncement aux désirs, aux objets et à l'égoïsme).

Lorsque les tendances sortantes du mental sont arrêtées, lorsque le mental est retenu à l'intérieur du cœur, lorsque toute son attention est tournée uniquement vers lui-même, cette condition est Antarmukha-Vritti. Le Sadhaka peut faire beaucoup de Sadhana lorsqu'il a cette Vritti intérieure. Vairagya et l'introspection aident beaucoup à atteindre cet état mental.

### Bahirmukha Vritti

La Bahirmukha-Vritti est la tendance sortante du mental due à Rajas. De plus, en raison de la force de l'habitude, les oreilles et les yeux se dirigent immédiatement vers le son. Les objets et les désirs sont des forces extériorisantes. Un homme Rajasique plein de désirs ne peut jamais rêver d'une vie spirituelle intérieure avec Antarmukha-Vritti. Il est absolument inapte à la pratique de l'introspection.

Lorsque la vision est tournée vers l'extérieur, la ruée vers les événements fugaces engage le mental. Les énergies sortantes du mental commencent à jouer.

Lorsque vous êtes fermement établi dans l'idée que le monde est irréel, Vikshepa (à travers les noms et les formes) et Sphurana des Sankalpas (pensées) disparaîtront lentement. Répétez constamment les formules : « Brahman seul est réel. Le monde

est irréel. Jiva est identique à Brahman. » Vous acquerez une force immense et une paix mentale grâce à cette répétition.

## **5. Connaître les voies du mental**

Dharana est pratiquée pour arrêter les modifications du mental.

La concentration est le fait de maintenir le mental sur une forme ou un objet de façon constante pendant une longue période.

Kshipta, Mudha, Vikshepa, Ekagra et Niruddha sont les cinq Bhumikas yogiques. Le Chitta ou mental se manifeste sous cinq formes différentes. Dans l'état Kshipta, les rayons du mental sont dispersés sur divers objets. Il est agité et saute d'un objet à l'autre. Dans l'état Mudha, le mental est terne et oublieux. Vikshipta est le mental qui converge. Il est parfois stable et parfois distrait. Par la pratique de la concentration, le mental s'efforce de converger. Dans l'état Ekagra, il est concentré sur un seul point. Il n'y a qu'une seule idée présente dans le mental. Le mental est sous contrôle dans l'état Niruddha.

Le mental possède un pouvoir d'extériorisation ou d'objectivation. Cela conduit à Bahirmukha-Vritti. Le mental est attiré vers les objets. Par une Sadhana (pratique spirituelle) constante, il faut empêcher le mental de s'extérioriser. Il faut l'amener à se diriger vers Brahman, son foyer originel.

La puissance du mental humain est sans limites. Plus il est concentré, plus la puissance est concentrée sur un point. Vous êtes nés pour concentrer le mental sur Dieu après avoir rassemblé les rayons mentaux qui sont dissipés sur divers objets. C'est votre important devoir. Vous oubliez ce devoir à cause de Moha pour la famille, les enfants, l'argent, le pouvoir, la position, le nom et la renommée.

Le mental est comparé au vif-argent, parce que ses rayons sont dispersés sur divers objets. Il est comparé à un singe, parce qu'il saute d'un objet à l'autre. Il est comparé à l'air en mouvement, parce qu'il est Chanchala. Il est comparé à un éléphant en rut, furieux, à cause de son impétuosité passionnée.

Le mental est connu sous le nom de « grand oiseau » parce qu'il saute d'un objet à l'autre tout comme un oiseau saute d'une brindille à l'autre, d'un arbre à l'autre. Le Raja Yoga nous

apprend à concentrer le mental, puis à fouiller les recoins les plus secrets de notre mental.

La concentration s'oppose aux désirs sensuels, la félicité à l'agitation et à l'inquiétude, la pensée soutenue à la perplexité, la pensée appliquée à la paresse et à la torpeur, le ravissement à la mauvaise volonté.

Tant que les pensées d'une personne ne sont pas complètement détruites par une pratique persistante, elle devrait toujours concentrer son mental sur une vérité à la fois. Grâce à cette pratique ininterrompue, le mental deviendra un point unique et toutes les pensées disparaîtront instantanément.

Pour supprimer ces obstacles (le vagabondage et les divers autres obstacles qui s'opposent à la concentration du mental sur une seule chose), il faut s'entraîner à se concentrer sur une seule chose.

Le mental est directement ou indirectement attaché à certaines idées agréables ou favorites. Lorsque vous êtes au Cachemire et que vous appréciez les paysages pittoresques de Gulmarg, Sonmarg, Cheshmashai et Anantanag, votre mental sera soudainement bouleversé si vous recevez un télégramme qui vous annonce la triste nouvelle de la mort prématurée de votre fils unique. Le paysage ne vous intéresse plus. Vous avez perdu le charme pour le paysage. Il y a rejet de l'attention. Il y a dépression. C'est la concentration et l'attention qui vous donnent du plaisir à voir le paysage.

« Ayant fait de l'Atman l'Arani inférieur (bois de sacrifice) et du Pranava l'Arani supérieur, on devrait voir Dieu en secret par la pratique du barattage qui est Dhyana (méditation). » — *Dhynabindu Upanishad*.

Placez une photo du Seigneur Jésus en face de vous. Asseyez-vous dans votre pose méditative préférée. Concentrez-vous doucement, les yeux ouverts, sur l'image jusqu'à ce que des larmes coulent sur vos joues. Faites tourner votre mental sur la croix sur sa poitrine, ses longs cheveux, sa belle barbe, ses yeux ronds, les autres membres de son corps et la fine aura spirituelle qui émane de sa tête, etc. Pensez à Ses attributs divins tels que l'amour, la magnanimité, la miséricorde et la tolérance.

Il est facile de concentrer le mental sur des objets extérieurs. Le mental a une tendance naturelle à se tourner vers l'extérieur. Le désir est un mode du mental émotif. Il a le pouvoir d'extérioriser le mental. Fixez le mental sur l'Atman.

Fixez le mental sur l'Intelligence pure et omniprésente et l'éclat autolumineux (Svayamjyotis). Tenez-vous fermement en Brahman. Vous deviendrez alors « Brahma-Samstha » (établi en Brahman).

Pratiquez la concentration du mental. Fixez le mental sur un objet, sur une idée. Retirez le mental encore et encore quand il s'éloigne du Lakshya et fixez-le là. Ne permettez pas au mental de créer des centaines de formes-pensées. Observez et surveillez attentivement le mental. Vivez seul. Évitez la compagnie. Ne vous mêlez pas aux autres. Ceci est important. Ne permettez pas au mental de dissiper son énergie en vaines pensées, inquiétudes, imaginations, craintes et pressentiments. Faites-le s'accrocher à une forme de pensée pendant une demi-heure par une pratique incessante. Faites en sorte que le mental prenne une seule forme et essayez de la conserver pendant des heures par une pratique constante et incessante.

En essayant de concentrer votre mental ou même de projeter une pensée, vous constaterez que vous avez naturellement besoin de former des images dans votre mental. Vous ne pouvez pas vous en empêcher.

Ne luttez pas avec le mental pendant la méditation. C'est une grave erreur. Beaucoup de néophytes commettent cette grave erreur. C'est la raison pour laquelle ils se fatiguent rapidement. Ils ont des maux de tête et doivent se lever très souvent pour uriner pendant la méditation, à cause de l'irritation qui s'installe dans le centre mictionnel de la moelle épinière. Asseyez-vous confortablement en Padma, Siddha, Sukha ou Svastika Asana. Gardez la tête, le cou et le tronc en ligne droite. Détendez les muscles, les nerfs et le cerveau. Calmez le mental objectif. Fermez les yeux. Levez-vous à 4 heures du matin (Brahma Muhurta). Ne luttez pas avec le mental. Gardez-le calme et détendu.

En manipulant le mental, vous serez en mesure de le mettre sous votre contrôle, de le faire travailler comme vous le souhaitez et de l'obliger à concentrer ses pouvoirs comme vous le désirez.

Chez les yogis entraînés, on ne peut pas dire où se termine Pratyahara (abstraction) et où commence Dharana (concentration), où finit Dharana et où commence Dhyana (méditation), où finit Dhyana et où commence Samadhi (état de superconscience). Dès qu'ils s'asseyent dans l'Asana, tous les processus se produisent simultanément à la vitesse de l'électricité ou de l'éclair, et ils entrent dans Samadhi par leur volonté consciente. Chez les néophytes, Pratyahara se manifeste d'abord. Puis Dharana commence. Puis Dhyana commence lentement. Avant que le Samadhi ne se manifeste, leur mental, s'impatiant et se fatiguant, se relâche. Une Sadhana constante et intense, accompagnée d'une nourriture légère, mais nutritive, permettra d'obtenir le Samadhi avec un succès éclatant.

De même qu'un archer très habile, lorsqu'il tire sur un oiseau, est conscient de la façon dont il fait ses pas, tient l'arc, la corde et la flèche au moment où il transperce l'oiseau, « debout dans cette position, tenant ainsi l'arc, ainsi la corde et ainsi la flèche, je transperce l'oiseau » et par la suite ne manquera pas de remplir ces conditions pour pouvoir transpercer l'oiseau, de même l'aspirant devrait noter les conditions telles que la nourriture appropriée, « en mangeant cette sorte de nourriture, en suivant telle personne, dans tel endroit, dans tel mode, à tel moment, j'atteins cette méditation et ce Samadhi. »

De même qu'un cuisinier intelligent, en servant son maître, note le type de nourriture que son maître apprécie et, par la suite, le sert et obtient un gain, de même l'aspirant note les conditions telles que la nourriture, etc. au moment d'atteindre la méditation et le Samadhi et, en les remplissant, obtient l'extase encore et encore.

Un Hatha Yogi essaie de concentrer son mental en contrôlant sa respiration par le Pranayama, tandis que le Raja Yogi essaie de concentrer son mental par Chitta-Vritti-Nirodha (restreindre les diverses modifications du Chitta) en ne permettant pas au mental de prendre diverses formes d'objets. Il ne se soucie pas du contrôle de la respiration. Mais sa respiration devient

nécessairement contrôlée lorsque son mental est contrôlé. Le Hatha Yoga est une branche du Raja Yoga.

Les plaisirs matériels intensifient le désir de jouir de plus grands plaisirs. Le mental des gens matérialistes est donc très agité. Il n'y a ni satisfaction ni paix mentale. Le mental ne peut jamais être satisfait, quelle que soit la quantité de plaisir que vous lui réservez. Plus il apprécie les plaisirs, plus il en veut. Les gens sont donc extrêmement troublés et dérangés par leur propre mental. Ils sont fatigués de leur mental. C'est pourquoi, afin d'éliminer ces ennuis et ces troubles, les Rishis ont pensé qu'il était préférable de priver le mental de tous les plaisirs sensuels. Lorsque le mental a été concentré ou éteint, il ne peut plus être poussé à rechercher d'autres plaisirs ; ainsi tous les ennuis et soucis sont supprimés pour toujours et la personne atteint une paix réelle.

Les rayons du mental sont dispersés dans le cas des personnes à l'esprit matérialiste. L'énergie mentale se dissipe dans diverses directions. Pour se concentrer, ces rayons dispersés doivent être rassemblés par Vairagya et Abhyasa, puis le mental doit être tourné vers Dieu.

Les pouvoirs du mental sont comme des rayons de lumière dispersés. Les rayons du mental sont attirés vers divers objets. Vous devez les rassembler patiemment par Vairagya et Abhyasa, par Tyaga (renoncement) et Tapas, puis marcher hardiment avec une énergie infatigable vers Dieu ou Brahman. Lorsque les rayons mentaux sont concentrés, l'illumination se produit.

Éliminez du mental Rajas et Tamas qui enveloppent Sattva par Pranayama, Japa, Vichara et Bhakti. Le mental devient alors apte à la concentration.

Sachez que vous progressez dans le Yoga et que Sattva augmente lorsque vous êtes toujours de bonne humeur, lorsque le mental est égal et concentré.

## **6. Réduisez le vagabondage du mental**

Un scientifique concentre son mental et invente de nombreuses choses. Grâce à la concentration, il ouvre les couches de son mental brut et pénètre profondément dans les régions supérieures du mental et obtient des connaissances. Il concentre

toutes les énergies de son mental en un seul point et les projette sur les matériaux qu'il analyse et découvre ainsi leurs secrets.

Celui qui a appris à manipuler le mental aura le contrôle de la nature entière.

Lorsque vous revoyez votre cher ami après six ans, l'Ananda (bonheur) que vous ressentez ne vient pas de la personne, mais de vous-même. Le mental se concentre sur l'instant et vous obtenez Ananda de l'intérieur.

Lorsque les rayons du mental sont dispersés sur divers objets, vous souffrez. Lorsque les rayons sont rassemblés et collectés par la pratique, le mental se concentre et vous obtenez Ananda de l'intérieur.

Au fur et à mesure que le mental évolue, vous entrez en relation consciente avec les courants mentaux des autres, proches ou éloignés, vivants ou morts.

Quand il y a la foi, le mental peut être facilement concentré sur le sujet à comprendre et la compréhension suit rapidement.

Si vous avez du mal à vous concentrer sur votre cœur, l'espace entre les deux sourcils (Trikuti) ou le sommet de la tête, vous pouvez vous concentrer sur n'importe quel objet extérieur. Vous pouvez vous concentrer sur le ciel bleu, la lumière du soleil, l'air omniprésent ou l'éther ou le soleil, la lune ou les étoiles.

Si vous éprouvez des maux de tête ou des douleurs dans le crâne, déplacez votre centre de concentration sur n'importe quel objet extérieur au corps.

Si vous éprouvez des maux de tête ou des douleurs en vous concentrant sur le Trikuti (l'espace entre les deux sourcils) en tournant les yeux vers le haut, abandonnez immédiatement cette pratique. Concentrez-vous sur le cœur.

Le mental pense aux mots et à leur signification. À d'autres moments, il pense à des objets. Lorsque vous essayez d'avoir une pensée unique, vous devez faire en sorte que le mental ne pense pas aux objets, aux mots et à leur signification.

Certains étudiants en médecine quittent l'école de médecine peu de temps après y être entrés, car ils trouvent dégoûtant de laver le pus des ulcères et de disséquer les cadavres. Ils commettent une grave erreur. Au début, c'est répugnant. Après

avoir étudié la pathologie, la médecine, la chirurgie opératoire, l'anatomie morbide, la bactériologie, le cours sera intéressant en dernière année. De nombreux aspirants spirituels abandonnent la pratique de la concentration du mental après un certain temps, car ils la trouvent difficile à pratiquer. Ils commettent également une grave erreur, comme les étudiants en médecine. Au début de la pratique, lorsque vous luttez pour dépasser la conscience du corps, c'est désagréable et pénible. Ce sera une lutte physique. Les émotions et les Sankalpas seront abondants. Dans la troisième année de pratique, le mental sera frais, pur et fort. Vous en retirerez une joie immense (Ananda). La somme totale des plaisirs du monde entier n'est rien comparée à l'Ananda dérivé de la méditation. N'abandonnez pas la pratique à n'importe quel prix. Continuez. Persévérez. Ayez de la patience (Dhriti), Utsaha (bonne humeur), et Sahasa (ténacité, application). Vous finirez par réussir. Ne désespérez jamais. Découvrez par une introspection sérieuse les différents obstacles qui vous empêchent de vous concentrer et éliminez-les un par un avec patience et effort. Ne permettez pas à de nouveaux Sankalpas et de nouvelles Vasanas de surgir. Tuez-les dans l'œuf par Viveka, Vichara et Dhyana.

Le devoir d'un homme consiste à contrôler ses sens et à concentrer son mental.

Il y avait un artisan qui fabriquait des flèches. Un jour, il était très occupé par son travail. Il était tellement absorbé par son travail qu'il ne remarqua même pas une grande fête du Raja avec sa suite qui passait devant sa boutique. Telle doit être la nature de votre concentration lorsque vous fixez votre mental sur Dieu. Vous devez avoir une seule idée de Dieu et de Dieu seul. Il ne fait aucun doute qu'il faut un certain temps pour avoir un Ekagrata complet du mental. Vous devrez lutter très fort pour avoir une concentration mentale unique. Sri Dattatreya a fait du fabricant de flèches ci-dessus l'un de ses Gourous.

Même si le mental court à l'extérieur pendant votre pratique de la méditation, ne vous inquiétez pas. Laissez-le courir. Essayez de le ramener lentement vers votre Lakshya (centre). Par une pratique répétée, le mental sera finalement focalisé sur votre cœur, sur l'Atman, l'habitant de votre cœur, le but final de la vie. Au début, le mental peut se disperser 80 fois. Dans les six mois,



il peut se disperser 70 fois, dans un an, il peut se disperser 50 fois, dans deux ans, il peut se disperser 30 fois, dans cinq ans, il sera complètement fixé dans la Conscience Divine. Alors, il ne se dispersera plus du tout, même si vous faites de votre mieux pour le faire sortir, comme le taureau errant, qui avait l'habitude de courir dans les jardins de différents propriétaires pour manger de l'herbe, mais qui maintenant mange des graines fraîches d'herbes et de coton dans son propre lieu de repos.

*Collectez les rayons du mental.* De même que vous devez reprendre avec soin votre tissu tombé sur une plante épineuse en enlevant lentement les épines une par une, de même vous devez reprendre avec soin et effort les rayons dissipés du mental, qui sont projetés sur les objets sensuels depuis de très nombreuses années.

S'il y a un gonflement inflammatoire sur votre dos avec une douleur lancinante, vous ne ressentez aucune douleur la nuit quand vous dormez. Ce n'est que lorsque le mental est relié à la partie malade par les nerfs et la pensée que vous commencez à ressentir de la douleur. Si vous pouvez consciemment retirer le mental de la partie malade en le concentrant sur Dieu ou sur tout autre objet attractif, vous ne ressentirez aucune douleur, même lorsque vous êtes bien éveillé. En pensant constamment à un problème ou à une maladie, vous ne faites qu'augmenter votre douleur et votre souffrance.

## **7. Exploiter tous les pouvoirs**

1. Dans toutes les luttes et les tentatives de l'homme pour atteindre un but quelconque, il n'est en réalité pas du tout nécessaire qu'il aille chercher des forces extérieures pour l'aider. L'homme possède en lui de vastes ressources, une puissance inhérente, qui restent inexploitées ou qui ne sont que partiellement utilisées.

2. C'est parce qu'il a laissé ses facultés se disperser sur des centaines de choses différentes qu'il ne parvient pas à accomplir de grandes choses malgré ses potentialités inhérentes.

3. Pour apprendre à utiliser rationnellement et efficacement les forces existantes, l'homme n'a pas besoin d'attendre que de nouvelles méthodes percutantes, etc. soient inventées pour le guider. Depuis l'aube de la création, la nature elle-même regorge

d'exemples instructifs et de leçons pour aider l'homme dans tous les domaines de sa vie. L'observation nous apprend que toutes les forces de la nature, lorsqu'on les laisse s'écouler librement sur un vaste territoire, se déplacent lentement et avec une puissance comparativement moindre que si elles étaient rassemblées en une seule masse et dirigées à travers une seule sortie restreinte.

4. Ce rassemblement des rayons dispersés et l'application de cette force à un point donné — un objet, une idée ou une action — forment le processus.

5. Comme exemples de la puissance générée par une concentration de force, on peut citer (1) le débit lent et tranquille d'une rivière, endiguée et accumulée, qui se précipite avec une force étonnante à travers l'écluse. (2) le phénomène des tonnes de marchandises dans de lourds wagons qui sont tirés ou propulsés par la puissance de la vapeur concentrée dans la chaudière du moteur. (3) le spectacle domestique le plus courant, le claquement et le déplacement du couvercle d'un chaudron lorsque celui-ci commence à bouillir beaucoup. (4) les rayons du soleil, normalement chauds, deviennent soudainement si chauds qu'ils brûlent les objets lorsqu'ils sont centralisés et focalisés par la lentille. Et l'action la plus simple et la plus commune, où l'on utilise inconsciemment ce principe, est remarquée lorsqu'un homme souhaitant en héler un autre à une bonne distance réunit automatiquement ses paumes et crie à travers elles.

6. Cette loi s'applique également à l'homme dans tous les domaines d'activité de sa vie. C'est avec la plus grande concentration et la plus grande attention que le chirurgien exécute des opérations minutieuses. La concentration la plus profonde marque l'état du technicien, de l'ingénieur, de l'architecte ou du peintre expert, occupé à dessiner les détails minutieux d'un plan, d'un graphique ou d'un croquis, où l'exactitude est d'une importance capitale. Les artisans suisses qui façonnent les pièces délicates des montres et autres instruments scientifiques font preuve de la même concentration. Il en va de même dans tous les arts et toutes les sciences.

7. Ceci est particulièrement vrai dans la voie spirituelle où l'aspirant doit faire face à des forces internes. Les pouvoirs du mental sont toujours dispersés et résistent aux tentatives de

concentration. Cette tendance oscillatoire est une caractéristique innée du mental. Parmi les diverses méthodes employées pour réduire et arrêter cette agitation du mental, celles qui utilisent les moyens de l'ouïe et de la vue sont les plus importantes, car ces deux moyens ont le don particulier d'attirer l'attention du mental et de le calmer. On voit comment un hypnotiseur soumet doucement le mental du « sujet » en faisant en sorte que ce dernier regarde fixement dans ses yeux (ceux de l'hypnotiseur) et écoute la répétition monotone de ses suggestions régulières et délibérées. Nous en avons encore un autre exemple lorsque nous remarquons que la mère cajole doucement le petit enfant pour l'endormir. Le fait que le maître d'école dit d'un ton tranchant : « Maintenant, les garçons, regardez ici », chaque fois qu'il souhaite qu'ils prêtent une attention particulière à ce qu'il dit, est également significatif. Il pense qu'en les amenant à fixer leur regard sur lui, il attirera également l'attention de leur mental sur son enseignement.

C'est pourquoi, dans le cadre de la discipline spirituelle, les méthodes de développement de la concentration prennent la forme d'un regard fixe sur un point, sur le symbole du Pranava, sur le Mantra ou sur la figure de la divinité favorite choisie. Pour d'autres, cela se fait par la répétition audible du Mantra ou du nom du Seigneur, ou d'OM, ou de certains airs de Kirtan avec un rythme et une intonation réguliers. Grâce à ces moyens, le mental se détend et se concentre progressivement. Au fur et à mesure que cet état s'approfondit, la personne perd peu à peu la conscience de ce qui l'entoure. La concentration, lorsqu'elle se poursuit, conduit à l'état de Dhyana ou de méditation, lorsque le praticien tend à oublier même son cadre physique.

La méditation, lorsqu'elle est poursuivie et perfectionnée, permet de faire l'expérience de la superconscience ou Samadhi, l'état ultime de la conscience de soi ou de la réalisation.

## **8. Histoire de concentration**

Avant de commencer la pratique de la concentration, il serait bon de connaître le mental subconscient et ses fonctions.

Lorsque Chitta est confiné et fixé sur un certain point ou objet, cela s'appelle la concentration. Une grande partie de votre subconscient n'est qu'un amas d'expériences enfouies qui

peuvent être ramenées 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 des connaissances 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 mental subconscient et l'art ou la science d'en extraire le travail comme vous parleriez à votre serviteur ou à un vieil ami, alors toutes les connaissances seront à vous. Oui, c'est une question de pratique, et la pratique vous rendra parfait.

Lorsque vous ne parvenez pas à résoudre certaines énigmes en métaphysique, en science ou en philosophie, demandez à votre mental de faire le travail pour vous en toute confiance et vous obtiendrez certainement la bonne solution. Commandez votre mental de la manière suivante : « Écoute, toi le mental subconscient ! ! je veux la solution à cette énigme ou à ce problème de façon très urgente demain matin. Fais-le vite ». Que votre ordre soit donné en termes très clairs et qu'il n'y ait aucune ambiguïté à ce sujet. Vous obtiendrez sans aucun doute la réponse de votre mental le lendemain matin. Mais parfois, le mental subconscient peut être occupé à autre chose et dans ce cas, vous devrez attendre quelques jours. Vous devrez répéter la même chose tous les jours à une heure fixe.

Tout ce dont vous avez hérité, tout ce que vous avez apporté avec vous à travers d'innombrables croes de 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 mental subconscient. Pourquoi ne pas maîtriser la technique de concentration et la manière de commander votre mental subconscient et utiliser librement toutes ces connaissances ?

Le mental est, comme vous le savez déjà, votre fidèle serviteur. Lorsque, le soir, vous vous couchez en pensant que vous devez vous lever à 4 heures du matin, soit pour prendre un train, soit pour méditer, c'est votre mental qui vous réveille à l'heure exacte. Même lorsque vous dormez profondément, votre mental est au travail. Il n'a aucun repos. Il organise, analyse,

compare, trie tous les faits et chiffres, et finalement exécute vos ordres.

Chaque action, chaque plaisir ou chaque souffrance et toutes les expériences laissent dans la mémoire de votre mental subconscient des impressions subtiles ou des puissances résiduelles, qui sont à l'origine des naissances futures, des expériences de plaisir et de douleur, et de la mort à nouveau. La reviviscence ou la répétition de toute action faite dans cette vie induit la mémoire. Mais dans le cas d'un yogi développé, la mémoire des vies précédentes est également éveillée. Il plonge au plus profond de lui-même et entre en contact réel avec les Samskaras (impressions subtiles) des vies passées. Il les perçoit directement à travers sa vision yogique. Au moyen du Samyama yogique (concentration, méditation et Samadhi pratiqués en même temps), le yogi obtient la connaissance complète des vies antérieures. En faisant Samyama sur les Samskaras des autres, il obtient la connaissance des vies passées des autres aussi. Merveilleux sont les pouvoirs de la concentration !

Le mental est une puissance née de l'Atman, car c'est à travers 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 autour de vous ne sont rien d'autre que le mental dans sa forme et sa substance. Le mental crée ; le mental détruit. Un mental plus développé influence les mentaux inférieurs. La télépathie, la lecture des pensées, l'hypnotisme, le mesmérisme, la guérison à distance et tant d'autres sciences connexes témoignent de ce fait. Le mental est sans aucun doute le plus grand pouvoir 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 une nourriture Sattvique, en vous adonnant à des loisirs mentaux de nature innocente et inoffensive, en changeant

de pensée, en relaxant votre 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 aux défauts d'un autre homme, votre mental sera chargé de ces défauts et de ces vices, du moins pour un temps. Celui qui connaît cette loi psychologique ne se laissera jamais aller à censurer les autres ou à trouver des défauts dans la conduite des autres. Il fera toujours l'éloge des autres. Il ne verra que le bien chez les autres. C'est ainsi que l'on progresse dans la concentration, le yoga et la spiritualité.

Le mental est atomique selon l'école indienne de logique, omniprésent selon la philosophie du Raja Yoga, et de 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. De même qu'une fine couche de mousseline voile le visage d'une femme et le rend invisible aux yeux de son mari, de même une fine couche d'ignorance sépare l'âme individuelle de l'âme suprême. Vous reposez dans le sein chaleureux de la Mère du monde, Rajesvari, qui vous accorde avec amour la paix, une vigueur rafraîchissante et la force d'affronter la bataille de la vie quotidienne. Sans cet amour et cette bonté 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 et de peurs de toutes sortes vous torturent et vous tourmentent à chaque instant. Comme vous vous sentez misérable, sombre et déprimé, si vous ne profitez pas d'un sommeil profond, ne serait-ce qu'une seule nuit, si vous renoncez à votre sommeil pendant trois ou quatre heures en assistant à une soirée de divertissement théâtral !

Les grands yogis comme Jnanadeva, Bhartrihari et Patanjali envoyaient et recevaient des messages à des personnes éloignées par télépathie mentale (radio mentale) et par 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 à une vitesse phénoménale dans l'espace. La pensée bouge. Elle a un poids, une forme, une taille et une couleur. Elle est une force dynamique.

Qu'est-ce que ce monde après tout ? Il n'est rien d'autre que la matérialisation des formes-pensées de Hiranyagarbha ou de Dieu. Vous avez des ondes de chaleur, de lumière et d'électricité dans la science. Il y a aussi des ondes de pensée dans le yoga. La pensée a un pouvoir énorme. Si vous avez une compréhension complète du fonctionnement des vibrations de la pensée, si vous connaissez la technique de contrôle des pensées, si vous connaissez la méthode de transmission des pensées bénéfiques aux autres à distance en formant des ondes de pensées claires, bien définies et puissantes, vous pouvez utiliser ce pouvoir de la pensée de façon mille fois plus efficace. La pensée fait des merveilles. Une mauvaise pensée lie. Une pensée juste libère. Par conséquent, pensez correctement et atteignez la liberté.

Cher enfant ! Dévoile 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 quel endroit, non seulement de ce monde, mais aussi d'autres planètes, guérir des personnes à des milliers de kilomètres de toi et te déplacer dans des endroits éloignés en un rien de temps. Crois au pouvoir du mental. L'intérêt, l'attention, la volonté, la foi et la concentration porteront les fruits désirés. Rappelle-toi que le mental est né de l'Atman à travers Sa 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 avec le mental cosmique pour obtenir l'Omniscience et faire 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 la faire, si vous voulez réussir dans la concentration.

Garder l'équilibre mental dans le plaisir et la douleur, dans le chaud et le froid, dans le gain et la perte, dans le succès et l'échec, dans l'éloge et la censure, dans le respect et l'irrespect, c'est la vraie sagesse. C'est 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 et que vous n'ayez rien à manger. Vous êtes très fort, bien que vous ayez une structure physique délabrée. Les personnes matérialistes perdent leur équilibre même pour des choses insignifiantes. Elles s'irritent et perdent rapidement leur sang-froid. L'énergie est gaspillée lorsqu'on perd son sang-froid. Ceux qui veulent développer l'équilibre du 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 des performances très difficiles, car saint Thayumanavar<sup>1</sup>, dans son inimitable poème « Tejomayanandam », a écrit un magnifique vers sur la difficulté de contrôler le mental. Cette pièce intraduisible signifie grossièrement et librement :

« Vous pouvez maîtriser un éléphant fou ;

Vous pouvez fermer la bouche de l'ours et du tigre ;

Vous pouvez chevaucher un lion ;

Vous pouvez jouer avec le cobra ;

Par l'alchimie, vous pouvez améliorer votre gagne-pain ;

Vous pouvez errer incognito dans l'univers ;

Vous pouvez faire des vassaux des dieux ;

Vous pouvez être toujours jeune ;

Vous pouvez marcher sur l'eau ;

Vous pouvez vivre dans le feu ;

Vous pouvez atteindre tous les Siddhis, assis dans votre maison ;

---

<sup>1</sup> Thayumanavar était un saint poète qui a vécu il y a environ 200 ans dans le district de Tanjore, dans le sud de l'Inde. Ses chants sur le Vedanta inspirent l'âme et l'élèvent. Ils pénètrent profondément dans le cœur des auditeurs. Elles sont très, très populaires dans le sud de l'Inde. Elles sont pleines de pensées philosophiques profondes et subtiles.



Mais être reposé par le contrôle du mental est rare et difficile. »

Les sens sont vos véritables ennemis. Ils vous attirent et nuisent à votre tranquillité mentale. Ne leur tenez pas compagnie. Subjuguiez-les. Contenez-les. Maîtrisez-les comme vous maîtriseriez vos ennemis sur le champ de bataille. Ce n'est pas le travail d'un jour. Cela demande une Sadhana patiente et prolongée pendant une très longue période. Le contrôle des sens est en fait le contrôle du mental. Les dix sens doivent être contrôlés. Affamez-les jusqu'à la mort. Ne leur donnez pas ce qu'ils veulent. Ils obéiront alors à vos ordres de manière implicite. Toutes les personnes matérialistes sont esclaves de leurs sens, même si elles sont instruites, même si elles possèdent d'immenses richesses, même si elles détiennent des pouvoirs judiciaires et exécutifs. Si vous êtes esclave de la viande, par exemple, vous commencerez à exercer un contrôle sur votre langue dès que vous abandonnerez complètement cette habitude pendant six mois. Vous sentirez consciemment que vous avez acquis une petite suprématie sur ce sens du goût gênant qui a commencé à se révolter contre vous il y a quelque temps.

Soyez prudent, vigilant et circonspect. Surveillez votre mental et ses modifications. Le Seigneur Jésus dit : « Veillez et priez. » Observer le mental est une introspection. Une personne sur un million fait cette pratique bénéfique et qui élève l'âme. Les gens sont immergés dans le matérialisme. Ils courent follement après l'argent et les femmes. Ils n'ont pas le temps de penser à Dieu et aux choses spirituelles supérieures. Le soleil se lève et le mental reprend ses vieilles habitudes sensuelles : manger, boire, s'amuser et dormir. La journée est passée. De cette façon, la vie entière s'écoule. 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. Il peut progressivement avoir un contrôle parfait sur le mental. Il ne permettra pas aux intrus, l'envie, l'angoisse, l'avidité, l'illusion et l'orgueil, d'entrer dans l'usine mentale. Il peut pratiquer la concentration sans interruption. L'auto-analyse et l'auto-examen quotidiens sont une autre pratique indispensable. Ce n'est qu'alors que vous pourrez éliminer vos défauts et progresser rapidement dans la concentration. Que fait un jardinier ? Il observe attentivement les jeunes plantes, enlève

les mauvaises herbes quotidiennement, les entoure d'une clôture solide et les arrose au bon moment ; ainsi, elles poussent bien et donnent rapidement des fruits. De même, vous devriez découvrir vos défauts par l'introspection et l'auto-analyse et les éradiquer par des méthodes appropriées. Si une méthode échoue, vous devriez en utiliser une autre. Cette pratique exige de la patience, de la persévérance, une ténacité de sangsue, de l'application, une volonté de fer, une intelligence subtile 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 devriez pratiquer la sérénité à chaque instant de votre carrière yogique. Si votre mental est agité, vous ne pouvez pas faire un iota de progrès dans la concentration. Par conséquent, la première et la plus importante chose que vous devriez posséder par tous les moyens est la sérénité du mental. La méditation silencieuse le matin, le renoncement aux désirs, un régime alimentaire approprié, la discipline des sens et l'observation du vœu de silence chaque jour pendant au moins une heure produiront la sérénité. Toutes les vaines pensées habituelles, les fantaisies extravagantes, les sentiments erronés, les soucis, les inquiétudes, les idées confuses et toutes sortes de peurs imaginaires doivent être éliminées in toto. Ce n'est qu'à cette condition que l'on peut espérer obtenir un mental paisible. Les fondements du yoga ne peuvent être véritablement posés que si l'aspirant possède la sérénité à un degré maximal. Seul un mental calme peut saisir la vérité, voir Dieu ou Atman et recevoir la lumière divine. Les expériences spirituelles seront permanentes, si vous avez un mental calme. Sinon, elles vont et viennent.

Dès que vous vous réveillez le matin, priez le Seigneur avec ferveur, chantez Ses Noms et méditez sur Lui de tout votre cœur de 4 à 6 heures du matin : « J'observerai le célibat aujourd'hui. Je vais dire la vérité aujourd'hui. Je ne blesserai pas les sentiments des 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. Continuez ensuite à faire ce vœu pendant toute la semaine. Vous gagnerez en force. Votre volonté se développera. Continuez ensuite à faire ce vœu pendant tout le mois. Même si vous commettez quelques erreurs au début, vous

ne devez pas vous inquiéter inutilement. Les erreurs sont vos meilleurs professeurs. Vous ne commetrez plus les mêmes erreurs. Si vous êtes sérieux et sincère, le Seigneur vous accordera sa grâce. Le Seigneur vous donnera la force d'affronter les difficultés et les problèmes dans la bataille quotidienne de la vie.

Celui qui a contrôlé son mental est vraiment heureux et libre. La liberté physique n'est pas une liberté du tout. Si vous êtes facilement emporté par les émotions et les impulsions, si vous êtes sous l'emprise des humeurs, des envies et des passions, comment pouvez-vous être vraiment heureux, ô doux enfant bien-aimé ! Vous êtes comme un bateau sans gouvernail. Vous êtes ballotté de-ci de-là comme un morceau de paille dans la vaste étendue de l'océan. Vous riez pendant cinq minutes et pleurez pendant cinq heures. Que peuvent faire pour vous votre femme, votre fils, vos amis, l'argent, la gloire et le pouvoir, lorsque vous êtes sous l'emprise des impulsions de votre mental ? Le véritable héros est celui qui a maîtrisé son mental. Il y a un adage qui dit : « 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, impulsions, envies et passions. Ce n'est qu'alors, et pas avant, que vous pouvez espérer être libéré de l'emprise du mental. Vous ne devez faire preuve d'aucune indulgence envers le mental. Le mental est un diabolotin malicieux. Maîtrisez-le 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 trésor rare et caché, gardé par un serpent à cinq têtes. À moins de tuer ou d'appriivoiser 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 par lesquels le serpent-mental siffle.

Le mental Rajasique veut toujours de nouvelles choses. Il veut de la variété. Il est dégoûté par la monotonie. Il veut changer d'endroit, changer de nourriture, changer, en bref, de tout. Mais vous devez entraîner le mental à s'en tenir à une seule chose. Il ne faut pas se plaindre de la monotonie. Vous devez avoir de la

patience, une volonté inflexible et une persistance infatigable. Alors seulement, vous pourrez réussir dans le Yoga. Celui qui veut toujours quelque chose de nouveau est tout à fait inapte au yoga. Vous devez vous en tenir à un seul endroit, un seul précepteur spirituel, une seule méthode, un seul système de yoga. C'est la voie du succès positif.

Vous devez avoir une soif réelle et intense de la réalisation de Dieu. Alors tous les obstacles seront levés. La concentration sera alors assez facile pour vous. Un simple bouillonnement émotionnel pour un moment, 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 détachement (Vairagya) faiblit, 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 élever à nouveau à la hauteur originelle. Soyez donc régulier dans votre concentration.

Soyez joyeux et heureux. Fini la dépression et la morosité. Il n'y a rien de plus contagieux que la dépression. Une personne déprimée et morose ne peut rayonner que des vibrations désagréables et morbides tout autour d'elle ; elle ne peut pas rayonner la joie, l'amour et la paix. Par conséquent, ne sortez jamais de votre chambre si vous êtes déprimé et morose, de peur de répandre la contagion 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 le ravage comme un chancre. C'est vraiment un fléau mortel. La dépression se manifeste à la suite d'une déception ou d'un échec, d'une dyspepsie sévère ou d'un débat houleux, d'une pensée ou d'un sentiment erroné. Séparez-vous de ce sentiment négatif et identifiez-vous à l'Être suprême. Alors, aucune influence extérieure ne pourra vous affecter. Vous serez invulnérable. Chassez immédiatement le sentiment de dépression et de morosité par l'analyse, en chantant des chansons divines, en priant, en chantant OM, en faisant du Pranayama, en faisant une marche rapide à l'air libre, en pensant à la qualité opposée, c'est-à-dire au sentiment de joie. Essayez d'être heureux dans tous les états et ne rayonnez que la joie vers tout autour de vous.

Pourquoi pleures-tu mon enfant ? Enlève le bandeau de tes yeux et vois maintenant. Tu es entourée de la vérité et de la vérité seule. Tout est lumière et félicité. 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 la pratique régulière de la concentration.

Ce n'est pas la pensée seule qui détermine l'action. Il y a des gens intelligents qui réfléchissent raisonnablement sur le pour et le contre d'une chose, mais le moment venu, ils sont égarés par les tentations. Ils font de mauvaises actions et s'en repentent plus tard. C'est le sentiment qui pousse vraiment l'homme à agir. Certains psychologues insistent particulièrement sur l'imagination et affirment que c'est elle qui détermine réellement l'action. Ils apportent les illustrations suivantes à l'appui de leur point de vue. Supposons qu'une longue planche d'un pied de large soit placée entre deux tourelles de 20 pieds de haut chacune. Lorsque vous commencez à marcher sur cette planche, vous vous imaginez que vous allez tomber, et donc vous tombez effectivement, alors que vous êtes capable de marcher sur la même planche lorsqu'elle est posée sur le sol. Supposons que vous allez à bicyclette sur une voie étroite. Vous voyez une grosse pierre sur votre chemin. Vous vous imaginez que vous allez heurter le vélo contre la pierre ; et donc vous roulez effectivement 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 cette dernière opinion.

Pour en revenir au sujet de la concentration proprement dite, les vagues dans le mental causées par les formes-pensées sont appelées Vrittis. Ces ondes doivent être calmées ou arrêtées. Alors seulement, vous pouvez réaliser l'Âme. Un mental bien entraîné peut se fixer à volonté sur n'importe quel objet, intérieur ou extérieur, à l'exclusion de tout autre. La pratique de la concentration est un peu rebutante au début, mais elle vous procurera un immense bonheur après quelque temps. La patience et la persévérance sont essentielles. La régularité est également nécessaire. Dans les Sastras hindous, le mental est comparé à un lac ou à un océan. Les pensées qui surgissent du mental sont comparées aux vagues de l'océan. Vous ne pouvez voir

clairement votre reflet sur les eaux de l'océan que lorsque toutes les vagues à la surface s'apaisent complètement et deviennent immobiles. De même, vous ne pouvez réaliser l'âme, la lumière des lumières, que lorsque toutes les vagues de pensées dans le lac du mental se sont tues.

Si vous vous intéressez à la pratique de la concentration, et si vous avez un but précis, vous ferez des progrès remarquables dans la concentration. Le néophyte trouvera un grand intérêt à la pratique, lorsqu'il fera quelques expériences psychiques telles que des lumières brillantes, l'audition de sons célestes, l'odorat de parfums rares, et ainsi de suite, et lorsqu'il commencera à penser à la perspective 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 également, elles peuvent faire une bonne concentration sur des choses inintéressantes aussi. Lorsque les rayons du mental sont rassemblés et recueillis par la pratique, le mental devient concentré et vous obtenez Ananda de l'intérieur. La somme totale des plaisirs du monde entier n'est rien comparée à la félicité obtenue par la concentration et la méditation. N'abandonnez à aucun prix la pratique de la concentration. Continuez. Faites preuve de patience, de persévérance, de bonne humeur, de ténacité et d'application. Vous finirez par réussir. Nil desperandum. Sri Sankaracharya écrit dans son commentaire sur la Chhandogya Upanishad : « Le devoir d'un homme consiste à contrôler ses sens et à concentrer son mental » (Ch. VII-xxi-1). Déterminez, par une introspection sérieuse, les différents obstacles qui constituent des pierres d'achoppement pour votre concentration et éliminez-les avec effort, un par un. Ne laissez pas surgir de nouvelles pensées (Sankalpas) et de nouveaux désirs (Vasanas). Tuez-les dans l'œuf par la discrimination, l'investigation, la concentration et la méditation.

Tout le monde se concentre dans une certaine mesure, lorsqu'il lit un livre, lorsqu'il écrit une lettre, lorsqu'il joue au tennis et, en fait, lorsqu'il fait n'importe quel type de travail. Mais à des fins spirituelles, 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 à une vitesse énorme, si rapidement que certains prétendent 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 et qu'elle correspond également à notre expérience. Le mental est toujours agité. Cela est dû à la force de Rajas et de la passion.

La concentration est nécessaire pour réussir dans les affaires matérielles. Un homme ayant un degré appréciable de concentration a une plus grande capacité de gain et fournit plus de travail en moins de temps. Est-il besoin de dire que l'étudiant 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. Recueillez tous les rayons dissipés du mental. Développez le pouvoir de l'attention. L'attention, comme je l'ai dit quelque part au début, ne joue pas un rôle anodin 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 trouve chez les hommes à forte personnalité.

Exercez votre attention sur des tâches désagréables que vous avez repoussées (en raison de leur caractère désagréable). Intéressez-vous aux objets et aux idées sans intérêt. Maintenez-les devant votre mental. 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 qu'on lui accorde. 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, lorsque vous jouez 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 faire l'expérience du frisson divin, de l'extase et de l'élévation du mental, lorsqu'il est rempli de pensées impures. Chaque objet a ses propres associations

mentales. Vous devez remplir votre mental de pensées spirituelles sublimes. Alors seulement le mental sera expurgé de toutes les pensées matérielles. L'image du Seigneur Jésus, de Bouddha ou de Krishna est associée à des idées sublimes et stimulantes pour 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 à sa seule vue. L'ombre peut également répondre à toutes les questions que l'on peut souhaiter poser. Le pratiquant de 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 compris les bienfaits de la concentration ont déclaré : « Dans un ciel clair et ensoleillé, regardez votre reflet d'un œil ferme ; chaque fois que vous le voyez une seule seconde dans le ciel, vous voyez Dieu en même temps dans le ciel ». Celui qui voit quotidiennement son ombre dans le ciel acquerra la longévité. Il ne rencontrera jamais de mort accidentelle. Lorsque l'ombre est entièrement reflétée, le praticien du yoga obtient la victoire et le succès. Il conquiert le Prana et va partout. La pratique est assez simple. On en réalise les fruits en peu de temps. Certains ont réalisé les fruits en une ou deux semaines. Lorsque le soleil se lève, tenez-vous debout de manière 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 levez les yeux au ciel. Si vous voyez une ombre 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 pratiquer ceci au clair de lune également.

Certaines personnes ressentent une douleur et une agonie intenses 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 détourner le mental de la partie du corps affectée en pratiquant l'abstraction et en fixant le mental sur un autre objet. Certaines personnes ressentent moins la douleur que d'autres. Ces personnes savent comment détourner le mental du siège de la maladie. Chaque fois que vous ressentez une douleur dans le corps, concentrez-vous sur votre divinité



tutélaire ou étudiez des livres philosophiques. La douleur disparaîtra.

La concentration est un processus purement mental. Elle nécessite un retournement du mental vers l'intérieur. Ce n'est pas un exercice musculaire. Le cerveau ne doit pas être sollicité de manière excessive. Il ne faut pas lutter et se battre violemment avec le mental.

Asseyez-vous dans une position confortable. Détendez tous les muscles du corps. Il ne doit y avoir ni facultés musculaires, ni émotionnelles, ni nerveuses, ni mentales. Faites silence dans le mental. Faites taire les pensées bouillonnantes. Calmez les émotions. Faites une pause dans le processus de pensée. Ne prêtez aucune attention aux pensées intruses. Faites cette suggestion au mental : « Cela m'est égal qu'elles soient là ou pas ». En d'autres termes, soyez indifférent. Les pensées intruses quitteront bientôt l'usine mentale. Elles ne causeront aucun problème. C'est le secret de la discipline mentale. L'amélioration de la concentration ne sera visible que petit à petit. Ne vous découragez sous aucun prétexte. Soyez régulier dans votre pratique. N'arrêtez pas la pratique même pour un seul jour. Le Seigneur Jésus dit : « Vide-toi et je te remplirai ». Ce processus de vidage de toutes les pensées devrait 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 utiliser toute votre volonté et votre imagination. L'imagination aide même à la concentration.

Trop d'efforts physiques, trop de paroles, trop de nourriture, trop de fréquentation de femmes et de personnes indésirables, trop de marche provoquent la distraction du 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, la non-mixité avec des personnes indésirables, l'abandon de la lecture des journaux et de la

fréquentation des cinémas, tout cela contribue grandement à accroître le pouvoir de concentration.

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

Arjuna avait une merveilleuse concentration. Il a appris la science du tir à l'arc de Dronacharya. Un oiseau mort était attaché à un poteau de manière que son reflet soit projeté dans un bassin d'eau juste en dessous sur le sol. Arjuna a vu le reflet de l'oiseau dans le bassin d'eau et a réussi à atteindre l'œil droit de l'oiseau réel attaché au poteau au-dessus.

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

Lorsque vous étudiez un livre avec un profond intérêt, vous n'entendez ni ne voyez une personne qui crie ou qui vous appelle par votre nom. Vous ne sentez pas le doux parfum des fleurs posées sur la table à côté de vous. C'est cela la concentration. C'est l'unicité du mental (Chitta-Ekagrata). Le mental est fixé fermement sur une seule chose. Telle doit être la profondeur et l'intensité de votre concentration, lorsque vous pensez à Dieu ou à l'Atman. Il est facile de concentrer le mental sur les objets du monde parce que le mental 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. Au bout d'un certain temps, le mental ne s'intéressera plus aux objets extérieurs, car il éprouve de la joie et de la félicité à l'intérieur.

Certains psychologues occidentaux affirment : « Le mental qui erre sans but ne peut être amené à se déplacer dans un petit cercle limité que par la pratique de la concentration. Il ne peut être fixé sur un seul point. S'il est fixé sur un seul point, alors l'inhibition du mental aura lieu. C'est la mort pour le mental. Rien ne peut être réalisé quand il y a inhibition du mental. Donc, il est inutile d'inhiber le mental. » Ce n'est pas correct. Le contrôle complet du mental peut être atteint lorsque toutes les ondes de pensée sont complètement extirpées. Le yogi accomplit des merveilles grâce à la concentration de son mental. Il connaît les trésors cachés de l'âme à l'aide de la puissante lumière de recherche toute-pénétrante générée par l'unicité du mental. Après avoir atteint l'unicité du mental (Ekagrata), vous devez parvenir à une retenue totale (Nirodha). Dans cet état, toutes les modifications disparaissent complètement. Le mental devient complètement vide. Le yogi détruit alors le mental vide en s'identifiant au Purusha, à l'âme ou à l'être suprême auquel le mental emprunte sa lumière. Il obtient alors l'omniscience et l'émancipation finale (Kaivalya). Pour nos psychologues occidentaux, ces questions relèvent du grec et du latin. Ils tâtonnent donc 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. C'est un organisme biologique et il est donc définitivement caractérisé par la possession de certaines fonctions physiologiques telles que la circulation du sang, la digestion, la respiration, l'excrétion, etc. Il est également caractérisé 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 au fruit de l'arbre interdit. Il peut retrouver sa divinité perdue par la discipline mentale et la pratique de la concentration.

### **9. Yoga Prasnottari**

Q. Sur quoi peut-on se concentrer ?

R. Au début, concentrez-vous sur une forme concrète, sur la forme du Seigneur Krishna avec une flûte à la main ou sur la

forme du Seigneur Vishnu avec une conque, un disque, une masse et un lotus dans les quatre mains.

Q. Une personne m'a dit de regarder constamment dans un miroir un point situé au milieu de l'espace entre les deux sourcils dans le reflet de mon visage. Puis-je le faire ?

R. Vous pouvez. C'est une façon de se concentrer. Mais tenez-vous-en à une seule méthode, à l'image de Rama uniquement. Vous pouvez vous développer spirituellement lorsque vous vous concentrez sur Sa forme divine et méditez sur Ses qualités.

Q. Pourquoi les gens se concentrent-ils sur le Saligram ?

R. Il a le pouvoir d'induire facilement la concentration.

Q. Je me concentre sur Trikuti, sur la figure OM et sur le son. Ma concentration est-elle correcte ?

R. Vous êtes dans le vrai. Associez l'idée de pureté, Sat, Chit, Ananda, perfection, etc. à OM. Sentez que vous êtes la conscience omniprésente. Ce genre de Bhava est nécessaire.

Q. Que dois-je faire pour avoir une profonde concentration du mental ?

R. Développez un Vairagya mental intense. Augmentez le temps de pratique. Asseyez-vous seul. Ne vous mêlez pas à des personnes indésirables. Observez Mouna pendant trois heures. Prenez du lait et des fruits le soir. Vous aurez une profonde concentration du mental, je vous l'assure.

Q. Le disciple a besoin de mots d'encouragement. Souvent, il veut être en contact avec son Gourou. C'est pourquoi je vous dérange toujours. Puis-je demander maintenant comment le pouvoir de concentration augmente ?

R. Vous pouvez m'écrire souvent. Le dérangement concerne le mental. La paix est toujours là pour celui qui vit dans l'Atman qui transcende le mental. Les perturbations, les troubles et les afflictions peuvent difficilement toucher une telle personne qui vit dans l'esprit. La concentration augmente si vous réduisez vos désirs, si vous observez Mouna (silence) pendant deux heures par jour, si vous vous isolez dans une pièce tranquille pendant une ou deux heures par jour, si vous pratiquez le Pranayama, si vous priez, si vous augmentez le nombre de séances de méditation le soir et la nuit, si vous pratiquez Vichara, etc.

Q. Le Japa peut-il amener à la concentration ?

R. Oui. Faites Manasika Japa.

Q. Lorsque j'essaie de me concentrer sur le Trikuti, j'ai un léger mal de tête. Y a-t-il un remède ?

R. Ne luttez pas avec le mental. Ne faites pas d'effort violent lorsque vous vous concentrez. Détendez tous les nerfs, les muscles et le cerveau. Concentrez-vous en douceur et de manière naturelle. Cela éliminera les tensions excessives et les maux de tête qui en découlent.

Q. Le mental est toujours inconstant en moi et la chair est faible. Les tentatives de concentration sont parfois couronnées de succès, mais se terminent souvent par une déception. La purification du mental n'est pas facile. Que suggérez-vous ?

R. Votre Vairagya n'est pas intense. Développez Vairagya. Faites une Sadhana intense. Augmentez la période de méditation à 4 heures. Réduisez votre Vyavahara (activité). Isolez-vous pendant 3 mois à Rishikesh ou Uttarakasi. Observez Mouna pendant trois mois complets. Vous aurez une concentration et une méditation merveilleuses.

Q. Pourquoi le Yogi qui fait le Sakti-Sanchara sur son disciple lui demande-t-il d'abandonner toutes les autres sortes de Sadhana ?

R. Pour développer une foi intense, une constance sur le chemin et une dévotion résolue à une forme de yoga.

Q. Je fais Japa pendant deux heures par jour et Pranayama pendant une demi-heure. Puis-je avoir Ekagrata et Tanmayata dans 2 ou 3 ans ?

R. Oui. Vous le pouvez, si vous êtes pur et sincère dans votre Sadhana.

# CHAPITRE 2

## PRATIQUE DE LA CONCENTRATION

### 1. Attention

Vous devez manifester un grand intérêt pour la pratique de la concentration. Alors seulement, toute votre attention sera dirigée vers l'objet sur lequel vous souhaitez vous concentrer. Il ne peut vraiment pas y avoir de concentration sans un degré remarquable d'intérêt et d'attention de la part du pratiquant. Vous devez donc savoir ce que signifient ces deux mots.

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. Il ne s'agit pas d'un processus particulier, mais de l'ensemble du processus mental sous l'un de ses aspects.

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

L'attention joue un très grand rôle dans la concentration. Elle est la base de la volonté. Lorsqu'elle est correctement guidée et dirigée vers le monde intérieur dans un but d'introspection, elle analyse le mental et vous éclaire sur de nombreux faits étonnants.

L'attention est la focalisation de la conscience. L'attention (Avadhana) joue un rôle prépondérant dans la concentration. C'est l'un des signes d'une volonté entraînée. On la trouve chez

les personnes à la mentalité forte. C'est une faculté rare. Brahmacharya développe merveilleusement ce pouvoir. Un yogi qui possède cette faculté peut même fixer le mental sur un objet désagréable pendant un temps très long. Il est facile de fixer le mental sur un objet que le mental préfère. L'attention peut être cultivée et développée par une pratique persistante. Tous les grands hommes du monde qui ont atteint la grandeur se sont élevés grâce à cette faculté.

Accordez toute votre attention à ce que vous êtes en train de faire à ce moment-là. Exercez votre attention sur des tâches désagréables que vous fuyiez auparavant en raison de leur caractère désagréable. Portez votre attention sur des objets et des idées inintéressants. Maintenez-les devant votre mental. L'intérêt se manifesterait lentement. De nombreuses faiblesses mentales disparaîtraient. Le mental deviendra de plus en plus fort.

La force avec laquelle une chose frappe le mental est généralement proportionnelle au degré d'attention qu'on lui accorde. De plus, le grand art de la mémoire est l'attention ; les personnes inattentives ont une mauvaise mémoire.

Le mental humain n'a le pouvoir de s'occuper que d'un seul objet à la fois, bien qu'il soit capable de passer d'un objet à un autre avec une rapidité merveilleuse, si rapide en fait, que certains ont soutenu qu'il pouvait saisir plusieurs choses à la fois. Mais les meilleures autorités, orientales et occidentales, considèrent que la théorie de l'idée unique est correcte et qu'elle correspond également à l'expérience quotidienne.

Si vous analysez attentivement les fonctions ou les opérations mentales, aucun processus ne peut être distingué et appelé attention. Vous observez quelque chose ; vous êtes donc attentif.

L'attention appartient à chaque état de conscience et est présente dans chaque champ de conscience. Un étudiant attentif dans la voie spirituelle peut faire l'écoute (Sravana) des Srutis d'une manière efficace. L'officier militaire dit « attention », et le soldat est prêt avec son arme pour exécuter ses ordres. Seul un soldat attentif peut atteindre la cible. Personne ne peut obtenir le succès, que ce soit dans les activités temporelles ou spirituelles, sans attention.

Il y a des yogis qui peuvent faire huit, dix ou même cent choses à la fois. Cela n'a rien d'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, elle est appelée attention externe. Lorsqu'elle est dirigée à l'intérieur du mental sur des objets et des idées mentales, elle est appelée attention interne.

Il existe encore deux autres types d'attention, à savoir l'attention volontaire et l'attention involontaire. Lorsque l'attention est dirigée vers certains objets extérieurs par un effort de la volonté, on l'appelle attention volontaire. Lorsque l'on a la volonté expresse d'être attentif à ceci ou à cela, on parle d'attention volontaire. L'homme comprend pourquoi il perçoit. Une intention délibérée, une incitation, un but ou un objectif sont certainement impliqués. L'attention volontaire nécessite un effort, une volonté, une 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 demande aucune pratique. Il n'y a pas d'effort de la volonté. L'attention est induite par la beauté et la nature attractive de l'objet. Les individus perçoivent sans savoir pourquoi et sans instruction observée. Les jeunes enfants possèdent ce pouvoir d'attention involontaire à un degré plus élevé que les personnes adultes.

Si une personne n'est pas observatrice, elle n'est pas attentive. Si elle observe quelque chose, on dit qu'elle est attentive. L'attention, la finalité, l'espoir, l'attente, le désir, la croyance, le souhait, la connaissance, le but, l'objectif et les besoins servent à déterminer l'attention. Vous devrez noter soigneusement le degré, la durée, l'étendue, les formes, les fluctuations et les conflits de l'attention.

L'attention est grande, si l'objet est très agréable. Vous devrez créer de l'intérêt. Si l'attention diminue, portez votre attention sur un autre objet agréable. En vous entraînant patiemment, vous



pouvez amener le mental à s'intéresser à un objet désagréable en créant de l'intérêt. Votre volonté sera alors plus forte.

Si vous observez attentivement, vous constaterez que vous observez différents objets à différents moments. Cette perception d'un objet maintenant et d'un autre ensuite, alors que les conditions physiques sont constantes, est connue sous le nom de fluctuation de l'attention. L'attention change. Les objets eux-mêmes changent ou fluctuent, mais il n'y a pas de fluctuation dans l'individu qui observe lui-même. Le mental n'a pas été entraîné à supporter une attention prolongée. Il est dégoûté par la monotonie et veut courir vers un autre objet agréable. Vous pouvez vous dire : « Je vais m'occuper d'une seule chose », mais vous vous rendrez vite compte que même si vous faites de gros efforts, vous percevez soudain autre chose. L'attention vacille.

L'intérêt développe l'attention. Il est difficile de fixer le mental sur un objet inintéressant. Quand un professeur fait une conférence, quand le sujet est abstrait et métaphysique, beaucoup de gens quittent la salle discrètement parce qu'ils ne peuvent pas suivre 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 attention soutenue. Il y a un silence de mort. Les conférenciers doivent connaître l'art d'attirer le mental des auditeurs. Ils devront changer de ton pour parler avec force et emphase. Ils devront observer l'auditoire et voir s'il est attentif ou non. Ils devront changer de sujet pour un court instant et introduire de 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 un merveilleux pouvoir 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 une pratique patiente, régulière et systématique. Un juge et un chirurgien ne peuvent obtenir un succès positif dans leurs professions respectives que s'ils sont dotés du pouvoir d'attention à un haut degré.

Quand vous faites un travail, plongez-vous dedans. Oubliez-vous. Concentrez-vous sur le travail. Faites abstraction de toute autre pensée. Lorsque vous faites une chose, ne pensez à aucune autre. Lorsque vous étudiez un livre, ne pensez à aucun autre livre. Fixez votre mental en permanence, comme le fabricant de flèches qui n'avait aucune conscience de son environnement. D'éminents scientifiques sont tellement occupés et attentifs à leurs expériences et recherches dans leurs laboratoires qu'ils oublient de prendre de la nourriture, même pendant plusieurs jours. Un jour, un scientifique était très occupé par son travail. Sa femme, qui vivait dans un autre district, fut victime d'une grave calamité. Elle se précipita vers lui au laboratoire avec des larmes abondantes dans les yeux. Curieusement, le savant n'était pas du tout agité. Il était si attentif à son travail qu'il en a même oublié qu'elle était sa propre femme. Il lui dit : « Madame, pleurez encore un peu que je puisse faire une analyse chimique de vos larmes ».

Un jour, un gentleman a invité Sir Isaac Newton à dîner. Newton se rendit au bungalow de son hôte et prit place dans le salon. Le gentleman oublia tout de Newton, prit son dîner et se retira dans son lit. Newton s'amusait en lui-même, très absorbé par un point important de la science. Il ne bouge pas de son siège. Il oublia tout de son dîner et resta longtemps sur la même chaise, comme une statue. Le lendemain matin, l'hôte vit Newton dans le salon et se souvint alors qu'il l'avait invité à dîner. Il s'est senti désolé de son oubli et s'est excusé auprès de Sir 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 nous intéressons 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 d'y prêter attention. Nous ne les regardons pas si elles ne sont pas intéressantes.

Par une pratique constante et un effort d'attention toujours renouvelé, un sujet qui, au départ, était aride et inintéressant peut devenir plein d'intérêt lorsque vous le maîtrisez et que vous apprenez sa signification et ses enjeux. Le pouvoir de concentration de votre attention sur le sujet peut devenir plus fort.

Lorsqu'un grand malheur vous est arrivé, ou lorsque vous passez en revue une certaine conduite afin de trouver la cause de l'échec, cela peut prendre possession de votre mental à un tel point qu'aucun effort de la 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 même s'il y a perte de sommeil, et vous êtes incapable de vous en détacher. L'attention qui a commencé volontairement s'est emparée entièrement du 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 là-dessus. Un homme à l'intellect ordinaire avec une attention très développée peut fournir plus de travail qu'un homme très intellectuel qui a une attention médiocre. L'échec en quoi que ce soit est principalement dû au manque d'attention. Si vous vous concentrez sur une seule chose à la fois, vous obtiendrez une connaissance approfondie de ce sujet sous ses différents aspects. L'homme ordinaire matérialiste non formé s'occupe généralement de plusieurs choses à la fois. Il permet à de nombreuses choses de franchir les portes de son usine mentale. C'est la raison pour laquelle il a un mental trouble ou obscurci. Il n'y a pas de clarté de pensée. Il ne peut pas faire le processus d'analyse et de synthèse. Il est désorienté. Il ne peut pas exprimer ses idées clairement, alors que l'homme discipliné peut se consacrer exclusivement à un sujet aussi longtemps qu'il le souhaite. Il extrait des informations complètes et détaillées sur un sujet ou un objet, puis en aborde un autre. L'attention est une faculté importante du yogi.

Vous ne pouvez pas vous occuper de deux objets différents en même temps. Le mental ne peut faire qu'une seule chose à la fois. Parce qu'il se déplace à une telle vitesse d'avant en arrière, vous pensez que le mental peut s'occuper de plusieurs objets ou choses à la fois. Vous ne pouvez que voir ou entendre à la fois. 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.

## 2. Pratique de la concentration

Fixez le mental sur un objet quelconque, à l'intérieur ou à l'extérieur du corps. Gardez-le en permanence pendant un certain temps. C'est la concentration. Vous devrez la pratiquer quotidiennement.

Purifiez d'abord le mental par la pratique de la conduite juste, puis passez à la pratique de la concentration. La concentration sans la pureté du mental ne sert à rien. Il y a des occultistes qui ont la concentration. Mais ils n'ont pas un bon caractère ; c'est la raison pour laquelle ils ne font aucun progrès dans la vie spirituelle.

Celui qui a une posture stable et qui a purifié ses nerfs et la gaine vitale par la pratique constante du contrôle de la respiration sera capable de se concentrer facilement. La concentration sera intense si vous éliminez toutes les distractions. Un vrai célibataire qui a préservé son énergie aura une concentration merveilleuse.

Certains étudiants stupides et impatientes se lancent dans la concentration sans avoir suivi, de quelque manière que ce soit, une formation préliminaire en éthique. C'est une grave erreur. La perfection éthique est une question de la plus haute importance.

Vous pouvez vous concentrer intérieurement sur l'un des sept centres d'énergie spirituelle. L'attention joue un rôle très important dans la concentration. Celui qui a développé ses pouvoirs d'attention aura une bonne concentration. Un homme qui est rempli de passion et de toutes sortes de désirs fantastiques peut difficilement se concentrer sur un sujet ou un objet, même pendant une seconde. Son mental sera en train de sauter comme un vieux singe.

Celui qui a acquis l'abstraction (le fait de retirer les sens des objets) aura une bonne concentration. Vous devrez avancer sur le chemin spirituel pas-à-pas et étape par étape. Pour commencer, posez les fondations de la bonne conduite, des postures, de la régulation de la respiration et de l'abstraction. La superstructure de la concentration et de la méditation ne sera réussie qu'à ce moment-là.

Vous devez être capable de visualiser très clairement l'objet de votre concentration, même en son absence. Au début de la pratique, vous pouvez vous concentrer sur le son « tic-tac » d'une

montre, sur la flamme d'une bougie ou sur tout autre objet qui plaît au mental. C'est la concentration concrète. Il n'y a pas de concentration sans un objet sur lequel le mental peut se reposer. Au début, le mental peut se fixer sur n'importe quel objet qui est agréable. Il est très difficile de fixer le mental, au début, sur un objet que le mental n'aime pas.

Asseyez-vous en position du lotus (Padmasana) avec les jambes croisées. Fixez le regard sur le bout du nez. C'est ce qu'on appelle le regard nasal. Ne faites pas d'effort violent. Regardez doucement le bout du nez. Au début, pratiquez pendant une minute. Augmentez progressivement la durée jusqu'à une demi-heure ou plus. Cette pratique stabilise le mental. Elle développe le pouvoir de concentration. Même en marchant, vous pouvez continuer cette pratique. Asseyez-vous en position du lotus et entraînez-vous à fixer le mental entre les deux sourcils. Faites-le doucement pendant une demi-minute. Puis augmentez progressivement le temps jusqu'à une demi-heure ou plus. Il ne doit pas y avoir la moindre violence dans cette pratique. Cela élimine le ballonnement du mental et développe la concentration. C'est ce qu'on appelle le regard frontal. Les yeux sont dirigés vers l'os frontal. Vous pouvez choisir le regard nasal ou le regard frontal selon votre goût, votre tempérament et votre capacité.

Si vous voulez augmenter votre capacité de concentration, vous devez réduire vos activités matérialistes. Vous devez observer le vœu de silence chaque jour pendant deux heures ou plus.

Pratiquez la concentration jusqu'à ce que le mental soit bien établi sur l'objet de la concentration. Lorsque le mental s'éloigne de l'objet, ramenez-le.

Lorsque la concentration est profonde et intense, tous les autres sens ne peuvent fonctionner. Celui qui pratique la concentration pendant trois heures par jour aura un énorme pouvoir psychique. Il aura une forte volonté.

### **3. La concentration dans tous les domaines de la vie**

La concentration est une qualification très importante pour un débutant sur la voie spirituelle. La concentration est nécessaire non seulement sur la voie spirituelle, mais aussi dans tous les domaines de la vie.

Un homme sans concentration est un échec dans la vie. La concentration dans un sens spirituel signifie l'unicité du mental. C'est la fixation du mental sur l'Ishta Devata ou la déité de son choix. Pour atteindre la concentration, vous devez chasser toutes les pensées inutiles du monde. Vous devez être entièrement libre de tous les désirs de base de nature matérielle. Vous devez leur substituer des pensées divines.

La méditation suit la concentration. Le Samadhi suit la méditation. L'état de Jivanmukti suit la réalisation du Nirvikalpa Samadhi qui est libre de toute pensée de dualité. Jivanmukti conduit à l'émancipation de la roue de la naissance et de la mort. La concentration est donc la première et la plus importante chose qu'un Sadhaka ou un aspirant doit acquérir sur la voie spirituelle.

Chaque petit geste demande de la concentration et une totale attention. Si vous voulez faire passer un fil dans le chas de l'aiguille, vous devez enlever toutes les fibres qui sont disjointes. Ensuite, vous devez en faire une seule fibre et, avec beaucoup de soin et une pensée unique, passer le fil dans l'aiguille.

Lorsque vous escaladez une montagne ou descendez une descente abrupte, vous devez faire très attention. Sinon, vous risquez de glisser et de tomber dans le profond abîme en contrebas. Lorsque vous faites du vélo, que vous parlez à vos amis sur la route, une voiture vous heurte par-derrière. Si vous êtes un peu distrait lorsque vous marchez sur la route, vous allez heurter une pierre et tomber. Un coiffeur négligent coupera le nez de son client. Un repasseur négligent brûlera les vêtements de son maître. Un aspirant endormi se frappera la tête contre le mur ou tombera prostré sur le sol. Par conséquent, vous devez développer votre attention. L'attention mène à la concentration.

Fixez votre mental sur le travail à accomplir. Donnez-lui tout votre cœur et toute votre âme. Qu'il s'agisse même d'un petit travail comme éplucher la peau d'un plantain ou presser un citron. Ne faites jamais rien au hasard. Ne prenez jamais vos repas à la hâte. Soyez calme et patient dans toutes vos actions. Ne tirez jamais de conclusions hâtives. Ne faites jamais rien à la hâte. Aucun travail ne peut être accompli avec succès sans calme et concentration. Ceux qui ont atteint le succès et sont devenus grands ont tous possédé cette vertu indispensable.

Vous réussirez à chaque tentative. Vous ne rencontrerez jamais l'échec si vous pouvez faire votre travail avec une attention et une concentration parfaites. Lorsque vous vous asseyez pour prier et méditer, ne pensez jamais à votre travail de bureau. Lorsque vous travaillez au bureau, ne pensez jamais à l'enfant qui est malade ou à toute autre tâche ménagère. Lorsque vous prenez un bain, ne pensez pas aux jeux. Lorsque vous vous asseyez pour prendre vos repas, ne pensez pas au travail qui vous attend au bureau. Vous devez vous entraîner à vous consacrer au travail en cours avec une parfaite concentration. Vous pouvez facilement développer votre volonté et votre mémoire. La concentration est la clé qui ouvre les portes de la victoire. Si une personne ordinaire met une heure à faire un travail, celle dotée d'une bonne concentration l'accomplira en une demi-heure avec une efficacité supérieure à celle du premier. Vous deviendrez une personne puissante.

Vous devez connaître parfaitement la science de la relaxation du mental. Vous devez être capable d'éliminer toutes les autres pensées de votre mental. Vous devez penser uniquement au repos. Vous devez vous considérer comme si vous étiez mort. Répétez mentalement les noms du Seigneur et pensez à l'aspect Ananda de son attribut. Vous n'aurez pas de rêves. Vous vous reposerez dans un sommeil bienheureux. Vous vous rafraîchirez très facilement. Même si vous dormez pendant deux heures, vous vous sentirez tout à fait frais et dispos.

#### **4. L'essentiel du yoga de la concentration**

Il est très difficile de dire où se termine la concentration et où commence la méditation. La méditation suit la concentration. Purifiez d'abord le mental par la pratique de Yama et Niyama. Ensuite, passez à la pratique de Dharana. La concentration sans la pureté n'est d'aucune utilité.

La concentration est la constance du mental. Si vous éliminez toutes les causes de distraction, votre pouvoir de concentration augmentera. Un vrai Brahmachari qui a préservé son Virya aura une concentration puissante. L'attention joue un rôle prépondérant dans la concentration. Celui qui a développé son pouvoir d'attention aura une bonne concentration. Vous devez être capable de visualiser très clairement l'objet de votre

concentration, même en son absence. Vous devez faire apparaître l'image mentale en un instant. Si vous avez une bonne pratique de la concentration, vous pouvez le faire sans difficulté. Celui qui a réussi Pratyahara (abstraction) en retirant les Indriyas des différents objets aura une bonne concentration. Vous devrez avancer sur le chemin spirituel pas à pas, étape par étape. Pour commencer, posez les bases de Yama (conduite juste), Niyama, Asana (posture), Pranayama et Pratyahara. Alors seulement, la superstructure de Dharana (concentration), Dhyana (méditation) et Samadhi sera couronnée de succès.

. Asana est Bahiranga Sadhana (externe); Dhyana est Antaranga Sadhana (interne). Comparé à Dhyana et Samadhi, même Dharana est Bahiranga Sadhana. Celui qui a une Asana stable et qui a purifié les Yoga-Nadis et le Pranamaya Kosha (gaine vitale) par le Pranayama sera capable de se concentrer facilement. Vous pouvez vous concentrer intérieurement sur l'un des sept plexus ou chakra ou centres d'énergie spirituelle, à savoir Muladhara, Svadhishthana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna et Sahasrara, ou sur le bout du nez, ou sur le bout de la langue ou extérieurement sur l'image d'une Devata, Hari, Hara, Krishna ou Devi. Vous pouvez vous concentrer sur le son « tic-tac » d'une montre ou sur la flamme d'une bougie, ou sur le point noir d'un mur, ou sur un crayon ou une rose ou tout autre objet agréable. C'est la concentration concrète (Sthoola). Il ne peut y avoir de concentration sans un objet sur lequel le mental peut se reposer. Le mental peut facilement se fixer sur un objet agréable comme une fleur de jasmin, une mangue ou une orange ou un ami aimant. Au début, il est difficile de fixer le mental sur un objet qu'il n'aime pas, comme une matière fécale, un cobra, un ennemi, un visage laid, etc. Pratiquez la concentration jusqu'à ce que le mental soit bien établi sur l'objet de la concentration. Lorsque le mental s'éloigne de l'objet de la concentration, ramenez-le encore et encore à l'objet. Le Seigneur Krishna dit dans la Gita : « Yato yato nischarati manas-chanchalam-asthiram, Tatastato niyamyaitad-atmanyeva vasam nayet-Aussi souvent que le mental vacillant et instable sort, aussi souvent il le retient, qu'il l'amène sous le contrôle du Soi. »

Si vous voulez augmenter votre pouvoir de concentration, vous devrez réduire vos activités matérialistes (Vyavahara-



Kshaya). Vous devrez également observer Mouna (vœu de silence) pendant deux heures par jour. Un homme dont le mental est rempli de passion et de toutes sortes de désirs fantastiques peut difficilement se concentrer sur un objet, même pendant une seconde. Son mental sautera comme un ballon. Régulez et maîtrisez la respiration. Subjuguiez les sens et fixez le mental sur un objet agréable. Associez les idées de sainteté et de pureté à l'objet.

Vous pouvez vous concentrer sur l'espace entre les deux sourcils (Trikuti). Vous pouvez vous concentrer sur les sons mystiques (Anahata Dhvani) que vous entendez dans votre oreille droite. Vous pouvez vous concentrer sur l'image « Om ». L'image du Seigneur Krishna avec une flûte à la main et l'image du Seigneur Vishnu avec une conque, un disque, une masse et un lotus sont très bonnes pour la concentration. Vous pouvez vous concentrer sur l'image de votre Gourou ou de n'importe quel saint. Les vedantins essaient de fixer le mental sur l'Atman, le Soi intérieur. C'est leur Dharana.

Dharana est le sixième stade ou membre de l'Ashtanga Yoga ou Raja Yoga de Patanjali Maharshi. Dans Dharana, vous n'aurez qu'une seule Vritti ou vague dans le mental. Le mental prend la forme d'un seul objet. Toutes les autres opérations du mental sont suspendues ou arrêtées. Celui qui peut pratiquer la concentration réelle pendant une demi-heure ou une heure aura d'énormes pouvoirs psychiques. Sa volonté sera également très puissante.

Lorsque les Hatha Yogis concentrent leur mental sur Shadadhara ou les six supports (les Shat-Chakras), ils concentrent également leur mental sur les Dévas qui les président, à savoir Ganesha, Brahma, Vishnu, Rudra, Isvara et Sadasiva. Contrôlez la respiration par le Pranayama. Subjuguiez les Indriyas par le Pratyahara. Puis fixer le mental sur Saguna ou Nirguna Brahman. Selon l'école Hatha Yogique, un yogi qui peut suspendre sa respiration par Kumbhaka pendant 20 minutes peut avoir un très bon Dharana. Il aura un mental très calme. Le Pranayama stabilise le mental, élimine Vikshepa (distraction) et augmente le pouvoir de concentration. Ceux qui pratiquent Khechari Mudra en coupant le frenum lingua et en allongeant la langue et en la fixant dans le trou au-delà du palais en la prenant vers le haut auront un bon Dharana.

Ceux qui peuvent pratiquer la concentration évoluent rapidement. Ils peuvent faire n'importe quel travail avec une précision scientifique et une grande efficacité. Ce que les autres font en six heures peut être fait par celui qui a de la concentration en une demi-heure. Ce que les autres peuvent lire en six heures, celui qui a la concentration peut le lire en une demi-heure. La concentration purifie et calme les émotions, renforce le courant de pensée et clarifie les idées. La concentration aide l'homme également dans son progrès matériel. Il aura un très bon résultat de travail dans son bureau ou son entreprise. Ce qui était trouble et brumeux auparavant devient clair et précis. Ce qui était difficile avant devient facile maintenant et ce qui était complexe, déconcertant et déroutant avant est facilement à la portée du mental. La concentration permet de tout réaliser. Rien n'est impossible à un homme qui pratique régulièrement la concentration. Il est très difficile de pratiquer la concentration quand on a faim et quand on souffre d'une maladie aiguë. Celui qui pratique la concentration aura une très bonne santé et une vision mentales très claires.

