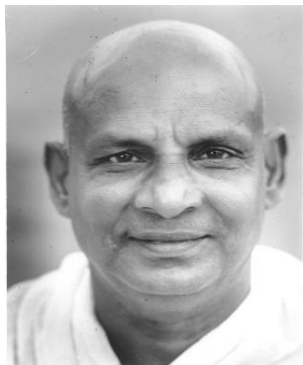


PHILOSOPHIE, PSYCHOLOGIE ET PRATIQUE DU YOGA

PAR

SWAMI CHIDANANDA



**Sri Swami
Sivananda
Fondateur de la
Divine Life
Society**



**Servez, Aimez, Donnez,
Purifiez, Méditez, Réalisez
Ainsi parle
Sri Swami Sivananda**

Une publication de la DIVINE LIFE SOCIETY
P.O. SHIVANANDANAGAR—249 192
Distt. Tehri-Garhwal, Uttar Pradesh, Himalayas, India

Titre original: Philosophy, Psychology and Practice of yoga

Traduit de l'anglais avec l'aimable autorisation de la Divine
Life Society

PRÉFACE DE L'ÉDITEUR

Parmi les nombreuses voies du yoga qui mènent à Dieu ou à la réalité suprême, quatre d'entre elles sont les plus connues. Il s'agit du Karma yoga ou voie du service désintéressé, du Bhakti yoga ou voie de la dévotion, du Raja yoga ou voie du contrôle du mental et du Jnana yoga ou voie de l'analyse intellectuelle. Parmi eux, le Raja Yoga est populairement connu sous le nom de « Yoga » ; de même, le Jnana Yoga est connu sous le nom de « Vedanta ».

Des quatre voies, le Raja Yoga est celui qui est le plus scientifiquement organisé. Il est également connu sous le nom d'Ashtanga Yoga ou Yoga des huit étapes, chaque étape ou échelon menant logiquement au suivant. Le Raja Yoga est l'échelle qui relie notre existence phénoménale au Grand Noumène et nous devons gravir cette échelle pas à pas avec beaucoup de soin et de circonspection. Aucune étape ne peut être ignorée ou contournée, sauf à ses propres risques et périls. Le progrès est assuré si les règles du jeu sont respectées. Et la violation des règles est forcément source de danger. Tel est le Raja Yoga proposé par l'ancien sage Patanjali sous la forme de Sutras ou d'aphorismes laconiques, collectivement connus sous le nom de Yoga Darshana.

Yoga Darshana est un texte difficile à comprendre d'emblée, même pour ceux qui ont une bonne connaissance du sanskrit. Le Maharshi Vyasa a donc écrit un commentaire sur le Yoga Darshana et, par la suite, un certain Vachaspati Mishra a rédigé une glose plus élaborée expliquant la signification complète du commentaire du Sage Vyasa. Tous ces textes sanskrits resteront du grec et du latin pour l'homme moderne qui ne connaît pas cette langue ancienne.

Nous avons donc publié en 1982 une série de discours donnés en anglais par Swami Krishnanandaji sur les Yoga Sutras de Patanjali sous le titre « *Yoga as a Universal Science* » (*le yoga en tant que science universelle*). Cette série a été très bien accueillie par le public assoiffé de connaître les implications profondes de la grande science du yoga. Nous avons aujourd'hui le grand plaisir de publier ce volume complémentaire sur le même sujet de

l'Ashtanga Yoga par Swami Chidanandaji. Ce volume contient la version éditée d'une série de conférences données par Sri Swamiji à la troisième promotion de stagiaires qui ont suivi le cours de trois mois organisé par la Yoga-Vedanta Forest Academy de la Divine Life Society. Entre les mains de Swami Chidanandaji, le Yoga Darshana prend une nouvelle vie et devient un guide vivant et vibrant de la pratique spirituelle. Swamiji a approfondi tous les aspects les plus essentiels de la Sadhana du yoga et, ce faisant, a magnifiquement respecté l'ordre logique. L'ensemble du volume reflète son désir sincère de voir les chercheurs spirituels utiliser cette merveilleuse science du yoga pour progresser dans leur vie spirituelle.

Une de nos publications antérieures, « *Path to Blessedness* » par Swami Chidanandaji, traite également du Raja Yoga, mais sa portée est plus élémentaire. Elle contient l'essentiel des discours prononcés par Sri Swamiji il y a près de trente-cinq ans. Le lecteur qui parcourt ces deux volumes ne peut manquer de remarquer que le présent ouvrage est le résultat, non seulement des connaissances académiques de l'auteur sur le sujet, mais plus encore de sa propre pratique intense des enseignements de Patanjali.

Nous remercions Kumari Srilata Bellare qui a transcrit les conférences de Swami Chidanandaji à partir des enregistrements et Sri N. Ananthanarayanan qui a édité le manuscrit dans sa forme actuelle. Que les bénédictions de Dieu puissent toujours les accompagner.

La Divine Life Society

Table des matières

PRÉFACE DE L'ÉDITEUR.....	3
CHAPITRE 1	12
LES GRANDES LIGNES DE LA PHILOSOPHIE DU YOGA	12
La pratique, clé de voûte de la science du yoga.....	13
Les afflictions qui accablent l'être humain.....	13
Le véritable statut de l'homme.....	16
Prakriti et son jeu de superposition.....	17
La réalité spirituelle de l'homme et la situation psychologique dans laquelle il est pris.....	19
CHAPITRE 2	22
LA PSYCHOLOGIE DU YOGA.....	22
Se prémunir contre les expériences douloureuses — la principale motivation de toute activité humaine.....	23
La nature de l'implication de Purusha dans Prakriti — L'interaction des trois Gunas	24
Svabhava — Le modèle préacquis de Samskaras et de Vasanas de l'individu.....	27
L'animal dans l'homme — Le problème de l'individu humain non régénéré.....	29
CHAPITRE 3	33
LES CINQ GRANDS VŒUX	33
Éliminer la brute dans l'homme — Le rôle des vœux	35
L'obéissance — Un moyen de se libérer de la tyrannie de l'ego	36
Ahimsa dans le contexte du spectacle mondial d'aujourd'hui.....	39
Satyam ou la véracité — ses implications et ses connotations.....	43

Brahmacharya et sa pratique à différents niveaux de la vie	44
Aparigraha et Asteya — Ne pas convoiter et ne pas voler.	46
CHAPITRE 4.....	49
DES YAMAS AUX NIYAMAS	49
Le yoga, une préparation à la méditation.....	50
Notre état actuel — L’implication totale dans Tamas.....	51
Comment les cinq vœux libèrent l’homme de l’esclavage Tamasique	53
Saucha — Un pas dans la direction positive et ascendante	56
CHAPITRE 5	60
LES NIYAMAS — DES ARMES EFFICACES POUR DÉTRUIRE LA CITADELLE DES SENS	60
Les rôles spécifiques de Yama et Niyama — arrêter la chute et aider à la remontée.....	60
Transformer la nature humaine en nature divine - Le rôle de Saucha ou de la pureté	64
La raison d’être de l’extrême rigidité des règles et règlements orthodoxes.....	66
Santosh ou le contentement — Une arme pour détruire la domination des sens et de l’appétit sensoriel.....	68
Tapasya — Une confrontation directe avec le comportement des sens	71
CHAPITRE 6.....	74
CRÉER UN NOUVEAU MENTAL PAR SATSANGA, SRAVANA ET SVADHYAYA.....	74
Nécessité de faire preuve de bon sens dans l’accomplissement des tapas.....	76
Antahkarana — La racine de la servitude.....	77

L'approche védantique du problème de la servitude et de la libération	79
Le pouvoir de transformation et l'influence de la Sainte Compagnie	81
La Sadhana de Sravana — Un processus de déprogrammation	82
Svadyaya et ses nombreux avantages	84
CHAPITRE 7	91
ISVARAPRANIDHANA OU L'ABANDON DE SOI	91
Bahiranga Yoga et Antaranga Yoga — Une question de classification	92
Signification de l'abandon de soi	93
Marjara Nyaya — L'illustration du chat et des chatons... ..	95
Implication métaphysique de l'abandon de soi	96
CHAPITRE 8	100
LES ASPECTS PLUS LARGES DU PROCESSUS D'ISVARAPRANIDHANA	100
La fausse vie dans le contexte de l'univers extérieur.....	103
Le véritable esprit d'Isvarapranidhana — abandonner la volonté égoïste à la volonté de Dieu	104
Comment connaître la volonté de Dieu.....	106
Entraînement progressif à l'effacement de la conscience de l'ego.	108
Le gourou représente Dieu — sa volonté est la volonté de Dieu.....	110
CHAPITRE 9	113
ASANAS ET PRANAYAMA	113
Le corps et le mental dans la psychologie occidentale et dans le yoga.....	114
Une expérience avec Asana.....	115
Théorie de la santé et de la maladie dans l'Ayurveda et le Yoga	117

Comment le Pranayama contrôle-t-il le Prana ?	120
Kumbhaka et ses avantages.	122
Comment Asana et Pranayama aident à combattre Rajo-Guna.....	123
CHAPITRE 10.....	127
CONQUÊTE DU TAMO-GUNA PRAKRITI.....	127
La conquête du Tamo-Guna par Yama et Niyama	127
L'aspect inertie ou Alasya du Tamo-Guna	130
Lien entre les apports nutritionnels et les états mentaux.	131
Le Nishkama Karma Yoga en tant que processus purificateur	133
CHAPITRE 11	137
PRATYAHARA, L'ESSENTIEL DE LA SADHANA DU RAJA YOGA.....	137
Lumière sur les différents aspects de Pratyahara.....	138
La pratique de Pratyahara : un exercice et un processus	142
"Yogastha Kuru Karmani" - L'essence de l'enseignement de la Gita	145
Le caractère indispensable de Vichara et Viveka pour une pratique réussie de Pratyahara	147
Le rare Pratyahara des moines byzantins.....	150
Les différentes phases du processus de Pratyahara.....	152
L'importance de Pratyahara du point de vue scientifique et métaphysique	154
CHAPITRE 12.....	157
AIDES INDISPENSABLES À LA PRATIQUE DE PRATYAHARA.....	157
Un mot de prudence	157
Pratyahara — Début du voyage de retour vers l'Absolu	159
Brahmacharya et Pratyahara	162

Vairagya et Pratyahara.....	162
Svadhyaaya et Pratyahara	164
CHAPITRE 13	167
EN SAVOIR PLUS SUR PRATYAHARA	167
Le rôle de Svadhyaaya dans l'éveil de Viveka	167
Garder une conscience métaphysique de l'Unique au milieu de la multitude.....	169
Quelques exercices pratiques de Pratyahara	172
Un Pratyahara efficace empêche la création de nouveaux Samskaras et de nouvelles Vasanas.....	174
CHAPITRE 14	176
LA MÉNAGERIE MENTALE OU LE MONDE DE PRAKRITI INTÉRIEUR.....	176
Les contenus mentaux immergés dans Chitta	177
L'esprit inactif est l'atelier du diable.....	179
Trois tendances invétérées du principe du mental ou Manas Tattva.....	181
Fonctionnement de la loi de l'association.....	183
CHAPITRE 15	185
CONCENTRATION DU MENTAL DANS LE YOGA ANTARANGA.....	185
Nature du mental ou Mano-Tattva	185
Qu'est-ce que le Samadhi ? La méditation ? La concentration ?	189
Amener le mental à la concentration.....	193
CHAPITRE 16	197
EN SAVOIR PLUS SUR LA SADHANA ANTARANGA YOGA	197
La double conscience du yogi dans le Sahaja Avastha...	198
La technique yogique du Samyama	200

Obstacles à la méditation — sommeil, mémoire, imagination	202
Désirs cachés et ambitions inconscientes	203
Autres obstacles mineurs	204
De la méditation à la transe.....	206
CHAPITRE 17	208
TOUT LE YOGA EST UN	208
Bhakti Yoga, Jnana Yoga et Raja Yoga	210
Le pouvoir de la concentration — son application dans les domaines matériels et spirituels.....	211
Le danger des pouvoirs psychiques	213
L'importance d'une relation complémentaire entre la vie extérieure et la vie intérieure	214
L'adhésion à la vertu — La base commune à tous les types de yoga.....	217
L'unité fondamentale des différents systèmes de yoga..	218
CHAPITRE 18	222
L'IMPORTANCE PRIMORDIALE DE BRAHMACHARYA	222
Les quatre grands Purusharthas	222
La double importance du Dharma	224
La conservation de l'énergie dans le contexte d'une vie spirituelle	227
L'énergie sexuelle — une manifestation de Para Shakti	229
Le corps humain comparé à une demeure.....	232
Comment s'élever au-dessus du sexe	233
L'autolimitation volontaire n'est pas une suppression...	235
CHAPITRE 19	237
QUESTIONS ET RÉPONSES	237
GLOSSAIRE	247

CHAPITRE 1

LES GRANDES LIGNES DE LA PHILOSOPHIE DU YOGA

Dans le contexte de l'ancienne culture védique de l'Inde, la connaissance qui nous fait progresser et nous libère de l'expérience limitée de la conscience du corps ou de la conscience du nom et de la forme, la connaissance ultime qui nous confère une conscience cosmique, est connue sous le nom de connaissance supérieure ou de la plus grande connaissance, Para Vidya. Cette connaissance supérieure se distingue clairement de la connaissance inférieure, qui ne concerne que les choses situées dans les limites du temps, de l'espace et de la causalité, qui sont limitées par le temps, l'espace et la causalité. Cette dernière connaissance, des choses limitées dans le temps et l'espace, est donc finie et temporaire. Elle n'est pas éternelle. Il s'agit d'une connaissance moindre qui, au mieux, peut vous aider à mener une vie confortable, faite de commodités physiques, de satisfaction des sens et de satisfaction temporaire et partielle des désirs. Elle n'a pas le pouvoir — les choses limitées et finies n'ont pas le pouvoir — de vous libérer de la peur et du chagrin, de vous libérer de toutes les limitations et imperfections liées à cette vie limitée par la naissance et la mort, la faim et la soif, la joie et la peine, et les expériences sans cesse changeantes des contacts sensoriels. Ceux qui recherchent une connaissance qui est au-delà de cette connaissance relative sont, par conséquent, les aspirants à Para Vidya ou à la connaissance supérieure qui, finalement, vous libère de l'esclavage, de la peur et du chagrin. Cette connaissance supérieure vous confère en fin de compte l'expérience de votre véritable identité, de votre vrai Soi qui est au-delà du soi apparent et limité. Elle vous confère l'illumination et la perfection spirituelles, la paix qui dépasse l'entendement, la liberté de toute limitation et la félicité absolue.

La pratique, clé de voûte de la science du yoga

Para Vidya ne sert pas seulement à savoir, mais aussi à faire. Il ne s'agit pas simplement d'acquérir des informations, mais plus important encore, de mettre ces informations à profit en les traduisant en action, en pratique. En effet, Para Vidya ou la science du yoga est une science pratique qui doit être appliquée dans la vie. Ce fait vital, ce point important, en relation avec la connaissance du yoga, ne doit pas être perdu de vue. Vous devez avoir le désir et la détermination de commencer à appliquer les instructions contenues dans la science du yoga à votre propre vie et à votre propre conduite, à vos actions mentales et verbales, ainsi qu'à vos actions physiques extérieures. C'est l'essence même de cette étude qui est acquise avec l'intention et l'objectif spécifiques de la traduire simultanément en action, de l'appliquer simultanément à votre vie quotidienne. Ainsi, chaque partie du yoga, dès le début, est une connaissance transmise pour être convertie en Abhyasa, car c'est uniquement Abhyasa qui vous apportera finalement le fruit de votre connaissance sous la forme d'une expérience rare que rien d'autre dans ce monde ne peut donner. Par conséquent, n'oubliez jamais ce terme, ce mot, ce concept d'Abhyasa, car le yoga est une science pratique de la réalisation du Soi et l'Abhyasa est l'essence même de cette science. On apprend pour vivre et pour faire.

Les afflictions qui accablent l'être humain

La philosophie du yoga avance, en termes non techniques ou non métaphysiques, la thèse selon laquelle vous êtes essentiellement une entité toute parfaite, totalement libre de toute imperfection et ne faisant l'objet d'aucune expérience indésirable, imparfaite ou négative. Quels sont les éléments indésirables, imparfaits et négatifs, dans le champ de la connaissance humaine ? Il s'agit de toutes ces choses que vous essayez couramment d'éviter par de nombreuses méthodes détournées. Chaque jour, depuis votre naissance, vous essayez d'éviter l'inconfort et la douleur provoqués par la faim. Vous ne voulez pas rester l'estomac vide, même une heure ou deux après l'heure habituelle du petit-déjeuner ou du déjeuner. Si vous manquez le déjeuner, vous êtes très, très perturbé, très troublé, très affligé. Vous devenez très morose et irritable. Toute votre

humeur change. Vous devenez une personne différente. Vous n'êtes plus une personne agréable. Tous les jours de votre vie, vous essayez d'éviter l'expérience désagréable de ne pas avoir de nourriture. Si vous n'avez pas votre petit-déjeuner ou votre thé du matin, si vous êtes privé de votre déjeuner ou si vous devez manquer votre dîner, vous devenez une personne différente. Vous n'aimez pas cette expérience. Vous essayez donc d'éviter cette situation en essayant, d'une manière ou d'une autre, de trouver quelque chose à manger. Y avez-vous déjà pensé ? Il s'agit d'une expérience tellement quotidienne et commune, et tellement routinière, que personne n'y prête attention d'un point de vue philosophique, d'un point de vue métaphysique analytique.

Qu'est-ce qui vous arrive si vous devez manquer votre repas une seule fois ? Tout votre intérieur change. Vous devenez une personne différente. Vous n'êtes plus une personne agréable. Vous êtes enclin à donner une réponse cinglante. Vous êtes mécontent. Vous perdez votre tranquillité. Vous ne vous sentez pas heureux et vous manifestez votre mécontentement sous la forme d'une réponse cinglante ou irritée ou d'une conduite aggravante. Il s'agit là d'un mal qui afflige constamment l'individu humain. Lorsqu'il se réveille le matin, il éprouve le désir de se nourrir. On peut l'appeler la faim. De nombreux naturopathes ont une opinion différente sur la question de savoir si ce désir de manger est réellement de la faim ou non. Ils ont leur propre opinion. Mais normalement, lorsque vous vous réveillez le matin, le désir de prendre quelque chose est considéré comme un signe de faim. Ainsi, cette expérience qui vous dérange, qui, si elle n'est pas satisfaite, vous afflige, change pour un moment votre personnalité et fait de vous une personne différente envers votre femme, vos frères et sœurs et même envers votre mère, est une affliction.

Il en va de même pour la soif, le sommeil, la fatigue et d'autres émotions. Divers sentiments et émotions vous dérangent, vous perturbent, vous déstabilisent et vous rendent agités. Ils ont le pouvoir de vous agiter, de vous affliger. Un désir inassouvi, la colère, un petit manque de respect de la part de quelqu'un, une méchanceté, une parole acerbe, ou le fait que quelqu'un ne reconnaisse pas votre présence — tout cela vous met immédiatement dans l'agitation. De même, physiquement, vous

êtes soumis aux affres de la faim, de la soif, de la fatigue, de la chaleur et du froid. Et mentalement, émotionnellement et sentimentalement, vous êtes toujours sujet à l'affliction des différents états mentaux. Ainsi, vous êtes constamment la proie d'états mentaux variés, qui ne sont pas tous agréables. Certains sont agréables, beaucoup sont pénibles. La philosophie du yoga affirme qu'il s'agit d'une condition contre nature, que ce n'est pas votre condition naturelle. Vous n'êtes pas une créature sujette à de telles afflictions. Vous n'êtes pas un être qui vit l'une de ces expériences et l'un de ces symptômes pénibles. Vous êtes au-dessus d'eux, vous êtes au-delà d'eux, vous en êtes réellement libéré. Ils ne font pas partie de votre véritable nature.