Retirez-vous dans une pièce calme ; asseyez-vous en Padmasana. Fermez les yeux. Voyez ce qui se passe lorsque vous vous concentrez sur une pomme. Vous pouvez penser à sa couleur, sa forme, sa taille et ses différentes parties telles que la peau, la pulpe, les graines, etc. Vous pouvez penser aux endroits (Australie ou Cachemire) d'où elle est importée. Vous pouvez penser à son goût acide ou sucré et à ses effets sur le système digestif et le sang. Par la loi de l'association, les idées d'autres fruits peuvent aussi essayer d'entrer. Le mental peut entretenir d'autres idées étrangères. Il peut commencer à vagabonder. Il peut penser à rencontrer un ami à la gare à 16 heures. Il peut penser à acheter une serviette ou une boîte de thé et de biscuits. Il peut réfléchir à un événement désagréable survenu la veille. Vous devez essayer d'avoir une ligne de pensée bien définie. Il ne doit pas y avoir de rupture dans la ligne de pensée. Vous ne devez pas laisser entrer d'autres pensées qui ne sont pas liées à l'objet en question. Vous devrez lutter durement pour réussir dans cette direction. Le mental fera de son mieux pour suivre les vieux sillons et emprunter la vieille route familière ou l'ancien chemin battu. Cette tentative est un peu comme une montée. Vous vous

réjouirez lorsque vous réussirez, ne serait-ce qu'un peu, à vous concentrer. De même que les lois de la gravitation, de la cohésion, etc., opèrent dans le plan physique, de même certaines lois de la pensée, telles que la loi de la continuité, etc. opèrent dans le plan mental ou le monde de la pensée. Ceux qui pratiquent la concentration doivent bien comprendre ces lois. Lorsque le mental pense à un objet, il peut aussi penser à ses qualités et à ses parties. Lorsqu'il pense à une cause, il peut aussi penser à son effet.

Si vous lisez avec concentration la Bhagavad-Gita, le Ramayana ou le 11<sup>èm</sup>e Skandha de la Bhagavata plusieurs fois, vous obtiendrez de nouvelles idées à chaque fois. Grâce à la concentration, vous obtiendrez une vision pénétrante. Des significations ésotériques subtiles apparaîtront dans le champ de la conscience mentale. Vous comprendrez les profondeurs de la signification philosophique. Lorsque vous vous concentrez sur un objet quelconque, ne vous battez pas avec le mental. Évitez toute tension dans le corps ou le mental. Pensez doucement à l'objet d'une manière continue. Ne laissez pas le mental s'égarer.

Si les émotions vous dérangent pendant la concentration, n'y faites pas attention. Elles disparaîtront vite. Si vous essayez de les diriger, vous devrez faire appel à votre volonté. Ayez une attitude indifférente. Le Vedantin utilise les formules : « Je ne m'inquiète pas. Sortez. Je suis Sakshi (témoin des modifications mentales) », pour chasser les émotions. Le Bhakta prie simplement et l'aide vient de Dieu.

Entraînez votre mental à la concentration sur différents sujets, grossiers et subtils, et de différentes tailles, moyennes et grandes. Avec le temps, une forte habitude de concentration se formera. Au moment où vous vous asseyez pour vous concentrer, l'humeur viendra immédiatement et assez facilement. Lorsque vous lisez un livre, vous devez le lire avec concentration. Il ne sert à rien de sauter les pages à la hâte. Lisez une page de la Gita. Fermez le livre. Concentrez-vous sur ce que vous avez lu. Trouvez des lignes parallèles dans le Mahabharata, les Upanishads et le Bhagavata. Comparez et opposez-les.

Pour un néophyte, la pratique de la concentration est désagréable et fatigante au début. Il doit creuser de nouveaux

sillons dans son mental et son cerveau. Après quelques mois, il s'intéressera à la concentration. Il jouira d'un nouveau type de bonheur, la concentration-ananda. Il deviendra agité s'il ne parvient pas à profiter de ce nouveau type de bonheur, ne serait-ce qu'un seul jour. La concentration est le seul moyen de se débarrasser des misères et des tribulations du monde. Votre seul devoir est de pratiquer la concentration. Vous avez pris ce corps physique pour pratiquer la concentration et, par la concentration, pour réaliser le Soi. La charité, le Rajasuya Yajna ne sont rien comparés à la concentration. Ce ne sont que des jouets.

Par Vairagya, Pratyahara et la pratique de la concentration, les rayons dissipés du mental errant sont lentement collectés. Grâce à une pratique régulière, il devient un point unique. Combien heureux et fort est ce yogi qui a un mental concentré ! Il peut réaliser des travaux volumineux en un clin d'œil. Ceux qui pratiquent la concentration par intermittence n'auront qu'occasionnellement un mental stable. Parfois, le mental commencera à errer et sera tout à fait impropre à l'application. Vous devez avoir un mental qui vous obéira sincèrement en tout temps et qui exécutera tous vos ordres de la meilleure façon possible à tout moment. Une pratique régulière et systématique du Raja Yoga rendra le mental très obéissant et fidèle.

Il existe cinq Yoga-Bhumikas ou stades du mental, à savoir Kshipta (distract), Mudha (terne), Vikshipta (légèrement agité), Ekagra (un point), Niruddha (contrôlé ou bien retenu). Par la pratique progressive et bien réglée de la concentration quotidienne, les rayons du mental errant sont collectés. Il devient un point unique. Finalement, il est correctement réfréné. Il est contrôlé de manière appropriée.

Si l'aspirant poursuit ce qui n'est pas approprié, son progrès est douloureux et lent. Celui qui poursuit le bon chemin obtient un progrès facile et une intuition rapide. Celui qui n'a pas de conditions passées ou de Samskaras spirituels d'une naissance précédente fait des progrès douloureux. Celui qui a des Samskaras spirituels progresse facilement. Pour celui dont la nature est réellement corrompue et dont les facultés de contrôle sont faibles, le progrès est douloureux et l'intuition est lente. Mais pour celui qui a des facultés de contrôle aiguisées, le progrès est rapide et l'intuition est vive. Chez celui qui est vaincu par

l'ignorance, l'intuition est lente ; chez celui qui n'est pas ainsi vaincu, l'intuition est rapide.

## **5. Exercices pour la concentration**

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

II. Lisez deux ou trois pages d'un livre. Puis fermez le livre. Maintenant, concentrez-vous sur ce que vous avez lu. Abandonnez toutes les pensées qui vous distraient. Concentrez votre attention avec soin. Laissez le mental associer, classer, regrouper, combiner et comparer. Vous obtiendrez alors un fonds de connaissances et d'informations sur le sujet. Il ne sert à rien de sauter les pages par inadvertance. Il y a des étudiants qui lisent un livre en quelques heures. Si vous leur demandez de reproduire certains points importants du livre, ils cligneront des yeux. Si vous vous concentrez sur le sujet en question très soigneusement, vous recevrez une impression claire et forte. Si les impressions sont fortes, vous aurez une très bonne mémoire.

III. Asseyez-vous dans votre position méditative préférée, à environ 30 cm d'une montre. Concentrez-vous doucement sur le son « tic-tac ». Chaque fois que le mental vagabonde, essayez encore et encore d'entendre le son. Voyez combien de temps le mental peut se fixer continuellement sur le son.

IV. Asseyez-vous à nouveau dans votre Asana préférée. Fermez les yeux. Fermez vos oreilles avec vos pouces ou bouchez-les 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'entendre d'abord les sons les plus grossiers. N'entendez qu'un seul type de son. Si le mental vagabonde, vous pouvez le faire passer du brut au subtil, ou du subtil au brut. En général, vous entendrez les sons dans votre oreille droite. Occasionnellement, vous pourrez aussi en entendre dans votre oreille gauche. Mais essayez de vous en tenir au son d'une seule oreille. Vous obtiendrez une concentration mentale unique. C'est un moyen facile de capturer le mental, car il est enchanté par le doux son,

tout comme un serpent est hypnotisé par les notes du charmeur de serpents.

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 le temps jusqu'à cinq ou dix minutes selon votre goût, votre tempérament et votre capacité. 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 vagabonde, ramenez-le sans cesse 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 son rugissant comme « OM ». Concentrez-vous sur ce son aussi longtemps que vous le souhaitez. C'est très exaltant et inspirant.

IX. Allongez-vous sur votre lit à l'air libre et concentrez-vous sur le ciel bleu expansif au-dessus de vous. Votre mental va s'élargir immédiatement. Vous vous élevez. Le ciel bleu vous rappellera la nature infinie du Soi.

X. Asseyez-vous dans une position confortable et concentrez-vous sur l'une des nombreuses vertus abstraites telles que la miséricorde, la compassion, etc. Restez sur cette vertu aussi longtemps que vous le pouvez.

## **6. Concentration sur une chaise**

Le sujet de la concentration est désagréable et fatigant pour le néophyte. Mais c'est la science la plus intéressante et la plus bénéfique au monde. Lorsque l'on progresse dans la concentration, que l'on s'y intéresse vraiment, que l'on a réalisé certains bénéfices, on ne peut plus abandonner la pratique. On ne peut même pas rester un jour sans se concentrer. On devient agité quand on ne pratique pas. La concentration apporte une joie suprême, une force spirituelle intérieure, une félicité sans faille et

une paix éternelle infinie. La concentration apporte une connaissance profonde et une vision intérieure profonde, l'intuition et la communion avec Dieu. C'est une science merveilleuse dans les trois mondes. Je ne peux pas décrire adéquatement ses bienfaits.

Se concentrer sur une chaise signifie vraiment acquérir une connaissance complète et détaillée de la chaise, de ses différentes parties, du bois particulier dans lequel elle est fabriquée, comme le Devadaru, le bois de rose, etc., de sa fabrication, de sa durabilité, de son prix de revient, du degré de confort qu'elle offre pour le dos, les bras, etc., si les parties peuvent être détachées et fixées à nouveau, si elle est fabriquée selon des lignes modernes et si elle est à l'épreuve des insectes, quelle sorte de polissage ou de vernis est utilisée pour la rendre durable, etc. Lorsque vous vous concentrez sur la chaise, ce genre d'idées occupe votre mental. En général, le mental vagabonde au hasard. Lorsqu'il pense à un objet, dans la seconde qui suit, il quitte cet objet et court vers un autre objet comme un singe, puis vers un troisième objet, et ainsi de suite.

Lorsque la pensée suit un sillon défini de façon continue sur un seul sujet, comme l'écoulement de l'huile d'un récipient à un autre, il s'agit alors de concentration. L'aspirant devrait retirer son mental chaque fois qu'il s'éloigne et le replacer dans le même sillon, dans la même ligne de pensée sur un seul sujet et sur une seule idée. C'est la Sadhana spirituelle. C'est Dharana et Dhyana. Cela aboutira au Samadhi ou à l'état de superconscience, la quatrième dimension ou Turiya.

Au début, le point essentiel de la concentration consiste à ramener le mental au même point d'objet en limitant ses mouvements à un petit cercle. Tel est l'objectif principal. Un moment viendra où le mental s'en tiendra à un seul point. C'est le fruit de votre Sadhana constante et prolongée. La joie est alors indicible. Lorsque vous méditez sur une chaise, amenez toutes les pensées liées à la chaise et concentrez-vous sur ces idées. Ne permettez à aucune autre pensée liée à un autre objet d'entrer dans votre mental. Il doit y avoir une seule ligne de pensée. Il doit y avoir une continuité dans la pensée, comme l'écoulement régulier de l'huile d'un récipient à un autre, comme le son continu d'une cloche d'église. Il peut y avoir plusieurs idées liées à un même

sujet. Cela n'a pas d'importance. Vous pouvez réduire le nombre d'idées et arriver à l'idée d'un seul sujet. Lorsque cette idée unique meurt également, vous obtenez l'état de superconscience ou Samadhi. Lorsqu'il n'y a qu'une seule idée, on l'appelle Savikalpa Samadhi, qui est un stade inférieur. Lorsque cette idée unique s'éteint également et qu'il n'y a même pas une seule idée, le mental devient vierge ou vide. Il y a une vacuité mentale. C'est le stade de l'absence de pensée de Patanjali Maharshi dans sa philosophie du Raja Yoga. Vous devrez vous élever au-dessus de cette Vritti vide et vous identifier au Purusha suprême ou Brahman, le témoin silencieux du mental, qui donne puissance et lumière à ce mental. Alors, et alors seulement, vous pourrez atteindre le but suprême de la vie.

Lorsque vous vous concentrez sur une chaise, ne permettez à aucune autre pensée d'objets différents. Ramenez encore et encore le mental qui vagabonde vers l'objet qui est la chaise. Lorsque vous méditez sur une rose, pensez à la rose et à la rose seule. Lorsque vous pensez à un livre, pensez à tout ce qui est lié au livre et à rien d'autre. Lorsque vous pensez à une radio ou à un film, pensez à la radio ou au film uniquement. Faites le tour de toutes les questions liées au sujet qui vous occupe. Vous pouvez prendre n'importe quel sujet qui est agréable au mental. Lentement, vous pouvez aborder n'importe quel sujet qui déplaît au mental en y créant de l'intérêt encore et encore. Vous devriez toujours vous souvenir de la maxime : « Une chose à la fois et bien faite est une très bonne règle, comme beaucoup peuvent le constater. » Lorsque vous entreprenez un travail, mettez-y tout votre cœur, tout votre mental et tout votre esprit. Faites-le avec une concentration parfaite. Ce qu'un autre peut faire en six heures, vous pouvez le faire en une demi-heure, sans à-coups et de manière méthodique et ordonnée. C'est l'activité yogique. On vous prendra pour un yogi accompli. Même lorsque vous étudiez, étudiez le sujet avec une concentration parfaite. Ne laissez pas votre mental vagabonder. Vous devez faire abstraction de tous les sons extérieurs. Fixez le regard en un seul point. Ne laissez pas les yeux vagabonder. Lorsque vous étudiez un sujet, ne pensez pas à un film, à des sucreries ou à un ami. Le monde entier doit être mort pour vous à ce moment-là. Telle doit être la nature de la concentration. Elle viendra à vous après des efforts constants



et réguliers. Ne vous inquiétez pas. Ne vous découragez pas. Il y aura un certain délai. Attendez calmement et patiemment. Rome ne s'est pas construite en un jour. C'est une question de temps. N'abandonnez pas la pratique même pour un jour, même si vous êtes malade. Dans votre échec réside le secret de votre succès et dans votre faiblesse le secret de votre force. Continuez à avancer. Persévérez. Revêtez votre armure. *Nil desperandum*. Soyez audacieux. Avancez courageusement. Soyez joyeux. Un brillant avenir vous attend. Pratiquez. Ressentez. Réjouissez-vous. Devenez un yogi ou une figure mondiale. Je peux en faire une de vous. Suivez-moi. Sois sincère et sérieux. Levez-vous. Réveillez-vous. Votre Lumière est arrivée. Ô mes chers enfants de Lumière et d'immortalité, Brahmanhurta c'est maintenant. Il est 3 h 30 du matin. C'est le meilleur moment pour pratiquer la concentration sur l'Atman, la mémoire et la culture de la volonté et pour s'emparer du mental. Asseyez-vous en Virasana et pratiquez rigoureusement. Que le succès et la gloire divine vous accompagnent. Je vais prendre congé de vous maintenant. Je vous laisse là. Faites fondre le mental bouillonnant dans Brahman, l'océan de la connaissance, et profitez de la félicité suprême.

### **7. Concentration sur les sons Anahata**

Dharana est la concentration intense et parfaite du mental sur un objet ou un son intérieur ou extérieur, comme les sons d'Anahata, ou toute idée abstraite, accompagnée d'une abstraction complète (Pratyahara) de tout ce qui appartient à l'univers extérieur ou au monde des sens.

#### **PRATIQUER LA SADHANA**

Asseyez-vous en Padma ou Siddha Asana. Pratiquez Yoni Mudra en fermant les oreilles avec les pouces. Entendez le son interne par l'oreille droite. Le son que vous entendez vous rendra sourd à tous les sons extérieurs. Après avoir surmonté tous les obstacles, vous entrerez dans l'état de Turiya en 15 jours. Au début de votre pratique, vous entendrez de nombreux sons forts. Leur hauteur augmente progressivement et ils sont entendus de plus en plus subtilement. Vous devez essayer de distinguer les sons de plus en plus subtils. Vous pouvez changer votre concentration du subtil au grossier, mais vous ne devez pas

permettre à votre mental d'être détourné d'eux vers d'autres objets.

Le mental s'étant d'abord concentré sur un son quelconque s'y fixe fermement et s'y absorbe. Le mental, devenu insensible aux impressions extérieures, ne fait plus qu'un avec le son, comme le lait avec l'eau, puis s'absorbe rapidement dans le Chidakasa (l'Akasa où règne le Chit). En étant indifférent à tous les objets, et en ayant contrôlé les passions, vous devriez, par une pratique continue, concentrer votre attention sur le son qui détruit le mental. Ayant abandonné toutes les pensées et étant libéré de toutes les actions, vous devriez toujours concentrer votre attention sur le son, et alors votre Chitta s'absorbera en lui. De même que l'abeille qui boit le miel seul ne se soucie pas de l'odeur, de même le Chitta qui est toujours absorbé par le son, ne se languit pas des objets sensuels, car il est lié par la douce odeur de Nada et a abandonné sa nature propre. Le Chitta serpent, en écoutant le Nada, est entièrement absorbé par lui et, devenant inconscient de tout, se concentre sur le son. Le son sert d'aiguillon pour contrôler le Chitta éléphant enragé qui erre dans le jardin du plaisir des objets sensuels.

Il sert de piège pour attacher le cerf Chitta. Il sert aussi de rivage aux vagues de l'océan Chitta. Le son provenant de Pranava, qui est Brahman, est de nature brillante ; le mental s'y absorbe ; c'est le siège suprême de Vishnu. Le mental existe tant qu'il y a du son, mais lorsque celui-ci cesse, il y a cet état appelé Turiya. Ce son est absorbé par Brahman et l'état sans son est le siège suprême. Le mental qui, avec le Prana, a ses affinités karmiques détruites par la concentration constante sur Nada, est absorbé dans l'Un sans tache. Il n'y a aucun doute là-dessus. En étant libéré de tous les états et de toutes les pensées, vous resterez comme mort. Vous deviendrez un Mukta. Il n'y a aucun doute à ce sujet. Le corps est comme une bûche et ne ressent pas la chaleur ou le froid, la joie ou le chagrin. Lorsque la vue spirituelle devient fixe sans aucun objet à voir, lorsque le Prana devient immobile sans aucun effort, et lorsque Chitta devient ferme sans aucun support, vous devenez Brahman (*Brahmavid-Brahmaiva Bhavati*).

Vous pouvez expérimenter le dixième son sans les neuf premiers sons grâce à l'initiation d'un gourou. Dans la première

étape, le corps devient Chin-chini ; dans la deuxième, il y a le (Bhanjana) briser ou affecter dans le corps ; dans la troisième, il y a la (Bhedana) percée ; dans la quatrième, la tête tremble ; dans la cinquième, le palais produit de la salive ; au sixième, on atteint le nectar ; au septième, on acquiert la connaissance des choses cachées dans le monde ; au huitième, on entend Paravak ; au neuvième, le corps devient invisible et l'œil divin pur se développe ; au dixième, on atteint l'état de Para Brahman. Lorsque Manas est détruit, lorsque les vertus et les péchés sont brûlés, vous brillez comme le Brahman Eclatant, Immaculé, Eternel, Inaltérable, Suddha.

### **8. Tatraka**

Trataka est un regard fixe. Écrivez le mot OM en noir sur le mur. Asseyez-vous en face du dessin. Concentrez-vous sur lui avec les yeux ouverts jusqu'à ce que les larmes coulent. Puis fermez les yeux. Visualisez l'image d'OM. Puis ouvrez les yeux et regardez à nouveau jusqu'à ce que les larmes apparaissent. Augmentez graduellement la période. Certains étudiants peuvent fixer le regard pendant une heure. Trataka est l'un des Shat-Kriyas (six exercices) du Hatha Yoga. Procurez-vous une photo d'OM, fixez-la au mur et concentrez-vous sur elle. Les images sont vendues au bazar.

Trataka stabilise le mental errant et supprime Vikshepa (agitation du mental). Au lieu de fixer OM, vous pouvez fixer un gros point noir sur le mur. Les murs présenteront une couleur dorée pendant Trataka. Ou bien dessinez un gros point noir sur un papier blanc et fixez-le sur le mur. Ce sera une cible sur laquelle l'étudiant yogique pourra concentrer son mental. Fixez ce point noir sur le papier.

Vous pouvez faire Trataka sur n'importe quelle image du Seigneur, que ce soit Krishna, Rama ou Siva, ou sur le Saligram. Vous pouvez vous asseoir sur une chaise et fixer l'image sur le mur devant vos yeux. Trataka est le premier pas de la concentration. C'est le premier exercice de concentration pour les étudiants yogiques.

Trataka avec les yeux ouverts est suivi de la visualisation. La visualisation est l'appel d'une image mentale claire de quelque

chose. Trataka et la visualisation aident beaucoup à la concentration.

Le mental peut également être rendu stable en faisant une Puja manasique, en pensant aux attributs du Seigneur et en se souvenant de Ses Lilas.

Pratiquez Trataka pendant une minute le premier jour. Puis augmentez progressivement la durée chaque semaine. Ne fatiguez pas les yeux. Faites-le doucement, avec aisance et confort, aussi longtemps que vous pouvez le faire commodément. Répétez votre mantra Ishta, Hari Om, Sri Rama ou Gayatri pendant Trataka. Chez certaines personnes dont les capillaires sont faibles, les yeux peuvent devenir rouges. Il ne faut pas s'alarmer inutilement. La rougeur des yeux disparaîtra rapidement. Pratiquez Trataka pendant six mois. Ensuite, vous pourrez suivre des cours avancés de concentration et de méditation. Soyez régulier et systématique dans votre Sadhana. S'il y a une interruption, reprenez le jour suivant. Trataka élimine de nombreuses maladies des yeux et finalement amène des Siddhis.

# CHAPITRE TROIS

## PRÉLIMINAIRES POUR LA MÉDITATION

### 1. Qu'est-ce que la méditation

"*Dhyanam niruishayam manah*" : cet état du mental dans lequel il n'y a pas de Vishayas ou de pensées sensuelles est la méditation.

« *Tatra pratyayaikatanata dhyanam* » : Un flux continu de perception ou de pensée est Dhyaana (méditation). Il y a un courant continu dans le mental d'un objet comme le flux d'eau dans une rivière (Pravaha). Il n'y a qu'une seule Vritti dans le mental. C'est Ekarupa-Vritti-Pravaha.

La méditation est le maintien d'un flux incessant de la conscience de Dieu. C'est le flux de la pensée continue d'une chose ou de Dieu ou de l'Atman, comme le flux continu de l'huile (Tailadharavat). Toutes les pensées matérielles sont exclues du mental. Le mental est rempli ou saturé de pensées divines, de gloire divine et de présence divine. La méditation est un flux régulier de pensées concernant l'objet de la concentration. La méditation suit la concentration.

La méditation est le septième échelon ou étape de l'échelle du yoga. Les yogis l'appellent « Dhyaana ». Les Jnanis l'appellent « Nididhyasana ». Les Bhaktas l'appellent « Bhajana ».

Yama (retenue), Niyama (observance religieuse), Asana (posture), Pranayama (retenue de la respiration), Pratyahara (abstraction ou retrait des sens), Dharana (concentration), Dhyaana (méditation), Samadhi (état superconscient ou union bienheureuse avec le Soi suprême) sont les huit étapes du Yoga.

Le Seigneur Jésus dit : « Vide-toi et je te remplirai ». Cela correspond à l'enseignement de Patanjali Maharshi : « Yogas-chitta-vritti-nirodhaha » — " le yoga est la retenue (annihilation) de toutes les modifications (fonctions) mentales ». Ce processus de vidage ou faire le vide dans le mental est sans doute une

discipline éprouvante. Mais une pratique continue et intense apportera le succès. Il n'y a aucun doute là-dessus.

## **2. Nécessité de la méditation**

La méditation est le seul moyen d'atteindre l'immortalité et la félicité éternelle. Ceux qui ne se concentrent pas et ne méditent pas sont des tueurs d'Atman (Atmahanaha) — Isa Upanishad, Mantra 3. Ils sont en fait des cadavres vivants et des misérables.

Les sages tranchent le nœud de l'égoïsme avec l'épée tranchante de la méditation constante. C'est alors que se lève la connaissance suprême du Soi, la pleine illumination intérieure ou la réalisation du Soi. Le sage libéré n'a plus ni doutes ni illusions. Tous les liens du karma sont rompus. C'est pourquoi il faut toujours s'adonner à la méditation. C'est la clé maîtresse qui ouvre les royaumes de la félicité éternelle. Au début, cela peut être fatigant et rebutant, car le mental s'éloigne de temps en temps du but recherché. Après un peu de pratique, il se concentrera sur le centre. Vous serez immergé dans la félicité divine.

Les grands Rishis et les sages de jadis, comme Yajnavalkya, Uddalaka, etc., ont acquis la connaissance du Soi, qui est un moyen d'obtenir la plus haute communion par une méditation intense.

Tout comme vous avez besoin de nourriture pour le corps, vous avez besoin de nourriture pour l'âme sous forme de prières, de Japa, de Kirtan, de méditation, etc. De même que vous êtes agité lorsque vous ne recevez pas de nourriture à temps, de même vous serez agité si vous ne priez pas le matin et le soir, lorsque vous aurez maintenu la pratique de la prière et du Japa pendant un certain temps. La nourriture pour l'âme est plus essentielle que la nourriture pour le corps. Par conséquent, faites vos prières, votre Japa et votre méditation régulièrement.

De même que vous faites pousser dans votre jardin des jasmins, des roses, des lys, des honolulus et des fleurs pour le temple, de même vous devez cultiver les fleurs des pensées paisibles, des pensées d'amour, de miséricorde, de bonté, de pureté, etc. dans le vaste jardin de votre Antahkarana. Par l'introspection, vous devrez arroser ce jardin mental et, par la méditation et la pensée sublime, enlever les mauvaises herbes des pensées vaines, inutiles et discordantes.

Lorsque vous voyez la fleur sur un manguier, vous savez très bien que vous obtiendrez rapidement des mangues. De même, si vous avez Santi dans votre mental, soyez sûr que vous obtiendrez rapidement une bonne méditation et le fruit de Jnana.

Les semblables attirent les semblables. C'est une grande loi. Ayez de bonnes pensées. Faites de la méditation. Vous attirerez les Sadhus, les Yogis et les Siddhas. Leurs vibrations vous seront bénéfiques. Votre nouvelle vibration spirituelle les attirera.

### **3. Fruits de la méditation**

Même Indra, le Seigneur des Dévas, qui baigne dans d'abondantes richesses, ne peut jouir de la félicité d'un sage, dont le mental est centré sur lui-même et exempt de désirs, qui se repose dans son propre Svarupa et qui a une vision égale pour tout.

Apprenez la science de la maîtrise de soi. Ayez un mental stable par la pratique constante de la méditation. Fixez votre mental sur Dieu. Vous aurez la vie divine. La lumière brillera. Il y aura un flot de toutes les qualités divines. Toutes les tendances négatives disparaîtront. Toutes les forces conflictuelles seront réconciliées. Vous jouerez d'une harmonie parfaite, d'un bonheur non perturbé, d'une paix durable.

La méditation est la seule voie royale et réelle pour atteindre le salut. La méditation détruit toutes les douleurs, souffrances et tous les chagrins. La méditation détruit toutes les causes de chagrin. La méditation donne la vision de l'unité. La méditation induit un sentiment d'unité. La méditation est une montgolfière ou un avion qui aide l'aspirant à s'élever haut dans les royaumes de la félicité éternelle, de la paix éternelle et de la joie éternelle.

La méditation est la voie royale pour atteindre la Divinité. C'est la grande route nationale qui conduit l'aspirant directement à la destination de la conscience divine. C'est l'échelle mystique qui conduit l'étudiant yogi de la terre au ciel. C'est l'échelle divine des yogis qui les pousse vers les hauteurs de l'Asamprajnata Samadhi. C'est la marche de l'escalier du Chidakasa qui conduit l'aspirant au plus haut étage de l'Advaita Nishtha et du Kaivalya Mukti des Vedantins. Sans elle, aucun progrès spirituel n'est possible. C'est le téléphérique qui permet

au dévot de glisser facilement vers l'autre rive du Bhava Samadhi et de boire le miel du Prema et le nectar de l'immortalité.

La méditation régulière ouvre les voies de la connaissance intuitive, rend le mental calme et stable, éveille un sentiment extatique et met l'étudiant yogique en contact avec la source du Purusha Suprême. S'il y a des doutes, ils s'effacent tous d'eux-mêmes lorsque vous marchez de façon constante sur le chemin du Dhyana Yoga. Vous sentirez vous-même la voie à suivre pour placer vos pas sur le prochain échelon de l'échelle spirituelle. Une mystérieuse voix intérieure vous guidera. Écoutez-la attentivement, ô Yogindra !

Si vous remontez la montre la nuit, elle fonctionnera sans problème pendant vingt-quatre heures. De même, si vous méditez pendant une ou deux heures dans le Brahmamuhurta, vous pouvez travailler très paisiblement pendant toute la journée. Rien ne peut perturber votre mental. L'ensemble du système sera chargé des vibrations spirituelles ou de l'onde divine.

Beaucoup de vos doutes se dissiperont d'eux-mêmes pendant la méditation. Certains devront attendre quelque temps pour que certains doutes soient levés. Même si l'enseignant vous explique beaucoup de choses, vous ne pouvez pas comprendre certaines choses à un moment donné. Vous devrez évoluer un peu plus. Lorsque vous aurez évolué, ces doutes, qui vous tourmentaient il y a trois ans, deviendront alors clairs.

Vous pouvez avoir une douleur aiguë, lorsque vous avez une colique appendiculaire ou lorsque vous développez un gros abcès. Dans le sommeil, vous ne ressentez aucune douleur. Lorsque vous êtes sous chloroforme, il n'y a pas de douleur non plus. La douleur ne se manifeste que lorsque le mental est relié au corps. Si vous pouvez détacher ou déconnecter le mental du corps, il n'y aura pas de douleur. L'Atman est une masse de félicité (Anandaghana). Si vous retirez le mental du corps et des objets et le fixez sur l'Atman par une méditation constante, toutes les douleurs prendront fin. La méditation est la seule voie qui peut détruire toutes les misères humaines. Il n'y a pas d'autre moyen.

Le vrai repos peut être obtenu pendant la méditation, lorsque le mental se repose en Atman. Le changement de travail peut donner du repos. Rester inactif sans travail et laisser le mental



errer comme un éléphant en rut et construire des châteaux en Espagne ne peut pas apporter le repos.

L'homme qui ne peut pas fixer son mental dans la méditation ne peut pas avoir la connaissance du Soi. L'homme instable ne peut pratiquer aucune méditation. Il ne peut avoir une dévotion intense pour la connaissance du Soi ou un désir ardent de libération ou Moksha. Celui qui ne pratique pas la méditation ne peut pas avoir la paix mentale. Comment le bonheur peut-il exister pour les personnes non paisibles ?

Dans le rêve aussi, vous commencerez à exercer un contrôle graduel. Vous contrôlerez le mental lorsqu'il commet un acte mauvais. La force de votre Sadhana effectuée à l'état de veille vous viendra en aide dans le rêve. C'est un signe de votre croissance spirituelle. Observez attentivement le rêve.

Ce monde est rempli de misères et de souffrances. Si vous voulez vous débarrasser des douleurs et des afflictions de ce Samsara, vous devez pratiquer la méditation. La méditation est le chemin vers le divin. C'est la voie royale vers le royaume de Brahman. C'est une échelle mystérieuse qui va de la terre au ciel (Vaikuntha ou Kailasa ou Brahmaloaka), de l'erreur à la vérité, de l'obscurité à la lumière, de la douleur à la félicité, de l'agitation à la paix durable, de l'ignorance à la connaissance, de la mortalité à l'immortalité. La méditation conduit à la connaissance du Soi, qui apporte la paix éternelle et la félicité suprême. La méditation vous prépare aux expériences intégrales ou à la connaissance intuitive directe.

La Vérité est Brahman. La Vérité est Atman. La Vérité est pure et simple. Vous ne pouvez pas réaliser la Vérité sans réflexion et méditation. Soyez silencieux. Connaissez-vous vous-même. Connaissez Cela. Faites fondre le mental dans Cela.

Sans l'aide de la méditation, vous ne pouvez pas atteindre la connaissance du Soi. Sans son aide, vous ne pouvez pas atteindre l'état divin. Sans elle, vous ne pouvez pas vous libérer des entraves du mental et atteindre l'immortalité. Si vous ne pratiquez pas la méditation, la splendeur suprême et les gloires éternelles de l'Atman vous resteront cachées. Déchirez les voiles qui recouvrent l'âme en pratiquant régulièrement la méditation.

Déchirez les cinq gaines qui masquent l'Atman par une méditation constante, puis atteignez la béatitude finale de la vie.

Le feu de la méditation annihile toute souillure due au vice. Puis vient soudain la Connaissance ou la Sagesse divine qui mène directement à Mukti ou à l'émancipation finale.

Il existe de nombreux types valables d'entraînement du mental, qui sont essentiels à la culture mentale, par exemple, l'entraînement de la mémoire, la culture de la réflexion, la discrimination, Vichara ou l'interrogation de « Qui suis-je ». La pratique de la méditation elle-même est un puissant clarificateur de la mémoire. La pratique de la culture de la mémoire aide puissamment à atteindre la méditation.

La méditation est un puissant tonique. C'est aussi un tonique mental et nerveux. Les vibrations sacrées pénètrent toutes les cellules du corps et guérissent les maladies du corps. Ceux qui méditent économisent les factures des médecins. Les ondes puissantes et apaisantes qui se produisent pendant la méditation exercent une influence bienveillante sur le mental, les nerfs, les organes et les cellules du corps. L'énergie divine s'écoule librement comme un Taila-Dhara (écoulement d'huile d'un récipient à un autre) des pieds du Seigneur aux différents systèmes du Sadhaka (aspirant).

Si vous pouvez méditer pendant une demi-heure, vous serez en mesure de vous engager avec paix et force spirituelle dans la bataille de la vie pendant une semaine grâce à la force de cette méditation. Tel est le résultat bénéfique de la méditation. Comme vous devez vivre dans votre vie quotidienne avec différents mentaux de nature particulière, obtenez la force et la paix de la méditation et vous n'aurez alors aucun problème ni aucune inquiétude.

Un yogi qui médite régulièrement a une personnalité magnétique et charmante. Ceux qui entrent en contact avec lui sont très influencés par sa voix douce, son discours puissant, ses yeux brillants, son teint éclatant, son corps fort et sain, son bon comportement, ses qualités vertueuses et sa nature divine. Tout comme un grain de sel déposé dans une bassine d'eau se dissout et se répartit dans toute l'eau, tout comme le doux parfum du jasmin imprègne l'air, de même, son aura spirituelle s'infiltr

dans le mental des autres. Les gens puisent en lui joie, paix et force. Ils sont inspirés par son discours et s'élèvent mentalement à son contact.

La méditation ouvre la porte du mental à la connaissance intuitive et à de nombreux pouvoirs.

Méditez. Méditez. Ne perdez pas une seule minute. La méditation fera disparaître toutes les misères de la vie. C'est le seul moyen. La méditation est l'ennemi du mental. Elle entraîne Mano-Nasha ou la mort du mental.

Le Mahatma qui médite dans une grotte solitaire de l'Himalaya aide davantage le monde par ses vibrations spirituelles que le Sadhu qui prêche sur une plate-forme. De même que les vibrations sonores voyagent dans l'espace éthéré, de même les vibrations spirituelles d'un méditant parcourent une longue distance et apportent la paix et la force à des milliers de personnes.

Lorsque le méditant devient sans esprit, il pénètre et imprègne le monde entier. Des personnes ignorantes portent une fausse accusation selon laquelle les Sadhus qui méditent dans des grottes sont égoïstes.

Construisez par la méditation régulière une puissante forteresse spirituelle et une aura magnétique autour de vous, qui ne peut être pénétrée pas même par les messagers de Maya ou de Satan.

La concentration du mental sur Dieu après la purification peut vous donner le vrai bonheur et la vraie connaissance. Vous êtes emportés vers des objets extérieurs par Raga et Moha. Concentrez-vous sur Dieu dans votre cœur. Plongez profondément. Fusionnez à l'intérieur.

Pendant la méditation, lorsque votre mental est plus Sattvique, vous serez inspiré. Le mental composera de beaux poèmes et résoudra les problèmes complexes de la vie. Éradiquez également ces Vrittis sattviques. Tout cela n'est que dissipation de l'énergie mentale. Élevez-vous de plus en plus haut dans le seul Atman.

Vous n'obtiendrez le plein Ananda de la gloire divine que lorsque vous plongerez profondément, lorsque vous vous fondez

profondément dans la méditation silencieuse. Lorsque vous êtes à la frontière de la divinité de Dieu, lorsque vous êtes à la porte ou au seuil de Dieu, lorsque vous êtes sur les bords extérieurs, vous n'obtiendrez pas la paix et la félicité maximales.

Pendant la méditation, certaines des visions que vous voyez sont vos propres pensées matérialisées, tandis que d'autres sont de véritables visions objectives.

La paix réelle et l'Ananda ne se manifestent que lorsque les Vasanas sont amoindris et les Sankalpas éteints. Lorsque vous fixez votre mental sur Sri Krishna, Siva ou Atman, même pendant cinq minutes, Sattva Guna est infusé dans le mental. Les Vasanas s'atténuent. Vous pouvez, avec la Buddhi subtile, comparer cette Ananda de la méditation avec les plaisirs sensuels transitoires. Vous trouverez que cette Ananda de la méditation est un million de fois supérieure aux plaisirs sensuels. Méditez et ressentez cette Ananda. Vous en connaîtrez alors la valeur réelle.

Si un aspirant du Cachemire médite sur son gourou ou guide spirituel à Uttarkasi, dans l'Himalaya, une connexion définitive s'établit entre lui et le maître. Le gourou irradie la puissance, la paix, la joie et la félicité à l'étudiant en réponse à ses pensées. Celui-ci est baigné dans le puissant courant de magnétisme. Le courant d'électricité spirituelle circule régulièrement du précepteur à son disciple, tout comme l'huile coule d'un récipient à un autre. L'élève peut s'imprégner ou puiser dans son maître en fonction de son degré de foi. Chaque fois que l'élève médite sincèrement sur son maître, celui-ci sent aussi réellement qu'un courant de prière ou de pensées sublimes part de son élève et touche son cœur. Celui qui possède la vision astrale intérieure peut clairement visualiser une fine ligne de lumière vive entre le disciple et le maître, qui est causée par le mouvement des vibrations des pensées sattviques, dans l'océan de Chitta.

Un coup soudain d'illumination mystique met fin à toute existence empirique et l'idée même, ou le souvenir d'une chose telle que ce monde, ou l'étroite individualité de l'esprit dans ce monde disparaît complètement.

Lorsque le yogi a atteint le dernier stade de la méditation et du Samadhi, tous les résidus de ses actions sont complètement

brûlés. Il obtient la libération dans cette vie même. Il est alors un Jivanmukta.

La méditation donne beaucoup de force spirituelle, de paix, une nouvelle vigueur et vitalité. C'est le meilleur tonique mental. Si un méditant s'irrite très souvent, cela montre qu'il ne fait pas une bonne méditation ininterrompue. Il y a quelque chose qui ne va pas dans sa Sadhana.

La méditation développe des pensées fortes et pures. Les images mentales sont claires et bien définies. Les bonnes pensées sont bien fondées. Grâce à la clarification des idées, la confusion disparaît.

Tout comme un parfum doux émane continuellement d'un bâton d'encens, le parfum doux et l'effusion divine (Brahmavarchasa, l'aura magnétique Brahmique ou Tejas) émanent continuellement du visage d'un aspirant qui pratique une méditation régulière et constante. Ceux qui pratiquent la méditation auront un visage calme, serein et charmant, une voix douce et des yeux brillants et éclatants.

Tout comme la culture d'une terre stérile ou d'une terre salée devient absolument infructueuse, la méditation pratiquée sans Vairagya devient également infructueuse.

Si vous pouvez méditer pendant une demi-heure, vous serez en mesure de vous engager avec paix et énergie spirituelle dans la bataille quotidienne de la vie, pendant une semaine grâce à la puissance et à la vigueur de la méditation. Le feu de la méditation anéantit toutes les souillures dues au vice. Puis, vient soudain la connaissance ou la sagesse divine qui mène directement à Mukti ou à l'émancipation finale.

Dans la contemplation, vous êtes en contact spirituel avec la Lumière immuable. Vous êtes purifié de toutes les impuretés. Cette Lumière nettoie l'âme qui la touche. Les lunettes sont exposées à la lumière du soleil et les pailles en dessous prennent feu. Ainsi, en vous-même, si vous avez le cœur ouvert et pieusement élevé vers Dieu, la Lumière de Sa pureté et de Son amour, illuminant cette âme ouverte, consumera tous vos défauts dans le feu de l'amour Divin. La Lumière apporte une énergie accrue et un grand réconfort.

Toutes les choses visibles sont Maya. Maya disparaîtra par Jnana ou la méditation sur Atman. Il faut s'efforcer de se débarrasser de Maya. Maya fait des ravages dans le mental. La destruction du mental signifie l'anéantissement de Maya. Nididhyasana (méditation sur l'Atman) est la voie pour conquérir Maya. Le Seigneur Bouddha, Raja Bhartrihari, Dattatreya, Akhow de Gujarat, tous ont conquis Maya et le mental uniquement par la méditation profonde. Entrez dans le silence. Méditez. Méditez.

Ceux qui pratiquent la méditation s'aperçoivent qu'ils sont plus sensibles que ceux qui ne méditent pas, et à cause de cela, la tension sur le corps physique est énorme. Parfois, même les aspirants avancés commencent à penser : « Comment sera l'état de la réalisation de Dieu ? Comment Dieu m'apparaîtra-t-il ? Comment apparaîtra-t-il à ma vision ? » La réalisation de Dieu est au-delà de toute description. Il n'y a aucun moyen de la décrire. Il y a une paix parfaite. Il y a une félicité ineffable. Il y a un profond silence. La connaissance spirituelle apparaît. Le mental, l'intellect et les sens cessent de fonctionner. Il y a une expérience intuitive. On ne peut dire que cela. Vous devrez en faire l'expérience vous-même en Samadhi ou état de superconscience. Le vagabondage du mental cessera progressivement grâce à une méditation régulière. La méditation élimine l'irritabilité et augmente considérablement la paix du mental.

#### **4. Brahmamuhurta : le meilleur moment pour la méditation**

Ô Aspirants ! Levez-vous à Brahmamuhurta et pratiquez la méditation. Ne l'omettez pas, à aucun prix. Brahmamuhurta est la période du matin de 3h30 à 5h30. C'est très favorable à la méditation. Le mental est frais et dispos après un bon sommeil. Il est tout à fait calme et serein. Sattva ou la pureté est prépondérante dans le mental à ce moment-là. Sattva prédomine également dans l'atmosphère à cette période.

À cette période, le mental est comme une feuille de papier vierge ou un tableau propre et relativement libre des Samskaras ou impressions du monde. Les courants Raga-Dvesha n'ont pas encore pénétré profondément le mental. Le mental peut être modelé très facilement à cette période, de la manière que vous

souhaitez. Vous pouvez facilement charger le mental de pensées divines.

De plus, tous les Yogis, Paramahamsas, Sannyasins, aspirants et Rishis de l'Himalaya commencent leur méditation à cette période et envoient leurs vibrations dans le monde entier. Vous bénéficierez immensément de leurs courants spirituels. La méditation viendra d'elle-même sans aucun effort. C'est une terrible perte spirituelle pour vous si vous n'utilisez pas cette période pour la contemplation divine et si vous ronflez à ce moment-là. Ne devenez pas un Kumbhakarna. Devenez un yogi comme Jnana Deva.

En hiver, il n'est pas nécessaire de prendre un bain froid. Un bain mental suffira. Imaginez et sentez, "Je prends un bain maintenant dans le Triveni sacré à Prayaga ou Manikarnika à Bénarès." Souvenez-vous de l'Atman pur. Répétez la formule : "Je suis toujours une âme pure." C'est le bain de sagesse le plus puissant du Jnana-Ganga. C'est hautement purifiant. Cela brûle tous les péchés. Répondez rapidement aux appels de la nature. Nettoyez vos dents rapidement. Ne perdez pas beaucoup de temps à vous laver les dents et à prendre un bain. Soyez rapide. Dépêchez-vous. Préparez-vous rapidement. Brahmamuhurta va passer rapidement. Vous devez utiliser ce temps précieux en Japa et en méditation.

Lavez rapidement le visage, les mains et les pieds. Passez de l'eau froide sur le visage et le sommet de la tête. Cela refroidira le cerveau et les yeux. Asseyez-vous en Siddha, Padma ou Sukha Asana. Essayez de gravir la hauteur suprême de Brahman, le sommet de la gloire et de la splendeur divines.

Si vous n'avez pas l'habitude de vous lever tôt, ayez un réveil. Une fois l'habitude prise, il n'y aura aucune difficulté. Le mental deviendra votre serviteur volontaire et obéissant pour vous réveiller à l'heure prévue.

Si vous êtes sujet à la constipation chronique, vous pouvez boire un verre d'eau froide ou d'eau tiède dès que vous vous levez après vous être lavé les dents. C'est le traitement Usha-Pana dans la science du Hatha Yoga. Cela vous donnera un bon transit. Vous pouvez également boire de l'eau Triphala. Faites tremper deux Harad (Myrobalan), deux Amalaka et deux Thannikkai dans un

verre d'eau froide le soir. Buvez l'eau le matin après vous être lavé les dents. Vous pouvez garder une poudre prête à l'emploi de ces trois médicaments et en mettre une ou deux cuillerées à café dans l'eau.

Cultivez l'habitude de répondre aux appels de la nature dès que vous vous levez du lit. Si vous souffrez d'une vieille constipation incurable, due à de vieux péchés, faites de la méditation dès que vous vous levez. Vous pouvez répondre aux appels de la nature après avoir terminé votre méditation matinale à l'aide d'une tasse de lait chaud.

Dès que vous vous levez du lit, faites Japa et méditation. Ceci est important. Après avoir terminé votre Japa et votre méditation, vous pouvez commencer à pratiquer Asana, Pranayama et étudier la Gita et d'autres livres religieux.

Le moment Sandhya ou crépuscule est également favorable à la méditation. Pendant Brahmamuhurta et le crépuscule, Sushumna Nadi coule facilement. Vous entrerez dans la méditation profonde et le Samadhi sans beaucoup d'effort lorsque Sushumna-Nadi coule. C'est la raison pour laquelle les Rishis, les Yogis et les écritures font grand cas de ces deux périodes de temps. Lorsque le souffle s'écoule par les deux narines, sachez que Sushumna fonctionne. Chaque fois que Sushumna fonctionne, asseyez-vous pour méditer et appréciez la paix intérieure de l'Atman ou de l'âme.

Répétez certains Stotras ou hymnes divins ou Gourou Stotras ou chantez OM douze fois, ou faites Kirtan pendant cinq minutes avant de commencer votre Japa et votre méditation. Cela élèvera rapidement votre mental et chassera la paresse et la somnolence. Faites Sirshasana ou Sarvangasana ou n'importe quelle asana pendant cinq minutes. Faites du pranayama pendant cinq minutes. Cela vous rendra également apte à la pratique de la méditation et éliminera la paresse et la somnolence.

Ô Homme ! C'est Brahmamuhurta maintenant ! Ne ronfle pas. Ne te retourne pas dans ton lit. Jette la couverture. Lève-toi, commence à méditer vigoureusement, et profite de la félicité éternelle du Soi intérieur.



## 5. La pièce de méditation

Ayez une salle de méditation séparée sous clé. C'est une condition sine qua non. Transformez une pièce en forêt. Ne permettez à personne d'entrer dans la pièce. Si vous ne pouvez pas vous permettre d'avoir une pièce séparée, transformez un petit coin de la pièce en salle de méditation avec des paravents ou des rideaux. Faites brûler de l'encens ou des bâtonnets parfumés et du camphre le matin et le soir. Gardez une photo de Lord Krishna, Siva, Rama, Devi, Gayatri, Gourou, Lord Jésus ou Lord Bouddha. Placez votre siège en face de la photo. Gardez quelques livres tels que la Gita, le Ramayana, le Bhagavata, les Upanishads, le Vivekachudamani, le yoga Vasishtha, les Brahma-Sutras, la Bible, le Zend-Avesta, le Coran, etc. dans la pièce.

Décorez la chambre avec des photos inspirantes de grands saints, de sages, de prophètes et de maîtres du monde. Prenez un bain avant d'entrer dans la pièce. Ou lavez votre visage, vos mains et vos jambes avant d'entrer dans la pièce. Asseyez-vous en Asana devant la déité. Chantez des hymnes dévotionnels ou répétez les Stotras du Gourou. Puis passez à la pratique du Japa, de la concentration et de la méditation.

La pièce doit être considérée comme un temple de Dieu. Vous devez entrer dans la pièce avec un mental pieux et respectueux. Les pensées de jalousie, d'envie, de cupidité et de colère ne doivent pas être entretenues entre les quatre murs de la pièce. Aucune conversation matérialiste ne doit y être autorisée. Car chaque mot qui est prononcé, chaque pensée qui est chérie et chaque acte qui est accompli ne sont pas perdus. Ils sont renvoyés par les couches subtiles de l'éther qui entourent la pièce où ils sont faits et affectent donc le mental invariablement.

Lorsque vous répétez le Mantra ou le nom du Seigneur, les puissantes vibrations se logent dans l'éther de la pièce. Dans six mois, vous ressentirez la paix et la pureté dans l'atmosphère de la pièce. Chaque fois que votre mental est très perturbé par les influences matérialistes, asseyez-vous dans la pièce et répétez le nom du Seigneur pendant une demi-heure. Vous constaterez immédiatement un changement complet dans votre mental. Pratiquez et ressentez vous-même les influences apaisantes et

spirituelles. Vous trouverez un Mussoorie, Darjeeling, Simla, Ooty local dans votre propre maison. Vous n'aurez pas besoin d'aller dans une station de montagne pour changer. Rien ne vaut la Sadhana spirituelle ou la pratique du yoga.

## **6. Lieux pour méditer**

« Il faudrait effectuer sa méditation yogique en concentration dans un lieu plat, exempt de cailloux, de feu, de vent, de poussière, d'humidité et de bruits perturbateurs, où le paysage est charmant et agréable aux yeux et où il y a des bosquets, des grottes, de bons points d'eau qui aident à la pratique de la concentration. » — Svetasvataropanishad : 11 -1 0.

Le monde ne vous conviendra pas pour la méditation lorsque vous avancerez sur la voie spirituelle. Il y a beaucoup de causes perturbatrices. Les environnements ne sont pas élevateurs. Vos amis sont vos pires ennemis. Ils vous prennent tout votre temps par de vaines discussions. C'est inévitable. Vous êtes perplexe. Vous êtes inquiet. Alors vous essayez de sortir de ces environnements. Pour économiser du temps, de l'argent, des errances, je vais mentionner quelques bons endroits pour la méditation. Vous pouvez choisir l'un de ces endroits. L'endroit doit avoir un climat tempéré, uniforme, et doit vous convenir en été, pendant la saison des pluies et en hiver. Vous devez rester dans le même endroit pendant trois ans avec une ferme détermination. Comme tous les endroits présentent des avantages et des inconvénients, vous devrez choisir l'endroit qui présente le plus d'avantages et le moins d'inconvénients. Tout est relatif dans ce monde. Même si vous vous promenez d'un pôle à l'autre, vous pouvez difficilement trouver un lieu idéal qui vous satisfasse à tous points de vue. Vous devrez créer votre propre atmosphère spirituelle par le Japa, la méditation et la prière. Il est impossible d'obtenir un endroit idéal. Vous ne devez pas vous déplacer lorsque vous rencontrez un inconvénient. Vous devez vous en accommoder. Il n'y a aucun avantage à errer fréquemment. Ne comparez pas un endroit avec un autre. Maya vous tente de diverses manières. Utilisez votre Viveka et votre raison. Mussoorie vous paraîtra plus charmant quand vous serez à Simla. Simla vous paraîtra plus charmant lorsque vous serez à Mussoorie. Ne croyez plus le mental et les sens. Assez ; assez de

leurs tours. Soyez aux aguets pour vous protéger des tromperies et des tentations des sens.

Tout d'abord, je suggère Rishikesh et Munikireti. Ce sont des endroits merveilleux pour la méditation. Ils sont admirablement adaptés. Le charme et l'influence spirituelle sont tout simplement merveilleux. Vous pouvez y installer votre chalet. Uttarakasi, Brahmapuri, Garudachatti, Nilakanth (près de Rishikesh), sont d'autres endroits agréables. Almora, Nainital, sont aussi de bons endroits. Tout village situé sur les rives du Gange, de la Narmada, de la Yamuna, est magnifique. La vallée de Kulu et la vallée de Champa conviennent parfaitement. Si vous voulez vivre dans une grotte, allez à Vasishtha Guha, à 14 miles de Rishikesh. C'est une belle grotte, où Swami Rama Tirtha a vécu pendant un certain temps. Le lait est disponible dans les villages voisins. Rama Guha à Brahmapuri près de Rishikesh est un autre bon endroit charmant. Vous pouvez obtenir des rations sèches pour quinze jours auprès du Kshetra de Kali Kamliwala. Bamrughī Guha, près de Tehri, dans l'Himalaya, est une bonne grotte. Vous trouverez de nombreux villages près de Tehri pour la contemplation. Muralidhar a construit une belle Kutia, pukka, avec un beau jardin. Vous pouvez aussi avoir cela. Mount Abu est un bel endroit frais.

Les endroits frais sont nécessaires pour la méditation. Le cerveau se fatigue très vite dans un endroit chaud. Dans un endroit frais, vous pouvez méditer pendant vingt-quatre heures. Vous ne ressentirez pas d'épuisement. Les maharajahs d'Alwar et de Limbdi ont construit de belles grottes au Mont Abu et ont prévu de la nourriture et d'autres commodités uniquement pour les bons sadhus instruits. Lakshmanjhula est un autre bon endroit. Il y a beaucoup d'espace pour ériger de nouveaux chalets. Brahma-Varta, près de Kanpur, est un endroit approprié. Il y a beaucoup de bons endroits à sept miles au-delà de Mathura sur les rives de la Yamuna. Uttarakasi a une belle condition vibratoire spirituelle. Vous pouvez rester dans un endroit solitaire appelé Laksheshvar.

### **LIEUX IMPORTANTS POUR LA MÉDITATION**

1. Rishikesh (Himalaya)	13. Srinagar (Cachemire)
2. Haridwar	14. Almora

3. Uttarkashi (via Tehri)	15. Nainital
4. Kankhal (près de Haridwar)	16. Bangalore
5. Badri Narayan (Himalaya)	17. Puri
6. Devaprayag (Himalaya)	18. Dwaraka
7. Gangotri (Himalaya)	19. Pandharpur
8. Ayodhya	20. Tiruvottiyur
9. Mont Abu	21. Alandi, près de Poona
10. Nasik	22. Tiruvengoi hills, Musiri, S. India
11. Varanasi	23. Tirupathi hills
12. Brindavan (Mathura)	24. Papanasam (Tirunelveli Dt)

*Sélectionnez quelques endroits isolés dans ces lieux*

Tout lieu ou village situé sur les rives du Gange, de la Yamuna, du Cauveri, du Godavari, de la Krishna, du Tamraparni, vous conviendra pour la méditation. Vous pouvez choisir n'importe quel endroit dont le climat est homogène.

De tous les endroits, Rishikesh est le meilleur endroit au monde. Les vibrations spirituelles élèvent l'âme. Le paysage est très charmant. C'est un lieu de beauté.

Mussoorie, Darjeeling, Simla, Ooty, Kodaikanal, et toutes les stations de montagne sont des endroits frais. Ils ont aussi un beau paysage. Mais ce sont des centres Rajasiques. Ils n'ont pas de vibrations spirituelles élevées. Les gens y vont pour s'amuser et souillent l'atmosphère. Ils ne sont donc pas adaptés à la méditation.

Au début, vous devez disposer de certaines commodités comme une bibliothèque, une aide médicale, une gare. Vous devez pouvoir vous procurer des fruits et du lait. Sinon, il est difficile de poursuivre votre Sadhana dans un endroit pendant une longue période. Lorsque vous êtes avancé dans la Sadhana,

lorsque vous dépassez la conscience du corps, vous pouvez rester dans n'importe quel endroit.

La solitude et la méditation intense sont deux conditions importantes pour la réalisation du Soi. Les rives du Gange ou de la Narmada, les paysages de l'Himalaya, les beaux jardins fleuris, les temples sacrés — voilà les endroits qui élèvent le mental dans la concentration et la méditation. Ayez recours à eux.

Un endroit solitaire, des conditions vibratoires spirituelles comme à Uttarakasi, Rishikesh, Badri Narayan, un bon endroit et un climat tempéré — ces conditions sont indispensables à la concentration du mental.

### **7. Vivre dans une grotte pour méditer**

La vie dans les grottes est extrêmement bonne. Les anciens Rishis et voyants de l'Inde vivaient dans les grottes de l'Himalaya et faisaient des Tapascharya rigoureux. La température est assez uniforme dans les grottes. Les grottes sont très rafraîchissantes. La chaleur de l'été ne peut pénétrer à l'intérieur de la grotte. Il fait assez chaud en hiver. Tous les sons extérieurs sont étouffés dans une grotte. Vous pouvez avoir une très belle méditation ininterrompue. Il y a de la solitude dans les grottes. Les courants spirituels sont élevant. Il n'y a pas d'atmosphère matérialiste, car la civilisation moderne n'y a pas pénétré. Tels sont les avantages de la vie dans les grottes.

Il y a le magnifique Vasishtha Guha dans l'Himalaya, qui est à quatorze miles de Rishikesh. Maharshi Vasishtha a fait Tapas ici. D'où le nom « Vasishthaguha ». Guha signifie grotte. Vous pouvez obtenir du lait des villages voisins. Bamrugha Guha, près de Tehri, dans l'Himalaya, est une autre bonne grotte. Il y a des grottes près des collines de Nilakanth à six miles de Rishikesh.

Les grottes ne conviennent pas aux aspirants qui ont une éducation moderne, une constitution délicate et qui sont timides. Elles sont destinées aux aspirants qui ont une structure solide et robuste, qui n'ont pas peur et qui ont un pouvoir d'endurance intense. Ceux qui ont quelques Divya Siddhis peuvent y vivre. Ceux qui ont une bonne connaissance des Butis ou des herbes de l'Himalaya, qui ont renforcé leur corps au moyen d'un Kayakalpa spécial, qui ont un corps résistant aux piqûres d'insectes ou de créatures venimeuses en suivant un traitement de Nimi Kalpa ou

de nux vomica purifié, ceux qui ont Mantra-Siddhi, qui ont le contrôle des animaux sauvages, qui peuvent supporter la chaleur et le froid, la faim et la soif, ceux qui ont perdu toute attirance pour le monde, les objets des sens, les travaux de toute sorte, qui peuvent méditer pendant une longue période, qui ont la sérénité intérieure, peuvent rester dans une grotte.

Certains jeunes aspirants, au corps faible et à la santé médiocre, dans lesquels un rayon de Viveka et de sérénité est apparu récemment à la suite de l'étude de certains livres religieux, d'une mésaventure ou de difficultés dans la vie, courent vers les grottes de l'Himalaya sans aucune préparation préalable ou discipline corporelle et mentale. Il leur est difficile de rester sur place et quittent l'endroit en quelques jours. Pour certains, la vie dans les grottes ne convient pas. Ils développent des maladies de la peau et du sang à cause du manque de ventilation.

Des grottes artificielles comme Kaivalya-Guha, Ananda Kutir, avec une bonne ventilation peuvent être construites sous le sol dans n'importe quel endroit solitaire, même dans votre propre enceinte ou village. Deux murs avec un espace au milieu et des tuyaux pour amener l'air frais et évacuer l'air chaud garderont la grotte assez fraîche. Tous les vrais aspirants qui restent dans le monde devraient en construire une pour leur méditation. Ils en tireront d'immenses bénéfices.

Il y a un autre inconvénient à la vie dans les grottes. Celui qui vit dans la grotte pendant une longue période devient Tamassique. Il est incapable de faire un quelconque travail. Il ne peut pas se mêler aux gens. Il a terriblement peur d'une multitude de personnes. Son mental se distrait rapidement s'il est en compagnie de quelques personnes, s'il entend un petit bruit. Ce n'est pas une vie équilibrée. C'est un développement unilatéral. Celui qui habite dans la grotte doit être capable de garder son équilibre, même lorsqu'il arrive dans une ville animée. C'est le signe de sa croissance spirituelle.

La véritable caverne confortable, bien aménagée, merveilleuse et impressionnante se trouve dans votre cœur. C'est l'Hridaya-Guha des Upanishads, où Dattatreya, Sankara et Yajnavalkya ont vécu dans les temps anciens. Aujourd'hui encore, les Rishis et les sages modernes y séjournent, en retirant leurs sens et leur mental.

Ils y boivent le nectar de l'immortalité et restent éternellement bienheureux.

Puissiez-vous tous demeurer dans cette mystérieuse et magnifique grotte du cœur, seuls, en communion avec votre Soi intérieur, le Brahman sans second ou l'Absolu, le but, le seul refuge de tous !

### **8. Préparation pour la méditation**

Gardez la tête, le cou et le dos en ligne droite. Lisez les 11<sup>e</sup> et 13<sup>e</sup> Slokas du chapitre VI de la Gita, qui donnent une description de l'Asana. Étendez une couverture pliée en quatre et, par-dessus, un morceau de tissu blanc et doux. Si vous pouvez vous procurer une bonne peau de tigre ou de cerf, c'est encore mieux. Une peau de tigre a ses propres avantages. Elle génère rapidement de l'électricité dans le corps et ne permet pas la fuite de courant électrique du corps. Elle est pleine de magnétisme.

Faites face à l'Est ou au Nord. Un néophyte spirituel devrait observer cette règle. En faisant face au Nord, il est en communion avec les Rishis de l'Himalaya et il bénéficie mystérieusement de leurs courants.

### **9. Comment méditer**

La méditation habituelle et le silence habituel sont de grands atouts pour vous dans la voie spirituelle. La méditation donne beaucoup de force spirituelle, de paix, de nouvelle vigueur et de vitalité. Si un méditant s'irrite très souvent, cela montre qu'il n'a pas une bonne méditation, ininterrompue. Il y a quelque chose qui ne va pas dans sa Sadhana et sa contemplation.

Vous devez méditer avec un mental calme. Ce n'est qu'alors que vous entrerez rapidement en Samadhi. Si vous contrôlez les Indriyas et si vous devenez sans désir, vous aurez un mental calme. Le désir ardent de libération et les pensées de Dieu détruiront tous les désirs. Celui qui a un mental calme est un empereur des empereurs, le Shah des Shahs. L'état de celui qui a un mental calme est indescriptible.

Dans la méditation et la concentration, vous devrez entraîner le mental de diverses manières. Alors seulement, le mental brut deviendra subtil (Sukshma).

Ce sur quoi vous méditez en silence doit se manifester dans la vie quotidienne. Vous devez garder votre calme et votre harmonie dans l'action. Vous serez toujours en paix. Ce n'est qu'alors que vous pourrez profiter du véritable fruit de la méditation.

### PROCESSUS DE MÉDITATION

C'est en gardant les parties supérieures (la poitrine, le cou et la tête) droites et égales aux autres parties du corps, en soumettant dans le cœur les sens ainsi que le mental, que le sage, par le radeau de Brahman (OM), traverse tous les torrents effrayants du monde.

En contrôlant les sens (Pranas), en maîtrisant ses désirs et en respirant doucement par les narines, le sage s'occupe diligemment du mental, comme le cocher d'une charrette tirée par des chevaux vicieux.

Lorsque dans le corps du yogi, composé de terre, d'eau, de lumière, d'air et d'éther, les quintuples qualités qui marquent la concentration telle que décrite ci-dessous sont manifestes, alors il n'y a ni maladie, ni âge, ni douleur pour celui qui a obtenu le corps brûlant du feu de la concentration.

Lorsque le corps est léger et sans maladie, le mental sans désir, lorsque la couleur est brillante, la voix douce et l'odeur agréable, lorsque les excréments sont peu nombreux, on dit que le premier degré de concentration est acquis.

### CONSEILS GÉNÉRAUX

Tout comme vous saturez l'eau avec le sel ou le sucre, vous devrez saturer votre mental avec des pensées de Dieu, avec la Gloire divine, la Présence divine, avec des pensées spirituelles sublimes qui éveillent l'âme. Alors seulement, vous serez toujours établi dans la Conscience divine.

Cinq choses sont indispensables si vous voulez pratiquer une méditation vigoureuse et atteindre rapidement Samadhi ou la réalisation du Soi. Il s'agit de Mouna, d'un régime léger ou d'un régime à base de lait et de fruits, de la solitude avec des paysages charmants, du contact personnel avec un professeur et d'un endroit frais.

Vous n'entrerez dans la méditation profonde que si vous menez une vie morale. Vous pouvez essayer de développer davantage la discrimination et les autres étapes dans votre mental.



Vous pouvez entraîner le mental dans la concentration et finalement vous consacrer à la méditation. Plus vous mènerez une vie morale, plus vous méditerez, plus vous aurez de chances d'entrer dans le Samadhi Nirvikalpa, qui vous libérera du cycle des naissances et des morts et vous confèrera la félicité éternelle et l'immortalité.

Qu'enseigne le Seigneur Krishna en tenant la flûte dans ses mains ? Quelle est la philosophie symbolique de la flûte ? La flûte est le symbole d'Om. Il dit : « Videz-vous de votre égoïsme. Je vais jouer sur votre corps-flûte. Laissez votre volonté devenir une avec Ma volonté. Prenez refuge dans OM. Vous entrerez dans Mon être. Écoutez la musique intérieure de l'âme et reposez-vous dans la paix éternelle ! »

Le Samadhi est possible par la pratique de la concentration et de la méditation avec une alimentation légère. Méditez pendant 2 ou 3 heures. Si vous êtes fatigué, reposez-vous pendant une demi-heure. Prenez une tasse de lait et asseyez-vous de nouveau pour méditer. Répétez le processus de méditation encore et encore. Le soir, vous pouvez faire une promenade sur la véranda. Ne permettez pas au mental d'entretenir des pensées matérialistes, même pendant quelques minutes.

De même que l'étudiant suscite l'intérêt pour son étude des mathématiques ou de la géométrie, même si elle est rebutante au début, en imaginant les avantages qu'il obtiendra en passant l'examen, de même vous devrez susciter l'intérêt pour la méditation en pensant aux avantages incalculables qui découleront de sa pratique constante, à savoir l'immortalité, la paix suprême et la félicité infinie.

Lorsque vous n'êtes pas enclin à travailler et que vous ne désirez que la méditation, vous pouvez mener une vie d'isolement complet, en vous nourrissant uniquement de lait et de fruits. Vous ferez de bons progrès spirituels. Lorsque vous êtes enclin au travail, lorsque l'humeur méditative disparaît, reprenez le travail. Ainsi, par une pratique graduelle, le mental devrait être façonné.

Mettez un morceau de fer dans le feu. Il devient rouge comme le feu. Retirez-le, il perd sa couleur rouge. Si vous voulez qu'il reste toujours rouge, vous devez toujours le garder dans le feu. De même, si vous voulez que votre mental soit chargé de la

flamme de la sagesse brahmique, vous devez le maintenir en contact avec le feu brahmique de la connaissance par une méditation constante et intense. Vous devez maintenir un flux incessant de la conscience brahmique. Alors vous aurez le Sahaja Avastha (état naturel).

Si vous pouvez méditer pendant une demi-heure, vous serez en mesure de vous engager avec paix et force spirituelle dans la bataille de la vie pendant une semaine grâce à la force de cette méditation. Comme vous devez vivre avec différents mentaux de nature particulière dans votre vie quotidienne, obtenez la force et la paix de la méditation. Vous n'aurez alors plus de problèmes ni de soucis.

Lorsque vous êtes néophyte en méditation, commencez à répéter quelques Slokas ou Stotras (hymnes) sublimes pendant dix minutes dès que vous vous asseyez pour méditer. Cela élèvera votre mental. Le mental peut ainsi facilement s'éloigner des objets matérialistes. Puis, arrêtez ce genre de pensées et fixez le mental sur une seule idée par un effort répété et intense. Alors Nishtha s'ensuivra.

## IMAGES

Vous devez avoir une image mentale de Dieu ou de Brahman (concrète ou abstraite) avant de commencer à méditer. Lorsque vous voyez la figure concrète du Seigneur Krishna les yeux ouverts et que vous méditez, c'est la forme concrète de la méditation. Lorsque vous réfléchissez sur l'image du Seigneur Krishna en fermant les yeux, il s'agit également d'une forme concrète de méditation, mais elle est plus abstraite. Lorsque vous méditez sur la lumière abstraite infinie, c'est encore une méditation plus abstraite. Les deux premiers types appartiennent à la forme de méditation Saguna, le dernier à la forme Nirguna. Même dans la méditation Nirguna, il existe au début une forme abstraite pour fixer le mental. Plus tard, cette forme disparaît et la méditation et le médité ne font plus qu'un. La méditation procède du mental.

## CONSEILS PRATIQUES

Pendant la méditation, notez combien de temps vous pouvez faire abstraction de toutes les pensées du monde. Observez le mental très attentivement. Si c'est pendant vingt minutes, essayez

d'augmenter la durée à trente ou quarante minutes et ainsi de suite. Remplissez votre mental de pensées de Dieu, encore et encore.

Lorsque le mental devient stable dans la méditation, les globes oculaires deviennent également stables. Un yogi dont le mental est calme aura un œil stable. Il ne cligne pas du tout des yeux. Les yeux seront rouges ou d'un blanc pur.

Toutes les actions, qu'elles soient internes ou externes, ne peuvent être réalisées que lorsque le mental est uni aux organes. La pensée est la véritable action. Si vous contrôlez le mental par une pratique régulière, si vous pouvez réguler vos émotions et vos humeurs, vous ne ferez pas des actions stupides et mauvaises. La méditation vous aidera beaucoup à contrôler les diverses émotions et impulsions.

Concentrez-vous et méditez sur l'étendue du ciel. Il s'agit également d'un autre type de méditation Nirguna. Grâce à cette méthode de méditation, le mental cessera de penser aux formes finies. Il commencera lentement à se fondre dans l'océan de paix, car il sera privé de son contenu, à savoir les formes de toutes sortes. Il deviendra de plus en plus subtil.

Certains étudiants aiment se concentrer les yeux ouverts, d'autres les yeux fermés, d'autres encore les yeux à moitié ouverts. Si vous méditez les yeux fermés, la poussière ou les particules étrangères ne rempliront pas vos yeux. Certains étudiants préfèrent se concentrer les yeux ouverts. Certains qui méditent les yeux fermés sont rapidement envahis par le sommeil. Chez les débutants, si les yeux sont ouverts, le mental vagabonde vers les objets. Utilisez votre bon sens et adoptez ce qui vous convient le mieux. Surmontez les autres obstacles, jour après jour, en toute circonstance.

Vous devez être régulier dans votre pratique de la méditation. La régularité dans la méditation est un grand desideratum. Des progrès rapides et de grands succès peuvent être atteints si la régularité est observée par le pratiquant. Même si vous ne constatez aucun résultat tangible dans votre pratique, vous devez persévérer avec sincérité, sérieux, patience et persévérance. Vous obtiendrez le succès après un certain temps. Il n'y a aucun doute

là-dessus. N'arrêtez pas la pratique, même pour un jour, en aucune circonstance.

Remplissez votre mental encore et encore de pensées sattviques et divines. De nouveaux sillons et avenues se formeront alors. Tout comme l'aiguille d'un gramophone creuse un petit sillon dans la plaque, la pensée Sattvique creuse de nouveaux sillons sains dans le mental et le cerveau. De nouveaux Samskaras vont se former.

Le Prana est le pardessus du mental. La vibration du Prana psychique subtil donne lieu à la formation de la pensée. Grâce au Pranayama, vous pouvez améliorer votre méditation en rendant votre mental plus stable.

Si vous conservez du jus de citron ou de tamarin dans une tasse en or, il ne sera pas gâché ou altéré. Si vous le conservez dans un récipient en cuivre ou en laiton, il est immédiatement gâché et empoisonné. De même, s'il y a quelques Vishaya-Vrittis (pensées sensuelles) dans le mental pur d'une personne qui pratique la méditation constante, elles ne vont pas la polluer et induire Vikara (excitation passionnelle). S'il y a des pensées sensuelles chez les personnes au mental impur, elles provoquent chez elles une excitation lorsqu'elles rencontrent des objets sensuels.

### SANTÉ CORPORELLE

Asana (posture) stabilise le corps. Bandhas et Mudras rendent le corps ferme. Le Pranayama rend le corps léger. Nadi-Suddhi effectue Samyavastha du mental. Après avoir acquis ces qualifications, vous devrez fixer votre mental sur Brahman. Alors seulement la méditation se poursuivra régulièrement avec bonheur.

A 4 heures du matin, faites Sirshasana pendant 5 minutes. Puis reposez-vous pendant cinq minutes. Puis asseyez-vous et méditez. Vous aurez une méditation merveilleuse.

Avant de méditer, faites 20 Kumbhakas légers. Puis asseyez-vous pour méditer. Le Pranayama chasse Tandri et Alasya (sommolence et paresse) et rend le mental stable.

Vivez uniquement de lait et de fruits, pendant une semaine. Vous aurez une belle méditation. Ce régime vous rend léger et Sattvique. Le soir, faites en sorte de ne prendre qu'un demi seer

de lait. Vous aurez une bonne méditation. Vous pouvez surmonter le sommeil assez facilement. Une nourriture lourde le soir entraîne rapidement la somnolence.

### POSTURE MÉDITATIVE

Ceux qui méditent pendant quatre ou cinq heures d'affilée peuvent avoir au début des Asanas soit Padma et Vajra soit Siddha et Vajra. Parfois le sang s'accumule dans la partie des jambes ou des cuisses et donne un peu de problèmes. Après deux heures, changez l'Asana de Padma ou Siddha Asana à Vajrasana ou étirez les jambes à pleine longueur. Appuyez-vous contre un mur ou un oreiller. Gardez la colonne vertébrale droite. C'est l'Asana le plus confortable. Joignez deux chaises. Asseyez-vous sur une chaise et étirez les jambes sur une autre chaise. C'est un autre artifice. C'est un type de méditation pour les débutants. Asseyez-vous en Padmasana dans une pièce solitaire. Fermez les yeux. Méditez sur le rayonnement du soleil, la splendeur de la lune, la gloire des étoiles, la beauté du ciel !

### CONDITIONS PRÉALABLES

Au début, entraînez le mental de diverses manières à la concentration. Concentrez-vous sur les sons Anahata du cœur en fermant les oreilles. Concentrez-vous sur la respiration avec la répétition de Soham. Concentrez-vous sur une image concrète. Concentrez-vous sur le ciel bleu. Concentrez-vous sur la lumière omniprésente du soleil. Concentrez-vous sur les différents chakras du corps. Concentrez-vous sur les idées abstraites de Satyam, Jnanam, Anantam, Ekam, Nityam, etc. (Vérité, Sagesse, Infinité, Une Essence Éternelle). Enfin, tenez-vous-en à une seule chose.

En méditation, ne fatiguez pas les yeux. Ne sollicitez pas le cerveau. Ne luttez pas ou ne vous battez pas avec le mental. Détendez-vous. Laissez doucement les pensées divines s'écouler. Pensez constamment au Lakshya (point de la méditation). Ne chassez pas volontairement et violemment les pensées intruses. Ayez des pensées sattviques sublimes.

S'il y a beaucoup de tension dans la méditation, réduisez le nombre d'heures pendant quelques jours. Ne faites que de la méditation légère. Lorsque vous aurez retrouvé un état normal,

augmentez à nouveau la période. Utilisez votre bon sens tout au long de la Sadhana. Je répète toujours ce point.

### **10. Quand et où méditer**

Pratiquez la méditation à Brahmamuhurta. C'est la meilleure période pour la méditation. Choisissez toujours le moment du jour ou de la nuit où votre mental est clair et où vous risquez le moins d'être dérangé. Vous pouvez faire une séance juste avant de vous coucher. Le mental sera calme à ce moment-là. Vous pouvez faire une bonne méditation le dimanche, car c'est un jour férié et le mental est libre. Faites une méditation énergique le dimanche. Vous pouvez avoir une très bonne concentration lorsque vous ne vivez que de lait et de fruits, ou lorsque vous jeûnez. Utilisez toujours votre bon sens et essayez d'obtenir de bons résultats en méditant.

Méditez le soir. Une deuxième séance est nécessaire. Si vous n'avez pas assez de temps libre, vous pouvez méditer même pendant quelques minutes, disons 10 ou 15 minutes. Vous n'aurez pas de mauvais rêves la nuit. Les pensées divines seront également véhiculées pendant le sommeil. Les bonnes impressions seront là.

Un aspirant qui médite dans une pièce solitaire à l'étage dans une ville aura autant de calme que dans une forêt. Mais il n'y aura pas les vibrations spirituelles agréables qui se trouvent à Rishikesh, Uttarakasi ou Gangotri. Les vibrations jouent un rôle vital dans l'élévation du mental et dans la production d'Ekagrata du mental. Dans ces lieux saints, les vibrations des Rishis sont stockées dans l'espace éthéré et les aspirants en bénéficient grandement. Dans ces lieux saints, Vairagya, Bhava Sattvique et l'humeur méditative viennent d'eux-mêmes, sans effort ni lutte.

Des femmes sont descendues du train à la gare de Rishikesh. Dès qu'elles ont vu l'Himalaya, elles se sont exclamées : « Qui est le fils ? Qui est le père ? Tout est maya. Tout est faux ! » Telle est la puissante influence des vibrations sur le mental. Seuls les sages et les yogis peuvent connaître immédiatement la nature des vibrations d'un lieu de méditation.

On vous a donné une clé pour déverrouiller de nombreux secrets de la vie. Cette clé est la méditation. Méditez

régulièrement le matin entre 4 et 7 heures et atteignez la félicité éternelle et l'immortalité.

Les rives du Gange ou de la Narmada, les paysages de l'Himalaya, les jolis jardins de fleurs et les temples sacrés sont les lieux qui élèvent le mental dans la concentration et la méditation. Ayez recours à eux.

Un endroit solitaire où le climat est frais et où les conditions vibratoires sont spirituelles est le mieux adapté à la concentration du mental.

Vous aurez un mental clair et calme aux premières heures du matin. Il y a alors une influence spirituelle et un silence mystérieux. Tous les saints et les yogis pratiquent la méditation à cette période et envoient leurs vibrations spirituelles au monde entier. Leurs vibrations vous seront très bénéfiques si vous commencez votre prière, votre Japa et votre méditation à cette période. Vous n'avez pas besoin de faire d'efforts. L'état mental méditatif viendra de lui-même.

### **11. Conditions préalables à la méditation**

Lorsque le mental devient Nirvishaya (libre de penser aux objets des sens et à leurs plaisirs), c'est la méditation.

Dieu s'est caché dans ce monde (immanent) et se trouve dans la cavité du lotus de votre cœur. Il est un propriétaire absent. Vous devez le chercher en vous concentrant et en méditant avec un mental pur. C'est le véritable jeu de cache-cache.

Pour les besoins de la méditation, tout doit être rendu Sattvique. Le lieu de méditation doit être Sattvique. La nourriture doit être Sattvique. L'habillement doit être Sattvique. La compagnie doit être Sattvique. Parler doit être Sattvique. Le son que vous entendez doit être Sattvique. La pensée doit être Sattvique. L'étude doit être Sattvique. Tout doit être Sattvique. Alors seulement, de bons progrès dans la Sadhana sont possibles, particulièrement dans le cas des débutants (néophytes).

#### **EXIGENCES**

(a) Un endroit frais et Sattvique comme Uttarakasi, Rishikesh, Lakshmanjhula, Kankhal ou Badrinath est nécessaire pour la méditation, car le cerveau devient chaud pendant la méditation.

(b) Il doit y avoir une capacité pour la Sadhana.

(c) Il doit y avoir une bonne nourriture, Sattvique, substantielle, légère et nutritive.

(d) Il doit y avoir un bon professeur spirituel (Anubhava Guru) pour vous guider.

(e) Il doit y avoir de bons livres à étudier.

(f) Il doit y avoir en vous un Vairagya brûlant, un Mumukshutva brûlant et un Viveka fort.

(g) Vous devez avoir une Buddhi aiguisée, subtile, calme et concentrée pour comprendre le Brahma-Tattva ou Brahma Vastu. Alors et alors seulement la réalisation est possible. Beaucoup n'ont pas les conditions favorables ci-dessus pour la Sadhana spirituelle. C'est la raison pour laquelle ils ne font aucun progrès spirituel.

La méditation est possible lorsque le mental est plein de Sattva Guna. L'estomac ne doit pas être chargé. Il existe un lien intime entre le mental et la nourriture. Un repas lourd est néfaste. Prenez un repas complet à 11 heures du matin et un demi seer de lait le soir. Le repas du soir doit être léger pour ceux qui méditent.

Chaque être humain possède en lui diverses potentialités et capacités. Il est un magasin de pouvoir et de connaissances. En évoluant, il déploie de nouveaux pouvoirs, de nouvelles facultés et de nouvelles qualités. Il peut 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 est brisé, l'obscurité de la pièce est dissipée et vous voyez de la lumière partout dans la pièce. De même, si le pot du corps est brisé par 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 si vous vous élevez au-dessus de la conscience du corps, vous percevrez partout la lumière suprême de l'Atman.

La pose ou Asana est vraiment mentale. Essayez d'avoir un Padma ou un Siddha Asana mental. Si le mental est errant, vous ne pouvez pas avoir un corps stable ou une pose physique stable.



Lorsque le mental est stable ou fixé en Brahman, la stabilité du corps suit automatiquement.

Pensez constamment à Dieu. Le mental devrait toujours se diriger vers Dieu. Attachez le mental avec un fil de soie fin au pied de lotus du Seigneur Siva ou Hari. Ne permettez à aucune pensée matérielle d'entrer dans le mental. Ne permettez pas au mental de penser à une quelconque jouissance physique ou mentale. Lorsqu'il se laisse aller à ces pensées, donnez-lui un bon coup de marteau. Il se dirigera alors vers Dieu. Tout comme le Gange coule continuellement vers la mer, les pensées de Dieu devraient couler continuellement vers le Seigneur. Tout comme le son harmonieux produit par le tintement des cloches tombe dans l'oreille en un flux continu, de même le mental devrait se diriger vers Dieu en un flux continu. Il doit y avoir un Vritti-Pravaha divin continu du mental Sattvique vers Dieu à travers une Sadhana continue.

Ne penser à rien, c'est atteindre la plus haute contemplation.

Dans Nididhyasana ou la méditation profonde et continue, la pensée cesse. Il n'y a qu'une seule idée : « Aham Brahma Asmi ». Lorsque cette idée est également abandonnée, Nirvikalpa Samadhi ou Sahaja Advaita-Nishtha s'ensuit.

L'homme essaie de saisir l'abstrait à travers des formes. Après que le mental ait été purifié, une image abstraite est formée dans le mental purifié par Sravana (écouter des discours spirituels et des Écritures saintes) et Brahma-Chintana. Cette image abstraite se fonde plus tard dans Nididhyasana profond. Ce qui reste alors, c'est Chinmatra ou Kevala Asti (l'Existence Pure seule).

Le mental devrait être adoré comme Brahman. C'est un culte intellectuel. C'est Upasana-Vakya.

Le mental est Brahman ou Dieu en manifestation. Le mental est Dieu en mouvement.

Puisque Brahman est accessible par le biais du mental, il est tout à fait approprié de méditer sur le mental en tant que Brahman.

Si les lecteurs d'ouvrages traitant de l'Atma-Jnana, qui y prennent plaisir, ne se hâtent pas de désirer les fruits immédiatement, mais méditent régulièrement et progressivement

sur eux, alors le mental mûrira par degrés et, à la fin, l'Atman sans fin sera atteint.

Lorsque vous lisez un livre avec un intérêt et une attention absorbés, votre mental se fixe sur les idées. De même, dans la méditation Nirguna de Brahman (Dhyana sans forme), le mental est fixé sur une seule idée, à savoir celle de l'Atman.

Pour méditer, il faut un instrument (le mental) bien entraîné. Il doit être calme, clair, pur, subtil, net, stable et concentré sur une seule idée. Brahman est pur et subtil et vous avez besoin d'un mental pur et subtil pour approcher Brahman.

Asseyez-vous dans un endroit isolé en Padma, Siddha ou Sukha Asana. Libérez-vous de toutes les passions, émotions et impulsions. Subjuguiez les sens. Détachez le mental des objets. Le mental sera alors calme, uni, pur et subtil. À l'aide de cet instrument entraîné et de ce mental discipliné, contemplez le Soi infini. Ne pensez à rien d'autre.

Permettez à l'idée Brahmique unique de couler doucement et continuellement. Chassez doucement les idées étrangères ou matérielles. Essayez de maintenir Brahmakara Vritti en répétant mentalement OM ou « Aham Brahma Asmi » très souvent. L'idée de l'infini, l'idée d'un océan de lumière, l'idée de toute la connaissance et de tout l'Ananda devraient accompagner la répétition mentale d'OM. Si le mental s'égaré, répétez verbalement six fois le long (Dirgha) Pranava avec 3 Matras et demi. Ce processus éliminera Vikshepa et tous les autres obstacles.

Le mental se sent fatigué après un travail dur et prolongé. Il ne peut donc pas être l'Atman. Atman est l'entrepôt de tous les pouvoirs (Ananta Sakti). Le mental n'est qu'un instrument d'Atman. Il doit être correctement discipliné. Tout comme vous développez le corps physique par la gymnastique et diverses sortes d'exercices physiques, vous devez entraîner le mental par l'entraînement mental, la culture mentale ou l'exercice mental.

Tout comme le sel se fond dans l'eau, le mental Sattvique se fond dans le silence, dans Brahman, son Adhishthana (substrat) pendant la méditation.

OM est l'arc, le mental est la flèche et Brahman est le point à viser. Brahman doit être touché ou percé par celui dont les

pensées sont concentrées. Il sera alors de la même nature (Tanmaya) que Brahman, comme la flèche ne fait plus qu'un avec le but lorsqu'elle l'a transpercé.

Le meilleur moment et le plus propice à la pratique de la méditation est incontestablement le Brahmamuhurta, c'est-à-dire de 4 à 6 heures du matin. C'est le moment où le mental est tout à fait rafraîchi après un sommeil agréable, où le mental est calme et relativement pur. C'est comme une feuille de papier vierge. Seul un tel mental peut être modelé dans la forme que vous souhaitez. De plus, l'atmosphère est également chargée de pureté et de bonté à ce moment-là.

Toutes les activités physiques doivent être complètement suspendues, tous les attachements doivent être impitoyablement coupés pendant cinq ou six ans, si vous voulez pratiquer le Dhyana Yoga, si vous voulez réaliser Dieu par la concentration du mental. La lecture des journaux et la correspondance avec les amis et les parents doivent être complètement arrêtées, car elles distraient le mental et renforcent l'idée du monde. La réclusion pendant une période de cinq ou six ans est indispensable.

Le mental existe à cause du « je ». Le « je » existe à cause du mental. « Je » n'est qu'une idée dans le mental. Le « mental » et le « je » sont identiques. Si le « je » disparaît, le mental disparaîtra aussi et si le mental disparaît, le « je » disparaîtra aussi. Détruisez le mental par Tattva-Jnana. Détruisez-le « je » par « Aham Brahma Asmi » Bhavana, par Nididhyasana constant et intense. Lorsque le mental disparaît ou que les pensées cessent, Nama-Rupa cesse d'exister et le but est atteint.

## **12. Trois séances de méditation**

Au début, ne faites que deux séances, l'une le matin de 4 à 5 heures, l'autre le soir de 18 à 20 heures. Après six mois ou un an, selon votre capacité mentale, vous pouvez faire trois séances, la troisième l'après-midi de 16 à 17 heures. En été, c'est assez pénible et difficile à cause de la transpiration. Ne faites donc que deux séances en été. La perte peut être rattrapée en hiver. L'hiver est très favorable à la méditation. Vous trouverez Rishikesh, Muni-ki-reti, admirablement adapté à des fins contemplatives. L'hiver et le début du printemps sont les meilleures saisons pour les débutants pour commencer la méditation. En hiver, le mental

n'est pas du tout fatigué. Vous pouvez méditer même pendant 24 heures sans le moindre épuisement. C'est la raison pour laquelle les Sadhus choisissent Rishikesh pour méditer en hiver. La période de méditation doit être augmentée progressivement avec prudence. La méditation ne doit pas se faire par à-coups. Elle doit être bien réglée et régulière. Vous devez toujours faire appel à votre bon sens et à votre raison pendant toute la période de la Sadhana. Vous devez gravir le sommet du yoga progressivement, lentement, étape par étape et pas à pas. Vous ne devez pas abandonner la pratique, même pour quelques jours.

Tous doivent commencer par méditer une heure le matin et une heure le soir. Les heures de pratique doivent être augmentées progressivement. Un autre point important est que le sentiment Brahmique doit être maintenu pendant les vingt-quatre heures. Il doit y avoir un flux continu et incessant de conscience. Vous ne devez pas oublier l'idée de « Aham Brahma Asmi » ou la présence divine, même pour une seule seconde. L'oubli de Dieu est une véritable mort. C'est un véritable suicide. C'est Atmadroha. C'est le péché le plus grave.

### **13. Qualités requises pour pratiquer la méditation**

Avant de saturer le mental de pensées de Brahman, il faut d'abord assimiler les idées divines. Assimilation d'abord, saturation ensuite. Puis vient la réalisation immédiate, sans délai. Souvenez-vous toujours de ce triplet : ASSIMILATION-SATURATION-RÉALISATION.

Votre volonté doit être rendue forte, pure et irrésistible par plus d'Atma-Chintana, l'éradication des Vasanas, le contrôle des sens et plus de vie intérieure. Vous devez utiliser chaque seconde des dimanches et des jours fériés à votre meilleur avantage spirituel.

Si vous avez goûté au Rasagulla — un mets sucré du Bengale — pendant un mois, un attachement mental apparaît dans votre mental. Si vous êtes en compagnie de Sannyasins, si vous lisez des livres sur le Yoga, le Vedanta, etc., une adhésion mentale similaire se produit dans le mental pour atteindre la conscience de Dieu. Une simple adhésion mentale ne vous aidera pas beaucoup. Il faut un Vairagya brûlant, un Mumukshutva brûlant, une capacité de Sadhana spirituelle, une application intense et

constante et Nididhyasana (méditation). Alors seulement, la connaissance du Soi est possible.

Mener une vie vertueuse n'est pas en soi suffisant pour la réalisation de Dieu. Une méditation constante est absolument nécessaire. Une bonne vie vertueuse ne fait que préparer le mental à devenir un instrument adéquat pour la concentration et la méditation. C'est la concentration et la méditation qui conduisent finalement à la réalisation du Soi.

Vous trouverez très souvent ces termes dans la Gita : « Manmanah, Matparah ». Ces termes impliquent que vous devez donner votre mental en totalité, à 100 %, à Dieu. Alors seulement, vous aurez la réalisation du Soi. Même si un seul rayon du mental s'échappe, il est impossible d'atteindre la conscience de Dieu.

De même que vous rendez l'eau trouble pure en ajoutant un produit clarifiant (*strychnos potatorum*), de même vous devrez rendre le mental trouble, rempli de Vasanas et de faux Sankalpas, pur par Brahma-Chintana (penser et réfléchir sur l'Absolu). Alors seulement, il y aura une véritable illumination.

Il ne faut pas se hâter de désirer les fruits immédiatement, quand on se met à la méditation. Une jeune femme a fait 108 fois le tour de l'arbre Asvattha (*Filicus Religiosa*) pour obtenir une progéniture, puis s'est immédiatement touché l'abdomen pour voir s'il y avait un enfant ou non. C'est tout simplement stupide. Elle devra attendre quelques mois. De même, si vous méditez régulièrement pendant un certain temps, votre mental mûrira et vous obtiendrez finalement Atma-Sakshatkara (la réalisation de soi). La hâte engendre le gaspillage.

Il est bon que les étudiants yogiques avancés de Grihastha (chefs de famille), s'ils sont vraiment sincères, s'abstiennent de toute activité matérielle lorsqu'ils avancent dans la méditation. Le travail est un obstacle à la méditation pour les étudiants avancés. C'est la raison pour laquelle le Seigneur Krishna dit dans la Gita : « Pour un sage qui cherche le Yoga, l'action est appelée le moyen ; pour le même sage qui trône dans le Yoga (état de Yogarudha), la sérénité (Sama) est appelée le moyen. » Le travail et la méditation deviennent alors incompatibles comme l'acide et l'alcali ou le feu et l'eau ou la lumière et l'obscurité.

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

Ayez le Brahma Bhavana (sentiment) d'unicité et d'omniprésence. Niez le corps fini comme une simple apparence. Essayez d'entretenir ces sentiments en permanence.

Pourquoi fermez-vous les yeux pendant la méditation ? Ouvrez les yeux et méditez. Vous devez garder votre équilibre mental même lorsque vous êtes dans l'agitation d'une ville. Alors seulement, vous serez parfait. Au début, lorsque vous êtes néophyte, vous pouvez fermer les yeux pour éliminer les distractions du mental, car vous êtes très faible. Mais plus tard, vous devrez méditer les yeux ouverts, même pendant la marche. Pensez fortement que le monde est irréel, qu'il n'y a pas de monde, qu'il n'y a que l'Atman. Si vous pouvez méditer sur l'Atman, même lorsque les yeux sont ouverts, vous serez une personne forte. Vous ne serez pas facilement perturbé. Vous ne pouvez méditer que lorsque le mental est au-delà de toute anxiété.

Dans la méditation et la concentration, vous devrez entraîner le mental de diverses manières. Alors seulement, le mental brut deviendra subtil (Sukshma).

Toutes les Vrittis telles que la colère, la jalousie, la haine, etc., prennent des formes subtiles lorsque vous pratiquez le Japa et la méditation. Elles se diluent. Elles devraient être détruites in toto par le Samadhi. Alors seulement, vous serez en sécurité. Les Vrittis latentes attendront l'occasion de prendre une forme grave et étendue. Vous devriez être toujours prudent et vigilant.

Résistez à l'attraction fatale vers le bas des forces obscures et antagonistes par une méditation régulière. Contrôlez les errances sans but du mental par une pensée claire et ordonnée. N'écoutez pas les faux chuchotements du mental inférieur. Tournez votre regard intérieur vers le centre divin. N'ayez pas peur des graves revers que vous rencontrerez au cours de votre voyage. Soyez courageux. Avancez hardiment jusqu'à ce que vous vous reposiez enfin dans votre centre de félicité éternelle.

Dans une grande ville, il y a beaucoup d'agitation et de bruit à 20 h. A 21 h, il n'y a pas autant d'agitation et de bruit. À 22 heures, ils sont encore moins nombreux et à 23 heures, ils le sont beaucoup moins. À 1 heure du matin, la paix règne partout. De même, au début des pratiques yogiques, il y a d'innombrables Vrittis dans le mental. Il y a beaucoup d'agitation et de remue-ménage dans le mental. Peu à peu, les ondes de pensée s'apaisent. À la fin, toutes les modifications mentales sont contrôlées. Le yogi jouit d'une paix parfaite.

Lorsque vous traversez un marché dans une grande ville, vous n'êtes pas capable de percevoir les petits bruits, mais lorsque vous vous asseyez pour une méditation commune avec certains de vos amis dans une pièce tranquille le matin, vous êtes capable de détecter même un petit éternuement ou une petite toux. De même, vous n'êtes pas en mesure de détecter les mauvaises pensées lorsque vous êtes occupé à un travail ou un autre, mais vous êtes capable de les détecter lorsque vous êtes assis pour méditer. N'ayez pas peur lorsque de mauvaises pensées traversent votre mental lorsque vous êtes assis pour méditer. Faites Japa et méditez vigoureusement. Elles disparaîtront rapidement.

Lorsque vous méditez, ne tenez pas compte des stimulations du mental qui proviennent des sens. Évitez soigneusement les comparaisons avec toutes les autres références croisées et les souvenirs d'idées. Concentrez toute l'énergie du mental sur l'idée unique de Dieu ou de l'Atman lui-même, sans aucune comparaison avec aucune autre idée.

L'étudiant de Yoga ne devrait pas posséder beaucoup de richesses, car cela l'entraînerait vers les tentations du monde. Il peut garder une petite somme pour répondre aux besoins du corps. L'indépendance économique soulagera le mental des anxiétés et lui permettra de poursuivre la Sadhana sans interruption.

#### **14. Combien d'heures pour méditer**

Pour commencer, vous pouvez méditer pendant une demi-heure le matin de 4h à 4h30 et pendant une demi-heure le soir de 20h à 20h30. L'heure du matin est la meilleure pour la méditation. Le mental est rafraîchi après un sommeil profond. De plus, Sattva prédomine dans le système comme dans l'atmosphère

environnante. Dans le Yoga Vasishtha, Sri Vasishtha dit : « Ô Rama, au début, donnez un quart du mental pour la méditation ; un quart du mental pour la récréation ; un quart du mental pour l'étude ; un quart du mental pour le service du Gourou. Ensuite, trois huitièmes du mental pour la méditation, un huitième du mental pour la récréation, trois huitièmes du mental pour l'étude, un huitième du mental pour le service du Gourou. » Ici, la récréation signifie des actes comme le lavage, le nettoyage, etc. Cela ne signifie pas jouer au golf ou au rugby. Cette récréation est destinée à la relaxation du mental ou à la diversion du mental après la concentration et la méditation. Sinon, le mental se sent fatigué et refuse de travailler. Ensuite, consacrez un demi du mental à la méditation et un demi du mental à l'étude. Augmentez progressivement la durée de la méditation. Après deux mois, augmentez la période à une heure, 4 à 5 heures du matin et 8 à 9 heures du soir. Après un an, augmentez le temps à 1 heure et demie le matin et 1 heure et demie le soir. La troisième année, deux heures le matin et deux heures le soir ; la quatrième année, trois heures le matin et trois heures le soir. Ceci est pour la grande majorité des personnes. Un Sadhaka sérieux, doté d'une forte vitalité et d'un intellect subtil, peut méditer pendant six heures au cours de la première année de sa Sadhana. Vous devez étudier des livres intéressants comme les Upanishads, le Yoga Vasishtha, la Gita, Viveka Chudamani, Avadhuta Gita, tout en méditant. Une telle étude est très édifiante. Six heures d'étude et six heures de méditation sont très bénéfiques. Cela vous poussera finalement à Nididhyasana pendant vingt-quatre heures.

### **15. Aides à la méditation**

**Mula Bandha en méditation** : Lorsque vous êtes assis dans l'Asana pour faire Japa, contractez l'anus. Cela s'appelle Mula Bandha dans la pratique du Hatha Yoga. Cela favorise la concentration. Cette pratique empêche l'Apanavayu de se déplacer vers le bas.

**Kumbhaka dans la méditation** : Retenez le souffle aussi longtemps que vous pouvez le faire confortablement. C'est le Kumbhaka. Cela va considérablement stabiliser le mental et aider à la concentration. Vous ressentirez une intense félicité spirituelle.



**Régime yogique :** faites Mitahara, le régime Sattvique. Surcharger l'estomac avec du riz, des légumes, du dhal et du pain amène le sommeil et interfère avec la Sadhana. Un glouton ou un sensuel, un abruti ou un paresseux ne peuvent pas pratiquer la méditation. Un régime à base de lait rend le corps très très léger. Si vous vous sentez faible, vous pouvez prendre pendant un jour ou deux un peu de riz et de lait ou d'orge et de lait ou tout autre régime léger. Ceux qui sont dans le domaine du service et qui font des conférences et d'autres activités intenses de propagande spirituelle ont besoin d'une nourriture solide et substantielle.

Vous trouverez très souvent ces termes dans la « Gita ». *Ananya Chetah* — ne pas penser à un autre ; *Matchitta, Nitya Yukta, Manmanah ; Ekagram Manah et Sarva-Bhava*. Ces termes signifient que vous devez donner votre mental entier, à cent pour cent, à Dieu. Ce n'est qu'alors que vous obtiendrez la réalisation du Soi. Même si un seul rayon du mental s'échappe, il est impossible d'atteindre la conscience de Dieu. Soyez silencieux. Connaissez-vous vous-même. Connaissez Cela. Faites fondre le mental en Cela. La vérité est pure et simple.

## **16. Asanas pour la méditation**

Asseyez-vous en Padma, Siddha, Svastika ou Sukha Asana pendant une demi-heure pour commencer. Puis augmentez la durée jusqu'à trois heures. En un an, vous pouvez avoir Asana-Siddhi. Toute posture facile et confortable est une Asana.

### **PADMASANA**

C'est la position du lotus. Placez le pied droit sur la cuisse gauche, le pied gauche sur la cuisse droite. Mettez les mains sur les cuisses près de l'articulation des genoux. Gardez la tête, le cou et le tronc en ligne droite. Fermez les yeux et concentrez-vous sur le Trikuti, l'espace entre les deux sourcils. Cette position est appelée position du lotus ou Kamalāsana. C'est très bon pour la méditation. Cette Asana est bénéfique pour les chefs de famille.

### **SIDDHASANA**

C'est la pose parfaite. C'est un Asana magnifique pour la méditation. Placez un talon au niveau de l'anus ou Guda, l'ouverture terminale du canal alimentaire ou tube digestif par lequel les excréments ou les matières fécales sont rejetés. Gardez l'autre talon au pied de l'organe génital et les mains sur les

genoux. Fermez les yeux. Concentrez-vous sur le Trikuti ou sur le bout du nez. Gardez la tête, le cou et le tronc en ligne droite. Gardez les mains près de l'articulation des genoux, comme dans Padmasana. Cette Asana est bénéfique pour les Brahmacharis et les Sannyasins.

### SVASTIKASANA

Svastika consiste à s'asseoir à l'aise avec le corps droit. Placez le pied droit près de la cuisse et amenez le pied gauche et poussez-le entre la cuisse droite et les muscles du mollet. Maintenant, vous trouverez les deux pieds entre les muscles de la cuisse et du mollet. Ceci est Svastikasana.

### SUKHASANA

Toute posture facile et confortable pour le Japa et la méditation est Sukhasana. Le point important est que la tête et le tronc doivent être droits. Voici une variété spéciale de Sukhasana qui est très confortable pour les personnes âgées. Prenez un tissu de 5 coudées de long et pliez-le dans le sens de la longueur. Levez les genoux jusqu'au niveau de la poitrine. Gardez une extrémité du tissu près du genou gauche. Prenez l'autre extrémité, allez vers l'arrière par le côté gauche et le genou droit jusqu'au genou gauche et faites un nœud à cet endroit. Gardez les mains entre les genoux. Comme les jambes, les mains et la colonne vertébrale sont toutes soutenues, on peut rester assis dans cette Asana pendant longtemps.

### AVANTAGES DES ASANAS

Asana élimine de nombreuses maladies comme les hémorroïdes, la dyspepsie, la constipation, et contrôle les excès de Rajas. Le corps se repose véritablement grâce à la posture. Si vous êtes établi dans l'Asana, si vous êtes fermement assis, vous pouvez alors vous lancer facilement dans les exercices de Pranayama. C'est le troisième Anga ou partie de l'Ashtanga Yoga ou Raja Yoga de Patanjali. Premièrement, il y a la retenue ou la pratique d'Ahimsa, Satyam, Brahmacharya, etc. Ensuite, il y a les canons religieux ou les observances, comme Saucha, Santosha, Tapas, Svadhyaya, etc. Vient ensuite l'Asana. Lorsque l'Asana devient stable, vous ne sentirez plus votre corps. Lorsque vous avez acquis la maîtrise de l'Asana, les qualités des paires d'opposés, comme la chaleur et le froid, ne vous troubleront plus.

Vous devez vous asseoir dans l'Asana l'estomac vide. Vous pouvez prendre une petite tasse de lait, de thé ou de café avant de faire Asana. Asana stabilise le corps. Bandhas et Mudras rendent le corps ferme. Le Pranayama rend le corps léger. Nadi Suddhi assure la stabilité du mental. Après avoir acquis ces qualifications, vous devrez fixer le mental sur Brahman. Alors seulement, la méditation se poursuivra régulièrement avec aisance et bonheur. Pour la méditation, la concentration et le Japa, Padmasana ou Siddhasana est prescrit. Pour la santé générale et le maintien du Brahmacharya, Sirshasana, Sarvangasana, Matsyasana, Pachimottanasana sont bons.

### **17. La régularité dans la méditation**

Quelle que soit la pratique spirituelle que vous faites, que ce soit Japa, la pratique des Asanas, la méditation concrète sur Saguna-Murti ou le Pranayama, faites-la systématiquement et régulièrement chaque jour. La récompense de cette pratique est immense. Vous obtiendrez l'immortalité ou la vie éternelle (Amritatvam). Tous les désirs s'y fondront. Vous obtiendrez Nitya Tripti.

Mes chers amis, méditez, méditez. Concentrez-vous, concentrez-vous. Ne manquez jamais un seul jour à cause de la paresse. La paresse est le plus grand ennemi d'un Sadhaka. La vie est courte, le temps est éphémère et les obstacles sont nombreux sur le chemin spirituel. Si vous êtes sincère, vous obtiendrez diverses sortes d'aide, de l'intérieur, de l'extérieur, des aides du plan astral, des Jivanmuktas qui sont dispersés dans toutes les parties du monde et des Amara-Purushas tels que Sri Vyasa, Vasishtha, Kapila Muni, Dattatreya de Girnar Hills, Agastya Muni de Podia Hills, Tirunelveli.

De même que vous prenez de la nourriture quatre fois, le matin, à midi, l'après-midi et le soir, de même vous devrez méditer quatre fois par jour si vous voulez réaliser rapidement. Vous devez être systématique et régulier dans votre méditation.

De même que le cannabis indica, l'opium ou l'alcool vous intoxiquent quelques heures, même si vous n'en prenez qu'une petite quantité, l'intoxication divine que vous obtenez en méditant régulièrement, dure quelques heures si vous méditez une demi-heure par jour. Par conséquent, soyez régulier. Lorsque

vous méditez, lorsque vous développez la vertu divine ou Sattvique, un chemin spirituel se construit dans le mental. Si vous n'êtes pas régulier dans votre méditation, si vous perdez votre calme, si vous devenez négligent et non vigilant, le chemin spirituel sera emporté par le flot des pensées impures et des mauvais Vasanas. Par conséquent, soyez régulier dans votre méditation. La régularité dans la méditation est d'une importance primordiale.

Lorsque vous pratiquez la méditation, le Japa, le Kirtan, le Pranayama ou l'investigation, les pensées matérielles, les désirs et les Vasanas sont supprimés. Si vous n'êtes pas régulier dans la méditation et si votre sérénité faiblit, ils essaient de se manifester à nouveau. Ils persistent et résistent. Par conséquent, soyez régulier dans votre méditation et faites une Sadhana plus vigoureuse. Cultivez une plus grande sérénité. Ils seront progressivement atténués et finalement détruits.

# CHAPITRE QUATRE

## PRACTIQUE DE LA MÉDITATION

### Aspects pratiques de la méditation

Ce monde est rempli de misères et de souffrances. Si vous voulez vous débarrasser des douleurs et des afflictions de ce Samsara, vous devez pratiquer la méditation. La méditation conduit à la connaissance du Soi, qui apporte la paix éternelle et la félicité suprême. La méditation vous prépare à l'expérience intégrale ou à la connaissance intuitive directe. La méditation est le flux de la pensée continue d'une chose ou de Dieu ou Atman. C'est une échelle mystérieuse qui va de la terre au Ciel (Vaikuntha-Kailasa-Brahman), de l'erreur à la Vérité, de l'obscurité à la Lumière, de la douleur à la Félicité, de l'agitation à la Paix durable, de l'ignorance à la Connaissance, de la mortalité à l'Immortalité.

La Vérité est Brahman. La Vérité est Atman. Vous ne pouvez pas réaliser la Vérité sans réflexion et sans méditation. Le mode de méditation diffère selon la voie adoptée par l'aspirant. Un Bhakta pratique le Saguna Dhyana sur la forme de son Ishta Devata. Un Hatha Yogi médite sur les chakras et les divinités qui les président. Un Jnana Yogi médite sur son propre Soi. Il pratique Ahamgraha Upasana. Un Raja Yogi médite sur le Purusha spécial qui n'est pas affecté par les afflictions et les désirs.

Le mental prend la forme de l'objet qu'il connaît. Alors seulement, la perception est possible. Un Bhakta médite constamment sur la forme de sa déité tutélaire ou Ishta Devata. Le mental prend toujours la forme de la déité. Lorsqu'il est établi dans sa méditation, lorsqu'il atteint le stade de Para Bhakti ou de la dévotion suprême, il ne voit que son Ishta Devata partout. Les noms et les formes disparaissent. L'adepte du Seigneur Krishna ne voit que le Seigneur Krishna partout et fait l'expérience de l'état décrit dans la Gita « Vaasudevah Sarvam iti - tout n'est que Vaasudeva ». Un Jnani ou un Vedantin voit son propre Soi ou Atman partout. Le monde des noms et des formes disparaît. Il fait

l'expérience des énoncés des sages des Upanishads : « Sarvam Khalvidam Brahma - tout est vraiment Brahman. »

Vous devez avoir un mental pur si vous voulez réaliser le Soi. Si le mental n'est pas libéré et ne se débarrasse pas de tous ses désirs, ses envies, ses soucis, ses illusions, son orgueil, sa convoitise, son attachement, ses goûts et ses aversions, il ne peut pas entrer dans le domaine de la paix suprême et de la félicité sans faille — la Demeure Immortelle. Un glouton ou un sensuel, un abruti ou un paresseux ne peuvent pas pratiquer la méditation. Celui qui a maîtrisé sa langue et ses autres organes, qui a une grande sagacité, qui mange, boit et dort avec modération, qui a détruit l'égoïsme, la convoitise, l'avidité et la colère, peut pratiquer la méditation et atteindre le succès dans le Samadhi.

Vous ne pouvez pas jouir de la paix du mental et ne pouvez pas pratiquer la méditation s'il y a Vikshepa dans votre mental. Vikshepa est l'agitation du mental. Vikshepa est Rajas. Vikshepa et les désirs coexistent dans le mental. Si vous voulez vraiment détruire Vikshepa, vous devez détruire tous les désirs et envies matérielles par la sérénité et le don de soi au Seigneur.

Si vous mettez le feu à un bois vert, il ne brûlera pas ; si vous mettez le feu à un morceau de bois sec, il s'enflammera immédiatement et brûlera. De même, ceux qui n'ont pas purifié leur mental ne seront pas capables d'allumer le feu de la méditation. Ils seront en train de dormir ou de rêver ou de construire des châteaux en Espagne quand ils s'assièrent pour méditer. Mais ceux qui ont éliminé les impuretés de leur mental par le Japa, le service, la charité, le Pranayama, etc., entreront dans la méditation profonde dès qu'ils s'assièrent pour méditer. Le mental pur et mûr s'enflammera immédiatement avec le feu de la méditation.

Le mental peut être comparé à un jardin. De même que vous pouvez cultiver de bonnes fleurs et de bons fruits dans un jardin en labourant et en cultivant la terre, en éliminant les mauvaises herbes et les épines, et en arrosant les plantes et les arbres, de même vous pouvez cultiver la fleur de la dévotion dans le jardin de votre mental en éliminant les impuretés du mental telles que la convoitise, l'avidité angélique, l'illusion, l'orgueil, etc., et en l'arrosant de pensées divines. Les mauvaises herbes et les épines

poussent à la saison des pluies, disparaissent en été, mais leurs graines restent sous la terre. Dès qu'il y a une averse, les graines germent à nouveau et surgissent de terre. De même, les Vrittis (modifications du mental) se manifestent à la surface du mental conscient, puis disparaissent et prennent un état de graine subtile, la forme de Samskaras ou impressions. Les Samskaras se transforment à nouveau en Vrittis par le biais d'un stimulus interne ou externe. Lorsque le jardin est propre, qu'il n'y a pas de mauvaises herbes ni d'épines, vous pouvez obtenir de bons fruits. De même, lorsque le mental est pur, libre de toute convoitise, de toute colère, etc., vous pouvez obtenir les fruits d'une bonne et profonde méditation. Par conséquent, nettoyez d'abord le mental de ses impuretés. Ensuite, le courant de la méditation coulera de lui-même.

Si vous voulez garder un jardin toujours propre, vous devrez enlever non seulement les mauvaises herbes, les épines et autres petites plantes, mais aussi les graines qui se trouvent sous le sol et qui germent à nouveau pendant la saison des pluies. De même, vous devrez détruire non seulement les grandes vagues ou Vrittis du mental, mais aussi les Samskaras qui sont les graines des naissances et des morts, qui génèrent des Vrittis encore et encore, si vous voulez entrer dans le Samadhi et atteindre la libération ou la liberté parfaite.

Sans l'aide de la méditation, vous ne pouvez atteindre la connaissance du Soi. Sans son aide, vous ne pouvez atteindre l'état divin. Sans elle, vous ne pouvez vous libérer des entraves du mental et atteindre l'immortalité. Si vous ne pratiquez pas la méditation, la splendeur suprême et les gloires éternelles de l'Atman vous resteront cachées. Déchirez les voiles qui recouvrent l'âme en pratiquant régulièrement la méditation. Déchirez les cinq gaines qui masquent l'Atman par une méditation constante, puis atteignez la béatitude finale de la vie.

## **2. Le véritable repos dans la méditation**

La fatigue des Indriyas exige du repos. C'est pourquoi le sommeil survient la nuit de façon rythmique. Le mouvement et le repos sont des processus rythmiques dans la vie. Le mental se déplace dans les avenues des sens par la force des Vasanas. Strictement parlant, Dridha Sushupti est très très rare. Il y a un

travail subtil du mental dans le rêve aussi. C'est pourquoi le sommeil ne procure pas un bon repos. Le vrai repos est assuré par la méditation et la méditation seulement. Seuls les Dhyana Yogis qui pratiquent la méditation peuvent ressentir le vrai repos dans la méditation. Le mental est totalement concentré pendant la méditation. Il est loin des objets et très proche de l'Atman. Il n'y a pas de courants Raga-Dvesha pendant la méditation en raison de l'absence d'objets. Par conséquent, il y a manifestation d'un Ananda spirituel solide, durable et réel avec un repos complet et authentique. Vous devez le ressentir vous-même. Alors, vous serez d'accord avec moi. À Bénarès, il y a un Hatha Yogi qui fait de la lévitation. Il ne dort jamais la nuit. Il s'assoit dans l'Asana pendant toute la nuit. Il trouve le vrai repos dans la méditation. Il s'est passé de sommeil. Il se peut que vous ne profitiez pas pleinement de ce repos au début de votre pratique, parce qu'au début, il y a beaucoup de conflits entre la volonté et le Svabhava, les vieux Samskaras et les nouveaux Samskaras, les vieilles habitudes et les nouvelles habitudes, le Purushartha et la conduite ancienne. Le mental se révolte. Lorsque le mental est affiné, lorsque vous avez atteint l'état de Tanumanasi, troisième Jnana Bhumika, vous jouissez d'un bon repos en méditation. Vous pouvez alors réduire progressivement votre sommeil à trois ou quatre heures.

### **3. Visualisation**

Fixez l'image du Seigneur, votre Ishta Devata, pendant quelques minutes et fermez les yeux. Essayez ensuite de visualiser mentalement l'image. Vous aurez une image bien définie ou nette du Seigneur. Lorsqu'elle s'estompe, ouvrez les yeux et regardez à nouveau. Répétez le processus cinq ou six fois. Après quelques mois de pratique, vous serez en mesure de visualiser mentalement votre Ishta Devata ou déité tutélaire.

Si vous avez du mal à visualiser l'ensemble de l'image, essayez d'en visualiser une partie. Essayez de générer même une image floue. Si vous trouvez cela difficile, fixez le mental sur la Lumière éclatante dans le cœur et prenez-la comme forme du Seigneur ou de Devi.

Ne vous inquiétez pas si vous ne parvenez pas à visualiser parfaitement l'image du Seigneur les yeux fermés. Continuez



votre pratique vigoureusement et régulièrement. Vous y parviendrez. Ce qui est recherché, c'est Prema pour le Seigneur. Cultivez-le de plus en plus. Laissez-le couler sans cesse et spontanément. C'est plus important que la visualisation.

#### **4. Le yoga de la méditation**

Au début, vous pouvez méditer deux fois par jour, de 4 à 6 heures le matin et de 7 à 8 heures le soir. Au fur et à mesure que vous avancez dans votre pratique, vous pouvez augmenter peu à peu la durée de chaque séance en faisant preuve de bon sens et de discernement, et aussi faire une troisième séance soit le matin entre 10 et 11 heures, soit le soir entre 16 et 17 heures.

Dans le Yoga-Vasishtha, vous trouverez : « Le bon procédé à adopter par celui qui est dans son noviciat est le suivant : Deux parties du mental doivent être remplies par les objets de plaisir, une partie par la philosophie et la dernière par la dévotion au maître. Après avoir progressé un peu, il doit remplir une partie de son mental avec les objets de plaisir, deux parties avec la dévotion au professeur et la dernière avec la compréhension du sens de la philosophie. Quand on est compétent, il faut 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 posture de méditation préférée et en gardant la tête et le tronc droits, fermez les yeux et concentrez-vous doucement soit sur le bout du nez, soit sur l'espace entre les deux sourcils, soit sur le cœur-lotus du sommet de la tête. Une fois que vous avez choisi un centre de concentration, gardez-le jusqu'à la fin avec une ténacité de sangsue. Ne le changez jamais. Ainsi, si vous avez choisi de vous concentrer sur le lotus du cœur après avoir essayé d'autres centres, restez-en au lotus du cœur uniquement. Ce n'est qu'ainsi que vous pouvez espérer un progrès rapide.

La méditation est de deux types : 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 une 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 est la méditation Nirguna. C'est la méthode des Vedantins. La méditation sur Om, Soham, Sivoham, Aham Brahma Asmi et Tat Tvam Asi, est la méditation Nirguna.

Les sages tranchent le nœud de l'égoïsme par l'épée tranchante de la méditation constante. Alors, la connaissance suprême du Soi, la pleine illumination ou la réalisation du Soi apparaissent. Le sage libéré ne connaît ni le doute ni l'illusion. Tous les liens du karma (action) sont rompus. C'est pourquoi il faut toujours s'adonner à la méditation. C'est la clé maîtresse qui ouvre les royaumes de la félicité éternelle. Au début, cela peut être désagréable et fatigant, car le mental s'éloigne de temps en temps du but (Lakshya). Mais après un certain temps, il se concentrera sur le centre. Vous serez immergé dans la félicité divine.

Lorsque vous aurez un éclair d'illumination, ne soyez pas effrayé. Ce sera une nouvelle expérience de joie immense. Ne faites pas demi-tour. N'abandonnez pas la méditation. Ne vous arrêtez pas là. Vous devrez continuer à progresser. Ceci n'est qu'un aperçu de la vérité. Ce n'est pas une expérience complète. Ce n'est pas la plus haute réalisation. Ce n'est qu'une nouvelle plate-forme. Essayez de vous élever davantage. Atteignez le Bhuma ou l'Infini. Alors seulement, vous serez à l'abri de toutes les tentations. Vous boirez profondément le nectar de l'immortalité. C'est l'acmé ou l'état final. Désormais, vous pouvez prendre le repos éternel. Vous n'avez plus besoin de méditer. C'est le but final.

Vous avez en vous d'immenses pouvoirs et des facultés latentes dont vous n'avez jamais eu la moindre idée. Vous devez réveiller ces pouvoirs et facultés dormants 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 surhomme ou un Homme-Dieu.

Chaque être humain possède en lui diverses potentialités et capacités. Il est un magasin de pouvoir et de connaissances. En évoluant, il déploie de nouveaux pouvoirs, de nouvelles facultés et 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.

De même que la lumière brûle dans la lampe-tempête, de même 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 devenez un avec la Flamme de Dieu. Si la mèche 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 rayonnera une grande lumière. S'il est non régénéré et impur, il sera comme du 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 influencera la limaille de fer même si elle est placée à une certaine 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 elles, même si elles vivent dans des endroits éloignés.

Pendant la méditation, notez combien de temps vous pouvez faire abstraction de toutes les pensées du monde. Observez votre mental. Si c'est pendant vingt minutes, essayez d'augmenter la période à trente minutes et ainsi de suite. Remplissez votre mental de pensées de Dieu, encore et encore.

« Même si l'homme devait faire Tapas, c'est-à-dire se tenir sur une jambe pendant 1 000 ans, cela n'équivaldrait pas à un seizième de Dhyana Yoga (méditation) » — Pingala Upanishad.

Vous devez augmenter quotidiennement 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.

Des changements considérables se produisent dans le mental, le cerveau et le système nerveux par la pratique de la méditation.

De nouveaux courants nerveux, de nouvelles vibrations, de nouvelles avenues, de nouveaux sillons, de nouvelles cellules et de nouveaux canaux se forment. Le mental entier 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 (en tant que Dieu en manifestation).

Pendant la méditation, vous atteindrez le ravissement ou l'extase. Il en existe cinq sortes : le petit frisson, le ravissement momentané, le ravissement inondant, le ravissement transportant et le ravissement omniprésent. Le petit frisson soulève les poils du corps (comme la peau d'oie). Le ravissement momentané est comme les productions de la foudre moment après moment. Comme les vagues qui se brisent au bord de la mer, le ravissement inondant descend rapidement sur le corps et se brise. Le ravissement transportant est fort et soulève le corps au point de le lancer dans les airs. Lorsque le ravissement omniprésent surgit, le corps entier est complètement surchargé et soufflé comme une vessie pleine.

« Tout ce qu'il (le pratiquant de 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. Le yogi devrait ainsi gratifier sans relâche ses organes des sens pendant une période d'un yama (3 heures) chaque jour, avec un grand effort. Le yogi atteint divers pouvoirs merveilleux, tels que la clairvoyance, la clairaudience, la capacité de se transporter à 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 le premier est enduit de ses excréments ». *Yogatattva Upanishad*.

Mener une vie vertueuse n'est pas en soi suffisant pour la réalisation de Dieu. La concentration du mental est absolument nécessaire. Une bonne vie vertueuse ne fait que préparer le mental à devenir un instrument adéquat pour la concentration et la méditation qui mènent finalement à la réalisation de soi ou à la réalisation de Dieu.

## 5. Réclusion et méditation

Ekanath, Raja Janaka et d'autres ont réalisé en faisant la Sadhana spirituelle tout en restant dans le monde. L'enseignement central de la Gita est de se réaliser dans et par le monde. C'est plausible, cela sonne bien, mais ce n'est pas faisable pour la grande majorité. C'est plus facile à dire qu'à faire. Combien de Janakas et d'Ekanaths ont existé ? Ces personnes étaient vraiment des Yoga Bhrashtas. C'est absolument impossible pour la grande majorité.

Le Seigneur Jésus a disparu pendant 18 ans. Bouddha s'est retiré pendant 8 ans dans la forêt d'Uruvala. Swami Rama Ilrtha s'est retiré dans la forêt de Brahmapuri pendant deux ans. Sri Aurobindo enseigne que l'on doit réaliser au milieu de l'activité, mais il s'est enfermé dans une pièce fermée pendant 40 ans. Beaucoup de personnes se sont retirées pendant la période de Sadhana. Vous pouvez faire vos débuts dans le monde, mais lorsque vous avez fait quelques progrès, vous devez vous rendre, pour des pratiques avancées, dans un endroit approprié où vous trouverez la vibration spirituelle et la solitude.

Comme la volonté de nombreuses personnes est devenue très faible, et qu'elles n'ont pas reçu de discipline religieuse ou de formation dans les écoles et les collèges lorsqu'elles étaient jeunes, et qu'elles sont sous l'emprise d'influences matérialistes, il est nécessaire qu'elles s'isolent pendant quelques semaines, mois ou années pour pratiquer un Japa rigoureux et une méditation non perturbée.

Calmez le bouillonnement des émotions, des sentiments, des instincts et des impulsions par la méditation silencieuse. Vous pouvez donner une nouvelle orientation à vos sentiments par une pratique graduelle et systématique. Vous pouvez transmuter entièrement votre nature matérielle en nature divine. Par la méditation, vous pouvez exercer un contrôle suprême sur les centres nerveux, les nerfs, les muscles, les cinq Koshas ou gaines, les émotions, les impulsions et les instincts.

Ceux qui ont établi leurs fils dans la vie, qui se sont retirés du service et ceux qui n'ont aucun lien ou attachement dans le monde, peuvent rester en isolement pendant 4 ou 5 ans et pratiquer une méditation intense et Tapas pour se purifier et se

réaliser. C'est comme entrer dans une université pour y suivre des études supérieures ou un cours de troisième cycle. Lorsque Tapas est terminé, lorsqu'ils ont atteint la connaissance du Soi, ils doivent sortir et partager leur connaissance et leur félicité avec les autres. Ils doivent diffuser la connaissance du Soi par le biais de conférences, de conversations, de cours ou de discussions de cœur à cœur, selon leur capacité et leur disposition.

Un chef de famille (Grihastha) avec des tendances yogiques et des inclinations spirituelles peut pratiquer la méditation dans une pièce solitaire et tranquille de sa propre maison ou dans un endroit solitaire sur les rives d'une rivière sacrée, pendant les vacances ou tout au long de l'année s'il est un aspirant à plein temps ou s'il est à la retraite.

Si vous voulez vous retirer dans la solitude pour la pratique de la méditation, si vous êtes un chef de famille avec une soif spirituelle pour une Sadhana intense, vous ne pouvez pas tout d'un coup couper vos liens avec votre famille. Une rupture soudaine des liens et des possessions matérielles vous causera une intense agonie mentale et provoquera un choc chez les membres de votre famille. Vous devrez rompre les liens progressivement. Commencez par vous isoler pendant une semaine ou un mois. Puis prolongez progressivement cette période. Ainsi, ils ne ressentiront pas les affres de la séparation.

L'aspirant devrait être libre de tout espoir, désir et avidité. Alors seulement, il aura un mental stable. L'espoir, le désir et l'avidité rendent le mental toujours agité et turbulent ; ce sont les ennemis de la paix et de la connaissance du Soi. Il ne devrait pas non plus avoir beaucoup de possessions. Il ne peut garder que les articles qui sont absolument nécessaires à l'entretien de son corps. S'il possède beaucoup de biens, le mental pensera toujours à ces articles et tentera de les protéger. Ceux qui veulent progresser rapidement dans la méditation pendant la réclusion ne doivent pas rester en contact avec le monde par le biais de la correspondance, de la lecture des journaux, ou en pensant aux membres de leur famille et à leurs possessions.

Celui qui a réduit ses besoins, qui n'a pas la moindre attirance pour le monde, qui a de la discrimination et de la sérénité, un désir

ardent de libération, qui a observé Mouna pendant des mois, pourra vivre en réclusion.

L'aspirant doit posséder la sérénité. La Lumière Divine ne peut descendre que dans un mental serein. La sérénité est atteinte par l'éradication des Vasanas ou des désirs et des envies. Il doit également être sans peur. C'est la qualification la plus importante. Un aspirant timide ou lâche est très loin de la réalisation du Soi.

L'aspirant ne doit pas s'inquiéter de ses besoins corporels. Tout est prévu par Dieu. Tout est arrangé par la Mère Prakriti. Elle s'occupe des besoins corporels de tous avec beaucoup de soin et de manière plus efficace qu'ils ne le feraient eux-mêmes. Prakriti sait mieux que quiconque quels sont les besoins et les satisfait à ce moment précis. Comprenez les voies mystérieuses de la Mère et devenez sage. Soyez reconnaissant envers Elle pour sa bonté, sa grâce et sa miséricorde uniques.

Le sperme ou la substance vitale tonifie les nerfs et le cerveau et dynamise le système. Celui qui a préservé sa force vitale par le vœu de célibat et l'a sublimée en Ojas-Sakti, peut pratiquer une méditation stable pendant une longue période. Lui seul peut gravir l'échelle du Yoga. Sans Brahmacharya, aucun iota de progrès spirituel n'est possible. Le Brahmacharya est le fondement même sur lequel la superstructure de la méditation et du Samadhi peut être construite. Beaucoup de gens gaspillent cette énergie vitale — un grand trésor spirituel — lorsqu'ils deviennent aveugles et perdent leur raison sous l'effet de l'excitation. Leur sort est vraiment pitoyable ! Ils ne peuvent faire aucun progrès substantiel en yoga.

Vous devez avoir un contrôle parfait du corps par la pratique régulière des Asanas avant de vous lancer dans une méditation sérieuse et constante. Vous ne pouvez pas pratiquer la méditation sans un siège ferme. Si le corps est instable, le mental le sera aussi. Il existe un lien intime entre le corps et le mental. Vous ne devez pas bouger le corps, pas même un peu. Vous devez atteindre la maîtrise de l'Asana par une pratique quotidienne, c'est-à-dire l'Asana Jaya. Vous devez être aussi ferme qu'une statue ou qu'un rocher. Si vous gardez le corps, la tête et le cou droits, la moelle épinière sera également droite, la Kundalini

s'élèvera progressivement à travers Sushumna. Vous ne serez pas accablé par le sommeil.

Si vous êtes bien établi dans la pratique de Pratyahara (retrait des sens), si vous avez les sens sous votre contrôle total, vous pouvez trouver une solitude et une paix parfaites même dans les endroits les plus bondés et les plus bruyants d'une grande ville. Si les sens sont turbulents, si vous n'avez pas le pouvoir de retirer les sens, vous n'aurez pas la paix du mental même dans une grotte solitaire de l'Himalaya. Un yogi discipliné qui a contrôlé ses sens et son mental peut jouir de la paix mentale dans une grotte solitaire. Un homme passionné qui n'a pas contrôlé ses sens et son mental ne fera que construire des châteaux en Espagne s'il vit dans une grotte solitaire dans les montagnes.

Vous devriez diriger votre regard vers le bout de votre nez (Nasikagra Drishti) et garder votre mental fixé uniquement sur le Soi. Dans le Sloka 25 du chapitre V (Gita), le Seigneur Krishna dit : « Une fois que le mental est fixé sur le Soi, qu'il ne pense à rien ». L'autre regard (Drishti) est Bhrumadhya Drishti ou le regard entre les deux sourcils (Ajna Chakra). Ceci est décrit dans la Gita (V-27). Dans ce Drishti, dirigez le regard vers Ajna Chakra avec les yeux fermés. Si vous pratiquez le Drishti avec les yeux ouverts, cela peut produire des maux de tête. Des corps étrangers peuvent tomber dans les yeux. Le mental peut également être distrait. Ne fatiguez pas les yeux. Pratiquez doucement. Lorsque vous pratiquez la concentration sur le bout du nez, vous ferez l'expérience de Divya Gandha (parfum divin). Lorsque vous vous concentrez sur le chakra Ajna, vous faites l'expérience de Divya Jyotis (lumière divine). Cette expérience est destinée à vous encourager, à vous pousser sur la voie spirituelle et à vous convaincre de l'existence de choses transcendantes ou supra-physiques. N'arrêtez pas votre Sadhana pour autant. Les yogis ou les Bhaktas qui méditent sur le Seigneur Siva se concentrent sur le chakra Ajna. Vous pouvez choisir le Drishti qui vous convient le mieux.

Faites en sorte que le mental ne fasse qu'un seul point en recueillant tous les rayons dissipés du mental. Retirez le mental de tous les objets des sens encore et encore et essayez de fixer le mental sur votre Lakshya ou point de méditation ou centre. Petit à petit, vous obtiendrez la concentration du mental ou la



concentration en un point. Vous devez être patient et persévérant. Vous devez être très régulier dans votre pratique. Alors seulement, vous réussirez. La régularité est d'une importance capitale.

Vous devez connaître les voies et les habitudes du mental par une introspection quotidienne, une auto-analyse ou un autoexamen. Vous devriez avoir connaissance des lois du mental. Il vous sera alors facile de contrôler son vagabondage. Lorsque vous vous asseyez pour méditer, lorsque vous tentez volontairement d'oublier les objets du monde, toutes sortes de pensées matérielles, non pertinentes et absurdes, surgissent dans votre mental et perturbent votre méditation. Vous serez très étonné. De vieilles pensées que vous entreteniez il y a plusieurs années, de vieux souvenirs de plaisirs passés surgiront et forceront le mental à errer dans toutes les directions. Vous constaterez que la trappe du vaste magasin de pensées et de souvenirs du subconscient s'ouvre ou que le couvercle de l'entrepôt de pensées est soulevé et que les pensées jaillissent en un flot continu. Plus vous essayez de les calmer, plus elles surgissent avec une force et une puissance redoublées.

Ne vous découragez pas. Nil desperandum. Ne désespérez jamais. Par une méditation régulière et constante, vous pouvez purifier le subconscient et contrôler toutes les pensées et tous les souvenirs. Le feu de la méditation brûlera toutes les pensées. Soyez-en sûr. La méditation est un antidote puissant pour annihiler les pensées empoisonnées du monde. Soyez-en sûr.

Pendant l'introspection, vous pouvez clairement observer les changements du mental d'une ligne de pensée à une autre. C'est là que se trouve le changement qui vous permet de modeler le mental correctement et de diriger les pensées et l'énergie mentale dans le canal divin. Vous pouvez réorganiser les pensées, faire de nouvelles associations sur une nouvelle base Sattvique. Vous pouvez vous débarrasser des pensées matérielles inutiles tout comme vous enlevez les mauvaises herbes et les jetez dehors. Vous pouvez cultiver des pensées sublimes et divines dans le jardin divin de votre mental ou Antahkarana. C'est un travail très patient. C'est vraiment une tâche prodigieuse. Mais pour un yogi qui a de l'autodétermination, qui a la grâce du Seigneur et une volonté de fer, ce n'est rien.

La méditation sur le Soi immortel agira comme une dynamite et fera exploser toutes les pensées et les souvenirs du subconscient. Si les pensées vous troublent beaucoup, ne les supprimez pas par la force. Soyez un témoin silencieux comme dans un théâtre. Elles s'atténueront progressivement. Essayez ensuite de les déraciner par une méditation silencieuse régulière.

Cette pratique doit être constante. Alors seulement, on peut atteindre la réalisation du Soi, sûrement et rapidement. Celui qui pratique la méditation par à-coups pendant quelques minutes par jour ne pourra obtenir aucun résultat tangible dans le Yoga.

Comment peut-on tester la maîtrise des sens dans une forêt isolée, où il n'y a pas de tentations ? Après avoir grandi suffisamment, l'étudiant yogique de la grotte (isolement) devrait se tester en entrant dans la plaine. Mais il ne devrait pas se tester de temps en temps comme l'homme qui arrache chaque jour une jeune plante après l'avoir arrosée pour voir si elle a pris racine ou non.

Puissiez-vous tous réussir dans le Yoga et entrer dans le Nirvikalpa Samadhi ou l'union bienheureuse avec le Seigneur en contrôlant les sens et le mental et en pratiquant une méditation régulière et constante.

## **6. Atteindre le plus haut sommet**

Les sages tranchent le nœud de l'égoïsme par l'épée tranchante de la méditation constante. C'est alors que se lève la connaissance suprême du Soi, la pleine illumination intérieure ou la réalisation du Soi. Le sage libéré n'a plus ni doutes ni illusions. Tous les liens du karma sont rompus. C'est pourquoi il faut toujours s'adonner à la méditation. C'est la clé maîtresse qui ouvre les royaumes de la félicité éternelle. Au début, cela peut être fatigant et rebutant, car le mental s'éloigne de temps en temps du point ou Lakshya. Mais après un peu de pratique, il se concentrera sur le centre. Vous serez immergé dans la félicité divine.

Une mystérieuse voix intérieure vous guidera. Écoutez-la très attentivement, cher Yogindra !

Lorsque vous aurez un éclair d'illumination, ne soyez pas effrayé. Ce sera une nouvelle expérience de joie immense. Ne faites pas demi-tour. N'abandonnez pas la méditation. Ne vous arrêtez pas ici. Vous devrez encore progresser. Ceci n'est qu'un

aperçu de la Vérité. Ce n'est pas l'expérience complète. Ce n'est pas l'expérience ou la réalisation la plus élevée. C'est une nouvelle base pour vous. Tenez-vous fermement sur cette base. Essayez de vous élever davantage. Atteignez Bhuma ou l'Infini ou l'Inconditionné. Vous boirez profondément le nectar de façon continue. C'est l'acmé ou le stade final. Vous pouvez prendre le repos éternel maintenant. Vous n'avez plus besoin de méditer.

Si un pot contenant une lampe, placé dans une pièce sombre, est brisé, l'obscurité de la pièce est dissipée et vous voyez de la lumière partout dans la pièce. De même, si le pot du corps est brisé par la pratique de la méditation constante sur le Soi, c'est-à-dire si vous détruisez Avidya et ses effets (Deha-Adhyasa) et si vous vous élevez au-dessus de la conscience du corps, vous percevrez partout la lumière suprême de l'Atman.

De même que l'eau d'un pot placé dans l'océan ne fait plus qu'un avec les eaux de l'océan lorsque le pot est brisé, de même lorsque le corps-pot est brisé par la méditation sur l'Atman, l'âme individuelle devient identique au Soi suprême.

De même que l'étudiant suscite l'intérêt pour l'étude des mathématiques ou de la géométrie, bien que ce soit rebutant au début, en imaginant le grand avantage qu'il obtiendra en passant l'examen, de même vous devrez susciter l'intérêt pour la méditation en pensant aux avantages incalculables qui découleront de sa pratique constante, à savoir l'Immortalité, la Paix Suprême et la Félicité Infinie.

Un homme qui n'a pas vu Swami Ramakrishnananda, qui vit à Badrinarayan, entend parler de la personnalité et des attributs du Swami par un homme qui l'a vu et qui le connaît parfaitement. Puis il essaie de se faire une image mentale de lui. De même, l'aspirant devrait entendre tout ce qui concerne le Brahman invisible et caché de la part des sages qui ont atteint la réalisation du Soi et ensuite méditer sur l'Atman ou le Soi.

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, fusionnez avec la Flamme Divine. Plongez profondément dans les profondeurs de votre cœur. Méditez sur cette Flamme Divine et devenez une Flamme de Dieu.

Lorsque vous étudiez un livre avec un profond intérêt, vous n'entendez pas si une personne crie et vous appelle par votre nom. Vous ne sentez pas non plus le doux parfum des fleurs conservées sur la table dans le vase à fleurs. C'est la concentration ou l'unicité du mental. Le mental est fermement fixé sur une seule chose. Vous devez avoir une concentration aussi forte lorsque vous pensez à Dieu ou à Atman. Il est facile de concentrer le mental sur un objet du monde parce que le mental s'y intéresse naturellement par la force de l'habitude. Les sillons sensuels sont déjà creusés dans le cerveau. Vous devrez entraîner le mental progressivement par une pratique quotidienne de la concentration, en fixant le mental encore et encore sur l'image de Dieu ou du Soi intérieur. Vous devrez creuser de nouveaux sillons spirituels dans le mental en pratiquant la méditation quotidienne. Le mental ne se déplacera plus vers les objets extérieurs, car il éprouve une immense joie à pratiquer la méditation.

La pratique de la concentration et la pratique du Pranayama sont interdépendantes. Si vous pratiquez le Pranayama, vous obtiendrez 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 du bas vers le haut. Un Raja Yogi pratique la concentration et contrôle ainsi son Prana. Il descend du haut vers le bas. Tous deux se retrouvent finalement sur une plate-forme commune. Il existe différentes pratiques selon les capacités, les goûts et les tempéraments. Pour certains, la pratique du Pranayama sera facile au départ ; pour d'autres, la pratique de la concentration sera plus facile. Ces derniers ont déjà pratiqué le Pranayama dans leurs naissances précédentes. Par conséquent, ils abordent, dans cette naissance, le membre suivant du Yoga, c'est-à-dire la concentration.

### **7. Erreurs dans la méditation**

Un mélange de Tandri (sommolence) et de Manorajya (construction de châteaux en Espagne, rêverie) est confondu par les aspirants avec la méditation profonde et le Samadhi. Le mental semble être établi dans la concentration et libre de Vikshepa (distraction). C'est une erreur. Observez attentivement le mental. Éliminez ces deux obstacles sérieux par Vichara, Pranayama et une alimentation Sattvique légère. Soyez réfléchi, prudent et vigilant. Restez debout pendant 10 minutes et passez

de l'eau froide sur le visage et la tête, si la somnolence se manifeste.

Parfois, la cupidité stimule un état de concentration. Vous êtes concentré ailleurs, mais pas sur le Lakshya. Observez cela et retirez le mental. Beaucoup confondent l'état de sommeil profond avec le Samadhi. Samadhi est un état positif, réel. C'est toute connaissance. Ne faites pas d'erreurs. Pendant la méditation, lorsque le mental passe dans un état calme de Samata, lorsque vous ressentez une concentration particulière — Ananda — pensez que vous entrez dans l'état de Samadhi. Ne perturbez pas cet état. Faites de votre mieux pour le conserver longtemps. Notez cet état très soigneusement.

Voyez les choses sous leur vrai jour. Ne vous laissez pas tromper. L'émotion est confondue avec la dévotion ; les sauts violents en l'air pendant le Sankirtana sont pris pour de l'extase divine ; tomber en pâmoison, à cause de l'épuisement dû à trop de sauts, pour le Bhava Samadhi ; l'agitation et le mouvement Rajasique pour les activités divines et le Karma Yoga ; un homme Tamasique pour un homme Sattvique ; le mouvement de l'air dans les rhumatismes du dos pour l'ascension de la Kundalini ; Tandri et le sommeil profond pour le Samadhi ; Manorajya ou la construction de châteaux en Espagne pour la méditation ; la nudité physique pour l'état de Jivanmukta. Apprenez à faire la part des choses et devenez sage.

Ne confondez pas Tandri avec Savikalpa Samadhi et le sommeil profond avec Nirvikalpa Samadhi. La gloire de l'état de Turiya ou de Bhuma est ineffable. Sa splendeur est indescriptible. Si le corps est léger, si le mental est clair, s'il y a de la gaieté, sachez que vous méditez. Si le corps est lourd, si le mental est terne, sachez que vous dormiez en méditant.

Il y a toujours une plainte parmi les aspirants : « Je médite depuis 12 ans. Je n'ai fait aucun progrès. Je n'ai aucune réalisation. » Pourquoi en est-il ainsi ? Quelle en est la raison ? Ils ne se sont pas plongés dans une profonde méditation dans les recoins les plus profonds de leur cœur. Ils n'ont pas correctement assimilé le mental aux pensées de Dieu. Ils n'ont pas fait de Sadhana régulière et systématique. Ils n'ont pas discipliné les Indriyas correctement. Ils n'ont pas rassemblé tous les rayons

sortants du mental. Ils n'ont pas pris la détermination : « Je vais réaliser à cette seconde même ». Ils n'ont pas donné la totalité du mental à Dieu. Ils n'ont pas maintenu un flux croissant de Conscience Divine comme le flux d'huile (Tailadharavat).

Même si vous ne sentez pas de pouls chez le Sadhaka lorsqu'il est en méditation, même si la respiration s'arrête, ne pensez pas qu'il est en Nirvikalpa Samadhi. Il devrait revenir avec une connaissance divine et suprasensuelle. Alors seulement, on peut dire qu'il a atteint le véritable Samadhi. La respiration et le pouls peuvent s'arrêter pour diverses autres raisons. Si l'on s'abstient de manger et de boire et que l'on pratique un peu de concentration, ou même si l'on reste assis en Asana de façon stable pendant un certain temps, la respiration et le pouls peuvent s'arrêter. Le Sadhaka doit avoir une conscience parfaite dans la méditation. Il n'y a pas beaucoup de gain spirituel s'il reste dans un simple état de Jada, même s'il est insensible aux sons extérieurs.

Un jour, deux Sannyasins ont été trompés par un autre Sadhu qui avait l'habitude de rester assis en méditation sans pouls ni respiration pendant plusieurs heures. Plus tard, il s'est avéré être un hypocrite. Il les a trompés et s'est enfui avec de l'argent. Vous devez être très prudent dans votre jugement.

Pendant la méditation, ne vous laissez pas aller à l'état de Jada. Ne confondez pas cet état avec la fusion avec le Seigneur ou la communion. Il n'est pas souhaitable de rester dans un état de Jada pendant quelques heures, c'est comme un sommeil profond. Cela ne vous aidera pas dans votre évolution spirituelle. Si vous passez ce temps à faire du Japa, du Kirtan, à écrire des mantras et à étudier les livres sacrés, votre évolution sera rapide. Soyez sur le qui-vive. S'il y a une réelle fusion ou une réelle méditation profonde, vous devez avoir la paix, la félicité et la connaissance divine. Vous devez être libre de doutes, de peur, d'illusions, d'égoïsme, de colère, de passion et de Raga-Dvesha. Certains aspirants ternes et inexpérimentés confondent cet état de Jada avec le Nirvikalpa Samadhi. Ils obtiennent un faux contentement et arrêtent leur Sadhana.

## 8. Instructions sur la méditation

Ô aspirants ! Lutte avec ardeur. Faites des efforts sincères. Méditez régulièrement et systématiquement. Ne manquez jamais un jour de méditation. Il y aura une grande perte si vous perdez ne serait-ce qu'un jour.

Assez de paroles ! Assez de discussions et de débats enflammés. Retirez-vous dans une pièce solitaire. Ferme les yeux. Faites une profonde méditation silencieuse. Ressentez Sa présence. Répétez Son nom — OM — avec ferveur, joie et amour. Remplissez votre cœur de Prema. Détruisez les Sankalpas, les pensées, les fantaisies et les désirs lorsqu'ils surgissent à la surface du mental. Retirez le mental errant et fixez-le sur le Seigneur. Alors, Nishtha, la méditation, deviendra profonde et intense. N'ouvrez pas les yeux. Ne bougez pas de votre siège. Fondez-vous en Lui. Plongez profondément dans les profondeurs du cœur. Plongez dans l'Atman resplendissant. Buvez le nectar de l'immortalité. Appréciez le silence. Je vous laisse seuls, fils du Nectar ! Réjouissez-vous, réjouissez-vous ! Paix ! Silence ! Gloire !

Ô Rama bien-aimé ! Vous êtes maintenant dans une forte forteresse spirituelle. Aucune tentation ne peut vous influencer. Vous êtes absolument en sécurité. Vous pouvez maintenant faire une vigoureuse Sadhana sans crainte. Vous pouvez vous appuyer sur un solide support spirituel. Devenez un soldat courageux. Tuez votre ennemi, le mental, sans pitié. Portez les lauriers spirituels de la paix, de la vision égale et du contentement. Vous brillez déjà de la splendeur Brahmique dans votre visage. Le Seigneur tout miséricordieux vous a donné toutes sortes de comforts, une bonne santé et un gourou pour vous guider. Que voulez-vous de plus ? Grandissez. Évoluez. Réalisez la Vérité et proclamez-la partout.

Clarifiez vos idées encore et encore. Pensez clairement. Ayez une profonde concentration et une pensée juste. Introspectez dans la solitude. Purifiez vos pensées à un degré considérable. Faites taire les pensées. Faites taire le mental qui bouillonne. De même que dans une clinique chirurgicale, le chirurgien assistant ne permet qu'à un seul patient d'entrer dans la salle de consultation et dans la salle d'opération d'un hôpital, de même vous ne devrez

permettre qu'à une seule onde de pensée de s'élever et de se reposer calmement. Ensuite, laissez entrer une autre pensée. Chassez toutes les pensées étrangères qui n'ont rien à voir avec le sujet traité. Un contrôle efficace des pensées grâce à une longue pratique est une aide précieuse pour la méditation.

Observez chaque pensée très attentivement. Chassez du mental toutes les pensées inutiles. Votre vie doit être en accord avec votre méditation. Maintenez votre méditation pendant le travail également. Ne donnez pas de nouvelles forces aux mauvaises pensées en y pensant constamment. Contenez-les. Remplacez-les par des pensées sublimes. Le contrôle de la pensée est une condition sine qua non. Vous ne devez pas gaspiller une seule pensée.

Calmez le mental. Faites taire les pensées. Arrêtez les tendances ou les énergies sortantes du mental. Rassemblez toutes les pensées vagabondes.

Ne stockez pas dans votre cerveau des informations inutiles. Apprenez à libérer le mental. Oubliez tout ce que vous avez appris. C'est maintenant inutile pour vous. Alors seulement, vous pourrez remplir votre mental de pensées divines en méditation. Vous gagnerez une nouvelle force mentale.

Un orfèvre transforme de l'or de 13 carats en or pur de 15 carats en ajoutant des acides et en le brûlant plusieurs fois dans le creuset. De même, vous devrez purifier votre mental sensuel par la concentration, la réflexion sur la parole de votre précepteur spirituel et les sentences upanishadiques ou la méditation, le Japa ou la répétition silencieuse du nom du Seigneur.

Le positif l'emporte sur le négatif. Une pensée positive chasse une pensée négative. Le courage chasse la peur. L'amour détruit la haine. L'unité annihile la séparation. La magnanimité détruit la mesquinerie (la jalousie). La générosité chasse l'avarice et la cupidité. Restez toujours positif. Vous aurez une merveilleuse méditation.

Soyez silencieux. Connaissez-vous vous-même. Connaissez Cela. Faites fondre le mental dans Cela. La vérité est pure et simple. La solitude et la méditation intense sont deux conditions importantes pour la réalisation du Soi. Chassez les pensées négatives. Soyez toujours positif. Le positif l'emporte sur le



négatif. Vous pouvez faire une bonne méditation lorsque vous êtes positif.

Tout ce qui vous élève, vous pouvez le prendre à votre avantage, juste pour élever le mental et ensuite continuer votre méditation prolongée.

Si une interruption survient dans votre Sadhana, compensez le manque ou la perte le soir ou la nuit ou le lendemain matin. La méditation est le seul atout précieux pour vous. Le succès dans le Yoga n'est possible que si l'aspirant pratique une méditation profonde et constante. Il doit faire preuve de retenue à tout moment, car les sens peuvent soudainement devenir turbulents. C'est la raison pour laquelle le Seigneur Krishna conseille à Arjuna : « Ô fils de Kunti, les sens excités d'un homme même sage, bien qu'il lutte impétueusement, emportent son mental. Les sens vagabonds auxquels le mental s'abandonne emportent l'entendement, tout comme un coup de vent emporte un navire sur les eaux. »

Le mental est toujours changeant et vagabond. Cette habitude de vagabondage du mental se manifeste de diverses manières. Vous devrez toujours être sur le qui-vive pour contrôler cette habitude de vagabondage du mental. Le mental d'un chef de famille erre au cinéma, au théâtre, au cirque, etc. Le mental d'un Sadhu erre vers Varanasi, Brindavan, Nasik, etc. De nombreux sadhus ne restent jamais au même endroit pendant la Sadhana. L'habitude de vagabonder du mental doit être contrôlée en le faisant s'attacher à un seul endroit, à une seule méthode de Sadhana, à un seul Gourou et à une seule forme de Yoga. Une pierre qui roule n'amasse pas de mousse. Lorsque vous prenez un livre pour l'étudier, vous devez le terminer avant d'en prendre un autre. Lorsque vous entreprenez un travail, vous devez consacrer toute votre attention au travail en cours et le terminer avant d'en entreprendre un autre. Une chose à la fois.

Les personnes qui n'ont pas pratiqué de discipline yogique ou qui n'ont pas réfréné leurs sens, leurs Vrittis ou leurs impuretés, auront du mal à pratiquer la concentration et la méditation. Leur mental sera toujours en train d'osciller comme le pendule d'une horloge. Leur mental sera toujours en train de vagabonder comme le taureau sauvage ou le singe.

Ne causez pas de douleur ou de souffrance à un être vivant par l'avidité, l'égoïsme, l'irritabilité et l'agacement. Renoncez à la colère ou à la mauvaise volonté. Renoncez à l'esprit de combat, aux débats enflammés. Ne vous disputez pas. Si vous vous disputez avec quelqu'un ou si vous avez un débat animé avec quelqu'un, vous ne pouvez pas méditer pendant 3 ou 4 jours. L'équilibre de votre mental sera perturbé. Beaucoup d'énergie sera gaspillée dans des canaux inutiles. Le sang s'échauffe. Les nerfs seront à vif. Vous devez faire de votre mieux pour garder un mental serein en permanence. La méditation ne peut se faire qu'à partir d'un mental serein. Un mental serein est un atout spirituel précieux pour vous.

Un aspirant doit être sensible et pourtant avoir le corps et les nerfs complètement sous contrôle. Plus la sensibilité est grande, plus la tâche est difficile. Il y a beaucoup de bruits qui passent inaperçus pour une personne ordinaire, mais qui sont torturants pour une personne très sensible.

Centrez votre idée et développez ainsi la puissance intérieure du Soi. La centralisation des idées mettra fin à l'habitude de sortie du mental et développera les pouvoirs du mental. La centralisation des idées signifie la centralisation de votre énergie.

L'énergie est gaspillée dans des discussions inutiles, des bavardages, des planifications et des soucis inutiles (Chinta). Conservez votre énergie en vous débarrassant de ces trois défauts et utilisez-la pour méditer sur Dieu. Si vous voulez faire des activités dynamiques dans le monde pour la solidarité mondiale (Lokasangraha), vous pouvez accomplir un travail merveilleux en conservant l'énergie qui s'échappe par des canaux inutiles.

De même que l'homme qui court bêtement après deux lapins n'en attrapera aucun, de même un méditant qui court après deux pensées contradictoires ne réussira dans aucune des deux pensées. S'il a des pensées divines pendant dix minutes, puis des pensées matérielles contradictoires pendant les dix minutes suivantes, il ne réussira pas à atteindre la conscience divine. Vous devez courir après un seul lapin avec vigueur, force et un mental bien orienté. Vous êtes sûr de l'attraper. Vous ne devez avoir que des pensées divines à tout moment. Alors vous serez sûr de réaliser Dieu rapidement.

Celui qui dit et imagine : « Je pratique quotidiennement la méditation profonde », alors qu'il n'a pas éliminé les mauvais traits ou qualités ou Vikaras du mental, se trompe d'abord lui-même et ensuite les autres. C'est un hypocrite confirmé de première classe.

Si vous vous efforcez de méditer et allez au-delà de vos capacités, la paresse et l'inactivité s'ensuivront. La méditation devrait venir naturellement en raison de la sérénité du mental induite par la pratique de Sama, Dama, Uparati et Pratyahara. L'Atman est la source d'énergie. Penser à Atman ou à la source d'énergie est également une méthode dynamique pour augmenter l'énergie, la force et la puissance.

Conservez l'énergie en parlant peu, en observant Mouna, en contrôlant la colère, en observant Brahmacharya, en pratiquant Pranayama et en contrôlant les pensées non pertinentes et non essentielles. Vous aurez une énergie abondante à votre disposition en ayant recours aux pratiques ci-dessus. Vous pouvez désormais remuer ciel et terre.

Abandonnez impitoyablement tous les objets sensuels. Ils sont les matrices de la douleur. Développez progressivement l'équilibre du mental. Subjugez les sens. Anéantissez la convoitise, la colère et l'avidité. Méditez et contemplez l'Atman impérissable. Reposez-vous fermement dans le Soi. Désormais, rien ne peut vous blesser. Vous pouvez devenir invincible.

### L'HOMME PASSIONNÉ.

Que fait un homme passionné ? Il répète le même acte ignominieux encore et encore et se remplit l'estomac autant de fois qu'il le peut. Que fait un aspirant qui a une passion brûlante pour la réalisation du Soi ? Il prend un peu de lait et répète le processus de méditation encore et encore, jour et nuit, et jouit de la félicité éternelle du Soi. Les deux sont occupés par leurs propres moyens. Le premier est pris dans la roue des naissances et des morts et le second atteint l'immortalité. Le mental peut être contrôlé par une pratique continue. Vous devez le garder toujours occupé dans la contemplation divine. Si vous relâchez vos efforts, des pensées oiseuses s'introduiront immédiatement. Seule une pratique continue peut permettre de contrôler facilement le mental.