C'est très bien ce que dit la philosophie du yoga ! Mais ce n'est pas votre expérience. Votre expérience contredit la validité ou la vérité possible de cette belle philosophie. Votre expérience est directement contraire à ce que la philosophie du yoga dit de vous. Chaque jour, vous êtes dans un état de détresse. Chaque jour, vous souffrez. Les afflictions de la faim, de la soif et de l'inconfort, de la chaleur et du froid, de la douleur et du plaisir sont votre expérience quotidienne. Si l'on ne vous prête pas un peu d'attention lorsque vous demandez quelque chose, votre mental est plongé dans un état de détresse, d'agitation et de trouble ; et cela entraîne également des changements physiques. Votre tension artérielle augmente, votre visage s'empourpre, vous avez chaud et vous vous sentez mal à l'aise partout, et vous avez envie de laisser sortir quelque chose. Vous voulez exprimer votre sentiment de mécontentement et de détresse et le laisser s'exprimer afin de vous soulager de cette accumulation intérieure. Vous êtes tout à fait contrarié si quelqu'un, d'une manière ou d'une autre, n'accorde pas l'attention nécessaire à ce que vous essayez de lui faire remarquer, si votre demande n'est pas prise en compte, si votre présence n'est pas reconnue ou si quelque chose que vous proposez n'est pas pris en compte de manière appropriée. Ainsi, votre expérience est une expérience toujours fluctuante, toujours changeante, faite de contraires constants et d'oppositions constantes entre l'espoir et le désespoir, la joie et la tristesse, l'exaltation et la dépression, et pas seulement la dépression, mais aussi une grande agitation causée par des désirs insatisfaits et des envies de choses, une agitation causée par

l'irritabilité, l'agacement, la colère, la peur, l'inquiétude, l'anxiété et la jalousie.

Le véritable statut de l'homme

La philosophie du yoga dit : « Non, vous êtes vraiment libre de toutes ces choses. Vous n'avez pas d'afflictions. Vous n'avez ni faim, ni soif, ni sommeil, ni fatigue. Vous n'avez ni douleur ni plaisir. Vous n'avez pas de détresse, pas d'agitation, pas d'inquiétude, pas d'anxiété. Vous êtes un être plein de perfection, complet en vous-même, ne manquant de rien, plein de joie, plein de paix, plein de félicité ». Alors, si c'est le cas, comment se fait-il que toute votre vie, toute votre expérience du matin au soir, contredise ce fait ? Quelle en est l'explication ? Quelle en est la raison ? Pourquoi cette complication ? D'où vient ce problème ?

La philosophie du yoga propose l'analogie d'un cristal parfaitement clair, transparent et pur, mais qui prend une certaine couleur si un objet coloré est amené près de lui. Cet objet peut être une boule verte, une petite fleur rouge ou un bouchon bleu, et tout le cristal devient vert, rouge ou bleu. Cette proximité de quelque chose ayant une certaine caractéristique entraîne un transfert apparent de cette caractéristique de cette chose dans le cristal pur, transparent et limpide. C'est donc la proximité de quelque chose qui est à l'origine du changement apparent dans la boule de cristal par ailleurs dépourvue d'attributs. La philosophie du yoga dit que vous êtes également dans un état similaire de proximité avec quelque chose, que vous vous êtes impliqué dans quelque chose et que, par conséquent, les états et les conditions qui existent dans ce facteur semblent comme s'ils étaient venus et s'ils avaient pris possession de vous.

Dans le cas du cristal, si l'on veut qu'il redevienne clair, quelle est la méthode pour y parvenir ? Il faut à nouveau opérer une séparation entre le cristal et son objet proche. Il faut faire cesser la proximité qui existe entre le cristal et l'objet en séparant les deux. Si l'objet proche est retiré et que le cristal est à nouveau isolé de l'objet qui lui a superposé toutes ses qualités, alors le cristal est à nouveau pur, clair et transparent. Il est à nouveau dans sa nature propre. Il n'est plus modifié et qualifié par quelque chose d'autre qui ne fait pas partie de son être essentiel. C'est cette analogie qu'il faut considérer et garder à l'esprit.

Prakriti et son jeu de superposition

Maintenant, qu'est-ce qui s'est impliqué dans un état de proximité avec vous et qui semble transférer sa nature imparfaite sur vous, sur votre condition native parfaitement immaculée, qui est sans douleur, sans limitation, sans défaut ? La philosophie du yoga vous dit qu'il s'agit de la nature phénoménale. La nature, dans toutes ses variations, agit comme le facteur qui vous limite dans une certaine gamme d'expériences qui est son propre domaine, son propre territoire ; et, par sa proximité et son étroite association avec vous, elle transfère en quelque sorte ses diverses expériences en vous, et cette nature cosmique avec ses différentes variations est appelée Prakriti. Et dans votre propre personnalité physique, dans votre personnalité individuelle, cette Prakriti comprend tous les facteurs autres que votre identité essentielle immaculée, autre que votre nature éternelle et immuable. Votre nature éternelle et immuable est une identité indépendante de cette nature cosmique, appelée Prakriti, et donc parfaitement libre de toutes les limitations qui font partie de Prakriti. Mais votre expérience actuelle ne semble pas refléter cette identité essentielle de conscience immaculée, où vous êtes totalement indépendant de toute expérience changeante, où vous êtes toujours dans un état d'expérience immuable, de plénitude, de paix et de joie.

Votre expérience actuelle semble être la contradiction même de votre expérience immaculée. Pourquoi ? C'est précisément parce que vous êtes associé à Prakriti dans toutes ses variantes, parce que vous êtes impliqué avec elle dans un état d'identification, prenant sur vous et sur votre conscience des facteurs qui n'ont pas vraiment de rapport avec votre état originel éternel et immaculé. Ces facteurs vous sont étrangers, mais vous les avez pris sur vous. Ou bien, ils sont devenus en quelque sorte comme des lianes qui s'enroulent autour d'un arbre en raison d'une association étroite. Cette association et cette proximité sont la cause profonde de votre privation de cette expérience de plénitude et de perfection, de paix et de joie, qui est votre état originel, et de votre prise dans les filets d'un modèle d'expérience compliqué qui est la contradiction même de votre état originel. Tel est le problème.

Votre expérience n'est donc pas votre expérience normale et naturelle. C'est une expérience contre nature, anormale, et la principale source ou cause, la raison de cette expérience est, que vous vous êtes laissé aller dans cette mauvaise compagnie, que vous vous êtes empêtré dans Prakriti, et que vous avez perdu votre véritable état originel, votre véritable identité dans l'état de Purusha, du Soi, de l'Être réel. Et tant que cette implication dans Prakriti en constante évolution — qui est pleine d'expériences contradictoires, pleine de complications, pleine de fluctuations — se poursuivra, votre problème se poursuivra également. Tant que cet état d'association et d'enchevêtrement avec la nature phénoménale perdurera, votre problème perdurera également. La seule façon de mettre un terme à ce problème, de faire cesser ce fourre-tout d'expériences toujours changeantes — agréables, désagréables et neutres — est de retrouver votre isolement, de retourner à votre position normale et originelle, où vous n'êtes associé à aucun autre facteur, où vous n'êtes ni empêtré ni mêlé à aucun autre facteur, où vous êtes indépendant.

Dans cet état d'indépendance, vous êtes seul dans un état de grand isolement, non touché par quoi que ce soit, au-delà de tout. Dans cet état immaculé, vous êtes vous-même tel que vous êtes, tel que vous êtes éternellement, indépendant de tout autre facteur, grandement isolé, libre de toute autre association. Si vous retrouvez cet état qui est votre état normal, votre état natif (vous êtes en ce moment dans un état anormal), tous les problèmes disparaissent. Il n'y a plus de pleurs et de lamentations, il n'y a plus d'oscillation entre des expériences contraires. Vous retrouvez votre état immaculé, toujours stable et immuable, de plénitude, de perfection. Pour mettre fin à cette association avec Prakriti ou la nature cosmique qui a engendré ce malheureux état de choses, il n'y a qu'une seule voie, et c'est la bonne voie royale : cesser cette association, mettre fin à cette association avec l'imparfaite Prakriti, et être soi-même. Établissez-vous dans votre position isolée et immaculée. Telle est la thèse philosophique qui est à la base de la science du yoga.

La réalité spirituelle de l'homme et la situation psychologique dans laquelle il est pris.

Comment réaliser cette séparation pour que vous retrouviez votre statut d'indépendant et que vous ne soyez pas pris dans le facteur appelé Prakriti ? Comment réaliser cette rupture de votre association malheureuse avec Prakriti ? C'est ce dont s'occupe la science du yoga. Comment vous rendre votre indépendance, comment vous rendre une fois de plus cet état vierge dans lequel vous êtes toujours présent, voilà le sujet de la science du yoga. La condition d'expérience imparfaite qui est pénible, avec des hauts et des bas, est due à votre association avec Prakriti ou la Nature qui est toujours instable. Cette association doit être rompue si vous voulez retrouver votre statut d'indépendance et de joie éternelle.

Le problème et la solution vous sont donc fournis par la philosophie du yoga et la mise en œuvre de la solution est progressivement élaborée de manière systématique dans la pratique du yoga. Mais cette pratique doit reconnaître la réalité actuelle. La réalité actuelle est que vous êtes un être humain très harcelé, soumis à une grande détresse, soumis à des limitations. Quelle que soit la vérité de votre identité, vous avez perdu la conscience de votre identité. Vous n'êtes plus dans cet état d'identité. Nous devons donc partir de là où vous êtes. Nous ne pouvons pas partir de l'autre extrémité, quoi que vous *puissiez* être. Cela ne semble pas du tout pertinent, parce que cette expérience est perdue. Elle n'existe plus. On peut vous en parler théoriquement, vous pouvez y croire. Mais vous vous trouvez maintenant dans une position totalement différente, et nous devons donc partir de la position dans laquelle vous êtes, où vous êtes complètement impliqué dans la pensée, dans le mental, dans le processus mental, dans les sentiments, dans les émotions, dans toutes les variations de tous les facteurs physiques et psychologiques qui constituent Prakriti.

Prakriti est composée de nombreuses choses — les cinq éléments, le Prana, les sens et le mental dans ses différents modes, chaque mode ayant ses propres variations. Un seul mode du mental a de nombreuses variations — Vasanas, Samskaras, imaginations, colère, passion, avidité, haine, envie, jalousie,

inquiétude, égoïsme, attachement. L'intellect a ses propres variations — perception claire, perception floue et perception erronée. C'est donc un labyrinthe compliqué dans lequel votre conscience est actuellement prise. Et, dans toute pratique qui doit amener à la libération du Soi, vous devez tenir compte de la position actuelle et partir de là, d'où la nécessité d'avoir une idée claire de la psychologie du yoga. La pratique du yoga repose sur la situation actuelle de l'être individuel et la situation actuelle de l'être individuel est la situation psychologique. La réalité spirituelle de l'individu est totalement cachée et dominée par sa situation psychologique, comme le soleil ou la lune sont cachés par une éclipse ou un gros nuage. La pratique du yoga est donc basée sur la reconnaissance réaliste de la position psychologique actuelle de l'individu. En tant que telle, une connaissance claire de la situation psychologique actuelle de l'individu est essentielle. D'où la nécessité de connaître la psychologie du yoga. En se basant sur la psychologie du yoga, un certain nombre de pratiques ont été élaborées et constituent donc la pratique du yoga.

Vous êtes donc le Purusha, totalement libéré de toutes sortes d'expériences négatives et d'afflictions. Vous êtes autosuffisant, indépendant, complet, de la nature de la paix et de la joie absolues. Mais ce stade, que la philosophie du yoga déclare clairement être votre identité authentique et véritable, semble très éloigné de l'endroit où vous vous trouvez aujourd'hui. Vous êtes très dépendant, pas indépendant, plein d'expériences dont vous essayez toujours de vous débarrasser d'une manière ou d'une autre, que vous essayez toujours de remplacer par une condition plus satisfaisante. Ce n'est donc pas une position très flatteuse. La science du yoga tente de vous expliquer pourquoi vous êtes dans cette situation. Existe-t-il un moyen de sortir de cette situation ? Si oui, quel est-il ? Sur la base des connaissances fournies par la science du yoga sur les raisons de votre état actuel, le moyen d'en sortir a également été formulé. Et si vous commencez sérieusement à appliquer cette connaissance de l'issue sous la forme d'Abhyasa ou de pratique personnelle, elle vous rend progressivement votre état d'indépendance ou de plénitude — l'indépendance de toutes les limitations, de toutes les afflictions.

En résumé, votre véritable identité est un état d'indépendance absolue et de liberté par rapport à toute expérience négative, douloureuse ou indésirable. Vous êtes un être parfait, libre de toute affliction, indépendant. Mais votre état actuel ne semble pas s'approcher de cet état immaculé et cela est dû à votre association avec un autre facteur cosmique appelé nature phénoménale, que la philosophie du yoga appelle Prakriti. Votre proximité et votre association avec Prakriti ont entraîné une altération de votre propre expérience du Soi et l'ont remplacée par une expérience très insatisfaisante, contradictoire et confuse. Il faut donc mettre fin à cette association. En vous séparant à nouveau de Prakriti, vous devez vous établir dans votre statut indépendant d'origine. L'aspect pratique de la science du yoga tente de vous donner une certaine méthode systématique pour y parvenir.

CHAPITRE 2

LA PSYCHOLOGIE DU YOGA

La philosophie du yoga et la psychologie qui sous-tend sa pratique sont liées de telle manière que toute considération de l'une doit inévitablement prendre en compte simultanément l'autre, car la pratique du yoga est fondée sur un arrière-plan psycho-philosophique. La philosophie du yoga et la psychologie du yoga sont présentes non seulement en tant qu'arrière-plan de cette science du yoga, mais aussi en tant que base de la pratique des processus yogiques. C'est sur cette base que les différentes pratiques ont été formulées et présentées et ce point devrait toujours être gardé à l'esprit, non seulement lorsque nous étudions le yoga, mais aussi lorsque nous pratiquons réellement les différents Angas du yoga. Ce n'est qu'à ce moment-là que la pratique aura plus de sens pour nous et qu'elle pourra être effectuée de manière correcte et rationnelle.

Pour que cette pratique du yoga soit efficace, vous devez savoir pourquoi vous vous engagez dans cette pratique, ce qu'elle est censée vous apporter, ce que vous êtes censé en retirer, et quel effet elle est censée avoir sur votre propre nature, sur votre propre état spirituel. Sinon, il n'y aurait pas de termes de référence permettant de vérifier si la pratique va dans la bonne direction ou non, si elle porte ses fruits pas à pas ou non. Sur quelle hypothèse, sur quelle thèse allez-vous juger si votre pratique du yoga est progressive ou stagnante, si elle est fructueuse ou stérile ? Comment pouvez-vous le savoir ? Ce n'est que lorsque vous aurez un certain cadre de référence, avec lequel vous pourrez de temps en temps évaluer votre pratique, que vous serez en mesure de vous engager dans votre pratique de manière significative, efficace et satisfaisante. C'est pourquoi il est nécessaire de garder à l'esprit le fondement psycho-philosophique de ces pratiques de yoga, même lorsque l'on s'y adonne.

Se prémunir contre les expériences douloureuses — la principale motivation de toute activité humaine

Dans le chapitre précédent, nous avons vu les grandes lignes de la philosophie qui sous-tend le Yoga Darshana de Patanjali. Une analyse de la condition actuelle de l'individu montre qu'il est sujet à de nombreuses affections et expériences douloureuses, à de nombreuses limitations et imperfections, au niveau physique et au niveau psychologique — faim et soif, plaisir et douleur, exaltation et dépression, ce que l'on appelle *Harsha-Soka*, *Sukha-Duhkha*. Ainsi, sur le plan physique et mental, le modèle d'expérience de l'individu commun ne semble pas très, très satisfaisant, très désirable, même pas beau du tout. La plupart des êtres humains sont constamment engagés dans une lutte sans fin pour repousser les expériences douloureuses, pour tenir à distance les expériences pénibles, qui causent beaucoup d'inconfort et de désagréments. Si vous analysez l'activité humaine, vous constatez qu'elle est inextricablement liée et entremêlée d'expériences humaines ; et la plupart des activités sont une réaction déclenchée ou lancée pour contrer ces expériences, pour essayer de les changer, pour essayer de les surmonter, pour essayer de les annuler, pour essayer de les éliminer. On ne peut donc pas dire que l'activité humaine soit, dans une large mesure, créative ou rémunératrice. Elle est entièrement négative. Rien n'en sort, si ce n'est que l'on essaie d'échapper aux mauvaises expériences et que l'on parvient à se débarrasser de quelque chose ici et là dont on ne veut pas.

Ce n'est pas que vous ayez produit quelque chose de merveilleux. Ce n'est ni constructif, ni créatif, ni fructueux, ni vraiment significatif. C'est perçu comme étant insignifiant, *Alpa*. L'*Upanishad* l'appelle *Alpa*. En permanence, une grande partie de la race humaine sur cette terre est engagée dans un processus sans fin qui consiste à essayer d'écartier les expériences douloureuses, à essayer de se débarrasser de la souffrance et de la douleur, de ce qu'elle ne veut pas. *Duhkham Ma Bhuyat* : qu'il n'y ait pas de chagrin. Telle est la motivation. C'est l'idée qui sous-tend la plupart des activités humaines. « Je ne veux pas de chagrin, je ne veux pas de douleur, je ne veux pas d'inconfort, je ne veux pas de

désagréments ni de souffrances ». Il ne s'agit donc pas d'un processus fructueux. Ce n'est pas un processus créatif ou constructif. La vie continue ainsi dans cette lutte.

Lorsque l'on considère cet aspect de l'activité et de l'effort humains, on constate qu'il ne s'agit pas tant d'une activité originale, due à la volonté ou à l'initiative humaine, que de quelque chose d'imposé à l'individu humain. Bon gré mal gré, il est contraint de s'engager dans ces activités, non pas par sa propre volonté, mais par la force des circonstances ou des conditions extérieures. À la lumière de cette situation, les anciens voyants ont essayé de trouver la cause de cette situation. Ils se sont interrogés : « Pourquoi cette situation s'est-elle produite ? Comment cette situation s'est-elle produite ? Et à la suite de leurs découvertes intuitives, ils ont découvert que ces expériences proviennent d'une implication malheureuse d'un être qui n'est pas sujet à ces expériences, qui est dans un état pur, qui est dans son propre état indépendant, qui est toujours dans un état de félicité, de liberté et de joie parfaites.

Il s'agit donc d'un état contre nature, d'un état anormal, résultant d'une implication dans un facteur que les Yoga-Sastras appellent la nature phénoménale ou Prakriti. Et, en raison de son implication dans cette Prakriti, Purusha, qui est un être parfait, indépendant, libre de toute affliction, pleure et se lamente. Ils ont donc dit : « Nous allons essayer de formuler une méthode permettant d'isoler à nouveau le Purusha de cette implication, de séparer à nouveau ces deux facteurs — Purusha et Prakriti — dont la réunion a engendré toutes sortes de souffrances.

La nature de l'implication de Purusha dans Prakriti — L'interaction des trois Gunas

Quelle est la forme de cette implication de Purusha dans Prakriti ? De quelle manière Purusha est-il impliqué dans Prakriti ? Qu'est-ce que Prakriti ? De quelle manière est-elle présente ? L'Advaita Vedanta utilise également le terme Maya en référence à cette nature phénoménale et la Gita donne un certain nombre d'informations, une certaine indication que Prakriti est constituée de trois Gunas — on parle de qualités, faute d'un meilleur terme — ou de trois états d'être, à savoir Sattva, Rajas et Tamas. Cette puissance cosmique divine et illusoire appelée

Prakriti comprend trois Gunas. Prakriti elle-même est présente sous la forme du corps physique brut, de la force vitale qui se manifeste sous la forme du souffle vivant, des sens qui sont situés dans le corps physique avec leurs pulsions naturelles vers leurs objets sensoriels respectifs et l'homme intérieur, l'être intérieur, sous forme de pensée et de sentiment, sous forme de souvenir et de remémoration, sous forme de raisonnement et de volonté. C'est en raison de votre implication dans cette Prakriti que vous faites l'expérience de cet état actuel d'un mélange de joie et de tristesse, un état mixte qui fluctue constamment, comme une personne qui goûte dans sa bouche un mélange égal de sable et de sucre. À un moment donné, vous ressentez la douceur ; à un autre moment, les dents grincent sur les particules de sable et vous vous sentez très mal.

Lorsque l'on dit que Purusha est impliqué dans Prakriti sous ses différentes formes, comme le corps physique brut, les sens, le Prana intérieur, le mental, l'intellect, la mémoire et l'ego, tous ces éléments constituent la somme totale de votre personnalité humaine individuelle. Tous ces éléments représentent Prakriti sous ses différents aspects. L'implication de Purusha dans ces aspects de Prakriti affecte nécessairement leur manifestation ou leur expression. Elle affecte la manière dont votre mental s'exprime, dont vos sentiments s'expriment, dont vos pensées s'expriment. Elle affecte la façon dont vos sens manifestent leur nature et votre corps affiche sa dynamique dans ses divers mouvements sous forme d'agitation, de désir d'être actif, de faim, de divers désirs de manger, de boire et de se reposer, de dormir et de se déplacer.