## VAIRAGYA NÉCESSAIRE.

Si vous souhaitez réussir dans le Yoga, vous devez abandonner tous les plaisirs du monde et pratiquer Tapas et Brahmacharya. Tapas et Brahmacharya vous aideront à atteindre la concentration et le Samadhi.

Lorsque vous allumez un feu, vous entassez de la paille, des morceaux de papier et de minces morceaux de bois. Si le feu s'éteint rapidement, vous le rallumez plusieurs fois en soufflant avec la bouche ou le soufflet. Au bout d'un certain temps, il devient une petite flambée. Vous pouvez difficilement l'éteindre maintenant, même avec de grands efforts. De même, au début de la méditation, les débutants tombent de la méditation dans leurs vieux sillons. Ils devront élever leur mental encore et encore et le fixer sur le Lakshya. Lorsque la méditation devient profonde et stable, ils s'établissent finalement en Dieu. Alors la méditation devient Sahaja. Elle devient habituelle. Utilisez le tube de soufflage de Tivra Vairagya et la concentration intense pour allumer le feu de la méditation.

### VIGILANCE

Vous devrez noter très attentivement si vous restez stationnaire sur le chemin spirituel même après de nombreuses années de pratique spirituelle ou si vous progressez. Parfois aussi, vous régressez si vous vous relâchez dans la méditation. Une réaction peut s'installer. Certains pratiquent la méditation pendant une période de 15 ans et pourtant ils ne font aucun progrès réel. Cela est dû à un manque de sérieux, de Vairagya, de désir ardent de libération et de Sadhana intense.

Si l'aspirant s'offense pour des choses insignifiantes, il ne peut faire aucun progrès en méditation. Il devrait cultiver une nature aimable et aimante et une capacité d'adaptation. Alors cette mauvaise habitude disparaîtra. Certains aspirants sont facilement offensés si leurs mauvaises qualités et leurs défauts sont soulignés. Ils s'indignent et commencent à se battre avec la personne qui montre les défauts. Ils pensent que la personne les a inventés par jalousie ou par haine. C'est mauvais. Les autres personnes peuvent très facilement découvrir nos défauts. Un homme qui n'a pas de vie d'introspection, dont le mental a des tendances extraverties, ne peut pas découvrir ses propres erreurs.

L'orgueil personnel agit comme un voile et brouille la vision mentale. Si un aspirant veut grandir, il doit admettre ses défauts s'ils sont signalés par les autres. Il doit faire de son mieux pour les éradiquer et doit remercier la personne qui les lui fait remarquer. Ce n'est qu'alors qu'il pourra grandir en spiritualité.

Un glouton ou un sensuel, un abruti ou un paresseux ne peuvent pas pratiquer la méditation. Celui qui a maîtrisé la langue et les autres organes, qui a un sens aigu de l'observation, qui mange, boit et dort avec modération, qui a détruit l'égoïsme, la convoitise, l'avidité et la colère peut pratiquer la méditation et atteindre le succès dans Samadhi.

Vikshepa est un grand obstacle à la méditation. Murtyupasana, Pranayama, Trataka, le chant de Dirgha Pranava (OM long), Manana, Vichara, la prière, élimineront ce sérieux obstacle. Vikshepa est le vagabondage du mental. Détruisez les désirs. Renoncez à planifier et à comploter. Arrêtez tout Vyavahara et Pravritti pendant un certain temps.

### VIPARITA BHAVANA

Viparita Bhavana (conception erronée selon laquelle le soi est le corps et le monde est une réalité solide) et Samsaya Bhavana (le doute) vous accablent. Tout comme l'eau s'écoule dans les trous de rat des champs agricoles, l'énergie est gaspillée dans de mauvais canaux par le biais de Raga (attraction) pour les objets et les désirs subtils sous-jacents et latents. Les désirs réprimés se manifesteront également et vous harcèleront. Vous deviendrez inconsciemment une victime de ces désirs.

### RÉACTION

Lorsque vous commencez à balayer une pièce qui est restée fermée pendant six mois, différentes sortes de saletés sortent des coins de la pièce. De même, pendant la méditation sous la pression du yoga, par la grâce de Dieu, diverses sortes d'impuretés flottent à la surface du mental. Il faut les éliminer courageusement, une par une, par des méthodes et des contre-valeurs appropriées, avec patience et des efforts acharnés. Les vieux Samskaras vicieux se vengent lorsque vous essayez de les supprimer. N'ayez pas peur. Ils perdent leur force après un certain temps. Vous devez dompter le mental comme vous domptez un éléphant sauvage ou un tigre. Ne vous laissez pas aller à des

pensées vicieuses qui servent de nourriture au mental. Faites du mental un Antarmukha (introspection de soi). Remplacez-les par des pensées sublimes, bonnes et vertueuses. Nourrissez le mental d'aspirations et d'idées anoblissant. Les vieux Samskaras vicieux seront progressivement réduits et finalement effacés.

Les aspirants non formés confondent généralement leurs propres imaginations et impulsions avec la voix intérieure ou Adesa (commandement divin). C'est très regrettable. Parfois, la vue d'une belle forme donne du plaisir au mental. Après tout, le mental recherche le plaisir. Si le mental est entraîné à apprécier ou à goûter la félicité du Brahman sans forme ou du Soi qui est assis dans le cœur de chacun, par la pratique de la méditation, il ne courra pas vers les belles formes extérieures.

Si vous n'êtes pas capable de former l'image de votre Ishta Devata, si vous n'êtes pas capable de fixer votre mental sur votre déité tutélaire, vous pouvez essayer d'entendre le son du Mantra que vous répétez ou de penser aux lettres du Mantra dans l'ordre. Cela mettra fin au vagabondage du mental. Tout cela est dû à Vikshepa. Il n'y a pas de pilule magique plus efficace que la solitude pour éliminer la maladie de Vikshepa ou le vagabondage du mental causé par les réactions des impressions impures.

Supposons que le mental s'échappe pendant la méditation quarante fois en une heure. Si vous pouvez le faire s'échapper seulement 38 fois, c'est une grande amélioration. Vous avez acquis un certain contrôle sur le mental. Cela demande une pratique intense pendant une longue période pour contrôler le vagabondage du mental. Vikshepa est très puissant. Mais Sattva est plus puissant que Vikshepa. Augmentez votre Sattva. Vous pouvez très facilement contrôler cette oscillation du mental.

## **9. Vingt conseils sur la méditation**

1. Ayez une salle de méditation séparée, fermée à clef. Ne laissez jamais personne entrer dans la pièce. Faites-y brûler de l'encens. Lavez vos pieds et entrez ensuite dans la pièce.

2. Retirez-vous dans un endroit ou une pièce tranquilles où vous ne craignez pas d'être interrompu, afin que votre mental se sente en sécurité et en repos. Bien entendu, la condition idéale ne peut pas toujours être obtenue, auquel cas vous devez faire de

votre mieux. Vous devriez être seul, en communion avec Dieu ou Brahman.

3. Levez-vous à 4 heures du matin (Brahmamuhurta) et méditez de 4 à 6 heures. Faites une autre séance le soir de 19 à 20 heures.

4. Gardez une photo de votre Ishta Devata dans la chambre et quelques livres religieux, la Gita, les Upanishads, le Yoga Vasishtha, le Bhagavata, etc. Effectuez votre Asana devant la photo.

5. Asseyez-vous en Padma, Siddha, Sukha ou Svastika Asana. Gardez la tête, le cou et le tronc en ligne droite. Ne vous penchez ni en avant ni en arrière.

6. Fermez les yeux et concentrez-vous doucement sur Trikuti, l'espace entre les deux sourcils. Verrouillez les doigts.

7. Ne luttez jamais avec le mental. N'utilisez pas d'efforts violents dans la concentration. Détendez tous les muscles et les nerfs. Détendez le cerveau. Pensez avec douceur à votre Ishta Devata. Répétez lentement votre Gourou Mantra avec Bhava et sens. Faites taire le mental bouillonnant. Faites taire les pensées.

8. Ne faites pas d'effort violent pour contrôler le mental, mais laissez-le plutôt courir pendant un certain temps et épuiser ses efforts. Il profitera de l'occasion et sautera partout comme un singe déchaîné au début, jusqu'à ce qu'il ralentisse graduellement et se tourne vers vous pour recevoir des ordres. Cela peut prendre un certain temps pour apprivoiser le mental, mais à chaque fois que vous essayez, il reviendra vers vous en moins de temps.

9. Ayez un arrière-plan de pensée, soit un arrière-plan concret de votre Ishta Murty avec le mantra, soit un arrière-plan abstrait de l'idée d'infini avec OM si vous êtes un étudiant du Jnana Yoga. Cela détruira toutes les autres pensées du monde et vous mènera au but. Par la force de l'habitude, le mental s'abritera immédiatement dans ce fond dès que vous le libérerez des activités matérielles.

10. Encore et encore, retirez le mental des objets du monde lorsqu'il s'éloigne du Lakshya et fixez-le là. Ce genre de combat se poursuivra pendant quelques mois.

11 Au début, lorsque vous méditez sur le Seigneur Krishna, gardez son image devant vous. Regardez-la d'un regard fixe, sans cligner des paupières. Voyez d'abord ses pieds, puis la robe de soie jaune, puis les ornements autour de son cou, puis son visage, ses boucles d'oreilles, sa couronne sertie de diamants sur la tête, puis ses bras, ses bracelets, puis sa conque, son disque, sa masse et son lotus. Puis revenez aux pieds. Recommencez maintenant le même processus. Faites cela encore et encore pendant une demi-heure. Lorsque vous vous sentez fatigué, ne fixez que le visage. Faites cette pratique pendant trois mois.

12. Ensuite, fermez les yeux et visualisez mentalement l'image et déplacez votre mental dans les différentes parties comme vous l'avez fait précédemment.

13. Vous pouvez associer les attributs de Dieu comme l'omnipotence, l'omniscience, la pureté, la perfection, etc., au cours de votre méditation.

14. Si de mauvaises pensées pénètrent dans votre mental, n'utilisez pas votre force de volonté pour les chasser. Vous ne feriez que perdre votre énergie. Vous épuiserez votre volonté. Vous vous fatiguerez. Plus vous ferez d'efforts, plus les mauvaises pensées reviendront avec une force redoublée. Elles reviendront aussi plus rapidement. Les pensées deviendront plus puissantes. Soyez indifférent. Gardez le silence. Elles disparaîtront bientôt. Ou substituez de bonnes contre-pensées (méthode Pratipaksha-Bhavana). Ou pensez à l'image de Dieu et au Mantra encore et encore de manière forcée. Ou priez.

15. Ne manquez jamais un jour de méditation. Soyez régulier et systématique. Prenez de la nourriture Sattvique. Les fruits et le lait aideront à la concentration mentale. Renoncez à la viande, au poisson, aux œufs, à la cigarette, aux alcools, etc.

16. Passez de l'eau froide sur le visage pour chasser la somnolence. Restez debout pendant 15 minutes. Attachez la touffe de cheveux sur la tête avec un morceau de ficelle à un clou au-dessus. Dès que vous commencerez à somnoler, la ficelle vous tirera et vous réveillera. Elle jouera le rôle d'une mère. Vous pouvez aussi vous appuyer sur une balançoire improvisée pendant 10 minutes et faire des mouvements de va-et-vient. Faites 10 ou 20 Kumbhakas (Pranayama) légers. Faites



Sirshasana et Mayurasana. Ne prenez que du lait et des fruits le soir. Par ces méthodes, vous pouvez lutter contre le sommeil.

17. Soyez prudent dans le choix de vos compagnons. Renoncez à aller au cinéma. Parlez peu. Observez Mouna pendant deux heures par jour. Ne vous mêlez pas aux personnes indésirables. Lisez de bons livres religieux inspirants. (C'est une bonne compagnie négative si vous n'avez pas de bonne compagnie positive). Ayez Satsanga. Ce sont tous des auxiliaires de la méditation.

18. Ne secouez pas le corps. Gardez-le aussi ferme qu'un rocher. Respirez lentement. Ne vous grattez pas le corps de temps en temps. Ayez la bonne attitude mentale telle qu'enseignée par votre gourou.

19. Lorsque le mental est fatigué, ne vous concentrez pas. Accordez-lui un peu de repos.

20. Lorsqu'une idée occupe exclusivement le mental, elle se transforme en un état physique ou mental réel. Par conséquent, si vous gardez le mental entièrement occupé avec la pensée de Dieu et Dieu seul, vous atteindrez le Nirvikalpa Samadhi très rapidement. Donc, exercez-vous. Exercez-vous avec sérieux.

## **10. Exercices dans la méditation**

I. Placez une photo 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 votre mental sur la croix placée sur sa poitrine, sur ses longs cheveux, sa belle barbe, ses yeux ronds et les divers autres membres de son corps, la fine aura spirituelle qui émane de sa tête, et ainsi de suite. Pensez à sa vie intéressante, aux miracles qu'il a accomplis et aux divers pouvoirs extraordinaires qu'il possédait. Puis fermez les yeux et essayez de visualiser l'image. Répétez le même processus encore et encore.

II. Placez une image du Seigneur Hari devant vous. Asseyez-vous à nouveau dans votre posture de méditation. Concentrez-vous doucement sur l'image jusqu'à ce que vous versiez des larmes. Faites tourner votre mental sur ses pieds, ses jambes, sa robe de soie jaune, sa guirlande d'or sertie de diamants, sa gemme Kaustubha, etc., sur sa poitrine, ses boucles d'oreilles, puis son

visage, la couronne sur sa tête, le disque dans sa main supérieure droite, la conque dans sa main supérieure gauche, la masse dans sa main inférieure droite et la fleur de lotus dans sa main inférieure gauche. Ensuite, fermez les yeux et essayez de visualiser l'image. Répétez le même processus encore et encore.

III. Prenez une photo du Seigneur Krishna avec une flûte dans les mains. Asseyez-vous en position méditative et concentrez-vous doucement sur la photo jusqu'à ce que vous versiez des larmes. Pensez à Ses pieds ornés de bracelets de cheville, à Son vêtement jaune, aux divers ornements autour de Son cou, au collier serti de la gemme kaustubha, 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 étincelants, au tilaka sur le front, à l'aura magnétique autour de Sa tête, aux longues mains ornées de bracelets, et à la flûte dans la main prête à être jouée. Fermez ensuite les yeux et visualisez l'image. Répétez le même processus, encore et encore.

IV. Voici un type de méditation pour les débutants. Asseyez-vous en Padmasana dans votre salle de méditation. Fermez les yeux et méditez sur la brillance du soleil, la splendeur de la lune ou la gloire des étoiles.

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

VI. Voici un autre type de méditation. Méditez sur l'Himalaya. Imaginez que le Gange prend sa source dans les régions glacées de Gangotri près d'Uttarkashi, coule à travers Rishikesh, Haridwar, Varanasi, puis entre dans la baie du Bengale près de Gangasagar. L'Himalaya, le Gange et la mer, ces trois seules pensées devraient occuper votre mental. Emmenez d'abord votre mental vers les régions glacées de Gangotri, puis le long du Gange et enfin vers la mer. Faites tourner votre mental de cette manière pendant 10 minutes.

VII. Il existe une puissance universelle vivante qui sous-tend tous ces noms et toutes ces formes. Méditez sur cette puissance

qui est sans forme. Cela aboutira finalement à la réalisation de la Conscience Absolue, Nirguna, Nirakara (sans forme).

VIII. Asseyez-vous en Padmasana. Fermez les yeux. Ne pensez qu'à l'air sans forme. Concentrez-vous sur l'air. Méditez sur la nature omniprésente de l'air. Cela conduit à la réalisation du Brahman sans nom et sans forme, l'unique vérité vivante.

IX. Asseyez-vous dans votre position méditative. Fermez les yeux. Imaginez qu'il y a une splendeur suprême et infinie cachée derrière tous ces noms et ces formes, qui équivaut à celle de plusieurs milliers de soleils réunis. C'est une autre forme de méditation Nirguna.

X. Concentrez-vous et méditez sur l'étendue du ciel bleu. Il s'agit d'une autre forme de méditation Nirguna. Par les méthodes de concentration précédentes, le mental cessera de penser à des formes finies. Il commencera lentement à se fondre dans l'océan de paix à mesure qu'il sera privé de son contenu. Le mental deviendra de plus en plus subtil.

XI. Ayez l'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. quand vous pensez à OM. Le bourdonnement des abeilles, les notes douces du rossignol, les sept tons de la musique, et tous les sons ne sont que des émanations d'OM. OM est l'essence des Vedas. Imaginez que OM est l'arc, le mental est la flèche et Brahman (Dieu) est la cible. Visez la cible avec grand soin et tout comme la flèche devient une avec la cible, vous deviendrez un avec Brahman. L'accent court d'OM brûle tous les péchés, l'accent long donne Moksha, et l'accent allongé 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 pièce 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, à raison de 15 Soham par minute. Associez à Soham l'idée de pureté, de

paix, de perfection, d'amour, etc. Négligez le corps en répétant le mantra et identifiez-vous au mantra, à l'Atman ou à l'âme suprême.

XIII. Uddhava demanda au Seigneur Krishna : « Ô yeux de lotus ! Comment méditer sur Toi ? Dis-moi quelle est la nature de cette méditation et ce qu'elle est ? ». À quoi le Seigneur Krishna répondit : « Sois assis dans l'Asana qui n'est ni haut ni bas, avec ton corps droit et dans une posture facile. Place tes mains sur tes 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 à nouveau de manière inverse (c'est-à-dire, inspire d'abord par la narine gauche, la narine droite étant fermée par le bout du pouce, puis ferme la narine gauche par le bout de l'annulaire et de l'auriculaire et retiens 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 le souffle 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. Élève « Aum » dans le cœur au moyen du Prana (douze doigts de haut) comme s'il s'agissait du fil d'une tige de lotus. Laisse Bindu, le quinzième son de voyelle, s'y ajouter. Ainsi, pratique le Pranayama accompagné du Pranava en récitant la lettre dix fois. Continue cette pratique trois fois par jour, et en un mois tu seras capable de contrôler l'air vital. Le lotus du cœur a sa tige vers le haut et sa fleur vers le bas (et il est aussi fermé, comme l'inflorescence avec bractées de la fleur de bananier). Cependant, médite sur lui comme s'il était tourné vers le haut et épanoui, avec huit pétales et un péricarpe. Sur le péricarpe, pense au soleil, à la lune et au feu, l'un après l'autre. Médite d'abord sur tous les membres. Ensuite, laissez le mental retirer les sens de leurs objets. Puis attire le mental concentré complètement vers Moi, au moyen de Buddhi (intellect). Ensuite, abandonne tous les autres membres et concentre-toi sur une seule chose, Mon visage souriant. Ne médite sur rien d'autre. Puis retire ton mental concentré de cela et fixe-le sur l'Akasa (l'éther). Abandonne cela aussi et, étant fixé sur Moi (en tant que Brahman), ne pense à rien du tout. Tu me verras dans l'Atman, comme identique à tous les

Atman, de même que la lumière est identique à une autre lumière. Les illusions sur les objets, la connaissance et l'action disparaîtront alors complètement. »

Ceci est un bel exercice de méditation prescrit par le Seigneur Krishna Lui-même dans le Bhagavata Purana.

### **11. L'état de méditation**

En général, lorsque vous avez un sommeil sans rêves ou un sommeil profond, soit vous ne vous souvenez pas de ce dont vous avez rêvé, soit vous tombez dans une inconscience absolue qui est presque la mort, un goût de mort. Mais il existe la possibilité d'un sommeil dans lequel vous entrez dans un silence absolu, l'immortalité et la paix dans toutes les parties de votre être et votre conscience se fond dans Sat-Chit-Ananda. Vous pouvez difficilement appeler cela un sommeil, car la conscience est parfaite. Dans cet état, vous pouvez rester quelques minutes. Cela vous donnera plus de repos et de rafraîchissement que des heures de sommeil ordinaire. Vous ne pouvez pas l'obtenir par hasard. Cela demande un long entraînement.

Lorsque votre méditation devient profonde, vous n'opérez généralement que par le Karana Sarira subtil (corps causal). La conscience de Karana Sarira devient votre conscience normale. Les yogis ont une conscience normale de Karana Sarira. Les Bhaktas comme le Seigneur Gauranga, Tukaram, Tulasidas, s'identifient à leur Karana Sarira et ont une conscience normale de Karana Sarira. Un Bhakta aussi devient un avec Brahman. Il possède un Aisvarya divin tout en ayant un corps éthéré fin. Il conserve son individualité. Un tourbillon ne fait qu'un avec la masse entière de l'eau. Il a aussi une existence séparée. Il en est de même pour le Bhakta qui a une vie avec son Karana Sarira.

Vous devrez passer par six étapes de méditation et finalement vous entrez dans le parfait Nirvikalpa Samadhi ou état superconscient. La perception des formes et la perception réflexe disparaîtront totalement. Il n'y a plus ni méditation ni médité. Le méditant et le médité sont devenus un. Vous atteindrez alors la plus haute connaissance, la paix éternelle et suprême. C'est le but de l'existence. C'est la béatitude finale de la vie. Vous êtes maintenant un sage établi ou un Jivanmukta illuminé. Vous êtes libéré tout en vivant. C'est pourquoi on vous appelle un

Jivanmukta. Vous êtes absolument libre de la douleur, du chagrin, de la crainte, du doute et de l'illusion. Vous êtes devenu identique à Brahman. La bulle est devenue l'océan. La rivière a rejoint l'océan. Elle est devenue l'océan. Toutes les différences et distractions disparaîtront totalement. Vous ferez l'expérience de « Je suis le Soi immortel ». Tout en fait est Brahman. Il n'y a rien d'autre que Brahman. »

Au début de la méditation, des lumières de différentes couleurs, telles que rouge, blanc, bleu, vert, un mélange de lumière rouge et verte, etc. apparaissent au niveau du front. Ce sont des lumières Tanmatriques. Chaque Tattva a sa propre teinte. Prithvi Tattva a une couleur jaune. Apas est de couleur blanche. Agni est de couleur rouge. Vayu est de couleur verte. Akasa est de couleur bleue. Les lumières colorées sont dues à ces Tattvas.

Parfois, un grand soleil ou une grande lune ou des éclairs apparaissent au niveau du front pendant la méditation. Ne faites pas attention à ces apparitions. Fuyez-les. Essayez de plonger profondément dans la source de ces lumières.

Parfois, des Devatas, des Rishis, des Nitya Siddhas apparaissent pendant la méditation. Recevez-les avec honneur. Inclinez-vous devant eux. Demandez-leur conseil. Ils apparaissent devant vous pour vous aider et vous encourager.

Lorsqu'il n'y a qu'une seule Vritti, vous obtiendrez Savikalpa Samadhi. Lorsque cette seule Vritti meurt également, vous atteindrez le Samadhi Nirvikalpa.

Dans le Samadhi, Triputi (triade, connaisseur, connaissance et connaissable) disparaît. Le méditant et le médité, le penseur et la pensée deviennent un et identiques. Il n'y a pas de méditation dans le Samadhi. Elle disparaît. Dhyata (le méditant) et Dhyana se fondent dans Dhyeya (l'objet de la méditation).

Les débutants auront des soubresauts durant la méditation. Des secousses de la tête, des pieds, des mains, des bras, des avant-bras et du tronc peuvent avoir lieu. Les personnes timides s'inquiètent inutilement à ce sujet. Ce n'est rien. La méditation entraîne des changements dans les cellules du cerveau, des nerfs, etc. Les cellules usées sont remplacées par de nouvelles cellules vigoureuses. Elles sont remplies de Sattva. De nouveaux groupes, de nouveaux canaux pour les courants de pensée Sattviques, de

nouvelles avenues se forment dans le cerveau et le mental. Les muscles sont donc un peu agités. Soyez courageux et audacieux. Le courage est une vertu et une qualification importante pour les aspirants. Cultivez cette qualité positive.

Pendant quelques jours, il n'y aura probablement aucun changement perceptible. Vous continuerez à ressentir et à montrer de l'irritabilité. Continuez à vous exercer chaque matin. À un moment donné, alors que vous dites quelque chose d'irritable, la pensée suivante surgira dans votre mental : « J'aurais dû être patient ». Continuez à vous entraîner. Bientôt, la pensée de la patience surgira avec l'impulsion irritable et la manifestation extérieure sera contrôlée. Continuez à pratiquer. L'irritabilité disparaîtra et la patience sera devenue votre attitude normale face à la contrariété. De cette façon, vous pouvez développer diverses vertus de sympathie, de retenue, de pureté, d'humilité, de bienveillance, de noblesse, de générosité, etc.

Seul un mental entraîné qui contrôle totalement le corps peut s'enquérir et méditer sans fin. Tant que la vie subsiste, ne perdez jamais de vue l'objet de votre recherche et de votre contemplation (Brahman), ne permettez jamais qu'il soit obscurci par une quelconque tentation terrestre. Pendant l'inspiration, l'air sort de 16 chiffres. Lorsque le mental se concentre, ce chiffre diminue de plus en plus. Il atteint 15, puis 14, 13, 12, 10, 8 et ainsi de suite. Lorsque vous entrez dans une méditation très profonde et silencieuse, le souffle ne sortira pas des narines. Il peut y avoir occasionnellement un mouvement lent des poumons et de l'abdomen. De la nature de la respiration, vous pouvez déduire le degré de concentration d'un aspirant. Observez la respiration très attentivement.

Lorsque vous avancez dans la pratique spirituelle, il vous sera très difficile de faire de la méditation et du travail de bureau en même temps, parce que le mental subira une double tension. Le mental travaille dans différents sillons et canaux avec différents Samskaras pendant la méditation. Dès qu'il sort de la méditation, il tâtonne dans l'obscurité. Il est déconcerté et perplexe. Il doit travailler dans différents sillons et canaux. Lorsque vous vous asseyez à nouveau pour méditer le soir, vous devrez lutter durement pour effacer les Samskaras nouvellement acquis au cours de la journée et obtenir un mental calme et uni. Cette lutte

entraîne parfois des maux de tête. Le Prana (énergie), qui se déplace vers l'intérieur dans différents sillons et canaux et qui est subtil pendant la méditation, doit se déplacer dans de nouveaux canaux différents pendant les activités matérielles. Il devient très grossier pendant le travail.

Lorsque le mental devient stable dans la méditation, les globes oculaires deviennent stables. Un yogi dont le mental est calme aura un œil stable. Il ne cligne pas du tout des yeux. Les yeux seront brillants, rouges ou d'un blanc pur.

Le processus de purification conduit à une compréhension plus profonde de la Vérité. C'est l'action de la Grâce du Seigneur sur l'âme en méditation. Dans cette Grâce affluente, il y a immédiatement cette lumière du mental dans laquelle Dieu envoie un rayon de Sa Splendeur sans nuage. Cette lumière est extrêmement puissante.

Lorsque Sushumna Nadi fonctionne, c'est-à-dire lorsque la respiration passe par les deux narines, la méditation se déroule avec facilité et joie. Le mental est alors calme. Il y a une augmentation de Sattva Guna lorsque Sushumna fonctionne. Asseyez-vous pour méditer au moment où Sushumna commence à fonctionner.

Des changements considérables se produisent dans le mental, le cerveau et le système nerveux par la pratique de la méditation. De nouveaux courants nerveux, de nouvelles vibrations, de nouvelles avenues, de nouveaux sillons, de nouvelles cellules et de nouveaux canaux se forment. L'ensemble du mental et du système nerveux est remodelé. Vous développerez un nouveau cœur, un nouveau mental, de nouvelles sensations, de nouveaux sentiments, de nouveaux modes de pensée et une nouvelle vision de l'univers (comme étant Dieu en manifestation).

La salle de méditation doit être considérée comme un temple de Dieu. On ne doit jamais s'y livrer à des discussions de nature profane. Aucune pensée vicieuse de jalousie rancunière, d'avarice ne doit y être entretenue. Il faut toujours chercher à y être admis avec un mental pieux et respectueux. Car, ce que nous faisons, ce que nous pensons et ce dont nous parlons, laissent leurs impressions dans la pièce et si l'on ne prend pas soin de les éviter, ils exerceront leur influence sur le mental de l'aspirant et



le rendront pervers et rétif, incapable de s'occuper de la dévotion. Les mots prononcés, les pensées caressées, les actes accomplis ne sont pas perdus ; ils sont toujours réfléchis par les couches subtiles d'éther qui entourent la pièce où ils sont faits et affectent le mental, invariablement. Dans la mesure du possible, il faut s'efforcer de les surmonter. Cela ne doit être fait que pendant quelques mois. Lorsque l'habitude sera changée, tout ira bien.

Lorsque le mental est Sattvique, vous pouvez avoir des aperçus ou des flashes d'intuition. Vous composerez des poèmes. Vous comprendrez magnifiquement la signification des Upanishads. Mais ce stade ne durera pas longtemps chez les néophytes. Tamas et Rajas essaieront d'entrer dans l'usine mentale. Au début, le progrès peut être comme celui de la grenouille, jamais régulier et continu. Vous pouvez penser que vous avez presque atteint le but, et ne connaître pendant les 15 ou 20 jours suivants que des déceptions. Il s'agira d'un saut de position en position, mais pas d'un développement continu. Ayez un Vairagya intense et soutenu et faites une Sadhana intense et prolongée. Soyez sous la direction directe de votre gourou et en contact étroit avec lui pendant quelques années. Vous obtiendrez des progrès constants et continus.

Lorsque vous faites l'expérience de la félicité en méditation, une sensation particulière va vous perturber et avec cette perturbation, la félicité sublime va disparaître. Pendant la méditation, Sattva augmente, mais Rajas essaie toujours de surmonter Sattva. Vous ressentez une sensation particulière de perturbation en raison de l'entrée de Rajas. La pensée de n'importe quel travail que vous aurez à faire peut également causer une sensation de perturbation. Oubliez tous les travaux et parlez au mental. « Je n'ai plus rien à faire. J'ai tout fait. » Lorsque Sattva augmente grâce à une Sadhana vigoureuse et à un plus grand Vairagya, cette perturbation disparaîtra et vous ferez l'expérience de la méditation profonde. La félicité durera aussi longtemps.

Les Siddhas, les Dévas et autres entouraient Uddalaka Muni. Les dames célestes affluaient vers lui en grand nombre. Devendra offrit au Muni son Devaloka. Uddalaka refusa catégoriquement d'accepter quoi que ce soit. Les dames essayèrent de le séduire par leurs vils charmes. Elles lui dirent : « Prends place dans la

voiture céleste. Elle t'emmènera à Devaloka. Là se trouvent les sources qui confèrent l'immortalité. Voici les nymphes célestes pour te servir. Ton rare Tapas t'a apporté tout cela. Voici Chintamani. » Uddalaka, le courageux, résistait à toutes les tentations et brillait de tous ses feux. Il ne se languissait pas des objets sensuels. Après six mois, le Muni se réveilla de son Samadhi. Il passait en une seule séance des jours, des mois et même des années en Samadhi profond, puis se réveillait. Bali est resté statufié en Samadhi pendant une longue période. Janaka est resté statufié en Samadhi pendant une longue période. Prahlada s'est assis comme une statue dans le Nirvikalpa Samadhi pendant de nombreuses années.

## **12. Pratique de Samyama**

Dharana, Dhyana et Samadhi ensemble constituent le Samyama. Samyama est le nom donné à la pratique combinée de Dharana, Dhyana et Samadhi en une seule et même fois. Par le Samyama sur les objets externes, le Yogi obtient divers Siddhis et la connaissance cachée de l'univers des Tanmatras, etc. En se concentrant sur les Indriyas, Ahankara, le mental, etc., il obtient divers pouvoirs et expériences.

Ces trois éléments (Dharana, Dhyana et Samadhi) sont plus internes que les précédents Yama, Niyama, Asana, Pranayama et Pratyahara. Ces trois éléments constituent le Yoga proprement dit. Les cinq accessoires sont les moyens externes du Yoga. Ces trois accessoires apportent directement le Samadhi. Les cinq autres purifient le corps, le Prana et les Indriyas. C'est pourquoi ces trois éléments sont appelés Antaranga Sadhana.

Par la conquête de Samyama vient le stade de la cognition. À mesure que Samyama devient de plus en plus ferme, la connaissance du Samadhi devient de plus en plus lucide. C'est le fruit de la pratique de Samyama. Samyama doit devenir très naturel. Alors, la connaissance jaillit comme n'importe quoi. Samyama est une arme puissante pour le yogi. De même que l'archer vise d'abord les objets grossiers, puis les objets subtils, le yogi s'entraîne beaucoup et gravit l'échelle yogique échelon par échelon.

Par Samyama sur le soleil vient la connaissance des mondes. Par Samyama sur la lune vient la connaissance de la région des

étoiles. Par Samyama sur l'étoile Polaire vient la connaissance des mouvements des départs. Par Samyama sur la force des éléphants et autres vient leur force. Par Samyama sur les signes (des autres), on obtient la connaissance de leur mental. Par Samyama sur la relation entre l'oreille et l'éther vient l'audition divine. Par Samyama sur la relation entre l'éther et le corps, au yogi qui atteint la légèreté du coton, vient le pouvoir de traverser l'éther (l'air).

Par Samyama et la perception directe des Samskaras (impressions du mental), vient la connaissance de la naissance précédente. Par Samyama sur la relation distinctive entre Sattva (pureté) et Purusha (l'âme) vient le pouvoir d'omnipotence et d'omniscience. Par Samyama sur le Chakra (plexus) du nombril vient la connaissance du corps.

Par Samyama sur le Chakra au creux de la gorge vient l'élimination de la faim et de la soif. Par Samyama sur la lumière de la tête, on obtient le Darshan des Siddhas.

### **13. Prasnottari sur la méditation**

Q : Qu'est-ce que Brahma-Muhurta ?

R : De 4 à 6 heures du matin, c'est Brahma-Muhurta.

Q : Pourquoi les Rishis en font-ils l'éloge ?

R : Parce qu'il est propice à la méditation sur Dieu ou Brahman. C'est pourquoi on l'appelle Brahma-Muhurta.

Q : Quels sont les avantages dont bénéficient les Sadhakas en méditant à cette heure particulière ?

R : A cette heure particulière, le mental est très calme et serein. Il est libéré des pensées du monde, des soucis et des inquiétudes. Le mental est comme une feuille de papier vierge et relativement libre des Samskaras matérialistes. Il peut être très facilement modelé à ce moment-là, avant que les distractions du monde n'entrent dans le mental. De plus, l'atmosphère est également chargée de plus de Sattva à ce moment précis. Il n'y a pas d'agitation ni de bruit à l'extérieur.

Q : Dois-je prendre un bain avant de commencer à méditer ?

R : Si vous êtes assez fort, si vous êtes en pleine forme, si le temps et la saison le permettent, si vous êtes dans la fleur de l'âge, prenez un bain dans de l'eau froide, tiède ou chaude, comme vous

le souhaitez. Sinon, lavez vos mains, vos pieds et votre visage à l'eau froide. Faites Achamanam (siroter de l'eau avec le mantra « *Om Achyutaya Namah, Om Anantaya Namah, Om Govindaya Namah* »).

Q : Comment se mettre à la méditation ou concentrer le mental pour Ekagrata ?

R : Concentrez-vous d'abord sur la figure du Seigneur Hari à quatre mains pendant un an. Puis passez à la méditation abstraite, ou à la méditation sur une idée. Vous pouvez méditer sur ces mots : « *Om Ekam, Akhanda, Chidakasa, Sarua-Bhuta-Antaratma*, un Atman indivisible, l'habitant des créatures, la conscience subtile omniprésente comme l'éther. »

Q : Ma plus grande difficulté concerne la concentration du mental. Le mental s'échappe presque toujours pendant ma méditation. Quel est le remède ?

R : Renforcez votre Vairagya et votre Abhyasa. Encore et encore, vous devrez amener le mental au Lakshya. Si vous pouvez le laisser courir que 50 fois au lieu de 55, c'est une grande réussite. Mouna (vœu de silence) vous aidera beaucoup. En hiver, vous aurez vos séances de méditation le matin, l'après-midi, le soir et la nuit.

Q : Que puis-je faire en plus du Pranayama pour élever le mental quand il devient terne pendant la méditation ? Puis-je utiliser des contre-suggestions ?

R : Chaque fois que le mental s'émousse, affirmez : « Je suis Atman. Je suis plein de connaissances. Je suis Jnana-Svarupa. Je suis Omnipotent-OM OM OM. Le mental sera élevé et fixé dans votre méditation.

Q : Un yogi m'a dit qu'en méditant sur Dieu, il pouvait entendre le son de la flûte de Sri Krishna et le Sankha-Nada. Est-ce vrai ? Si oui, comment l'entendre ?

R : C'est tout à fait vrai. Concentrez-vous sur l'image de Krishna. Vous entendrez ces deux types de sons. Fermez les oreilles avec les deux pouces ou une boule de cire d'abeille jaune mélangée à du coton et concentrez-vous profondément sur les sons que vous entendez de l'oreille droite. Vous entendrez ces sons. Pratiquez ceci la nuit.

Q : Je vous prie de me donner quelques instructions supplémentaires, quelques méthodes de Dhyana et quelques conseils pour suivre le bon chemin.

R : Les yeux fermés, visualisez chaque partie du corps de Sri Krishna avec ses ornements, sa Pitambara en soie, sa flûte, etc. Gardez l'image stable. Si le mental s'emballe et que vous ne pouvez pas le ramener à l'essentiel, laissez-le vagabonder pendant un moment. Il se calmera de lui-même après avoir sautillé de-ci de-là pendant un certain temps.

Q : Pourquoi devrions-nous consacrer du temps à la méditation ? Dieu ne se soucie pas de nos prières.

R : Le but de la vie est la réalisation de soi ou la conscience de Dieu. Toutes nos misères, la naissance, la vieillesse et la mort ne peuvent prendre fin que par la réalisation de Dieu. La réalisation peut être obtenue par la méditation sur Dieu. Il n'y a pas d'autre moyen, mon cher Rama. Il faut donc pratiquer la méditation. Dieu nous incite à faire des prières, Japa, etc., car Il est le Preraka (Celui qui inspire notre mental).

Q : Puis-je obtenir l'aide de Dieu pendant la méditation ?

R : Oui. La présence intérieure qui brille dans votre cœur attend, les mains tendues, d'embrasser le dévot sincère.

Q : Est-il conseillé de faire de la méditation le soir après les repas ? Un Grihastha est tellement perturbé le soir qu'il n'a guère le temps de méditer.

R : La méditation de nuit, une deuxième séance, est absolument nécessaire. Si vous avez suffisamment de temps le soir, vous pouvez méditer même pendant quelques minutes, disons 10 ou 15, avant d'aller vous coucher. En agissant ainsi, les Samskaras spirituels vont augmenter. Les Samskaras spirituels sont pour vous des biens précieux ou des trésors inestimables. En outre, vous ne ferez pas de mauvais rêves la nuit. Les pensées divines seront transportées pendant le sommeil. Les bonnes impressions seront là.

Q : Quelle est la différence entre le Japa et la méditation ?

R : Japa est la répétition silencieuse du nom du Seigneur. La méditation est le flux constant d'une idée de Dieu. Lorsque vous répétez « Om Namô Narayanaya », c'est le Japa du mantra de

Vishnu. Lorsque vous pensez à la conque, au disque, à la masse et à la fleur de lotus dans les mains de Vishnu, à ses boucles d'oreilles, à la couronne sur sa tête, à son Pitambara en soie jaune, etc. Lorsque vous pensez aux attributs de Dieu tels que l'Omniscience, l'Omnipotence, etc., c'est aussi de la méditation.

Q : Donnez-moi des instructions pratiques sur la façon de méditer.

R : Asseyez-vous en Padma ou Siddha Asana dans une pièce solitaire, gardez la tête, le cou et le tronc en ligne droite. Fermez les yeux. Imaginez qu'un grand soleil rayonnant brille dans les chambres de votre cœur. Placez l'image du Seigneur Vishnu au centre d'une fleur de lotus. Placez maintenant l'image au centre d'un soleil ardent. Répétez mentalement Son Mantra « Om Namo Narayanaya » et voyez mentalement Son image dans votre cœur, des pieds à la tête, Ses armes dans les mains, etc. Faites abstraction de toutes les autres idées du monde.

Q : Lorsque je médite, ma tête devient lourde. Comment y remédier ?

R : Appliquez l'huile Amalaka sur la tête et prenez un bain froid. Passez un peu d'eau froide sur la tête avant de vous asseoir pour méditer. Vous irez mieux. Ne vous battez pas avec le mental.

Q : L'isolement est-il nécessaire ?

R : Absolument nécessaire. C'est indispensable.

Q : Combien de temps dois-je rester en isolement ?

R : Pendant trois années complètes.

Q : Pouvez-vous me suggérer un endroit solitaire pour la méditation ?

R : Rishikesh, Haridwar, Nasik, Uttarkashi, Badrinarayan, Kankhal (près de Haridwar), Brindavan, Mathura, Ayodhya, ou le Cachemire.

Q : Comment dois-je me préparer à la vie contemplative ?

R : Partagez vos biens entre vos fils. Gardez quelque chose pour vous afin de pouvoir continuer à vivre. Distribuez une partie à des œuvres de charité. Construisez un Kutir à Rishikesh et vivez-y. N'écrivez pas de lettres à vos fils. N'entrez pas dans les plaines. Puis commencez la méditation. Ainsi, votre mental sera en paix. Faites ceci immédiatement. Vous devez vous dépêcher.

Q : Lorsque je vivais à Uttarkashi, j'avais un bon Nishtha, des Vrittis exaltés et un bon Dharana. Je les ai perdus quand je suis entré dans les plaines, même si je fais la Sadhana. Pourquoi ? Comment m'élever comme avant ?

R : Le contact avec les personnes au mental matériel affecte immédiatement le mental. Vikshepa entre en jeu. Le mental imite. Des habitudes mauvaises et luxueuses sont développées. Les mauvais environnements et les mauvaises associations jouent un rôle énorme et produisent une mauvaise influence dans le mental des Sadhakas. Les vieux Samskaras sont ravivés. Je vais vous demander de retourner immédiatement à Uttarkashi. Ne tardez pas une seule minute. Comme le mental est formé de la partie la plus subtile de la nourriture, il s'attache à cet homme de qui il reçoit sa nourriture. N'ayez pas d'obligation envers qui que ce soit. Menez une vie indépendante. Ne comptez que sur vous-mêmes.

# CHAPITRE CINQ

## Types de méditation

### Choix pour la méditation

Il existe différents types de méditation. Un type particulier est le mieux adapté à un mental particulier. Le type de méditation varie selon le goût, le tempérament, la capacité et le type de mental de l'individu. Un dévot médite sur sa divinité tutélaire ou Ishta Devata. Un Raja Yogi médite sur le Purusha spécial ou Isvara qui n'est pas touché par les afflictions, les désirs et les Karmas. Un Hatha Yogi médite sur les chakras et les divinités qui les président. Un Jnani médite sur son Soi ou Atman. Vous devrez trouver vous-même le type de méditation qui vous convient. Si vous n'en êtes pas capable, vous devrez consulter un maître ou un précepteur qui a atteint la réalisation du Soi. Il sera en mesure de connaître la nature de votre mental et la méthode de méditation qui vous convient.

Le mental prend la forme de l'objet qu'il connaît. Alors seulement la perception est possible. Un Bhakta médite constamment sur la forme de sa déité tutélaire ou Ishta Devata. Le mental prend toujours la forme de la déité. Lorsqu'il est établi dans sa méditation, lorsqu'il atteint le stade de Para Bhakti ou dévotion suprême, il ne voit que son Ishta Devata partout. Les noms et les formes disparaissent alors. Un dévot du Seigneur Krishna ne voit que le Seigneur Krishna partout et fait l'expérience de l'état décrit dans la Gita « *Vaasudevah Sarvam iti* : tout n'est que Vaasudeva (Krishna) ». Un Jnani ou un Vedantin voit son propre Soi ou Atman partout. Le monde des noms et des formes disparaît de sa vue. Il fait l'expérience des paroles des sages des Upanishads « *Satyam Khalvidam Brahma* - tout est Brahman ».

La méditation est de deux types principaux, à savoir la méditation Saguna (concrète) et la méditation Nirguna (abstraite). Dans la méditation concrète, l'étudiant yogique se concentre sur la forme du Seigneur Krishna, Rama, Siva, Hari, Gayatri ou Sri Devi. Dans la méditation abstraite, il concentre toute l'énergie du



mental sur une idée de Dieu ou Atman et évite les comparaisons des souvenirs et toutes les autres idées. Cette idée unique remplit tout le mental.

Lorsque, les yeux ouverts, vous voyez la figure concrète du Seigneur Krishna et que vous méditez, c'est la forme concrète de la méditation. Lorsque vous réfléchissez sur l'image du Seigneur Krishna en fermant les yeux, c'est également une forme concrète de méditation, mais elle est plus abstraite. Lorsque vous méditez sur la lumière infinie et abstraite, c'est encore une méditation plus abstraite. Les deux premiers types appartiennent à la forme de méditation Saguna, le dernier à la forme Nirguna. Même dans la méditation Nirguna, il existe au début une forme concrète pour fixer le mental. Plus tard, cette forme disparaît, et le méditant et ce qui est médité ne font plus qu'un.

La méditation Saguna est une méditation sur une Murty ou une forme du Seigneur. Il s'agit d'une forme concrète de méditation pour les personnes au tempérament dévotionnel. C'est la méditation sur les Gunas ou attributs de Dieu. Répétez le nom du Seigneur ou l'OM pur. Pensez à Ses attributs, Omniscience, Omnipotence, Omniprésence, etc. Votre mental sera rempli de pureté. Enchâsez le Seigneur dans le lotus de votre cœur au milieu d'une lumière flamboyante. Pensez mentalement à Ses pieds, à Ses jambes, à Sa poitrine, à Sa tête, à Ses mains et à ses ornements, ainsi qu'à Sa robe, et revenez à Ses pieds. Encore et encore, répétez ce processus.

Imaginez qu'il y a un beau jardin avec de belles fleurs. Dans un coin, il y a de belles roses de mai. Dans le deuxième coin, il y a la « reine de la nuit ». Dans le troisième coin, il y a des fleurs Champaka et dans le quatrième, du jasmin. Méditez d'abord sur le jasmin. Ensuite, amenez votre mental vers la rose. Puis sur la « reine de la nuit » et enfin sur les Champaka. Faites à nouveau tourner le mental comme ci-dessus. Faites cela encore et encore pendant 15 minutes. Une méditation concrète comme celle-ci préparera le mental à une méditation abstraite plus fine sur des idées subtiles.

Ayez le symbole « OM » devant vous. Concentrez-vous sur ce symbole. Faites également Trataka avec les yeux ouverts (regard fixe sans cligner des yeux, jusqu'à ce que les larmes coulent

abondamment). C'est à la fois une méditation Saguna et Nirguna (avec et sans attributs). Gardez une image d'OM dans votre salle de méditation. Vous pouvez faire une Puja pour ce symbole de Brahman. Brûlez de l'encens, etc., et offrez des fleurs. Cela convient aux personnes instruites modernes.

Voici une méditation abstraite sur Nirguna Brahman. Répétez OM mentalement avec Bhava (sentiment). Associez les idées de Sat-Chit-Ananda, Pureté, Perfection, « Je suis toute joie », « Je suis toute félicité ».

Il n'y a pas de monde. Il n'y a ni corps ni mental. Il n'y a qu'un seul Chaitanya (pure conscience). Je suis cette pure Conscience. C'est la méditation Nirguna (sans attributs).

La méditation sur les Mahavakyas équivaut à la méditation sur OM. Vous pouvez prendre soit « Aham Brahma Asmi-I am Brahman » ou « Tat Tvam Asi-That thou art ». Ce sont les Mahavakyas ou les grandes phrases des Upanishads. Méditez sur leur signification. Niez ou rejetez les Koshas et identifiez-vous à l'essence unique qui se cache derrière eux.

Méditez. Purifiez votre mental. Pratiquez la concentration dans une pièce solitaire. Puis extrayez les Upanishads et la Gita de votre cœur. Ne vous fiez pas aux commentaires imparfaits. Si vous êtes sincère, vous comprendrez les véritables Sankalpas (pensées) des Rishis des Upanishads et du Seigneur Krishna, ce qu'ils voulaient vraiment dire lorsqu'ils ont prononcé ces sages Slokas (versets) dans les écritures.

Dévoilez la divinité qui se cache dans votre cœur par la concentration et la méditation. Ne perdez pas votre temps. Ne gaspillez pas votre vie. Méditez. Méditez. Ne perdez pas une seule minute. La méditation fera disparaître toutes les misères de la vie. C'est le seul moyen. La méditation est l'ennemi du mental. Elle entraîne Manonasa ou l'annihilation du mental.

La méditation est de deux sortes, à savoir, concrète et abstraite. Si vous méditez sur l'image d'un objet concret, c'est de la méditation concrète. Si vous méditez sur une idée abstraite, ou sur une qualité (comme la pitié, la tolérance), c'est de la méditation abstraite. Un débutant devrait pratiquer la méditation concrète. Pour certains, la méditation abstraite est plus facile que la méditation concrète.

L'aspirant peut commencer la pratique de la méditation après avoir bien maîtrisé Pratyahara (abstraction des Indriyas) et la concentration. Si les Indriyas sont turbulents, si le mental ne peut être fixé sur un point, aucune méditation n'est possible même après des centaines d'années. Il faut avancer étape par étape et pas à pas. Le mental doit être retiré sur le point encore et encore quand il court. Il faut réduire ses désirs et renoncer à toutes sortes de désirs sauvages et vains du mental. Seul un homme sans désir peut s'asseoir tranquillement et pratiquer la méditation. Une alimentation légère et Sattvique et Brahmacharya sont les conditions préalables à la pratique de la méditation.

La conscience est de deux sortes, à savoir la conscience fixée et la conscience périphérique. Lorsque vous vous concentrez sur Trikuti, l'espace situé à mi-chemin entre les deux sourcils, votre conscience fixée est sur Trikuti. Lorsque des mouches se posent sur votre main gauche pendant la méditation, vous les chassez avec votre main droite. Lorsque vous prenez conscience des mouches, cela s'appelle la conscience périphérique.

Une graine qui est restée une seconde dans le feu ne donnera pas de feuilles, même si elle est semée dans un sol fertile. De même, un mental qui fait de la méditation pendant un certain temps, mais qui court vers les objets sensuels à cause de son instabilité, ne récoltera pas tous les fruits du yoga.

## **2. La méditation dans les différentes voies**

La méditation est de deux sortes, à savoir la méditation concrète et la méditation abstraite. La méditation suit la concentration.

Le Samadhi devient Sahaja ou naturel par une longue pratique de Nididhyasana et non par le Pranayama ou toute autre pratique Hatha Yogique.

Un Raja Yogi entre délibérément dans l'humeur méditative en pratiquant Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara et Dharana. Un Bhakta entre dans l'humeur méditative en cultivant un amour pur pour Dieu. Un Vedantin ou un Jnana Yogi entre dans l'humeur méditative en acquérant les quatre moyens, en écoutant les Srutis et en réfléchissant à ce qu'il a entendu. Un Hatha Yogi entre dans l'humeur méditative en pratiquant un Pranayama profond et constant.

Méditez sur la forme du Seigneur Hari avec quatre mains, ou du Seigneur Krishna avec une flûte à la main ou du Seigneur Rama avec un arc et une flèche à la main. C'est la méditation concrète ou grossière (Sthula Dhyana). Méditez sur le silence, la paix ou Santi. C'est la méditation abstraite ou subtile (Sukshma Dhyana). Méditez : « Je suis une incarnation du silence ou de la paix. » C'est la méditation Védantique Nirguna ou Ahamgraha Upasana. Méditez sur la félicité ou Ananda. Il s'agit également d'une méditation abstraite. Choisissez n'importe quel type de méditation selon votre tempérament, votre goût, votre capacité ou votre disposition et atteignez le but de la vie dans cette naissance.

Dhyana (méditation) est de deux sortes : Japa-Sahita Dhyana, c'est-à-dire la méditation accompagnée ou associée à Japa, et Japa-Rahita Dhyana, c'est-à-dire la méditation sans aucun Japa ou la méditation pure et simple. Lorsque vous répétez : « Om Namō Narayanaya » mentalement ou verbalement, il s'agit d'un simple Japa. Lorsque vous répétez le Mantra et qu'en même temps vous méditez sur la forme de Hari avec la conque, le disque, la masse, le lotus, le tissu jaune (Pitambara), les brassards, les bracelets, etc., c'est Japa-Sahita Dhyana. Lorsque vous progressez dans la méditation, le Japa disparaît de lui-même. Vous n'aurez plus que la méditation. Cela constituera Japa-Rahita Dhyana.

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, fusionnez avec la flamme divine. Plongez profondément dans les profondeurs de votre cœur. Méditez sur cette flamme divine et devenez une flamme de Dieu.

Retirez les Indriyas des objets. Conciliez-vous avec le Seigneur par votre Tapas suprême. Méditez sur le Seigneur Hari, montez dans l'éblouissante voiture divine et atteignez la demeure suprême de Vishnu.

Ô amis, réveillez-vous, ne dormez plus. Méditez. C'est Brahma-Muhurta maintenant Ouvrez la porte du temple du Seigneur dans votre cœur avec la clé de l'amour. Entendez la musique de l'âme. Chantez la chanson de Prema à votre bien-aimé. Jouez la mélodie de l'infini. Faites fondre votre mental dans

Sa contemplation. Unissez-vous à Lui. Immergez-vous dans l'océan de l'amour et de la félicité.

Voici les signes qui indiquent que vous progressez dans la méditation et que vous vous approchez de Dieu. Vous n'aurez aucune attirance pour le monde. Les objets sensuels ne vous tenteront plus. Vous deviendrez sans désir, sans peur, sans « moi » et « le mien ». Le Deha-Adhyasa ou l'attachement au corps diminuera progressivement. Vous n'entretenez plus les idées suivantes : « Elle est ma femme », « Il est mon fils », « Ceci est ma maison ». Vous sentirez que tous sont des manifestations du Seigneur. Vous verrez Dieu dans chaque objet.

Le corps et le mental deviendront légers. Vous serez toujours joyeux et heureux. Le nom du Seigneur sera toujours sur vos lèvres. Le mental sera toujours fixé sur les pieds de lotus du Seigneur. Le mental produira toujours l'image du Seigneur. Il verra toujours l'image du Seigneur. Vous sentirez réellement que Sattva ou la pureté, la lumière, la félicité et la connaissance coulent toujours du Seigneur vers vous et remplissent votre cœur.

Le but ultime de l'aspiration humaine, selon Patanjali Maharshi, le fondateur de la philosophie du Raja Yoga, n'est pas l'union avec Dieu ou l'absorption en Dieu, mais l'isolement absolu (Kaivalya) de l'âme par rapport à la matière.

Rendez le mental calme. Stabilisez l'intellect. Calmez les sens. À présent, vous allez entrer dans une profonde méditation. Soyez vigilant. Rajas peut essayer de faire irruption. Rejetez l'envahisseur sans pitié et atteignez à nouveau la sérénité.

Dans le yoga, la vision est dirigée vers l'intérieur. Les sens sortants et le mental sont maîtrisés par le Yogi grâce à une pratique incessante. Le Yogi contrôle les Vrittis ou les vagues du mental et finit par se reposer dans l'Asamprajnata Samadhi ou Samadhi sans semence. Il rencontre de grandes difficultés pour contrôler les Vrittis. Les vagues de l'océan ne sont rien en comparaison des vagues de l'océan du mental. Le yogi très vigilant et imperturbable est le matelot ou le capitaine de ce corps-bateau ballotté par le terrible océan du Samsara. Il arrête les vagues mentales par la concentration incessante du mental (Dharana) et la méditation (Dhyana) et finit par atteindre l'autre rive de l'intrépidité et de l'immortalité.

Lorsque vous atteignez le sommet spirituel ou l'absence de pensée, vous atteignez la demeure de l'immortalité, de la paix éternelle et de la félicité suprême. Rama ! Commencez votre voyage de retour. Marchez hardiment sur le chemin spirituel. N'ayez pas peur des difficultés. Soyez audacieux. Gravissez sommet après sommet. Traversez les profonds ravins de Moha et de l'orgueil subtils qui se trouvent sur votre chemin. Faites un long saut et franchissez la frontière mystique de la guerre. Entrez alors dans le domaine infini de la pure félicité et de la plus haute connaissance. Retrouvez votre ancienne gloire divine et immaculée. Reposez-vous dans votre Sat-Chit-Ananda Svarupa.

Comprenez et réalisez la nature et le pouvoir des pensées. Mettez fin aux pensées viles en entretenant des pensées sublimes. Transcendez également les pensées sublimes et entrez dans un état sans pensée. Identifiez-vous à la conscience pure.

Même un homme extrêmement pêcheur, lorsqu'il médite sur l'Atman immuable, ne serait-ce qu'un instant, devient un ascète d'une grande pureté.

Le feu est généré dans le sacrifice en frottant deux morceaux de bois (Arani). De même, le feu de la sagesse est généré par la méditation sur le Soi suprême.

Au début, le mental est discipliné en le fixant sur un objet concret ou un symbole. Lorsqu'il est rendu stable et subtil, il peut être fixé sur une idée abstraite telle que « Aham Brahma Asmi. »

Méditez toujours : « Je suis la pure conscience. Je suis Sat-Chit-Ananda Brahman. Je suis le Soi immuable autolumineux et immortel. Je suis le témoin silencieux des trois états, à savoir l'état de veille, l'état de rêve et l'état de sommeil profond. Je suis distinct du corps, du mental, du Prana et des sens. Je suis distinct des cinq gaines. » Vous atteindrez la réalisation du Soi. Vous aurez la connaissance du Soi (Brahma-Jnana).

Un Yati (anachorète) devrait toujours méditer sur le Bhava dont il fait l'expérience juste avant de s'endormir et à la fin de l'état de veille, par lequel seul il est libéré et par aucun autre. C'est le seul moyen (Alambana) d'atteindre le véritable état Nissankalpa ou Nirdvandva.

Un désir naît dans le mental. Il est satisfait. Un autre désir surgit. Dans l'intervalle entre deux désirs, il y a une parfaite

tranquillité du mental. Le mental est libre de Sankalpas, d'amour et de haine pendant cet intervalle. Il y a une paix parfaite pendant l'intervalle ou Sandhi entre deux Vrittis du mental.

Lorsque le mental est concentré sur Brahman (le Soi suprême), il ne fait qu'un avec Brahman, comme le camphre avec la flamme, le sel avec l'eau ou l'eau avec le lait. Le mental se fond dans Brahman. Le mental devient de la nature de Brahman. Alors il n'y a plus de dualité. Le méditant devient Brahman. C'est l'état de Kaivalya.

Ce microcosme et ce macrocosme — les trois dieux Brahma, Vishnu et Siva — sont contenus dans OM. Tous les Vedas et les six Darshanas sont contenus dans OM. OM est tout. OM est Brahman. Méditez sur OM avec sens et Bhava. Connaissez le Brahman et soyez libre.

Vous devrez passer par six étapes de méditation et finalement vous entrez dans le parfait Nirvikalpa Samadhi ou état superconscient. La perception des formes disparaîtra totalement. Il n'y a plus ni méditation ni médité. Le méditant et le médité sont devenus un. Vous atteindrez alors la plus haute connaissance et la paix suprême éternelle. C'est la béatitude finale de la vie. Vous êtes désormais un sage illuminé ou un Jivanmukta illuminé. Vous êtes libéré tout en vivant. C'est pourquoi on vous appelle un Jivanmukta. Vous êtes absolument libre de la douleur, du chagrin, de la crainte, du doute et de l'illusion. Vous êtes devenu identique à Brahman. La bulle est devenue l'océan. La rivière a rejoint et devient l'océan. Toutes les différences et les distinctions disparaîtront totalement. Vous ferez maintenant l'expérience : « Je suis le Soi immortel. Tout est en fait Brahman. Il n'y a rien d'autre que Brahman. »

### **3. Méditation préliminaires**

#### **(A) MÉDITATION SUR UNE ROSE**

Dharana ou concentration est la fixation du mental sur un objet concret ou sur une idée abstraite. La méditation suit la concentration. La méditation est un flux ininterrompu ou incessant d'idées de l'objet sur lequel on se concentre. Au début, la méditation concrète sur un objet est nécessaire pour un mental non entraîné. Asseyez-vous en Padma, Siddha ou Sukha Asana dans une pièce réservée uniquement à la méditation et méditez

sur la couleur, la forme, les différentes parties de la rose telles que les pétales, la tige, le pollen, etc., sur les différentes sortes de roses, comme la rose blanche, la rose jaune, la rose rouge, la rose de Damas, sur les différentes préparations comme l'eau de rose, le sirop de rose, les parfums comme l'Otto de Rose, l'essence de rose, les confections comme le Gulkand, etc., sur les diverses utilisations de la rose comme l'eau de rose pour nettoyer les yeux en cas d'ophtalmie, le Gulkand comme laxatif en cas de constipation, les fleurs et les guirlandes pour le culte de Dieu et pour être portées, etc., sur les diverses propriétés vertueuses telles que son effet rafraîchissant sur le système, ses propriétés carminatives, le prix de la rose et des guirlandes de roses, les lieux où on les trouve en abondance et divers autres points en rapport avec la rose. Vous devez exclure toute autre pensée étrangère associée à d'autres objets. Par cette méthode concrète, le mental devient apte à la méditation abstraite. Pratiquez une demi-heure par jour, le matin à 5 heures, pendant un mois.

#### (B) LA MÉDITATION SUR UN BUFFLE

Krishna Chaitanya, un Brahmachari dans l'ashram d'Omkar sur les rives de la sainte Narmada, alla voir Rama Acharya et le pria de lui enseigner la méthode de méditation. Rama Acharya dit à Krishna : « Ô Krishna, médite sur le Seigneur Krishna, les jambes croisées et la flûte à la main, situé au milieu d'un grand soleil dans le lotus de ton cœur et répète mentalement le célèbre mantra de Krishna : "Om Namō Bhagavate Vaasudevaya". » Krishna Chaitanya répondit : « Guruji, je suis assez écervelé. Je ne peux pas faire cela. C'est trop difficile pour moi. Le mantra est très très long. S'il te plaît, suggère-moi une méthode facile ».

Rama Acharya dit : « Ô Krishna Chaitanya ! N'aie pas peur. Je vais te proposer une méthode facile. Écoute. Place une belle petite idole en laiton de Sri Krishna devant toi. Assieds-toi en Padmasana. Regarde cette idole, ses mains, ses jambes, etc. avec attention. Ne regarde aucun autre objet. » Krishna répondit : « Ô Guruji, c'est encore plus difficile. S'asseoir avec les jambes croisées donne une douleur sévère dans les hanches et les genoux. Si je pense à la douleur, je ne peux pas regarder l'idole. Je dois m'asseoir fermement, regarder avec attention et observer soigneusement les différentes parties. Je ne peux pas faire plus d'une action à la fois et je ne peux pas me souvenir de plus de



deux choses à la fois. Ô Guruji Maharaj, aies la bonté de me montrer un moyen très très facile ».

Rama Acharya dit : « Ô Chaitanya, place la photo de ton père devant toi. Assieds-toi devant la photo de la façon que tu veux. Regarde simplement la figure pendant un court moment. » Krishna Chaitanya répondit : « Ô Gourou, mon protecteur, c'est également difficile, car j'ai très peur de mon père. C'est un homme terrible. Il avait l'habitude de me battre sévèrement. Je tremble au moment même où je pense à sa forme. Mes jambes tremblent. Ça ne me conviendra jamais. Je dois dire que cette méthode est plus difficile que les précédentes. Je te prie, Guruji, de bien vouloir suggérer une méthode très très simple cette fois. Je la suivrai sûrement ».

Rama Acharya dit : « Ô Krishna, dis-moi quelle est la chose que tu préfères ? » ; Krishna répondit : « Ô Guruji, j'ai soigné un buffle dans ma maison. J'ai pris beaucoup de lait, de curd et de ghee de ce buffle. Je le préfère par-dessus tout. Je m'en souviens constamment. Rama Acharya dit : « Krishna, va maintenant dans cette pièce, ferme la porte à clé. Assieds-toi dans un coin sur une natte et pense et médite constamment sur ce buffle à l'exclusion de tout autre objet. Ne pense à rien d'autre. Fais cela tout de suite ».

Krishna Chaitanya était très content. Avec un mental gai et enjoué, il entra dans la pièce, suivit implicitement les instructions du gourou et commença à méditer intensément sur le buffle avec un mental concentré. Il ne se leva pas de son siège pendant trois jours sans interruption. Il oublia tout de sa nourriture. Il était inconscient de son corps et de son environnement. Il était profondément absorbé par la forme du buffle. Le troisième jour, Rama Acharya se rendit dans la chambre de Krishna pour voir son état et trouva Krishna absorbé dans sa méditation. Le gourou cria d'une voix forte : « Ô Krishna, comment te sens-tu ? Sors et prends ta nourriture ». Krishna répondit : « Ô Guruji, je te suis très reconnaissant. Je suis dans une profonde méditation. Je ne peux pas sortir. Je suis très grand. Des cornes ont poussé sur ma tête. Je ne peux pas sortir par la petite porte. J'aime beaucoup le buffle. Je suis moi-même devenu un buffle ».

Rama Acharya constata que le mental de Krishna avait atteint Ekagrata et était tout à fait apte à atteindre Samadhi. Rama Acharya dit : ‘Ô Krishna, tu n’es pas un buffle. Change maintenant ta méditation. Oublie la forme du buffle (Nama et Rupa) et médite sur l’essence sous-jacente du buffle, Sat-Chit-Ananda, qui est ta vraie nature’. Krishna Chaitanya changea de méthode, adhéra aux instructions du Gourou et atteignit Kaivalya Mukti, le but de la vie.

L’histoire ci-dessus illustre le fait que la méditation sur n’importe quel objet que le mental préfère est très facile.

Patanjali Maharshi suggère diverses méthodes de méditation : « Méditez sur Celui qui respandit dans le Lotus du cœur, qui est au-delà du chagrin. Méditez sur le cœur qui a abandonné tout attachement aux objets des sens. Méditez sur la connaissance qui vient dans le sommeil ». Et enfin, dans le Sutra n° 39 il écrit : « *Yathabhimatadhyana* — méditez sur tout ce qui vous semble bon ». Il sera facile de se concentrer sur une chose que le mental préfère.

### (c) MÉDITATION SUR MAHATMA GANDHIJI

Retirez-vous dans votre salle de méditation. Asseyez-vous en Padmasana. Méditez sur la forme, la stature, la taille, la couleur de Gandhi, ses études en Angleterre, sa pratique du droit en Afrique, ses activités politiques pour améliorer la condition des hindous en Afrique, ses activités énergiques dans le mouvement non coopératif en Inde, ses divers Charkha et Khaddar, ses prédications à travers l’Inde pour populariser le Khaddar, ses efforts acharnés pour unir hindous et musulmans, ses efforts pour élever la position dégradée des Harijans, les intouchables, ses nobles idéaux et ses principes louables, sa vie de renoncement absolu, de Tyaga et de Sannyasa, sa vie de Tapascharya sévère, sa nature abstinent dans son alimentation, sa lutte incessante pour atteindre le Brahmacharya mental, ses idéaux d’Ahimsa et de Satyam en pensée, en parole et en action, sa plume aisée dans le journalisme, ses diverses publications utiles en anglais, en hindi et en gujarati, sa création d’un ashram utile qui forme de bons Karma Yogis, sa volonté forte et diverses autres nobles qualités. Ne permettez à aucune autre pensée d’entrer. Si le mental court, stoppez-le et fixez-le sur les pensées ci-dessus.

Pratiquez ceci pendant une demi-heure par jour pendant deux mois. Vous apprendrez la bonne technique de méditation.

### (C) MÉDITATION SUR LES 12 VERTUS

Méditez sur ces 12 vertus pendant 10 minutes par jour : — Humilité en janvier. Franchise (Arjava) en février. Courage en mars. Patience en avril. Miséricorde (Karuna) en mai. Magnanimité en juin. Sincérité en juillet. Amour pur en août. Générosité en septembre. Pardon en octobre. État d'équilibre en novembre. Contentement en décembre. Méditez également sur la pureté, la persévérance, la diligence, Sahasa et Utsaha. Imaginez que vous êtes en possession de ces vertus. Dites-vous : « Je suis patient. Je ne m'irriterai pas à partir d'aujourd'hui. Je vais manifester cette vertu dans ma vie quotidienne. Je m'améliore. » Pensez aux avantages de posséder cette vertu « patience » et à l'inconvénient de l'irritabilité. Ce chemin spirituel est rude, épineux et précipité. Il est très long. Les pieds peuvent se fatiguer et se meurtrir. Le cœur peut haleter. Mais la récompense est très grande. Vous deviendrez immortel. Persévérez, avancez avec diligence. Soyez sur le qui-vive. Soyez agiles et vifs comme l'écureuil. Il y a des aires de repos sur le chemin. Écoutez la petite voix intérieure. Elle vous guidera si vous êtes pur et sincère.

### (D) MÉDITATION SUR LES CHANTS DIVINS

Si vous avez une bonne connaissance de la musique, allez dans un endroit isolé, chantez merveilleusement bien jusqu'à ce que votre cœur soit satisfait. Développez abondamment Raga et Ragini du fond de votre cœur. Oubliez-vous. Oubliez le passé et les environnements. C'est une méthode facile. Choisissez quelques bons Stotras, prières ou portions philosophiques. Les Abhangas de Tukaram, les chants d'Akhow en Gujarati, les chants de Tayumana Swami et Tevaram en Tamil, Brahmanandamala en Hindi, conviennent admirablement à cet effet. Ram Prasad, un saint réputé du Bengale, s'est réalisé de cette manière. Les chansons de Ram Prasad sont très célèbres dans tout le Bengale. Ravana a satisfait le Seigneur Siva grâce à son Sama Gana joué avec des cordes de nerfs retirées de son corps. Écoutez ce que Shakespeare dit sur la musique : « L'homme qui n'a pas de musique en lui et qui n'est pas ému par la concorde des sons doux est fait pour la trahison, le stratagème

et le butin. Les mouvements de son mental sont ternes comme la nuit, ses affections sombres comme l'Erebus. Ne faites pas confiance à un tel homme. » Vous pouvez assez facilement retirer le mental des objets par le chant. Le chant élève et élargit immédiatement le mental. Il est très facile de fixer un mental élargi sur Saguna ou Nirguna Brahman. Ce qu'il faut ici, c'est un bon goût et une bonne maîtrise de la musique, la pureté du cœur et une pratique régulière de la concentration.

#### (E) MÉDITATION SUR LES SLOKAS DE LA GITA

Apprenez par cœur quelques Slokas importants de la Bhagavad-Gita. Répétez-les mentalement après vous être assis dans l'Asana.

1. Il y a quelques Slokas importants qui s'attardent sur « l'immortalité de l'âme » dans le deuxième chapitre. Vous pouvez vous concentrer et méditer sur ces séries d'idées. Vous trouverez cette pratique très très utile.

2. Méditez sur les séries d'idées des Slokas qui décrivent l'état Sthita Prajna dans le deuxième chapitre.

3. Méditez sur la série d'idées des Slokas qui décrivent les effets du Yoga dans le sixième chapitre.

4. Méditez sur la série d'idées tirées des Slokas qui traitent des attributs d'un Jnani dans le treizième chapitre.

5. Méditez sur la série d'idées des Slokas qui décrivent la nature de Daivi Sampat dans le seizième chapitre.

6. Méditez sur l'idée de Visvarupa-Darsan dans le onzième chapitre.

7. Méditez sur les Slokas : « Dévot cher à moi » dans le douzième chapitre.

8. Méditez sur les idées de « Gunatita » dans le quatorzième chapitre.

Je vous ai donné 8 séries d'idées. Choisissez l'ensemble qui vous plaît le plus. Vous pouvez permettre au mental de passer d'un ensemble à l'autre.

#### **4. Méditation Saguna**

#### (A) MÉDITATION SUR LES ISHTA DEVATAS

C'est la méditation sur une Murty, soit le Seigneur Krishna, Rama, Siva ou Devi. Il s'agit d'une forme concrète de méditation pour les personnes de Bhakti-Marga. C'est la méditation sur les Gunas, les attributs de Dieu. Répétez aussi Son nom. Pensez à Ses attributs, omniscience, omnipotence, omniprésence, etc. Votre mental sera rempli de pureté. L'image du Seigneur Krishna avec une flûte à la main et celle du Seigneur Vishnu avec une conque, un disque, une masse et un lotus sont d'excellentes méditations concrètes. Intronisez-le dans le lotus de votre cœur au milieu d'une lumière flamboyante. Pensez mentalement à Ses pieds de lotus, à sa robe de soie jaune, à son collier serti de gemme Kaustubha, à ses boucles d'oreilles, à sa couronne, à ses bracelets, à sa conque, à son disque, à sa masse et à son lotus, puis revenez à Ses pieds. Répétez le processus encore et encore.

La méditation Saguna est une méditation sur une forme. Choisissez la Murty que vous préférez, soit Siva, Vishnu, Rama ou Krishna, selon votre inclination ou votre goût. Ou suivez les instructions de votre gourou. Il sélectionnera pour vous l'Ishta Devata ou la déité tutélaire qui vous guidera. Un archer vise d'abord les objets les plus grossiers et les plus grands. Puis il vise des objets de taille moyenne. Enfin, il tire sur des objets plus fins et subtils. De même, il faut commencer par la méditation Saguna et lorsque le mental est bien entraîné et discipliné, on peut pratiquer la méditation Nirakara, Nirguna. La méditation Saguna est la méditation sur un objet concret. La méditation Nirguna est la méditation sur une idée abstraite. Saguna Upasana supprime Vikshepa. Pendant trois ou six mois, pratiquez Trataka sur n'importe quelle image.

Après six mois de pratique de Trataka, méditez sur l'image mentale de la Murty pendant une demi-heure à deux heures dans le Trikuti (espace entre les deux sourcils). Voyez et ressentez que l'Ishta Devata est présent dans chaque objet de l'univers. Lorsque vous méditez, répétez mentalement le Mantra de la Devata. Pensez aux attributs de la divinité, comme l'omnipotence, l'omniscience, etc. Sentez que les qualités Sattviques de la déité coulent vers vous. Sentez que vous possédez cette Bhavana Sattvique. Vous aurez Darsana de votre Ishta Devata dans un ou deux ans, si vous êtes sincère dans votre Sadhana. Suivez ce plan. Cela vous aidera à vous concentrer. Déplacez votre mental sur les

différentes parties de la Murty. Prenez par exemple l'image du Seigneur Vishnu avec quatre mains et méditez comme suit. La pratique de Trataka est d'une grande utilité dans cette méditation Saguna.

*« Dhyeyah sada savitrimandalamadhyavarti  
Narayanah sarasijasanasannivishtah  
Keyuravan makarakundalavan Kiriti  
Hari hiranmayavapur-dhritasankhachakrah »*

*« Sankhachakra gadapane  
Dvarakani layachyuta. »*

« Méditez toujours sur Narayana assis dans l'Asana de la fleur de lotus, au milieu d'un soleil brillant, dans le lotus du cœur ou en Trikuti avec des brassards en or sertis de diamants, des boucles d'oreilles, une couronne en or sertie de diamants, un collier en or sertie de la gemme Kaustubha et une couleur dorée, avec un disque, une conque, une masse et une fleur de lotus dans les quatre mains — cet Achyuta indestructible de Dvaraka. »

Pendant la méditation, déplacez le mental sur les différentes parties de Vishnu. Voyez les différentes parties de Vishnu. Voyez avec le mental Ses pieds d'abord, puis Ses jambes, puis Son tissu de soie jaune, puis Son Hara d'or sertie de diamants, de gemmes Kaustubha, etc., puis la poitrine, les boucles d'oreilles, les Makara Kundalas, puis le visage, la couronne sur la tête, le disque sur la main supérieure droite, la conque sur la main supérieure gauche, la masse sur la main inférieure droite, la fleur de lotus sur la main inférieure gauche. C'est l'ordre à suivre. Puis descendez jusqu'aux pieds et recommencez jusqu'aux parties supérieures. Avec cette méthode, le mental ne courra pas vers les objets.

Méditez d'abord sur Virat-Purusha. Ensuite, prenez la méditation Saguna. Enfin, méditez sur Nirguna.

## (B) MÉDITATION SUR VIRAT PURUSHA

Asseyez-vous en Padma ou Siddha Asana dans votre salle de méditation et méditez sur les pensées suivantes pendant une demi-heure par jour. Il s'agit d'une forme brute de méditation pendant six mois.

1. Le ciel est sa tête.

2. La terre est son pied.
3. Les quartiers sont ses mains.
4. Le soleil et la lune sont ses yeux.
5. Le feu est sa bouche.
6. Le Dharma est son dos.
7. Les herbes sont ses cheveux.
8. Les montagnes sont ses os.
9. La mer est sa vessie.
10. Les rivières sont ses artères et ses veines.

Le mental va ainsi s'élargir. Ensuite, passez à la méditation Saguna sur une forme de Dieu telle que Rama, Krishna ou Siva. Faites ce genre de méditation pendant un an. Ensuite, ayez recours à la méditation Nirguna sur Brahman. Par la pratique de ces différentes méthodes, le mental devient un instrument apte à se lancer dans la méditation abstraite sur une idée abstraite.

### (C) MEDITATION SUR GAYATRI

Gayatri est la « Mère bénie » des Vedas. C'est un symbole de Dieu, le seigneur des êtres créés. Le Japa du Gayatri Mantra produit Chitta-Suddhi sans lequel vous ne pouvez rien faire, rien dans le cheminement spirituel. Vous ne pourrez jamais réaliser un iota de progrès spirituel. Le Gayatri est une prière universelle efficace. Elle est également connue sous le nom de Brahma Gayatri.

*Om Bhur Bhuvah Svah ; Tat Savitur Varenyam*

*Bhargo Devasya Dheemahi ; Dhiyo Yo Nah Prachodayat.*

*Om : Para Brahman*

*Bhur : Bhuloka (Plan physique)*

*Bhuvah : Antariksha-Loka (plan astral)*

*Svah : Svarga-Loka (plan céleste)*

*Tat : Brahman ; Paramatman.*

*Savitur : Isvara ; créateur*

*Varenyam : digne d'être vénéré.*

*Bhargo : Suppression des péchés et de l'ignorance ; gloire.*

*Devasya : De celui qui brille*

*Dhimahi* : Nous méditons

*Dhiyo* : Intelligence ; Buddhis

*Yo* : Lequel ; qui

*Nah* : Notre

*Prachodayat* : Éclairer

« Méditons sur Isvara et Sa Gloire, qui a créé cet univers, qui est digne d'être vénéré, qui est le remède à tous les péchés et à l'ignorance. Puisse-t-il éclairer nos Buddhis (intellects) ».

Après le bain, retirez-vous dans la pièce de méditation juste avant le lever du soleil. Asseyez-vous dans votre Asana et répétez mentalement le Mantra autant de fois que vous le pouvez, mais pas moins de 108 fois et sentez constamment que vous recevez la lumière, la pureté et la sagesse du Gayatri. Concentrez-vous sur la signification du Gayatri. Ceci est important. Fixez votre regard sur le Trikuti, l'endroit situé entre les deux sourcils.

## **5. Méditation Nirguna**

### **(A) MÉDITATION SUR DES IDÉES**

C'est la méditation sur Nirguna Brahman. C'est Ahamgraha Upasana. C'est la méditation sur OM. C'est la méditation sur une idée abstraite. Asseyez-vous en Padmasana. Répétez OM mentalement. Gardez toujours à l'esprit la signification d'OM. Sentez que vous êtes la Lumière omniprésente et infinie. Sentez que vous êtes le « Suddha-Sat-Chit-Ananda, Vyapaka Atman, Nitya Suddha Buddha Mukta, Brahman éternellement libre ». Sentez que vous êtes Chaitanya. Sentez que vous êtes « Akhanda Paripurna, Ekarasa, Santa, l'Existence infinie, éternelle et immuable ». Chaque atome, chaque molécule, chaque nerf, chaque veine, chaque artère devrait vibrer puissamment avec ces idées. La répétition du bout des lèvres d'OM ne produira pas beaucoup de bénéfices. Cela devrait se faire avec le cœur, la tête et l'âme. Votre âme entière devrait sentir que vous êtes l'intelligence subtile, omniprésente. Ce sentiment doit être entretenu en permanence.

Négligez l'idée du corps lorsque vous répétez OM mentalement.

Lorsque vous chantez OM, ressentez :

Infinité je suis

OM OM OM



Toute Lumière je suis	OM OM OM
Toute Joie je suis	OM OM OM
Toute Gloire je suis	OM OM OM
Toute Puissance je suis	OM OM OM
Toute Connaissance je suis	OM OM OM
Tout Ananda je suis.	OM OM OM

Méditez constamment sur les idées ci-dessus. Un effort constant avec zèle et enthousiasme est indispensable. Répétez mentalement les idées ci-dessus sans cesse. Vous vous réaliserez. Vous aurez Atma-Darshan en deux ou trois ans.

La volonté et Manana sont deux facteurs importants qui jouent un rôle prépondérant dans la méditation Nirguna ou Sadhana Védantique. Manana est précédé par Sravana ou l'écoute des Srutis et suivi par Nididhyasana de nature constante avec zèle et enthousiasme. Nididhyasana est une méditation profonde. La réalisation de Sakshatkara ou Aparoksha suit Nididhyasana. De même que la goutte d'eau déposée sur un fer chaud est absorbée par le fer chaud, de même le mental et l'Abhasa Chaitanya (conscience réfléchie) sont absorbés par Brahman. L'équilibre restant est Chinmatra ou Chaitanya Matra (Conscience-Absolue). Sravana, Manana et Nididhyasana de la Sadhana Védantique correspondent à Dharana, Dhyana et Samadhi du Raja Yoga de Patanjali Maharshi.

Par l'adoration et la méditation ou Japa des mantras, le mental prend en fait la forme de l'objet d'adoration et il est rendu pur par la pureté de l'objet (à savoir Ishta Devata). Par une pratique continue (Abhyasa), le mental se remplit de l'objet à l'exclusion de tout autre chose, reste stable dans sa pureté et ne s'égare pas dans l'impureté. Tant que le mental existe, il doit avoir un objet et l'objet de la Sadhana est de lui en présenter un pur.

Le son prononcé de manière répétée et harmonieuse dans le Japa du Mantra doit créer ou projeter dans la perception la chose correspondante, Devata. Les mantras produisent un élan créateur par la répétition grâce à la force des Samskaras.

En Samadhi, le mental perd sa propre conscience et s'identifie à l'objet de la méditation (Tadakara Tadrupa). Le méditant et le médité, l'adorateur et l'adoré, le penseur et la pensée deviennent

un. Le sujet et l'objet, Aham et Idam (je et ceci), Drik et Drisya (voyant et vu), l'expérimentateur et l'expérimenté ne font qu'un. Prakasa et Vimarsa se fondent en un seul. L'unité, l'identité, l'homogénéité, l'unicité, la similitude font référence au Nirvikalpa Samadhi.

Il y a deux sortes de Nirvikalpa Samadhi, à savoir, celui dans lequel le Jnani voit le monde entier en lui-même comme un mouvement d'idées, comme un mode d'être ou un mode de sa propre existence, comme Brahman, en se reposant en Brahman (Svarupa Visranti). Brahman voit le monde en Lui-même comme Son propre Sankalpa ou Vivarta. Il en est de même pour le Jnani. C'est l'état de réalisation le plus élevé, comme dans le cas du Seigneur Krishna, du Seigneur Dattatreya, de Sri Sankara, de Jnanadev et d'autres.

*Sarvabhutastham atmanam  
Sarvabhutani chatmani  
Ikshate yogayuktatma  
Sarvatra samadarsanah*

« Le soi, harmonisé par le yoga, voit le Soi demeurer dans tous les êtres, tous les êtres dans le Soi ; partout il voit la même chose. » (Gita VI-29).

Mais dans le cas de l'homme qui n'a pas de réalisation, il voit le monde comme quelque chose d'extérieur, de différent et d'indépendant. Ceci est dû à Avidya.

Dans la deuxième variété, le monde disparaît de la vue et le Jnani se repose sur Suddha Nirguna Brahman, selon Rajju-Sarpa Nyaya (analogie du serpent dans la corde). Lorsqu'un Raja Yogi abandonne son Savikalpa Samadhi, il rencontre le Jnani dans le Nirguna Brahman à travers Brahmakara Vritti. Il existe un pouvoir ou une intelligence universelle vivante qui se cache derrière tous ces noms et toutes ces formes. Méditez sur cette puissance ou intelligence qui est sans forme. Cela constituera une méditation élémentaire Nirguna sans aucune forme. Cela mènera finalement à la réalisation de la conscience absolue, Nirguna, Nirakara. Asseyez-vous en Padmasana. Concentrez-vous sur l'air. Imaginez qu'il y a un Parama, Ananta, Akhanda Jyotis (Brillance suprême, infinie) caché derrière tous les phénomènes avec une brillance équivalente à l'éclat de plusieurs milliers de soleils. Méditez là-dessus. C'est aussi une autre forme de

méditation Nirguna. Concentrez-vous et méditez sur l'étendue du ciel. C'est aussi une autre forme de méditation Nirguna, Nirakara. Grâce aux méthodes de concentration précédentes, le mental cessera de penser aux formes finies. Il commencera lentement à se fondre dans l'océan de paix, car il sera privé de son contenu, c'est-à-dire des formes de toutes sortes. Il deviendra de plus en plus subtil.

La méditation Nirguna est une méditation abstraite sur le Nirguna Brahman. Répétez OM mentalement avec Bhava (sentiment). Associez les idées de Sat-Chit-Ananda-Pureté, Perfection. « Toute Joie je suis. Toute Félicité je suis. Je suis Svarupa : *Asangoham* ; je suis sans attaches : *Kevaloham* ; je suis seul : *Akhanda-Eka-Rasa-Chinmatroham* ».

### (B) MÉDITATION VEDANTIQUE

Il s'agit uniquement de la méditation Nirguna. Méditez sur les formules suivantes : —

Je suis le tout	OM OM OM
Je suis le Tout en tout	OM OM OM
Je suis le Soi immortel en Tout	OM OM OM
Je suis la Vérité vivante	OM OM OM
Je suis la Réalité vivante	OM OM OM
Je suis le Témoin des trois états (Aham Sakshi, Avasthatraya-Sakshi)	OM OM OM
Je suis la Lumière des lumières (Nirakara Jyotis-Svarupoham)	OM OM OM
Je suis le Soleil des soleils	OM OM OM
Je suis l'Existence, la Connaissance, la Félicité Absolue (Sat-Chit-Ananda-Svarupoham)	OM OM OM

Même dans la méditation Védantique Nirakara (sans forme) des Advaitins, il y aura une image mentale abstraite au début de la Sadhana. Finalement, l'image abstraite disparaîtra. Lorsque vous méditez ou affirmez, niez les trois corps et identifiez-vous à l'Essence qui habite en vous. Niez les noms et les formes. Ne confondez pas le corps physique ou le mental, le Prana, l'intellect ou les Indriyas avec le pur Atman éternel. Le Soi le plus élevé est entièrement distinct de ces véhicules illusoire ou produits de

Maya. Retenez bien ce point. Méditez sur les idées ci-dessus et amenez également Bhava pendant le travail. Vous pouvez adopter l'une des formules ci-dessus selon votre goût. Ramenez le mental au point de départ encore et encore si le mental s'égaré. Vous pouvez faire tourner le mental d'une formule à l'autre si le mental s'égaré, et finalement le fixer sur une seule formule, lorsque le mental est devenu stable. Le mental deviendra alors comme la flamme stable d'une lampe dans un endroit sans vent. La formule unique tombera d'elle-même. Vous vous reposerez dans votre propre Svarupa, un état de pure félicité sans pensée. Le Samadhi ou état de superconscience s'ensuivra. Profitez de la félicité Atmique. Réjouissez-vous dans le Soi intérieur immortel.

#### (C) ASSERTION POUR NIDIDHYASANA VEDANTIQUE

Je suis la Lumière des lumières	OM OM OM
Toute pureté, je suis	OM OM OM
Toute Félicité je suis	OM OM OM
Conscience omniprésente je suis	OM OM OM
Satchidananda-Svarupoham	OM OM OM
Akhanda-Ekarasa-Chinmatroham	OM OM OM
Bhumananda-Svarupoham	OM OM OM
Aham Sakshi (je suis témoin)	OM OM OM
Nirvishesha-Chinmatroham	OM OM OM
Asangoham (je suis sans attaches)	OM OM OM

La gloire de Jivanmukta, un sage libéré, est indescriptible. Il est Brahman lui-même. Huit Siddhis et neuf Riddhis roulent sous ses pieds. Grâce à Sat-Sankalpa (la vraie résolution), il peut faire des merveilles ou des miracles. Gloire, gloire à de tels Jivanmuktas qui sont des âmes bénies sur terre. Que leurs bénédictions soient sur vous tous !

#### (D) CONTEMPLATION VEDANTIQUE

Plongez profondément dans le cœur en retirant le mental des objets sensuels. Tuez ce petit « je » illusoire et sachez « je suis Lui (Soham) ». De même que la goutte d'eau perd son nom et sa forme et rejoint la mer, de même le Jiva se fond dans l'Ame Suprême et perd son nom et sa forme.

Si vous êtes une personne très occupée et si vous menez toujours une vie de voyageur, vous n'avez pas besoin d'avoir une pièce spéciale et un temps spécial pour la méditation. Faites « Soham » Japa et Dhyana en suivant la respiration. C'est très facile. Vous pouvez aussi associer le Rama Mantra à la respiration. Ainsi, chaque instant de la respiration deviendra une prière et une méditation. Souvenez-vous de « Soham » ou « Rama ». Sentez Sa présence partout. Cela suffira.

Si le mental s'attarde constamment sur les objets sensuels, la conception de la réalité de l'univers augmentera sûrement. Si le mental pense sans cesse à Atman, le monde apparaît comme un rêve. Libérez-vous des pensées viles du mental, des divers Sankalpas (imaginings) inutiles. Cherchez sans cesse à connaître l'Atman. Notez le mot « sans cesse ». C'est important. Alors seulement il y aura la naissance de la connaissance spirituelle.

Dans le Vedanta ou la voie du Jnana, les termes « Manana » (réflexion) et « Nididhyasana » sont très fréquemment utilisés. Manana est Vijatiya Vritti-Tiraskara (chasser toutes les pensées des objets du monde), et Svajatiya-Vritti-Pravaha (augmenter les courants de pensée de Dieu ou Brahman comme un courant régulier). Nididhyasana est une contemplation profonde et intense. C'est AnatmaVritti-Nirodha ou Atmakara-Vritti-Sthiti. Le mental est parfaitement établi dans l'Absolu. Aucune pensée matérielle ne s'y immisce. La contemplation est comme un flux régulier d'huile (Tailadharavat).

Au début, lorsque vous êtes un néophyte, vous pouvez fermer les yeux pour éliminer les distractions du mental, car vous êtes très faible. Mais plus tard, vous devez méditer les yeux ouverts, même en marchant. Vous devez garder l'équilibre de votre mental à tout moment. Sinon, il n'y a aucun espoir de perfection. Soyez toujours en train de contempler la non-existence de ce monde phénoménal. Seul l'Atman existe.

Toutes les choses visibles sont Maya. Maya disparaîtra par Jnana, ou la méditation sur Atman. Il faut s'efforcer de se débarrasser de Maya. Maya fait des ravages dans le mental. La destruction du mental signifie l'annihilation de Maya. La méditation est le seul moyen de conquérir Maya.

Ce sont les actions du mental qui sont véritablement appelées Karmas. La véritable libération résulte de la désintronisation du mental. Ceux qui se sont libérés de la fluctuation de leur mental entrent en possession de Nishtha (méditation) suprême. Si le mental est purifié de toutes ses impuretés, il deviendra très calme et toutes les illusions du monde qui accompagnent ses naissances et ses morts seront bientôt détruites.

Si vous placez un grand miroir devant un chien et que vous gardez du pain devant lui, le chien aboie immédiatement en regardant son reflet dans le miroir. Il s' imagine bêtement qu'il y a un autre chien. De même, l'homme ne voit que son propre reflet, à travers son mental-miroir, dans tous les gens, mais il s' imagine bêtement, comme le chien, qu'ils sont tous différents de lui et se bat par haine et jalousie.

« Il n'y a pas de monde. Il n'y a ni corps ni mental. Il n'y a qu'un seul Chaitanya (Pure Conscience). Je suis cette Conscience Pure ». C'est la méditation Nirguna (sans attributs).

Dans Nididhyasana (méditation), vous devrez développer le Svajatiya-Vritti-Pravaha. Faites couler les pensées de Brahman ou de la présence divine comme une inondation ou une crue. Faites Vijatiya-Vritti-Tiraskara. Renoncez aux pensées d'objets. Chassez-les avec le fouet de Viveka et Vichara. Il y a une lutte au début. C'est éprouvant en effet. Mais plus tard, alors que vous devenez de plus en plus fort et que vous grandissez en pureté et en Brahma-Chintana, la Sadhana devient facile. Vous vous réjouissez de la vie d'unité. Vous tirez votre force de l'Atman. La force intérieure s'accroît lorsque toutes les Vishaya-Vrittis s'estompent et que le mental se concentre sur un seul point (Ekagra).

Essayez de vous identifier à l'Atman éternel, immortel et toujours pur qui réside dans les profondeurs de votre cœur. Pensez et ressentez toujours : Je suis l'Atman toujours pur. Cette seule pensée fera disparaître tous les problèmes et les pensées fantaisistes. Le mental veut vous tromper. Commencez ce contre-courant de pensées. Le mental se tapira comme un voleur.

### (E) MÉDITATION SUR OM

OM (Pranava) est un ferry pour les êtres qui sont tombés dans l'océan sans fin de la vie matérielle. Beaucoup ont traversé cet

océan du Samsara avec l'aide de ce ferry. Vous pouvez également le faire si vous méditez constamment sur OM avec Bhava et sa signification et ainsi réaliser le Soi.

OM est l'unique symbole de l'Immortel, du Soi omniprésent ou Atman. Pensez à OM à l'exclusion de tout le reste. Faites abstraction de toutes les pensées matérielles. Elles peuvent revenir, encore et encore. Générer encore et encore des pensées du Soi pur. Associez à OM les idées de pureté, de perfection, de liberté, de connaissance, d'immortalité, d'éternité, d'infinité, etc. Répétez OM mentalement.

Om est tout. Om est le nom ou le symbole de Dieu, Isvara ou Brahman. OM est votre vrai nom. OM couvre toutes les expériences triples de l'homme. OM représente tous les mondes phénoménaux. À partir d'OM, cet univers des sens a été projeté. Le monde existe dans OM et se dissout dans OM (AUM). « A » représente le plan physique, « U » représente le plan mental et les plans astraux, le monde des esprits, tous les cieux, « M » représente l'état de sommeil profond, et tout ce qui est inconnu même dans votre état de veille, tout ce qui est au-delà de la portée de l'intellect. Om représente tout. OM est la base de votre vie, de votre pensée et de votre intelligence.

Tous les mots qui désignent les objets sont centrés sur OM. Ainsi, le monde est issu d'OM, repose dans OM et se dissout dans OM.

OM est le symbole de Brahman ou de l'Être Suprême. Méditez sur OM. Lorsque vous pensez ou méditez sur OM, vous devrez penser à Brahman, la chose signifiée par le symbole.

S'associer à OM, c'est devenir un avec la chose signifiée. « *Tad -japas-tadartha-bhavanam* ». Essayez de vous identifier au Soi tout bienheureux quand vous pensez ou méditez ou chantez OM et niez les cinq Kosas comme des adjuvants illusoires créés par Maya. Vous devez prendre le symbole OM comme Sat-Chit-Ananda Brahman ou Atman. Voici la signification. Pendant la méditation, vous devriez sentir que vous êtes toute pureté, toute lumière, l'existence omniprésente, etc. Méditez quotidiennement sur le Soi. Pensez que vous êtes différent du mental et du corps. Sentez « Je suis Sat-Chit-Ananda Atman — je suis la conscience omniprésente ». C'est la méditation Védantique.

Méditez sur OM jusqu'à ce que vous atteigniez Samadhi. Si votre mental est distrait par Rajas et Tamas, pratiquez Dharana (concentration) et Dhyana (méditation) encore et encore.

« Après avoir fait de son corps ou du soi inférieur, le bâton de feu inférieur, et de Pranava (OM) le feu supérieur, par la friction de la pratique continue (Abhyasa) de la méditation, on devrait voir Dieu (Atman) caché à l'intérieur ». — *Svetasvatara Upanishad*.

Ô Rama, tu vis maintenant dans l'Himalaya. Sois en harmonie avec le Seigneur de la Nature. Les sommets élevés te murmureront le secret de la vie éternelle. Les ruisseaux gargouillant qui t'entourent te chanteront la chanson d'Omkaara. Fixe ton mental dans Pranava-Dhvani et entre facilement dans une communion sublime. La nature te révélera ses secrets les mieux gardés. Prends des leçons d'elle. Sens ton unité ou ton unicité avec les sommets enneigés, les glaciers, la brise rafraîchissante de l'Himalaya, les rayons du soleil, le ciel bleu, les étoiles scintillantes, etc.

Puissiez-vous tous vous reposer dans le Brahman non-duel et goûter au nectar de l'immortalité. Puissiez-vous tous atteindre le quatrième état de félicité (Turiya) en analysant les expériences de l'état de veille, du rêve et du sommeil profond. Puissiez-vous tous avoir une compréhension complète d'Omkaara ou Pranava et de l'Amatra. Puissiez-vous tous entrer dans OM sans son en transcendant les sons A, U et M. Puissiez-vous tous méditer sur OM et atteindre le but de la vie, la Réalité ultime, Sat Chit-Ananda Brahman. Puisse cet OM vous guider. Que cet OM soit votre centre, votre idéal et votre but. Que le secret et la vérité de la Mandukya Upanishad soient sur vous tous, OM OM OM !!!

#### (F) MÉDITATION SUR « SOHAM »

« Soham » signifie « Lui je suis » ou « Je suis Lui », « Je suis Brahman ». « Sah » signifie « Lui ». "Aham" signifie "Je". C'est le plus grand de tous les mantras. C'est le mantra des Sannyasins Paramahamsa. C'est un *Abheda-Bodha-Vakya* qui signifie l'identité du Jiva ou l'âme individuelle et de Brahman, le Soi suprême. Ce mantra se trouve dans la Isavasya Upanishad : « Sohamasmi. »



Soham n'est qu'OM. Supprimez les consonnes S et H. Vous obtenez OM. Soham est le Pranava modifié ou OM. Certains préfèrent « Soham » à « OM » parce qu'ils trouvent pratique et facile de l'associer ou de le mêler à la respiration. De plus, il n'y a pas d'effort à faire en Japa de ce mantra. Si vous vous concentrez simplement sur la respiration, si vous observez simplement la respiration, c'est tout à fait suffisant.

La méditation sur « Soham » est la même que la méditation sur OM. Certains répètent un Mantra composé « *Hamsah Soham, Soham Hamsah* ». Avant de pratiquer Soham Dhyana ou la méditation sur « Soham », vous devez pratiquer la doctrine Neti-Neti (pas ceci, pas cela). Vous devez nier le corps et les autres Koshas en répétant « *Naham Idam Sariram* » — « *Aham Etat Na* ». « Je ne suis pas ce corps, ce mental ou ce Prana. Je suis Lui, Je suis Lui — Soham, Soham ! »

Répétez ce Mantra mentalement. Vous devriez sentir de tout votre cœur et de toute votre âme que vous êtes l'âme omniprésente, omnipotente, toute bienheureuse ou Brahman. Ceci est important. Ce n'est qu'alors que vous pourrez tirer tous les bénéfices de la méditation ou du Japa de ce mantra. La simple répétition mécanique ne vous aidera pas beaucoup. Elle a ses propres avantages. Mais les bénéfices maximums ne peuvent être réalisés que dans le sentiment. Le sentiment est la réalisation du Soi.

Si l'intellect essaie de ressentir, « Je suis Brahman, je suis Omnipotent » et le Chitta essaie de ressentir, « Je suis un greffier au tribunal principal ; je suis faible ; je suis impuissant. Que vais-je faire pour trouver de l'argent pour le mariage de ma fille ? J'ai peur que le juge me renvoie », la réalisation n'est pas possible. Vous devez détruire tous les mauvais Samskaras ou impressions, toutes les fausses imaginations, toutes les faiblesses, toutes les superstitions et toutes les peurs vaines. Même si vous êtes dans les mâchoires d'un tigre, vous devez rugir puissamment — « Soham, Soham, Soham, je ne suis pas ce corps ! » Alors seulement, vous serez un vrai Vedantin. Même si vous n'avez rien à manger, même si vous êtes au chômage, vous devez dire avec beaucoup de force et de puissance, « Soham, Soham. » Vous avez été souillé par le mental et par Avidya (ignorance). C'est Avidya, c'est le mental qui vous a amené à cette limitation par

l'identification avec ce corps. Percez le voile de l'ignorance. Déchirez les cinq gaines. Retirez le rideau d'Avidya ou de la nescience, qui est une grande nuisance. Reposez-vous dans votre propre Satchidananda Svarupa essentiel par la force de la méditation sur le mantra « Soham ».

Le Jiva ou l'âme individuelle répète ce mantra 21 600 fois en 24 heures. Même pendant le sommeil, la répétition de Soham se poursuit d'elle-même. Observez très attentivement votre respiration et vous le saurez. Lorsque vous inspirez le souffle, le son « So » est produit. Lorsque vous expirez, le son « Ham » est produit. C'est ce que l'on appelle l'Ajapa-Mantra, car cela se fait sans bouger les lèvres en même temps que la respiration. Répétez mentalement « So » lorsque vous inspirez et « Ham » lorsque vous expirez. Pratiquez ceci pendant deux heures le matin et le soir. Si vous pouvez répéter pendant 10 heures, c'est d'autant mieux. Vous devez pratiquer la méditation pendant 24 heures complètes lorsque vous avancez sur le chemin. Étudiez la Hamsa Upanishad. Vous trouverez un réel repos pendant la méditation. Il n'est pas nécessaire de dormir.

La répétition du Mantra composé « Hamsah Soham -Soham Hamsah, » crée une impression plus profonde. Le célèbre Sri Sheshadri Swami de Tiruvannamalai avait l'habitude de répéter ce mantra composé. Lorsqu'il se déplaçait seul dans les rues et les bazars, il répétait ce Mantra. Il méditait sur ce Mantra composé. Nous disons « Dieu est amour — l'amour est Dieu ». De même, la répétition de « Hamsah Soham-Soham Hamsah » donne plus de force. Cela intensifie la force du Mantra. L'aspirant obtient plus de force interne de l'Atman ou de la force de l'âme. Sa conviction devient plus forte. Cette sorte de répétition correspond à la répétition du Mahavakya, « Aham Brahma Asmi. Brahmaivahamasmi — je suis Brahman. Je suis Brahman. »

« *Anal Haq* » des fakirs soufis correspond au Soham des Paramahansa-Sannyasins. Gourou Nanak fait grand cas de ce mantra.

La durée de votre vie est comptée en réalité par autant de respirations « Soham » à la lumière du Yoga. Elle n'est pas vraiment constituée de tant et tant d'années. Par la pratique du

Pranayama, vous économisez les respirations Soham et vous pouvez ainsi prolonger votre vie.

Au début de votre pratique, observez simplement votre respiration de temps en temps. Méditez pendant une heure dans une pièce fermée sur Soham avec Bhava et sa signification. Vous pouvez observer la respiration en répétant silencieusement le Soham tout en étant assis, debout, en mangeant, en parlant, en prenant un bain, etc. Il s'agit d'une méthode de concentration facile.

Soham est le souffle de la vie. OM est l'âme du souffle. Éliminez « Ha » et remplacez par « I ». Soham deviendra « So I am ». Si vous vous concentrez sur le souffle, vous remarquerez que le souffle devient progressivement très très lent lorsque la concentration devient profonde. Progressivement, la répétition de Soham diminuera lorsque la concentration sera profonde. Le mental deviendra très calme. Vous apprécierez. Finalement, vous ne ferez plus qu'un avec le Soi Suprême.

#### (G) MÉDITATION SUR LES MAHAVAKYAS

Les Mahavakyas sont les phrases sacrées des Srutis. Elles sont au nombre de quatre :

1. « *Prajnanam Brahma* ».
2. « *Aham Brahma Asmi*.
3. « *Tat Tvam Asi* ».
4. "*Ayam Atma Brahma*".

Le premier est dans l'Aitareya Upanishad du Rig-Veda. Le second est dans la Brihadaranyaka Upanishad de Yajur-Veda. Le troisième est dans la Chhandogya Upanishad de Sama Veda. Et le quatrième est dans la Mandukya Upanishad d'Atharvana Veda.

Le premier est un Lakshana Vakya qui donne une définition de Brahman et transmet Tatbodha-Jnana. Le deuxième est un Anubhava Vakya qui donne Sakshi-Jnana. Le troisième est Upadesha Vakya et confère Siva Jnana. Le gourou instruit le disciple. Le quatrième est Sakshatkara Vakya qui confère Brahma-Jnana. Vous pouvez prendre n'importe quel Mahavakya et méditer dessus comme vous le faites sur OM.

**Méditation sur *Aham Brahma Asmi*** : Sentez constamment que vous êtes le Suddha Sat-Chit-Ananda Vyapaka Atman (Pure,

Existence Absolue, Connaissance Absolue, Béatitude Absolue, Brahman omniprésent), lorsque vous répétez mentalement : « *Aham Brahma Asmi.* » La répétition sur le bout des lèvres ne produira pas beaucoup de bénéfices. Vous devez ressentir intensément à partir du cœur subjectif. Progressivement, vous serez amené à l'état de superconscience par le biais d'un sentiment profond.

Asseyez-vous dans votre Asana sur une couverture pliée en quatre. Faites face au Nord ou à l'Est et ressentez constamment :

1. Infinité, je suis.
2. Éternité, je suis.
3. Immortalité, je suis.

La méditation sur les Mahavakyas équivaut à la méditation sur OM. Vous pouvez prendre le *Mahavakya* « *Aham Brahma Asmi* ou « *Tat Tvam Asi* » et méditer sur sa signification. Négligez ou rejetez les Koshas et identifiez-vous avec l'essence unique qui se cache derrière eux.

Méditez. Purifiez votre mental. Pratiquez la concentration dans une pièce solitaire. Puis extrayez les Upanishads et la Gita de votre cœur. Ne vous fiez pas à des commentaires imparfaits. Si vous êtes sincère, vous comprendrez la véritable Sankalpa des Rishis des Upanishads et du Seigneur Krishna, vous saurez ce qu'ils voulaient vraiment dire lorsqu'ils ont prononcé ces sages Slokas.

Dévoilez la divinité qui se cache dans votre cœur par la concentration et la méditation. Ne perdez pas votre temps. Ne perdez pas votre vie.

### (H) MÉDITATION POSITIVE

1. Je suis le Tout (*Sarvatva*)
2. je suis en tout (*Sarvatmaka*).

Méditez sur les idées ci-dessus. Dans cette méditation, le corps et le monde sont considérés comme Brahman. Ils sont inclus en tant qu'expressions de Brahman. Il est tout à fait absurde de penser que Brahman est en lui-même plein d'Ananda et que ce qui est exprimé à partir de Brahman est plein de misère, de douleur et de chagrin. Le pessimisme devrait être évité. C'est Jiva Srishti qui est à la base de toute douleur et de toute misère. Il n'y

a rien de mal dans Isvara Srishti. Isvara Srishti ne donne pas la moindre douleur. Au contraire, c'est Kama, Krodha, l'idée du mien, du tien, « je suis celui qui fait » etc. qui causent tous les problèmes. Ceci est dû à Ajnana qui provoque l'identification avec le mental limité.

Répétez mentalement l'idée ci-dessus à tout moment. Sentez que vous êtes le Tout. Sentez que votre Shakti travaille dans tous les corps. Restez constamment sur ces idées : « Le monde entier est mon corps. Tous les corps sont miens. Toutes les vies sont miennes. Toutes les douleurs sont miennes. Toutes les joies sont miennes. » La jalousie, la colère, la haine, l'égoïsme, tout disparaîtra. Dans le Samadhi de la méditation positive, le Jnani voit en lui-même le monde comme un mouvement d'idées. Il est à la fois Saguna et Nirguna.

### (I) MÉDITATION NÉGATIVE

"Je ne suis pas le corps. Je ne suis pas le mental. Je suis Sat-Chit-Ananda Svarupa." Méditez constamment sur les idées ci-dessus. Sentez que vous êtes le Sat-Chit-Ananda Svarupa en permanence, tout au long des vingt-quatre heures. Négligez l'idée du corps. Une Sadhana incessante est nécessaire pour éliminer le Deha-Adhyasa qui est dû aux Anadi Samskaras (impressions sans commencement). Si vous pouvez aller au-delà de la conscience du corps, si vous pouvez quitter le corps à volonté, les trois quarts de votre Sadhana sont terminés. Il ne reste qu'un petit solde. Ensuite, il ne reste plus qu'à tirer le rideau, à enlever le voile de l'Avidya. Cela peut être fait assez facilement. Même lorsque vous vous déplacez, même lorsque vous êtes au travail, sentez toujours que vous êtes le Brahman infini, omniprésent. Ceci est important. La pensée, la concentration et les efforts pour se séparer du corps doivent aller de pair. Dans la méditation négative, le Jnani demeure dans Suddha, Nirguna Brahman. Il n'a aucune conscience du monde.

### **6. Comparaison des méditations Saguna et Nirguna**

Isa, Prasna, Katha, Tapaniya et d'autres Upanishads traitent en détail de la méthode de contemplation de Brahman, comme étant dépourvue de qualités. Badarayana, dans un chapitre des Brahma-Sutras qui traite de la nature des qualités de Brahman, mentionne des attributs positifs comme « joyeux », « intelligent », etc. ainsi

que des attributs négatifs comme « sans mesure », « sans couleur », etc. Les deux types d'attributs se rapportent à l'Absolu et pourtant la contemplation d'un tel Brahman peut être appelée Nirguna-Upasana ou méditation sur un Brahman sans condition. La principale distinction entre la contemplation du Brahman conditionné (Saguna) et inconditionné (Nirguna) est que dans le premier cas, le dévot le considère comme réellement lié à ces attributs, tandis que dans le second, les qualités positives et négatives ne sont pas considérées comme essentiellement liées à lui, mais comme suggérant sa nature absolue. Ainsi, la joie, etc., n'entre pas dans l'essence du Brahman contemplé, mais sert de passerelle pour saisir sa véritable nature. Dans la contemplation du Brahman conditionné, ces propriétés et d'autres similaires font partie de la contemplation.

Le terme Nirguna ne signifie pas que Brahman est un concept négatif, que Brahman est une non entité ou zéro. Il signifie que les qualités que l'on trouve ici dans la limitation se trouvent illimitées dans Brahman. Il signifie que les attributs sont la nature essentielle de Brahman ou Son Svarupa. Il signifie que Brahman ne possède pas les qualités périssables de la matière comme la couleur bleue d'un tissu, mais possède toutes les qualités auspicieuses (Sarva-Kalyana-Gunas). Brahman est Nirguna-Guni. De même, le terme Nirakara ne signifie pas que Brahman est sans forme. Il signifie qu'il n'a pas une forme limitée comme celle des objets, mais qu'il a une forme inimaginable. Quelle forme pouvez-vous attribuer à l'infinité ? Beaucoup ont une idée grossière de Brahman. Ils disent : « Brahman est un bloc de pierre car il n'a aucune qualité. Il est un vide régulier, un zéro. » Non, non. Ils se trompent complètement. Ils n'ont pas fait Sadvichara. Ils ont divers doutes. Ils ont un intellect grossier qui est inapte à l'investigation philosophique (Vichara), à la discrimination, à la réflexion, à la ratiocination, etc. Ils n'ont pas étudié les Upanishads infaillibles, le bon moyen de connaissance, la bonne source de sagesse qui donne une connaissance précise de Brahman. Les Upanishads sont infaillibles, car elles font appel à la raison de tout penseur, de tout philosophe. Elles correspondent aux expériences de la réalisation. Elles sont donc infaillibles. Leur autorité est plus valable que celle de la perception ou de l'inférence. Brahman est extrêmement subtil. Il est plus fin qu'un

millième de pointe d'un cheveu divisé en mille parties. Pour comprendre et méditer sur Brahman, il faut une Suddha Buddhi subtile, calme, pure, aiguisée, claire et concentrée. Ils souffrent de Samasya-Bhavana, de doutes concernant la validité des Upanishads et la véritable nature de Brahman. Ils devraient purifier leur mental par le service désintéressé, étudier les Upanishads, développer les quatre moyens de qualification, avoir un Satsanga constant. Alors, ils auront la conviction intellectuelle et la compréhension intellectuelle de Brahman. Par Sravana, par Manana et par Nididhyasana, ils atteindront Brahman. C'est la voie royale. Ainsi, Brahman est plein de Gunas auspicioeux. Il est une masse de luminosité. Il est Prajnana-Ghana. Il est une masse solide de connaissance. Il est vraiment plus solide que l'Himalaya. La connaissance est plus massive et plus concrète qu'un énorme bloc de pierre.

Dans la méditation Saguna, le dévot se considère comme entièrement différent de l'objet de son adoration. L'adorateur s'abandonne totalement, sans réserve et sans rechigner, au Seigneur. Il respecte, honore, adore le Seigneur et dépend de Lui pour tout, pour sa nourriture, sa protection et son existence même. Il cherche toujours à obtenir une aide quelconque de la part de l'Ishta Devata. Il n'y a rien d'indépendant pour lui. Il est un instrument dans les mains du Seigneur. Ses mains, ses jambes, ses sens, son mental, Buddhi, son corps physique appartiennent au Seigneur. Un dévot n'aime pas du tout l'idée de Jnana ou de fusion. Il aime avoir son entité séparée comme un serviteur et servir, adorer et aimer le Seigneur en permanence. Il n'aime pas devenir du sucre comme un Jnani, mais il aime goûter le sucre et manger du sucre. Cette méthode d'adoration est une méthode de contraction. Supposons qu'il y ait un cercle. Vous avez une position au centre. Vous vous contractez jusqu'à un point et vous vous fondez dans la circonférence. C'est la méditation Saguna. Elle convient aux personnes au tempérament émotionnel. La grande majorité des personnes ne sont aptes qu'à cette ligne d'adoration.

Dans la méditation Nirguna, l'aspirant se prend pour Brahman. Il renie et sublime les faux auxiliaires ou les environnements fictifs comme l'égoïsme, le mental et le corps. Il dépend de lui-même et de lui seul. L'aspirant s'affirme avec audace. Il réfléchit,

raisonne, investigue, discrimine et médite sur le Soi. Il ne veut pas goûter le sucre, mais veut devenir une masse solide de sucre lui-même. Il veut se fondre. Il aime être identique à Brahman. Cette méthode est celle de l'expansion du soi inférieur. Supposons qu'il y ait un cercle. Vous avez une position au centre. Par la Sadhana, vous vous étendez à un point tel que vous occupez tout le cercle et que vous en enveloppez la circonférence. Cette méthode de méditation convient aux personnes à l'intelligence fine, à la compréhension audacieuse, au raisonnement fort et précis et à la volonté puissante. Seule une minorité microscopique de personnes est apte à cette ligne de méditation.

Il est relativement facile de méditer sur « *Aham Brahma Asmi* » lorsque vous êtes assis dans une posture stable dans une pièce fermée et solitaire. Si vous méditez pendant une heure et que vous avez l'impression d'être Brahman, et que pendant les vingt-trois heures restantes vous avez l'impression d'être le corps, la Sadhana ne peut pas produire le résultat souhaité. Donc, à tout moment, vous devez essayer de garder l'idée que vous êtes Brahman. C'est très important.

Un mental matérialiste a besoin d'une révision en profondeur et d'une transformation psychologique complète. La concentration et la méditation permettent de construire un nouveau mental, avec un nouveau mode de pensée. La vie contemplative est diamétralement opposée à la vie matérielle. C'est un changement complet. Les anciens Samskaras de Vishaya doivent être complètement annihilés par des pratiques constantes et intenses, poursuivies avec zèle pendant une longue période, et de nouveaux Samskaras spirituels doivent être créés.

## **7. Méditation et action**

L'homme se compose de l'Atman, du mental et du corps. L'Atman a deux aspects, immuable et changeant. Le second est appelé le monde et le premier Dieu. Le monde aussi n'est rien d'autre que Dieu en manifestation. Dieu en mouvement est le monde. Non pas que le monde n'existe pas, mais il a une existence relative.

Atman est omniprésent, toute béatitude, tout puissant, omniscient, éternellement parfait et pur. Il prend ces noms et formes appelés le monde (Nama Rupa Jagat) de son propre gré.



Il n'y a pas de désir, car il n'y a pas d'objet extérieur. Cette volonté est appelée Shakti. Elle est l'Atman en action. Dans l'Atman Nirguna, Shakti est statique. Dans Saguna, elle est dynamique. L'Atman n'a pas de désir, parce qu'il est parfait et parce qu'il n'y a rien qui soit objectif pour l'Atman. Le désir implique l'attraction, qui présuppose l'imperfection. C'est la négation même de la volonté qui est la décision d'agir de l'intérieur. L'Atman veut et l'univers prend naissance. La volonté de l'Atman soutient et gouverne l'univers. Les êtres humains sont poussés ici et là par l'égoïsme, les désirs et les peurs, en raison de leur identification avec les annexes limitatives du corps et du mental. Cette idée de limitation est appelée égoïsme.

La réalisation de l'unité dans toutes les existences, manifestées et non manifestées, est le but de la vie humaine. Cette unité existe déjà. Nous l'avons oubliée par ignorance. La suppression de ce voile d'ignorance, l'idée que nous sommes confinés dans le mental et le corps, est notre principal effort dans la Sadhana. Il s'ensuit logiquement que pour réaliser l'unité, nous devons renoncer à la diversité. Nous devons constamment entretenir l'idée que nous sommes omniprésents, tout-puissants, etc. Il n'y a pas de place ici pour le désir, car dans l'unité il n'y a pas d'attraction émotionnelle, mais une félicité constante, persistante, calme et éternelle. Le désir de libération est une inexactitude terminologique. La libération signifie atteindre l'état d'infini. Il existe déjà. C'est notre vraie nature. Il ne peut y avoir aucun désir pour une chose qui est votre nature même. Tous les désirs de progéniture, de richesse, de bonheur dans ce monde ou dans le prochain, et finalement, même le désir de libération, devraient être complètement annihilés, et toutes les actions devraient être guidées par une volonté pure et désintéressée vers le but.

Cette Sadhana, la tentative constante de sentir que vous êtes le tout, peut être pratiquée ou plutôt devrait être pratiquée au milieu d'une activité intense. C'est l'enseignement central de la Gita. Il est également logique. Car Dieu est à la fois Saguna et Nirguna, avec forme et sans forme. Laissez le mental et le corps travailler. Sentez que vous êtes au-dessus d'eux, leur témoin de contrôle. Ne vous identifiez pas à l'Adhara (support du mental et du corps), même lorsqu'il est employé dans l'activité. Bien sûr, au début, il faut avoir recours à la méditation. Seul un homme

exceptionnellement déterminé peut s'en passer. Pour les êtres humains ordinaires, c'est une nécessité indispensable. En méditation, l'Adhara est stable. Ainsi, la Sadhana, l'effort pour ressentir l'unité est relativement facile. Au milieu des activités, cet effort est difficile. Le karma yoga est plus difficile que le Jnana yoga pur. Nous devons cependant maintenir la pratique à tout moment. C'est absolument essentiel, sinon les progrès sont lents ; car, quelques heures de méditation sur l'idée que vous êtes le tout et l'identification avec le mental et le corps pendant une plus grande partie de la journée, n'apportent pas de progrès rapides ou substantiels.

Il est bien mieux d'associer le mot-symbole OM à cette idée. Depuis des temps immémoriaux, ce symbole a été utilisé pour exprimer l'idée d'unité. La meilleure méthode consiste donc à répéter ce mot OM et à méditer sur sa signification à tout moment. Mais nous devons réserver quelques heures pour la méditation pure et simple, le matin et le soir.

# CHAPITRE SIX

## Obstacles physiques à la méditation

### Introduction

De même que des volontaires se placent devant et obstruent le chemin de ceux qui veulent entrer dans une salle de conférence sans billet, ainsi, les vieux Samskaras d'inimitié, de haine, d'envie, de jalousie, de peur, de respect, d'honneur, etc. prennent des formes définies et obstruent le chemin des aspirants.

Une compréhension intelligente et complète des différents obstacles qui agissent comme des pierres d'achoppement sur le chemin de la réalisation de Dieu est indispensable. Alors seulement, l'aspirant trouvera facile de les conquérir un par un. De même que le marin entre et sort d'un port le long d'une côte dangereuse avec l'aide d'un pilote, ainsi l'aspirant, avec l'aide d'une connaissance détaillée de ces obstacles et des méthodes pour les surmonter, sera capable de naviguer sur l'océan de la spiritualité. Aussi, je vais donner une exposition très lucide des différents obstacles et des méthodes efficaces pour les surmonter.

L'aspirant rencontre différents types d'obstacles lorsqu'il pratique la méditation. S'il a une compréhension intelligente et complète des différents obstacles qui se dressent sur son chemin vers la réalisation de Dieu, et des méthodes appropriées pour les surmonter, il peut s'engager facilement sur le chemin spirituel et surmonter les obstacles sans grande difficulté.

Les obstacles réels et sérieux à la méditation viennent uniquement de l'intérieur. Ils ne viennent pas de l'extérieur. Entraînez correctement le mental.

Soyez courageux, amis ! Vous rencontrerez divers obstacles lorsque vous vous efforcerez de contrôler le mental et d'entrer dans la méditation profonde et le Samadhi.

Il est demandé aux aspirants de parcourir souvent ces textes très attentivement, lorsqu'ils rencontrent des difficultés sur le chemin.

Chaque aspirant devra faire face à diverses sortes de difficultés sur le chemin spirituel. Bouddha, Uddalaka et Sikhidhvaja ont connu de grandes difficultés. Vous ne devez pas vous décourager à ce sujet. Nil Desperandum. Ne désespérez jamais. Les échecs sont des tremplins vers le succès. Rassemblez toutes vos forces et votre courage et avancez sur le chemin avec une vigueur et une énergie redoublées. Prenez du repos.

Aucun obstacle ne peut se dresser devant une personne à la détermination ardente et à la volonté de fer.

La perfection ne peut être atteinte en une seule naissance. Les sages parfaits sont les produits de la somme totale des actions vertueuses accomplies dans plusieurs naissances. Le Seigneur Krishna dit dans la Gita : « Le yogi, travaillant avec assiduité, purifié du péché et perfectionné à travers de nombreuses naissances, atteint le but suprême ! (Chap. VI-45).

### **1. Vagabondage sans but**

Certains aspirants ont pris l'habitude d'errer sans but. Ils ne peuvent pas rester à un endroit, même pour une semaine. Cette habitude doit être contrôlée. Ils veulent voir de nouveaux endroits, de nouveaux visages et veulent parler avec de nouvelles personnes. Une pierre qui roule n'amasse pas de mousse. Un Sadhaka devrait rester à un endroit au moins pendant une période de douze ans (une période de Tapas). Si sa santé est fragile, il peut rester six mois à un endroit pendant l'été et la saison des pluies et six mois à un autre endroit pendant l'hiver. En hiver, il peut rester à Rajpur (Dehra Dun) ou à Rishikesh. En été, il peut aller à Badrinath ou Uttarkashi. La Sadhana souffre si l'on erre constamment. Ceux qui veulent faire Tapas et Sadhana rigoureusement doivent rester à un seul endroit. Trop de marche produit de la faiblesse et de la fatigue.

### **2. Cessation de la Sadhana**

Au début, l'aspirant est très enthousiaste dans sa Sadhana. Il est plein de zèle. Il a beaucoup d'intérêt. Il s'attend à obtenir certains résultats ou Siddhis. Lorsqu'il n'obtient pas ces résultats, il se décourage. Il perd son intérêt pour son Abhyasa et relâche ses efforts. Il abandonne complètement sa Sadhana. Il perd sa foi en l'efficacité de la Sadhana. Parfois, le mental est dégoûté d'un type particulier de Sadhana. Il veut un nouveau type de Sadhana.

Tout comme le mental veut de la variété dans la nourriture et les autres choses, il veut aussi de la variété dans le mode de Sadhana. Il se rebelle contre une pratique monotone. L'aspirant devrait savoir comment amadouer le mental dans de telles occasions et en extraire du travail par une petite relaxation du mental. L'arrêt de la Sadhana est une grave erreur. Les pratiques spirituelles ne devraient jamais être abandonnées, quelles que soient les circonstances. Les mauvaises pensées attendront toujours de franchir les portes de l'usine mentale. Si l'aspirant arrête sa Sadhana, son mental deviendra l'atelier de Satan. N'attendez rien. Soyez sincère et régulier dans votre routine quotidienne, Tapas et méditation. La Sadhana s'occupera d'elle-même.

Occupez-vous de vos affaires quotidiennes. Les fruits viendront d'eux-mêmes. Permettez-moi de répéter ici les paroles du Seigneur Krishna : « Ton affaire est l'action (Tapas, Sadhana et méditation) seulement, jamais ses fruits ; donc ne laisse pas les fruits de l'action être ton motif ni ne t'attache à l'inaction ». Vos efforts seront couronnés d'un succès éclatant par le Seigneur. Il faut beaucoup de temps pour purifier le mental et obtenir un mental concentré. Soyez calme et patient. Continuez votre Sadhana régulièrement.

Soyez prudent dans le choix de votre compagnie. Les personnes indésirables ébranlent facilement votre foi et votre croyance. Ayez une foi totale en votre précepteur spirituel et en la Sadhana que vous poursuivez. Ne permettez jamais à vos propres convictions d'être modifiées. Continuez votre Sadhana avec zèle et enthousiasme. Vous aurez un progrès spirituel rapide et vous monterez l'échelle spirituelle étape par étape et atteindrez le but ultime.

### **3. Deha-Adhyasa**

Lorsque vous vous retirez pour un intense Tapas et une méditation ou lorsque vous pratiquez une intense méditation dans une pièce tranquille, ne vous souciez pas trop de votre rasage. Laissez les poils pousser. Ces pensées mécaniques telles que les pensées de rasage, etc. produiront une grande distraction dans votre mental, et interféreront avec la continuité des pensées divines. Ne pensez pas beaucoup au corps, au pain, aux vêtements, etc. Pensez plutôt à Dieu ou à l'Atman.

## 4. Maladies

Les maladies sont générées dans le corps par le fait de dormir le jour, de veiller tard la nuit, d'avoir des rapports sexuels excessifs, de se déplacer dans la foule, de la rétention de l'urine et des excréments, par les méfaits de la nourriture malsaine, le travail mental laborieux, le manque d'exercice régulier, etc.

Si l'étudiant yogi développe certaines maladies en raison de son manque d'observation des lois de la santé il dit : « Mes maladies sont apparues à cause de la pratique du yoga ». Alors il cessera sa pratique. C'est le premier obstacle du yoga.

Ce corps est un instrument pour atteindre la réalisation de Dieu. Si vous n'êtes pas en bonne santé, vous ne pouvez pas pratiquer rigoureusement le yoga et la méditation. Par conséquent, gardez ce corps sain et fort en faisant régulièrement de l'exercice, en pratiquant les Asanas et les Pranayamas, en mangeant des aliments sains, en prenant des bains de soleil, de l'air frais, des bains froids, etc.

De même que les nuages font un écran et obstruent le soleil, de même le nuage de la maladie se dresse sur votre chemin. Même dans ce cas, vous ne devez pas abandonner la pratique du Japa, de la concentration et de la méditation. Ces petits nuages de maladie disparaîtront bientôt. Suggérez au mental : « Même cela va passer ». Tout comme vous n'abandonnez pas votre nourriture, même pour un jour, vous ne devez pas abandonner votre pratique spirituelle, même pour un jour. Le mental est toujours prêt à vous tromper et à vous empêcher de pratiquer la méditation. N'écoutez pas la voix du mental. Écoutez la douce voix de l'âme.

La méditation elle-même est un tonique et une panacée pour toutes les maladies. Si vous êtes gravement malade, vous pouvez faire Japa et une méditation légère en étant allongé sur votre lit.

## 5. Trop discuter

Certaines personnes chez qui la raison s'est développée ont pris l'habitude d'entrer dans des controverses et des discussions inutiles. Elles ont le Tarkika Buddhi. Elles ne peuvent pas rester tranquilles, même pour une seconde. Elles créent des occasions de débats passionnés. Trop de discussions se terminent par de l'inimitié et de l'hostilité. Beaucoup d'énergie est gaspillée dans des discussions inutiles. L'intellect est une aide s'il est utilisé

dans la bonne direction de Vichara Atmique. L'intellect est un obstacle s'il est utilisé dans des discussions inutiles. L'intellect amène l'aspirant au seuil de l'intuition. Jusqu'ici et pas plus loin. La raison aide à déduire l'existence de Dieu et à trouver des méthodes appropriées pour la réalisation du Soi. L'intuition transcende la raison, mais ne la contredit pas. L'intuition est la perception directe de la Vérité. Il n'y a pas de raisonnement ici. Le raisonnement concerne les questions relatives au lieu physique. Partout où il y a un « pourquoi » et un « où », il y a un raisonnement. Dans les questions transcendantales qui sont hors de portée de la raison, la raison n'est d'aucune utilité. L'intellect aide beaucoup à réfléchir et à raisonner. Mais les personnes chez qui le raisonnement est très développé deviennent sceptiques. Leur raison est également pervertie. Ils perdent la foi dans les Védas et dans les enseignements des Mahatmas. Ils disent : « Nous sommes des rationalistes. Nous ne pouvons pas croire ce qui ne fait pas appel à notre raison. Nous ne croyons pas les Upanishads. Nous rejetons tout ce qui ne relève pas du domaine de la raison. Nous n'avons aucune foi en Dieu et en Sat-Gourous. » Ces soi-disant rationalistes ne sont qu'un type d'athées. Il est très difficile de les convaincre. Ils ont une raison impure, pervertie. Les pensées de Dieu ne peuvent pas entrer dans leur cerveau. Ils ne feront aucune sorte de Sadhana spirituelle. Ils disent : « Montrez-nous votre Brahman des Upanishads ou Isvara des Bhaktas. » Ceux qui sont de nature sceptique vont périr. La raison est un instrument fini. Elle ne peut pas expliquer les nombreux problèmes mystérieux de la vie. Ceux qui sont libres du soi-disant rationalisme et du scepticisme peuvent marcher sur le chemin de la réalisation de Dieu. Renoncez à discuter. Devenez silencieux. Regardez en vous. Tous les doutes seront levés. Vous aurez un éclair de connaissance divine. Les pages du livre interne de la connaissance divine vous seront clairement révélées. Pratiquez ceci et ressentez. Les aspirants ne devraient pas se livrer à des discussions diverses et à des pensées variées juste pour soulager leur mental. Ils devraient être sérieux. Ils devraient penser et parler de Dieu seul.

## **6. Environnements**

Une atmosphère peu conviviale, des environnements défavorables et les obstacles ne seront là que pour vous aider à

poursuivre la lutte avec plus de vigueur et de diligence. Vous évoluerez rapidement et développerez une forte volonté et une grande capacité d'endurance.

### **7. Mauvaise compagnie**

Les effets d'une mauvaise compagnie sont hautement désastreux. L'aspirant devrait fuir toutes sortes de mauvaises fréquentations. Le mental est rempli de mauvaises idées au contact de mauvaises fréquentations. Le peu de foi en Dieu et dans les écritures s'évanouit également. Une personne est considérée par la compagnie qu'il tient. Les oiseaux de même plumage s'assemblent. Ce sont tous des proverbes ou de sages maximes. Ils sont tout à fait vrais. De même qu'une pépinière doit être bien clôturée au début pour la protéger des vaches, etc., un néophyte doit aussi se protéger très soigneusement des mauvaises influences étrangères. Sinon, il sera totalement ruiné. La compagnie de ceux qui disent des mensonges, qui commettent l'adultère, le vol, la tricherie, le double jeu, qui sont avides, qui se livrent à des discussions oiseuses, à la médisance, à la calomnie, qui n'ont aucune foi en Dieu et dans les Écritures, etc. doit être strictement évitée. La compagnie des femmes et de ceux qui fréquentent les femmes est dangereuse.

Un mauvais environnement, des images obscènes, des chansons obscènes, des romans qui traitent de l'amour, des cinémas, des théâtres, la vue d'accouplements d'animaux, des mots qui font naître de mauvaises idées dans le mental, bref tout ce qui provoque de mauvaises pensées dans le mental constituent une mauvaise compagnie. Les aspirants se plaignent généralement : « Nous faisons la Sadhana depuis quinze ans. Nous n'avons fait aucun progrès spirituel solide ». La réponse évidente est qu'ils n'ont pas encore évité les mauvaises fréquentations. Les journaux traitent de toutes sortes de sujets matériels. Les aspirants devraient renoncer entièrement à la lecture des journaux. La lecture des journaux enflamme les Samskaras matériels, provoque une excitation sensationnelle dans le mental, rend le mental extraverti, donne l'impression que le monde est une réalité solide et fait oublier la Vérité qui se cache sous ces noms et ces formes.



## **8. Habitude de tout critiquer**

C'est une vieille habitude détestable de l'homme. Elle s'accroche à lui avec ténacité. Le mental de l'aspirant qui essaie toujours de fourrer son nez dans les affaires des autres est toujours extraverti. Comment peut-il penser à Dieu alors que son mental est toujours occupé à trouver les fautes des autres ? Si vous passiez ne serait-ce qu'une fraction du temps que vous perdez, à trouver vos propres fautes, vous seriez déjà un grand saint. Pourquoi vous préoccupez-vous des fautes des autres ? Améliorez-vous d'abord. Réformez-vous d'abord. Purifiez-vous d'abord. Lavez les impuretés de votre propre mental. Celui qui s'applique assidûment à ses pratiques spirituelles ne trouve pas une seule seconde pour s'intéresser aux affaires des autres. Si la nature fautive disparaît, il n'y aura plus d'occasion de critiquer les autres. On perd beaucoup de temps en médisances, en calomnies, en commérages, etc. Le temps est très précieux. Nous ne savons pas quand le Seigneur Yama nous enlèvera la vie. Chaque seconde doit être utilisée pour la contemplation divine. Laissez le monde suivre son propre chemin. Occupez-vous de vos propres affaires. Nettoyez votre usine mentale. L'homme qui n'interfère pas avec les autres est l'homme le plus paisible du monde.

## **9. L'habitude de l'autojustification**

C'est une habitude très dangereuse pour un aspirant. C'est une vieille habitude. L'affirmation de soi, l'autosuffisance, l'obstination, la dissimulation, le fait de dire des faussetés sont les escortes ou les assistants constants de l'autojustification. Celui qui a développé cette habitude ne pourra jamais s'améliorer, car il n'admettra jamais ses fautes. Il fera toujours de son mieux pour se justifier de diverses manières. Il n'hésitera pas à dire plusieurs mensonges pour appuyer ses fausses déclarations. Il dira un mensonge pour couvrir un autre mensonge, et il dira des mensonges à l'infini. L'aspirant devrait toujours admettre ses fautes, ses erreurs, ses faiblesses, etc. à ce moment-là. Alors seulement, il peut s'améliorer rapidement.

## **10. Impulsions**

Les impulsions perturbent la méditation. Toutes les impulsions subconscientes obscures doivent être contrôlées par l'intellect et la volonté. L'impulsion sexuelle et l'ambition sont deux grands

facteurs de perturbation de la méditation. Elles mènent une guerre de guérilla. Elles attaquent les Sadhakas encore et encore. Elles semblent se résorber pendant un certain temps. Elles sont souvent ravivées. Elles devraient être extirpées par de grands efforts, Vichara, Viveka (pouvoir de discrimination entre Atman et Anatman, Soi et non-Soi) et Sivoham-Bhavana.

## **11. Nourriture impure et immodérée**

*Aharashuddhau sattvashuddhih ;*

*Sattvashuddhau dhruva smritih ;*

*Smritilabhe saruagranthinam vipramokshah ;*

Chhandogya Upanishad : 7-26-2.

« Dans la nourriture pure, il y a une nature pure, dans une nature pure il y a une fixation ferme de la mémoire, dans une mémoire ferme il y a la libération de tous les nœuds (du cœur) ».

Le mental est formé à partir de la portion la plus subtile de la nourriture. Si la nourriture est impure, le mental devient également impur. C'est le dicton des sages et des psychologues. La nourriture joue un rôle important dans l'évolution du mental. Elle a une influence directe sur le mental. La viande, le poisson, les œufs, les aliments rassis et malsains, les oignons, l'ail, etc. doivent être évités par les pratiquants spirituels, car ils excitent la passion et la colère. La nourriture doit être simple, fade, légère, saine et nutritive. Les alcools et les stupéfiants doivent être strictement abandonnés. Les piments, les condiments, les plats épicés, les produits piquants, les aliments épicés, les produits acides, les sucreries, etc. doivent être rejetés.

Dans la Gita, vous trouverez : « Les aliments qui augmentent la vitalité, l'énergie, la vigueur, la santé, la joie et la gaieté sont délicieux, fades, substantiels, agréables et chers aux purs. Les passionnés désirent des aliments qui sont brûlants, et qui produisent de la douleur, du chagrin et de la maladie. Ce qui est rassis et insipide, putride et corrompu, les restes et aussi les impuretés, est la nourriture chère aux obscurs » (Ch. XVIII-8, 9, 10). Les aspirants ne doivent pas surcharger l'estomac. Quarante-vingt-dix pour cent des maladies prennent leur origine dans la démesure du régime alimentaire. Les gens ont développé une forte habitude de manger plus de nourriture que ce qui est réellement nécessaire dès leur enfance. Les mères hindoues

bourrent l'estomac de leurs enfants avec trop de nourriture. Ce n'est pas la façon de câliner et d'aimer les enfants. La surcharge entraîne la somnolence et le sommeil immédiat. S'il n'y a pas de faim, vous ne devez pas prendre de nourriture. Les repas de nuit doivent être très légers pour les Sadhakas. La surcharge est le facteur principal de la pollution nocturne. Les Sannyasins et les aspirants devraient prendre leur Bhiksha des mains des maîtres de maison qui gagnent leur vie par des moyens honnêtes.

### **13. Irrégularité dans la Sadhana**

C'est également un grand obstacle sur le chemin de la réalisation. Tout comme un homme est régulier dans sa prise de nourriture, il doit aussi être strictement régulier dans sa Sadhana. Il doit se lever ponctuellement à 3 h 30 ou 4 h du matin et commencer son Japa et sa méditation. On peut obtenir l'humeur méditative assez facilement et sans effort si on fait sa Sadhana à des heures fixes, matin et soir. On doit avoir la même pose, la même pièce, le même siège, le même Bhava ou la même attitude mentale et les mêmes heures pour la méditation. Tout le monde devrait avoir sa routine quotidienne ou Dinacharya et devrait y adhérer strictement à tout prix. L'indulgence du mental va bouleverser tout le programme. Il faut méditer régulièrement. On devrait faire la Sadhana spirituelle inlassablement avec une énergie infatigable, une patience inouïe, une volonté inflexible et une détermination de fer. Alors seulement, un succès certain est possible. Les repas doivent être pris à des heures régulières. Il faut s'endormir à heure fixe et se lever à heures fixes. Voyez comme le soleil est très régulier dans son lever et son travail quotidien !

### **14. Secousses**

Au début de votre pratique, vous pouvez avoir des secousses des mains, des jambes, du tronc et de tout le corps. Parfois, les secousses sont terribles. N'ayez pas peur. C'est dû à une contraction musculaire soudaine due à une nouvelle influence pranique ou à de nouveaux stimuli nerveux. Rappelez-vous que de nouveaux courants nerveux se forment maintenant grâce à la purification des Nadis par la Sadhana. Les secousses disparaîtront après un certain temps. Parfois, il y a des tremblements du corps pendant la méditation. Cela est dû au fait que, dans le processus

de méditation, le Prana est amené au cerveau à partir du tronc, etc. N'ayez pas peur. N'arrêtez pas la méditation. Vous devrez passer par toutes ces étapes. Lorsque vous les expérimentez, vous vous améliorez. Vous progressez. Continuez et persévérez. Soyez joyeux. L'aide vient de l'intérieur, de l'Antaryamin, du Sakshi, de Kutastha-Pratyag-Atman. Ce sont toutes des sensations nouvelles. Pendant la méditation, certaines personnes trouvent l'inspiration et composent de beaux poèmes. Enregistrez-les, si vous avez cette inspiration poétique.

#### **14. Manque de Brahmacharya**

Aucun progrès spirituel n'est possible sans la pratique du célibat. Le sperme est une force dynamique. Il doit être converti en Ojas ou énergie spirituelle par des pensées pures, le Japa et la méditation. Ceux qui sont très désireux d'avoir la réalisation de Dieu devraient observer strictement le célibat sans interruption. Les hommes au foyer rompent leurs vœux en raison de leur faiblesse et ne progressent donc pas beaucoup sur la voie spirituelle. Ils montent de deux échelons dans l'échelle spirituelle et retombent immédiatement sur le sol par manque de célibat. C'est une triste erreur. Ils devraient dormir séparément. Ils devraient être très sérieux. Ils devraient comprendre clairement la gravité de la situation. Faire un vœu est un acte très sacré. Il doit être respecté à tout prix. L'homme seul est le vrai coupable. Il viole les règles et les lois. Les femmes ont une plus grande retenue que les hommes, bien que les Sastras disent qu'elles sont huit fois plus passionnées que les hommes.

Rappelez-vous les avantages du Brahmacharya et les méfaits de la perte de sperme. Le gaspillage du sperme entraîne une faiblesse nerveuse, un épuisement et une mort prématurée. L'acte sexuel détruit la vigueur du mental, du corps et des Indriyas et annihile la mémoire, la compréhension et l'intellect. Ce corps est destiné à la réalisation de Dieu, il doit être utilisé à des fins spirituelles supérieures. Il est très difficile d'obtenir une naissance humaine. Rappelez-vous ces saints Brahmachari qui ont gagné une réputation et une gloire éternelles. Vous pouvez également atteindre la grandeur si vous préservez cette énergie vitale et l'utilisez pour la contemplation divine. Vous n'êtes plus en train de ramper. Vous avez appris à vous tenir debout et à marcher. Vous êtes un homme. Comportez-vous comme un

véritable homme. Observez strictement le vœu de Brahmacharya. Que votre femme comprenne et réalise l'importance et la gloire de Brahmacharya. Procurez-lui des livres religieux pour qu'elle les étudie quotidiennement. Demandez-lui de jeûner à l'Ekadasi et de faire Japa de n'importe quel mantra 21 600 fois par jour. Prenez refuge dans le nom de Dieu et le Japa. Tous les obstacles seront levés, et vous pourrez tenir ce vœu sacré.

Saint Paul a dit : « Il est bon pour un homme de ne pas toucher une femme. », le Seigneur Bouddha a dit : « Un homme sage devrait éviter la vie conjugale comme s'il s'agissait d'un tas de charbon brûlant. »

## 15. Ojas

Ojas est une énergie spirituelle qui est stockée dans le cerveau. Par des pensées sublimes, la méditation, le Japa, l'adoration et le pranayama, l'énergie sexuelle peut être transmutée en Ojas Shakti et être stockée dans le cerveau. Cette énergie peut être utilisée pour la contemplation divine et les recherches spirituelles.

La colère et l'énergie musculaire peuvent également être transformées en Ojas. Un homme qui a beaucoup d'Ojas dans son cerveau peut accomplir un immense travail mental. Il est très intelligent. Il a une aura magnétique dans son visage et des yeux brillants. Il peut influencer les gens en prononçant quelques mots. Un court discours peut produire une impression énorme sur le mental des auditeurs. Son discours est exaltant. Il a une personnalité qui inspire le respect. Sri Sankara, un Akhanda-Brahmachari, a fait des merveilles grâce à son pouvoir d'Ojas. Il a fait Dig-vijaya et a tenu des controverses et des débats passionnés dans différentes parties de l'Inde avec les savants érudits grâce à son pouvoir d'Ojas. Un Yogi porte toujours son attention sur l'accumulation de cette énergie divine par une chasteté ininterrompue.

## 16. Manque de Yama et Niyama

Vous n'êtes pas capable d'entrer en Samadhi parce que vous n'êtes pas capable de pratiquer la méditation. Vous n'êtes pas en mesure de faire de la méditation profonde parce que vous n'êtes pas capable de fixer votre mental de manière stable ou de vous concentrer. Vous n'êtes pas capable de vous concentrer correctement parce que vous n'êtes pas capable de pratiquer

Pratyahara ou le retrait des sens des objets de manière approfondie. Vous n'êtes pas capable de pratiquer Pratyahara de manière approfondie parce que vous n'avez pas obtenu la maîtrise d'Asana et de Pranayama et que vous n'êtes pas établi dans Yama et Niyama, qui sont la base du Yoga.

### **17. Diarrhée linguale**

Trop parler est l'une des mauvaises habitudes qui diminuent la puissance spirituelle. Si un homme parle trop, il souffre de diarrhée de la parole. Les personnes calmes ne peuvent pas s'asseoir, même une seconde, en compagnie de personnes loquaces ou bavardes. Ils parlent cinq cents mots par seconde. Il y a une dynamo électrique dans leur langue. Ce sont des personnes agitées. Si vous enfermez ces personnes pendant une journée dans une pièce isolée, elles mourront. Beaucoup d'énergie est gaspillée en parlant trop. L'énergie qui est dépensée en parlant doit être conservée et utilisée pour la contemplation divine. Le Vak-Indriya distrait considérablement le mental. Un homme bavard ne peut rêver d'avoir la paix, même pour un court moment. L'aspirant ne devrait dire que quelques mots quand c'est nécessaire et cela uniquement sur des sujets spirituels. Une personne bavarde n'est pas apte à suivre le chemin spirituel. Pratiquez Mouna quotidiennement pendant deux heures et surtout pendant les repas. Le dimanche, observez Mouna complet pendant 24 heures. Faites beaucoup de Japa et de méditation pendant Mouna. Mouna qui est observée pendant la méditation ne peut pas être considérée comme un vœu de silence. Dans ce cas, le sommeil doit également être considéré comme Mouna. Mouna devrait être observé par les chefs de famille à un moment où les occasions de parler sont nombreuses et où les visiteurs viennent les rencontrer. C'est alors seulement que l'impulsion de la parole peut être contrôlée. Les femmes sont très bavardes. Elles créent des problèmes dans la maison en parlant inutilement et en faisant des commérages. Elles devraient observer Mouna tout particulièrement. Vous ne devriez dire que des mots mesurés. Trop parler est de nature Rajasique. L'observance de Mouna apporte une grande paix. Par une pratique graduelle, prolongez la période de Mouna à trois mois.

## 18. Besoin d'un précepteur

« Si ces Vérités ont été dites à une personne à l'âme élevée, qui a une dévotion suprême envers Dieu et autant de dévotion envers son Gourou ou précepteur qu'envers Dieu, alors seulement elles brilleront, alors seulement elles brilleront vraiment. »

*Svetasvataropanisand : VI -23.*

Le chemin spirituel est épineux, accidenté et précipité. Il est enveloppé de ténèbres. La direction d'un gourou qui a déjà parcouru le chemin est impérativement nécessaire. Il sera en mesure de vous éclairer et d'éliminer les obstacles sur le chemin. La connaissance du Soi est révélée par la parampara et transmise successivement du gourou au disciple. Matsyendranath a enseigné le Brahma-Vidya à Nivrittinath. Nivrittinath a transmis la connaissance à Jnanadev, et ainsi de suite. Gaudapada a initié Govindapada aux mystères de Kaivalyam. Govindapada a instruit Sankaracharya. Sankaracharya a instruit Sureshvaracharya et ainsi de suite.

Le chemin spirituel est tout à fait différent. Ce n'est pas comme écrire une thèse pour un examen de maîtrise. L'aide d'un professeur est nécessaire à chaque instant. De nos jours, les jeunes aspirants deviennent suffisants, arrogants et sûrs d'eux. Ils ne se soucient pas d'exécuter les ordres d'un Gourou. Ils ne souhaitent pas en avoir un. Ils veulent être indépendants dès le début. Ils appliquent de manière absurde, avec un intellect perversi, la doctrine « Neti-Neti » et Bhaga-Tyaga-Lakshana dans le cas du gourou également et disent : « *Sarvam Khalvidam Brahma-Na Gurur Na Sishyah-Chidananda Rupah Sivoham Sivoham.* » Ils pensent qu'ils sont dans le Turiya Avastha, alors qu'ils ne connaissent même pas l'A.B.C. de la spiritualité de la vérité. C'est la philosophie des Asuras ou des diables ou des Satans. Ils confondent la licence ou le fait de « suivre leurs propres voies et leur douce volonté » avec la liberté. C'est une erreur grave et lamentable. C'est la raison pour laquelle ils ne grandissent pas. Ils perdent la foi en l'efficacité de la Sadhana et en l'existence de Dieu. Ils errent de manière insouciant et sans but du Cachemire à Gangotri et de Gangotri à Rameswaram, racontant des absurdités en chemin, quelque chose de Vichar

Sagar, quelque chose de panchadasi, et se faisant passer pour des Jivanmuktas.

Celui qui vit sous la direction d'un Gourou pendant douze ans, qui exécute implicitement ses ordres, qui le sert en le prenant sincèrement pour para Brahman, peut vraiment progresser dans la voie spirituelle. Il n'y a pas d'autre voie pour le progrès spirituel. Tant que le monde existera, il y aura des enseignants spirituels et des livres spirituels. Le nombre de Jivanmuktas peut être moindre dans le Kali Yuga que dans le Satya Yuga. Si vous ne pouvez pas obtenir un Gourou idéal, vous pouvez prendre comme Gourou un aspirant expérimenté qui a parcouru le chemin de la réalisation pendant quelques années, qui est franc et honnête, qui est désintéressé, qui est libre d'orgueil, d'égoïsme, qui a un bon caractère et qui a la connaissance des Sastras. Vivez avec lui pendant un certain temps. Étudiez-le attentivement. Si vous êtes satisfait, prenez-le comme précepteur et suivez strictement ses instructions. Après l'avoir accepté une fois comme votre gourou, ne doutez jamais de lui et ne lui trouvez jamais de défauts. Ne changez pas de gourou très souvent. Vous serez déconcertés. Vous aurez des idées différentes et contradictoires. Chacun a sa propre Sadhana. Vous ne trouverez aucune amélioration si vous changez fréquemment votre méthode de Sadhana. Restez avec un seul gourou et suivez ses instructions. Restez fidèle à une seule méthode. Vous évoluerez rapidement. Une dévotion sans faille au gourou, à l'idéal, à un seul type de Sadhana et une application sans réserve sont des conditions indispensables à la réalisation de Dieu.

Méfiez-vous des pseudo-gourous. Ils circulent en abondance de nos jours. Ils exhibent des astuces ou des exploits pour attirer les gens. Pensez, que ceux qui sont fiers, qui errent pour faire des disciples et amasser de l'argent, qui parlent de choses matérielles, qui disent des mensonges, qui se vantent d'eux-mêmes, qui sont bavards, qui fréquentent des gens du monde et des femmes, qui vivent dans le luxe sont des imposteurs. Ne vous laissez pas tromper par leurs discours et leurs conférences.

À ce propos, il n'est pas inutile de mentionner l'histoire d'un homme qui était à la recherche d'un Sad Gourou. Il en trouva finalement un. L'étudiant demanda au Gourou : « Ô vénérable Maître, donnez-moi Upadesha ». Le Gourou demanda : « Quelle



sorte d'Upadesha veux-tu ? » Le disciple demanda : « Ô Maître bien-aimé ! Qui est supérieur : le disciple ou le Gourou ? » Le Gourou répondit : « Le Gourou est supérieur au disciple. » Le disciple dit : « Ô Gourou bien-aimé ! Fais de moi un Gourou. J'aime cela. » De tels disciples sont nombreux de nos jours.

### **19. La suralimentation, etc.**

La surcharge de l'estomac, le travail qui produit de la fatigue ou du surmenage, le fait de trop parler, de prendre des aliments lourds le soir, de trop se mêler aux gens sont des obstacles sur le chemin du Yoga. Vous ne devriez pas pratiquer le yoga lorsque vous souffrez de dyspepsie, d'éructions aigres, de vomissements, de diarrhée ou de toute autre maladie, et également lorsque vous êtes trop déprimé ou fatigué.

### **20. Mauvaise santé**

La réalisation de Dieu n'est pas possible sans Sadhana ou pratique spirituelle. La pratique spirituelle n'est pas possible sans une bonne santé. Un corps malade et délabré est un obstacle à la pratique d'Abhyasa ou discipline. L'aspirant devrait essayer autant que possible de garder une bonne santé par des exercices réguliers, Asana, Pranayama, une alimentation modérée, la marche, courir en plein air, la régularité dans son travail, ses repas, son sommeil, etc. Il doit éviter autant que possible de prendre des médicaments. Il doit avoir recours aux soins naturels tels que l'air frais, la nourriture complète, les bains froids et les ajustements diététiques. Il doit toujours garder une attitude mentale joyeuse dans toutes les conditions de vie. La gaieté est un puissant tonique mental. Il existe un lien intime entre le corps et le mental. Si l'on est joyeux, le corps est également en bonne santé. C'est la raison pour laquelle les médecins prescrivent maintenant de rire trois fois par jour dans le traitement des maladies.

Certains aspirants stupides refusent de prendre des médicaments lorsqu'ils sont gravement malades. Ils disent : « C'est Prarabdha. Nous ne devrions pas aller contre Prarabdha. Prendre des médicaments est contre la volonté de Dieu. Le corps est Mithya. C'est Anatman. Si je prends des médicaments, cela va augmenter Deha Adhyasa ou l'idée du corps. » C'est une philosophie insensée. Prenez des médicaments. Faites

Purushartha. Laissez les résultats à Prarabdha. C'est la sagesse. Ces gens stupides torturent inutilement le corps, permettent à la maladie de s'enraciner profondément et de gâcher leur santé. Ils ne peuvent faire aucune Sadhana. Ils ruinent cet instrument par une mauvaise conception du Vedanta. Le Vedanta dit : « N'ayez aucun attachement pour ce corps. Mais gardez-le propre, fort et sain pour une Sadhana constante et rigide. Ce corps est un bateau pour traverser vers l'autre rive de l'immortalité. C'est un cheval pour vous amener à destination. Nourrissez bien le cheval, mais renoncez à « le mien ». » Dites-moi, mon ami, qu'est-ce qui est le mieux ? Prendre un purgatif, prendre des médicaments pendant quelques jours, surmonter les difficultés en quelques jours et recommencer rapidement la Sadhana ou négliger la maladie, ne prendre aucun médicament, laisser la maladie prendre une forme grave, souffrir pendant un mois ou deux par négligence, rendre la maladie chronique et incurable, et laisser la Sadhana souffrir pendant un mois ?

Il y a une classe de personnes en Inde appelée les Rasayanas. Ils essaient de rendre le corps fort et sain en prenant des Siddha-Kalpas. Ils prétendent que ce corps peut être rendu immortel. Ils disent : « Ce corps est un instrument pour la réalisation de Dieu. Aucune réalisation de Dieu n'est possible sans un corps sain et fort. L'homme fait quelques progrès dans le Yoga et meurt avant d'atteindre la perfection. Il prend une autre naissance, puis pratique le yoga pendant quelques années et meurt à nouveau. De cette façon, beaucoup de temps est perdu dans des naissances et des morts répétées. Si le corps est maintenu fort et sain pendant longtemps, un homme peut avoir la réalisation de Dieu en une seule naissance ». C'est pourquoi ils prescrivent des Kalpas composés d'essence de Nim, nux vomica, or, arsenic, soufre, mercure, etc. Aucune maladie ne peut pénétrer dans un corps rendu adamantin par une cure de ces toniques. Ils commencent la Sadhana spirituelle après avoir rendu le corps assez fort et sain au début.