Ces manifestations vous maintiennent constamment dans un état d'agitation, et vous entraînent hors de votre centre le plus intime pour vous mettre en contact avec l'univers extérieur des noms et des formes, des choses temporaires. Prakriti étant une composition des trois Gunas, les manifestations et les mouvements de ces différents aspects de Prakriti — intérieurs et extérieurs, psychologiques et physiques — tendent également à relever de l'une ou l'autre de ces catégories de Guna. Tout cela a été étudié par les anciens voyants. Ils observaient l'individu humain, sa nature, de la même manière qu'un scientifique moderne observerait une colonie de fourmis dans une vitrine, jour

après jour, en donnant de la nourriture aux fourmis et en les observant jour et nuit, comment elles cherchent de la nourriture, quelles sont leurs activités, quelle est leur nature, quel est leur code de conduite, quelles sont leurs lois de comportement et ainsi de suite. De la même manière, les anciens voyants, les grands scientifiques de l'homme intérieur, ont observé l'individu humain, sa nature, son comportement et son expérience. Ils ont étudié les diverses manifestations des différents modes de Prakriti dans l'individu humain, dans le cadre de sa nature. Ils ont étudié comment Sattva se manifestait chez l'homme, comment Rajas se manifestait et comment Tamas se manifestait.

Un besoin d'activité, une agitation constante, une tendance au mouvement sont les effets de Rajas dans Prakriti. Tout ce qui est laid, négatif, antisocial et destructeur est le résultat de la manifestation de Tamas dans Prakriti. Tout ce qui est beau, sublime, élevé, raffiné et subtil est considéré comme l'effet de la manifestation de Sattva dans Prakriti. Lorsque nous disons « Prakriti », vous ne devriez pas avoir à l'esprit l'image d'une déesse ou d'une dame créant beaucoup de problèmes. Il n'en est rien. Prakriti n'est qu'un mot désignant un principe cosmique qui se présente sous la forme d'une force. Il ne s'agit pas tant d'un pouvoir que d'une force. Le pouvoir est exercé ou manié, tandis que la force se manifeste simplement, emportant tout sur son passage. Prakriti est donc une force cosmique, un principe cosmique qui prend la forme d'une force, se manifestant à différents niveaux. Lorsque cette force se manifeste à un niveau, on dit qu'elle est tamasique. Lorsque cette force se manifeste à un autre niveau, on dit qu'elle est rajasique. Et lorsque cette force se manifeste à un autre niveau, un troisième niveau, on dit qu'elle est sattvique. Et, à ces trois niveaux, elle continue à se manifester. La célèbre Bhagavad Gita, qui est à la fois un Brahma Vidya et un Yoga Sastra, donne une idée de la manière dont cela se passe. Elle fait allusion à une manifestation cyclique de cette Prakriti dans laquelle tantôt Sattva prédomine sur Rajas et Tamas, tantôt Rajas prédomine sur Sattva et Tamas, et tantôt Tamas prédomine sur Sattva et Rajas.

Svabhava — Le modèle préacquis de Samskaras et de Vasanas de l'individu

Mis à part cet aspect du mouvement des trois Gunas de Prakriti, il y a un autre aspect encore plus important de la présence de ces trois Gunas de Prakriti dans la nature humaine, et cet aspect plus important ne peut être saisi que sur la base de la philosophie. La philosophie, derrière et au-delà du yoga, a expliqué la présence d'incarnations récurrentes pour Purusha tant que celui-ci n'a pas réussi à se dissocier de Prakriti et à retrouver son splendide isolement, sa condition d'indépendance immaculée. Tant que cela n'est pas réalisé, Purusha s'incarne sans cesse, et dans chaque nouvelle incarnation, Purusha est accompagné d'une condition d'arrière-plan préacquise. Qu'est-ce que cette condition préacquise ?

Lorsque vous avez terminé une page d'un livre de comptes et que vous devez commencer sur une nouvelle page, vous reportez au début de la nouvelle page la dernière entrée qui se trouve à la fin de la page précédente. C'est sur cette base que commenceront les nouvelles écritures sur la nouvelle page. Ainsi, la nouvelle page n'est pas une page blanche. Elle commence déjà par une condition de base. Elle est déjà là. Qu'il s'agisse d'un crédit ou d'un débit ou de quoi que ce soit d'autre, il est là. De la même manière, lors de chaque incarnation, vous venez dans ce monde avec un certain schéma préacquis de Samskaras et de Vasanas, d'impressions et de tendances innées, de tendances latentes, qui a déjà établi le schéma de votre nature dans cette nouvelle incarnation.

Ainsi, cette condition dans laquelle vous commencez votre vie, votre carrière humaine, avec un certain schéma, avec un mélange de Rajas, Tamas et Sattva dans un certain rapport, est l'état de Prakriti en vous, c'est votre Prakriti innée, votre état de Prakriti incorporée. Et c'est un aspect encore plus important de la présence de Prakriti en vous que la manifestation cyclique des trois Gunas dans Prakriti qui se poursuit dans une sorte de mouvement perpétuel à l'intérieur de vous. Cette condition dans laquelle vous venez au monde avec un certain modèle de Prakriti avec ses trois Gunas est en effet un facteur très vital, parce qu'elle

décide de la forme exacte sous laquelle la manifestation cyclique des trois Gunas aura lieu en vous.

Prakriti continuera-t-elle à se manifester en vous sous la forme de la véracité d'Harischandra, de Yudhishthira ou de George Washington qui, selon l'histoire, a abattu un pommier dans le jardin et l'a avoué à son père ? Ou bien les trois Gunas se manifesteront-ils en vous par une attitude de compromis — une attitude où, si cela n'est pas trop gênant, vous vous en tiendrez à la vérité, mais où, si cela est susceptible de vous apporter de la souffrance, vous ne verrez pas d'inconvénient à préférer une fausseté ? Ou bien Rajas et Tamas se manifesteront-ils en vous sous la forme d'une habitude de mensonge pur et simple, au point de dire que vous êtes né avec une tendance à ne dire que des faussetés, jamais à prononcer la vérité ? Qu'est-ce qui décide de la nature de la manifestation des trois Gunas de Prakriti en vous ?

Le facteur décisif est la nature de fond que vous avez déjà acquise et apportée lorsque vous êtes venu dans cette incarnation présente, dans cette nouvelle page de votre livre de comptes. C'est votre nature de fond qui décide de la forme exacte, du Rupa-Rekha exact, du plan exact, de la dynamique de la manifestation récurrente des trois Gunas en vous — la forme précise sous laquelle Prakriti se manifesterà dans votre caractère particulier, dans votre individualité particulière. Et cette nature de fond apportée par les naissances précédentes diffère d'une personne à l'autre.

Dans une famille, il peut y avoir sept enfants, disons deux filles et cinq fils. Dans chacun d'eux, la manifestation cyclique des trois Gunas sera présente, le modèle toujours changeant de leur manifestation sera présent. Mais la forme exacte sous laquelle ce modèle changeant s'exprimera dans la réalité peut être complètement différente chez chacun des enfants, bien qu'ils soient nés des mêmes parents, élevés dans le même foyer et le même environnement, nourris avec la même nourriture. Elle sera complètement différente en raison de cet autre aspect de l'implication de chacun dans Prakriti, à savoir la proportion dans laquelle les trois Gunas de Prakriti sont présents dans la nature de fond, dans les fondations, dans la nature préacquise et incorporée à la naissance. Nous appelons cette nature fondatrice « Svabhava ». Svabhava ne changera jamais. Les fondations ne

changeront jamais. On peut continuer à modifier le bâtiment, la superstructure, démolir, remodeler et tout le reste, mais les fondations sont là de manière inaltérable, et c'est seulement sur ces fondations que toutes les modifications devront être effectuées. L'aspect fondamental de votre implication dans Prakriti est donc un facteur très important.

L'animal dans l'homme — Le problème de l'individu humain non régénéré

Les anciens Rishis, qui connaissaient ces deux aspects de l'implication de Purusha dans Prakriti, à savoir la présence de Prakriti dans l'homme et la manifestation de Prakriti dans sa nature, ont continué à étudier ces deux aspects. Pour cette étude, ils sont allés au plus profond d'eux-mêmes, ont dirigé l'attention de leur mental concentré sur chaque sujet, et ont effectué un exercice spirituel très, très unique sur ce sujet pour en connaître tous les tenants et aboutissants. Cet exercice spirituel était appelé Samyama. Au fur et à mesure que vous avancerez dans le Raja Yoga, vous rencontrerez ce Samyama, qui est un processus spirituel intérieur composé de concentration, de méditation et d'un état superconscient intense de cognition, de perception. La pratique simultanée de ces trois éléments réunis, à savoir la concentration, la méditation et le Samadhi, sur un sujet particulier, est le Samyama.

Grâce à ce Samyama sur la nature humaine, sur le comportement humain, sur l'homme intérieur, les yogis d'autrefois ont découvert diverses vérités. Grâce à ce Samyama, à des expériences intuitives, à une vision directe de l'homme et des choses, ils ont étudié et appris les manifestations des différents aspects de Prakriti dans différents domaines. Chez l'homme, ils ont découvert que les manifestations de Prakriti étaient sublimes dans certains cas, neutres dans d'autres, et très dégénérées et très laides dans d'autres. Au plus bas de l'échelle, ils ont constaté que l'implication de Purusha dans Prakriti entraînait des manifestations tamasiques telles que la cruauté, la violence, une tendance à causer de la souffrance, à blesser, à faire du mal, à détruire, une terrible propension à la nature inhumaine. Et ils ont dit que cela faisait également partie de la nature humaine. Dans la terminologie courante, nous disons : « C'est un

vrai diable, il a le diable en lui, c'est une personne diabolique ». Il y a donc un diable dans l'homme. Mais, dans la terminologie métaphysique, on l'appelle l'animal en l'homme, parce que cette propension à attaquer, blesser, faire mal, détruire, causer de la douleur et de la souffrance, cette violence, c'est la loi de la jungle. C'est une caractéristique commune de l'état animal de l'existence. Ainsi, chez l'être humain, l'implication de Purusha dans Prakriti, au niveau le plus bas, a abouti à l'expression malheureuse de propensions animales.

De même, un animal mène, tout au long de sa vie, une existence grossière liée au corps ; sa vie se limite à la satisfaction de la faim, de la soif, du sexe et du sommeil. C'est la vie animale. Le sexe est là parce que la loi de l'évolution biologique exige que l'espèce ne s'éteigne pas. Par conséquent, pour la continuité de l'espèce, la reproduction est indispensable, et pour le processus de reproduction, l'activité sexuelle devient une partie inévitable de l'animal biologique et physique. C'est grâce au sexe que, pendant des millions d'années, différentes espèces ont continué d'exister. Elles sont toujours là, et malgré tout ce que la nature essaie de faire pour les détruire, elles continuent d'exister, grâce à ce mécanisme sexuel intégré, ce processus de reproduction dans le schéma biologique et évolutif de la vie sur terre, ordonné par un mystérieux être superconscient.

Ainsi, ces caractéristiques que sont le sexe, la faim, la soif et le sommeil constituent la nature profonde de la vie sur terre. La vie entière n'est rien d'autre qu'un effort constant pour satisfaire la faim, la soif, le sexe et le sommeil, et ceci est présent chez l'homme animal. Jusqu'à présent, tout va bien. Sa présence n'est pas une calamité ou un désastre. Mais si cela devient la partie dominante de votre mode de vie, alors cela devient une situation dangereuse, parce que vous avez atteint un niveau où l'évolution biologique vous a amené au point culminant, où un tout autre aspect de l'évolution est censé commencer. À partir du point culminant de l'évolution biologique, l'évolution éthique et spirituelle est sur le point de commencer, et tant que vous permettrez à la nature brute en vous de devenir le facteur dominant de votre style de vie, cette autre évolution au début de laquelle vous êtes arrivés, d'où vous devez monter de plus en plus haut pour finalement devenir Dieu, ne commencera jamais, ne

sera jamais lancée. Après tout, vous êtes Purusha, divin, éternel, parfait. Mais tant que votre nature entière n'est qu'une manifestation de violence, de destruction, de satisfaction sexuelle, de ruse et de malhonnêteté sournoise, le processus nécessaire d'ascension ne commencera jamais. Cela ne commencera jamais. Cela devient donc une grande calamité.

Que se passe-t-il alors ? La personnalité humaine devient le terrain de jeu malheureux des qualités de la violence, de la passion charnelle, du mensonge, de la tromperie, de la malhonnêteté, de l'acquisition et d'un processus sans cesse croissant de satisfaction des sens. Pas de satiété. Plus vous avez, plus vous voulez, et de plus en plus de façons vous voulez satisfaire vos sens, de plus en plus de façons vous voulez satisfaire l'animal en vous. Vous voulez continuer à satisfaire vos sens de la vue, du goût, du son, du toucher et de l'odorat. Il n'y a pas de fin à cette sensualité toujours progressive, toujours en expansion, à ce désir insatisfait d'attraper, d'accumuler et d'acquérir coûte que coûte, à ce type de style de vie malhonnête. Tel est donc le problème de l'individu humain non régénéré et la science du yoga s'attaque à ce problème fondamental de la personnalité de l'individu humain non régénéré, dominée par le niveau animal de sa nature.

La première libération de l'homme de Prakriti doit être de se libérer de la manifestation directe du Tamo-Guna, l'état le plus grossier de la triple nature de Prakriti. Patanjali commence donc la discipline du yoga en disant que la première et la plus importante des tâches est de s'attaquer à l'animal en soi, de s'engager dans une lutte avec l'animal en soi et d'essayer de le vaincre. Refusez de céder à l'envie de violence, de blessure, de faire du mal aux autres, à l'envie de causer la destruction par la pensée, la parole ou l'action, par n'importe quel mouvement de votre personnalité. Refusez. Décidez fermement que vous ne manifesterez rien d'autre que l'humanité, jamais l'animal. Dites-vous : « Maintenant, je me suis éveillé au fait qu'il y a de l'animal en moi. Je ne vais plus être le théâtre de la manifestation de l'animal en moi. J'ai décidé de me débarrasser de la phase de l'animal en moi et que seul l'humain se manifesterait ». C'est la première détermination yogique, le premier vœu yogique. On fait un vœu pour prendre une forte détermination. Vous prenez un

Pratijna. Ainsi, dans le yoga, où la philosophie et la psychologie constituent la base de la pratique, le début de la pratique consiste à contrer l'implication de l'homme dans Prakriti dans son aspect le plus grossier. C'est l'Abhyasa de Yama, le premier Anga du Yoga.

CHAPITRE 3

LES CINQ GRANDS VŒUX

Dans les chapitres précédents, nous avons vu que tous nos problèmes sont dus à l'implication de l'Esprit parfait, libre et bienheureux dans la nature phénoménale imparfaite, changeante et dualiste appelée Prakriti, et qu'en raison de cette implication dans Prakriti, de nombreuses imperfections inhérentes à Prakriti sont superposées au Purusha qui est, en réalité, un être totalement libre de toute affliction. Purusha n'a ni chagrin, ni anxiété, ni souci ; il n'a ni peur, ni douleur, ni souffrance. Son expérience est toujours la paix et la félicité. Il est au-delà des dualités. Il est parfait et autosuffisant et, par conséquent, toujours libre de toute affliction.

Pourtant, en raison de sa proximité avec Prakriti et de l'implication dans Prakriti, de nombreuses expériences qui se trouvent dans Prakriti se superposent au Purusha. Et, pour ainsi dire, Purusha semble souffrir également, subissant toutes sortes d'expériences douloureuses, négatives — peur, anxiété, inquiétude, chagrin, faim, soif et ainsi de suite. Le but et l'objectif du yoga est de libérer à nouveau Purusha de cette implication et de lui donner un état d'être établi dans sa propre expérience du Soi. C'est l'état de libération.

Pourtant, en raison de sa proximité avec Prakriti et de l'implication dans Prakriti, de nombreuses expériences qui se trouvent dans Prakriti se superposent au Purusha. Et Purusha, pour ainsi dire, semble souffrir également, subissant toutes sortes d'expériences douloureuses, négatives — peur, anxiété, inquiétude, chagrin, faim, soif et ainsi de suite. Le but et l'objectif du yoga est de libérer à nouveau Purusha de cette implication et de lui donner un état d'être établi dans sa propre expérience du Soi. C'est l'état de libération.

Ensuite, nous avons vu comment le Yoga Sastra ou la science du Yoga, d'une manière graduelle, selon une méthode progressive, tente de séparer Purusha de Prakriti, de libérer

Purusha de son implication dans Prakriti. Dans ce contexte, nous avons brièvement abordé Prakriti et vu comment l'univers phénoménal est composé des trois Gunas — Tamas, Rajas et Sattva. Le guna le plus grossier et le plus extérieur est Tamas, qui est l'inertie, la grossièreté, l'obscurité. Vient ensuite le dynamisme incontrôlé, la nature du désir de Rajas. Il s'agit également d'un esclavage. Tamas vous retient dans le bas ; Rajas vous lie dans un autre cadre. Mais Sattva est pur, de la nature de la lumière. Il élève, il a une tendance ascendante, il vous emmène vers le haut, il vous élève, il vous soulève.

Et nous avons vu que le yoga commence par cette connaissance claire que de la Prakriti individuelle, ce qui est le plus répréhensible, ce qui est le plus grossier, le plus laid, le plus impur, ce qui est l'antithèse même de l'Esprit, la contradiction même de la perfection et de la pureté de l'Esprit, doit être éliminé en premier. Cet aspect grossier de Prakriti, sous la forme du Tamo-Guna, est présent dans l'homme sous la forme d'une nature brute et animalisée. Cette nature brute se manifeste sous la forme d'une tendance à blesser, à donner de la douleur et de la souffrance, à détruire. Tamas se manifeste également sous la forme de tendances sensuelles, de passion charnelle.

Dans le sillage de sa quête d'expériences sensuelles, l'individu humain a recours à la tromperie. Il doit obtenir ses objets sensoriels coûte que coûte. Il devient alors un adorateur du mensonge, un adepte ou un partisan de la fausseté. En lui, la malhonnêteté, la chicanerie, la trahison, la tromperie, ainsi que Himsa, Asatya, l'impureté et une nature passionnelle charnelle se rejoignent. Et puis, il est sans cesse avide, il veut acquérir toujours plus, et dans ce processus, il jette au vent toutes les considérations d'éthique : « Est-ce que cela m'appartient ? Ai-je un droit ou une prétention sur ce bien que je souhaite m'approprier ? »

Il ne dit pas : « C'est quelque chose qui appartient à quelqu'un d'autre, cela ne m'appartient pas. Je n'ai aucun droit sur cette chose, je n'ai aucun droit sur elle. Je n'ai aucune justification morale pour le prendre ». Non, il ne dit pas cela. Malhonnêtement, sans considération éthique, il se réserve des choses, devient un dacoït, vole, dérobe. Il prend ce qui ne lui appartient pas. Il convoite des choses auxquelles il n'a pas droit.

Ainsi, la vie d'un homme brutal est pleine de violence, de brutalité, de cruauté, de dureté, d'âpreté, de sensualité, de grossièreté, de tromperie, de malhonnêteté, de mensonge, de cupidité.

Éliminer la brute dans l'homme — Le rôle des vœux

Patanjali commence donc par traiter de cet aspect de Prakriti qui prévaut dans la nature individuelle et qui imprègne l'activité individuelle dans la vie. L'homme doit d'abord être libéré de ces choses. Ce Tamas doit être éliminé de sa nature et la science du yoga établit donc que celui qui aspire à la libération et à l'expérience suprême et parfaite de la félicité doit éliminer la brute en lui, doit éliminer cet aspect de sa nature qui est le résultat de la présence du Tamo-Guna. C'est pourquoi Patanjali établit la règle selon laquelle les aspirants yogis, ceux qui veulent acquérir les capacités supérieures et atteindre l'illumination, doivent prononcer certains vœux.

C'est comme l'Église chrétienne établissant les trois vœux fondamentaux de pauvreté, de chasteté et d'obéissance pour l'homme qui souhaite s'engager sur la voie du renoncement, devenir un moine religieux et entrer dans un monastère pour y mener une vie de contemplation. Ce triple vœu est une condition préalable, absolument indispensable, si vous voulez entrer dans un ordre monastique dans l'organisation chrétienne — pauvreté, chasteté et obéissance. La pauvreté signifie ne pas souhaiter, ne pas désirer posséder quoi que ce soit. En d'autres termes, cela signifie l'absence d'avidité, de cupidité, de convoitise. La chasteté est Brahmacharya, la pureté morale dans toutes ses implications, en pensée, en parole et en action. Et Brahmacharya implique l'abstinence, non seulement de sexe, mais aussi de toute forme d'impureté et d'indulgence sensuelle. Et l'indulgence sensuelle signifie l'indulgence par l'un des cinq sens. Ensuite, l'obéissance. Cela signifie l'obéissance à l'ensemble de la hiérarchie spirituelle. C'est le seul et unique moyen d'éliminer l'ego rebelle, la nature qui s'affirme, la nature qui est à la base de l'arrogance, de l'orgueil, de l'affirmation de soi, de la domination et de la suffisance. Sinon, il est très difficile d'éliminer l'orgueil. Ce n'est que par une obéissance continue et constante que ce

sentiment de supériorité et d'orgueil peut disparaître. L'obéissance est donc le contraire de l'expression de soi.

L'ego veut toujours s'exprimer et si on lui refuse cette expression, des choses terribles peuvent arriver à l'être psychique de l'homme. La personne peut devenir psychotique, elle peut perdre ses repères mentaux. Elle peut même avoir une crise soudaine dans sa tête ; elle peut commencer à délirer. En bref, elle peut devenir une personnalité anormale si l'expression de son ego lui est refusée. Les psychologues occidentaux en sont parfaitement conscients et l'un des concepts de base de la psychologie, formulée et exposée par Sigmund Freud, tient compte de ce fait et accorde une grande attention à l'ego et à l'expression de soi. Néanmoins, une parfaite obéissance au gourou ou au directeur spirituel et aux lois de l'organisation spirituelle est requise. Par exemple, dans le bouddhisme, celui qui prononce le vœu et entre dans l'ordre monastique dit : « Buddham Saranam Gachchami ; Dammam Saranam Gachchami ; Sangham Saranam Gachchami ». Cela signifie : « Je prends refuge dans l'Éveillé, le Bouddha ; je prends refuge dans la Loi qu'il a établie dans ses enseignements ; je prends refuge dans la Sangha, dans l'organisation ». Ainsi, le nouvel entrant dit : « Maintenant, je suis soumis à l'organisation. Quelles que soient les règles de l'organisation, je dois m'y soumettre, je dois y obéir, je ne dois pas permettre à mon ego de s'affirmer ».

L'obéissance — Un moyen de se libérer de la tyrannie de l'ego

Il semble y avoir une étrange incohérence ou une sorte d'incompatibilité entre cet état de fait prévalant dans le monde spirituel et monastique et la règle du champ psychologique occidental. Mais il y a une différence. Vous verrez que l'incompatibilité apparente n'est pas aussi grande qu'il y paraît en surface si vous reconnaissez que le vœu d'obéissance est prononcé par le futur moine dans un cadre spirituel. Il n'est pas à cent pour cent en train de supprimer l'expression de soi, précisément parce qu'il fait le vœu volontairement et de son plein gré, et qu'il s'y soumet en étant pleinement conscient de ce que cela signifie pour sa liberté en tant qu'individu. Il dit qu'il y a une autre dimension dans sa vie intérieure — une connaissance peu

connue de la psychologie occidentale — et que sa soumission et son refus de l'ego sont le plus grand bien pour lui. Sa connaissance de l'aspect spirituel intérieur de la vie de l'homme lui a soudain fait comprendre que l'état soi-disant normal où l'on exprime toujours son ego est un état d'esclavage.

Notre principe d'ego nous tyrannise en permanence. Il nous domine. Il joue avec nous comme le chat avec la souris et nous sommes vraiment dans une condition pitoyable. Nous n'avons pas grand-chose à dire non plus. Nous sommes simplement poussés et propulsés, tirés et poussés par cet ego et ses caprices, ses fantaisies et ses désirs. Ainsi, le chercheur spirituel, l'étudiant en yoga, se dit : « Je suis toujours dirigé par cette chose appelée l'ego et je souhaite donc mettre un terme à cet état très indésirable. Grâce à ma connaissance supérieure de la dimension spirituelle de ma vie, j'en suis venu à savoir que je suis autre chose que cet ego. Je suis quelque chose de plus, je suis quelque chose de tout à fait distinct. Cet ego n'est pas moi. Cette expression de mon ego n'est pas vraiment mon expression personnelle. C'est une autre chose qui règne en maître, qui me met à l'écart. Je dois donc retrouver ma vraie place, mon rôle et mon statut dans ma propre sphère, dans la sphère de ma personnalité intérieure. Pour l'instant, je ne suis nulle part, je suis muselé, on me refuse ma place légitime ; quelqu'un d'autre l'occupe et joue le jeu. Je suis tyrannisé, dominé, asservi. Je ne permettrai plus que cela continue. Je vais m'affirmer. Il faut châtier cet ego, lui montrer sa juste place, et cela me fera le plus grand bien ».

C'est le début du processus de libération. Cette vision, cette analyse perceptive de la question, est inconnue du psychologue occidental. Le psychologue occidental ne sait pas qu'il existe un principe distinct et différent de l'ego individuel de la personnalité humaine, que ce principe est la véritable identité de la personne et que l'ego n'est qu'un imposteur temporaire. Il ne sait pas que l'ego se fait passer pour quelqu'un, qu'il s'agit en fait d'une identité fallacieuse et non de l'identité réelle. L'étudiant en yoga, lui, le sait. Et c'est de cette connaissance que naît en lui le désir : « Non, non, je dois maintenant manifester mon Soi. Je dois exprimer mon Soi. Il ne faut plus que perdure cet état de fait où

un facteur fallacieux s'en donne à cœur joie au sein de ma propre personnalité. Cela doit cesser maintenant ».

Cette idée est à la base de la soumission de l'ego à une loi supérieure ou à un facteur supérieur, ou à un être supérieur ou à une personnalité supérieure. Ainsi, le danger de toute anomalie résultant de la suppression, de l'oppression ou de la négation de l'expression de soi, qui a sa validité dans sa propre sphère limitée, ce danger n'opère pas ici, ce danger n'existe pas ici, parce qu'il s'agit d'une nouvelle configuration, d'un nouveau cadre de travail. Au contraire, lorsque vous décidez de nier l'ego et de le soumettre à la loi, à la Sangha, à l'organisation, aux règles du système ou au gourou, vous le faites volontairement et volontiers, et dans cet acte, le vrai vous, votre moi spirituel, s'affirme, exprime ce qu'il veut. Il s'agit donc en fait d'un acte d'expression personnelle, en ce sens que votre moi spirituel souhaite mettre fin à une situation insatisfaisante et, par conséquent, apporter un changement distinct. L'anatomie de tout ce processus, les mécanismes d'une telle obéissance, d'une telle soumission, d'un tel abandon, sont clairs si vous avez la bonne perception et la bonne vision de ce que vous faites. En soumettant l'ego, vous ressentez alors un sentiment de liberté, de légèreté. Jusqu'à présent, vous étiez sous le poids écrasant de la domination de votre ego, et lorsqu'on lui dit de rester à sa place, de bien se comporter et de se taire, vous commencez à éprouver un sentiment de libération.

Ainsi, tout comme les vœux de pauvreté, de chasteté et d'obéissance sont les conditions fondamentales d'entrée dans une nouvelle vie pour les aspirants monastiques dans le christianisme — et chaque religion et chaque organisation a ses propres vœux — Patanjali a établi une série de cinq vœux à prononcer au moment de l'entrée dans la vie de yoga pratique. Ces cinq vœux ont un rapport direct avec ce que nous avons vu précédemment comme l'expression la plus grossière de Prakriti ou nature phénoménale dans laquelle l'homme est impliqué et qui est le résultat du Tamo-Guna dans Prakriti. Les cinq vœux de Patanjali constituent le fondement des différentes étapes du yoga.

Ainsi, à la lumière de ce qui a été expliqué à propos de la philosophie de base et de la psychologie plus proche — la philosophie est un arrière-plan plus lointain et la psychologie qui

la sous-tend est l'arrière-plan immédiat — vous serez en mesure de comprendre pourquoi cette première étape fondamentale du yoga a donné lieu à ces cinq vœux qui, pris ensemble, portent le nom commun de Yama.

Ahimsa dans le contexte du spectacle mondial d'aujourd'hui

Le premier des Yamas est le vœu de s'abstenir de blesser tout être vivant, toute créature. C'est ce qu'on appelle Ahimsa. La personne qui fait ce vœu déclare : « aucune blessure, aucune douleur, aucune souffrance ou destruction de la vie sous quelque forme que ce soit ne viendront de moi ». Cela signifie que, par votre pensée, vos paroles ou vos actions, vous ne blesserez personne. Vous n'apporterez ni douleur ni souffrance à qui que ce soit — non seulement à vos semblables, mais à toutes les formes de vie. C'est là une expression sublime de votre nature supérieure. La tendance à affirmer votre nature inférieure, votre ego, votre fausse identité, conduit à toutes sortes de rudesse, de cruauté, de dureté, d'insultes, d'abus, et même à lever la main et à en venir aux mains, à se battre et à se quereller. Tout cela découle de l'expression du faux « je », d'où le premier vœu — le point d'entrée du yoga.

L'aspirant spirituel dit : « Je ne causerai ni douleur ni souffrance à personne. Je ne causerai aucun chagrin inutile à qui que ce soit et, par conséquent, mes paroles seront douces et pacifiques. Mes actions seront telles qu'elles contribueront au bien d'autrui, au bénéfice et au bonheur d'autrui, et non le contraire. De même, mon mental pensera toujours du bien des autres. Ce seront des pensées pleines de bonne volonté, de paix, d'affection, d'amour, d'amitié, de fraternité, d'unité, de sympathie, de gentillesse ». Pourquoi ? Parce que ce n'est que si les pensées sont de cette nature qu'il est possible de faire en sorte que les paroles et les actions soient également de la même nature. Sinon, ce n'est pas possible, parce que la source de nos actions, ce sont, avant tout, les pensées. Telles sont les pensées, telles sont les actions. Si l'on permet à un autre type de pensées d'entrer dans le mental, elles conduiront à un autre type de paroles et à un autre type d'actions. Les pensées sont la racine, la semence, la source

de toute activité. Les actions ne sont que l'expression extérieure des pensées qui dominent le mental et poussent l'individu à agir.

L'action est la pensée traduite à l'extérieur, d'où la nécessité des pensées d'Ahimsa, des pensées de compassion, des pensées de pardon, des pensées de bonté, des pensées de sympathie, des pensées d'amitié, des pensées d'unité fraternelle et des pensées d'amour cosmique. Elles constituent la partie la plus importante du yoga. Car c'est seulement à ce moment-là que votre discours sera de la même qualité, de la même nature. Vous comprendrez alors, avec un peu de réflexion, que pour la première fois vous êtes engagé dans le processus d'une réelle expression de soi. Loin de supprimer ou de nier l'expression de soi, vous commencez maintenant à exprimer votre vrai moi, votre véritable identité, dans laquelle vous êtes divin, dans laquelle vous êtes l'Atman, l'Atman Satchidananda, l'Esprit Divin, un centre d'amour, un centre de tout ce qui est auspicious et bon, un centre de paix, un centre de douceur et de bonté.

C'est ici que commence le véritable processus qui vous permettra de vous exprimer dans le sens fondamental du terme « Ahimsa », dans le sens réel du terme « Ahimsa ». La grandeur d'Ahimsa est telle que s'il n'est pas là, un être humain n'est un être humain que dans la forme. Il peut être une créature vertébrale verticale avec deux jambes, un bipède sur des vertèbres verticales, mais s'il n'a pas Ahimsa en lui, il est un être humain par sa forme et son nom, mais en réalité, c'est une brute. Il est une brute quand il maltraite sa femme à la maison, quand il crie sur ses enfants, quand il est dur avec ses serviteurs et ses subordonnés, quand il fait fi des sentiments d'autrui sans se soucier de savoir s'il a blessé quelqu'un ou non.

S'il est grossier, sévère, cruel, dur de cœur, c'est vraiment un être inhumain, car la dureté et la cruauté déshumanisent l'être humain et ne le laissent humain que dans son apparence, mais pas dans sa nature réelle. C'est là qu'intervient la science du yoga pour vous rendre divin et pieux, pour vous faire retrouver votre statut de Purusha suprême, d'être divin. Par conséquent, il faut se débarrasser de ce qui constitue le plus grand obstacle au processus du yoga, de ce qui ne vous laisse même pas en tant qu'être humain, mais qui vous déshumanise et brutalise votre nature. Par conséquent, faites le vœu d'Ahimsa et dites : « Même

à l'article de la mort, je ne ferai de mal à personne, je ne blesserai personne, je ne ferai souffrir personne, je ne ferai de mal à personne, je ne causerai de destruction ou de blessure à personne ». Tel est le vœu. La première partie du yoga n'est pas simplement une pratique spirituelle ou Sadhana, mais un vœu, que vous devez prendre et auquel vous devez adhérer comme un héros, en vous faisant l'incarnation de la bonté, de la compassion, de l'amour universel, de la douceur, de la gentillesse et du pardon.

Diamétralement opposé à ce concept d'Ahimsa, le spectacle mondial d'aujourd'hui nous remplit d'une grande détresse et d'une grande pitié. Dans les nations du monde entier, en raison d'une conception complètement faussée de la vie humaine et de son but ultime, la société humaine organisée en est venue à accepter le concept et le phénomène de l'entraînement systématique aux armes d'un grand nombre de citoyens, en dépensant beaucoup d'argent pour cela, un entraînement qui les brutalise totalement et les prépare à tuer, à détruire. Les armureries des nations sont pleines de machines d'une cruauté et d'une destruction incroyables qui brutalisent complètement la nature humaine, qui déshumanisent complètement la société humaine. Et tout cela est fait d'une manière soigneusement organisée. De grands livres scientifiques et techniques sont écrits sur ce sujet, et il existe de grandes institutions où les gens vont étudier ces livres pour acquérir une connaissance complète de tout cela.

Ainsi, lorsque nous savons, grâce à la vision du yoga, que l'homme est divin et que la destinée divine ultime de l'être humain est de devenir une personnalité pieuse, rayonnant partout la joie et la paix, lorsque nous savons cela et que nous voyons le spectacle désolant d'une course aux armements dans le monde, nous nous disons : « Ah ! quel grand dommage ! ». Nous voyons comment de vastes groupes d'êtres humains sont privés de leur grande bénédiction en raison d'une vision erronée de la société humaine et d'une mauvaise approche des relations sociales et de la vie sociale au sein de la communauté mondiale. Nous constatons à quel point ils sont malheureux. Nous ne savons pas comment il se fait qu'ils soient privés de ce grand héritage qui est leur droit de naissance depuis la vision de la science du yoga. Nous regardons ce qui se passe et nous sommes stupéfaits de voir

que des milliers et des millions de personnes sont formées uniquement pour tuer, détruire, nuire et blesser de manière diabolique, et de manière de plus en plus terrible — guerre au gaz toxique, guerre bactérienne et ainsi de suite. Si vous entrez dans les méandres de la guerre, vous ne dormirez pas. Votre cœur sera déchiré.

Et pourtant, c'est ce qui se passe à grande échelle dans le monde entier, même au pays du Bouddha, même au pays du Seigneur Krishna, au pays de Patanjali et du Yoga Sastra. Et cela se fait sous prétexte que nous n'avons pas d'autre alternative, que même si nous ne voulons pas de ces choses, même si nous aimerions beaucoup y renoncer et avoir une fraternité universelle, la paix, l'unité, un seul monde et tout cela, lorsque nos voisins sont d'une nature différente, nous n'avons pas d'autre alternative. Pour notre propre sécurité, pour notre propre défense, nous devons être forts ; et ces choses sont destinées à être utilisées non pas pour l'offensive, mais pour riposter, pour nous protéger, pour nous défendre.

De cette manière, la mentalité humaine tente de rationaliser les choses qui sont totalement mauvaises, injustes et contraires au grand ordre moral de ce monde. Elle essaie de justifier ces choses. Mais elles sont très déshumanisantes, très brutales. L'homme devient une brute, retourne une fois de plus à un état brutal, même s'il est dans une société humaine en tant qu'être humain. S'il lance une bombe et que dix personnes sont tuées, il reçoit une médaille. Et parfois, s'il a encore une conscience, il commence à se sentir très mal après. Il devient, peut-être, mentalement choqué, dérangé, et toute sa personnalité subit un changement. Lorsqu'il revient de la guerre, il ne peut pas s'intégrer dans la société normale. Certaines personnes deviennent des criminels, d'autres des dacoïts et des voleurs de grand chemin, d'autres encore se suicident. Toutes sortes de maladies se répandent parce que les gens s'engagent dans des activités qui vont totalement à l'encontre de leur nature divine.

Patanjali commence donc par le plus grand danger présent sur la voie de l'évolution supérieure, sur la voie de l'épanouissement spirituel, à savoir la violence ; et pour contrer ce danger, il préconise le vœu d'Ahimsa.

Satyam ou la véracité — ses implications et ses connotations

Le deuxième grand vœu que doit faire l'étudiant en yoga est celui de la véracité, car Dieu est vérité, et tout ce qui contredit la vérité contredit Dieu, nie Dieu. D'où le vœu de véracité. Certains dictons sanskrits font l'éloge de ces deux vœux de Satyam et d'Ahimsa, de vérité et de non-violence, comme étant parmi les principes les plus élevés du Dharma ou de la droiture. « *Ahimsa Paramo Dharmah* » est l'un de ces dictons. Il signifie : « La non-violence est la plus haute forme de droiture, la plus haute expression de la droiture ». Il existe un autre proverbe : « *Satyam Nasti Pararno Dharmah* ». Il signifie : « Il n'y a pas d'autre Dharma que la vérité ».

La question suivante est de savoir comment pratiquer ces vœux, y adhérer, dans notre vie quotidienne. De quelles manières une personne peut-elle être cruelle ou violente ? On peut être cruel ou violent sans lever la main ou frapper quelqu'un. On peut être cruel par la parole. Vous pouvez être cruel par votre expression, en effrayant un petit enfant en vous mettant en colère contre lui et en écarquillant les yeux ; l'âme de l'enfant peut trembler. Vous pouvez simplement terrifier de cette manière quelqu'un de plus jeune que vous par votre expression.

De même, de quelle manière pouvez-vous être véridique ? Dire des mensonges n'est pas la seule façon d'être mensonger. Dissimuler une chose est également un mensonge. Essayer d'exagérer une chose est aussi un mensonge. Essayer de révéler quelque chose en partie et garder quelque chose pour soi est aussi une forme de malhonnêteté. Et il y a tant d'autres façons d'être faux. Il faut réfléchir chaque jour à toutes les façons possibles de contredire la vérité dans ses relations avec les autres. C'est un sujet très complexe. Penser quelque chose à l'intérieur et paraître être quelque chose d'autre à l'extérieur, c'est aussi une contradiction avec la vérité. Mais à l'occasion, être quelque chose à l'intérieur et paraître être quelque chose d'autre à l'extérieur peut aussi être un acte de bonté, un acte de compassion. Afin de maintenir Ahimsa, il se peut que vous deviez temporairement vous écarter légèrement de la vérité.

Supposons que vous voyiez un mendiant ou un lépreux répugnant. Vous êtes intérieurement révolté, mais de peur de le blesser si vous vous détournez avec dégoût, vous prenez une apparence calme comme s'il s'agissait d'une chose tout à fait normale ; vous lui demandez ce qu'il veut et vous vous débarrassez rapidement de lui. Vous évitez ainsi de le blesser en ne manifestant pas votre dégoût à l'extérieur. Vous aviez quelque chose à l'intérieur, mais vous apparaissez différemment à l'extérieur. Ce n'est pas à proprement parler l'expression de la vérité, mais cela devient justifiable, car vous avez réussi à respecter le Dharma encore plus élevé de la compassion, de l'Ahimsa. Vous n'avez pas blessé les sentiments de l'autre personne. Vous l'avez épargné. Par conséquent, les implications détaillées de ces vœux, et les clarifications qui s'y rapportent sont très subtiles et complexes. Vous devez réfléchir aux différentes possibilités. Peu à peu, vous connaîtrez les vœux avec de plus en plus de clarté et de détails.