## **21. Les soi-disant amis**

Les soi-disant amis sont vos vrais ennemis. Vous ne pouvez pas trouver un seul ami désintéressé dans cet univers. Votre véritable ami dans le besoin qui s'occupe de vous avec sincérité est Dieu, l'habitant de votre cœur. Les amis matérialistes viennent

à vous pour obtenir de l'argent et d'autres comforts lorsque vous roulez en Rolls-Royce, lorsque vous avez beaucoup d'argent. Lorsque vous êtes dans une situation difficile, personne ne se soucie de vous. Même vos fils et votre femme vous abandonneront. Ce monde est plein d'avarice, d'hypocrisie, de double jeu, de flatterie, de mensonge, de tricherie et d'égoïsme. Faites attention. Les amis viennent pour discuter avec vous et vous faire perdre votre temps. Ils n'ont aucune idée de la valeur du temps. Ils veulent vous tirer vers le bas et vous rendre matérialiste. Ils vous diront : « Mon ami, que fais-tu ? Gagne de l'argent autant que possible. Vis confortablement. Mange, bois, sois joyeux. Allons au cinéma parlant. Aujourd'hui, il y a une bonne nouvelle production américaine d'Hollywood qui passe dans tel ou tel théâtre. Il y a une belle danse américaine. Qui sait ce que sera l'avenir ? Où est Dieu ? Où est le paradis ? Il n'y a pas de renaissance. Il n'y a pas de Mukti. Tout n'est que ragots de Pandits. Profite maintenant. Pourquoi jeûnes-tu ? Il n'y a rien au-delà de ce monde. Abandonne la Sadhana et la méditation. Tu perds ton temps. » Vous recevrez ce genre de conseils de la part de ces amis matérialistes. Coupez tous les liens impitoyablement. Ne parlez à aucun de vos amis, même s'il semble sincère. Cachez-vous. Vivez seul à tout moment. Ayez confiance en ce seul ami immortel qui habite dans votre cœur. Alors seulement, vous serez en parfaite sécurité. Il vous donnera tout ce que vous voulez. Écoutez ses doux conseils de l'intérieur avec un mental concentré et suivez-les.

## **22 Nature sociale**

La nature sociale est bonne pour faire du Karma Yoga. Mais elle est extrêmement mauvaise pour la pratique du Dhyana Yoga. Elle vous tire vers l'extérieur. Elle rend votre mental agité. Elle invite de nombreux amis qui vous dérangent de diverses manières.

## **23. Tandri-Alasya-Nidra**

Tandri est un état de demi-sommeil. Alasya est la paresse. Nidra est le sommeil. Laya signifie également le sommeil. Alasya et Tandri sont les précurseurs du sommeil. Ces trois éléments sont de grands obstacles sur le chemin de la réalisation. Le sommeil est une force puissante de Maya. C'est Nidra-Sakti.

Laya ou l'inactivité mentale est un état qui équivaut à un sommeil profond. C'est une source de mal autant que la passion. Réveillez le mental dans Laya.

Vous vous imaginerez que vous êtes en train de méditer. Le mental passera immédiatement par les vieux sillons du Mula-Ajnana pour se reposer en un clin d'œil. Vous douterez : « Est-ce que je me suis endormi ? Ou, ai-je médité maintenant ? Je pense que j'ai fait une petite sieste, car je ressens une lourdeur des paupières et du corps maintenant. » Le sommeil est le plus grand obstacle, car il est très puissant. Même si un Sadhaka est très prudent et vigilant, il l'emporte d'une manière ou d'une autre. C'est une habitude très forte. Il faut du temps et une grande force de volonté pour supprimer cette vieille habitude.

Arjuna est appelé Gudakesa ou conquérant du sommeil. Le Seigneur Sri Krishna s'adresse à lui, « Ô Gudakesa ! » Lakshmana aussi avait conquis le sommeil. À part ces deux personnes qui ont conquis le sommeil, nous n'avons entendu parler de personne d'autre. Il y a des gens qui ont réduit leur sommeil à 2 ou 3 heures. Même les Yogis et les Jnanis dorment pendant deux ou trois heures. Le sommeil est un phénomène psychologique. Le cerveau a besoin de repos, au moins pour une courte période. Sinon, l'homme se sent somnolent et fatigué. Il ne peut ni travailler ni méditer. Le sommeil d'un Jnani est différent de celui d'un homme du monde. Chez un Jnani, les puissants Samskaras de Brahma-Abhyasa sont là. C'est quelque chose d'apparenté à Brahma-Nishtha. On devrait être prudent en réduisant son sommeil.

Voici la façon de réduire votre sommeil. Réduisez-le progressivement. Pendant les quatre premiers mois, couchez-vous à 23 heures et levez-vous à 4 heures du matin. Pendant les quatre mois suivants, couchez-vous à minuit et levez-vous à 4 heures du matin, et dormez quatre heures. Pendant les quatre mois suivants, couchez-vous à minuit et levez-vous à 3 heures du matin.

Les Sadhakas peuvent gagner du temps pour leur Sadhana en réduisant leur sommeil. La pratique de la réduction du sommeil sera très difficile au début. Lorsque les habitudes seront changées, ce sera finalement agréable.

Renoncez au riz et aux repas lourds le soir. Prenez des aliments légers, comme du lait et des fruits, le soir. Vous serez capable de vous lever tôt le matin. Le sommeil ne vous dominera pas pendant la méditation. Tamas entre et le sommeil survient une heure après que vous ayez commencé à méditer.

Pratiquez Sirshasana, Sarvangasana, Bhujangasana, Salabhasana et Dhanurasana. Faites un peu de Pranayama avant de commencer la méditation. Vous ne vous endormirez pas pendant la méditation.

Parfois, au cours de la méditation, le mental glisse soudainement dans ses vieux sillons pour dormir. Les aspirants pensent qu'ils méditent alors qu'ils sont en train de dormir. Passez de l'eau froide sur le visage. Levez-vous et chantez, et faites un Kirtan vigoureux pendant cinq ou dix minutes. Vous pouvez chasser le sommeil facilement. Gardez la lumière allumée si le sommeil s'installe.

Lorsque la méditation devient une habitude, lorsque l'habitude de se lever à 4 heures du matin est bien établie, lorsque vous prenez une nourriture légère le soir, le sommeil ne vous troublera pas du tout pendant la méditation. Lorsque le sommeil tente de vous envahir, répétez le mantra à voix haute pendant un certain temps. Asseyez-vous en Vajrasana.

Les aspirants méditent le matin pendant une heure entre 4 et 5 heures. Ils recommencent à dormir après 5 h. C'est une plainte générale. Faites 10 ou 20 tours de Pranayama à 5 heures du matin. Faites Sirshasana 2 minutes. Vous serez à nouveau frais et dispos pour la méditation. Utilisez toujours votre bon sens. Les vieilles habitudes peuvent réapparaître encore et encore. Détruisez-les encore et encore par des pratiques appropriées, par la force de la volonté, par la prière, etc. La pratique consistant à veiller à Sivaratri et Sri Krishna Janmashtami est très louable. Les chrétiens veillent également les nuits de Noël et du Nouvel An.

Pendant la méditation, le sommeil envahit l'aspirant. Il commence à se demander s'il médite ou s'il dort. Si quelqu'un médite vraiment, son corps sera léger et son mental sera joyeux. S'il dort, son corps sera lourd, son mental sera terne et ses paupières seront lourdes.

## **24. Plaisirs vulgaires**

Les parfums, les lits douilletts, la lecture de romans, les pièces de théâtre, les cinémas, la musique vulgaire, la danse, les fleurs, la compagnie des femmes, le régime Rajasique, tout cela excite les passions et perturbe le mental. Trop de sel, trop de piments, trop de sucreries provoquent une soif intense et perturbent la méditation. Parler trop, marcher trop, travailler trop et se mêler trop perturbent le mental dans la méditation.

## **25. Richesse**

Artha (la richesse) est en réalité Anartha (le mal). Acquérir la richesse est douloureux. Protéger la richesse est encore plus douloureux. Si la richesse est réduite, c'est aussi douloureux. Si elle est perdue, c'est une douleur insupportable. On ne peut pas acquérir et amasser des richesses sans commettre de grands péchés. La richesse apporte beaucoup d'anxiété. Par conséquent, fuyez la richesse. Des officiers à la retraite restent sur les rives du Gange et pratiquent le Japa et la méditation pendant plusieurs années, mais ils ne font aucun progrès solide. Pourquoi ? Parce qu'ils utilisent leur grosse pension pour eux-mêmes et pour leurs fils et leurs filles. Ils ne la dépensent pas en charité. Ils dépendent de l'argent pour tout. Qu'ils dépensent tout leur argent en charité et s'en remettent à Dieu. Qu'ils vivent de Bhiksha. Ils feront sûrement de solides progrès spirituels.

# CHAPITRE SEPT

## Obstacles mentaux dans la méditation

### 1. Colère

Elle est la porte de l'enfer. Elle détruit la connaissance du Soi. Elle est née de Rajas. Elle est dévorante et polluante. Elle est la plus grande ennemie de la paix. Elle est une modification de l'envie. Tout comme le lait se transforme en lait caillé, la convoitise ou le désir se transforme en colère. Quand le désir d'un homme n'est pas satisfait, il se met en colère. Alors, son mental devient confus. Il perd sa mémoire et sa compréhension. Il périt. Lorsqu'il est en colère, un homme dit tout ce qu'il veut et fait tout ce qu'il veut. Il commet des meurtres. Une parole brûlante entraîne une bagarre et des coups de couteau. Il est en état d'ivresse. Il perd ses sens temporairement. Il ne sait pas ce qu'il fait exactement. Il est la proie de la colère. Il est sous l'emprise de la colère. La colère est une forme de Sakti ou de Devi. Dans Chandipatha, vous trouverez :

*« Ya devi sarva-bhuteshu krodharupena samsthita ».*

*Namas-tasyai namas-tasyai namas-tasyai namo namah."*

"Je m'incline devant cette Devi qui est présente dans tous les êtres sous la forme de la colère."

Le ressentiment, l'indignation, la fureur, la colère et l'irritation sont toutes des variétés de colère selon le degré ou l'intensité. Si un homme veut corriger un autre homme et utilise une légère colère de façon désintéressée comme une force pour le contrôler et l'améliorer, alors on l'appelle « colère juste ». Supposons qu'un homme agresse une jeune fille et tente de l'outrager, et qu'un passant se met en colère contre ce délinquant, on parle alors d'« indignation juste ». Ce n'est pas mauvais. Ce n'est que lorsque la colère est le résultat de l'avidité ou de motifs égoïstes qu'elle est mauvaise. Parfois, un enseignant religieux doit exprimer un peu de colère à l'extérieur pour corriger ses disciples. Ce n'est pas mal non plus. Il faut le faire. Mais il doit être froid à l'intérieur et chaud et impétueux à l'extérieur. Il ne doit pas

permettre à la colère de s'enraciner profondément dans son Antahkarana pendant une longue période.

Si un homme devient très souvent irritable pour des choses insignifiantes, c'est un signe certain de faiblesse mentale. Il faut contrôler l'irritabilité en développant la patience, Vichara, Kshama, l'amour, la miséricorde et l'esprit de service. Lorsque la colère est contrôlée, elle se transforme en une énergie capable de faire bouger le monde. Elle se transforme en Ojas, tout comme la chaleur ou la lumière se transforme en électricité. L'énergie prend une autre forme. Si un aspirant a complètement contrôlé la colère, la moitié de sa Sadhana est terminée. Le contrôle de la colère signifie également le contrôle de l'envie. Tous les vices, les mauvaises qualités et les mauvaises actions prennent leur origine dans la colère. Si la colère est contrôlée, toutes les mauvaises qualités meurent d'elles-mêmes. La personne qui a contrôlé sa colère ne peut pas faire de mauvaises actions. Elle est toujours juste. Une personne facilement irritable est toujours injuste. Elle est influencée par ses impulsions et ses émotions. Une trop grande perte de sperme est la cause principale de l'irritabilité et de la colère. La cause première de la colère réside dans l'égoïsme. Grâce à Vichara, l'égoïsme doit être éliminé. Ce n'est qu'alors que l'on pourra contrôler complètement la colère. En développant les vertus opposées telles que Kshama, l'amour, Santi, Karuna et l'amitié, on peut la contrôler dans une certaine mesure. Sa force peut être réduite. Jnana est le seul moyen de faire disparaître complètement tous les Samskaras. La pratique de Mouna est d'une grande aide pour contrôler la colère. Il est très difficile de dire quand une personne sera jetée dans un état de fureur. Tout d'un coup, elle est prise d'un terrible accès de colère pour des questions insignifiantes. Lorsque la colère prend une forme grave, elle devient difficile à contrôler. Elle doit être contrôlée lorsqu'elle prend la forme d'une petite ondulation dans le subconscient. Il faut surveiller attentivement le mental, dès qu'il y a un signe d'irritabilité. Alors, cela devient très facile.

Quand un homme est furieux, il a perdu tout contrôle. La colère gagne en force par la répétition. Si elle est contrôlée, l'homme gagne progressivement en force de volonté. Un aspirant devrait diriger toute son attention vers la conquête de son puissant ennemi. La nourriture Sattvique, Japa, la méditation, la prière,



Satsanga, Vichara, le service, Kirtan, Brahmacharya, Pranayama — tout cela contribuera à éradiquer cette terrible maladie. Une méthode combinée devrait être adoptée pour l'éliminer. Lorsqu'on vous insulte, essayez de vous taire. Supportez l'insulte. Vous gagnerez en force. Contrôlez les impulsions et les émotions pour commencer. Chaque fois qu'il y a risque d'explosion de colère au cours d'une conversation ou d'un débat, arrêtez votre discours. Essayez toujours de prononcer des mots doux et gentils (Madhura et Mridu). Les mots doivent être doux et les arguments durs, mais si les mots sont durs, cela apportera la discorde. Si vous trouvez qu'il est difficile de contrôler la colère, quittez immédiatement l'endroit et faites une marche rapide. Buvez immédiatement de l'eau fraîche. Chantez OM à voix haute pendant 10 minutes. Fumer, manger de la viande et boire de l'alcool rendent le cœur très irritable. Par conséquent, ils devraient être complètement abandonnés. Le tabac apporte des maladies du cœur.

Soyez prudent dans le choix de vos compagnons. Parlez peu. Mélangez peu. Plongez-vous dans la Sadhana spirituelle. Pensez que le monde est un long rêve ; que le monde est Mithya. Cela empêchera la colère. Faites Vichara : « Qu'est-ce que la colère ? Qu'est-ce que je gagne à me mettre en colère ? Ce n'est qu'une perte d'énergie et de temps. Je ne suis pas le corps. L'Atman est le même en tout. » Cela supprimera complètement la colère. La colère gâche le sang. Elle libère divers poisons dans le sang.

On rapporte des cas de femmes qui ont tué des enfants en les allaitant, alors qu'elles étaient dans un accès de colère. À la lumière de la psychologie moderne, toutes les maladies prennent leur origine dans la colère. Les rhumatismes, les maladies cardiaques et les maladies nerveuses sont dus à la colère. Tout le système nerveux est complètement ébranlé par un accès de colère. Il faut des mois avant qu'il ne retrouve son équilibre normal.

## 2. Médisance

C'est une sale et abominable habitude des personnes à l'esprit mesquin. Presque tous sont victimes de cette terrible maladie. C'est devenu une habitude profondément ancrée chez les personnes au cœur étroit et malveillant. C'est une Tamoguna

Vritti. Le Lila de ce monde est entretenu par cette mauvaise habitude. C'est l'arme puissante de Maya pour répandre l'agitation à travers le monde. Si vous voyez quatre personnes assises en groupe, pensez qu'il y a sûrement des médisances qui s'y déroulent. Si vous voyez quatre Sadhus en train de parler, vous pouvez immédiatement en déduire sans l'ombre d'un doute qu'ils médisent d'une personne ou d'une autre. Le Sadhu parlera : « La nourriture de ce Kshetra est très mauvaise. Ce Swamiji est un très mauvais homme ». La médisance est plus répandue chez les soi-disant Sadhus que chez les gens de la maison. Même les Sannyasins et les maîtres de maison instruits ne sont pas exempts de cette maladie redoutable. Un vrai Sadhu qui est engagé dans la contemplation sera toujours seul.

La cause première de la médisance est l'ignorance ou la jalousie. Le médisant veut abattre ou détruire la personne qui est dans une condition prospère par une diffamation, une calomnie, une fausse accusation, etc. Il n'y a pas d'autre travail pour un médisant que celui de créer des scandales. Il vit de la médisance. Il prend plaisir à médire et à semer la zizanie. C'est son Svabhava. Les médisants sont une menace pour la société. Ce sont les pires criminels. Ils ont besoin de la peine capitale. Le double jeu, la malhonnêteté, les chicaneries, les astuces et les artifices sont le cortège des médisants. Un médisant ne peut jamais avoir un mental calme et paisible. Il est toujours en train de planifier ou de comploter dans de mauvaises directions. Un aspirant devrait être absolument libre de ce vice redoutable. Il devrait marcher seul, vivre seul, manger seul et méditer seul. Si un homme qui n'a pas éliminé la jalousie, la médisance, la haine, l'orgueil, l'égoïsme dit : « Je médite six heures par jour », cela n'a aucun sens. Il n'y a aucun espoir d'obtenir une humeur méditative, même pour six minutes, à moins d'éliminer toutes ces mauvaises Vrittis et de purifier d'abord son mental par un service désintéressé pendant six ans.

### **3. Dépression**

Très souvent, la dépression survient dans la méditation chez les néophytes en raison de l'effet des Samskaras précédents, de l'influence des entités astrales, des mauvais esprits, des mauvaises fréquentations, des jours nuageux, d'un mauvais estomac (indigestion) et des intestins chargés. Traitez la cause.

Supprimez la cause. Ne laissez pas la dépression vous dominer. Faites immédiatement une longue marche rapide. Courez à l'air libre. Chantez des chants divins. Chantez OM à voix haute pendant une heure. Marchez au bord de la mer ou de la rivière. Jouez de l'harmonium si vous en connaissez l'art. Ayez des pensées joyeuses et de bons rires. Si nécessaire, vous pouvez prendre un purgatif et une dose de mélange carminatif.

Faites quelques Kumbhakas et Sitali Pranayama. Buvez une petite tasse de jus d'orange ou de thé ou café chaud. Lisez quelques passages édifiants de l'Avadhoota Gita et des Upanishads.

Lorsque la dépression vient vous troubler, le mental se révoltera. Les Indriyas vous feront marcher. Les Vasanas sous-jacents vont jaillir à la surface du mental et vous tourmenteront. Les pensées sensuelles agiteront le mental et tenteront de vous submerger. Soyez audacieux. Restez inflexible. Faites face à ces chocs passagers. Gardez votre mental froid. Ne vous identifiez pas à ces obstacles. Augmentez votre période de Japa et de méditation. Renforcez aussi Vairagya et la discrimination. Priez avec ferveur. Vivez de lait et de fruits. Tous ces obstacles disparaîtront comme un nuage. Avec l'élimination de tous les problèmes, vous brillerez de mille feux. Vous constaterez une amélioration. Il y aura un changement dans le mental, dans la parole et dans toutes les actions.

#### **4. Doutes (Samsaya)**

Un aspirant commence à douter si Dieu existe ou non, s'il va réussir à se réaliser ou non, s'il fait ses pratiques correctement ou non. Le manque de foi est un obstacle dangereux sur le chemin spirituel. L'étudiant relâche ses efforts lorsque ces doutes surgissent. Maya est très puissante. Maya est mystérieuse. Elle induit les gens en erreur par le doute et l'oubli. Le mental est Maya. Le mental trompe les gens en les faisant douter. Parfois, l'étudiant abandonne complètement sa Sadhana. C'est une grave erreur. Chaque fois que le doute tente de l'envahir, il devrait immédiatement se tourner vers la compagnie des Mahatmas et rester avec eux pendant un certain temps sous l'influence de leurs courants. Il devrait dissiper ses doutes en conversant avec eux. Généralement, un aspirant commence sa Sadhana avec l'espoir

d'obtenir un grand nombre de Siddhis en peu de temps. Quand il ne les obtient pas, il se décourage et arrête ses pratiques. C'est le problème dans presque tous les cas. Il pense que la Kundalini va s'éveiller en six mois et qu'il aura la clairvoyance, la clairsaudience, la lecture des pensées, qu'il pourra voler, etc. Il nourrit tant d'idées fantastiques et étranges.

Il y a plusieurs sortes d'impuretés dans le mental. Il faut beaucoup de temps pour purifier le mental et obtenir un mental concentré. La concentration est une question de pratique pendant plusieurs vies. La concentration est la chose la plus difficile au monde. Il ne faut pas se décourager après une pratique de quelques mois ou d'un ou deux ans. Même si vous ne faites qu'une petite pratique, l'effet est là. Rien n'est perdu. C'est la loi immuable de la nature. Vous ne serez pas en mesure de détecter la petite amélioration qui résulte d'une petite pratique, car vous n'avez pas un intellect subtil et pur. Vous devez développer des vertus : Vairagya, la patience et la persévérance à un degré maximal ; vous devez avoir une conviction inébranlable dans l'existence de Dieu et dans l'efficacité des pratiques spirituelles. Vous devez avoir une forte détermination : « Je vais réaliser Dieu maintenant, dans cette naissance même, non, à cette seconde même. Je le réaliserai ou je mourrai. »

Les doutes sont de trois types : Samsaya Bhavana, Asambhavana et Vipareeta Bhavana (sentiment erroné que le Soi est le corps et que le monde est une réalité solide). Sravana (l'écoute des écritures) supprimera Samsaya Bhavana. Manana (méditation) éliminera Asambhavana. Nididhyasana (méditation profonde) et Sakshatkara (réalisation) supprimeront Vipareeta Bhavana.

Le doute ou l'incertitude est un grand obstacle sur le chemin de la réalisation du Soi. Il empêche le progrès spirituel. Il doit être éliminé par Satsanga, l'étude des livres religieux, Vichara et le raisonnement. Il relèvera sans cesse la tête pour tromper l'aspirant. Il doit être tué au-delà de toute résurrection par la certitude de la conviction, et la foi ferme et inébranlable basée sur le raisonnement.

Le doute est votre grand ennemi. Le doute provoque l'agitation du mental. Détruisez tous les doutes par Vichara et Jnana.

Ne vous préoccupez pas des doutes. Il n'y a pas de fin aux doutes. Purifiez vos cœurs. Poursuivez vigoureusement les processus de purification, comme Japa et la méditation. Méditez régulièrement. Les doutes se dissiperont d'eux-mêmes d'une manière mystérieuse. Le grand enseignant ou le Dirigeant Intérieur est avec vous. Il vous illuminera et éliminera vos doutes.

## **5. Rêves**

Diverses sortes de rêves fantastiques troublent beaucoup certains aspirants. Parfois, il y a un mélange de méditation et de rêves. Comme le phénomène des rêves est très particulier et inexplicable, il est très difficile de contrôler les rêves à moins d'effacer tous les Samskaras dans le Karana Sarira (corps causal) et de contrôler toutes les pensées. Au fur et à mesure que vous progressez en pureté, en Viveka et en concentration, les rêves diminuent.

La présence de rêves indique que vous n'êtes pas encore bien établi dans la méditation profonde, que vous n'avez pas éliminé Vikshepa (agitation du mental) et que vous n'avez pas fait de Sadhana intense et constante.

## **6. Mauvaises pensées**

Supposons que les mauvaises pensées restent dans votre mental pendant douze heures et reviennent tous les trois jours. Si vous pouvez les faire rester dix heures et revenir une fois par semaine en pratiquant quotidiennement la concentration et la méditation, c'est une amélioration considérable. Finalement, elles disparaîtront complètement. Comparez votre état actuel avec celui de l'année dernière. Vous pourrez ainsi constater vos progrès. Au début, les progrès seront très lents. Il vous sera difficile de mesurer votre croissance et vos progrès.

Votre mental frémira parfois lorsque de mauvaises pensées y pénétreront. C'est un signe de vos progrès spirituels. Vous progressez spirituellement. Vous serez très tourmenté lorsque vous penserez à vos mauvaises actions commises dans le passé. C'est aussi un signe de votre évolution spirituelle. Désormais, vous ne répéterez plus les mêmes actions. Votre mental

tremblera. Votre corps frémira chaque fois qu'un Samskara erroné d'une mauvaise action vous poussera à faire la même chose par la force de l'habitude. Poursuivez votre méditation avec toute la vigueur et le sérieux voulus. Tous les souvenirs de mauvaises actions, toutes les mauvaises pensées, toutes les mauvaises incitations de Satan mourront d'eux-mêmes. Vous serez établi dans une pureté et une paix parfaites.

Un aspirant se plaint : « Alors que je continue ma méditation, couche après couche, des impuretés s'élèvent du subconscient. Parfois, elles sont si fortes et redoutables que je suis désemparé quant à la façon de les contrôler. Je ne suis pas parfaitement établi dans la vérité et le Brahmacharya. Les vieilles habitudes de dire des mensonges et d'envie sont encore tapies dans mon mental. La convoitise me perturbe fortement. La seule idée des femmes agite mon mental. Il est si sensible que je ne suis pas capable de les écouter ou d'y penser. Dès que cette pensée vient à l'esprit, tous les Samskaras cachés de l'envie se lèvent. Dès que ces idées viennent à l'esprit, la méditation ainsi que la paix de toute la journée sont gâchées. Je conseille mon mental, je l'amadou, je l'effraie, mais cela ne sert à rien. Mon mental se révolte. Je ne sais pas comment contrôler cette passion. L'irritabilité, l'égoïsme, la colère, l'avidité, la haine, l'attachement, etc. sont toujours présents en moi. D'après l'analyse du mental que j'ai faite, l'envie est mon principal ennemi et elle est très forte. Je vous demande d'avoir la gentillesse de me conseiller sur la façon de m'en débarrasser. »

Au début, toutes sortes de mauvaises pensées surgissent dans votre mental dès que vous vous asseyez pour méditer. Pourquoi cela se produit-il pendant la méditation, lorsque vous essayez d'entretenir des pensées pures ? Les aspirants abandonnent leur pratique spirituelle de la méditation à cause de cela. Si vous essayez de mener un singe, il se jettera sur vous pour se venger. De même, les vieux Samskaras maléfiques et les vieilles pensées maléfiques n'essaient de vous attaquer en redoublant de force qu'au moment où vous essayez d'élever des pensées bonnes et divines. Votre ennemi s'efforce de vous résister avec véhémence lorsque vous essayez de l'expulser de votre maison. Il existe une loi de résistance dans la nature. Les anciennes mauvaises pensées s'affirment et disent : « Ô homme ! ne sois pas cruel. Tu nous as

permis de rester dans ton usine mentale depuis des temps immémoriaux. Nous avons tous les droits de rester ici. Nous t'avons aidé jusqu'à présent dans toutes tes mauvaises actions. Pourquoi veux-tu nous chasser de notre demeure ? Nous ne quitterons pas notre demeure.» Ne vous découragez pas. Poursuivez régulièrement votre pratique de la méditation. Ces mauvaises pensées vont s'estomper.

Finalement, elles disparaîtront toutes. Le positif l'emporte toujours sur le négatif. C'est la loi de la nature. Les mauvaises pensées négatives ne peuvent pas s'opposer aux bonnes pensées positives. Le courage surmonte la peur. La patience surmonte la colère et l'irritabilité. L'amour surmonte la haine. La pureté surmonte le désir. Le fait même que vous vous sentiez mal à l'aise lorsqu'une mauvaise pensée remonte à la surface du mental pendant la méditation, indique que vous progressez en spiritualité. Vous les avez accueillies et nourries. Persistez dans vos pratiques spirituelles. Soyez tenace et diligent. Vous êtes sûr de réussir. Même un aspirant de type terne remarquera un changement merveilleux en lui s'il maintient la pratique du Japa et de la méditation pendant 2 ou 3 ans de façon continue. Il ne pourra plus abandonner cette pratique. Même s'il arrête sa pratique de la méditation pendant un jour, il aura l'impression d'avoir perdu quelque chose ce jour-là. Son mental sera très mal à l'aise.

La passion est tapie en vous. Vous pouvez me demander la raison pour laquelle vous vous mettez souvent en colère. La colère n'est rien d'autre que la modification de la passion. Lorsque la passion n'est pas satisfaite, elle prend la forme de la colère. La véritable cause de la colère est la passion non satisfaite. Elle s'exprime sous forme de colère lorsque vous réagissez aux erreurs de vos serviteurs. Il s'agit d'une cause indirecte ou d'un stimulus extérieur pour son expression. Les courants de Raga-Dvesha ne sont pas complètement éradiqués. Ils sont seulement atténués ou fluidifiés dans une certaine mesure. Les Indriyas ou sens sont encore turbulents. Ils sont subjugués dans une faible mesure. Il y a encore des courants sous-jacents de Vasanas et de Trishnas. Les tendances sortantes des sens ne sont pas totalement contrôlées. Vous n'êtes pas établi dans Pratyahara. Les Vrittis sont encore puissants. Il n'y a pas de discrimination forte et

soutenue ni de sérénité. L'aspiration au Divin n'est pas devenue intense. Rajas et Tamas font encore des ravages. Il n'y a qu'une faible augmentation de la quantité de Sattva. Les mauvaises Vrittis ne sont pas atténuées. Elles sont encore puissantes. Les vertus positives n'ont pas été cultivées au plus haut point. C'est la raison pour laquelle vous n'avez pas atteint la concentration parfaite. Purifiez d'abord le mental. La concentration viendra d'elle-même.

Les pensées matérialistes vous troubleront beaucoup au début de votre méditation. Si vous êtes régulier dans la méditation, ces pensées mourront progressivement d'elles-mêmes. La méditation est un feu qui brûle ces pensées. N'essayez pas de chasser toutes les pensées matérielles. Entretenez des pensées concernant l'objet de la méditation.

Surveillez toujours très attentivement votre mental. Soyez vigilant. Soyez sur le qui-vive. Ne laissez pas des vagues d'irritabilité, de jalousie, de haine et d'envie s'élever du mental. Ces vagues obscures sont les ennemis de la méditation, de la paix et de la sagesse. Supprimez-les immédiatement en entretenant des pensées sublimes et divines. Les mauvaises pensées qui ont surgi peuvent être détruites en créant de bonnes pensées et en les maintenant, en répétant n'importe quel mantra ou le nom du Seigneur, en pensant à n'importe quelle forme du Seigneur, en pratiquant le Pranayama, en chantant le nom du Seigneur, en faisant de bonnes actions et en pensant à la souffrance qui découle des mauvaises pensées. Lorsque vous atteignez l'état de pureté, aucune mauvaise pensée ne surgit dans votre mental. De même qu'il est facile d'arrêter l'intrus ou l'ennemi à la porte, de même il est facile de surmonter une mauvaise pensée dès qu'elle surgit. Tuez-la dans l'œuf. Ne lui permettez pas de s'enraciner profondément.

Au début de votre pratique du contrôle des pensées, vous rencontrerez de grandes difficultés. Vous devrez leur faire la guerre. Elles feront de leur mieux pour assurer leur propre existence. Elles diront : « Nous avons tous les droits de rester dans ce palais mental. Depuis des temps immémoriaux, nous avons le monopole de l'occupation de cette zone. Pourquoi devrions-nous abandonner notre domination maintenant ? Nous nous battons pour notre droit de naissance jusqu'à la fin. » Elles



vont se jeter sur vous avec une grande férocité. Lorsque vous vous asseyez pour méditer, toutes sortes de mauvaises pensées surgissent. Lorsque vous essayez de les supprimer, elles veulent vous attaquer avec une force et une vigueur redoublées. Mais le positif l'emporte toujours sur le négatif. Tout comme l'obscurité ne peut se dresser devant le soleil, tout comme le léopard ne peut se dresser devant le lion, de même toutes ces pensées sombres, négatives, ces intrus invisibles, ennemis de la paix, ne peuvent se dresser devant les pensées sublimes. Elles doivent mourir d'elles-mêmes.

Lorsque vous êtes très occupé par votre travail quotidien, il se peut que vous n'entreteniez aucune pensée impure ; mais lorsque vous vous reposez et que vous laissez le mental vide, les pensées impures tenteront d'entrer insidieusement. Vous devez être prudent lorsque le mental est détendu.

### **7. Faux Tushti**

Le Sadhaka acquiert une certaine expérience au cours de sa Sadhana. Il voit des visions merveilleuses de Rishis, Mahatmas, entités astrales de diverses descriptions, etc. Il entend divers sons mélodieux d'Anahata (Nada). Il sent Divya Gandha. Il obtient les pouvoirs de lire dans les pensées, de prédire, etc. Le Sadhaka s' imagine alors bêtement qu'il a atteint le but le plus élevé et arrête de poursuivre sa Sadhana. C'est une grave erreur. Il obtient un faux Tushti ou contentement. Ce sont tous des signes de bon augure qui se manifestent en raison d'un peu de pureté et de concentration. Ce sont tous des encouragements que Dieu donne comme une sorte d'incitation à la poursuite du progrès et à une Sadhana intense. L'aspirant obtient plus de force de conviction en ayant ces expériences.

### **8. Peur**

C'est un très grand obstacle sur le chemin de la réalisation de Dieu. Un aspirant timide est absolument inapte au chemin spirituel. Il ne peut pas même rêver de la réalisation du Soi, même après mille naissances. Il faut risquer sa vie si l'on veut l'immortalité. La richesse spirituelle ne peut être acquise sans sacrifice de soi, sans abnégation. Un dacoit sans peur qui n'a pas de Deha-Adhyasa est apte à la réalisation de Dieu. Seules ses tendances devront être changées. La peur est une non-entité

imaginaire. Elle prend des formes solides et perturbe l'aspirant de diverses manières. Si l'on conquiert la peur, on est sur la voie du succès. On a presque atteint le but. La Sadhana Tantrika rend l'étudiant sans peur. Il y a un grand avantage dans cette voie. Il doit faire des pratiques dans le cimetière, en s'asseyant sur le corps du mort à minuit. Ce type de Sadhana enhardit l'étudiant. La peur prend différentes formes. Il y a la peur de la mort, la peur de la maladie, la phobie des scorpions, la peur de la solitude, la peur de la compagnie, la peur de perdre quelque chose et la peur de la critique publique sous la forme de « que diront les gens de moi ? ».

Certains n'ont pas peur des tigres dans les forêts. D'autres n'ont pas peur des coups de feu sur le champ de bataille. Mais ils ont terriblement peur de la critique publique. La peur de la critique publique fait obstacle au progrès spirituel de l'aspirant. Il devrait s'en tenir à ses propres principes, à ses propres convictions, même s'il est persécuté et même s'il est sur le point de se faire tuer par une mitrailleuse. Alors seulement, il grandira et se réalisera. Tous les aspirants souffrent de cette terrible maladie, la peur. La peur de toutes sortes devrait être totalement éradiquée par Atma-Chintana, Vichara, la dévotion et la culture de la qualité opposée, le courage. Le positif surmonte le négatif. Le courage l'emporte sur la peur et la timidité.

Il m'a fallu de nombreuses années pour comprendre à fond les rouages secrets et subtils du mental. Le mental fait des ravages grâce au pouvoir de l'imagination. Les peurs imaginaires de toutes sortes, l'exagération, la concoction, la dramatisation mentale, la construction de châteaux en Espagne sont toutes dues au pouvoir de l'imagination. Même un homme parfait, en bonne santé, a une maladie imaginaire ou autre, due à la puissance de l'imagination du mental. Un homme peut avoir une petite faiblesse ou un Dosha (défaut). Lorsqu'il devient votre ennemi, vous exagérez et amplifiez immédiatement sa faiblesse et son Dosha. Vous superposez ou concoctez même beaucoup d'autres faiblesses et Doshas. Ceci est dû au pouvoir de l'imagination. Beaucoup d'énergie est gaspillée à cause de peurs imaginaires.

## **9. Inconstance**

L'inconstance du mental est un grand obstacle à la méditation. Une alimentation Sattvique légère et la pratique du Pranayama supprimeront cet état mental. Ne surchargez pas l'estomac. Marchez rapidement dans votre enceinte de long en large pendant une demi-heure. Dès que vous avez pris une résolution ferme, vous devez l'exécuter rapidement et à tout prix. Cela éliminera l'inconstance du mental et développera votre volonté.

## **10. Cinq obstacles à la méditation**

Les cinq obstacles à la méditation, à savoir le désir des sens, la mauvaise volonté, la paresse et la torpeur, l'agitation, les soucis et la perplexité doivent être supprimés. En effet, si ces obstacles ne sont pas supprimés, la méditation ne peut avoir lieu. Le mental qui convoite de nombreuses choses par le biais du désir des sens, qui n'est pas concentré sur un seul objet ou qui est vaincu par le désir des sens n'entre pas en méditation afin d'éliminer l'élément sensuel. Le mental qui est harcelé par la mauvaise volonté concernant un objet ne le quitte pas immédiatement. Le mental qui est envahi par la paresse et la torpeur est peu maniable. Obsédé par le souci et l'agitation, il ne se repose pas, mais papillonne. Frappé par la perplexité, il ne s'engage pas sur le chemin qui mène à la méditation et au Samadhi.

## **11. Force des anciens Samskaras.**

Lorsque l'aspirant fait une Sadhana intense pour effacer les vieux Samskaras, ils essaient de revenir à la charge avec une force redoublée. Ils prennent des formes et se présentent à lui comme des pierres d'achoppement. Les vieux Samskaras de haine, d'inimitié, de jalousie, de sentiments de honte, de respect, d'honneur, de peur, etc. prennent des formes graves. Les Samskaras ne sont pas des non-entités imaginaires. Ils se transforment en réalités lorsque des opportunités se présentent. L'aspirant ne doit pas se décourager. Ils perdront leur force après un certain temps et mourront d'eux-mêmes. Tout comme la mèche mourante brûle avec intensité avant de s'éteindre, de même ces vieux Samskaras montrent leurs dents et leur force avant d'être éradiqués. L'aspirant ne devrait pas s'alarmer inutilement. Il devra augmenter la force ou l'élan des Samskaras spirituels en faisant Japa, Dhyana, Svadhyaya, des actions

vertueuses, Satsanga et en cultivant les vertus Sattviques. Ces nouveaux Samskaras spirituels neutraliseront les anciens Samskaras vicieux. Il devrait se concentrer sur sa Sadhana et se plonger dans ses pratiques spirituelles. C'est son Kartavya ou son devoir.

Lorsque vous vous assoyez à nouveau pour méditer le soir, vous devrez lutter durement pour effacer les nouveaux Samskaras du monde que vous avez accumulés au cours de la journée et retrouver un mental calme et concentré. Cette lutte provoque des maux de tête. Le Prana qui se déplace vers l'intérieur dans différents sillons et canaux et qui est subtil pendant la méditation doit se déplacer dans des canaux nouveaux et différents pendant les activités matérielles. Il devient très grossier pendant le travail. Pendant la méditation, le Prana est amené jusqu'à la tête.

## **12. Morosité et désespoir**

De même que les nuages forment un écran et obstruent le soleil, de même le nuage de la morosité et du désespoir se dressera sur le chemin de votre pratique. Malgré cela, vous ne devez pas abandonner la pratique du Japa, de la concentration et de la méditation. Ces petits nuages de tristesse et de désespoir disparaîtront bientôt. Suggérez au mental : « MÊME CELA PASSERA ».

## **13. Avidité**

D'abord vient Kama. Puis vient la colère. Puis vient l'avidité. Puis vient Moha. Kama est très puissant. On lui accorde donc de l'importance. Il existe un lien intime entre Kama et Krodha. De même, il existe une relation étroite entre l'avidité et Moha. Un homme avide a beaucoup de Moha pour son argent. Son mental est toujours fixé sur la tirelire et le trousseau de clés qu'il a attaché à sa ceinture. L'argent est son sang et sa vie. Il vit pour collecter de l'argent. Il n'est un gardien que pour son argent. Celui qui en profite est son fils prodigue. Les prêteurs d'argent sont les outils favoris de notre ami, l'avidité. Elle s'est installée dans leur mental. Ils sont les usuriers d'aujourd'hui. Ils sucent le sang des pauvres gens en prenant des intérêts énormes (25 %, 50 % et même parfois 100 %). Des gens au cœur cruel ! Ils prétendent montrer qu'ils sont de nature charitable en faisant des actes tels que l'ouverture de Kshetras, la construction de temples, etc.

De tels actes ne peuvent neutraliser leurs péchés abominables et leurs actes impitoyables. De nombreuses familles pauvres sont ruinées par ces personnes. Ils ne pensent pas que les bungalows et les palais dans lesquels ils vivent sont construits avec le sang de ces pauvres gens. La cupidité a détruit leur intellect et les a rendus absolument aveugles. Ils ont des yeux, mais ils ne voient pas. La cupidité rend toujours le mental agité. Un homme avec un million de roupies projette d'en avoir dix. Un millionnaire projette de devenir multimillionnaire. La cupidité est insatiable. Il n'y a pas de fin à cela. La cupidité prend diverses formes subtiles. Un homme a soif de nom, de gloire et d'applaudissements. C'est de l'avidité. Un sous-juge a soif de devenir un juge de la Haute Cour. Un magistrat de troisième classe a soif de devenir un magistrat de première classe avec les pleins pouvoirs. C'est aussi de l'avidité. Un Sadhu a soif d'obtenir des Siddhis psychiques. C'est une autre forme d'avidité. Un Sadhu a soif d'ouvrir plusieurs ashrams dans différents centres. C'est aussi de l'avidité. Un homme avide n'est absolument pas apte à suivre la voie spirituelle. Détruisez toute sorte d'avidité par Vichara, la dévotion, la méditation, Japa, Dhyana, Santosha, l'intégrité, l'honnêteté, le désintéressement et profitez de la paix.

#### **14. Haine**

C'est l'ennemi le plus mortel d'un aspirant. C'est un ennemi invétéré. C'est un associé de longue date du Jiva. Ghrina, le mépris, les préjugés, les ricanements, les railleries, les taquineries, les moqueries, les froncements de sourcils et les grimaces sont toutes des formes de haine. La haine éclate encore et encore. Elle est insatiable comme l'envie ou l'avidité. Elle peut s'apaiser temporairement pendant un certain temps, et éclater à nouveau avec une force redoublée. Si un père n'aime pas une personne, ses fils et ses filles se mettent aussi à la détester sans rime ni raison, bien qu'elle ne leur ait fait aucun mal ou injustice. Telle est la force de la haine. Si quelqu'un se souvient ne serait-ce que de la silhouette d'une personne qui lui a fait du tort il y a quarante ans, aussitôt la haine s'insinue dans son mental et son visage montre des signes évidents d'inimitié et de haine.

La haine développe la répétition de la haine-Vritti. La haine ne cesse pas par la haine, mais seulement par l'amour. La haine

nécessite un traitement prolongé et intense, car ses branches se ramifient dans diverses directions dans le mental. Elle se cache dans différents coins. Un service désintéressé constant combiné à la méditation pendant une période de douze ans est nécessaire. Un Anglais déteste un Irlandais et un Irlandais déteste un Anglais. Un catholique déteste un protestant et un protestant déteste un catholique. C'est la haine religieuse. Il y a la haine communautaire. Un homme déteste un autre homme à première vue sans aucune raison. C'est le Svabhavika. L'amour pur est inconnu dans ce monde parmi les gens du monde. L'égoïsme, la jalousie, l'avidité et l'envie sont des suites de la haine. Dans le Kali Yuga, la force de la haine est augmentée.

Un fils déteste son père et le poursuit au tribunal. La femme divorce de son mari. Cela s'est imposé, même en Inde. Au fil du temps, des tribunaux de divorce seront également établis en Inde. Où est le Pativrata-Dharma des femmes hindoues ? A-t-il disparu du sol de l'Inde ? En Inde, le mariage est un sacrement. C'est un acte sacré. Ce n'est pas un contrat régulier comme en Occident. Le mari tient la main de sa femme, les deux regardent l'étoile Arundhati et prennent un engagement solennel devant le feu sacré. Le mari dit : « Je serai aussi chaste que Rama et je promets de vivre paisiblement avec toi, en procréant une progéniture saine et intelligente. Je t'aimerai jusqu'à ma mort. Je ne regarderai jamais le visage d'une autre femme. Je te serai fidèle. Je ne me séparerai jamais de toi. » L'épouse dit en retour : « Je serai pour toi comme Radha pour Krishna, comme Sita pour Rama. Je te servirai jusqu'à la fin de ma vie en toute sincérité. Tu es ma vie — tu es mon Prana-Vallabha. Je réaliserai Dieu en te servant comme Dieu ». Regardez l'état horrible des affaires actuelles. La liberté absolue ne devrait pas être donnée aux femmes hindoues. Manu dit : « Les femmes hindoues devraient toujours être sous contrôle. » Cet état déplorable des choses est dû à ce qu'on appelle la civilisation moderne et l'éducation moderne. Pativrata-Dharma a disparu. Les femmes sont devenues indépendantes. Elles abandonnent leurs maris et font ce qu'elles veulent. La culture ne consiste pas à ce que mari et femme se promènent sur Mount Road et Marina Beach en se tenant la main ou en posant la main sur l'épaule. Ce n'est pas la vraie liberté. C'est une vile imitation. Cela ne sied pas aux femmes hindoues. Cette habitude

à la mode désexualisera les femmes hindoues et détruira la grâce et la modestie féminines qui sont leurs caractéristiques et qui les ornent.

Il faut cultiver l'amour pur et désintéressé. Il faut avoir la crainte de Dieu. Salomon dit : « La crainte du Seigneur est le début de la sagesse ». Le service avec Atma-Bhava peut supprimer complètement la haine et apporter la réalisation Advaitique de l'unité de la vie. Ghrina, les préjugés, le mépris, etc., disparaîtront complètement par le service désintéressé. Le Vedanta dans la vie quotidienne, lorsqu'il est mis en pratique, peut éradiquer toutes sortes de haine. Il y a un seul Soi caché dans tous les êtres. Alors pourquoi froncez-vous les sourcils ? Pourquoi traitez-vous les autres avec mépris ? Pourquoi divisez-vous et séparez-vous ? Réalisez l'unité de la vie et de la conscience. Ressentez l'Atman partout. Réjouissez-vous et rayonnez partout l'amour et la paix.

### **15. Impatience**

Lorsque vous êtes assis en Asana pour méditer, vous voulez vous lever rapidement, non pas à cause d'une douleur dans les jambes, mais à cause de votre impatience. Conquérez cette qualité négative indésirable en développant progressivement la patience. Vous serez alors capable de rester assis pendant trois ou quatre heures d'affilée.

L'aspirant qui veut atteindre Samadhi devrait avoir la patience de l'oiseau Tittibha qui essayait de vider l'océan avec son bec. Une fois qu'il aura pris une ferme résolution, les dieux viendront à son aide de la même manière que Garuda est venu à l'aide de Tittibha. Dans un acte juste, l'aide vient invariablement de tous les êtres. Même les singes et les écureuils ont aidé Rama à sauver Sita. Celui qui est doté de maîtrise de soi, de courage, de prouesse, de force d'âme, de patience, de persévérance, de force et d'habileté peut tout accomplir. Vous ne devez jamais renoncer à votre tentative, même si vous êtes confronté à des difficultés insurmontables.

### **16. Nature indépendante**

Certains font de la méditation pendant quelques années de manière indépendante. Plus tard, ils ressentent réellement la nécessité d'un gourou. Ils rencontrent des obstacles sur leur

chemin. Ils ne savent pas comment aller plus loin et comment éviter ces obstacles ou pierres d'achoppement. Ils se mettent alors à la recherche d'un maître. Un étranger dans une grande ville trouve difficile de retourner à sa résidence dans une petite avenue, même en plein jour, bien qu'il y ait marché une demi-douzaine de fois. Si des difficultés surgissent lorsqu'il s'agit de trouver le chemin dans les rues et les routes, que dire des difficultés sur le fil du rasoir de la spiritualité lorsqu'on marche seul les yeux fermés !

Ne permettez pas au mental de se déplacer dans les vieilles ornières, rainures et avenues. Lorsqu'il y tombe pendant la méditation, ressortez-le immédiatement. Générez de nouvelles vibrations divines et de nouvelles ondes de pensée. Priez. Répétez les Gita-Slokas !

L'énergie est gaspillée dans les pensées inutiles. Conservez l'énergie mentale en chassant les pensées inutiles et désagréables. Vous améliorerez alors votre méditation.

Tout comme l'eau, qui s'infiltre dans les trous de rat au lieu de couler dans les canaux appropriés des champs agricoles est gaspillée et n'aide pas à la croissance des plantes, des arbres fruitiers, des céréales, etc., de même les efforts d'un aspirant à la méditation sont gaspillés s'il n'a pas la vertu Vairagya. Il n'obtient aucun progrès dans la méditation.

Si le mental s'attarde constamment sur les objets sensuels, la conception de la réalité de l'univers augmentera sûrement. Si le mental pense sans cesse à Atman (Absolu), le monde apparaît comme un rêve.

## **17. Jalousie**

C'est aussi un grand obstacle. Même les Sadhus qui ont renoncé à tout, qui vivent avec un seul Kowpeen dans les grottes de Gangotri et d'Uttarkashi dans l'Himalaya ne sont pas exempts de cette Vritti maléfique. Les Sadhus sont plus jaloux que les chefs de famille. Leurs cœurs s'enflamment lorsqu'ils voient un autre Sadhu dans une condition florissante, lorsqu'ils remarquent que le Sadhu voisin est respecté et honoré par le public. Ils essaient de vilipender le voisin et adoptent des méthodes pour le détruire ou l'éliminer. Quel triste spectacle ! Quel spectacle déplorable ! Horrible à penser ! Épouvantable à imaginer ! Quand



les cœurs brûlent, comment peut-on s'attendre à la paix du mental ? Même les personnes très instruites sont très méchantes et mesquines. La jalousie est le pire ennemi de la paix et de Jnana. C'est l'arme la plus puissante de Maya. Les aspirants devraient toujours être sur le qui-vive. Ils ne devraient pas être esclaves du nom, de la renommée et de la jalousie. S'il y a de la jalousie, c'est qu'il n'est qu'un petit être. Il est loin de Dieu. On devrait se réjouir du bien-être des autres. On devrait développer Mudita (complaisance) quand on voit les autres dans une condition prospère. On devrait ressentir Atma-Bhava dans tous les êtres. La jalousie prend diverses formes telles que Irshya, Asuya, Matsarya, etc. Toutes les formes de jalousie doivent être totalement éradiquées. Tout comme le lait qui déborde encore et encore pendant le processus d'ébullition, la jalousie déborde aussi encore et encore. Elle doit être entièrement déracinée.

### **18. Nature inférieure**

I. L'égoïsme mesquin et obstiné qui anime la personnalité humaine est un obstacle sérieux à la méditation ou au chemin de la réalisation du Soi. Ce petit principe autoarrogant soutient ses pensées superficielles et domine ses façons habituelles de sentir, de se comporter et d'agir. C'est l'égoïsme Rajasique et Tamasique qui cache ou recouvre la nature supérieure, divine, Sattvique. Il voile l'Âme ou Atman autolumineux, immortel.

Vous pouvez aspirer à la Vérité. Vous pouvez être doté de dévotion. Vous pouvez avoir la volonté de surmonter les obstacles et les forces hostiles. Si le petit ego s'affirme ou persiste, si la personnalité extérieure n'a pas consenti au changement ou à la transformation, vous ne pourrez pas progresser rapidement sur le chemin spirituel.

La nature inférieure doit être complètement régénérée. La personnalité inférieure habituelle du Sadhaka doit être entièrement changée. Si cela n'est pas fait, toute expérience ou tout pouvoir spirituel n'a aucune valeur. Si ce petit ego ou personnalité humaine persiste à conserver sa conscience d'homme humain mesquin, limité, égoïste, ignoble, faux et stupide, toute quantité de Tapas ou de Sadhana ne portera aucun fruit. Cela signifie que vous n'avez pas vraiment soif de la réalisation de Dieu. Ce n'est rien de plus qu'une curiosité oisive.

L'aspirant dit au précepteur : « Je veux pratiquer le yoga ; je veux entrer dans le Nirvikalpa Samadhi ; je veux m'asseoir à vos pieds », mais il ne veut pas changer sa nature inférieure et ses vieilles habitudes. Il veut garder ses propres voies et ses vieilles habitudes, son vieux caractère, son comportement et sa conduite.

Si l'aspirant ou l'étudiant yogique refuse de changer sa nature inférieure et mesquine ou s'il refuse même d'admettre la nécessité d'un changement de sa personnalité inférieure et habituelle, il ne pourra jamais faire ne serait-ce qu'un iota de réel progrès spirituel. Toute élévation partielle ou temporaire, toute légère aspiration occasionnelle pendant quelques moments exaltés, toute ouverture spirituelle intérieure momentanée, sans transformation véritable ou radicale de la nature inférieure ou de la petite personnalité habituelle, n'a aucune valeur pratique.

Ce changement de la nature inférieure n'est pas facile. La force de l'habitude est toujours forte et invétérée. Elle exige une grande force de volonté. L'aspirant se sent souvent impuissant face à la force des vieilles habitudes. Il devra développer son Sattva et sa volonté à un degré considérable en pratiquant régulièrement Japa, Kirtan, la méditation, le service désintéressé et inlassable, Satsanga. Il doit faire une introspection et découvrir ses propres défauts et faiblesses. Il doit vivre sous la direction de son gourou. Le gourou découvre ses défauts et lui indique les moyens appropriés pour les éradiquer.

II Si la nature inférieure ou l'ancienne personnalité s'obstine, s'affirme, et si elle est soutenue et justifiée par le mental et la volonté inférieurs, alors l'affaire devient très sérieuse. Il devient incorrigible, turbulent, indiscipliné, arrogant et impertinent. Il enfreint toutes les règles et disciplines.

Un tel aspirant s'accroche à son ancien soi. Il ne s'est pas abandonné au Seigneur ou à un gourou personnel. Il est toujours prêt à se révolter contre n'importe quel homme pour de petites choses. Il n'obéira jamais. Il n'est pas prêt à recevoir la moindre instruction spirituelle. Il est entêté, satisfait de lui-même et autosuffisant. Il n'est pas prêt à accepter ses faiblesses et ses défauts. Il pense qu'il est un homme irréprochable aux grandes réalisations. Il mène une vie insouciant.

L'ancienne personnalité s'affirme avec les formes passées de la nature inférieure. Elle affirme et suit ses propres idées grossières et égoïstes, ses désirs, ses fantaisies, à sa convenance. Elle revendique le droit de suivre sa propre nature humaine, non régénérée, asurique ou diabolique, avec toute la fausseté, l'ignorance, l'égoïsme, la grossièreté, et d'exprimer toutes les choses impures en paroles, en actions et en comportements.

Elle argumente avec véhémence, se défend de diverses manières et peint des couleurs particulières. Elle essaie de conserver ses anciennes habitudes de pensée, de parole et de sentiment.

Elle professe une chose et en pratique une autre. Elle essaie d'imposer ses vues et opinions erronées aux autres. Si les autres ne sont pas prêts à accepter ses vues erronées, elle est prête à les combattre. Elle se révolte immédiatement. Elle affirme que seules ses opinions sont correctes et que ceux qui tentent de s'y opposer sont injustes, déraisonnables et non éduqués. Elle essaie de persuader et de convaincre les autres que ses vues sont très raisonnables et que ses façons d'agir sont les bonnes façons d'agir pour tous et que ses manières et ses vues sont en plein accord avec la science du Yoga. Ce sont des personnes merveilleuses ! Vraiment, le monde n'a pas besoin de telles personnes merveilleuses en abondance !

Si une personne est vraiment franche avec elle-même et directe avec son gourou, si elle désire vraiment s'améliorer, elle commencera à réaliser sa folie et ses défauts et reconnaîtra la source et la nature de la résistance. Elle sera bientôt sur la voie directe pour se corriger et se changer. Mais elle préfère dissimuler sa vieille nature asurique, ses vieilles pensées diaboliques sous quelques justification ou excuse ou autre abri.

III. Le Sadhaka qui s'affirme et qui est arrogant essaie de se faire une place dans la société. Il veut maintenir une position et un prestige dans la société. Il se pose lui-même comme un grand Yogi et possède plusieurs pouvoirs yogiques. Il revendique le rôle d'un Sadhaka supérieur ou d'un Yogi avancé avec une grande connaissance et expérience ou Nirvikalpa Samadhi. Ces défauts de vanité, d'arrogance et de propos Rajasiques sont présents chez la plupart des personnes à une échelle plus petite.

Il n'est pas disposé à obéir aux ordres de son Gourou et à respecter les aînés et les supérieurs. Il est toujours prêt à briser la discipline. Il a ses propres idées et impulsions. L'habitude de la désobéissance et du mépris de la discipline est ancrée en lui. Il promet parfois d'obéir à son gourou et à ses aînés, mais il agit souvent à l'opposé de sa promesse. La non-observation de la discipline est en effet un sérieux obstacle pour le Sadhaka. Il donne le pire exemple possible aux autres.

Celui qui est désobéissant, qui enfreint la discipline, qui n'est pas franc avec son gourou, qui ne peut pas ouvrir son cœur à son précepteur ou guide spirituel, ne peut pas bénéficier de l'aide du gourou. Il reste coincé dans son propre borborygme et ne peut pas progresser sur le chemin divin. Quelle pitié ! Son sort est vraiment lamentable !

Il pratique la dissimulation. Il joue l'hypocrite. Il prétend faussement. Il exagère les choses. Il fait un faux usage de son imagination. Il dissimule ses pensées et ses faits. Il déforme et nie toute dissimulation de faits. Il nie positivement certains faits. Il raconte des mensonges terribles et délibérés. Il le fait pour dissimuler sa désobéissance ou sa mauvaise conduite, pour conserver sa position et avoir ses propres moyens ou se laisser aller à ses vieilles habitudes et à ses vieux désirs.

Il ne sait pas lui-même ce qu'il fait exactement, car son intellect est obscurci par l'impureté. Il ne sait pas ce qu'il pense et ne pense pas ce qu'il dit.

Il n'admet jamais ses fautes et ses défauts. Même si quelqu'un lui fait remarquer ses défauts pour le corriger, il se sent extrêmement contrarié. Il lui fait la guerre. Il a plus de brutalité en lui.

Il a l'habitude la plus dangereuse de se justifier. Il essaie toujours de se justifier, de s'en tenir à ses idées, de maintenir sa position ou sa ligne de conduite en utilisant toutes sortes d'arguments stupides et incohérents, des astuces ou des dispositifs astucieux. Il abuse de son intelligence pour soutenir ses propres actions insensées. Ces défauts sont communs chez certains à un degré moindre, chez d'autres à un degré plus élevé.

IV. S'il se sent ne serait-ce qu'un peu responsable de sa condition déplorable actuelle, s'il essaie de montrer ne serait-ce

qu'une légère amélioration, s'il a une petite attitude réceptive, il peut être corrigé. S'il est obstiné et têtue comme une mule, s'il est totalement entêté, s'il ferme délibérément les yeux ou endure son cœur contre la Vérité ou la lumière divine, personne ne peut l'aider.

L'aspirant doit donner son plein consentement de tout son être (Sarva Bhava) pour le changement de sa nature inférieure en nature divine. Il doit s'abandonner totalement, sans réserve et sans réticence au Seigneur ou au Gourou. Il doit avoir le véritable esprit et l'attitude juste et durable. Il doit s'efforcer avec persévérance. Alors seulement, le vrai changement viendra. Un simple hochement de tête, une simple profession, un simple « oui » ne serviront à rien. Cela ne fera pas de vous un Superman ou un Yogi.

Le yoga ne peut être pratiqué que par ceux qui le veulent vraiment et qui sont prêts à anéantir leur petit ego et ses exigences. Il n'y a pas de demi-mesure dans la voie spirituelle. Une discipline rigoureuse des sens et du mental, un Tapas rigoureux et une méditation constante sont nécessaires pour atteindre la réalisation de Dieu. Les forces hostiles sont toujours prêtes à vous submerger si vous n'êtes pas vigilant, si vous leur donnez la moindre autorisation ou la plus petite ouverture. Le yoga ne peut être pratiqué si vous vous accrochez à votre vieux petit soi, à vos vieilles habitudes, à votre vieille nature inférieure non régénérée qui s'affirme.

Vous ne pouvez pas mener une double vie en même temps. La vie divine pure, la vie du yoga, ne peut coexister avec la vie matérielle de la passion et de l'ignorance. La vie divine ne peut pas se conformer à vos propres petits standards. Vous devez vous élever au-dessus du niveau humain mesquin. Vous devez vous élever à un niveau supérieur de conscience divine. Vous ne pouvez pas réclamer la liberté pour votre mental mesquin et votre petit ego si vous voulez devenir un yogi. Vous ne devez pas affirmer vos propres pensées, jugements, désirs et impulsions. La nature inférieure et sa suite, à savoir l'arrogance, l'ignorance et la turbulence, font obstacle à la descente de la lumière divine.

Devenez un aspirant véritable et sincère sur la voie du yoga. Tuez cette nature inférieure en développant la nature divine

supérieure. Envolez-vous. Préparez-vous à la descente de la lumière divine. Purifiez-vous et devenez un Yogi dynamique.

Que les bénédictions des grands yogis soient sur vous tous !

### **19. Manorajya**

Manorajya c'est construire des châteaux en Espagne. C'est un tour du mental. Regardez cette merveille ! L'aspirant médite dans une grotte isolée dans l'Himalaya. Il planifie dans la grotte : « Après avoir terminé ma méditation, je dois me déplacer à San Francisco et à New York et y donner des conférences. Je dois créer un centre d'activité spirituelle en Colombie. Je dois faire quelque chose de nouveau pour le monde. Je dois faire quelque chose que personne n'a fait jusqu'à présent. » C'est de l'ambition. C'est de l'imagination égoïste. C'est un grand obstacle. C'est un puissant Vighna. Il ne permet pas au mental de se reposer, même une seconde. Encore et encore, il y aura résurrection de quelque schéma, spéculation ou plan ou autre. L'aspirant pensera qu'il est en train de méditer profondément, mais s'il observe attentivement son mental par l'introspection et l'auto-analyse, ce sera un pur cas de construction de châteaux en Espagne. Un Manorajya se calmera et un autre surgira en un clin d'œil. Ce sera un petit Sankalpa ou une petite ondulation dans le lac du mental. Mais elle gagnera une force énorme en quelques minutes par la répétition des pensées. Le pouvoir de l'imagination est énorme. Maya fait des ravages grâce au pouvoir de l'imagination. L'imagination engraisse le mental. L'imagination est comme le musc ou Siddha-Makaradhvaja. Elle rénove et vivifie un mental mourant. Le pouvoir de l'imagination ne permet pas au mental de rester silencieux, même pendant une seconde. De même que des essaims de sauterelles ou de mouches sortent en un flot continu, de même les courants de Manorajya jailliront sans cesse. Vichara, la discrimination, la prière, le Japa, la méditation, le Satsanga, le jeûne, le Pranayama et la pratique de la non-pensée élimineront cet obstacle. Le Pranayama contrôle la vélocité du mental et calme le mental bouillonnant. Un jeune homme ambitieux n'est pas apte à rester dans une grotte solitaire. Celui qui a rendu des services désintéressés dans le monde pendant quelques années et qui a pratiqué la méditation pendant plusieurs années dans les plaines dans des pièces solitaires peut vivre dans une grotte. Seul

un tel homme peut vraiment apprécier la solitude des retraites himalayennes.

Lorsque vous contemplez constamment la signification du Mahavakya « *Aham Brahma Asmi* » ou « *Tat Tvam Asi* » par le processus du Maha Vakyanusandhana, tous les Vishayas (voir, entendre, toucher, goûter et sentir) s'arrêtent. Mais en raison de la force des Samskaras, Manorajya (construire des châteaux en Espagne) continuera. Le sommeil interviendra également. Si vous êtes vigilant et si, par des efforts prolongés et un Svarupa-Chintana (méditation sur Brahman) incessant et vigilant, vous surmontez ces deux obstacles, la Brahmakara Vritti stable et Brahma Jnana apparaîtront en un rien de temps. Ajnana disparaîtra. Vous serez établi dans l'état Sahaja-Paramananda. Tous les Sanchita (Karmas accumulés) seront brûlés dans le feu de la sagesse.

## 20. Mémoire

Lorsque vous vous asseyez pour méditer, les pensées de vos amis et de votre travail au bureau, le souvenir de la conversation qui a eu lieu la veille au soir avec vos amis et vos parents vont perturber votre mental et le distraire. Vous devez retirer le mental, encore et encore, avec précaution, de ces pensées matérialistes extérieures et essayer continuellement de le fixer sur votre Lakshya ou point. Vous devez faire abstraction et ignorer les pensées matérialistes. Soyez indifférent. N'accueillez pas ces pensées. Ne vous identifiez pas à ces pensées ou à ces idées. Dites en vous-même : « Je ne veux pas de ces pensées. Je n'ai rien à faire avec ces pensées. » Elles disparaîtront progressivement.

Vous pouvez vivre dans une grotte solitaire dans l'Himalaya. Si le souvenir de vos expériences passées dans les plaines vous revient, si vous permettez au mental de s'y attarder encore et encore, vous ne vivez en fait que dans les plaines, bien que votre demeure soit dans les retraites solitaires de l'Himalaya. De plus, vous ne menez pas la vie divine parfaite dans la grotte, parce que vous menez la vie matérielle passée encore et encore de manière subjective dans la grotte sacrée. La pensée est l'action réelle.

Lorsque vous grimpez l'échelle du Yoga, lorsque vous marchez sur le chemin spirituel, ne regardez pas en arrière, ne vous souvenez pas de vos expériences passées ; tuez tout souvenir

de vos expériences passées. Construisez fortement votre Bhava mental « Je suis Brahman ». Renforcez-le. Générez encore et encore Brahmakara Vritti. Gardez-le stable par une méditation régulière et constante. Une seule pensée de votre expérience passée donnera un nouveau souffle à la pensée-image ou à la mémoire-image, la rajeunira et la renforcera, et vous tirera vers le bas.

Si le souvenir d'expériences passées revient sans cesse, les vieilles images mentales seront dynamisées ou galvanisées. Elles s'exprimeront avec une force redoublée, encore et encore. Elles se rassembleront ou viendront en meute ou en multitudes ou en groupe et vous attaqueront avec une véhémence redoutable. Par conséquent, ne regardez pas en arrière. Détruisez le souvenir des expériences passées en vous souvenant de Dieu.

Ne vous préoccupez que du présent. Ne regardez pas en arrière sur le passé ou le futur. Alors seulement, vous serez heureux. Vous serez libéré des soucis, des inquiétudes et des anxiétés. Vous aurez une longue vie. Détruisez les Sankalpas par des efforts acharnés. Méditez sans cesse sur ce Satchidananda Brahman et atteignez ce siège suprême et immaculé. Puissiez-vous prospérer glorieusement ! Puissiez-vous vivre noyé dans l'océan de la félicité Brahmique dans un état illuminé !

Exercez Vichara et Viveka dans vos tentatives. Ne pensez pas au passé et au futur. Les jours passés de l'enfance, vos jours d'école sont tous des rêves quand vous avez quarante ans. La vie entière est un Deergha-Svapna (long rêve). Le passé est un rêve pour vous maintenant. Il en sera de même pour l'avenir. Vous devrez vous occuper uniquement du présent. Vous devrez couper les deux ailes de l'oiseau mental, les deux ailes représentant le passé et le futur. Mais il volera tant qu'il y aura le présent. Éliminez toutes les impressions extérieures. Arrêtez les Vrittis. Faites taire le mental. Retenez les modifications du mental. Concentrez-vous. Surmontez la multiplicité des idées qui résultent des impressions. Donnez à présent une bonne nourriture au mental — quelques pensées sublimes de la Gita, Avadhoota Gita, la signification d'OM, pour y réfléchir. Après un certain temps, le leurre présent disparaîtra également. Le mental deviendra parfaitement serein et tranquille. La plus haute connaissance du Soi apparaîtra dans votre mental pur. Vous vous



reposerez en Brahman, l'Adhishthana, la source, le support, la base et l'arrière-plan de tout. Vous obtiendrez Jnananishtha ou Svarupasthiti (état Sat-Chit-Ananda).

## **21. Parler mentalement**

Pendant la méditation, il vous arrivera fréquemment de parler mentalement à quelqu'un. Cessez cette mauvaise habitude. Observez attentivement votre mental.

## **22. Moha**

Voici un autre grand obstacle qui a troublé même Sri Sankara. Il devait être présent au lit de malade et aux rites funéraires de sa mère, bien qu'il soit un Sannyasin. Un grand sage, Pattinattu Swami, du sud de l'Inde, chantait à la mort de sa mère : « Il y a d'abord eu le feu à Tripura-Samhara. Puis il y a eu le feu à Lanka par Hanuman. Maintenant, la mort de ma mère bien-aimée a provoqué un feu brûlant dans mon estomac et mon cœur. Laissez-moi aussi appliquer le feu à ce cadavre de ma mère. » Moha est l'amour engoué pour son propre corps, sa femme, ses enfants, son père, sa mère, ses frères, ses sœurs et ses biens. Moha, comme l'avidité, prend diverses formes subtiles. Le mental s'attache à un nom et à une forme ou à une autre. S'il est détaché d'un nom et d'une forme, il s'accroche avec ténacité à un autre nom et à une autre forme.

Regardez le Moha des singes. Si le bébé singe meurt, la mère-singe portera le squelette mort pendant deux ou trois mois. Tel est le pouvoir de Moha ! Mystérieuse est Maya ! Si le père reçoit un télégramme lui annonçant que son fils unique est mort, il est immédiatement choqué et s'évanouit. Parfois il meurt aussi. C'est le pouvoir de Moha. Le monde entier fonctionne par Moha. C'est par Moha qu'on est lié à la roue du Samsara. On obtient la douleur par Moha. Moha crée l'attachement. Moha est une sorte de liqueur puissante qui apporte l'ivresse en un clin d'œil. Même les Sannyasins développent un Moha pour leur ashram et leurs disciples. Moha doit être éradiqué par Viveka, Vairagya, Vichara, Atma-Chintana, la dévotion, la réclusion, l'étude de la littérature Védantique, etc. Moha ne peut être éliminé in toto que par le renoncement, le Sannyasa et la réalisation du Soi.

Vous n'avez jamais pleuré lorsque des millions de personnes sont mortes pendant la guerre mondiale. Mais vous pleurez

amèrement quand votre femme meurt. Pourquoi ? Parce que vous avez Moha pour elle. Moha crée l'idée de « mien ». Donc vous dites : « ma femme, mon fils, mon cheval, ma maison. » C'est l'esclavage. C'est la mort. Moha crée l'amour engoué pour les objets sensuels. Moha produit l'illusion et l'intellect perverti. Par la force de Moha, vous confondez le corps irréel et sale avec l'Atman réel et pur ; vous prenez le monde irréel comme une réalité solide. Ce sont les fonctions de Moha. Moha est une arme puissante de Maya.

### **23. Obstacles dans le yoga**

*(De Raja Yoga de Patanjali)*

La maladie, l'ennui, le doute, l'insouciance, la paresse, l'indolence, l'esprit matérialiste, la sensualité, les idées fausses ou les illusions, le fait de passer à côté de l'essentiel, l'instabilité, les distractions du mental, voilà les obstacles.

Les maladies surviennent à la suite d'une perturbation de l'équilibre des trois humeurs, à savoir le vent, la bile et le flegme. S'il y a plus de flegme, le corps devient lourd. Vous ne pouvez pas rester assis longtemps dans l'Asana. S'il y a plus de Tamas dans le mental, vous devenez paresseux. Les maladies peuvent être dues à une irrégularité dans la prise de nourriture, à une nourriture malsaine qui ne s'accorde pas avec le système, à une veille tardive pendant la nuit, à une perte d'énergie séminale, à la rétention de l'urine et des fèces. Les maladies peuvent être éliminées par la pratique d'Asana, de Pranayama et d'exercices physiques, la méditation, l'ajustement diététique, le jeûne, les purgatifs, le lavement, le bain, les traitements solaires, un repos suffisant, etc. Il faut d'abord diagnostiquer le cas et trouver la cause de la maladie, puis essayer de trouver un remède ou consulter des médecins.

Dans Styana, la personne est inapte à toute pratique en raison de son inexpérience dans le domaine et du manque de Samskaras des naissances précédentes. C'est une indisposition du mental à travailler. L'ennui, la paresse, etc., peuvent être éradiqués par Pranayama, Asana et des habitudes actives. Le doute est de savoir si c'est ceci ou cela. Une telle notion indéfinie est le doute. Le yogi n'est pas capable d'aller plus loin dans la voie du yoga. Il doute que tout ce qui est dit dans les Yoga Sastras soit vrai ou

non. Ce doute peut être dissipé par la connaissance juste, Viveka, Vichara, l'étude des écritures et par le Satsanga avec les Mahatmas.

Avirati est cette tendance du mental qui, par attachement, aspire sans cesse à l'un ou l'autre type de plaisir sensuel. Elle est détruite par Vairagya, en examinant les défauts des objets et de la vie matérielle, tels que l'impermanence, les maladies, la mort, la vieillesse, les misères, etc., et par Satsanga constant avec des Mahatmas dépassionnés et l'étude de livres sur Vairagya.

Branti-Darshana consiste à prendre un état indésirable pour l'état le plus désirable en raison de l'illusion. Passer à côté de l'essentiel, c'est s'écarter du droit chemin, le Samadhi, et tomber dans les griffes des Siddhis. La notion erronée est éliminée par le Satsanga avec les Yogis. L'oubli et l'instabilité sont éliminés en développant davantage de Vairagya et en pratiquant une Sadhana constante et intense dans la solitude. Anavasthitatva ou l'instabilité est cette inconstance du mental qui ne permet pas au yogi de rester dans l'état de Samadhi, même s'il l'a atteint avec beaucoup de difficulté. Maya est puissante. Il y a souvent un glissement entre la coupe et la lèvres. Ces obstacles n'arrivent pas à ceux qui font le Japa d'OM comme indiqué dans le Sutra 28 du chapitre II.

Lorsque de légères difficultés apparaissent, n'arrêtez pas la pratique. Trouvez les moyens appropriés pour éradiquer les obstacles. Continuez jusqu'à ce que vous obteniez le plus haut Samadhi Asamprajnata. Le succès est assuré si vous êtes sincère et régulier dans la Sadhana.

## **24. Autres obstacles**

Si vous pouvez abandonner les discussions oiseuses, les commérages et la curiosité futile d'entendre les rumeurs et les nouvelles des autres, et si vous ne vous mêlez pas des affaires des autres, vous aurez amplement le temps de méditer. Faites en sorte que le mental soit calme pendant la méditation. Si des pensées matérielles tentent d'entrer dans le mental pendant la méditation, rejetez-les. Ayez une dévotion constante pour la vérité. Soyez joyeux. Augmentez les éléments Sattviques en vous. Vous pouvez jouir de la félicité éternelle.

L'environnement n'est pas mauvais, mais votre mental l'est. Votre mental n'est pas discipliné correctement. Faites la guerre à ce mental horrible et terrible. Ne vous plaignez pas des mauvais environnements, mais plaignez-vous d'abord de votre propre mental. Entraînez d'abord votre mental. Si vous pratiquez la concentration dans un environnement défavorable, vous deviendrez fort, vous développerez rapidement votre volonté et vous deviendrez une personnalité dynamique. Voyez le bien en toute chose et transformez le mal en bien. C'est cela le vrai Yoga. C'est le vrai travail d'un yogi.

Les fuites d'énergie, le courant caché des Vasanas, le manque de contrôle des sens, le relâchement de la Sadhana, le déclin de la sérénité, le manque d'aspiration intense, l'irrégularité de la Sadhana sont autant d'obstacles sur le chemin de la concentration.

## **25. Préjugés, intolérance et bigoterie**

Un préjugé est une aversion déraisonnable pour une chose ou une personne. Les préjugés rendent le cerveau insensible. Le cerveau ne peut pas vibrer correctement pour saisir les choses sous leur vrai jour. On ne peut pas supporter des différences d'opinions honnêtes. C'est l'intolérance. L'intolérance et les préjugés religieux sont de grands obstacles sur le chemin de la réalisation de Dieu. Certains pandits sanskrits orthodoxes pensent fermement que seules les personnes connaissant le sanskrit pourront atteindre la réalisation de Dieu. Ils pensent que les Sannyasins qui connaissent l'anglais sont des barbares et qu'ils ne peuvent pas se réaliser. Regardez l'épaisse bêtise de ces Pandits bigots ! Des sectaires incorrigibles, à l'esprit mesquin, au cœur étroit et malhonnête ! Si quelqu'un a des préjugés contre la Bible ou le Coran, il ne peut pas saisir les vérités de ces livres. Son cerveau devient dur, pierreux et calleux. Une personne peut se réaliser en étudiant et en suivant les principes qui sont établis dans le Coran, la Bible ou le Zend Avesta ou les livres Pali du Seigneur Bouddha.

Les aspirants devraient essayer d'éliminer les préjugés de toutes sortes. Alors seulement, ils pourront voir la vérité partout. La vérité n'est pas le monopole des Pandits sanskrits de Varanasi

ou des Vairagi d'Ayodhya. La vérité, Rama, Krishna, Jésus sont la propriété commune de tous.

Les sectaires et les fanatiques se limitent à un cercle ou à une zone restreinte et circonscrite. Ils n'ont pas un grand cœur. Ils ne peuvent pas voir les bons côtés des autres à cause de leur vision négative. Ils pensent que seuls leurs principes et leurs doctrines sont bons. Ils traitent les autres avec mépris. Ils pensent que seul leur Sampradaya est supérieur aux autres et que seul leur Acharya est un homme qui a réalisé Dieu. Ils se battent toujours avec les autres. Il n'y a aucun mal à faire l'éloge de son propre Gourou et à s'en tenir à ses principes et à ses enseignements. Mais il faut accorder la même attention aux enseignements des autres prophètes et des autres saints. Alors seulement, le sentiment d'amour universel et de fraternité universelle se manifesterà. Cela conduira finalement à la réalisation de Dieu ou de l'Atman dans tous les êtres. Les préjugés, l'intolérance, la bigoterie et le sectarisme doivent être éradiqués. Les préjugés et l'intolérance sont des formes de haine.