Brahmacharya et sa pratique à différents niveaux de la vie

Après Ahimsa et Satyam vient le vœu de Brahmacharya. La lecture du livre du Mahatma Gandhi, « Self-restraint versus Self-indulgence », vous apportera de précieuses informations sur la pratique du Brahmacharya. Auparavant, ce livre était publié en deux volumes. Aujourd'hui, le Navjivan Trust d'Ahmedabad l'a publié en un seul volume. Dans ce livre, Gandhiji dit que Brahmacharya est un terme général qui signifie se conduire d'une manière telle que l'on obtiendra en fin de compte la vision de Brahman. Selon lui, le concept de Brahmacharya doit être compris de manière globale. Brahmacharya ou la chasteté est une façon de se conduire qui vous donne, qui vous accorde, finalement, Brahma-Jnana ou l'expérience de la Réalité Suprême. Mais, plus précisément, Brahmacharya signifie le contrôle de la pulsion sexuelle. Plus précisément, cela signifie le contrôle de la passion charnelle, de la passion animale. Mais d'une manière générale, cela signifie la maîtrise de soi ou la maîtrise de tous les sens — maîtrise de la vue, de l'ouïe, du toucher, du goût et de l'odorat. En fin de compte, cela signifie même le contrôle du mauvais type de pensées.

Brahmacharya signifie différentes choses à différents niveaux de la vie. Au stade du célibataire et de l'étudiant, il signifie l'abstinence totale de relations sexuelles. Dans l'état de Sannyasin, cela signifie également une abstinence totale de sexe. Et dans un foyer marié, dans la condition d'un père de famille, cela signifie la modération dans les activités sexuelles, dans la vie sexuelle. Parce que, dans la sphère familiale de la vie d'un maître de maison, la sexualité a reçu une place et un rôle légitimes pour la perpétuation de l'espèce, et donc, dans ce but spécifique, l'homme et la femme sont réunis dans la relation sacrée de l'homme et de la femme. Par conséquent, dans cette sphère de la vie de l'homme, Brahmacharya implique la modération, une vie conjugale contrôlée et réglementée. Chez un yogi, un étudiant, un jeune et un Sannyasin, il signifie l'abstinence totale.

Dans un troisième domaine, lorsque les deux premières étapes de la vie étudiante et de la vie de ménage marié sont terminées et que l'on prend sa retraite, Brahmacharya signifie l'abstinence totale dans son expression physique et la modération dans son expression sur les plans sentimental et émotionnel. En effet, au troisième stade ou stade Vanaprastha, l'homme et la femme vivent ensemble. Ils mènent une vie retirée, s'intéressant de plus en plus aux activités spirituelles, faisant des pèlerinages, des retraites spirituelles, étudiant les écritures, étant partenaires dans l'adoration et la méditation, et vivant généralement une vie de quête spirituelle. Là, ils vivent ensemble, se donnent de l'affection et se servent l'un l'autre. Ils sont toujours mari et femme, mais la relation physique qui existait dans la structure familiale au cours de la deuxième étape est complètement arrêtée ; en même temps, il y a un échange émotionnel et sentimental dans leur relation à un niveau plus élevé. Il s'agit là aussi d'une modération. Ils continuent à être mari et femme, mais ils restent plus comme des partenaires, dans une vie plus élevée, des partenaires dans une vie éthique et spirituelle, dans une vie de yoga. Ainsi, aux différents stades de la vie, le vœu de Brahmacharya a des implications ou des connotations différentes, mais spécifiques.

Aparigraha et Asteya — Ne pas convoiter et ne pas voler.

Brahmacharya est donc le troisième vœu que doit prononcer la personne qui souhaite s'engager sur la voie du yoga et s'élever progressivement pour atteindre un état de méditation, un état de superconscience. Il y a deux autres vœux dans le premier Anga appelé Yama dans le Yoga Darshana de Patanjali. Il s'agit du vœu de ne pas convoiter ce qui ne vous appartient pas. Dans les dix commandements de l'Ancien Testament, il est dit : « Tu ne convoiteras pas la femme de ton prochain ». Ici, « la femme de ton prochain » signifie tout ce qui appartient à ton prochain, parce que la femme est la plus grande possession du prochain et que toutes les autres possessions, comme la maison, la propriété, la chèvre, le mouton et le bétail, viennent après elle. Ainsi, lorsque vous dites « Tu ne convoiteras pas la femme de ton prochain », cela signifie « Tu ne convoiteras rien de ce qui appartient à ton prochain », parce que la femme représente la possession ou l'appartenance la plus élevée du prochain, et que toutes les autres choses lui sont subordonnées. Prenons un autre exemple. Il existe une expression très pittoresque en sanskrit qui dit : « Dans l'empreinte d'un éléphant, toutes les empreintes sont déjà là ». Dans l'empreinte d'un éléphant, l'empreinte d'un cheval ou d'un buffle, d'une vache ou d'un chien ou d'un âne, tout y est, car l'empreinte de l'éléphant est si grande que l'on peut considérer qu'elle contient les empreintes de tous les autres animaux du monde.

De la même manière, la plus grande possession d'un homme, à savoir sa femme, peut être considérée comme englobant toutes ses autres possessions. Ainsi, non seulement vous ne devez pas convoiter la femme de votre voisin, mais vous ne devez pas non plus convoiter ce qui appartient à vos voisins. Ce vœu de ne pas désirer posséder quoi que ce soit qui ne vous appartient pas est appelé Aparigraha. Aparigraha signifie également une vie simple, sans luxe ni extravagance, car plus on est luxueux et extravagant, plus on veut de choses. Les désirs se multiplient. Vos désirs deviennent infinis. Vous commencez alors à regarder les choses que les autres ont et que vous n'avez pas, et vous voulez ceci et cela. L'inimitié vient, la jalousie vient, le désir de posséder vient ;

vous tombez dans un état d'agitation. Vous perdez votre tranquillité mentale. Cela fait de vous une créature jalouse, un type de personne très envieuse. C'est pourquoi on fait le vœu suivant : « Je vivrai ma vie dans la simplicité la plus totale. Je n'accepterai de la vie qui m'entoure, que ce qui est nécessaire pour vivre une vie normale et simple. Je refuserai de recevoir de la vie qui m'entoure ce qui n'est pas nécessaire pour moi, ce qui est une extravagance inutile ». Tel est le vœu d'Aparigraha, la non-convoitise.

Le dernier vœu est Asteya. Il s'agit de l'abstinence de vol. Steya signifie vol. Asteya signifie le non-vol, le vœu de non-vol.

Ahimsa, Satyam, Brahmacharya, Aparigraha et Asteya sont donc les cinq grands vœux destinés à libérer l'aspirant yogi de l'esclavage de l'aspect le plus grossier de la nature phénoménale ou Prakriti, tel qu'elle se manifeste à travers son Tamo-Guna. Le yogi doit prendre ces cinq vœux et y adhérer — le vœu de non-violence, le vœu de véracité, le vœu de chasteté ou le vœu de contrôle de la nature charnelle brute, le vœu de non-convoitise et le vœu de non-vol. Par une adhésion stricte à ces vœux, votre vie s'élève à un niveau supérieur et la grossièreté s'éloigne de vous. Vous commencez à vivre une vie raffinée, parce que vous vous attachez à ces vœux.

Et Patanjali, lorsqu'il a émis ces vœux, l'a fait sous la forme de petits aphorismes ou de courtes phrases très brèves, et pour faire ressortir la pleine signification de ces aphorismes, des sages ont ultérieurement commenté les aphorismes ou les Sutras de Patanjali. Ils ont essayé d'expliquer le sens de ces paroles laconiques. L'un des commentateurs dit dans son commentaire que ces vœux doivent être strictement respectés. Il ne peut y avoir d'exception. Patanjali a également un Sutra à ce sujet, qui dit que ces vœux n'ont pas d'exception.

Si vous prenez ces vœux, vous devez les respecter à tout moment, en tout lieu, dans toutes les conditions. Vous ne pouvez pas donner d'autorisation pour l'un ou l'autre de ces vœux. Vous ne pouvez pas plaider l'exception en disant : « Ce vœu est bon ici, mais il est très difficile d'y adhérer ailleurs ». Les Rishis disent : « Non, vous ne pouvez pas plaider cela ». Il ne peut y avoir d'exception, d'excuse pour le non-respect du vœu. Il ne peut y

avoir d'exception de temps, de lieu, de circonstance et de tout cela. C'est la première étape fondamentale de la science du yoga, connue sous le nom de Yama, qui signifie que l'on prend les cinq vœux et que l'on y adhère strictement en tout temps, en tout lieu et en toute circonstance.

CHAPITRE 4

DES YAMAS AUX NIYAMAS

La vie de l'homme sur terre est marquée par de nombreuses expériences douloureuses, désagréables et indésirables. Elle est caractérisée par la naissance, la mort, la vieillesse et la maladie — Janma, Mrityu, Jara, Vyadhi. Il existe une autre classification. L'homme souffre du Tapa-Traya ou de la triple misère Adhi-Daivique, Adhi-Bhautique et Adhyatmique. Tout d'abord, l'homme souffre en raison d'expériences douloureuses causées par des circonstances indépendantes de sa volonté dans ce monde — inondations, tremblements de terre, famine, épidémies, raz-de-marée, sécheresse, guerres, peste. Ces souffrances sont appelées Adhi-Daiviques. L'homme souffre ensuite d'expériences douloureuses provoquées par d'autres formes de vie, de minuscules formes de vie bactériennes, d'autres insectes, d'autres grandes créatures, d'autres Bhutas. « Bhutas » signifie d'autres formes de vie et ces difficultés sont appelées Adhi-Bhautiques. Enfin, l'homme souffre d'afflictions créées par son propre intérieur en raison d'une passion débridée, de la jalousie, de la colère, de la haine, de l'envie, de la mauvaise volonté, de l'agitation intérieure, d'un excès de désir, d'un désir inassouvi, de la frustration, de la déception. La faim et la soif le perturbent également chaque jour. Il est ainsi tourmenté de l'intérieur. C'est ce qu'on appelle les misères adhyatmiques. Et l'homme essaie constamment de repousser ces trois expériences douloureuses.

La philosophie du yoga affirme, que tous ces malheurs peuvent être évités, que toutes ces choses sont inutiles et ne constituent pas votre véritable condition, votre véritable état originel. Elle affirme que cet état est parfait, qu'il s'agit d'un état immaculé de paix et de joie, absolument vierge de toutes ces expériences qui forment la somme totale des expériences mixtes de ce plan terrestre, de cette vie terrestre. La philosophie du yoga déclare que vous êtes vraiment un être qui transcende complètement ces expériences misérables, qui n'est pas touché par elles et qui n'est pas affecté par elles. Elles n'ont pas le

pouvoir de vous affecter ou d'altérer votre état originel de paix, de joie, de perfection et de plénitude.

C'est ce que dit la philosophie du yoga et elle explique ensuite pourquoi vous semblez constamment participer à ces expériences terrestres misérables qui contredisent votre véritable état de joie, de paix, de contentement et de plénitude. C'est parce que vous êtes entré, d'une manière ou d'une autre, dans un état de proximité, de contact et d'implication avec le facteur connu sous le nom de Prakriti ou nature phénoménale. Si vous voulez retrouver votre état originel en transcendant ces imperfections, vous devez à nouveau vous libérer, vous séparer de la nature phénoménale. L'objectif du yoga est donc de séparer et d'isoler Purusha de Prakriti.

Le yoga, une préparation à la méditation

Prakriti est la totalité de la nature phénoménale. Purusha est l'être spirituel parfait. L'implication de Purusha dans Prakriti doit être résolue une fois de plus et Purusha doit être rendu indépendant de Prakriti, ce qui lui permet de retrouver son état vierge et isolé de glorieuse expérience de soi. C'est précisément ce que tente de faire le yoga. Et le processus ultime pour réaliser cette séparation est le processus d'intériorisation profonde et intense de Purusha, le processus de méditation sur Purusha, en rassemblant tout son intérieur, en l'unifiant et en le fixant sur Purusha dans un état de méditation intense et concentré, en excluant toute autre pensée, en excluant toute autre idée. C'est l'ultime processus suprême du yoga ; c'est l'objectif du yoga et de tout ce qu'il y a dans le yoga. Tous les autres entraînements et tous les autres processus du yoga ne sont rien d'autre qu'une préparation pratique très scientifique visant à préparer et à conditionner votre mental pour qu'il soit capable de demeurer dans cet état.

La méditation sur Purusha se fait de manière intense, concentrée. Ce sur quoi vous méditez avec une concentration absolue, vous le devenez. Tadat-maya, disent-ils. Les méditants précédents en ont fait l'expérience. Nous devenons ce sur quoi nous méditons intensément. C'est ce qu'ils disent. Si vous méditez sur le Purusha parfait, qui est indépendant et libre de toute affliction, qui est indépendant de Prakriti, vous deviendrez

ce Purusha lui-même. C'est ce que le Raja Yoga veut que vous fassiez. Mais le sage, et maître pratique, Patanjali savait que si vous vouliez aller sur le toit de la maison, vous ne pouviez pas faire un saut en courant. En essayant cela, vous ne feriez que vous casser les jambes. Il faut grimper sur une échelle ou monter un escalier.

De la même manière, si vous voulez atteindre l'état de fusion absolue avec Purusha dans votre méditation sur Purusha, si vous voulez entrer complètement dans cet état de Purusha, vous devez y aller étape par étape. Patanjali a donc formulé et exposé une série de pratiques graduelles visant à vous amener à la méditation, à vous conduire à la superconscience, où vous pouvez réaliser votre état suprême de Purusha, indépendant de Prakriti, et dans un splendide état d'isolement spirituel. Ces étapes graduelles forment les Angas du Yoga, les différents membres du Yoga, en commençant par le premier jusqu'au septième, qui mène au huitième et dernier, à savoir le Samadhi.

Pourquoi Patanjali a-t-il formulé ces différentes étapes ? Sur quelle base a-t-il formulé ces étapes ? C'est ce que nous étudierons dans les chapitres suivants. Nous avons déjà vu que Prakriti est composée des trois Gunas — Tamas, Rajas et Sattva — et que le plus grossier d'entre eux est Tamas. Il convient de traiter en premier lieu de cette qualité la plus grossière, Tamas, car nous vivons dans le monde grossier de la matière physique.

Notre état actuel — L'implication totale dans Tamas

Notre conscience est impliquée dans Prakriti aux trois niveaux de Sattva, Rajas et Tamas. Au niveau le plus grossier, elle est totalement impliquée dans le corps. Nous ne nous connaissons que comme des êtres physiques, avec toute la faim et la soif et les autres symptômes physiques de notre implication dans la Prakriti brute. Le sommeil, la passion charnelle, les grossières propensions animales, comme la propension à la violence, à la cruauté et à la dureté, la propension à se battre, à se quereller et à blesser les autres, à leur infliger de la douleur et de la souffrance, à détruire — tout cela fait partie de la nature humaine. Chaque fois que le couvercle est enlevé, la retenue est abandonnée et nous voyons que l'homme est une brute. Si deux personnes

commencent à se quereller, qu'elles ont une divergence d'opinions et que les esprits s'échauffent, elles commencent immédiatement à se frapper l'une l'autre. L'un soulève une pierre, l'autre un bâton, et ils en viennent aux mains. Une enquête de police est ouverte. L'affaire est immédiatement portée devant la police pour atteinte à l'ordre public.

Cela se produit presque tous les jours dans la société humaine éduquée, dans la société urbaine des personnes éduquées et titulaires de diplômes universitaires. Ils en viennent aux poings, ils en viennent aux mains, ils se maltraitent mutuellement et ils sont conduits au poste de police. Ils génèrent ainsi un revenu important pour les services de police, les avocats et les tribunaux, et le gouvernement perçoit des revenus grâce aux timbres judiciaires et à tout ce qui s'ensuit. Ce type de querelles et de bagarres éclate également à grande échelle. Si les esprits s'échauffent, les communautés s'affrontent ; il y a des émeutes, des meurtres, des pillages, des incendies. Cela se produit de temps à autre. Ainsi, bien que l'homme soit censé avoir progressé et s'être cultivé et civilisé, ces choses n'ont jamais cessé. Les gens se déchaînent, deviennent sauvages, se comportent comme des animaux dans la jungle — ces choses n'ont jamais cessé.

Prenez les journaux de n'importe quel pays, de n'importe quelle nation. Quel est le modèle de comportement que la société humaine projette, en particulier dans les villes ? Vous voyez ? Voilà ce qu'il en est. C'est un commentaire très, très désolant sur la civilisation, la culture, le progrès, l'éducation et l'avancement. Nous constatons que la société humaine est contrainte et forcée de maintenir prête une partie de la population, pourvue de moyens hautement sophistiqués, afin de réprimer l'élément violent de l'homme.

Ce sont les forces de police, dans chaque pays, qui ont pour mission de réprimer l'élément violent de l'homme. Il n'y a pas de pays, pas de gouvernement, sans forces de police, lourdement armées et prêtes à faire usage de la violence contre leur propre population. Chaque ville, chaque village a ses propres forces de police qui sont appelées immédiatement lorsque les gens deviennent incontrôlables ; et il y a tant de fois au cours de l'année où les gens deviennent incontrôlables. La police doit se

précipiter sur les lieux des troubles afin de réprimer la violence par une violence légalisée et autorisée.

Et sur la scène internationale, c'est la même chose qui prévaut. Les grandes nations, bien qu'elles soient humaines, s'arment jusqu'aux dents plus que n'importe quel autre animal de la jungle créé par Dieu. Les animaux de la jungle ont des griffes et des mains, ils ont deux armes, l'une pour la défense et l'autre pour l'attaque. L'homme civilisé, lui, en a deux cents. Combien de sortes de fusils, de mitrailleuses, de carabines, de revolvers, de grenades, de bombes et d'artillerie ! Mon Dieu ! Combien de dispositifs, quelle variété de moyens par lesquels l'homme a façonné des armes d'assaut et de destruction et d'élimination complète de la vie ! Cela n'a pas de fin. Chaque jour, des scientifiques grassement payés travaillent dans les laboratoires pour mettre au point de nouveaux moyens de tuer des frères humains, de les détruire, de les blesser.

Comment pouvons-nous réconcilier ce culte, cette civilisation, cette éducation avec le progrès et l'avancement ? Nous ne le savons pas. Mais Patanjali savait que l'aspect le plus grossier de la manifestation de Prakriti dans la nature humaine se présentait sous la forme de ces propensions grossières — des propensions que nous n'attribuons normalement qu'aux animaux de la jungle. Mais ces propensions sont cent fois plus présentes chez l'homme que chez l'animal sauvage. Tant qu'il y a une sorte de retenue ou d'opposition à la propension à la violence chez l'homme par le biais de l'environnement, des circonstances ou de l'atmosphère sociale, ou en raison d'autres remèdes, ou de la peur de la punition ou des représailles, la propension se trouve à l'intérieur. Mais soudain, si un homme est excité par son tempérament, il devient incontrôlable et commet des meurtres, fait n'importe quoi, tire, tue et pille. Nous constatons donc que cette nature violente fait partie intégrante de la constitution humaine. Et Patanjali a dit que tant que cette nature était autorisée à prévaloir, la réalisation de sa nature spirituelle parfaite serait très, très éloignée.

Comment les cinq vœux libèrent l'homme de l'esclavage Tamasique

Commençons donc par la partie la plus basse, la partie fondamentale, où l'implication dans Prakriti est une implication

dans l'aspect le plus grossier de Prakriti, à savoir l'aspect brut. C'est dans ce but que Patanjali a établi les cinq vœux, les cinq Mahavratas, les cinq Pratijnas. L'accomplissement de ces cinq vœux constitue le premier Anga du Yoga, appelé Yama, où s'opère votre première libération, qui est une libération de l'aspect le plus grossier de Prakriti. Vous vous libérez de la propension à la cruauté, aux blessures et à la destruction en respectant le vœu d'Ahimsa. Vous vous libérez du grossier instinct charnel, de la passion brute, de l'envie, en adhérant au vœu de Brahmacharya. Vous vous libérez de la tendance humaine à dissimuler les choses par le mensonge et la malhonnêteté en s'en tenant à Satyam, la vérité.

Même si vous ne pratiquez qu'un de ces points, les autres vertus se rassembleront automatiquement autour de vous. Si vous savez qu'une certaine ligne de conduite est mauvaise, si vous vous êtes surpris à vous y adonner et si vous réalisez que vous devrez en payer les conséquences, qu'une punition ou un châtement pourrait vous être infligé, vous voudrez alors dissimuler votre mauvaise action. Vous vous dites que si quelqu'un vous interroge et que vous devez répondre quelque chose, vous mentirez pour cacher votre mauvaise action. Mais si vous vous attachez à la vérité, si vous faites le vœu que, quoi qu'il arrive, aucune parole fausse ne sortira de votre bouche, si vous décidez que, quoi qu'il arrive, vous vous en tiendrez à la vérité et vous ne direz que ce qui est vrai, alors, automatiquement, vous serez contraint ou obligé d'abandonner toutes les lignes de conduite que vous savez être mauvaises, car si vous vous livrez à une telle conduite et que quelqu'un vous interroge, vous ne pourrez pas la dissimuler, vous devrez la confesser et la révéler, parce que vous avez fait le vœu de la véracité. « Si je fais quelque chose de très mauvais, d'ignoble et d'indigne, je dois le dire. Mais je n'ose pas le dire. Je ne peux donc pas me permettre de commettre un acte que je ne souhaite pas confesser ou admettre. » Telle sera votre ligne d'argumentation. Par conséquent, s'en tenir à la vérité vous aide automatiquement à vous libérer de toutes sortes d'actions ou d'activités indignes. C'est l'un des pouvoirs de la vérité.

Ainsi, Gurudev Sivananda avait l'habitude de dire que si vous adoptez ne serait-ce qu'un seul des trois Yamas (Ahimsa, Satyam et Brahmacharya), les autres vertus suivront automatiquement.

En effet, si vous vous en tenez à l'une d'entre elles, vous ne pourrez pas rompre avec les autres. Automatiquement, vous devrez vous attacher aux autres aussi. Si vous vous en tenez à la vérité, Brahmacharya et Ahimsa suivront automatiquement. Si vous vous en tenez à Brahmacharya, Ahimsa et la vérité suivront automatiquement. Si vous vous en tenez à Ahimsa, Satyam et Brahmacharya feront automatiquement partie de vous. Ainsi, n'importe lequel d'entre eux inclut les deux autres. C'est ce que Gurudev avait l'habitude de dire.

Ainsi, le premier Anga du Yoga vise à vous libérer, vous qui êtes Purusha, mais qui êtes actuellement impliqué dans Prakriti, de l'aspect le plus grossier de Prakriti, tel qu'il s'exprime et se manifeste à travers Tamo-Guna. On y parvient en adoptant les cinq grands vœux universels, universels parce que ces vœux sont applicables à l'échelle mondiale et communs à toutes les cultures humaines, et qu'ils doivent donc être respectés par tous les êtres humains. Ils ne sont pas destinés à une partie particulière de l'humanité. Et ces vœux sont absolus. C'est-à-dire qu'ils ne dépendent d'aucune circonstance particulière, d'aucun lieu, d'aucun moment, d'aucune condition.

Vous êtes censés les respecter — ils s'appliquent à votre conduite — quel que soit l'endroit où vous vous trouvez, le moment, le lieu, la condition ou la circonstance. Il n'y a aucune raison de se soustraire à ces vœux sous prétexte d'une situation exceptionnelle ou d'une condition exceptionnelle ou d'une conjoncture exceptionnelle de temps ou de lieu. Ces vœux sont censés être respectés et accomplis à tout moment, en tout lieu, dans toutes les conditions et en toutes circonstances. Les Yoga Sutras de Patanjali indiquent clairement qu'il n'y a pas d'exception à ces vœux. Il n'y a pas de circonstances particulières où l'on pourrait se permettre d'y aller doucement ou facilement. Ils sont absolus. Ils doivent être respectés en toutes circonstances.

Dans la mesure où ces vœux ont pour effet de vous empêcher d'adopter un certain type de conduite indigne, une conduite répréhensible, une conduite qui ira à l'encontre du bien-être de vos semblables, qui causera du tort aux autres, qui détruira le bien-être des autres et qui, dans ce processus, vous causera également un tort incalculable sur le plan spirituel et éthique, cet Anga du Yoga semble être largement négatif dans son objectif

comme dans son effet. Il n'a pour effet que de vous retenir, ou de vous empêcher de vous livrer à un modèle de conduite qui vous est préjudiciable, ainsi qu'aux autres. Il vous empêche seulement de descendre à un niveau de vie et d'action très grossier et très bas, mais il ne vous apporte rien de plus.

C'est pourquoi, dans le prochain Anga du Yoga, Maharshi Patanjali veut que vous progressiez réellement dans une direction spécifique que vous avez vous-même choisie, à savoir, dans la direction de l'atteinte de la conscience de votre état de Purusha tout à fait parfait. Il ne suffit pas d'arrêter d'aller dans la direction descendante. Il faut maintenant s'atteler à la tâche et commencer à avancer positivement dans la direction ascendante, dans la direction opposée. À cette fin, le grand sage a formulé le deuxième Anga et l'a exposé sous la forme des cinq grands Niyamas ou observances obligatoires. Et tout comme Patanjali a choisi Ahimsa comme le premier des cinq Yamas pour une raison très, très rationnelle et logique, à savoir contrer le Tamo-Guna qui se manifeste dans la nature humaine comme la propension animale à faire du mal aux autres, il a choisi Saucha ou la pureté comme le premier des Niyamas pour une raison très, très importante.

Et cette raison est de contrer le Rajo-Guna qui se manifeste dans la nature humaine.

Saucha — Un pas dans la direction positive et ascendante

Rajo-Guna est présent dans toute la nature humaine, au niveau du mental, du Prana et des sens. La caractéristique principale de Rajas est le désir, le désir passionné, Kamana. Les désirs sont toujours liés à l'un ou l'autre des sens. Les désirs sont donc sensuels dans la mesure où ils sont encore liés au corps physique et à la nature du corps. Vous êtes une créature liée aux sens, et la tendance normale des sens, la propension des sens est à l'indulgence, parce que les sens ne sont pas contenus. On appelle cette propension à l'indulgence Vishaya-Bhoga, la Pravritti vers Bhoga.

Chaque sens veut s'adonner à son objet sensoriel respectif. La langue court toujours après les choses savoureuses, le nez court toujours après les bonnes odeurs, l'oreille veut toujours écouter

les choses qui lui sont agréables. L'œil veut toujours se satisfaire en regardant des images qui satisfont ses désirs intérieurs, et le sens de la sensation est toujours avide de sensation sensuelle, de toucher sensuel. C'est le grand problème de l'être humain, quel que soit son niveau d'éducation et de raffinement. L'homme est lié par les sens qui se dirigent constamment vers l'assouvissement des sens dans les objets sensoriels respectifs et il est très difficile de restreindre ce mouvement des sens à moins d'adopter avec détermination la pratique de l'Abhyasa spécifique de la propreté, à la fois intérieure et extérieure.

Vous devez dire hardiment : « Je ne permettrai jamais à quoi que ce soit d'impur de faire partie de moi, à l'intérieur comme à l'extérieur ». En développant l'habitude de la propreté, vous commencez non seulement à abhorrer tout ce qui est impur à l'extérieur, mais vous commencez également à développer une répugnance envers tout ce qui est impur dans votre mental ou qui tente d'y pénétrer. Et, en même temps que se développe cette habitude de ne rien vouloir d'impur, au niveau du corps physique comme au niveau du mental, vous commencez à développer certaines normes distinctes de ce qui est propre et de ce qui est impur. Cela résulte de votre Satsanga avec votre Guru, du fait d'être assis et d'écouter des discours sur ce qui est bon et ce qui est mauvais, ce qui est propre et ce qui est impur. C'est aussi le résultat de l'étude des écritures. Ainsi, vous développez certaines idées distinctes sur ce qui est propre et ce qui est impur par le biais d'un processus d'éducation spirituelle.

Il fut un temps en Inde où cette éducation spirituelle était transmise à l'individu dès l'étape fondatrice de sa vie. À l'époque, lorsque le garçon avait environ huit ou dix ans, il était emmené dans l'atmosphère idéale d'un Gurukula et laissé là avec le professeur et sa famille, loin de toute l'atmosphère impure des villes, de la boisson, du jeu, de la prodigalité et de toutes les choses variées de la vie sensuelle. Les jeunes garçons étaient emmenés loin de l'atmosphère corrompue des villes, et dans l'atmosphère sereine de la solitude de la jungle, complètement dédiés à un modèle de vie — les garçons n'ont jamais vu de modèle de vie opposé — et élevés dans un environnement idéal, ils commençaient à formuler leurs propres normes de conduite et de comportement, ils commençaient à former leurs propres idées

et standards sur ce qui était pur et ce qui était impur, ce qui était propre et ce qui était impur, ce qui était digne et ce qui était indigne, ce qui était noble et ce qui était ignoble, ce qui devait être accepté et ce qui devait être rejeté avec mépris.

C'est ainsi que les garçons du Gurukula grandissaient. Et sur la base des normes et des standards ainsi développés, ils commençaient à pratiquer Saucha, la propreté intérieure et extérieure. Vous pouvez très bien imaginer ce que cela a fait au psychisme du jeune individu en pleine croissance lorsqu'il a été élevé dans l'atmosphère et l'arrière-plan d'une perspective idéaliste influençant en permanence ses propres pensées, sentiments, comportements, conduite et caractère. Ainsi, le garçon devenait une personne de Sadachar, une personne ancrée dans de nobles vertus, dans une norme sublime de pensée, de sentiment et d'expression. C'était la base du yoga. Le yoga orientait donc le mode de vie normal de l'individu, son comportement, vers un idéal.

Le yoga fournissait une tendance ascendante, une tendance vers le haut au comportement quotidien et à la conduite de l'individu. C'était le premier pas. Dans sa conduite, l'étudiant devenait un Sadachari. Il devenait une personne à la conduite morale et éthique élevée, au caractère noble, brillant par sa vertu. Il était tellement imprégné de ce facteur d'aspiration à l'idéalisme que le visage de ce jeune étudiant s'illuminait et brillait. Pour désigner ces étudiants, les écritures ont inventé un terme unique : Agni-Manavaka, qui signifie «jeunes ardents». Manavaka signifie un étudiant, un jeune étudiant, Agni signifie une chose qui a un éclat, une chose qui a un lustre et une auréole. Le niveau élevé de la conduite de l'étudiant et sa pensée élevée, la noblesse de sa pensée, avaient créé un tel éclat chez lui que l'étudiant brillait. C'était une indication ou une allusion à l'état qu'il devait finalement atteindre, lorsque, ayant atteint l'état de Purusha, il brillerait d'une aura brahmique, Brahma-Tejas. Plus tard, au cours de sa carrière yogique, le jeune homme devenait Tejasvi et Ojasvi, mais dès le début, la conduite et le caractère idéaux de l'étudiant conféraient à son apparence un certain éclat, une certaine radiance. C'était le résultat de Saucha ou de la pureté.

Saucha est donc à la fois externe et interne. Le but ultime est de briller avec la divinité en atteignant une fois de plus son état

de Purusha indépendant. C'est l'objectif philosophique ultime. La préparation psychologique à cet accomplissement ultime, le travail psychologique de base pour cet accomplissement ultime, est Saucha. Dans Saucha, le jeune yogi s'enracine de telle sorte qu'en fin de compte, cela le mène à cette expérience suprême où il réalise qu'il est Nitya-Suddha, Nirmala Atma-Tattva.

CHAPITRE 5

LES NIYAMAS — DES ARMES EFFICACES POUR DÉTRUIRE LA CITADELLE DES SENS

Le sage Patanjali Maharshi a essayé de mettre à notre disposition la connaissance de la manière de transcender notre état actuel de conscience liée au corps, prise et impliquée dans un cadre psychologique, qui se caractérise par de nombreux défauts, car il oscille entre les paires d'opposés, Harsha et Soka, Sukha et Duhkha, et la connaissance et l'ignorance. Il est soumis à Bhranti. En nous faisant transcender l'état de conscience lié au corps et empêtré dans des processus mentaux et intellectuels, Patanjali restaure la conscience dans son état originel, qui est un état de superconscience, un état qui nous emmène bien au-delà des plans de la pensée, du sentiment, du souvenir, de l'imagination, qui tournent constamment en rond dans le cadre du temps, de l'espace et de la causalité — passé, présent et futur, ici et là-bas, moi et le mien. Patanjali nous emmène au-delà de ces niveaux et établit notre conscience dans son état primitif, dans son état illimité ou non qualifié. Dans cet état, notre conscience n'est pas entravée, elle n'est pas gênée par les catégories ou les facteurs mentionnés ci-dessus.

Les rôles spécifiques de Yama et Niyama — arrêter la chute et aider à la remontée

Lorsque votre conscience est établie dans son état pur et immaculé, vous vous connaissez tel que vous êtes vraiment, et vous ne vous sentez pas comme ce que vous pensez être. Patanjali nous a donné la science du yoga pour nous permettre de dépasser notre état actuel de conscience limitée. Notre état de conscience actuel est lié au corps physique temporaire, changeant et périssable, lié au mental sans cesse changeant et agité, caractérisé par de nombreuses impuretés. Ces impuretés proviennent du mauvais aspect de notre être qui est le résultat du facteur Tamo-Guna dans notre Prakriti. Comme nous l'avons vu dans la thèse

primaire originale de la philosophie du yoga, notre état actuel est dû à notre implication dans Prakriti. Prakriti comprend les trois Gunas et le plus grossier d'entre eux est Tamas. Ce Tamas a ses propres caractéristiques et, à partir de ces caractéristiques, nous avons l'aspect le plus grossier de notre personnalité actuelle par lequel nous sommes identifiés ; et cet aspect le plus grossier de notre personnalité actuelle contient beaucoup de choses qui ne sont pas du tout un compliment pour notre nature humaine.

En effet, l'aspect tamasique de notre personnalité est brutal, bestial, animal, grossier et laid. Il porte en lui la propension à la cruauté, à la violence, à la haine, à la colère. Il porte en lui le désir de blesser, de nuire et de détruire. C'est tout « Pasu », c'est tout animal, cela n'appartient pas vraiment à l'humain. Il n'appartient pas à la culture, il n'appartient pas à l'éducation, il n'appartient pas au raffinement, il n'appartient pas à la civilisation. C'est quelque chose qui n'est pas civilisé, qui n'est pas cultivé, qui n'est pas éduqué, qui est très grossier, qui n'est pas raffiné. Elle existe même parmi les personnes soi-disant civilisées et éduquées — cette brutalité, ce mauvais traitement pour tourmenter les autres, pour être brutal avec les autres. Il peut s'agir d'une forme physique ou d'une forme mentale plus subtile.

Cela peut arriver entre les quatre murs d'une maison où vit une famille. Le père peut être cruel avec les enfants ; la femme peut être cruelle avec son mari ; le mari peut être brutal et cruel avec sa femme. Les enfants peuvent être absolument insensibles, indifférents. Pour chaque famille aimante, il peut y en avoir deux où la vie familiale est un chagrin perpétuel, une agonie perpétuelle, une douleur. Pourquoi ? À cause de la nature non régénérée de l'individu dans la société humaine. Cette nature est le résultat direct du Tamo-Guna dans Prakriti. Elle est contraire à la nature humaine normale. C'est ce qui est déclaré être l'impureté de l'individu humain. Le Vedanta l'appelle Mala.

L'élimination et l'éradication de ce Mala sont l'un des premiers objectifs de la science du yoga et, par conséquent, pour endiguer ce phénomène ou pour arrêter cette plongée dans la direction de ces modèles impurs de pensée, de sentiment, de parole et de comportement, les cinq Yamas ou vœux ont été prescrits par Patanjali. Ces vœux doivent être strictement respectés et il n'est pas question d'excuser le non-respect de ces

vœux en raison du temps, du lieu et des circonstances. Ces vœux sont universels. Ils doivent être respectés à tout moment, en tout lieu et en toute circonstance. Ils doivent être absolument respectés. Aucune exception ne doit être faite. Ce n'est qu'à cette condition que le type de comportement impur de l'homme, qui contredit la nature humaine et qui existe depuis des années et des générations peut être surmonté. Ce n'est qu'à cette condition que les habitudes et les instincts impurs de l'homme pourront être surmontés. Ils sont si profondément enracinés. L'impureté, la sensualité, la concupiscence, la propension à saisir, à obtenir et à garder avec une avidité illimitée, la cupidité, l'avarice, l'avidité et la convoitise — tout ce Himsatmak Prakriti est profondément enraciné.

Patanjali a dit : « Non. Tant que ces propensions sont présentes, l'évolution est un long chemin. Vous ne pouvez pas vous élever. Il faut s'y opposer résolument et essayer de les supprimer, de les éradiquer ». C'est pourquoi il a donné la pratique très stricte de prendre les cinq vœux principaux et de s'y tenir, d'y adhérer à n'importe quel prix. Et cette adhésion aux vœux a pour effet d'arrêter le mouvement descendant de votre vie et de l'inverser dans la direction opposée. Le yoga veut vous rendre divin. Le yoga veut vous rendre pieux, parce que la philosophie du yoga dit que vous êtes l'être divin parfait complètement indépendant de Prakriti, libéré de toutes les afflictions, et dans un état de félicité, de joie et de perfection.

La philosophie du yoga dit que vous êtes Purusha ; et l'objectif du yoga est de vous rendre votre état de Purusha. Ainsi, pour commencer, il vous demande d'arrêter d'aller dans la direction descendante, avant de penser à aller dans la direction désirée. S'il est correctement pratiqué, Yama réussit à arrêter la progression du Jiva ou de l'âme individuelle dans une direction non divine et non spirituelle. En l'absence de ces vœux de Yama, jour après jour, l'homme devient de plus en plus grossier, de plus en plus esclave, lié et emprisonné dans un style de vie diabolique, dans un mode de vie infernal, qui est la cause profonde de tous les problèmes de la société humaine, de toutes les souffrances, de tous les conflits, de toutes les discordes, de tous les désaccords, de toutes les violences, de tous les chagrins, de toutes les douleurs

et de toutes les cruautés. Cela doit cesser. Ainsi, pour arrêter cette tendance, une adhésion stricte à Yama est prescrite.

Mais Yama seul ne suffit pas. Il est sans doute nécessaire et indispensable d'arrêter votre descente aux enfers, mais en même temps, vous devez aussi fournir un effort pour aller dans une direction positive. Par exemple, si vous êtes un grand dépensier, un gaspilleur d'argent, il est sans doute important de vous demander d'arrêter de dépenser à tort et à travers. Mais, en même temps, il faut aussi apprendre progressivement à conserver quelque chose, à économiser et à mettre de côté quelque chose pour les mauvais jours. Il ne suffit pas d'arrêter les extravagances et les gaspillages. Car, même si vous ne gaspillez pas, même si vous cessez d'être extravagant et de vous endetter, vous pouvez toujours dépenser tout ce que vous gagnez. Dans ce cas, vous vivrez toujours au jour le jour. Vous ne saurez pas ce que vous mangerez demain. Vous vivrez comme un cooly, gagnant quelque chose aujourd'hui et dépensant tout aujourd'hui. Demain, vous devrez à nouveau effectuer un travail éreintant pendant huit heures, parce que rien n'a été mis de côté.

Ainsi, s'il est bon et souhaitable que vous cessiez d'être extravagants et de vous endetter, vous devez également apprendre à conserver quelque chose afin de pouvoir toujours compter sur vos économies. Sinon, si vous tombez malade et que vous n'êtes pas en mesure de travailler pendant quelques jours, vous mourrez de faim. Il faut donc mettre un terme au gaspillage extravagant, au gaspillage criminel, et en même temps, il faut mettre de côté quelque chose que l'on a gagné. Les deux aspects sont importants. Il faut mettre fin à la tendance négative et, parallèlement, nourrir et développer une tendance positive.

Et c'est précisément la raison pour laquelle le sage Patanjali nous élève dans une deuxième dimension du yoga qui va au-delà du processus négatif d'arrêt de la plongée dans l'animalité et la brutalité, l'impureté et la bestialité, et nous place sur un plan humain. Il dit qu'il est maintenant nécessaire de faire des progrès positifs. Il dit que votre vie doit maintenant prendre une tournure positive, ascendante, prendre une direction positive qui vous fera progressivement évoluer vers la piété, la divinité et la spiritualité. Ce processus positif est donc l'étape suivante et il agit à différents niveaux et de différentes manières. Les pratiques prescrites par

Patanjali sont positives au sens psychologique et au sens métaphysique. Elles visent à obtenir un gain spirituel réel.