## **26. Rajas et Tamas**

Rajas et Tamas tentent d'entraver la méditation. Le mental qui était calme grâce à la prépondérance de Sattva au cours de la méditation se met à trembler et à frémir en raison de l'entrée de Rajas en excès. Les Sankalpas (imaginings) augmentent en nombre. L'agitation augmente. Des pensées d'action se manifestent. La planification et l'intrigue entrent en jeu. Prenez un peu de repos. Refaites le Japa. Priez et méditez. Faites une petite promenade.

## **27. Sankalpas**

Libérez-vous des pensées de base du mental, des diverses Sankalpas (imaginings) inutiles. Recherchez sans cesse l'Atman. Notez le mot « sans cesse ». C'est important. Ce n'est qu'alors que l'aube de la connaissance spirituelle se lèvera. Le Jnana-Surya (le soleil de la connaissance) se lèvera au firmament du Chidakasa (espace de la connaissance).

## **28. Tamas ou inertie**

Seule une minorité microscopique est apte à la méditation à plein temps. Des personnes comme Sadasiva Brahman et Sri Sankara peuvent passer tout leur temps en méditation. Beaucoup

de Sadhus qui prennent le Nivritti Marga sont devenus complètement Tamasiques. Tamas est confondu avec Sattva. C'est une grande erreur. On peut évoluer magnifiquement en faisant du Karma Yoga dans le monde si on sait comment utiliser son temps de façon profitable. Un chef de famille devrait demander conseil aux Sannyasins et aux Mahatmas de temps en temps, établir une routine quotidienne et s'y tenir strictement au milieu des activités du monde. Rajas peut être converti en Sattva. Un Rajas intense prend une tournure Sattvique. Il est impossible de convertir tout d'un coup Tamas en Sattva. Tamas doit d'abord être transformé en Rajas. Les jeunes sadhus qui choisissent Nivritti Marga ne s'en tiennent pas à la routine. Ils n'écoutent pas les paroles des aînés. Ils n'obéissent pas aux ordres du Gourou. Ils veulent une indépendance absolue dès le début. Ils mènent une vie insouciant. Il n'y a personne pour les contrôler. Ils ont leurs propres méthodes. Ils ne savent pas comment réguler l'énergie et comment établir un programme quotidien.

Ils errent sans but d'un endroit à l'autre. Ils deviennent Tamasiques en six mois. Ils s'assoient pendant une demi-heure dans une Asana et s'imaginent qu'ils sont des âmes réalisées. Si un aspirant qui a suivi Nivritti Marga constate qu'il n'évolue pas, qu'il ne s'améliore pas dans la méditation, et qu'il entre dans un état Tamasique, il devrait immédiatement adopter une sorte de service pendant quelques années et travailler vigoureusement. Il devrait combiner le travail avec la méditation. C'est la sagesse. C'est la prudence. C'est la sagacité. Ensuite, il devrait s'isoler. On devrait utiliser son bon sens tout au long de sa Sadhana. Il est très difficile de sortir de l'état Tamasique. Un Sadhaka doit être très prudent. Lorsque Tamas essaie de le rattraper, il doit immédiatement effectuer un travail énergique. Il peut courir à l'air libre, puiser de l'eau dans les puits, etc. Il devrait le chasser par un moyen intelligent ou autre.

## **29. Trois obstacles**

Lorsque les jeunes aspirants se plongent dans la solitude et le silence absolu, ils doivent affronter avec audace trois obstacles : la dépression, la construction de châteaux en Espagne (Manorajya, Rasasvada) et la haine envers les chefs de famille, hommes et femmes. Ils deviennent des misanthropes. Ils devraient entretenir des pensées joyeuses. Observez le mental très

souvent et rayonnez un amour pur pour tous. Si une méthode ne vous aide pas à maintenir votre Brahmacharya, vous devriez avoir recours à une combinaison de diverses Sadhanas telles que la prière, la méditation, le Pranayama, le Satsanga, le régime Sattvique, la solitude, Vichara, Sirshasana, Sarvangasana, Uddiyana Bandha, Nauli, Asvini Mudra, Yoga Mudra, etc. Alors seulement, vous réussirez.

### **30. Trishna et Vasanas**

Le désir ou Trishna (la soif d'objets) est l'ennemi de la paix. Il ne peut y avoir un iota de bonheur pour un homme qui a soif d'objets sensuels. Lorsque cette soif disparaît, l'homme jouit de la paix. Alors seulement, il peut méditer et se reposer dans le Soi.

Les Vasanas sont très puissants. Les sens et le mental sont très turbulents et impétueux. Encore et encore, la bataille doit être menée et gagnée. C'est la raison pour laquelle le chemin spirituel est appelé le chemin sur le fil du rasoir dans la Kathopanishad. Même sur le chemin sur le fil du rasoir, il n'y a aucune difficulté pour un homme doté d'une forte détermination et d'une volonté de fer. La force vient de l'intérieur à chaque étape.

Un effort constant ou une lutte incessante sont nécessaires si vous voulez réaliser Dieu. Les Vasanas, les désirs et les Trishnas (envies) et les anciens Samskaras (impressions) matériels sont des obstacles sur le chemin. La bataille intérieure doit être menée encore et encore.

### **31. Vikshepa**

Vikshepa est le ballottement ou l'oscillation du mental. C'est une vieille habitude du mental. C'est une distraction du mental. Tous les Sadhakas se plaignent généralement de ce trouble. Le mental ne reste jamais longtemps à un point fixe. Il saute de-ci de-là comme un singe. Il est toujours agité. Ceci est dû à la force de Rajas. Chaque fois que Sri Jayadayal Goenka venait me voir pour une entrevue, il posait toujours deux questions : « Swamiji, quel est le remède pour contrôler le sommeil ? Comment supprimer Vikshepa ? Donnez-moi une méthode facile et efficace. » Ma réponse était : « Prenez une alimentation légère le soir. Faites Sirshasana et Pranayama. » Le sommeil peut être conquis. Trataka, Upasana, Pranayama et Yoga élimineront

Vikshepa. Il est préférable d'avoir une méthode combinée. Cela sera plus efficace.

Selon Patanjali Maharshi, la maladie, l'inactivité mentale, le doute, l'indifférence, la paresse, la tendance à rechercher les plaisirs des sens, la stupeur, les fausses perceptions, la non-atteinte de la concentration, et le fait de s'éloigner de ce qui a été atteint à cause de l'agitation sont les principales distractions qui font obstacle. Il prescrit le Pranayama pour détruire Rajas qui induit Vikshepa et pour obtenir un mental concentré.

Si vous supprimez l'oscillation du mental, vous obtiendrez un mental concentré ou Ekagrata. Ekagrata est une chose inconnue pour beaucoup. Max Muller écrit : « L'Ekagrata est impossible pour nous (les Occidentaux), car notre mental est détourné dans diverses directions par les journaux, les télégrammes, les communications postales, etc.... ». Ekagrata est une condition indispensable dans toutes les spéculations religieuses et philosophiques, et dans Nididhyasana.

Dans la Gita, le Seigneur Krishna prescrit une Sadhana pour supprimer Vikshepa : « Aussi souvent que le mental vacillant et instable va de l'avant, aussi souvent qu'il le retienne, qu'il l'amène sous le contrôle du Soi. Abandonnant sans réserve tous les désirs nés de l'imagination, par le mental réfrénant l'agrégat des sens de tous côtés. Peu à peu, qu'il gagne la tranquillité au moyen de la raison contrôlée par la constance ; ayant fait en sorte que le mental demeure dans le Soi, qu'il ne pense à rien. » Chapitre VI-24, 25, 26.

### **32. Vishayasakti**

Vishayasakti est un désir intense ou un attachement aux plaisirs sensuels ou aux objets des sens. C'est le plus grand de tous les obstacles. Le mental refuse d'abandonner complètement les plaisirs sensuels. Grâce à la force de Vairagya et de la méditation, les désirs sont supprimés pendant un certain temps. Tout à coup, le mental pense aux plaisirs sensuels par la force de l'habitude et de la mémoire. Il en résulte une perturbation mentale. La concentration diminue. Le mental se déplace vers l'extérieur, vers les objets sensuels. Dans la Gita, vous trouverez : « Ô fils de Kunti, les sens excités même d'un homme sage, bien qu'il fasse des efforts, emportent impétueusement son mental.



Les sens vagabonds auxquels le mental cède emportent l'entendement, tout comme un coup de vent emporte un navire sur les eaux. » — Chapitre II-60, 67. « Les objets des sens, mais non l'appétit pour eux, se détournent d'un habitant du corps abstinent ; et même l'appétit se détourne de lui après que le Suprême a été vu. » Chapitre II-59.

Certains désirs se cachent dans les coins du mental. Tout comme les vieilles saletés des coins de la pièce ressortent lorsque vous balayez, de même, sous la pression des pratiques yogiques, ces vieux désirs cachés remontent à la surface du mental avec une force redoublée. Le Sadhaka doit être très prudent. Il doit observer le mental avec vigilance. Il doit étouffer les désirs dans l'œuf en développant son Vairagya, Viveka et en augmentant sa période de Japa et de méditation. Il doit observer Akhanda Mouna et pratiquer une méditation vigoureuse et le Pranayama. Il doit se nourrir de lait et de fruits pendant 40 jours. Il doit observer le jeûne pendant les jours d'Ekadasi. Il doit renoncer complètement à se mêler à qui que ce soit. Il ne doit jamais sortir de sa chambre. Il devrait se plonger profondément dans la Sadhana. Kashaya signifie Vasana cachée. Cela fait partie de la catégorie de Vishayasakti. Les ambitions matérielles de toutes sortes peuvent être incluses dans cette rubrique. L'ambition rend le mental très agité. L'homme devrait avoir l'ambition louable d'obtenir la réalisation du Soi.

# CHAPITRE HUIT

## OBSTACLES SUPÉRIEURS DANS LA MÉDITATION

### 1. Ambition et désir

Chaque fois que les désirs vous troublent, essayez d'atteindre Vairagya en examinant les défauts de la vie sensuelle. Cultivez le détachement ou l'indifférence à l'égard des plaisirs sensuels. Pensez que la jouissance produit de la douleur et divers troubles et que tout est périssable. Détachez sans cesse le mental des objets et fixez-le sur le Soi immortel ou l'image du Seigneur. Lorsque le mental atteint un état d'équanimité, lorsqu'il est libéré de toute distraction et de Layā, ne le dérangez pas.

Les ambitions, les désirs et les diverses pensées perturbatrices sont d'autres obstacles. Détruisez les désirs par Vichara, le contrôle des Indriyas, Vairagya, Viveka et Brahmacharya. Ne planifiez pas. N'imaginez pas. N'essayez pas de les satisfaire. Soyez indifférent. Annihilez les émotions. Ne soyez pas attaché aux désirs. Les désirs sont impuissants en l'absence d'émotions et d'attachement. Ils s'étiolent et meurent. Déterminez les causes des pensées perturbatrices et éliminez-les une par une. Observez attentivement le mental. Demeurez dans la solitude. Ne vous mêlez pas aux autres. Ayez de la patience, Utsaha et du courage. Si vous trouvez un grand intérêt et un grand bonheur dans la méditation, si vous progressez, arrêtez aussi l'étude pendant un certain temps. L'étude aussi est un Vishaya. Dieu n'est pas dans les livres. On ne peut l'atteindre que par une méditation constante. L'érudition permet de gagner les applaudissements de la société. Évitez la pédanterie. Parfois, le mental se sent fatigué. Alors, reposez-vous complètement. Ne forcez pas le mental. Allez vous promener le soir au bord de la mer, sur les rives du Gange ou dans tout autre endroit charmant. Chantez OM. Ressentez OM. Fredonnez OM. Réduisez la période de méditation pendant quelques jours. Utilisez votre bon sens et entendez souvent la voix intérieure. Observez les humeurs du

mental. Les deux courants, Harsha et Soka, se déplacent dans le mental. Lorsque vous êtes déprimé, allez faire une bonne promenade. Fermez les livres. Pensez à des pensées sublimes. Sentez que vous n'êtes que joie. Souvenez-vous que ce sont tous les Dharmas de l'Upadhi et qu'ils n'appartiennent pas à la chose elle-même — ATMAN. Ils disparaîtront rapidement.

## **2. Fierté morale et spirituelle**

Dès que l'aspirant obtient quelques expériences spirituelles ou Siddhis, il est gonflé de vanité et d'orgueil. Il pense trop à lui-même. Il se sépare des autres. Il traite les autres avec mépris. Il ne peut pas se mêler aux autres. Si quelqu'un a certaines qualifications morales telles que l'esprit de service ou le sacrifice de soi, ou Brahmacharya, il dira : « Je suis un Akhanda Brahmachari depuis douze ans. Qui est pur comme moi ? J'ai vécu de feuilles et de gram pendant quatre ans. J'ai rendu service à l'ashram pendant dix ans. Personne ne peut servir comme moi. » Tout comme les gens du monde sont gonflés par l'orgueil de la richesse, de même les Sadhus et les aspirants sont gonflés par leurs qualifications morales. Ce genre d'orgueil est aussi un obstacle sérieux sur le chemin de la réalisation de Dieu. Il doit être éradiqué complètement. Tant qu'un homme se vante de lui-même, il n'est que le même petit Jiva. Il ne peut pas obtenir la Divinité.

## **3. Hypocrisie religieuse (Dambha)**

Il y a autant de modes chez les sadhus que chez les personnes matérialistes. Tout comme l'hypocrisie prévaut chez les personnes matérialistes, l'hypocrisie se manifeste chez les aspirants, les sadhus et les Sannyasins qui n'ont pas complètement purifié leur nature inférieure. Ils prétendent être ce qu'ils ne sont pas en réalité. Ils se posent en grands Mahatmas et Siddha-Purushas alors qu'ils ne connaissent même pas l'alphabet du Yoga ou de la spiritualité. Ils affichent des visages sérieux du dimanche, comme le font parfois certains missionnaires chrétiens les jours de sabbat. C'est une Vritti dangereuse. Ils trompent les autres. Ils se vantent et se vantent trop d'eux-mêmes. Ils commettent des méfaits partout où ils vont. Ils pratiquent l'hypocrisie pour obtenir le respect, les honneurs, la bonne nourriture et les vêtements et pour tromper les simples crédules.

Il n'y a pas de plus grand crime que le commerce de la religion. C'est un péché capital. Les chefs de famille peuvent être excusés. Mais nous ne pouvons pas excuser les aspirants et les Sadhus qui marchent sur le chemin de la spiritualité et qui ont renoncé à tout pour la réalisation de Dieu. L'hypocrisie religieuse est plus dangereuse que l'hypocrisie des personnes matérialistes. Un long traitement drastique est nécessaire pour l'éradiquer. Un hypocrite religieux est très éloigné de Dieu. Il ne peut pas même rêver de la réalisation de Dieu. Tilakas épais, peinture élaborée du front, port de trop de Tulasi et les Malas Rudraksha sur le cou, les bras, les avant-bras et les oreilles sont quelques-uns des signes extérieurs de l'hypocrisie religieuse.

#### **4. Nom et renommée (Kirti et Pratihtha)**

On peut renoncer à sa femme, son fils, ses biens, mais il est difficile de renoncer à son nom et à sa renommée. Pratihtha est le nom et la renommée établis. C'est un grand obstacle sur le chemin de la réalisation de Dieu. Cela entraîne finalement la chute. Cela ne permet pas à l'aspirant d'avancer sur le chemin spirituel. Il devient un esclave du respect et de l'honneur. Dès que l'aspirant obtient une certaine pureté et un progrès éthique, les ignorants affluent vers lui et lui rendent hommage et le saluent. L'aspirant se laisse gonfler d'orgueil. Il pense qu'il est maintenant un grand Mahatma. Il devient finalement l'esclave de ses admirateurs. Il ne peut pas remarquer sa lente déchéance. Dès qu'il se mêle librement aux chefs de famille, il perd le peu qu'il avait gagné pendant huit ou dix ans. Il ne peut plus influencer le public. Les admirateurs le quittent également parce qu'ils ne trouvent aucun réconfort ni aucune influence en sa compagnie.

Les gens s'imaginent que le Mahatma a des Siddhis et qu'ils peuvent obtenir la richesse et des enfants par sa grâce, et des racines pour enlever les maladies. Ils approchent toujours un Sadhu avec des motivations diverses. L'aspirant, par une mauvaise association, perd Vairagya et Viveka. L'attachement et les désirs surgissent dans son mental. Par conséquent, un aspirant devrait toujours se cacher. Personne ne devrait savoir quelle sorte de Sadhana il fait. Il ne devrait jamais essayer d'exhiber un quelconque Siddhi. Il devrait être très humble. Il devrait passer pour un homme tout à fait ordinaire. Il ne doit pas accepter de riches cadeaux de la part des chefs de famille. Il sera affecté par

les mauvaises pensées de ceux qui offrent des cadeaux. Il ne devrait jamais penser qu'il est supérieur à qui que ce soit. Il doit toujours traiter les autres avec respect. Il ne doit pas traiter les autres avec mépris. Alors le respect viendra de lui-même. Il doit traiter le respect, l'honneur, le nom et la renommée comme du fumier ou du poison. Il devrait porter l'irrespect et le déshonneur comme un collier d'or. Alors seulement, il atteindra son but en toute sécurité.

Construire des ashrams et se faire des disciples entraîne la chute de l'aspirant. Ils sont aussi des pierres d'achoppement sur le chemin de la réalisation de Dieu. L'aspirant devient une autre sorte de chef de famille. Il développe un égoïsme institutionnel. Il s'attache à l'ashram et aux disciples. Il obtient Mamata (le mien) pour le bâtiment et les Chelas. Il a les mêmes soucis, inquiétudes et anxiétés pour faire fonctionner l'ashram et pour nourrir ses disciples. Il développe une mentalité d'esclave et une volonté faible. Les pensées de l'ashram tournent dans son mental lorsqu'il est à l'agonie. Certains ashrams sont bien dirigés par le « chef spirituel » de l'institution lorsqu'il est vivant. Lorsqu'il décède, les disciples qui ont un mental mesquin se battent entre eux. Des procès sont en cours devant les tribunaux. L'ashram devient alors un centre de combat. Les propriétaires d'ashrams doivent flatter les donateurs et doivent faire appel à des fonds très souvent. Comment les pensées de Dieu peuvent-elles rester dans le mental quand on a le mental fixé sur la collecte d'argent et le développement de l'ashram ? Ceux qui ont lancé l'ashram peuvent dire : « Nous faisons du bien aux gens de diverses manières. Nous avons des cours de religion tous les jours. Nous nourrissons les pauvres de diverses manières. Nous formons des étudiants en religion. »

Il est tout à fait vrai qu'un ashram dirigé par un Yogi dynamique et désintéressé et un Jivanmukta réalisé est un centre dynamique de spiritualité. C'est un noyau spirituel pour l'élévation spirituelle de milliers de personnes. De tels centres sont nécessaires dans toutes les parties du monde. De tels ashrams peuvent faire un bien spirituel immense au pays. Mais de tels ashrams idéaux avec des chefs spirituels idéaux pour diriger l'institution sont très rares de nos jours.

Au fil du temps, les fondateurs de l'ashram deviennent inconsciemment des esclaves du culte et de la puja. Maya agit de diverses manières. Ils sont très désireux que les gens boivent leur Charanamrita. Comment un homme, qui a le Bhava d'être vénéré comme Avatara, peut-il servir le public ? Les travailleurs ont un mental mesquin. Ils se battent entre eux pour des questions insignifiantes et perturbent l'atmosphère paisible de l'ashram. Où est donc la paix dans l'ashram ? Comment les étrangers qui visitent l'ashram pour obtenir Santi peuvent-ils y trouver la paix ?

Les fondateurs de l'ashram devraient vivre de Bhiksha quotidienne venant de l'extérieur. Ils devraient mener une vie idéale de sacrifice absolu de soi, une vie de simplicité idéale, comme feu Kalikamlwala de Rishikesh qui portait un pot d'eau sur sa tête pour l'ashram et qui vivait de Bhiksha de l'extérieur. C'est alors seulement qu'ils pourront faire du bien aux gens. Les fondateurs de l'ashram ne devraient jamais faire appel au public pour obtenir des fonds. Cela jette un grand discrédit sur ceux qui suivent le chemin de la réalisation de Dieu. L'habitude de la mendicité détruit la nature subtile et sensible de l'intellect et ceux qui se présentent pour obtenir des fonds ne savent souvent pas ce qu'ils font exactement, tout comme les avocats et ceux qui visitent les maisons de mauvaise réputation ont perdu la faculté de distinguer la vérité de la contre-vérité, la pureté de l'impureté. De nos jours, il y a des voleurs intelligents, qui volent l'argent dans les tramways en donnant une injection de morphine. L'exemple suivant est une méthode intelligente de mendicité moderne. Un jeune homme intelligent et instruit monte dans le train avec une douzaine de cartes imprimées dans les mains et les distribue aux passagers. Il y est écrit : « Je suis le petit-fils du Dewan de Mysore. Mon père est mort subitement. Ma mère a 85 ans. Un frère est muet. Un autre est aveugle. S'il vous plaît, aidez-moi avec de l'argent. » C'est de la mendicité moderne. Il ne tend jamais une assiette ou un bol pour mendier et ne parle pas. Mais il distribue des cartes imprimées. Il se présente avec un manteau ouvert, un col, une cravate, une chemise, un pantalon et un chapeau. Il collecte de l'argent, récupère les cartes, descend tranquillement et entre dans un autre compartiment. La mendicité tue l'Atma-Balam. Elle produit une mauvaise impression dans le mental du public. Où est la liberté si on mendie ? Les gens ont

perdu la foi dans les fondateurs de l'ashram. Si quelque chose vient tout seul sans demander, on peut l'accepter. On peut alors effectuer un travail indépendant. Les chefs de famille qui dirigent des ashrams peuvent faire appel à des fonds.

Il est très difficile de trouver de bons travailleurs pour l'ashram. Alors, pourquoi vous préoccuper de construire des ashrams alors que vous n'avez ni argent, ni travailleurs, ni force dynamique et spirituelle ? Restez tranquille. Faites de la méditation. Développez-vous. Occupez-vous de vos propres affaires. Réformez-vous d'abord. Comment pouvez-vous aider les autres quand vous tâtonnez vous-même dans les ténèbres, quand vous êtes aveugle ? Comment un aveugle peut-il guider un autre aveugle ? Tous deux tomberont dans un profond abîme et se casseront les jambes.

Le pouvoir, le nom, la renommée et la richesse renforcent l'ego. Ils renforcent la personnalité. Par conséquent, renoncez-y si vous voulez atteindre l'immortalité et la paix éternelle.

Enfin, je dois souligner que, bien que nous n'ayons pas encore d'ashrams de première classe, il existe de bons ashrams de seconde classe dirigés par des âmes nobles et Sattviques qui rendent de grands services au pays de diverses manières, publient de précieux ouvrages philosophiques et forment les étudiants à la pratique de la méditation et du yoga. Ils rendent un service désintéressé. Il est du devoir des riches de leur apporter spontanément une aide financière et toute autre forme d'aide. Que Dieu leur accorde la force spirituelle intérieure pour diffuser leur message d'amour, de service et de paix ! Mes hommages et mes salutations silencieuses à ces âmes rares, exaltées et désintéressées.

## **5. Éléments (Bhuta-Ganas)**

Parfois, ces éléments apparaissent pendant la méditation. Ce sont d'étranges personnages, certains avec de longues dents, d'autres avec de gros visages, d'autres avec de gros ventres, d'autres avec des visages sur le ventre et d'autres avec des visages sur la tête. Ils sont les habitants du Bhuta Loka. Ils sont les assistants du Seigneur Shiva. Ils ont des formes terrifiantes. Ils ne font aucun mal. Ils apparaissent simplement. Ils viennent tester votre force et votre courage. Ils ne peuvent rien faire. Ils ne

peuvent pas se tenir devant un aspirant pur et éthique. La répétition d'OM les mettra à distance. Vous devez être sans peur. Un lâche est absolument inapte pour la voie spirituelle. Développez votre courage en ressentant constamment que vous êtes Atman. Niez et reniez l'idée du corps. Pratiquez Nididhyasana en permanence.

## 6. Visions

Les visions et les expériences vont et viennent. Elles ne constituent pas en elles-mêmes le point culminant de la Sadhana. Celui qui attache beaucoup d'importance à ces petites visions ne marche pas rapidement sur le chemin. Par conséquent, abandonnez l'idée de ces expériences. Seule l'expérience finale, intuitive et directe du Suprême, est la vraie.

Élevez-vous au-dessus des visions. Les visions que vous voyez en méditation sont un obstacle sur le chemin du Samadhi ou de la réalisation de Dieu. Lorsque vous les voyez, le mental sera fixé sur ces visions tout au long de la journée au lieu de se concentrer sur Dieu. Évitez ces visions et la pensée de ces visions. Soyez indifférent. Remplacez-les par la pensée du Seigneur.

## 7. Siddhis

Il existe neuf Riddhis, huit Siddhis majeurs et dix-huit Siddhis mineurs. Les huit Siddhis sont Anima (taille atomique), Mahima (taille colossale), Garima (volume excessif), Laghima (légèreté extrême), Prapti (réalisation de tout ce que vous désirez), Prakamya (volonté sans entrave), Isitva (princier) et Vasitva (contrôle sur tout). Riddhi signifie l'abondance. Il est inférieur à Siddhi.

Ne pensez pas trop aux Siddhis psychiques. La clairvoyance et la clairaudience ne valent pas la peine d'être possédées, quand une illumination et une paix bien plus grandes sont possibles sans les Siddhis qu'avec eux.

Le désir de pouvoirs agira comme des bouffées d'air qui peuvent éteindre la lampe du Yoga qui est soigneusement entretenue. Tout relâchement dans le ressenti dû à la prudence ou aux désirs égoïstes de Siddhis éteindra la petite lumière spirituelle que le Yogi a allumée après tant de lutte et précipitera l'étudiant dans le profond abîme de l'ignorance. Il ne pourra plus s'élever jusqu'à la hauteur originelle qu'il a atteinte sur la colline du Yoga.



Les tentations attendent simplement de submerger l'étudiant imprudent. Les tentations des mondes astral, mental et Gandharva sont plus puissantes que les tentations matérialistes.

Divers Siddhis psychiques et d'autres pouvoirs viennent au Yogi qui a contrôlé ses sens, son Prana et son mental. Ils sont des pierres d'achoppement. Ils séduisent les étudiants yogis. Les Sadhakas doivent être très prudents. Ils devraient les fuir impitoyablement comme de simples bagatelles ou des choses sans valeur.

Si vous pratiquez régulièrement la méditation et la concentration, vous obtiendrez certainement des pouvoirs psychiques. Vous ne devez pas utiliser ces pouvoirs à des fins viles et égoïstes, pour atteindre un but matériel ou autre. Vous connaîtrez alors une chute. Vous serez puni par Mère Nature. L'action et la réaction sont égales et opposées. Chaque mauvaise action est liée à une réaction. Je vous mets sérieusement en garde, encore et encore. Prenez garde ! Le pouvoir, les femmes, l'argent et l'érudition agissent comme de puissants intoxicants. Le possesseur ne sait pas ce qu'il fait exactement. Son intellect devient trouble. Sa compréhension s'obscurcit. Vous ne serez pas tenté par ces pouvoirs si vous êtes établi dans la pratique de Yama ou de la retenue.

Il n'existe pas de miracle ou de Siddhi. Un homme ordinaire est tout à fait ignorant des choses spirituelles supérieures. Il est plongé dans l'oubli. Il est fermé à la connaissance transcendante supérieure. C'est pourquoi il appelle certaines occurrences ou certains événements extraordinaires des miracles. Pour un yogi qui comprend les choses à la lumière du yoga, le miracle n'est rien. De même qu'un homme du village est étonné lorsqu'il voit un avion ou un film parlant pour la première fois, de même un homme du monde est stupéfait lorsqu'il assiste pour la première fois à un spectacle « extraordinaire ».

## **8. Kashaya**

Kashaya est l'influence subtile dans le mental produite par la jouissance et laissée là pour fructifier dans le temps à venir et distraire le mental du Samadhi. C'est un obstacle sérieux à la méditation. Il ne permet pas au Sadhaka d'entrer dans le Samadhi Nishtha. Il induit le souvenir subtil des plaisirs appréciés. C'est

un Vasana caché. Les Vasanas sont issus des Samskaras. Samskara est la cause et Vasana est l'effet. C'est un roi de Mala (impureté du mental).

Kashaya signifie coloration. Raga, Dvesha et Moha sont Kashaya ou la coloration du mental. Un Vichara constant associé à Brahma-Bhavana est le seul remède puissant pour éradiquer cette terrible maladie qu'est Kashaya.

### **9. Laya**

Réveillez le mental dans Laya. Même si vous avez conquis Laya et la distraction par la pratique répétée de Vairagya et Jnanabhyasa ou Brahma-Chintana, le mental n'entrera pas pour autant dans un état d'équilibre parfait ou de sérénité. Il sera dans un stade intermédiaire. Le mental n'est toujours pas libéré de Raga ou attachement qui est le germe de toute son activité en direction des objets extérieurs. Il y a toujours une passion latente ou des Vasanas ou Kashaya cachés. Vous devrez restreindre le mental encore et encore par Vichara et faire une méditation rigoureuse et pratiquer Samprajnata ou Savikalpa Samadhi. Finalement, vous vous reposerez dans l'Asamprajnata ou le Samadhi sans germes (Nirbija Samadhi).

### **10. Rasasvada**

Rasasvada est un autre type d'expérience. C'est la félicité qui vient du Savikalpa Samadhi inférieur. Le Sadhaka qui a fait l'expérience de cette félicité supersensuelle s'imagine qu'il a atteint la destination finale et abandonne sa Sadhana. Tout comme un homme creuse la terre très profondément pour trouver le trésor et les pierres les plus précieuses, tout comme un homme n'est pas satisfait des choses insignifiantes qu'il a découvertes juste sous la surface du sol, de même le Sadhaka devrait continuer sa Sadhana jusqu'à ce qu'il obtienne le Bhuma inconditionnel, ou le but le plus élevé de la vie. Il ne devrait jamais se satisfaire de l'Alpam ou des expériences inférieures. Il devrait comparer ses expériences avec les expériences les plus élevées des sages qui sont décrites dans les Upanishads et découvrir si elles correspondent exactement à celles-ci ou non. Il devrait fournir des efforts jusqu'à ce qu'il atteigne le Jnana Bhumika, jusqu'à ce qu'il devienne un Brahma-Varishtha. Il devrait lutter jusqu'à ce qu'il obtienne Aptia-Kama, Krita-Kritya, et Prapta-Prapya. « J'ai

obtenu tous les désirs. J'ai tout fait. Je sais tout. Il n'y a rien de plus à connaître. Il n'y a plus rien à obtenir. »

Cet obstacle (Rasasvada) empêche le Sadhaka de jouir de la plus haute félicité Nirvikalpa. Vichara, la discrimination, la prière, le Pranayama, le sérieux et la lutte dans la méditation élimineront l'obstacle ci-dessus.

### **11. Tushnimbhuta Avastha**

Parfois, le mental reste calme pendant un court moment. Vous ne trouverez ni Raga ni Dvesha dans le mental. Cet état silencieux du mental est appelé Tushnim Avastha. Il se produit dans l'état Jagrat. L'aspirant le confond avec le Samadhi. C'est un état neutre du mental. C'est un obstacle sur le chemin de la réalisation de Dieu. Il doit surmonter cet état mental par une introspection attentive et une méditation vigoureuse. Un Sadhaka, grâce à son expérience et à sa perspicacité, peut découvrir la nature exacte des différents états du mental. Il devrait adopter des méthodes efficaces pour contrôler ces états. La simple étude des livres ne l'aidera pas beaucoup. L'expérience et la pratique lui feront le plus grand bien.

### **12. Stabdha Avastha**

Stabdha Avastha est un autre type d'état mental. C'est une stupéfaction résultant de la peur ou de l'étonnement. Il est apparenté à Tushnim Avastha. C'est également un autre obstacle sur le chemin. Lorsque vous faites l'expérience d'une nouvelle stupéfiante, le mental est abasourdi pendant un certain temps. C'est Stabdha Avastha. Tushnim et Stabdha Avasthas sont des états Jada. Il n'y a pas de conscience parfaite. Le mental reste comme une bûche de bois dans un état d'inertie. Il devient inapte à la méditation active. Lorsque ces états prévalent, le corps est lourd. Le mental est terne. Il y a un manque de gaieté. Le mental s'émousse aussi pour un temps. L'étudiant peut découvrir ces états par ces symptômes. Un Sadhaka intelligent qui pratique la méditation quotidiennement peut facilement découvrir les différents états dans lesquels le mental passe. Au début, un débutant trouve la méditation aride. Mais un étudiant avancé qui a une compréhension intelligente et complète de la nature du mental, de ses opérations et des lois du plan mental, trouvera la méditation très intéressante. Plus il médite, plus il acquiert le

contrôle du mental. Il peut comprendre la nature des Vrittis et des différents états mentaux. Il peut les contrôler. Il sentira qu'il acquiert une force spirituelle intérieure et qu'il ne peut plus être facilement influencé par le mental.

### **13. Avyaktam**

Lorsque vous pratiquez Samadhi, de nombreux obstacles tels que le sommeil, la paresse, la rupture de continuité, la confusion, la tentation, l'engouement, le désir de plaisirs matérialistes et le sentiment de vide vous assaillent. Vous devez être sur le qui-vive. Vous devez être vigilant et circonspect. Vous devrez surmonter ces obstacles étape par étape grâce à des efforts patients et intrépides. Vous devrez également traverser le vide. Ce qui vous apparaît comme un vide lorsque toutes les Vrittis ont péri n'est pas vraiment un vide. C'est Avyaktam. Traversez aussi ce vide. Il va essayer de vous dominer. Vous êtes laissé seul maintenant. Vous n'avez rien à voir et rien à entendre. Il n'y a personne pour vous reconforter. Vous devrez dépendre de vous-même. La présence d'esprit est nécessaire à ce moment critique. Puisez le courage et la force en vous. Le Sage Uddalaka a également rencontré beaucoup de difficultés pour traverser ce vide.

### **Adieu**

Ô mes chers aspirants ! Je vous envoie les courants de pensée de la paix depuis l'atmosphère paisible de l'Himalaya sacré, la demeure des Rishis.

Dieu est Santi Svarupa (incarnation de la paix). Les Srutis déclarent avec emphase : « Ayam Atma Santah - Cet Atman (Soi) est le Silence ». Le désir est le plus grand ennemi de la paix. Le désir provoque des distractions de toutes sortes. Il n'y a pas de paix pour celui qui n'a pas de concentration. Il ne peut y avoir de bonheur pour ceux qui ne sont pas paisibles. Dans la paix suprême, toutes les douleurs, tous les chagrins, toutes les misères et toutes les tribulations disparaissent à jamais.

Chers frères ! Enfants de l'immortalité ! Continuez à avancer. Persévérez. Ne regardez pas en arrière. Oubliez le passé. Oubliez le corps et le monde. Mais n'oubliez pas le centre. N'oubliez pas la source. Un futur brillant et glorieux vous attend. Purifiez. Servez. Aimez. Donnez. Vivez dans Om. Ressentez toujours et partout la Présence intérieure, omniprésente. Réalisez le Soi.

Reposez-vous dans l'océan magnanime de la paix, dans la mer prodigieuse de l'immobilité. Buvez le nectar de l'immortalité. Que la Présence vivante soit votre Centre, votre Idéal et votre But. Que la joie, la félicité, l'immortalité, la paix, la gloire et la splendeur demeurent avec vous pour toujours.

Fils du Nectar ! Je vous ai présenté en détail tous les obstacles qui se dressent sur le chemin de la réalisation de Dieu et j'ai suggéré diverses méthodes efficaces pour éliminer ces obstacles. Levez-vous maintenant comme un soldat spirituel imperturbable sur le champ de bataille Adhyatmique. Devenez un héros spirituel d'une grande intrépidité et d'une chevalerie unique. Franchissez les obstacles sans crainte, un par un, et manifestez la gloire divine, la splendeur, la pureté et la sainteté. Attendez patiemment les résultats avec un mental calme et serein. Ne soyez pas hâtifs, téméraires et impétueux. Laissez le temps nécessaire à la régénération et à la rénovation. Nil Desperandum. Ne désespérez jamais. Portez le manteau d'armes de Vairagya. Brandissez le bouclier de Viveka. Tenez la bannière de la foi. Marchez hardiment et joyeusement avec le groupe de BHUM BHUM BHUM ; OM OM OM ; RAM RAM RAM ; SHYAM SHYAM SHYAM. Ne vous arrêtez pas avant d'avoir bu l'élixir d'immortalité à satiété. Ne vous arrêtez pas, chers Sadhakas, avant d'avoir pénétré dans les royaumes immortels du soleil éternel, de la beauté intacte, de l'extase sans déclin, de la félicité suprême, de la joie infinie, de la félicité sans mélange et de la paix ininterrompue. C'est votre destination finale. Vous pouvez prendre le repos éternel maintenant. C'est votre but. C'est votre objectif le plus élevé et le but de votre vie. Reposez-vous maintenant dans la paix éternelle, mes amis ! Adieu à vous tous. Faites le vide en vous. Partagez cette rare panacée avec vos frères. Élevez-les. Ce noble et prodigieux travail désintéressé vous attend maintenant dans le grand plan. Accomplissez la Volonté Divine et devenez un Bouddha de renommée éternelle. Salutations à vous tous !

Lorsqu'une abeille s'aperçoit que ses pieds sont coincés dans le miel, elle se lèche lentement les pieds plusieurs fois et s'envole ensuite avec joie. De même, libérez-vous du mental qui se colle et s'accroche à ce corps et à ces enfants à cause de Raga et Moha (attachement et attraction) grâce à Vairagya (détachement) et à la

méditation. Envolez-vous avec joie de cette cage de chair et d'os vers la source, Brahman ou l'Absolu !

Assez de paroles. Assez de discussions et de débats enflammés. Retirez-vous dans une pièce solitaire. Fermez les yeux. Méditez profondément en silence. Ressentez Sa présence. Répétez Son nom OM avec ferveur, joie et amour. Remplissez votre cœur de Prema (amour). Détruisez les Sankalpas, les pensées, les caprices, les fantaisies et les désirs lorsqu'ils surgissent à la surface du mental. Retirez le mental errant et fixez-le sur le Seigneur. Maintenant, Nishtha, la méditation va devenir profonde et intense. N'ouvrez pas les yeux. Ne bougez pas de votre siège. Fusionnez en Lui. Plongez dans les recoins les plus profonds de votre cœur. Plongez dans l'Atman (âme) brillant à l'intérieur. Buvez le nectar de l'immortalité. Appréciez le silence maintenant. Je vous laisse seuls. Fils du nectar, réjouissez-vous ! Paix, Paix ! Silence ! Gloire, Gloire !

# CHAPITRE NEUF

## Expériences dans la méditation

### 1. Diverses expériences en méditation

I. Au début de la méditation, des lumières de différentes couleurs, telles que rouge, blanc, bleu, vert, un mélange de lumières rouges et vertes, etc. apparaissent au niveau du front. Ce sont des lumières Tanmatriques. Chaque Tattva a sa propre teinte. Prithvi Tattva a une couleur jaune. Apas Tattva a une couleur blanche. Agni a une couleur rouge. Vayu a une couleur verte. Akasa a une couleur bleue. Les lumières colorées sont dues uniquement à ces Tattvas.

Parfois, un grand soleil ou une grande lune, ou des éclairs apparaissent au niveau du front lors de la méditation. Fuyez-les. Essayez de plonger profondément dans la source de ces lumières.

Parfois, des Dévas, des Rishis, des Nitya Siddhas apparaissent pendant la méditation. Recevez-les avec honneur. Inclinez-vous devant eux. Demandez-leur conseil. Ils apparaissent devant vous pour vous aider et vous encourager.

Au début de la méditation et de la concentration, vous verrez au centre du front une lumière resplendissante et clignotante. Elle durera une demi-minute ou une minute, puis elle disparaîtra. La lumière clignote soit d'en haut, soit de côté. Parfois, vous verrez un soleil de 15 à 20 cm de diamètre, avec ou sans rayons. Vous verrez aussi la forme de votre gourou ou de votre Upasya-Murty.

Lorsque vous avez des aperçus du Soi, lorsque vous voyez la lumière flamboyante, lorsque vous avez d'autres expériences spirituelles extraordinaires, ne succombez pas à la terreur. N'abandonnez pas la Sadhana. Ne les prenez pas pour des fantômes. Soyez courageux. Marchez hardiment avec joie.

II. Quel genre de rêves faites-vous ? Quel genre de pensées surgissent dans votre mental dès votre réveil, lorsque vous êtes seul dans la chambre, lorsque vous marchez dans la rue ? Êtes-vous capable de garder le même état mental que vous avez pendant la méditation dans une pièce fermée lorsque vous

marchez dans la rue ? Introspectez et observez attentivement votre mental. Si le mental est perturbé lorsque vous marchez dans la rue, vous êtes encore faible, vous n'avez pas progressé dans la méditation, vous n'avez pas grandi dans la spiritualité. Continuez la méditation vigoureusement. Un étudiant avancé aura des pensées de Brahman même en rêve.

Comprenez le pouvoir du silence. Le pouvoir du silence est infiniment plus grand que les conférences, les discussions, les oraisons et les discours. Le Seigneur Dakshinamurti a enseigné aux quatre jeunes, Sanaka, Sanandana, Sdnatana et Sanatkumara par le silence. Le langage du silence est le langage de Dieu. Le langage du silence est le langage du cœur. Asseyez-vous en silence et reprenez les modifications mentales. Asseyez-vous en silence et envoyez la force spirituelle intérieure au monde. L'univers entier en bénéficiera. Vivez en silence. Devenez silencieux. Reposez-vous en silence. Connaissez le Soi et soyez libre.

Lorsque vous vous asseyez pour méditer le matin, envoyez votre amour et votre paix à tous les êtres vivants. Dites : *Sarvesham Santir Bhavatu* : Que la paix soit avec tous. *Sarvesham Svasti Bhavatu* : Que la prospérité soit pour tous. *Lokah Samastah Sukhino Bhavantu* : Que le bonheur soit dans le monde entier.

Dans la paix, toutes les douleurs sont détruites, car l'intellect de ceux qui ont le mental tranquille devient rapidement stable. Lorsque la paix mentale est atteinte, il n'y a plus de désir pour les objets des sens. Le yogi a une parfaite maîtrise de sa raison. L'intellect demeure dans le Soi. Il est tout à fait stable. Les misères du corps et du mental prennent fin.

Pendant la méditation, vous n'aurez aucune notion du temps. Vous n'entendrez aucun son. Vous n'aurez aucune idée des environnements. Vous oublierez votre nom et toutes sortes de relations avec les autres. Vous jouirez de la paix et de la félicité. Progressivement, vous vous reposerez dans le Samadhi.

Au début, l'aspirant reste dans un état de béatitude pendant un certain temps. Puis il retombe. Par la pratique constante d'une méditation incessante, il continue à rester dans cet état exalté pour toujours. Plus tard, l'idée du corps disparaît complètement.



Lorsque vous entrez en méditation profonde, vous n'avez aucune conscience de votre corps ou de votre environnement, vous avez l'équanimité du mental. Vous n'entendrez aucun son. Il y aura un arrêt des sensations ascendantes et descendantes. La conscience de l'égoïsme disparaîtra aussi progressivement. Vous éprouverez une joie inexplicable et un bonheur indescriptible. Progressivement, le raisonnement et la réflexion cesseront également.

Lorsque vous entrez dans le silence par la méditation profonde, le monde extérieur et tous vos problèmes s'évanouissent. Vous jouirez d'une paix suprême. Dans ce silence, il y a la Lumière suprême des lumières. Dans ce silence, il y a la félicité inaltérable. Dans ce silence, il y a la force et la joie véritables.

Lorsque vous pratiquez une méditation rigoureuse, Kevala Kumbhaka ou la rétention naturelle de la respiration sans Puraka (inspiration) et Rechaka (expiration) viendra d'elle-même. Lorsque Kevala Kumbhaka arrive, vous jouissez d'une paix immense et vous avez un mental concentré.

Les visions des Rishis concernant l'âme et d'autres sujets transcendants se manifestent à celui qui est dévoué aux devoirs constants prescrits par les Srutis et les Smritis, qui est désintéressé et qui cherche à connaître le Brahman suprême.

Pendant la méditation profonde, l'aspirant oublie d'abord le monde extérieur, puis le corps.

Cette sensation de s'élever pendant la méditation est un signe qui indique que vous allez au-delà de la conscience du corps. Vous ressentirez également un Ananda (félicité) particulier lorsque vous éprouverez cette sensation. Au début, cette sensation d'élévation ne durera qu'une minute. Après une minute, vous aurez l'impression d'être revenu à une conscience normale.

Vous jouirez d'une sorte de paix indescriptible de type supérieur pendant votre méditation. Mais cela prendra beaucoup de temps pour obtenir de véritables expériences spirituelles ou pour fusionner le mental avec votre Lakshya ou l'objet de méditation choisi, ou pour dépasser complètement la conscience du corps. Soyez patient. Persévérez. Vous réussirez.

L'atteinte de la conscience cosmique est permanente chez les âmes réalisées. C'est comme un aperçu au début. Grâce à une méditation soutenue, elle devient permanente ou naturelle.

III. La concentration consiste à fixer le mental sur un point quelconque, externe ou interne. Pendant la méditation, le mental devient calme, serein et stable. Les différents rayons du mental sont rassemblés et concentrés sur l'objet de la méditation. Le mental est centré sur le Lakshya. Il n'y a pas de vagabondage du mental. Une seule idée occupe le mental. Toute l'énergie du mental est concentrée sur cette seule idée. Les sens deviennent immobiles. Ils ne fonctionnent pas. Lorsque la concentration est profonde, il n'y a pas de conscience du corps et de l'environnement. Celui qui a une bonne concentration peut visualiser l'image du Seigneur très clairement en un clin d'œil.

N'essayez pas de chasser les pensées sans importance. Plus vous essayez, plus elles reviendront, et plus elles gagneront en force. Vous mettez votre énergie à rude épreuve. Devenez indifférent. Remplissez votre mental de pensées divines. Les mauvaises pensées disparaîtront progressivement. Toutes les Vrittis ou modifications mentales telles que la colère, la jalousie, la haine, etc. prennent des formes subtiles lorsque vous pratiquez la méditation. Elles s'atténuent. Elles devraient être éradiquées in toto par le Samadhi ou l'union bienheureuse avec le Seigneur. Alors seulement, vous serez en sécurité. Les Vrittis latentes attendront des opportunités pour prendre une forme grave et étendue. Vous devez être très prudent et vigilant.

Lorsque votre méditation devient profonde, vous perdez la conscience du corps. Vous aurez l'impression qu'il n'y a pas de corps. Vous éprouverez une joie immense. Il y aura une conscience mentale. Certains perdent la sensation dans les jambes, puis dans la colonne vertébrale, le dos, le tronc et les mains. Lorsque la sensation est perdue dans ces parties, ils ont l'impression que la tête est suspendue dans l'air. Le mental peut essayer de retourner dans le corps.

Ne confondez pas un peu de concentration du mental avec le Samadhi. Ne pensez pas que vous avez atteint le Samadhi simplement parce que vous vous êtes élevé un peu au-dessus de la sensation corporelle grâce à un peu de concentration.

Le Samadhi ou état superconscient est le but le plus élevé que l'on puisse atteindre par la méditation. Ce n'est pas une chose que l'on peut atteindre par une petite pratique. Pour atteindre le Samadhi, il faut observer un Brahmacharya strict, des restrictions diététiques et avoir un cœur pur. Si ces conditions ne sont pas remplies, il n'y a aucune possibilité d'atteindre cet état. Ces qualifications préliminaires doivent être bien comprises et ensuite seulement on doit essayer d'entrer dans le Samadhi. Personne ne peut entrer dans le Samadhi à moins d'être lui-même un grand dévot du Seigneur. Sinon, le soi-disant Samadhi devient Jada pour lui.

L'état de Samadhi est au-delà de toute description. Il n'y a aucun moyen ou langage pour l'exprimer. Même dans l'expérience matérialiste, vous ne pouvez pas exprimer le goût d'une pomme à quelqu'un qui ne l'a pas goûtée ni la nature de la couleur à un aveugle. L'état est toute béatitude, toute joie et toute paix. On ne peut dire que cela. Il faut le ressentir soi-même.

Lorsque vous pratiquez la méditation, les pensées matérialistes, les envies et les Vasanas sont supprimées. Si vous n'êtes pas régulier dans votre méditation et si votre sérénité faiblit, ils essaient de se manifester à nouveau. Ils persistent et résistent. Par conséquent, soyez régulier dans la méditation et faites une Sadhana plus vigoureuse. Cultivez une plus grande sérénité. Elles seront progressivement réduites et finalement détruites.

Vous pouvez traverser à gué l'océan tumultueux du monde grâce à la méditation. La méditation vous sauvera de tous les chagrins. Par conséquent, soyez régulier dans votre méditation.

## **2. Sons Anahata**

Les sons Anahata (ou la mélodie) sont les sons mystiques entendus par le yogi au début de son cycle de méditation. Ce sujet est appelé Nada-Anusandhana ou une investigation des sons mystiques. C'est un signe de purification des Nadis ou courants astraux, grâce au Pranayama. Les sons peuvent également être entendus après la prononciation de l'Ajapa Gayatri Mantra, « Hamsah Soham », cent mille fois. Les sons sont entendus par l'oreille droite, avec ou sans fermeture des oreilles. Les sons sont distincts lorsqu'ils sont entendus à travers des oreilles fermées.

Les oreilles peuvent être fermées en introduisant les deux pouces dans les oreilles par le processus de Yoni Mudra. Asseyez-vous en Padma ou Siddha Asana, fermez les oreilles avec les pouces droit et gauche, et écoutez les sons très attentivement. Occasionnellement, vous pouvez entendre les sons par l'oreille gauche également. Entraînez-vous à n'entendre que par l'oreille droite. Pourquoi entendez-vous uniquement par l'oreille droite ou entendez-vous distinctement par l'oreille droite ? À cause du Nadi solaire (Pingala) qui se trouve sur le côté droit du nez. Le son Anahatia est également appelé Omkara Dhvani. Il est dû à la vibration du Prana dans le cœur.

### DIX SORTES DE SONS

Le Nada que l'on entend est de 10 sortes. Le premier est Chini (comme le son du mot Chini) ; le second est Chini-Chini ; le troisième est le son de la cloche ; le quatrième est celui de la conque ; le cinquième est celui du Tantri (luth) ; le sixième est celui du Tala (cymbales) ; le septième est celui de la flûte ; le huitième est celui du Bheri (tambour) ; le neuvième est celui du Mridanga (double tambour) et le dixième est celui des nuages, c'est-à-dire le tonnerre.

Avant de poser le pied sur le barreau supérieur de l'échelle, l'échelle des sons mystiques, tu dois entendre la voix de ton Dieu intérieur (le Soi le plus élevé) de 7 manières. La première est comme la douce voix du rossignol qui chante une chanson d'adieu à sa compagne. La deuxième est comme le son de la cymbale d'argent des Dhyanis, qui réveille les étoiles scintillantes. Le suivant est la plainte mélodieuse de l'océan emprisonné dans sa coquille. Et il est suivi par le chant du Veena. Le cinquième son de la flûte de bambou résonne dans ton oreille. Il se transforme ensuite en un souffle de trompette. Le dernier vibre comme le grondement sourd du tonnerre. Le septième engloutit tous les autres sons. Ils meurent, et on ne les entend plus.

### **3. Lumières dans la méditation**

Au début, une lumière blanche et brillante, de la taille d'une pointe d'épingle, apparaît au niveau du front, dans le Trikuti, l'espace entre les deux sourcils, qui correspond au chakra Ajna du corps astral. Vous remarquerez, lorsque les yeux sont fermés, des lumières de différentes couleurs, blanches, jaunes, rouges,

fumées, bleues, vertes, des lumières mélangées, des éclairs comme la foudre, comme le feu, des charbons ardents, des lucioles, la lune, le soleil, les étoiles. Ces lumières apparaissent dans l'espace mental, Chidakasa. Ce sont toutes des lumières Tanmatriques. Chaque Tanmatra a sa propre couleur spécifique. Prithvi (terre) Tanmatra a une lumière de couleur jaune ; Apas (eau) Tanmatra a une lumière de couleur blanche ; Agni (feu) Tanmatra a une lumière de couleur rouge ; Vayu (vent) Tanmatra a une lumière fumée ; Akasa (ciel) Tanmatra a une lumière bleue. Les lumières jaunes et blanches sont très fréquemment observées. Les lumières rouges et bleues sont rarement perceptibles. Il est fréquent de voir une combinaison de lumières blanches et jaunes. Au début, de petites boules de lumière blanche flottent devant l'œil du mental. Lorsque vous observez cela pour la première fois, sachez que le mental devient plus stable et que vous progressez dans la concentration. Après quelques mois, la taille de la lumière augmentera et vous verrez une pleine lueur de lumière blanche, plus grande que le soleil. Au début, ces lumières ne sont pas stables. Elles apparaissent et disparaissent immédiatement. Elles jaillissent au-dessus du front et sur les côtés. Elles provoquent des sensations particulières de joie et de bonheur extrêmes et il y a un désir intense d'avoir une vision de ces lumières. Lorsque vous avez une pratique régulière et systématique de deux ou trois heures le matin, et de deux à trois heures le soir, ces lumières apparaissent plus fréquemment et restent stables pendant longtemps. La vision des lumières est un grand encouragement dans la Sadhana. Elle vous incite à vous tenir fermement à la méditation. Elle vous donne aussi une foi solide dans les questions supraphysiques. L'apparition de la lumière indique que vous transcendez la conscience physique. Vous êtes dans un état semi-conscient lorsque la lumière apparaît. Vous êtes entre deux plans. Vous ne devez pas secouer votre corps lorsque ces lumières se manifestent. Vous devez être parfaitement stable dans l'Asana. Vous devez respirer très très lentement.

### TRIANGLE (LUMIÈRE) SUR LE VISAGE

Celui dont la nourriture est modérée, dont la colère a été contrôlée, qui a renoncé à tout amour pour la société, qui a maîtrisé ses passions, qui a vaincu toutes les paires (chaleur et

froid, etc.), qui a renoncé à son égoïsme et ne prend rien des autres — un tel homme, pendant la méditation, l'obtient (le triangle) dans le visage.

## LA LUMIÈRE DE SUSHUMNA

« *Vishoka Va Jyotismati* ». (Chap. 1, Sutra 36. Yoga-Sutras de Patanjali). « Vous pouvez atteindre le Samadhi par la méditation sur le brillant qui est au-delà de toute douleur ». Parfois, pendant la méditation, vous verrez une lumière brillante et éblouissante. Il vous sera difficile de fixer cette lumière. Vous serez contraint de retirer votre vision mentale de cette lumière. Cette lumière éblouissante est la lumière émanant de Sushumna dans le cœur.

## LES FORMES DANS LES LUMIÈRES

Vous verrez deux sortes de formes (1) les formes brillantes des Dévas, (2) les formes physiques. Vous verrez votre Devata Ishta ou déité tutélaire (Devata guide) dans une belle robe et avec divers ornements de valeur, des fleurs, des guirlandes, avec quatre mains et des armes. Des Siddhas, des Rishis, etc., apparaissent pour vous encourager. Vous trouverez un grand rassemblement de Devatas et de dames célestes avec divers instruments de musique dans leurs mains. Vous verrez de magnifiques jardins de fleurs, de beaux édifices immenses, des rivières, des montagnes, des temples dorés, des paysages si beaux et si pittoresques qu'ils ne peuvent être décrits de façon adéquate.

## LUMIÈRES ÉBLOUISSANTES

Parfois, pendant la méditation, vous percevrez des lumières très puissantes, éblouissantes, plus grandes que le soleil. Elles sont blanches. Au début, elles viennent et s'éteignent rapidement. Plus tard, elles sont régulières, elles deviennent fixes pendant 10 ou 15 minutes ou une demi-heure selon la force et le degré de concentration. Pour ceux qui se concentrent sur Trikuti, l'espace entre les deux sourcils, la lumière apparaît au niveau du front dans le Trikuti, tandis que pour d'autres qui se concentrent sur le sommet de la tête, Sahasrara Chakra, la lumière se manifeste au sommet de la tête. La lumière est parfois si puissante et éblouissante qu'il faut se retirer pour ne plus la regarder et interrompre la méditation. Certaines personnes ont peur et ne savent pas quoi faire ni comment poursuivre. Elles viennent me demander des instructions. Je leur dis qu'il s'agit d'une nouvelle

sensation qu'elles n'ont pas connue jusqu'à présent. Par une pratique constante, le mental engagé dans la concentration s'y habituera, et la peur disparaîtra. Je leur demande de poursuivre la pratique. Certaines personnes se concentrent sur le cœur, d'autres sur Trikuti, et d'autres encore sur le sommet de la tête. C'est une question de goût personnel. Il est facile de contrôler le mental en se concentrant sur Trikuti. Si vous avez l'habitude de vous fixer sur Trikuti, restez-y. Ne changez pas souvent. La constance est indispensable. Les êtres et les objets avec lesquels vous êtes en contact pendant la première période de méditation appartiennent au monde astral. Ils sont semblables à des êtres humains sans manteau physique. Ils ont des désirs, des envies, de l'amour, de la haine, etc. comme les êtres humains. Ils ont des corps fins. Ils peuvent se déplacer librement. Ils ont des pouvoirs de matérialisation, de dématérialisation, de multiplication, de vision clairvoyante d'un ordre inférieur. Les formes brillantes sont des Devatas supérieurs des plans mentaux ou supérieurs qui descendent pour vous donner Darshan et vous encourager. Divers Saktis se manifestent sous des formes brillantes. Adorez-les. Vénérez-les. Faites une Puja mentale dès qu'ils vous donnent Darshan. Les anges sont des êtres de plans mentaux ou supérieurs. Ils apparaissent également devant l'œil de votre mental.

Parfois, vous ressentirez une aide invisible, peut-être de votre Ishta Devata, lorsque vous serez effectivement poussé du corps physique vers le nouveau plan. Ce pouvoir invisible vous aide à vous séparer du corps et à dépasser la conscience du corps. Vous devrez noter soigneusement toutes ces opérations.

Ne perdez pas votre temps à regarder ces visions. Il ne s'agit que d'une curiosité. Ce sont tous des encouragements pour vous convaincre de l'existence de réalités supraphysiques, métaphysiques et de l'existence solide de Brahman. Repoussez ces images. Fixez-vous sur le but — Lakshya. Avancez. Avancez sérieusement et énergiquement. Dès que vous vous retirez pour dormir, ces lumières se manifestent sans aucun effort de votre part. Au moment où vous allez transcender la conscience physique, au moment où vous vous assoupissez, ces lumières apparaissent sans que vous ayez à fournir le moindre effort. Le matin aussi, avant de vous lever, dans la phase de transition, à

moitié endormi, à moitié éveillé, vous verrez à nouveau ces lumières apparaître sans effort. Parfois, pendant la méditation, vous verrez un ciel bleu infini, un espace éthéré. Vous vous verrez dans l'espace bleu comme un point noir. Votre forme apparaîtra parfois au centre de la lumière. Parfois, vous remarquerez des particules rotatives hautement vibratoires dans la lumière. Vous verrez des formes physiques, des formes humaines, des enfants, des femmes, des hommes adultes, des Rishis portant la barbe, des Siddhas et des formes brillantes de Tejomaya. Les visions sont soit subjectives soit objectives, vos propres réactions mentales ou des réalités sur des plans de matière plus fins. L'univers est constitué de plans de matière de différents degrés de densité. Les vibrations rythmiques des Tanmatras à différents degrés donnent lieu à la formation de différents plans. Chaque plan a ses choses et ses êtres. Les visions peuvent porter sur ces choses ou ces êtres. Elles peuvent être purement imaginaires. Elles peuvent être la cristallisation de votre propre pensée intense. Vous devez faire preuve de discernement dans les pratiques yogiques. La raison et le bon sens doivent être utilisés tout au long de la pratique.

#### **4. Expériences mystiques des Sadhakas**

« Il y a environ trois ans, pendant ma méditation, j'ai eu une sensation particulière près de mon plexus solaire, c'est-à-dire que j'ai remarqué la sensation de tourbillon d'un volant qui tourne. Ensuite, j'ai eu des visions étranges. J'ai vu avec les yeux physiques une sorte de teinte de lumière blanche ou bleue tout autour de la tête des gens et aussi sur la surface des bâtiments. Lorsque je regarde le ciel ouvert et vaste pendant la journée, je remarque une lumière blanche, semblable à un ver, qui se déplace d'un endroit à l'autre. Lorsque je travaille intensément dans mon bureau, des lumières blanches et brillantes traversent mes yeux. Parfois, je remarque de petites étincelles de lumière sur mes livres. Cela me procure une joie particulière et je commence à chanter le nom du Seigneur : « Sri Ram, Jaya Ram, Jaya Jaya Ram ». « Aujourd'hui, lorsque je me rends à mon bureau à vélo, je vois une boule de lumière ronde qui reste visible jusqu'à ce que j'atteigne ma destination. La même chose apparaît parfois lorsque je contemple le bel Akasa. »..... « S. »

« J'ai médité cinq heures par jour pendant un mois à Gangotri. Un jour, j'ai eu un grand abattement pendant deux heures. Je ne



pouvais trouver aucune paix. J'avais du mal à supporter l'humeur de déprime. Je me suis alors assis sur la rive du Gange et j'ai commencé à méditer sur le Mahatma Gandhiji. Cela m'a apporté du réconfort. Après quelques jours, j'ai vu méditer Sri Ramachandra pendant une heure et demie. Cette méditation Saguna s'est automatiquement transformée en une méditation de type Nirguna. J'ai ressenti le parfait Santi pendant 10 minutes. Mon mental était entièrement absorbé par la méditation sur OM. Cela a continué pendant une demi-heure. Un jour, j'ai eu une expérience d'un genre différent. J'ai ouvert les yeux après la méditation. J'ai trouvé que tout était Brahman sans l'aide du raisonnement. J'ai gardé cette humeur toute la journée. Ce jour-là, un Brahmachari m'a parlé pendant une heure. Je ne faisais qu'entendre, mais mon mental ne s'occupait pas de son discours. Je restais dans la même humeur. Je n'ai pas pu me souvenir d'un seul mot de son discours.

« Une autre fois, j'ai médité pendant une demi-heure. J'étais d'humeur extatique. Mais à cause d'une distraction due à des sons provenant de l'extérieur, l'humeur extatique est retombée. De nouveau, je me suis mis à méditer. J'ai vu une belle lumière au fond de mon cœur. Dès que cette lumière a disparu, j'ai commencé à pleurer inconsciemment. Quelqu'un est venu me voir et m'a appelé par mon nom. Je ne me suis rendu compte de rien. Il a secoué mon corps. J'ai arrêté de pleurer un peu et j'ai regardé son visage et j'ai pleuré encore et encore pendant 25 minutes. »..... V. »

« J'ai observé Mouna en tant qu'essai pour la première fois du 26-2-32 au 4-3-32 ;

« *Erreurs* » — De temps en temps, je devais exprimer mes idées par des gestes. Les trois derniers jours, j'ai prononcé les mots « oui », « assez », « quoi » de manière distraite. J'avais la mauvaise imagination qu'il y avait une douleur dans les mâchoires. J'avais une grande curiosité pour parler.

« *Bénéfices* » « J'étais capable de faire plus de travail, de lecture, de Japa et de méditation pendant une période plus longue que d'habitude. Je ne pouvais pas dormir avant minuit. Les idées des livres continuaient jusqu'à minuit. Pas de place pour la colère et l'irritabilité. Je n'étais pas capable de retenir quoi que ce soit

par cœur. J'ai essayé de retenir par cœur quelques Slokas mais je n'ai pas pu. C'était dû à ma précédente habitude de parler une ou deux fois à voix haute. .... « Ram. »

J'ai fait du Pranayama pendant un mois et j'ai commencé à entendre des sons doux et mélodieux ou Nadas de différentes sortes : flûte, violon, son de cloche, Mridang, sons d'un groupe de cloches, son de conque, son de tambour, son de tonnerre, parfois de l'oreille droite seulement, d'autres fois des deux oreilles..... « N. »

« Pendant la concentration, je sentais un parfum extraordinairement doux et une bonne odeur. ».....R. »

« Pendant la méditation, je voyais dans mon Trikuti un soleil ardent, une lumière éblouissante et une étoile brillante. La vision n'était pas du tout stable. »..... « G. »

« J'avais l'habitude d'avoir le Darshan de certains Rishis dans mon Trikuti au cours de la concentration. J'avais l'habitude de voir mon Ishtam, le Seigneur Krishna, avec une flûte dans ses mains. »..... « S. »

« J'avais l'habitude de voir par moments des lumières colorées, rouges, vertes, bleues et blanches dans Trikuti pendant ma méditation. Parfois, je voyais un ciel bleu expansif. J'apparaissais moi-même comme un point dans ce ciel bleu. »

« Pendant la méditation, j'avais l'habitude de voir plusieurs Devatas et Devis avec des corps lustrés Tejomaya avec de beaux ornements. »..... « R. »,

« Parfois, pendant la méditation, je voyais seulement un grand vide. »..... « T. »

« Pendant la concentration, je voyais mon propre visage au centre d'une grande lumière. Parfois, je voyais le visage de mes amis. Je pouvais clairement les reconnaître. »..... « R. »

« J'avais l'habitude de sentir un courant électrique passer de mon Muladhara à l'arrière de mon cou lorsque je m'asseyais pour méditer. Même en temps ordinaire, je le ressentais. »..... « K. »

« Pendant la méditation, certaines entités astrales aux visages affreux et hideux et aux dents longues, de couleur noire, avaient l'habitude de me menacer. Mais elles ne faisaient aucun mal. »..... « A. »

« Lorsque je m'asseyais pour méditer, j'avais des secousses dans les jambes et les mains. Parfois, mon corps sautait d'un endroit à l'autre. »..... « M. »

## L'EXPÉRIENCE D'UDDALAKA

Le sage Uddalaka n'était pas en mesure de maîtriser le Samadhi qui mène au royaume de la félicité de la Réalité, car le mental-singe sautait rapidement d'une branche à l'autre des objets sensuels. Il s'assit en Padmasana et prononça Pranava (OM) avec une intonation aiguë. Puis il commença sa méditation.

Il contrôlait de force son mental. Avec beaucoup de difficultés, il sépara les sens des objets. Il se dissocia complètement de tous les objets extérieurs. Il ferma les avenues du corps. Il fixa son mental sur le cœur. Son mental fut libéré de tous les Vikalpas. Il détruisit toutes les pensées d'objets, tout comme un guerrier tue avec son épée les ennemis qui se dressent contre lui encore et encore.

Il vit devant lui une lumière rayonnante. Il dissipa Moha. Il passa par le stade de l'obscurité, de la lumière, du sommeil et de Moha. Il finit par atteindre le stade de Nirvikalpa Samadhi et jouit d'un calme parfait. Après six mois, il se réveilla de son Samadhi. Il passait en une seule séance des jours, des mois et même des années en Samadhi profond, puis se réveillait.

### **5. Aux heures de la méditation**

Brahman, le Soi, Purusha, Chaitanya, la Conscience, Dieu, Atman, l'Immortalité, la Liberté, la perfection, la Paix, la Félicité, Bhuma ou l'Inconditionné, sont des termes synonymes. Si vous atteignez la réalisation du Soi vous serez libéré de la ronde des naissances et des morts et de ses maux concomitants. Le but de la vie est d'atteindre la béatitude finale ou Moksha. Moksha peut être atteint par une méditation constante dans un cœur rendu pur et stable par le service désintéressé, le Japa, etc.

L'homme peut réaliser la Réalité ou Brahman. Beaucoup ont atteint la réalisation du Soi. Beaucoup ont joui du Nirvikalpa Samadhi. Sankara, Dattatreya, Mansoor, Shams Tabriez, Jésus, Bouddha étaient tous des âmes réalisées qui ont eu une perception directe de la Vérité ou vision cosmique Aparokshanubhuti. Mais celui qui a su ne peut pas le communiquer aux autres, faute de moyens. Même la connaissance acquise par les cinq sens, qui sont

communs à tous, ne peut être communiquée aux autres. Vous ne pouvez pas dire le goût du sucre candi à un homme qui ne l'a jamais goûté ; vous ne pouvez pas communiquer l'idée de la couleur à un aveugle de naissance. Tout ce que le maître peut faire, c'est indiquer à son disciple la méthode pour connaître la Vérité ou le chemin qui mène à l'épanouissement de la faculté intuitive.

Voici les signes qui indiquent que vous progressez dans la méditation et que vous vous approchez de Dieu. Vous n'aurez aucune attirance pour le monde. Les objets sensuels ne vous tenteront plus. Vous deviendrez sans désir, sans peur, sans « je » et sans « moi ». Le Deha-Adhyasa ou l'attachement au corps diminuera progressivement. Vous n'entretiendrez pas les idées suivantes : « Elle est ma femme, il est mon fils, ceci est ma maison ». Vous sentirez que tous sont des manifestations du Seigneur. Vous verrez Dieu dans chaque objet.

Le corps et le mental deviendront légers. Vous serez toujours joyeux et heureux. Le nom du Seigneur sera toujours sur vos lèvres. Le mental sera toujours fixé sur les pieds lotus du Seigneur. Le mental produira toujours l'image du Seigneur. Il verra toujours l'image du Seigneur. Vous sentirez réellement que Sattva ou la pureté, la lumière, la félicité, la connaissance et Prema coulent en permanence du Seigneur vers vous et remplissent votre cœur.

Vous n'aurez aucune conscience du corps. Même s'il y a une conscience du corps, elle sera sous la forme d'un rétentum mental. Un ivrogne peut ne pas avoir pleinement conscience qu'il a un tissu autour de son corps. Il peut avoir l'impression que quelque chose pend vaguement de son corps. De même, vous avez une sensation du corps. Vous ressentirez que quelque chose est collé à vous, comme un tissu ou des chaussures lâches.

Vous n'aurez aucune attirance pour le sexe. Vous n'aurez pas d'idée de sexe. La femme vous apparaîtra comme une manifestation du Seigneur. L'argent et l'or vous apparaîtront comme des morceaux de pierre. Vous aurez un amour intense pour toutes les créatures. Vous serez absolument libre de toute envie, toute avidité, toute colère, toute jalousie, tout orgueil, toute illusion, etc. Vous aurez le mental en paix, même si les gens vous

insultent, vous battent et vous persécutent. La raison pour laquelle vous n'êtes pas perturbé est que vous recevez une immense force spirituelle de l'habitant intérieur ou du Seigneur. La douleur et le plaisir, le succès ou l'échec, l'honneur ou le déshonneur, le respect ou le manque de respect, le gain ou la perte sont pour vous identiques.

Même dans les rêves, vous êtes en communion avec le Seigneur. Vous ne verrez pas d'images matérialistes.

Vous converserez avec le Seigneur au début. Vous le verrez sous une forme physique. Lorsque votre conscience deviendra cosmique, la conversation cessera. Vous apprécierez le langage du silence ou le langage du cœur. De Vaikhari (parole vocale), vous passerez à Madhyama, Pasyanti et Para (formes subtiles de sons) et finalement vous vous reposerez dans Omkara sans son ou Brahman sans son.

Détachement et discrimination, sérénité, retenue, unicité du mental, Ahimsa, Satyam, pureté, tolérance, force d'âme, patience, pardon, absence de colère, esprit de service, sacrifice, amour pour tous, seront vos qualités habituelles. Vous serez un ami et un bienfaiteur cosmique.

Pendant la méditation, vous n'aurez aucune notion du temps. Vous n'entendrez aucun son. Vous n'aurez aucune idée de l'environnement. Vous oublierez votre nom et toutes sortes de relations avec les autres. Vous jouirez d'une paix et d'une félicité parfaites. Petit à petit, vous vous reposerez dans le Samadhi.

Le Samadhi est un état indescriptible. Il est au-delà de la portée du mental et de la parole. Dans le Samadhi ou l'état superconscient, le méditant perd son individualité et devient identique au Soi suprême. Il devient une incarnation de la félicité, de la paix et de la connaissance. On ne peut pas en dire plus. Vous devez en faire l'expérience vous-même par la méditation constante.

Le contentement, l'état imperturbable du mental, la gaieté, la patience, la diminution des excréments, la douceur de la voix, l'ardeur et la constance dans la pratique de la méditation, le dégoût de la prospérité matérialiste, du succès et de la compagnie, le désir de rester seul dans une pièce tranquille ou en retrait, le désir d'association avec les Sadhus et les Sannyasins, l'Ekagrata

ou la concentration du mental sont quelques-uns des signes qui indiquent que vous grandissez en pureté, que vous prospérez sur le chemin spirituel.

Pendant la méditation, vous entendrez différents types de sons Anahata, ceux d'une cloche, d'une timbale, du tonnerre, de la conque, du Veena ou de la flûte, le bourdonnement d'une abeille, etc. Le mental peut se fixer sur n'importe lequel de ces sons. Ceci conduira également au Samadhi. Vous contemplez différentes sortes de couleurs et de lumières pendant la méditation. Ce n'est pas le but recherché. Vous devez fusionner le mental avec ce qui est la source de ces lumières et de ces couleurs.

Un étudiant sur la voie du Vedanta ignore ces sons et ces lumières. Il médite sur la signification des Mahavakyas des Upanishads en niant toutes les formes. « Le soleil n'y brille pas, ni la lune et les étoiles, ni cet éclair et encore moins ce feu. Quand Il brille, tout brille après Lui ; par Sa lumière tout cela brille. » Il médite, aussi comme ceci : « L'air n'y souffle pas. Le feu n'y brûle pas. Il n'y a ni son ni toucher, ni odeur ni couleur, ni mental ni Prana dans l'essence homogène. Asabda, Asparsa, Arupa, Agandha, Aprana, Amana, Atindriya, Adrishya, Chidanandarupa Sivoham, Sivoham. Je suis la félicité de Siva, je suis la félicité de Siva. »

Soyez un héros spirituel sur le champ de bataille Adhyatmique. Soyez un soldat spirituel, courageux et imperturbable. La guerre intérieure avec le mental, les sens, les Vasanas et les Samskaras est plus terrible que la guerre extérieure. Combattez hardiment le mental, les sens, les mauvais Vasanas, Trishnas, Vrittis et Samskaras. Utilisez la mitrailleuse de Brahma-Vichara pour faire exploser le mental efficacement. Plongez profondément et détruisez les courants sous-jacents de la passion, de l'avidité, de la haine, de l'orgueil et de la jalousie, grâce au sous-marin ou à la torpille de Japa d'OM ou Soham. Envolez-vous vers les régions supérieures de la félicité du Soi à l'aide de l'avion de Brahmakara Vritti. Utilisez les « mines » du chant du OM pour faire exploser les Vasanas qui sont cachés dans l'océan du mental subconscient. Parfois, utilisez les « tanks » de la discrimination pour écraser vos dix ennemis, les dix sens turbulents. Lancez la ligue divine et soyez amis avec vos puissants alliés, à savoir le détachement, la force d'âme,

l'endurance, la sérénité, la retenue, pour attaquer votre mental ennemi. Lancez la bombe de « Sivoham Bhayana » pour détruire la grande demeure du corps et l'idée « je suis le corps », « je suis celui qui fait » et « je suis celui qui jouit ». Répandez abondamment le gaz de « Sattva » pour détruire rapidement vos ennemis internes, à savoir Rajas et Tamas. Effacez le mental en détruisant les Vrittis pour vous emparer du trésor inestimable ou de la perle Atmique. La joie du Samadhi, la félicité du Moksha, la paix du Nirvana sont désormais à vous, qui que vous soyez, dans quelque climat que vous soyez né. Quelle que soit votre vie passée ou votre histoire, travaillez à votre salut. Ô Rama bien-aimé, avec l'aide de ces moyens, sort victorieux dès maintenant, à cette seconde même.

## 6. Vision de Dieu

Vous verrez parfois une vaste lumière dorée brillante. Dans cette lumière, vous verrez votre Ishta Devata devant vous. Parfois, vous vous verrez vous-même dans la lumière. Vous verrez une lumière de couleur dorée tout autour.

Vous pouvez voir votre Ishta Devata aussi grand qu'une montagne et brillant comme le soleil. Vous pouvez voir la figure pendant que vous mangez, buvez et travaillez. Lorsque vous jouissez de la félicité de cette vision, vous n'éprouverez aucun goût pour la nourriture en mangeant. Vous avalerez simplement la nourriture. Vous entendrez le tintement continu du Veena. Vous pouvez voir la lumière flamboyante du soleil.

L'objet de votre méditation se présentera à vous beaucoup plus rapidement si vous pratiquez une méditation régulière. Vous aurez l'impression d'être recouvert par l'objet sur lequel vous méditez. Vous verrez comme si l'espace entier était illuminé. Parfois, vous entendrez le son des cloches. Vous ressentirez la paix intérieure de l'âme.

Vous verrez toutes sortes de belles couleurs. Parfois, vous contemplerez un beau jardin avec un paysage charmant. Parfois, vous verrez des saints et des sages. La pleine lune et le croissant de lune, le soleil et les étoiles apparaîtront. Vous verrez de la lumière sur le mur. Lorsque vous vivrez ces expériences, lorsque vous aurez ces visions, vous ressentirez une félicité particulière et indescriptible. Ne vous laissez pas aller à un faux

contentement. N'arrêtez pas votre Sadhana et votre méditation en pensant que vous avez atteint la plus haute réalisation. N'attachez pas beaucoup d'importance à ces visions. Vous n'avez atteint que le premier degré de concentration. Le but ou la réalisation la plus élevée est le Silence profond ou la Paix suprême, dans lequel toutes les pensées cessent et vous devenez identique au Soi suprême. Celui qui pratique le Japa, le Pranayama et la méditation, ressent une légèreté du corps. Rajas et Tamas sont diminués. Le corps devient léger. Les soubresauts de la méditation surviennent surtout lorsque le Prana devient lent et que les vibrations extérieures font descendre le mental de son union avec le Seigneur au niveau de la conscience physique. Le mental devient très subtil par la pratique de Japa, Kirtan, la méditation et Pranayama. Le pouvoir de la pensée se développe également. Vous entendrez le son mélodieux d'OM pendant la méditation. Vous verrez la forme de votre Gourou. Puissiez-vous atteindre cette béatitude finale ou ce siège brahmique ineffable de la splendeur éternelle et de la félicité éternelle par la méditation constante !