Transformer la nature humaine en nature divine - Le rôle de Saucha ou de la pureté

Dans le dernier chapitre, il a été dit qu'il était nécessaire de grandir pour ressembler au Tattva ou au principe dans lequel on souhaitait s'établir. "*Devo Bhutva Devamaradhayet*" est un adage bien connu. Si vous voulez devenir divin, si vous voulez adorer Dieu, vous devez devenir pieux. Si vous voulez adorer la Divinité, méditez sur la Divinité - la méditation est le culte le plus élevé - et grandissez dans la Divinité. C'est le seul et unique moyen. Il n'y a pas d'autres moyens. Vous ne pouvez pas faire une addition arithmétique en ajoutant 30 livres sterling, 53 dollars américains et 77 roupies indiennes et obtenir un total. Vous ne pouvez pas le faire de cette manière. Pour faire le total des trois monnaies différentes, il faut les convertir toutes en livres sterling ou en dollars ou en roupies. Il faut ensuite les additionner. De la même manière, si vous voulez devenir pieux, vous devez convertir votre nature humaine en quelque chose de spirituel, en quelque chose qui est à l'image de cela.

Ainsi, le début de ce processus de conversion est initié et réalisé dans le premier des cinq Niyamas qui est Saucha. Saucha comprend à la fois la propreté extérieure et la pureté intérieure. Il s'agit de Bahyantara Saucha. La façon dont vous vous sentez, la façon dont vous pensez, votre imagination, vos pensées, vos sentiments, vos motivations - tout cela devrait être Suddha, Nirmala. L'action extérieure sous forme de parole, d'action, de comportement - Charitra et Varta - doit être Pavitra, Nirmala. Il y a toujours un échange inéluctable entre l'homme et son environnement - toujours. Nous sommes des créatures qui sont constamment affectées par ce qui nous entoure et nous continuons toujours à affecter ce qui nous entoure par ce que nous sommes. Il s'agit d'un échange, d'un échange à double sens, entre un être et tout ce qui l'entoure. C'est pourquoi Patanjali vous demande de vous lancer dans une démarche de propreté de tout ce qui vous entoure. Gardez votre corps propre, gardez vos vêtements propres, gardez votre environnement propre. Ce que vous êtes influence votre environnement et l'environnement qui vous

entoure vous affecte également. Par conséquent, l'adoption délibérée de la pratique de la pureté dans la nourriture, de la pureté dans les vêtements et de la propreté de tout ce qui vous entoure est l'un des Angas de ce Yoga.

En termes de propreté, la nourriture est une nourriture Sattvique. Lisez ce que la Gita dit à propos de la nourriture. La nourriture doit être fraîche, pas rassie ni pourrie, pas très piquante ni aigre. Les choses qui ne sont pas de nature Sattvique ne doivent pas être mangées, car la partie la plus fine de la nourriture affecte le mental.

Vous ne devriez pas fréquenter indistinctement tout le monde, tout et n'importe qui, mais vous devriez garder la compagnie des seules personnes qui sont pures, qui ont de bonnes tendances, qui sont morales dans leur caractère, qui sont éthiques dans leur caractère. Vous ne devez pas vous mêler aux gens qui sont enclins à l'envie et au plaisir charnel, à la sensualité, à l'indulgence et à l'immoralité, car si vous les fréquentez, vous serez forcément affecté par leur proximité et leurs pensées. La compagnie est un facteur puissant. Tenir compagnie à des gens qui parlent toujours de choses vulgaires, qui parlent toujours de sujets sexuels, de boisson et de jeu, polluera votre mental. Ces personnes peuvent parfois être de très bons amis, très sociables, très populaires et très talentueux à d'autres égards, mais leur caractère est fondamentalement grossier et sensuel. Ce sont des Vishayavilasa Bhogis.

Pour un aspirant spirituel, ils ne feront aucun bien, bien que pour quelqu'un qui n'est pas un aspirant spirituel, leur compagnie peut s'avérer bénéfique socialement et à d'autres égards. Mais il s'agit là d'une toute autre dimension. Quel que soit le bénéfice social, économique ou autre de leur entreprise, vous y perdrez sur le plan spirituel. Si bien qu'un saint dit dans l'un de ses bhajans : "Si ton cœur n'est pas dévoué au Seigneur, fuis la compagnie de cette personne comme si elle n'était pas un ennemi, ni cent ennemis, ni mille ennemis, mais comme si elle était plus d'un million d'ennemis". Pensez que pour vous il est comme plus d'un million d'ennemis, même s'il est votre meilleur camarade, votre meilleur ami, qu'il vit dans votre quartier ou votre foyer, ou même dans votre propre chambre en tant que compagnon de chambre.

"Jake Priya Na Ram Vaidehi, Tyajiye Tako Sangh Koti Vairi Sam Jadyepi Param Sanehi". Pour qui le Seigneur n'est pas cher, fuyez sa compagnie comme s'il s'agissait de dix millions d'ennemis, même s'il s'agit d'un parent, d'un beau-frère, d'un voisin, d'un ami, d'un camarade de classe ou d'un camarade d'école. Ce saint a utilisé des mots très forts. Cela montre à quel point vous devez vous garder non contaminé, non pollué, par tout facteur susceptible de faire de vous autre chose que l'Être que vous essayez d'atteindre ; et cet Être que vous essayez d'atteindre est l'Atma Nitya-Suddha, le Parama-Pavitra, Nirmala, Amala, Vimala, Nitya-Suddha, Niranjana Atma-Tattva.

La raison d'être de l'extrême rigidité des règles et règlements orthodoxes

Les diverses règles et réglementations élaborées par nos ancêtres n'ont pour but que de faire prendre conscience à une personne qu'elle doit se maintenir pure si elle veut atteindre l'Atman pur. Bien sûr, cela peut être poussé à l'extrême. C'est une chose différente. Cela peut aussi devenir un vice. Mais c'est une grande vertu si elle n'est pas poussée au-delà des limites, si elle n'est pas poussée à l'extrême.

Nos ancêtres ont mis au point de nombreux dispositifs et nous ont donné un modèle de comportement orthodoxe selon lequel nous devrions toujours essayer de nous maintenir purs. Si vous prenez un bain, vous devez le faire trois fois : le matin, le midi et l'après-midi. Après le bain, il ne faut toucher à rien d'impur ou de souillé. Si vous touchez quelque chose, vous devez reprendre le bain, car vous vous polluez en touchant cet objet impur. C'est ainsi que l'on devient très conscient d'être dans un état de sainteté et de pureté. Et dans cet état de pureté, vous ne pouvez même pas toucher votre propre bouche ou votre propre langue, car vous devez alors vous laver la main. La main devient impure en touchant la bouche ou la langue. Elle devient polluée, car la langue dit toutes sortes de choses — de bonnes et de mauvaises choses, des choses auspicieuses et non auspicieuses, des choses gentilles et aimantes et des choses dures, des choses véridiques et des choses mensongères.

Mais si vous êtes établi dans la vérité absolue, dans la compassion absolue, dans l'amour, la bonté et la pureté absolus,

alors votre main ne sera pas polluée par le contact avec votre langue. Si vous avez atteint un tel état de pureté que vos paroles soient devenues parfaites, alors les gens désireront manger votre Uchhishta. Ils penseront qu'ils seront sanctifiés en partageant les restes de la nourriture que vous avez mangée. Les gens croient qu'en prenant l'Uchhishta d'un saint ou d'un Mahapurusha, leur propre impureté disparaîtra. Mais dans le cas d'un homme normal, qui dit la vérité et le mensonge, qui dit des mots gentils et des mots durs, qui se livre à des propos purs et à des propos impurs, à des propos vulgaires, on dit que s'il touche sa langue, il doit se laver les mains, parce qu'en touchant sa langue, ses mains deviennent polluées. C'est ainsi que nos anciens ont établi diverses normes, des standards de comportement. Par exemple, si vous avez du riz bouilli ou cuit, vous ne pouvez pas toucher ce riz cuit et ensuite aller faire quelque chose de sacré, parce que ce riz cuit est impur et qu'en le touchant, vous vous êtes pollué. Vous devez donc vous laver à nouveau.

Les anciens ont porté ce concept de pureté à un tel degré de finesse que, suivant leurs traces, vous grandissiez dans un état de conscience de vous-même comme un être exceptionnel, comme un être exceptionnellement pur, sanctifié, saint, et cette conscience a maintenu votre conscience élevée à un niveau où rien de terne, de profane ou d'impur n'a été autorisé à l'atteindre, à la polluer et à la rendre impure. De la même manière, les fréquentations, la nourriture, l'environnement, les pensées, les lectures — lorsque les règles sont poussées à l'extrême, cela pose de nombreux problèmes.

Par exemple, certaines personnes dans certains états sont censées être polluées lorsqu'un décès survient dans la famille d'un proche ou lorsqu'un enfant naît dans la famille d'un proche. Pendant dix jours, ces personnes ne sont pas censées être pures, mais plutôt en état d'intouchabilité. Supposons que vous fassiez un Anushtan, et qu'après l'Anushtan de la journée vous soyez assis pour prendre votre repas, et que vous entendiez la voix de quelqu'un qui est dans un tel état d'intouchabilité, dans un tel état d'impureté, alors vous devez quitter votre repas en plein milieu ! Vous ne pouvez plus manger votre repas par la suite !

En développant le concept de pureté à un tel degré de finesse, toute votre psychologie est élevée à un niveau de raffinement si

extrême que même le moindre facteur contraire qui y pénètre entraîne un changement dans sa qualité ou son degré de pureté et que, par conséquent, vous devez aller prendre un bain. Cette orthodoxie extrême a ses vertus. On dit que les maladies graves nécessitent l'administration de remèdes graves. Ainsi, lorsque l'on se trouve dans un état d'impureté absolue, ce n'est qu'en faisant naître un état drastique de la condition opposée que vous êtes capable de vous débarrasser une fois pour toutes de votre état d'impureté extrême.

La pureté intérieure et extérieure a donc été définie comme une Sadhana importante dans le deuxième Anga du Yoga Sastra de Patanjali, afin que vous soyez une fois pour toutes complètement libéré et élevé à un niveau différent de vie, de comportement et de mouvement. Le résultat est que tout votre extérieur et votre intérieur brillent d'une certaine condition de pureté absolue, de propriété absolue.

Santosh ou le contentement — Une arme pour détruire la domination des sens et de l'appétit sensoriel

Vous vous identifiez toujours à votre corps, à tel ou tel sens, vous vous identifiez au Cheshta de chaque Indriya, vous vous identifiez à la condition, au comportement et aux exigences de l'un ou l'autre des sens, au lieu de rompre l'identification et de vous tenir à l'écart en disant : « Non, je n'écouterai pas l'envie des sens. Je ne céderai pas à l'appétit des sens, parce que cet appétit n'est pas l'expression ou la manifestation de ma vraie nature, parce que je suis différent de ces sens ». Au lieu de dire cela, si un appétit sensoriel demande avec véhémence à être satisfait, vous pensez que vous ne faites qu'un avec cet état et vous vous mettez immédiatement à faire ce qui est nécessaire pour satisfaire cet appétit sensoriel. Pourquoi ? Parce que vous ne vous reconnaissez pas comme autre chose que cet appétit sensoriel, comme distinct de cet appétit sensoriel. Vous êtes immédiatement prêt à considérer la demande de cet appétit sensoriel comme votre propre envie, votre propre désir, votre propre besoin, votre propre demande ; vous entreprenez donc une ligne d'activité afin d'apaiser immédiatement ce sens, de satisfaire immédiatement la demande de cet appétit sensoriel,

parce que vous et ce sens êtes dans un état d'unité, dans un état de conscience unifiée, dans un état d'identification.

Cette chose est votre Samsara. Cette chose est la cause première de votre souffrance. Patanjali cherche à vous libérer de cet état de servitude, et tant que cet état d'identification perdurera, les sens vous harcèleront constamment. Ils vous tourmenteront constamment, parce qu'ils sont toujours à l'affût ; ils veulent toujours se manifester activement. Ainsi, un poète écrit que des créatures appartenant à des espèces différentes sont détruites par l'activité d'un seul sens. Le papillon de nuit est détruit par son sens de la vue. L'éléphant devient captif en cédant au sens du toucher. Le poisson est capturé en succombant au sens du goût. L'abeille est piégée dans le lotus par l'odorat. Et le cerf se fait attraper en cédant au sens de l'ouïe.

Et voici l'être humain, un animal dans lequel les cinq sens sont centralisés ! On peut imaginer le sort qui lui est réservé ! Ses cinq sens sont agités, ses cinq appétits sensoriels sont actifs et demandent à être satisfaits. Cela le maintient toujours dans un état d'agitation, toujours dans un état de mécontentement, toujours dans un état d'insatisfaction. Tant qu'il s'identifie aux sens et aux appétits sensoriels, il est toujours dans un état d'agitation, parce que ces sens sont toujours en train de lui faire des demandes, toujours en train de s'agiter, toujours en train de réclamer la satisfaction.

Patanjali dit donc : « Non, vous devez mettre fin à cet état de choses. Vous devez rompre ce lien entre vous et les sens et vous devez résolument commencer à dire « non » aux sens. Vous devez nier les sens ». Cela n'est possible que si vous prenez conscience que vous êtes différent des sens. Vous devez déclarer hardiment : « Je me suffis à moi-même. Je n'ai pas besoin d'être nourri par les sens et leurs satisfactions, parce qu'ils sont différents et que je suis différent. Je n'ai pas besoin de leur soutien et de leurs satisfactions sensorielles. Je me suffis à moi-même. Je vais donc m'asseoir sur le siège suprême du contentement. Je n'ai besoin de rien de plus. Je suis plein comme je suis, complet comme je suis ; je suis suffisant comme je suis. Je ne suis pas les sens, je suis en dehors des sens. C'est ainsi qu'il faut développer Santosh, soutenu par Sakshi Bhav.

L'état psychologique de Santosh est soutenu par la conscience métaphysique d'être un Sakshi des sens, de ne pas être un avec les sens. Être un Sakshi signifie se tenir à l'écart, ne pas être affecté. Vous ne cédez pas aux exigences de l'appétit des sens, parce que vous n'êtes pas les sens. Vous êtes Purusha. Les sens appartiennent à Prakriti. C'est pourquoi, en tant que Purusha séparé de Prakriti, vous affirmez votre indépendance vis-à-vis de Prakriti et de ses manifestations. C'est ainsi, sur cette base métaphysique, que vous refusez de céder à la clameur de l'appétit des sens et que vous dites : « Non, tel que je suis, je suis tout à fait satisfait, tout à fait heureux ». Santosh est donc un état de la psyché, un état de l'homme intérieur, où l'homme intérieur n'est plus prêt à céder à la clameur de l'appétit des sens. Vous refusez de céder à l'appétit des sens. C'est la partie psychologique de la chose.

Et vous le faites sur la base métaphysique ou philosophique de l'affirmation de votre réalité et du rejet de votre fausse personnalité. Vous dites : « Cette fausse personnalité est fausse, c'est Asat, ce n'est qu'une apparence. Ma réalité est mon Purusha divin dans lequel je suis Paripurna, dans lequel je n'ai pas besoin de la satisfaction mesquine de l'indulgence des sens, dans lequel je n'ai pas besoin du Vishaya Bhoga pour mon bonheur et ma joie. Mon bonheur est complet par lui-même, sans qu'il soit nécessaire d'y ajouter quoi que ce soit par le biais des sens ». C'est là toute l'implication de la Sadhana de Santosha. Vous ne devez pas penser qu'il s'agit simplement d'une qualification ou d'une qualité ordinaire. Elle a des racines et des ramifications beaucoup plus profondes, des racines et des implications beaucoup plus profondes. Santosha est une discipline psychologique et aussi une discipline métaphysique. Elle aide non seulement à se libérer de la condition actuelle, mais aussi à s'établir plus solidement dans sa condition permanente, dans son état permanent.

Mais Santosha n'est pas facile. Les sens qui ont été choyés pendant des siècles n'écouteront pas immédiatement votre nouvelle vision, votre nouvelle approche et votre nouvelle attitude. Ils ne céderont pas. Ils se rebelleront et se révolteront, parce qu'ils se sont cristallisés en instinct dans votre Svabhava. La répétition constante et continue d'un certain modèle d'activité, où vous avez toujours cédé aux sens, toujours satisfait leur

appétit, a cristallisé ce modèle d'apaisement des sens comme faisant partie de votre Svabhava. Il n'est donc pas facile de se libérer de manière banale, même si l'on est très éclairé.

Vous pouvez vous connaître sous un jour nouveau grâce à l'étude de la philosophie du yoga et vous pouvez être conscient de la nécessité d'appliquer une nouvelle technique, une technique psychologique, pour élever votre conscience. Pourtant, en dépit de cela, les sens insistent pour s'affirmer, en raison de leur vieil instinct. Il faut donc une technique plus ardente, plus déterminée et plus forte, une Sadhana plus forte, pour contrer la nature instinctive de la sensualité en vous, parce que les racines de l'action se trouvent dans la source qui est la grande accumulation de Samskaras et de Vasanas qui se trouvent dans Chitta. Ils remontent continuellement à la surface de Manas. Ce sont les Vrittis qui vous poussent à adopter des schémas d'activité spécifiques. Et vos Vrittis et Vasanas sont aussi bien Sattviques que Tamasiques, Daiviques qu'Asuriques, et ils continuent à remonter à la surface, en raison du Prarabdha Karma.

C'est pourquoi, afin d'aller à la racine même de votre problème humain, de votre problème terrestre de Bandhana Samsarique, Patanjali a déclaré que le processus même du yoga était Vritti-Nirodhana. Vritti n'est rien d'autre que l'expression manifestée de Vasana et Samskara. Vritti-Nirodhana est donc le processus central du yoga. Mais pour faciliter ce Vritti-Nirodhana, pourquoi ne pas essayer de modifier la nature même des Vasanas et des Samskaras ? Pourquoi ne pas essayer de transformer sa psyché — au niveau psychologique ? Pourquoi ne pas essayer d'avoir une renaissance psychologique ? Si vous y parvenez, il s'agira d'un Sahayogi Prakriya, d'un processus complémentaire utile. C'est pourquoi les Yamas et les Niyamas ont été institués par Patanjali dans son schéma général du Raja Yoga.

Tapasya — Une confrontation directe avec le comportement des sens

Alors, avant toute chose, pour contrer cet élan instinctif des sens, hérité des âges, opposez-lui la volonté. Faites exactement le contraire. Engagez-vous dans la Sadhana qui comprend le contraire exact de l'envie insatiable de la nature sensuelle générale de votre être. Qu'est-ce que s'engager dans cette

Sadhana qui est la contradiction absolue de la nature sensuelle ? C'est nier les sens et faire le contraire de ce que les sens veulent. Si l'aiguillon des sens dit : « Satisfais mon palais », vous répondez : « Je vais jeûner ». Si l'aiguillon des sens dit : « Je vais plonger dans le Tamas profond en dormant, dormant, dormant comme un porc », vous dites : « Je ne dormirai pas, j'aurai des périodes d'éveil absolu, non pas en mettant la radio à fond ou en prenant du thé ou du café fort, mais en exerçant mon pouvoir de volonté ».

De nos jours, il est courant de voir des gens faire du sankirtan toute la nuit, mais pour cela, ils s'aident de choses stimulantes. Ce n'est pas bon. Cela devrait se faire par la volonté, par l'affirmation de l'Atma-Bal. Votre volonté doit contrer Tamas en restant vigilant. Et si vous voulez du confort, par exemple le confort de vêtements chauds par temps froid, restez dans le Gange, au milieu de l'hiver, la nuit, avec le vent glacial qui souffle sur vous. Et si vous voulez le confort des boissons glacées et de la fraîcheur de l'air conditionné en plein été, asseyez-vous au soleil, et comme si cela ne suffisait pas, asseyez-vous tête nue. Si cela ne suffit pas non plus, mettez plus de chaleur, mettez un petit feu de bouse de vache devant, mettez un petit feu de bouse de vache à droite, à gauche et à l'arrière. Asseyez-vous ainsi en été.

Patanjali a donné un Sanket. Il faut être ardent, déterminé, décider d'affirmer sa volonté et de briser la nature sensuelle qui a soif de confort, de plaisir, de satisfaction, en faisant tout le contraire de ce qu'elle désire. En faisant l'expérience de la chaleur en été, en faisant l'expérience du froid en hiver, en faisant l'expérience du jeûne et de la faim lorsque vous avez envie de manger, en faisant l'expérience de l'éveil par la veille, vous freinez les sens et développez plus de volonté. Se passer de parapluie et de chaussures pendant douze mois est une Sadhana, un Tapasya. C'est un moyen de freiner les sens.