## **7. Sentiment de séparation**

Au cours de la pratique, vous sentirez un jour que vous vous êtes séparé du corps. Vous éprouverez une immense joie mêlée de crainte, joie de posséder un nouveau corps astral, léger, crainte due à l'entrée dans un plan étranger, inconnu. Au tout début, la nouvelle conscience est très rudimentaire dans le nouveau plan, tout comme dans le cas d'un chiot aux yeux nouvellement ouverts au huitième ou dixième jour sur le plan physique. Vous aurez seulement l'impression d'avoir un corps aérien léger et percevrez une atmosphère astrale limitée, rotative et vibratoire, avec une illumination de lumières dorées, d'objets, d'êtres, etc. Vous pouvez avoir l'impression de tourner ou de flotter dans l'air, d'où la peur de tomber.

Vous ne tomberez jamais, mais la nouvelle expérience de la subtilité génère des sentiments et des sensations inédits au début. La façon dont vous quittez le corps reste inconnue au départ. Vous êtes soudainement surpris, lorsque vous vous êtes complètement séparés, et lorsque vous entrez dans le nouveau plan, parfois avec une sphère de couleur bleue autour, parfois avec une illumination partielle (Prakasha) mélangée à l'obscurité,



et parfois avec une illumination diffuse extrêmement brillante, dorée ou jaune. La nouvelle joie est inexprimable et indescriptible par des mots. Vous devrez vous sentir et vous expérimenter réellement (Anubhava). Vous devrez vous manger vous-même. Vous n'êtes pas conscient de la façon dont vous avez quitté le corps, mais vous êtes pleinement conscient de votre retour. Vous ressentez doucement comme si vous glissiez sur une surface très lisse ; comme si vous entriez doucement, doucement à travers un petit ensemble de tubes fins avec un corps léger et aérien. Vous avez une sensation aérienne et éthérée. Tout comme l'air entre par les fentes d'une fenêtre, vous entrez avec le nouveau corps astral dans le corps physique. Je pense avoir exprimé cette idée de façon claire. Lorsque vous êtes revenu, vous pouvez différencier nettement la vie dans les plans grossier et subtil. Il y a un désir intense de retrouver la nouvelle conscience et de rester toujours dans cet état. Vous n'êtes pas capable de rester plus de 3, 5 ou 10 minutes dans la nouvelle région. En outre, vous ne pouvez guère quitter le corps à volonté, par simple volonté, au début. Si vous persévérez avec patience et fermeté, vous serez en mesure de quitter le corps à volonté et de rester plus longtemps dans le nouveau plan avec le nouveau corps subtil. Vous êtes à l'abri de l'identification avec le corps. Vous avez fait la conquête du Deha-Adhyasa, seulement si vous pouvez quitter le corps à volonté et seulement si vous êtes capable de rester dans la nouvelle région pendant 2 ou 3 heures. Votre position est alors tout à fait sûre, mais pas autrement. Mouna ou le vœu de silence, la solitude, vivre seul sont des conditions *sine qua non* pour atteindre ce but. Si les circonstances vous empêchent d'observer Mouna, évitez strictement les longues discussions, les grandes discussions, les discussions inutiles, toutes sortes de discussions vaines, etc. et retirez-vous de la société autant que possible. Trop de paroles ne sont qu'un gaspillage d'énergie. Si cette énergie est conservée par Mouna, elle sera transmutée en Ojas ou énergie spirituelle qui vous aidera dans la Sadhana. La parole est Tejomaya Vak selon la Chhandogya Upanishad. La partie brute du feu va constituer l'os, la partie moyenne va former la moelle, et la partie subtile du feu va former la parole. La parole est donc une énergie très puissante. Souvenez-vous de cela, souvenez-vous de cela, souvenez-vous toujours de cela. Observez Mouna

pendant 3 mois, 6 mois ou 1 an. Si vous ne pouvez pas le faire pendant des mois, observez-le pendant un jour par semaine, comme le faisait Sri Mahatma Gandhiji. Vous devez vous inspirer de Mahatmas comme Sri Krishna Ashramji Maharaj qui vit absolument nu depuis de nombreuses années dans les régions glacées de l'Himalaya, près de l'origine du Gange, Gangotri. Il observe le Kashta Mouna, un vœu rigide de silence depuis de nombreuses années. (Dans le Kashta Mouna, vous ne communiquez pas vos pensées aux autres, même par écrit ou par des signes). Pourquoi ne pas devenir vous aussi un Ashram Krishna de grande renommée et de grande gloire ? Après une pratique continue et difficile, vous serez capable de vous séparer du corps, très fréquemment. Une habitude s'installe. Dès que vous faites taire la pensée et que vous calmez le mental, l'habitude mentale de s'éloigner du corps physique s'installe automatiquement. Il n'y a alors aucune difficulté. Le mental entre dans un nouveau sillon et apparaît sur une nouvelle scène ou tribune.

### VOYAGE ASTRAL

Vous pouvez par simple volonté, voyager vers n'importe quel endroit que vous souhaitez avec le corps astral (voyage astral) et vous y matérialiser en puisant les matériaux nécessaires soit dans l'Asmita (Ahamkara) soit dans l'entrepôt-océan universel des Tanmatras. Le processus est très simple pour les occultistes et les yogis qui connaissent le logique, la technique détaillée des différentes opérations, bien qu'il semble extraordinaire pour les pauvres créatures terrestres avec diverses émotions, passions et attachements. La lecture de la pensée, la transmission de la pensée peuvent également être réalisées très facilement par ceux qui peuvent opérer avec le corps astral. Les rayons mentaux concentrés peuvent traverser les murs opaques, tout comme les rayons X traversent les os.

### MATÉRIALISATION

Vous vous séparez d'abord du corps, puis vous vous identifiez au mental et ensuite vous opérez sur le plan mental, avec ce corps subtil, tout comme vous le faites sur ce plan terrestre. Par la concentration, vous vous élevez au-dessus de la conscience du corps ; par la méditation, vous vous élevez au-dessus du mental ;

et enfin par le Samadhi, vous ne faites qu'un avec Brahman. Ce sont les trois Sadhanas Antaranga (moyens internes) les plus importants pour atteindre la béatitude finale.

### **8. Conscience cosmique**

Cette expérience exaltée et bienheureuse est obtenue par l'intuition ou Samadhi. Le mental inférieur est retiré du monde extérieur, objectif. Les sens sont retirés du mental. Le mental individuel ne fait plus qu'un avec le mental cosmique ou Hiranyagarbha ou l'Âme supérieure, l'Âme de l'Univers, le fil conducteur unique ou Sutratma. Les fonctions de l'intellect, du mental objectif et des sens sont suspendues. Le yogi devient une âme vivante et voit la vie des choses à travers son nouvel œil divin d'intuition ou de sagesse.

L'état de la conscience cosmique est grandiose et sublime. Le mental et la parole en reviennent déconcertés, car ils ne sont pas capables de le saisir et de le décrire. Le langage et les mots sont imparfaits. Il suscite l'émerveillement, la joie suprême et la félicité la plus pure, sans douleur, sans chagrin et sans crainte. C'est une expérience divine. C'est une révélation du Karana Jagat, le monde causal dans lequel les types sont réalisés directement.

Sri Sankara, Dattatreya, Vama Deva, Jadabharata, Mansoor, Shams Tabriez, Madalasa, Yajnavalkya, Ram Das, Tulasi Das, Kabir, Hafiz, Tukaram, Mira, Gouranga, Madhvacharya, Ramanujacharya, le Seigneur Jésus, le Seigneur Bouddha, le Seigneur Mohammed, le Seigneur Zoroastre, ont fait l'expérience de la Conscience cosmique.

Le yogi qui a l'expérience de la Conscience cosmique acquiert tous les Aishvaryas Divins. Il obtient de nombreux types de Siddhis ou pouvoirs, qui sont décrits dans la Srimad Bhagavata et le Raja Yoga de Patanjali Maharshi. Arjuna, Sanjaya et Yasoda ont fait l'expérience de la Conscience cosmique. Yasoda a vu l'univers entier dans la bouche de Bala Krishna.

La Gita décrit l'état de conscience cosmique par la bouche d'Arjuna en ces termes : « Ta forme puissante aux multiples bouches et yeux, aux bras longs, aux cuisses et aux pieds innombrables, avec une poitrine vaste, aux dents nombreuses et effrayantes, rayonnante, Tu touches le ciel, aux couleurs de l'arc-

en-ciel, aux bouches ouvertes et aux yeux brillants et vastes de tous côtés, avalant tout, à la langue de feu, Tu lèches l'humanité en dévorant tout dans Tes bouches béantes, aux dents énormes et terribles à voir. Certains, pris dans les interstices de Tes dents, ont la tête réduite en poudre, écrasée et broyée. »

En France, le professeur Bergson prêchait l'intuition qui transcende la raison, mais ne la contredit pas.

Cette nouvelle expérience confère une nouvelle illumination qui place l'expérimentateur sur un nouveau plan d'existence. Il éprouve un sentiment indescriptible d'exaltation, de joie et de félicité. Il éprouve un sentiment d'universalité, une conscience de la vie éternelle. Ce n'est pas une simple conviction. Il le ressent réellement. Il obtient l'œil Céleste.

La vie de Jiva est maintenant partie. Le petit « Je » a fondu. Le mental différenciateur qui sépare a disparu. Toutes les barrières, tous les sens de la dualité, des différences, de la séparation ont disparu. Il n'y a aucune idée de temps et d'espace. Il n'y a que l'éternité. Les idées de caste, de croyance et de couleur ont désormais disparu. On a le sentiment d'Apta-Kama (celui qui a obtenu tout ce qu'il désire). On ressent : « Il n'y a plus rien à connaître pour moi ». On a une conscience parfaite du plan superconscient de la connaissance et de l'intuition. On connaît tout le secret de la Création. On est omniscient. On est Sarva-Vit ou Connaisseur de tous les détails de la Création.

L'absence absolue de peur, de désir, de pensée, d'envie, de mien, de colère, l'aura Brahmique sur le visage, l'absence de Harsha et de Shoka sont quelques-uns des signes qui indiquent que l'homme a atteint l'état de superconscience. Il est également et toujours dans un état de parfaite félicité. Vous ne verrez jamais de colère, de dépression, de gaieté et de tristesse sur son visage. Vous trouverez l'élévation, la joie et la paix en sa présence. La conscience cosmique est la conscience parfaite de l'unicité de la vie. Le yogi sent que l'univers est rempli d'une seule vie. Il sent en fait qu'il n'existe pas de force aveugle ou de matière morte et que tout est vivant, vibrant et intelligent. C'est également l'expérience du scientifique Bose. Il l'a démontré par des expériences en laboratoire.

Celui qui a la conscience cosmique sent que l'univers est tout à lui. Il ne fait qu'un avec le Seigneur suprême. Il ne fait qu'un avec la connaissance et la vie universelles. Il fait l'expérience d'une félicité et d'une joie qui dépassent l'entendement et la description. Au moment de l'illumination ou de la grande exaltation spirituelle, il a la vision divine universelle réelle. Il est conscient d'être en présence de Dieu. Il voit la lumière du visage de Dieu. Il est élevé au-dessus du plan ordinaire de la conscience. Il atteint un état de conscience supérieur. Il a une compréhension cosmique ou universelle. Il a développé le sens cosmique. L'âme humaine est révolutionnée.

Il ne s'inquiète pas de la mort ou de l'avenir, de ce qui peut arriver après la cessation de la vie du corps actuel. Il est un avec l'éternité, l'infinité et l'immortalité !

Pendant l'illumination, la porte de la joie se brise. Le yogi est inondé de vagues d'extase indescriptible. La félicité, l'immortalité, l'éternité, la vérité, l'amour divin deviennent le noyau de son être, l'essence de sa vie, la seule réalité possible. Il réalise que la source profonde et éternelle de la joie existe dans chaque cœur, que la vie immortelle est à la base de tous les êtres, que cet amour éternel, global et inclusif enveloppe, soutient et guide chaque particule, chaque atome de la création. Le péché, la tristesse, la mort ne sont plus pour lui que des mots sans signification. Il sent que l'élixir de vie, le nectar de l'immortalité coule dans ses veines.

Il ne ressent aucun besoin de nourriture ou de sommeil. Il est absolument sans désir. Il y a un grand changement dans son apparence et ses manières. Son visage brille d'une lumière radieuse. Ses yeux sont brillants. Ils sont des bassins de joie et de félicité. Il sent que le monde entier est baigné dans une mer d'amour gratifiant, ou de félicité immortelle qui est l'essence même de la vie.

Le monde entier est sa maison. Il ne peut jamais se sentir étranger à un endroit quelconque. Les montagnes, les terres lointaines qu'il n'a jamais vues sont autant les siennes que le foyer de son enfance. Il a l'impression que le monde entier est son corps. Il sent que toutes les mains, tous les pieds sont les siens.

La fatigue lui est inconnue. Son travail est comme un jeu d'enfant, heureux et insouciant. Il ne voit que Dieu partout. Chaise, table, arbre ont une signification cosmique. Son souffle s'arrête parfois complètement. Il fait l'expérience de la paix absolue. Le temps et l'espace disparaissent.

La Conscience cosmique est une faculté inhérente et naturelle de tous les hommes et femmes. L'entraînement et la discipline sont nécessaires pour éveiller cette conscience. Elle est déjà présente chez l'homme. Elle est inactive ou non fonctionnelle chez la majorité des êtres humains en raison de la force de l'Avidya ou de l'ignorance.

Puissiez-vous tous atteindre l'état de Conscience cosmique, votre droit de naissance, votre centre, votre idéal et votre but, par l'association avec les sages, la pureté, l'amour, la dévotion et la Connaissance !

### **9. L'expérience de la félicité**

Le Samadhi, ou expérience divine bienheureuse survient lorsque l'ego et le mental sont dissous. C'est un état que l'on peut atteindre par ses propres efforts. C'est un état sans limite, sans division et infini, une expérience de l'être et de la conscience pure. Lorsque cette expérience est réalisée, le mental, les désirs, les actions et les sentiments de joie et de tristesse disparaissent dans le vide.

La Vérité ultime, ou Brahman, ou l'Absolu, peut être expérimentée par toute personne par une pratique régulière de la méditation avec un cœur pur. Un simple raisonnement abstrait et l'étude de livres ne suffisent pas. Ce qui est recherché, c'est l'expérience directe. L'expérience directe est la source de la connaissance intuitive supérieure ou de la sagesse divine. Cette expérience est superconsciente ou transcendantale. Il n'y a ici ni le jeu des sens ni l'intellect. Ce n'est pas une expérience émotionnelle. Les sens, le mental et l'intellect sont en parfait repos. Ils ne fonctionnent pas du tout. Cette expérience n'est pas une expérience imaginaire d'un rêveur visionnaire. Ce n'est pas une rêverie. Ce n'est pas une transe hypnotique. C'est une Vérité vivante solide comme le fruit Amalaka sur la paume de votre main. Le troisième œil ou l'œil de la sagesse (Jnana Chakshus) est ouvert chez l'expérimentateur. L'expérience extraordinaire

vient de la cognition à travers l'œil spirituel ou l'œil de l'intuition. Cet œil de la sagesse peut être ouvert lorsque les sens, le mental et l'intellect cessent de fonctionner. Les Jnana Chakras ne peuvent être ouverts qu'en éradiquant complètement tous les désirs, la colère, la cupidité, l'orgueil, l'égoïsme et la haine.

Il n'y a ni obscurité ni vide dans cette expérience. Tout est lumière. Il n'y a ici ni son, ni toucher, ni forme. C'est une expérience magnanime d'unité ou d'unicité. Il n'y a ni temps ni causalité. Vous devenez omniscient et omnipotent. Vous devenez un Sarvavit ou un omniscient. Vous connaissez tout en détail. Vous connaissez le mystère entier de la création. Vous obtenez l'immortalité, la connaissance supérieure et la félicité éternelle.

Toutes les dualités disparaissent. Il n'y a ni sujet ni objet. Il n'y a ni Sakara ni Nirakara. Il n'y a ni méditation ni Samadhi. Il n'y a ni Dvaita ni Advaita. Il n'y a ni Vikshepa ni unicité de pensée. Il n'y a ni méditant ni médité. Il n'y a ni gain ni perte. Il n'y a ni plaisir ni douleur. Il n'y a ni Est ni Ouest. Il n'y a ni jour ni nuit.

Le Samadhi est de différentes sortes. Le Samadhi qui est induit par la pratique de Mudra et Pranayama (Kumbhaka) est Jada Samadhi. Il n'y a pas de conscience ici. Le yogi peut être enterré pendant six mois dans une boîte sous la terre. C'est comme un sommeil profond. Le yogi ne revient pas avec un savoir super intuitif. Les Vasanas ne sont pas détruites par ce Samadhi. Le Yogi naître à nouveau. Ce Samadhi ne peut pas donner la libération.

Ensuite, il y a le Chaitanya Samadhi. Le Yogi a une conscience parfaite. Il en sort avec la connaissance divine. Il donne des conférences et des messages inspirés. Les auditeurs sont très élevés. Les Vasanas sont détruits par ce Samadhi. Le Yogi atteint Kaivalya ou la liberté parfaite.

Le Samadhi expérimenté par un Bhakta est Bhava Samadhi. Le dévot atteint cet état par Bhava et Mahabhava. Le Raja Yogi obtient Nirodha Samadhi par la destruction des Sankalpas (Chittavrittinirodha). Le Vedantin atteint Bhava Samadhi par la négation des véhicules illusoire, ou Upadhis, tels que le corps, le mental, les sens, l'intellect, etc. Pour lui, le monde et le corps sont irréels ou Mithya. Il passe par les étapes de l'obscurité, de la

lumière, du sommeil, de Moha et de l'espace infini pour finalement atteindre la conscience infinie.

Il existe encore deux autres variétés de Samadhi, à savoir Savikalpa ou Sabija ou Samprajnata et Nirvikalpa ou Nirbija ou Asamprajnata Samadhi. Dans la première variété, il y a Triputi ou la triade, à savoir le connaisseur, la connaissance, le connaissable ou le voyant, la vue et le vu. Les Samskaras ne sont pas détruits. Dans la seconde, les Samskaras sont totalement grillés ou détruits. Il n'y a pas de Triputi dans le Nirvikalpa. Savikalpa, Nirvichara, Saananda sont des variétés de Savikalpa Samadhi.

Lorsque vous êtes établi dans le plus haut Samadhi Nirvikalpa, vous n'avez rien à voir, rien à entendre, rien à sentir et rien à ressentir. Vous n'avez aucune conscience du corps. Vous n'avez que la pleine Conscience Brahmique. Il n'y a rien d'autre que le Soi. C'est une expérience grandiose. Vous serez frappé de crainte et d'émerveillement.

Un Bhakta qui médite sur la forme du Seigneur Krishna verra Krishna partout et seulement Krishna, lorsqu'il sera établi en Samadhi. Toutes les autres formes disparaîtront. C'est une sorte d'expérience spirituelle. Il se verra aussi comme Krishna. Les Gopis de Brindavan, Gauranga et Ekanath ont eu cette expérience. Ceux qui méditent sur Krishna omniprésent, auront un autre type d'expérience cosmique. Arjuna a eu ce genre d'expérience. Il avait conscience de l'ensemble du Virat. Il avait une conscience cosmique.

Si vous méditez sur Hiranyagarbha, vous deviendrez identique à Hiranyagarbha. Vous aurez la connaissance de Brahmaloaka. Vous aurez aussi la conscience cosmique. L'expérience de Savikalpa Samadhi d'un dévot et d'un Raja Yogi est la même.

L'expérience transcendantale est également appelée Turiya ou le quatrième état. Les trois premiers états sont « l'éveil », « le rêve » et « le sommeil sans rêves » et le quatrième état est « Turiya ». Les trois premiers états sont communs à tous. Le quatrième est latent dans chaque être humain. Lorsque vous êtes établi dans le quatrième état, lorsque vous faites l'expérience de l'état transcendantal de la conscience Brahmique, la Vérité, qui



n'était auparavant qu'une abstraction intellectuelle, devient une réalité vivante dont vous faites définitivement l'expérience.

Divers noms tels que Samyag Darshan, Sahaja Avastha, Nirvana, Turiyatita, Aparokshanubhava, Brahma Sakshatkara, Nirvikalpa Samadhi, Asamprajnata Samadhi, sont donnés à cet état transcendantal, mais tous indiquent indubitablement le même but. La véritable vie spirituelle commence après avoir pénétré dans cet état de super conscience.

Vous vous rendrez compte, à tout moment et en toutes circonstances, que vous êtes identique à l'existence, à la connaissance et à la félicité invisibles, que vous imprégnez toutes les personnes et tous les objets, et que vous êtes au-delà de toutes les limites. Si vous avez la connaissance du Soi ou Brahman à tout moment et sans interruption, alors vous êtes établi dans le Soi. C'est un état dont on peut faire l'expérience intérieurement, mais qui ne peut être exprimé par des mots. C'est l'état final de la paix, le but de la vie. Cette expérience vous libérera de toutes les formes d'esclavage.

Certains aspirants confondent l'état de sommeil profond et l'état de Tandri ou l'état de « demi-sommeil » avec le Nirvikalpa Samadhi. C'est une terrible erreur. Si vous faites l'expérience du Samadhi, quel qu'il soit, vous aurez une connaissance suprasensuelle. Si vous ne possédez aucune connaissance intuitive, soyez sûrs que vous êtes loin du Samadhi. Vous ne pouvez faire l'expérience du Samadhi que lorsque vous êtes établi dans Yama, Niyama ou Sadachara et lorsque vous avez un cœur très pur. Comment le Seigneur peut-il être intronisé dans un cœur impur ? Samadhi ne vient qu'après une pratique constante et prolongée de la méditation. Le Samadhi n'est pas une marchandise que l'on peut obtenir facilement. Ceux qui peuvent vraiment entrer en Samadhi sont très, très rares.

En Samadhi ou superconscience, le pratiquant de yoga se fond dans le Seigneur. Les sens, le mental et l'intellect cessent de fonctionner. Tout comme la rivière rejoint l'océan, l'âme individuelle se mêle à L'Âme suprême. Toutes les limitations et les différences disparaissent. Le yogi atteint la plus haute connaissance et la félicité éternelle. Cet état est indescriptible. Vous devrez le réaliser vous-même.

Goûtez à la douceur immortelle de la belle vie dans le Soi intérieur. Vivez dans l'Atman et atteignez l'état immortel béni. Méditez et atteignez les profondeurs de la vie éternelle, les hauteurs de la gloire divine et finalement la pleine gloire de l'union avec le Soi suprême. À présent, votre long et pénible voyage prend fin. Vous avez atteint votre destination, votre doux foyer originel de paix éternelle, le Param Dham.

### **10. Les mouvements du mental**

Après une courte pratique de la méditation, vous sentirez que le corps devient plus léger en peu de temps, disons 15 ou 30 minutes après avoir pris place en Padma, Siddha ou Sukhasana, selon votre goût et votre tempérament. Vous pouvez aussi être à demi-conscient de votre corps. Il y a beaucoup de bonheur dû à la concentration. C'est le bonheur résultant de la concentration — concentration Ananda — qui est très différent des plaisirs sensuels. Vous devez être capable de différencier ces deux plaisirs grâce à Buddhi, rendue subtile par un Abhyasa constant, la méditation. Dharana et Dhyana ont le pouvoir d'aiguiser l'intellect. Un Buddhi entraîné peut comprendre magnifiquement bien des problèmes subtils, philosophiques, abscons. Un Buddhi discipliné qui peut soigneusement différencier Ananda-concentration et Nididhyasana-bonheur, fonctionnera naturellement chaque jour pour profiter de ce type de nouveau bonheur, Vasana-Ananda. Un tel mental aura en horreur les plaisirs sensuels. C'est tout à fait naturel, car ce type de bonheur est plus durable, soutenu, autonome et réel, puisqu'il émane de l'Atman. Vous pouvez sentir distinctement que le mental est en mouvement, qu'il quitte son siège dans le cerveau et qu'il essaie de rejoindre son Yathasthana (siège originel). Vous savez qu'il a quitté son ancien sillon et qu'il passe maintenant par le nouveau sillon. Grâce à la méditation, de nouveaux canaux se forment dans le cerveau, de nouveaux courants de pensée sont générés et de nouvelles cellules cérébrales se forment. Il y a une psychologie transformée dans son ensemble. Vous obtenez un nouveau cerveau, un nouveau cœur, de nouveaux sentiments et de nouvelles sensations.

## **11. Bhuta Ganas**

Parfois, ces éléments apparaissent pendant la méditation. Ce sont des figures étranges, certaines avec de longues dents, d'autres avec de grands visages, d'autres avec de gros ventres, d'autres avec des visages sur le ventre, d'autres avec des visages sur la tête. Ce sont des habitants du Bhuta Loka. Ce sont des Bhutas. Ils sont censés être les assistants du Seigneur Shiva. Ils ont des formes terrifiantes. Ils ne font aucun mal. Ils apparaissent simplement sur la scène. Ils viennent tester votre force et votre courage. Ils ne peuvent rien faire. Ils ne peuvent pas se tenir devant un aspirant pur et éthique. La répétition de quelques Omkaras les mettra à distance. Vous devez être sans peur. Un lâche est absolument inapte à la voie spirituelle. Développez votre courage en ressentant constamment que vous êtes l'Atman. Négligez l'idée du corps qui est invétérée. Pratiquez, pratiquez, Nididhyasana, Nididhyasana tout le temps, tout au long des 24 heures. C'est le secret. C'est la clé. C'est la clé maîtresse pour ouvrir le trésor de Sat-Chit-Ananda. C'est la pierre angulaire de l'édifice de la félicité. C'est le pilier de l'édifice de la félicité. C'est le pilier de la demeure d'Ananda. Les Vinayakas sont des types d'éléments.

## **12. Aperçus du Soi**

Par les expériences, agréables ou pénibles, l'homme recueille des matériaux et les édifie en facultés mentales et morales.

De même que le commerçant, qui ferme le grand livre de l'année et en ouvre un nouveau, n'inscrit pas dans le nouveau tous les articles de l'ancien, mais seulement ses soldes, de même le mental transmet au nouveau cerveau ses jugements sur les expériences d'une vie close, la conclusion à laquelle il est arrivé, les décisions auxquelles il est parvenu. C'est le stock remis à la nouvelle vie, le mobilier mental de la nouvelle demeure, une véritable mémoire.

Le mental, qui s'élève et retombe sans cesse au gré des désirs, par son ignorance, s'imagine que cet univers illusoire est vrai ; mais s'il est informé de la véritable nature de ce monde, il saura qu'il s'agit de Brahman lui-même. Pendant la méditation, vous pouvez avoir l'impression de vous lever de votre siège. Certains expérimentent qu'ils volent.

Les expériences spirituelles varient d'une personne à l'autre. Il ne peut y avoir d'expérience commune pour tous. Cela dépend du tempérament, du mode de Sadhana, du lieu de concentration et de divers autres facteurs. Certains entendent des sons mélodieux dans leurs oreilles. Certains voient des lumières. Certains obtiennent Ananda (félicité spirituelle). Certains obtiennent à la fois Prakasha et Ananda.

S'il y a une erreur dans la Sadhana (méditation), consultez immédiatement les Sannyasins seniors ou les âmes réalisées et éliminez l'erreur. Si votre santé générale est saine, si vous êtes joyeux, heureux et fort physiquement et mentalement, si votre mental est paisible et imperturbable, si vous obtenez Ananda en méditation et si votre volonté devient forte, pure et irrésistible, pensez que vous vous améliorez en méditation et que tout se passe bien.

La Lumière Divine ne vient pas par des portes ouvertes, mais seulement par des fentes étroites. L'aspirant voit le rayon comme un rayon de soleil qui passe à travers une fente dans une pièce sombre. Cette illumination soudaine étouffe tous les sons des mots. L'aspirant est envoûté par l'extase et la crainte. Il tremble d'amour et de crainte, tout comme Arjuna lorsqu'il a eu le Visvarupa Darshan du Seigneur Krishna. La lumière qui entoure le Divin est si brillante et si glorieuse que l'initié est ébloui et déconcerté.

Voilà le genre de vision que l'on a parfois pendant la méditation. Vous pouvez voir une lumière éblouissante avec un mouvement brusque. Vous pouvez voir une tête de forme merveilleuse, de la couleur d'une flamme, rouge comme le feu, et très désagréable à regarder. Elle a trois ailes d'une longueur et d'une largeur merveilleuses, blanches comme un nuage éblouissant. Par moments, elles battent terriblement et ensuite restent immobiles. La tête ne prononce jamais un mot, mais reste totalement immobile. De temps en temps, ses ailes étendues battent.

Pendant la méditation, la couleur des lumières que vous voyez varie selon la nature du Tattva qui coule dans les narines. Si Agni Tattva est présent, vous verrez des lumières rouges. Si Akasa Tattva coule, vous aurez des lumières bleues. Si Apas Tattva

(l'eau) prédomine, vous verrez des lumières blanches. Si Prithivi Tattva est présent, vous aurez des lumières jaunes. Vous pouvez changer le Tattva de différentes manières. Mais la meilleure façon est par la pensée. « Comme vous pensez, ainsi vous devenez ». Lorsque Agni Tattva coule, pensez intensément à Apas Tattva. Apas Tattva commencera à couler rapidement.

Si vous faites l'expérience des aperçus du Soi pendant une méditation intense, si vous voyez une lumière flamboyante pendant la méditation, et si vous avez des visions spirituelles d'anges, d'archanges, de Rishis, de Munis, de Devatas et toute autre expérience spirituelle extraordinaire, ne soyez pas terrifié. Ne les prenez pas pour des fantômes. N'abandonnez pas la Sadhana. Continuez avec diligence. Brisez voile après voile.

Avancez hardiment. Ne regardez pas en arrière. Traversez le vide et les ténèbres intenses. Percez la couche de Moha. Faites fondre le subtil Ahamkara. Svarupa brillera de lui-même. Vous ferez l'expérience de Turiya (état Arudha).

Parfois, de mauvais esprits vous troubleront. Ils peuvent avoir des visages hideux et féroces avec de longues dents. Chassez-les avec votre volonté forte. Commandez par un mot : « Sortez ». Ils s'en iront. Ce sont des vampires. Ce sont des élémentaires. Ils ne feront aucun mal aux Sadhakas. Votre courage sera testé ici. Si vous êtes timide, vous ne pouvez pas aller plus loin. Puisez votre force et votre courage dans l'Atman intérieur, la source inépuisable (Avyaya). Vous rencontrerez aussi de très bons esprits. Ils vous aideront beaucoup dans votre marche en avant. Ce sont tous des Vighnas ou des obstacles sur le chemin.

Les aspirants sont désireux d'obtenir rapidement des expériences spirituelles. Dès qu'ils les obtiennent, ils ont peur. Ils sont terriblement inquiets lorsqu'ils dépassent la conscience du corps. Ils entretiennent un doute passager quant à savoir s'ils reviendront ou non. Pourquoi auraient-ils peur ? Il importe peu qu'ils reviennent ou non à la conscience corporelle. Toutes nos tentations visent principalement à dépasser cette conscience corporelle et à ne faire qu'un avec la conscience spirituelle supérieure. Nous sommes habitués à certaines limitations. Lorsque ces limitations disparaissent soudainement, nous sentons qu'il n'y a plus de base définie sur laquelle nous pouvons nous

appuyer. C'est la raison pour laquelle nous avons peur lorsque nous dépassons la conscience du corps. C'est une expérience nouvelle. Le courage est nécessaire. Le courage est une condition indispensable. Sruti dit : « *Nayamatma Balahinena Labhyah* ». Cet Atman peut difficilement être atteint par des personnes faibles (timides). Toutes sortes de forces doivent être affrontées sur le chemin. Un dacoït ou un anarchiste peut facilement réaliser Dieu parce qu'il est sans peur. Il lui suffit d'être poussé dans la bonne direction. Comment Jagai et Madhai, des voyous de première classe, sont-ils devenus de très bons saints ? Ils lançaient des pierres à Nityananda, le disciple du Seigneur Gauranga. Nityananda les a gagnés par pur amour divin. Le dacoït Ratnakara est devenu le sage Valmiki.

### **13. Jyotirmaya Darshan**

Lorsque vous avancez dans la méditation, vous pouvez voir votre Ishta Devata sous une forme physique. Le Seigneur Vishnu vous donnera Darshan à quatre mains ; le Seigneur Krishna apparaîtra devant vous avec une flûte dans les mains ; Rama avec un arc et des flèches dans les mains ; le Seigneur Shiva avec un trident et un Damaru.

Parfois, le Seigneur se présentera devant vous sous la forme d'un mendiant ou d'un malade portant des haillons sales. Il peut apparaître devant vous sous la forme d'un coolie ou d'un homme de basse caste. Vous devez avoir un sens aigu pour le détecter. Vos cheveux se dresseront sur la tête lorsque vous le rencontrerez.

Il apparaît dans vos rêves. Le Seigneur Ganesha apparaît en rêve sous la forme d'un éléphant. Devi apparaît sous la forme d'une fille dans vos rêves.

Pendant une méditation profonde, vous aurez le Jyotirmaya Darshan. Vous verrez un énorme pilier de lumière. Vous verrez une lumière infinie et vous vous fondrez en elle. Vous serez frappé de crainte et d'émerveillement.

Si vous adorez le Seigneur Krishna intensément et constamment, vous ne verrez que le Seigneur Krishna partout.

Un Yogi devrait toujours éviter la peur, la colère, la paresse, trop de sommeil ou de veille, trop de nourriture et le jeûne. Si la règle ci-dessus est bien et strictement pratiquée chaque jour, la

sagesse spirituelle surgira d'elle-même en trois mois sans aucun doute. En quatre mois, il voit les Devas ; en cinq mois, il connaît (ou devient) Brahmanishtha et vraiment en six mois atteint Kaivalya quand il veut. Il n'y a aucun doute.

# APPENDICE

## Tests de concentration

Tiruvalluvar, un saint tamoul du sud de l'Inde, a un jour mis sur la tête de sa femme une assiette creuse contenant de l'eau, et lui a demandé de se déplacer dans une procession de danse, de musique et de pièces de théâtre variées, avec l'instruction que sa tête serait coupée si une seule goutte d'eau tombait sur le sol. La procession partit de la porte d'entrée du grand temple de Srirangam, à Trichinopoly. La femme de Tiruvalluvar accompagna la procession avec l'assiette d'eau sur la tête. Tout son Prana, tout son mental, tout son cœur, tout son être étaient parfaitement centrés sur l'assiette d'eau. La procession parcourut 3 fois les 4 rues et se termina enfin à la porte d'entrée d'où elle était partie. La femme réussit à ramener l'assiette d'eau en entier sans laisser une seule goutte tomber sur le sol. Tiruvalluvar demanda à sa femme : « Ô Sarasvati Devi, as-tu entendu la fanfare, la musique et le jeu de flûte qui accompagnaient la procession ? ». Elle répondit : « Non. » « As-tu vu les feux d'artifice ? » Elle a dit : « Non. » « Où était le mental, alors ? » Elle a dit : « Mon Seigneur, tout était sur l'assiette d'eau. Je ne me rendais compte de rien. Je n'ai rien entendu. Je n'ai rien vu. Je ne pensais à rien. Je n'avais qu'une forte idée concentrée de l'assiette d'eau. »

« Alors, écoute, Sarasvati, cela doit être la condition de ton mental pendant la méditation aussi. On l'appelle Ekagrata, la concentration. Il doit y avoir une attention sans partage, une énergie sans partage, tout étant centré sur Dieu. Alors seulement, tu verras Dieu. Tu demeureras en Dieu. »

## Histoire d'Arjuna

### (DEXTÉRITÉ DANS LE TIR À L'ARC)

(Drona testa le pouvoir de concentration des Pandavas. Une bassine d'eau était placée sur le sol. Un oiseau était mis en rotation au-dessus. L'archer devait tirer sur l'oiseau en regardant son reflet dans l'eau).

Drona : « Ô Yudhishtira, que vois-tu ? »



Yudhishtira : « Ô Acharya, je vois l'oiseau à viser, l'arbre sur lequel l'oiseau est assis et je te vois aussi. »

Drona : « Que vois-tu, Bhima ? »

Bhima : « Je vois l'oiseau, l'arbre, toi, Nakula, Sahadeva, les tables et les chaises, etc. »

» Drona : Que vois-tu, Nakula ? »

Nakula : « Je vois, l'oiseau, l'arbre, toi, Arjuna, Bhima, le jardin, le ruisseau, etc. ».

Drona : « Que vois-tu, Sahadeva ? »

Sahadeva : « Je vois l'oiseau à viser, toi, Arjuna, Bhima, Yudhishtira, les chevaux, les voitures, tous les spectateurs, plusieurs vaches, etc. ».

Drona : « Bon, Arjuna, que vois-tu ? »

Arjuna : « Ô Gourou vénéré ! Je ne vois rien d'autre que l'oiseau à viser. » Vous devez avoir le mental concentré (Ekagrata) d'Arjuna à des fins de méditation en éliminant le Vikshepa (vagabondage du mental) par l'Upasana du Yoga. Trataka et Pranayama sont d'autres aides pour développer la concentration.

### **Suka Deva**

Sri Suka Deva, fils de Sri Vyasa, n'était pas satisfait des réponses données par son père à certaines de ses questions philosophiques. Sri Vyasa envoya son fils chez Raja Janaka de Mithila.

Suka Deva attendit à la porte du palais de Janaka pendant trois jours sans prendre aucune nourriture. Janaka voulait tester Suka Deva pour savoir s'il avait un mental équilibré et une vision égale. Après trois jours, Suka Deva fut emmené au harem et reçut des plats et des friandises appétissants. Plusieurs femmes le servirent. Il n'était ni déprimé par le fait d'être retenu à la porte sans nourriture ni assistance, ni exalté par le traitement royal au sein du harem. Il avait le même mental équilibré en ces deux occasions.

Janaka voulut ensuite tester le pouvoir de concentration de Suka Deva. Il lui donna une tasse qui contenait de l'huile jusqu'au bord et lui demanda de faire le tour de la ville de Mithila avec

cette tasse et de la rapporter sans laisser une goutte tomber sur le sol.

Janaka organisa des soirées musicales et dansantes dans toute la ville. Suka Deva prit la coupe dans sa main et la ramena sans laisser tomber une seule goutte d'huile sur le sol, car il avait une concentration intense et une abstraction des sens. Il n'était pas du tout attiré par les sons et les objets extérieurs, car il était bien établi dans le Pratyahara. Son mental était toujours fixé sur la coupe d'huile.

Vous devez avoir le même pouvoir de concentration que celui de Suka Deva.

### **Le fabricant de flèches**

Un fabricant de flèches était très occupé à fabriquer des flèches. Il était entièrement absorbé par son travail. Il avait une concentration intense. Un jour, un roi et sa suite sont passés devant son atelier. Comme son mental était entièrement absorbé par son travail, il ne remarqua pas du tout le groupe du roi et de sa suite. Vous devez être doté du même pouvoir de concentration que celui du fabricant de flèches.

Le Seigneur Dattatreya a appris la concentration du mental auprès du fabricant de flèches. Il le prit comme l'un de ses Gourous.

Après avoir contrôlé la respiration et pratiqué la fermeté de l'assise, vous devriez, comme l'archer, viser, fixer ou centrer le mental sur le Soi suprême. Le mental doit être entièrement absorbé par l'objet de la contemplation. Si votre mental est entièrement absorbé par l'Atman, vous ne verrez rien d'autre à ce moment-là, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, tout comme le fabricant de flèches, dont le mental est absorbé par la fabrication de la flèche, ne voit pas le roi qui passe à ses côtés.

### **Napoléon Bonaparte**

Napoléon Bonaparte était un homme de grande concentration. Son succès est dû à son pouvoir de concentration. Il souffrait de diverses maladies telles que des crises d'épilepsie, de rythme cardiaque trop lent, etc. Sans ces maladies, il se serait montré encore plus merveilleux et plus puissant. Il pouvait dormir à l'heure qu'il voulait. Il ronflait au moment même où il se couchait.

Il se levait à l'heure même, non à la seconde même. C'est une sorte de Siddhi. Il avait, pour ainsi dire, différents casiers dans le cerveau, tout comme dans les bureaux de poste, des casiers pour trier les lettres. Il n'avait pas de Vikshepa, ni de tergiversation. Il avait un Ekagra Chitta très développé, le mental concentré d'un Yogi. Il pouvait tirer, pour ainsi dire, n'importe quelle pensée unique du casier cérébral, s'y attarder aussi longtemps qu'il le souhaitait, et la rejeter une fois terminée. Il dormait très profondément la nuit au milieu d'une guerre intense, ne s'inquiétait jamais la nuit. Tout cela était dû à son pouvoir de concentration. Il n'a jamais acquis ces pouvoirs ni par la pratique du Trataka ni par le "tir sur cible". Il était, dans un sens, un Siddha né, Yoga Bhrashta, issu des pratiques de Yoga lors de la naissance précédente.

### **Loi de l'association**

Lors d'une promenade nocturne au Lawrence Garden, vous rencontrez quotidiennement deux collégiens. Henry et Thomas. Un jour, vous ne voyez qu'Henry. Thomas ne se présente pas. Dès que vous voyez Henry, l'image de Thomas vient dans votre mental par la loi de l'association.

Lorsque vous pensez au fleuve Ganga, vous pouvez penser à Yamuna et Godavari. Lorsque vous pensez à la rose, vous pouvez penser au jasmin. Quand vous pensez à la pomme, vous pouvez penser à la mangue. C'est la loi de l'association.

Vous pouvez développer votre mémoire en associant des idées et des objets. « Pav » signifie quartier en langue hindi. Gardez l'image de la lettre P-A-V dans votre mental. Vous pouvez vous souvenir facilement des trois membres de la Navavidha Bhakti, à savoir Padasevana, Archana et Vandana, qui commencent par les lettres P-A-V. De même, vous pouvez relier diverses idées dans votre mental par des images de lettres et de mots. Ceux qui ont cultivé cette habitude dans cette naissance sont dotés d'une très bonne mémoire.

Si vous observez attentivement le vagabondage de votre mental, vous constaterez qu'il existe un lien intime entre une idée et une autre, bien que le mental vagabonde comme un singe déchaîné. La loi de l'association fonctionne toujours, même si les liens sont rompus. Le mental peut penser à un livre, puis à la

librairie où M. John l'a acheté, puis à l'ami qu'il a rencontré à la gare au moment où il achetait le livre, puis aux chemins de fer et aux directeurs des chemins de fer qui vivent à Londres. La pensée de Londres peut amener l'idée du patinage. Du patinage, il peut passer aux Alpes. Il peut penser aux pins, aux sanatoriums et aux traitements en plein air. La pensée d'un pin fera naître le souvenir d'Almora en Inde et de ses environs où poussent des pins. La pensée d'Almora amènera la pensée de Swami Vivekananda qui a fondé l'ashram Advaita à Mayavati près d'Almora. Il peut entretenir quelques idées divines de concentration et de méditation, et de Brahman Advaita. Puis, soudainement, il peut tomber dans le plaisir sensuel. Il peut penser aux prostituées d'Almora. Il aura des pensées pleines d'envie.

Tout cela se passe en un clin d'œil. Le mental travaille et se déplace à une vitesse incroyable qui est impossible à imaginer. Il attrape un objet et fabrique une idée et par association, il quitte cet objet et cette idée et saute sur un autre objet et une autre idée. Il y a une sorte de concentration tout au long de ses pérégrinations, mais elle n'est pas continue.

# GLOSSAIRE

## A

- ADHYASA : Identification ou superposition mutuelle.
- ADHYATMIC : Spirituel.
- ADRISYA : Non perçu par l'œil.
- ADVAITA : Non-duel ; Non-dualité.
- AGANDHA : Sans odeur.
- AGASTYA MUNI : Nom d'un sage.
- AGNI : Feu.
- AHAM : « Je »ou ego.
- AHAM BRAHMA ASMI : « Je suis Brahman ».
- AHAMGRAHA : Une sorte de méditation dans laquelle l'aspirant s'identifie à Brahman.
- AHAMKARA : Ego ; pur Ego.
- AHIMSA : Non-violence.
- AISVARYA : Attributs divins comme la sagesse, le renoncement, le pouvoir, etc.
- AITAREYA : Nom d'une Upanishad.
- AJAPA : Répétition du mantra « Soham ».
- AJNA : Centre spirituel situé entre les deux sourcils.
- AJNANA : Ignorance.
- AKASA : L'éther.
- AKHANDA : Indivisible.
- AKHOW : Nom d'un sage.
- ALAMBANA : Soutien.
- ALASYA : Paresse.
- ALPA : Petit.
- AMALAKA : La groseille indienne.
- AMANA : insouciant ; irréfléchi.
- AMATRA : Qu'on ne peut mesurer ; transcendantal.

AMRITATVA : Immortalité.  
ANAHATA : Son mystique entendu par les Yogis.  
ANAHATA CHAKRA : Un des centres yogiques (cœur).  
ANANDA : La félicité.  
ANANDAGHANA : Masse de félicité.  
ANANTA : Sans fin.  
ANANTANAG : Nom d'un lieu.  
ANARTHA : Mal ; mauvais ; calamité.  
ANATMA : Non-soi.  
ANGA : Un membre ; une partie.  
ANTAHKARANA : Instrument interne tel que le mental, l'intellect, l'ego et le subconscient.  
ANTARANGA : Interne.  
ANTARJYOTIS : lumière intérieure.  
ANTARMUKHA : introspectif ; regard tourné vers l'intérieur.  
ANTARYAMIN : règle intérieure.  
ANUBHAVA : Expérience.  
APANAVAYU : Souffle descendant ; le courant nerveux qui gouverne la région abdominale et qui a une fonction excrétrice.  
APAROKSHA : Immédiat.  
APAS : Eau.  
APRANA : Sans Prana (souffle de vie).  
APTA-KAMA : Celui dont les désirs ont été satisfaits ; un sage réalisé.  
ARANI : Un bois de sacrifice.  
ARCHANA : Offrande de fleurs, etc., au moment du culte.  
ARJAVA : La droiture.  
ARJUNA : Nom d'un grand dévot de Krishna, à qui on a enseigné la Gita ; l'un des frères Pandavas.  
ARTHA : La richesse.  
ARUDHA : Élevé ; en état de culmination ; établi.  
ARUNDHATI : Nom d'une étoile.

ARUPA : Sans forme.  
ASABDA : Sans son.  
ASAMPRAJNATA : État superconscient le plus élevé où le mental est annihilé et où l'on fait l'expérience de la Réalité.  
ASANA : Une pose ou une posture corporelle.  
ASANAJAYA : Maîtrise de l'Asana.  
ASANGOHAM : « Je ne suis pas associé » ; une formule pour la méditation.  
ASHRAM : Un ermitage ; un monastère.  
ASHTANGA : Huit membres.  
ASMITA : Pur ego ; conscience de soi.  
ASPARSA : Sans contact.  
ASURA : Démon.  
ASUYA : Jalousie.  
ASVATTHA : L'arbre sacré.  
ASVINI MUDRA : Une sorte de pratique du Hatha Yoga.  
ATHARVANA : Nom d'un Veda ; nom d'un sage.  
ATINDRIYA : Au-delà de la portée des sens.  
ATMAN : Le Soi.  
ATMADROHA : Inimitié avec le Soi.  
ATMAHANA : Le tueur du Soi.  
ATMIC-TRIVENI : L'âme comparée à Triveni (Triveni est un confluent sacré de trois rivières).  
ATRI : Nom d'un sage.  
AUM : Monosyllabe sacré ; symbole de Brahman.  
AUROBINDO : Nom du célèbre sage de Pondichéry.  
AVADHANA : Attention.  
AVADHUTA GITA : Livre contenant les enseignements du sage Dattatreya.  
AVASTHA : État.  
AVATARA : L'incarnation de Dieu.  
AVIDYA : Ignorance.  
AVIRATI : Non-détachement ; indulgence sensuelle.

AVYAKTA : Les trois Gunas non manifestés (qualités nées de la nature) dans un état d'équilibre.

AWAYA : Inépuisable.

## B

BADARAYANA : Nom de l'auteur des Brahma-Sutras.

BAHIRANGA : Extérieur.

BAHIRMUKHA : Extérieur ; enclin à la conscience extérieure.

BALA : Force.

BALA KRISHNA : L'enfant Krishna.

BALI : Nom d'un roi démon qui a atteint la sagesse.

BANDHA : Une sorte de pratique du Hatha Yoga.

BENARES : Un centre de pèlerinage sacré des hindous, maintenant appelé Varanasi en U.P., Inde.

BHAGA-TYAGA : Méthode logique adoptée pour établir l'identité du Jiva (âme) et de l'Isvara (Dieu) en abandonnant partiellement leurs attributs de surface.

BHAGAVAD-GITA : Écriture contenant les enseignements du Seigneur Krishna.

BHAGAVATA : Nom d'un Purana (ouvrage sacré traitant des doctrines de la création, etc.).

BHAJAN : Chant dévotionnel.

BHAKTA : Dévot de Dieu.

BHANJANA : Rupture.

BHARTRIHARI : Nom d'un sage.

BHAVANA : Sentiment ; attitude mentale.

BHAVA SAMADHI : État superconscient atteint par des émotions divines intenses.

BHEDANA : Perçage.

BHIKSHA : Aumône.

BHIMA : Nom d'un Pandavas (frère d'Arjuna).

BHRANTI-DARSANA : notion erronée.

BHRUMADHYA : Entre les deux sourcils.

BHUJANGASANA : Pose du Cobra du Hatha Yoga.



BHUMA : Félicité inconditionnelle.  
BHUMIKA : Étape.  
BHUTA-GANAS ; BHUTAS : Éléments.  
BHUTA-LOKA : Le monde des éléments.  
BIMBA : Une sorte de fruit.  
BINDU : Point qui désigne les voyelles « n » ou « m » en sanskrit.  
BRAHMA : Créateur.  
BRAHMACHARYA : Pratique du célibat.  
BRAHMA-CHINTANA : Méditation constante sur Brahman.  
BRAHMAKARAVRITTI : La seule pensée ultime de Brahman à l'exclusion de toute autre pensée.  
BRAHMA-LOKA : Le monde de Brahma.  
BRAHMA-MUHURTA : Période allant de 4 à 6 heures du matin.  
BRAHMAN : Absolu.  
BRAHMASAMSTHA : Enraciné dans Brahman.  
BRAHMA-SUTRAS : Écritures Védantiques classiques.  
BRAHMAVARCHAS : Aura magnétique Brahmique.  
BRAHMAVID : Un connaisseur de Brahman.  
BRIHADARANYAKA : Nom d'une Upanishad.  
BUDDHA : Nom de Siddhârta Gautama après qu'il ait atteint l'illumination ; le fondateur du bouddhisme.  
BUDDHI : Intellect.  
BUTI : Herbe.

## C

CHAITANYA : La Conscience pure.  
CHAKRAS : Centres d'énergie dans le système humain.  
CHAKSHUS : Œil.  
CHANCHALA : Instable ; inconstant.  
CHANDIPATHA : Hymnes à la louange de la déesse Chandi.  
CHARANAMRITA : Nectar des pieds ; eau sanctifiée par les pieds d'un homme saint.

CHAKRA : Roue qui tourne.

CHELA : Disciple.

CESHMASHAI : Nom d'un lieu en Inde.

CHHANDOGYA : Nom d'une Upanishad.

CHIDAKASA : L'éther de la conscience pure ; l'intelligence illimitée ; Brahman.

CHINI-CHINI : Le son des tintements

CHINMATRA : Conscience seule.

CHINTA : Chagrin ; inquiétude.

CHINTAMANI : Gemme qui exauce les souhaits.

CHINTANA : Penser ; réfléchir.

CHITTA : Le mental ; le subconscient.

## D

DAIVI : Divin.

DAMA : Contrôle des sens.

DAMARU : Une sorte de petit tambour dans la main du Seigneur Shiva.

DARJEELING : Nom d'un endroit au Bengale, en Inde.

DARSANA : Vision.

DATTATREYA : Un ancien sage.

DEHA : Corps.

DEVAS : Dieux.

DEVATA : Déesse.

DEVI : Déesse.

DHANURASANA : Pose de l'arc du Hatha Yoga.

DHARANA : Concentration.

DHARMAS : Caractéristiques.

DRIDHA SUSHUPTI : Sommeil profond.

DHRITI : Fermeté ; patience (spirituelle).

DHVANI : Son.

DHYANA : Méditation.

DHYANABINDU UPANISHAD : Nom d'une Upanishad.

DHYATA : Méditant.

DHYEYA : Objet de la méditation.  
DIG-VIJAYA : Conquête de tous les coins du monde soit militaire soit culturel.  
DINACHARYA : Activité quotidienne.  
DIRGHA : Prolongé.  
DIVYA : Divin.  
DRIK : Voyant.  
DRISHTI : Voir.  
DRISYA : Vu.  
DRONA, DRONACHARYA : Maître des Pandavas et des Kauravas.  
DURBAR : Cour d'un roi.  
DVAITA : Dualisme.  
DVARAKA : Nom d'un lieu en Inde.  
DVESHA : Répulsion ; haine ; aversion.

### **E**

EKA : Un.  
EKADASI : Onzième jour de la quinzaine lunaire hindoue.  
EKAGRA : Un point.  
EKAGRATA : Concentration du mental en un point.  
EKANATH : Nom d'un saint.  
EKARUPA : Uniforme.  
EKARASA : Homogène.

### **F**

FAKIRS : Saints musulmans et soufis.

### **G**

GADA : Masse.  
GANDHA : Parfum.  
GANDHARVA : Être du plan psychique.  
GANESA : Nom de la divinité qui élimine les obstacles ; le premier dieu vénéré.  
GANGA : Rivière Gange.  
GARUDA : Un oiseau.

GAUDAPADA : Nom d'un sage.

GAURANGA : Nom d'un saint.

GAYATRI : Un des mantras védiques les plus sacrés ; déesse.

GHANA : Masse.

GHRINA : Haine.

GITA : Texte sacré renommé « Bhagavad-Gita ».

GOPIS : Filles dévotes du Seigneur Krishna.

GRIHASTHA : Chef de famille.

GUDA : Anus.

GUHA : Grotte.

GUJARAT : Nom d'un état en Inde.

GULKAND : Une confection de roses.

GUNA : Qualité née de la nature.

GUNATITA : Au-delà des Gunas (qualité de la nature).

GURU : Maître ; précepteur.

## H

HANUMAN : Un singe dévot du Seigneur Rama.

HARI : Seigneur Vishnu.

HARIJANS : La classe intouchable.

HARSHA : Exultation ; joie.

HATHAYOGI : Celui qui pratique le Hatha Yoga ou celui qui en est un adepte.

HIRANYAGARBHA : Mental cosmique.

HRIDAYA : Cœur.

## I

IDAM : Ceci.

INDRA : Le Seigneur des dieux ; le maître du ciel.

INDRIYAS : Les sens.

IRSHYA : La jalousie.

ISA : Nom d'une Upanishad.

ISHTA-DEVATA : Déesse choisie ou tutélaire.

ISHTA MANTRA : Le Mantra de la divinité choisie ou tutélaire.

ISVARA : Seigneur ; Dieu.

## J

JADA : Inerte ; insensible.

JAGAI : Nom d'un saint.

JAGAT : Monde.

JAGRAT : État d'éveil.

JANAKA : Nom d'un sage royal.

JANMASHTAMI : L'anniversaire du Seigneur Krishna.

JAPA : Répétition du nom du Seigneur.

JATA : Cheveux emmêlés.

JIVANMUKTA : Celui qui est libéré dans cette vie.

JIVANMUKTI : Libération dans cette vie.

JNANA : Connaissance ; sagesse.

JNANADEVA : Nom d'un saint du Maharashtra.

JNANAMUDRA : Symbole de la sagesse représenté par les mains.

JNANINS : Les sages.

## K

KABIR : Nom d'un saint.

KAILASA : Le mont Kailas.

KAIVALYA : Émancipation ; état d'indépendance absolue.

KALI YUGA : L'âge de Kali, l'âge actuel sombre et maléfique.

KALPAS : Médicaments destinés à la longévité et à la santé.

KALYANA : Auspiceux.

KAMA : L'envie ; le désir.

KAMALASANA : Pose du lotus.

KAMANDALU : Un récipient porté par les moines hindous pour conserver l'eau.

KAPILA MUNI : Fondateur du système de philosophie Sankhya.

KARANA : Causal.

KARMA : Action.

KARTAVYA : Devoir.

KARUNA : Compassion.

KARYA : Effet.

KASHAYA : Désirs cachés.

KASHMIR : Nom d'un état en Inde.

KASHTHA MAUNA : Observation du silence dans lequel les pensées ne sont pas communiquées aux autres, même par écrit ou par des signes.

KATHA : Nom d'une Upanishad.

KAUPIN : Pagne.

KAUSTUBHA : Nom d'une pierre précieuse portée par le Seigneur Vishnu sur sa poitrine.

KAWAS : Poèmes.

KAYAKALPA : Traitement médical pour augmenter la longévité.

KEVALA : Seul.

KEVALAASTI : Existence pure, seule.

KEVALOHAM : « Je suis l'Absolu ».

KHADDAR ; KHADI : Tissu tissé à la main.

KHECHARI MUDRA : Une sorte de pratique Hatha-Yogique.

KIRTAN : Chanter des chants dévotionnels.

KLESA : Affliction.

KORAN : Écriture sainte des musulmans.

KOSA : Une gaine qui entoure l'âme.

KRISHNA : L'incarnation du Seigneur Vishnu, maître de la Gita.

KRITA-KRITYA : Celui qui a tout fait ; un sage libéré.

KRIYA : Un type d'exercice dans le Hatha Yoga.

KRODHA : Colère.

KSHAMA : Pardon.

KSHETRA : Lieu où la nourriture est distribuée aux Sannyasins.

KSHIPTA : État du mental qui erre.

KULA KUNDALINI : L'énergie cosmique primordiale située dans l'individu.

KUMBHAKA : Rétention du souffle.

KUMBHAKARNA : Frère du roi démon Ravana — il avait l'habitude de dormir pendant six mois.

KUNDA : Une sorte de fleur de jasmin.

KUTASTHA : Immuable ; Brahman.

## L

LAGHU SIDDHANTA KAUMUDI : Un texte de grammaire sanskrite.

LAKSHANA : Définition.

LAKSHMANA : Frère du Seigneur Rama.

LAKSHYA : But ; cible ; point de concentration.

LANKA : Ceylan.

LAYA : Fusion ; dissolution.

LILA : Jeu ; sport.

LOKASANGRAHA : Solidarité du monde.

## M

MADHAI : Nom d'un saint.

MADHURA : Doux.

MADHYAMA : Moyen.

MAHABHARATA : Une épopée hindoue.

MAHARSHI : Grand sage.

MAHATMA : Grande âme.

MAHAVAKYAS : Les grandes phrases des Upanishads.

MAITRI : Amitié.

MAKARA KUNDALA : Boucle d'oreille du Seigneur Vishnu.

MALA : Les impuretés comme l'envie, la cupidité, la colère, etc.

MAMATA : Mien ; attachement.

MANANA : Réflexion.

MANAS : Le mental.

MANASIKA : Mental.

MANDUKYA : Une Upanishad.

MANIKARNIKA : Une rive du Gange à Kasi.

MANIPURA : Un centre yogique situé dans la région du  
nombril.

MANMANAH : Le mental fixé sur Moi (le Seigneur).

MANO-NASA : Destruction du mental.

MANORAJYA : Construction de châteaux en Espagne.

MANSOOR : Nom d'un sage soufi.

MANTRA : Syllabe ou mot sacré, ou ensemble de mots dont  
la répétition et la réflexion permettent d'atteindre la perfection.

MANU : Un sage divin considéré comme le père de la race  
humaine.

MATPARAH : Dévoué à Moi (le Seigneur).

MATRAS : Unités ; syllabes.

MATSARYA : La jalousie.

MATSYASANA : La position du poisson du Hatha Yoga.

MATSYENDRANATH : Nom d'un Yogi.

MAUNA : Vœu de silence.

MAYA : Le pouvoir illusoire de Brahman.

MITAHARA : Régime alimentaire modéré.

MITHYA : Faux.

MOHA : L'engouement.

MOKSHA : La libération.

MRIDANGA : Une sorte de tambour.

MRIDU : Doux.

MUDHA : État mental terne et oublieux.

MUDITA : La gaieté.

MUDRA : Une certaine classe d'exercices Hatha Yogiques.

MUKTA : Libéré.

MUKTI : Libération.

MULA-AJNANA : L'ignorance primordiale qui contient  
toutes les potentialités.



MULA BANDHA : Un exercice Hatha Yogique.  
MULADHARA : Centre yogique situé à la base de la colonne vertébrale.  
MUMUKSHUTVA : Aspiration à la réalisation de Dieu.  
MUNI : Saint.  
MURTI : Image ou tableau.  
MURTI-UPASANA : Adoration de l'image.  
MUSSOORIE : Une station de montagne en Inde.

## N

NADA : Son mystique.  
NADI : Nerf ; courant psychique.  
NADI-SUDDHI : Purification des nerfs.  
NAKULA : Un Pandava, frère cadet d'Arjuna.  
NAMA-RUPA : Nom et forme.  
NAMO : Salutation.  
NANAK : Nom d'un saint dont le dernier successeur a fondé le sikhisme.  
NARAYANAYA : Au Seigneur Narayana.  
NASIKAGRA : Le bout du nez.  
NAULI : Un exercice Hatha Yogique.  
NAVAVIDHA : Neuf types.  
NETI NETI : Pas ceci, pas cela.  
NIDIDHYASANA : La méditation profonde.  
NIDRA : Le sommeil.  
NIRAKARA : Sans forme.  
NIRBIJA : Sans graines.  
NIRDVANDVA : Au-delà des paires d'opposés comme le plaisir et la douleur.  
NIRGUNA : Sans attributs.  
NIRGUNO-GUNI : Brahman qui possède des qualités transcendantales.  
NIRODHA : Retenue.  
NIRUDDHA : Contrôlé.

NIRVANA : Libération ; émancipation finale.

NIRVICHARA SAMADHI : État superconscient où il n'y a ni mental ni Triputi.

NIRVISHAYA : Sans objet.

NIRVIKALPA-SAMADHI : État superconscient où il n'y a ni mental ni Triputi.

NISHTHA : Solidité.

NISSANKALPA : Libre de pensées et d'imaginations.

NITYA : Éternel.

NIVRITTI MARGA : La voie du renoncement.

NIYAMA : La deuxième étape du Raja Yoga ; l'observance.

## O

OJAS : Énergie spirituelle.

OM (KARA) : La syllabe sacrée qui symbolise Brahman.

OOTY : Une station de montagne en Inde.

## P

PADAM ANAMAYA : Siège sans souffrance de Brahman.

PADA SEVANA : Service des pieds du Seigneur.

PADMA : Lotus.

PADMASANA : Pose du lotus.

PALI : Une langue dans laquelle on trouve les livres sacrés du bouddhisme.

PANCHADASI : Un livre de philosophie Vedanta écrit par Swami Vidyaranya.

PANCHADHARANA : Cinq types de concentration des cinq éléments.

PANDITS : Hommes de sagesse.

PARA-BRAHMAN : Absolu.

PARA : Suprême.

PARAM DHAMA : La demeure suprême.

PARAMAHAMSA : La plus haute classe de Sannyasins.

PARAMPARA : Succession.

PARAVAK : Son transcendantal ; un son mystique.

PARIPURNA : Complet ; parfait.  
PARVATI : L'épouse du Seigneur Siva.  
PASCHIMOTTANASANA : Une pose Hatha Yogique.  
PASYANTI : L'état subtil du son.  
PATANJALI : L'auteur des Yoga-Sutras.  
PATIVRATA : Une femme chaste et dévouée à son mari.  
PAV : Quart.  
PINGALA : Un courant nerveux psychique qui se termine dans la narine droite ; il a un effet chauffant (nerf solaire).  
PITAMBARA : Tissu jaune.  
PRAHLADA : Nom d'un démon dévot du Seigneur Hari.  
PRAJNA : Intellect ; conscience.  
PRAJNANA : Conscience.  
PRAKASA : Lumière ; luminosité ; éclat.  
PRAKRITI : Nature.  
PRANA : L'énergie vitale ; le souffle de la vie.  
PRANAVA : La syllabe sacrée Om.  
PRANAYAMA : Pratique du contrôle de la respiration.  
PRAPTI-PRAPYAM : L'expérience que « j'ai tout obtenu ».  
PRARABDHA : La partie du Karma (action) qui détermine la vie actuelle.  
PRASADA : La gaieté, la tranquillité.  
PRASNA : Une Upanishad.  
PRATISHTHA : Réputation.  
PRATIPAKSHA : Opposé.  
PRATYAK : Intérieur.  
PRATYAHARA : Abstraction ; cinquième étape du Raja Yoga.  
PRAVAHA : Continuité.  
PRAVRITTI : Vie extravertie.  
PRAYAGA : Un lieu de pèlerinage en Inde.  
PREMA : Amour divin.  
PRERAKA : Prompteur ; inspireur.

PRITHIVI : Terre.

PUJA : Vénération ; adoration.

PURAKA : Inhalation.

PURANA : Ouvrages sacrés traitant des doctrines de la création, etc.

PURUSHA : L'Être Suprême.

PURUSHARTHA : L'effort humain.

## R

RADHA : Le nom d'un dévot qui avait un amour transcendantal pour le Seigneur Krishna.

RAGA : Attachement.

RAGA ; RAGINI : Un mode musical.

RAJA : Roi.

RAJA YOGA : Système de yoga généralement considéré comme celui proposé par Patanjali Maharshi, c'est-à-dire l'Ashtanga Yoga.

RAJAYOGI : Celui qui pratique le Raja Yoga.

RAJAS : Une des trois qualités de la Prakriti qui génère la passion et l'agitation.

RAJASUYAJNA : sacrifice effectué par un monarque pour marquer sa soumission à tous les autres rois.

RAJESVARI : Dieu sous l'aspect de la Mère de l'Univers.

RAMA (CHANDRA) : Le Seigneur Rama, incarnation du Seigneur Vishnu.

RAMATIRTHA : Un saint.

RAMAYANA : Un récit sacré du Seigneur Rama.

RASASVADA : Goûter à la félicité du Samadhi inférieur.

RASAYANAS : Une classe de personnes qui essaient de rendre le corps fort et sain en prenant des médicaments spéciaux.

RATNAKAR : Sage Valmiki dans sa première vie en tant que dacoit.

RECHAKA : Expiration du souffle.

RIDDHIS : Neuf variétés d'exaltation extraordinaire.

RIK : Rig-Veda (un des quatre Vedas).

RISHI : Sage.

RISHIKESH : Un lieu sacré dans l'Himalaya.

RUDRA : Seigneur Siva.

RUDRAKSHA : Une sorte de baies, dont les graines sont portées par les sectes religieuses comme chapelet.

## S

SANANDA : Avec félicité (une sorte de Samadhi).

SABIJA : Avec la semence ; un Samadhi dans lequel la semence des Karmas (actions) n'est pas détruite.

SADACHARA : La bonne conduite.

SADASIVA : La divinité qui préside le lotus à mille pétales dans la couronne de la tête.

SADHAKA : aspirant (spirituel).

SADHANA : Pratique spirituelle.

SADHU : Homme pieux ; Sannyasin.

SAGUNA : Avec des attributs.

SAHAJA : Naturel.

SAHASA : Ténacité ; application.

SAHASRARA : Un centre yogique appelé lotus à mille pétales dans la couronne de la tête.

SAHADEVA : Un Pandava, frère d'Arjuna.

SAKARA : Avec la forme.

SAKSHATKARA : Réalisation directe.

SAKSHI : Voyant ; principe de témoignage.

SAKTI : Puissance ; énergie divine.

SALABHASANA : Un exercice Hatha Yogique.

SALIGRAMA : Un coquillage utilisé pour méditer sur le Seigneur Vishnu.

SAMA : Sérénité ; contrôle du mental.

SAMA GANA : Hymnes du Sama Veda.

SAMADHI : L'état de superconscience.

SAMATA : État mental équilibré.

SAMPAT : La richesse ; les vertus.

SAMPRADAYA : Culte.

SAMPMJNATA : Samadhi inférieur avec la triade du méditant, de la méditation et du médité.

SAMSARA : Le processus de la vie matérielle.

SAMSAYA : Le doute.

SAMSKARA : Impression.

SAMYAMA : Concentration, méditation et Samadhi pratiqués en même temps.

SAMYAVASTHA : État d'équilibre.

SANCHARA : Mouvement.

SANCHITA : Action accumulée due aux naissances précédentes.

SANDHI : Jonction.

SANDHYA : Crépuscule.

SANKALPA : Pensée ; imagination.

SANKARACHARYA : Le maître réputé de la philosophie Vedanta.

SANKHA NADA : Son produit par la conque.

SANKIRTAN : Chant de chants divins.

SANNYASINS : Ceux qui ont embrassé la vie de renoncement complet.

SANTA : Paisible.

SANTI : Paix.

SANTOSHA : Contentement.

SARASVATI : Déesse de la parole.

SARIRA : Le corps.

SARVA : Tout.

SARVA-VIT : Connaisseur de tout ; un sage libéré.

SARVANGASANA : Un exercice Hatha Yogique.

SASTRA : Écriture.

SAT : Existence absolue.

SAT-CHIT-ANANDA : Existence-Connaissance-Bliss Absolue.

SATTVA : Pureté  
SIDDHANTA : Principe établi d'une doctrine.  
SIDDHASANA : Une pose pour la méditation.  
SIDDHI : pouvoir psychique.  
SIRSHASANA : Pose du Hatha Yoga.  
SITA : L'épouse dévouée du Seigneur Rama.  
SITALI : Un exercice de respiration avec un effet rafraîchissant.  
SIVA : Le Seigneur Siva, qui apporte les meilleurs auspices à ses fidèles.  
SIVARATRI : Un festival hindou dédié au Seigneur Siva.  
SKANDHA : Chapitre.  
SLOKA : Verset.  
SOHAM : "Je suis Cela".  
SOKA : Chagrin.  
SPHATIKA : Cristal.  
SPHURANA : L'élévation (de la pensée).  
SRAVANA : Entendre.  
SRI : Auspicieux — un nom est qualifié en mettant « Sri » devant lui comme une marque de courtoisie et de bonne auspice.  
SRISHTI : Création.  
SRUTIS : Upanishads ; révélations ; Vedas.  
STABDHA : état de stupeur du mental.  
STHITA : Établi  
STHULA : Brut.  
STOTRA : Hymne.  
STYANA : Paresse ; oisiveté ; indisposition du mental à travailler.  
SUDDHA : Pur.  
SUFU : Une secte mahométane.  
SUKA DEVA : Nom d'un sage.  
SUKHA : La félicité.  
SUKSHMA : Subtil.

SUSHUMNA : Le nerf yogique par lequel passe la Kundalini.

SUTRA : Aphorisme.

SUTRATMA : Mental cosmique ; la Déité immanente de la totalité des corps subtils.

SVARUPA : Essence ; la nature essentielle du Brahman.

SVABHAVA : La propre nature de l'individu due aux impressions des actions passées.

SVADHISHTHANA : Le deuxième des six chakras selon le Hatha Yoga.

SVADHYAYA : Étude des écritures.

SVAJATIYA : L'idée de sa propre nature essentielle.

SVAPNA : Rêve.

SVASTIKA : Pose du Hatha Yogique pour la méditation.

SVAYAMJYOTIS : Lumière du soi ; Atman.

SVETASVATARA : Une Upanishad.

## T

TADAKARA ; TADRUPA : Identification.

TAILADHARAVAT : Comme un flux continu d'huile.

TAMAS ; TAMO-GUNA : L'une des trois qualités de la nature qui engendre l'inertie, la paresse, l'ennui et les engouements.

TANDRI : Somnolence ; état de demi-sommeil.

TANMATRA : éléments rudimentaires.

TANMAYATA : État de concentration.

TANTRIKA : Appartenant au Tantra qui est une voie de Sadhana mettant l'accent sur la répétition de Mantra et autres méditations ésotériques.

TANUMANASI : État mental semblable à un fil.

TAPANIYA : Nom d'une Upanishad.

TAPAS : Austérité.

TAPASCHARYA : Pratique de l'austérité.

TARKA-SANGMHA : Un livre de logique.

TARKIKA : Logicien.

TAT TVAM ASI : « Tu es Cela » — une grande phrase.



TADBODHA : Connaissance de la nature de Brahman.  
TATTVA : Essence ; principe.  
TEJAS : Aura spirituelle.  
TEJOMAYA : Plein de lumière ; resplendissant.  
TEVARAM : Chants des mystiques de l'Inde du Sud.  
TILAKA : Une marque sur le front.  
TIMSKARA : Manque de respect ; insulte.  
TITIKSHA : Endurance ; supporter avec sérénité la chaleur et le froid, le plaisir et la douleur, etc.  
TITTIBHA : Un oiseau.  
TIVRA : Intense, vif, tranchant.  
TUSHNIM : État d'esprit neutre, qui constitue un obstacle à la méditation.  
TRATAKA : Regarder fixement.  
TRIKUTI : L'espace entre les deux sourcils.  
TRIPHALA : Un médicament ayurvédique.  
TRIPTI : La satisfaction.  
TRIPURA SAMHARA : Destruction des démons Tripuras par le Seigneur Siva.  
TRIPUTI : La triade voyant, vue et vu.  
TRISHNA : Soif d'objets ; envie d'objets des sens.  
TRIVENI : L'endroit où les trois rivières sacrées, Ganga, Yamuna et Sarasvati se rencontrent.  
TUKARAM : Un saint.  
TULASI : La plante sainte, Basilic.  
TULASIDAS : Le saint auteur du Ramayana en hindi (Ramcharitmanas).  
TURIYA : État superconscient.  
TUSHTI : Le contentement.  
TYAGA : Renoncement (à l'égoïsme, aux désirs et au monde).

## U

UDDALAKA : Un grand Rishi (sage) de jadis.

UDDHAVA : Un ami et un grand dévot du Seigneur Krishna.

UDDIYANA-BANDHA : Un exercice Hatha Yogique.

UMA : La compagne du Seigneur Shiva.

UPADESA : Instruction.

UPADHI : Adjuvant limitant.

UPANISHAD : Révélation ; texte traitant de la Vérité Ultime et de sa réalisation.

UPARATI : Satiété dans la jouissance des objets des sens.

UPASANA VAKYA : Une phrase pour la méditation.

UPASYA : Objet de la méditation dévote.

UPEKSHA : L'indifférence.

USHA-PANA : Boire de l'eau le matin dès qu'on se lève après s'être lavé les dents. C'est le traitement Hatha Yogique pour la constipation.

UTSAHA : Enthousiasme.

UTTARAKASI : Un endroit dans l'Himalaya.

## V

VAIKHARI : Forme articulée du son.

VAIKUNTHA : La demeure du Seigneur Vishnu.

VAIRAGYA : Détachement.

VAJRA : Coup de tonnerre.

VAJRASANA : Une pose Hatha Yogique.

VAK : La parole.

VAK-INDRIYA : L'organe de la parole.

VAKYA : La phrase.

VALLABHA : Le Seigneur ; Maître.

VALMIKI : Le saint sage et auteur du Ramayana sanskrit.

VANDANA : Adoration ; culte.

VARADANDA : Le bâton des bénédictions.

VASANAS : Désirs subtils.

VASTU : Réalité.

VAYU : le vent.

VEDANTA : L'école de pensée hindoue (basée principalement sur les Upanishads).

VEDANTINS : Ceux qui suivent la voie du Vedanta.

VEDAS : La plus haute autorité parmi les Aryens de l'Inde.

VICHAM-SAGARA : Livre traitant de la philosophie du Vedanta.

VICHARA : Investigation sur la nature du Brahman.

VIGHNA : Obstacle.

VIJATIYA : Relatif au non-soi ; pensées d'objets matérialistes.

VIKARA : Excitation passionnée.

VIKSHEPA : Le vagabondage du mental.

VIKSHIPTA : Dispersé ; rassemblement du mental.

VIMARSA : Insatisfaction ; mécontentement.

VINA : Un instrument de musique

VIPARITA : Contraire.

VIRASANA : Une pose Hatha Yogique.

VIRAT : Macrocosme ; le Seigneur dans sa forme comme l'univers manifesté.

VIRYA : Energie séminale.

VISHAYAS : Objets des sens.

VISHNU : Le Seigneur Vishnu, celui qui préserve et soutient.

VISRANTI : Repos.

VISUDDHA : Pur.

VISVARUPA : Forme cosmique.

VIVARTA : Apparence illusoire ; changement apparent.

VIVEKA : Discrimination.

VIVEKACHUDAMANI : Un livre Védantique.

VRITTI : Onde de pensée ; modification mentale.

VRITTINIRODHA : Contrôle des ondes de pensée.

VYAVAHARA : Activité (matérialiste).

## Y

YAJNAVALKYA : Un grand sage de jadis.

YAJUS : Yajur-Veda.

YAMA : Première étape du Raja Yoga ; non-violence, sincérité, etc.

YATI : Un ascète, un Sannyasi ou un moine.

YOGA : Union ; union avec l'Être Suprême — tout cours qui permet une telle union.

YOGA BHRASHTA : Celui qui est tombé de l'état élevé du Yoga dans sa naissance précédente.

YOGARUDHA : Celui qui est établi dans le Yoga.

YOGAVASISHTHA : Un ouvrage monumental sur le Vedanta.

YOGI : Celui qui pratique le Yoga.

YOGINDRA : Seigneur des Yogis.

YONI MUDRA : Un exercice Hatha Yogique.

YUDHISHTHIRA : L'aîné des Pandavas, frère d'Arjuna.

## Z

ZEND AVESTA : L'Écriture sainte des Perses.