Lorsque vous voulez manger des sucreries, disciplinez votre langue en mangeant des feuilles de Neem amères pendant quarante jours. Si le corps veut un oreiller très doux et un lit moelleux joliment recouvert, dormez sur le sol en béton ; habituez-vous à dormir sur le sol en béton ou sur un morceau de planche de bois, là où l'os rencontre le béton ou l'os rencontre le

bois. Si vous pratiquez de cette manière, cela s'appelle Tapasya. Tapasya est une contre-attaque déterminée contre la propension habituelle des sens à atteindre la satisfaction, à goûter la satisfaction. C'est cela Tapasya. Tapasya, c'est contrôler les sens par le feu de la volonté, par le feu de la détermination, par le feu d'une forte résolution.

Telle est l'essence du troisième Anga du Niyama de Patanjali, qui donne un élan à l'ensemble de votre flux de vie dans une direction ascendante, plus élevée, plus subtile, dans la direction de Satya, dans la direction d'Atma, dans la direction spirituelle. Alors que Yama met un terme à votre flux dans la direction brute descendante, dans la direction animale, Niyama a pour effet de détourner le flux dans la direction supérieure opposée, vers l'Esprit. C'est la raison d'être de Niyama.

CHAPITRE 6

CRÉER UN NOUVEAU MENTAL PAR SATSANGA, SRAVANA ET SVADHYAYA

Dans le premier Anga de la science du Yoga, à savoir Yama, l'objectif principal est d'arrêter le mouvement descendant du Jiva vers une plus grande obscurité, une plus grande servitude, une plus grande grossièreté, du fait de son identification totale avec le corps, les sens, les objets des sens et l'appétit des sens. Car la science du Raja Yoga est principalement concernée par la libération de votre vrai soi de son implication dans la servitude et Prakriti. Et pour ce processus de libération, il est tout d'abord nécessaire de contrer et de mettre un terme au processus contraire, qui est la plongée vers le bas dans une plus grande grossièreté, une plus grande animalité, une plus grande brutalité, une plus grande identification physique. L'objectif principal de se lier volontairement par des vœux d'adhésion à certains principes est, en fin de compte, de mettre un terme à cette course vers le bas.

Tout d'abord, le vœu de ne pas blesser. Vous affirmez : « Je ne blesserai jamais, je ne ferai jamais de mal, je ne causerai jamais de douleur et de souffrance sous quelque forme que ce soit, de quelque manière que ce soit, par tout ce que je peux penser, faire, ressentir ou dire ». C'est cela, faire le vœu de ne pas blesser.

Ensuite, le vœu de Satyam, qui consiste à s'en tenir strictement à la vérité. Ce vœu a plusieurs implications, la plus évidente étant : « Je ne dissimulerai rien. Je ne dirai pas de mensonges. Mes pensées et mes sentiments, mes paroles et mes actes seront identiques, ils ne seront pas contradictoires ». Si vous vous engagez à respecter ce vœu de Satyam, vous ne pouvez pratiquement rien faire de coupable, car si vous faites quelque chose de coupable, qui mérite une punition, qui est blâmable, vous aurez naturellement une impulsion instinctive à le dissimuler, à le cacher, à ne pas le révéler. Et pour le cacher, il faudra proférer des contrevérités, des mensonges. Et cela irait à l'encontre de votre vœu de Satyam.

Ainsi, naturellement, tout votre être sera en alerte pour éviter de faire quoi que ce soit qui aurait besoin d'être dissimulé, qui aurait besoin d'être couvert ou caché. Par conséquent, faire le vœu de vérité vous empêche automatiquement de faire quoi que ce soit de mal, d'impur, d'indigne ou d'ignoble, quoi que ce soit d'immoral ou de contraire à l'éthique, quoi que ce soit qui aille à l'encontre de vos principes ou de ce que la société attend de vous en tant que citoyen, en tant que Sannyasin, en tant qu'aspirant spirituel ou en tant que Sadhaka. En tant que Sadhaka, vous êtes censé adhérer à une certaine norme de conduite, à un certain modèle de comportement. C'est ce que la société attend de vous. Et si vous faites quoi que ce soit qui soit en contradiction avec cette attente de la société, vous devrez le dissimuler. Et vous ne pourrez pas le faire, parce que vous avez fait le vœu de vérité.

Ainsi, le vœu de vérité vous protège contre tout type de dégradation, tout type d'abaissement d'une certaine norme et d'un certain niveau de conduite. La vérité a ce grand pouvoir. Si vous adhérez absolument à la vérité, cela engendrera une telle force protectrice que vous deviendrez irréprochable, votre caractère sera toujours noble, vous ne pourrez rien faire de mal, d'immoral, d'indigne, de contraire à l'éthique ou de mauvais. La pureté de la conduite, la maîtrise de soi, Brahmacharya, la chasteté — tout cela est également sauvegardé si vous faites le vœu de véracité. Gurudev avait l'habitude de dire que si l'on adhérait absolument à l'une de ces vertus, les autres s'accompliraient automatiquement. Elles suivraient comme une évidence.

Maintenant, empêcher et mettre un terme au mouvement de votre vie vers une plus grande grossièreté, une plus grande physicalité, une plus grande animalité, une plus grande impureté et Tamas, une plus grande servitude, c'est, pour ainsi dire, une Sadhana négative. Yama est une Sadhana négative. Lorsque le mouvement vers le bas est arrêté, la prochaine étape évidente et logique est de donner une nouvelle direction à votre vie, une direction vers le haut, vers la nature spirituelle, vers la divinité, vers la piété. C'est ce que permet Niyama. Niyama de Saucha ou de la propreté, externe et interne, permet de réaliser ce mouvement vers le haut. Santosh, le contentement, est également un mouvement vers le haut, dans la direction spirituelle.

Nécessité de faire preuve de bon sens dans l'accomplissement des tapas

Ensuite, il y a Tapas. Les sens turbulents qui veulent s'affirmer dans le plaisir sensuel, dans la satisfaction des appétits sensuels, sont contrés par un certain degré de détermination ardente à ne pas céder, à ne pas abandonner. Cette détermination oblige les sens à se purifier dans le feu de l'austérité et de la pénitence. Certains actes de pénitence et d'austérité sont une attaque directe contre les différents sens dans leur nature de vouloir être toujours dans un état choyé de satisfaction. Cet assaut contre les sens peut aller jusqu'à l'autre extrême. Si le sens du toucher dit : « je veux être agréablement frais en été », exposez-vous à la chaleur ; et si la peau dit : je veux être chaud en hiver », allez vous baigner dans les eaux glaciales du Gange.

Tel était le Tapasya que les gens entreprenaient et subissaient autrefois. Ils entreprenaient Panchagni Tapas, ils observaient Chandrayana Vrata, Kricchra Vrata, Jagarana. Tout cela n'est pas de la vieille mythologie. Aujourd'hui encore, certaines personnes pratiquent ce Panchagni Tapasya et d'autres formes sévères de Tapas, bien qu'en raison de la dégénérescence des capacités physiques de l'homme moderne, les enseignants modernes mettent parfois en garde les étudiants contre les extrêmes dans l'accomplissement de telles austérités. Ils vous mettent en garde contre le risque d'un effondrement physique total. Ils disent que si, dans votre enthousiasme excessif, vous soumettez votre corps à une austérité qu'il n'est pas en mesure de supporter, il risque de s'effondrer, et dans ce cas, vous risquez de perdre votre santé, et le peu que vous pourriez réaliser sous forme de Sadhana grâce à un corps en bonne santé deviendrait alors impossible.

Ainsi, le résultat de votre Tapasya, de votre austérité et de votre pénitence ne devrait pas être une perte en termes de vie spirituelle et de Sadhana, mais devrait être un gain. Les anciens vous ont donc conseillé de faire preuve de bon sens, d'évaluer correctement votre capacité corporelle à supporter la tension et l'austérité, et dans les limites de cette capacité, de pratiquer l'austérité, de faire pénitence. Un certain degré d'austérité et de pénitence est indispensable. C'est nécessaire, c'est bien, mais

soyez sages, faites preuve de bon sens et essayez d'évaluer correctement votre capacité à supporter les contraintes.

Dans quelle mesure pouvez-vous imposer à votre corps l'austérité et la pénitence ? Déterminez cette limite et ne la dépassez pas. Ne tombez pas dans l'extrême. C'est l'avertissement donné par beaucoup. Les maîtres ne sont jamais contre la pénitence ou l'austérité, même aujourd'hui. Mais ils disent : « Seulement, soyez sages. Utilisez votre bon sens et ne dépassez pas vos limites ». L'austérité est nécessaire, mais elle doit rester dans des limites rationnelles. C'est là tout l'intérêt de l'austérité. C'est la raison d'être de l'austérité. L'objectif de l'austérité est de contrer la poussée des sens et leur désir inné et instinctif d'être choyés et satisfaits. Si les sens sont choyés, il est impossible de se libérer de l'identification aux sens.

Antahkarana — La racine de la servitude

Vient maintenant un quatrième Niyama, un Niyama qui est profondément significatif et qui a des connotations très, très importantes en termes de philosophie du yoga et de psychologie derrière le yoga. La philosophie du Vedanta et du yoga affirme que tout le problème de la servitude et de la libération réside dans l'homme intérieur, dans le facteur mystérieux appelé l'Antahkarana ou le mental-instrument.

Les Rishis l'expliquent de la manière suivante. Ils disent : « Regardez, ce corps physique est une chose inerte. Il est constitué des cinq éléments. Il est constitué d'os, de chair, de muscles, de peau, de tendons, de nerfs et de toutes sortes de matières grossières. Par conséquent, le corps n'est pas une intelligence. Il n'a pas de conscience propre. C'est une chose inerte. C'est un Jada Vastu. Il est comme une bûche de bois. Parce que les Pranas fonctionnent en lui, le corps semble se déplacer comme une pantomime, comme une marionnette, semblant faire diverses activités, bien qu'il n'ait la capacité de ne faire aucune activité. C'est le Prana qui permet au corps de s'asseoir et de chanter, de bouger, de parler, d'agir et de manger. Dès que le Prana se retire dans un autre centre intérieur, le corps s'endort et devient comme une bûche de bois. Dans un état de sommeil, le corps est incapable de faire quoi que ce soit.

Le corps en lui-même est donc un facteur dépourvu de conscience. Et comme il est inerte ou Jada, il ne peut pas provoquer la servitude du Jiva. Il n'a rien en lui, aucun pouvoir qui lui soit propre, pour essayer volontairement de vous mettre dans un état de servitude. Le corps n'est donc pas la cause du Samsara, il n'est pas la racine de votre servitude. Vous devez chercher la cause de votre servitude ailleurs. Pourquoi ? Pour la simple raison que le corps est une chose inerte, non intelligente. Il n'a pas le pouvoir, il n'a pas la capacité de vous faire vivre une expérience sous la forme d'une servitude phénoménale. Alors, devons-nous chercher la racine de la servitude dans le Soi ? Dans l'Atman ? Dans votre vraie nature ? Ici aussi, la réponse est « non ». Car l'expérience transcendantale ultime de ceux qui ont atteint la superconscience ou la réalisation est que l'Atman est autolumineux.

En d'autres termes, l'Atman est de la nature même de la sagesse-conscience et se trouve dans un état toujours libéré. Il n'y a pas d'obscurité en lui, il n'y a pas d'ignorance en lui. Il n'est donc pas lié. C'est pourquoi on l'appelle Jnana-Svarupa. Votre Soi, votre véritable identité spirituelle intérieure est Jnana-Svarupa. C'est Nitya-Suddha, Nitya Mukta, Paripurna. Telle est la déclaration védantique. Il n'y a aucun doute à ce sujet. Ils l'affirment clairement sur la base de leur propre expérience personnelle, de leur expérience transcendantale.

Ainsi, dans l'Atman, dans votre propre Soi, dans votre véritable identité, il n'y a pas de problème. Ce problème de l'esclavage et de la libération, de la joie et de la tristesse, de la souffrance et de tout le reste ne se trouve pas dans l'Atman. Il ne se trouve pas non plus dans le corps. Le corps est incapable de causer ce mal, de causer cette servitude, parce qu'il est inerte. Et l'Atman est au-delà de lui. Ainsi, le problème de la servitude et de la libération, de la joie et de la peine, n'est ni dans le corps — il n'est pas causé par le corps — ni dans l'Atman — il n'est pas situé dans l'Atman. Il se situe quelque part entre les deux.

Entre ce corps physique grossier et le Soi pur, toujours libre, tout entier ou Atman, se trouve votre Antahkarana, votre nature intérieure. La théologie chrétienne l'appelle l'âme. Dans la théologie chrétienne, l'âme désigne votre nature intérieure, votre mental, votre intellect, etc. Mais pour les hindous, le terme

« âme » désigne l'esprit. C'est dans l'homme intérieur, dans l'être psychologique, dans la zone intermédiaire entre le corps et l'âme, dans le plan intermédiaire que nous appelons l'Antahkarana, que réside tout le problème de la servitude et de la libération. C'est dans l'Antahkarana que réside tout le problème de l'ignorance et de l'illumination, du chagrin et de la joie. C'est là qu'il faut trouver la cause de la servitude.

Et le Vedanta dit que c'est aussi là qu'il faut chercher la solution au problème de la servitude. C'est de là qu'est né le célèbre dicton « *Mana Eva Manushyanam Karanam Bandha Mokshayoh* », qui signifie que le mental lui-même est la cause de l'asservissement et de la libération de l'être humain. Pensez que vous êtes libre, vous deviendrez libre. Pensez que vous êtes lié, vous le deviendrez. Pensez que vous êtes un corps, vous ne serez qu'un corps, une créature physique. Pensez que vous êtes l'esprit, vous vous élèverez vers une conscience et une expérience spirituelles.

L'approche védantique du problème de la servitude et de la libération

C'est pourquoi l'approche védantique de ce problème a pris la forme unique d'une affirmation constante de la vérité de la réalité de votre être et d'un rejet et d'un démenti constants de l'autre faux facteur qui s'est emparé de votre conscience. C'est ce qu'ils appellent « *Atma ki Srishtikaran* » ou « *Anatma ki Nirakaran* » — l'affirmation de l'esprit ou de la réalité spirituelle de votre être, et le rejet et la négation de tout ce qui n'est pas soi ou de ce qui n'est pas votre réalité spirituelle. En hindi, on appelle cela « *Sat ki Pushtikaran* » ou « *Asat ki Nirakaran* », c'est-à-dire affirmer et revendiquer la Vérité ou la Réalité, et nier et rejeter ce qui est irréel. Et le Vedanta, bien sûr, a fait une distinction, une distinction très fine, définitive, claire et nette entre ce qui est le Soi et ce qui est le non-Soi, entre ce qui est réel et ce qui est irréel.

Et tout le processus de Viveka ou de discrimination dans l'approche védantique ou dans la Sadhana védantique consiste à rendre évident et clair pour le chercheur ce qui est le Soi et ce qui est le non-soi. Le grand gourou Sankaracharya a consacré un ouvrage entier à essayer de décrire à l'aspirant chercheur la distinction entre le Soi et le non-soi, l'Atman et l'Anatman. Son

ouvrage, connu sous le nom de « Viveka-chudamani » ou « Le joyau de la discrimination », est entièrement consacré à ce sujet.

Tout ce processus de discrimination constante entre le soi et le non-soi, de discrimination constante entre la réalité et ce qui est irréel, est basé sur cette vérité concernant votre intérieur, à savoir : « Ce que vous pensez, vous le devenez ». Tout ce que vous gardez constamment dans votre pensée, tout ce que vous affirmez constamment, finit par se réaliser en tant que fait, finit par se manifester en tant qu'actualité. Pensez constamment à vous en tant que corps, en tant qu'être humain périssable, en tant que sens, et vous serez toujours dans un état de conscience lié au corps et au mental. Mais pensez à vous comme à quelque chose de complètement distinct et différent d'eux, comme à quelque chose qui les transcende complètement, qui est au-dessus d'eux, qui n'a aucun lien avec eux, qui est immuable et qui n'est que la conscience-témoin, qui n'est pas affectée par les conditions changeantes du corps et qui n'est pas affectée par les états changeants du mental. Ainsi, si vous vous considérez constamment comme un être complètement intact et non affecté par le corps et le mental et au-delà des conditions et des états changeants du corps et du mental, alors, progressivement, dans votre conscience, surgira l'aube de l'expérience supérieure de votre propre réalité immuable, éternelle et spirituelle.

En attendant, tant que vous maintiendrez votre mental dans un état d'identification ou d'unité constante avec le corps et ses conditions changeantes, avec les sens et leurs appétits, avec les différents états du mental, son imagination, ses souvenirs, ses désirs, ses envies, vous serez toujours lié à cet état. Ce que vous pensez, vous le devenez. Ce que vous gardez constamment dans votre mental sera également votre expérience ultime.

Au cours de nombreuses naissances et pendant de longues années, le mental s'est toujours accroché à des pensées erronées. Il s'accroche toujours à un modèle de pensée et de sentiment caractérisé par l'ignorance, caractérisé par l'opposé de la connaissance de soi, caractérisé par une absence totale de conscience de votre véritable identité et une conscience de votre fausse identité humaine changeante. Vous devez apporter un changement total à cet état de fait qui prévaut dans votre Antahkarana, qui prévaut dans votre mental et votre intellect.

Comment allez-vous opérer ce changement ? Comment allez-vous opérer une révolution complète dans votre pensée, dans votre identité, dans votre conscience ?

Le pouvoir de transformation et l'influence de la Sainte Compagnie

Il y a plusieurs façons de procéder. L'une d'entre elles consiste à essayer autant que possible d'être en compagnie, en association, avec des personnes qui ont élevé leur conscience de cette condition liée au corps et au mental à un niveau supérieur, sur un plan supérieur, et qui sont toujours établies à ce niveau ou sur ce plan. Essayez de vous associer à des personnes qui ont réussi à établir leur conscience à un niveau supérieur et non à un niveau terrestre. Parce que ces personnes sont dans un état de conscience spirituelle, parce qu'elles ont refusé de s'identifier au corps et au mental, il y a en elles un certain pouvoir, une qualité inconnue, qui incite votre mental à s'élever lui aussi vers l'état dans lequel elles se trouvent.

Il n'y a pas d'instrument scientifique pour mesurer ce que c'est. On ne peut pas dire ce que c'est. Ce n'est pas un facteur connu. C'est un facteur inconnu. Vous entrez en leur présence et vous ressentez également une conscience spirituelle de vous-même. Cela se produit automatiquement. Alors, rapprochez-vous-en de plus en plus.

En revanche, si vous êtes en compagnie de personnes à l'esprit matérialiste, votre conscience s'abaisse naturellement. Si vous êtes en compagnie de mangeurs, de buveurs, de fêtards, de personnes dont la conscience est grossière, qui se sont entièrement assimilées au corps, aux sens et aux choses des sens, alors votre conscience s'abaisse également. Mais si vous êtes toujours en compagnie et en association avec ceux qui ont créé en eux une nouvelle conscience, qui sont devenus un centre de la puissante vibration de cette nouvelle conscience, si vous restez en leur compagnie autant que possible, progressivement, cela devient une influence libératrice et votre conscience s'élève également.

C'est pourquoi, autrefois, les aspirants avaient l'habitude d'aller vivre avec un gourou spirituel. À l'époque, en Inde, le mode de vie était tout à fait différent. Pendant plusieurs années,

au cours de la période la plus influençable de la vie d'un individu, celui-ci était emmené par son père et sa mère et placé en compagnie d'un Rishi. Le Rishi était toujours un être très érudit. Il n'était pas toujours une âme qui avait réalisé Dieu, mais au moins il n'était pas dans l'ignorance. Théoriquement au moins, au niveau intellectuel au moins, il savait qu'il n'était pas le corps et le mental, mais qu'il était l'Atman. L'étudiant restait avec le Rishi et apprenait, recevait une éducation en compagnie du Rishi — l'étudiant et le professeur vivaient comme les membres d'une grande famille appelée Rishikula ou Gurukula. Pendant dix, douze ou quatorze ans, de la huitième ou dixième année jusqu'à la vingt-cinquième, l'étudiant vivait dans cette atmosphère de Gurukula.

C'était en soi un processus de transformation. Ceux qui vivaient dans le Gurukula de cette manière n'étaient pas nécessairement des aspirants spirituels. Ils étaient des Jijnasus, des chercheurs de connaissances. Ils voulaient apprendre des choses, ils voulaient acquérir des connaissances. Pour acquérir des connaissances, ils allaient vivre avec le gourou. Outre les Jijnasus, les chercheurs spirituels qui voulaient connaître leur propre nature, qui voulaient réaliser la réalité transcendante appelée Atman ou Brahman ou Aisvarya ou Bhagavan, cherchaient également à se trouver dans un tel environnement. C'est donc l'une des façons de se transformer spirituellement. Il s'agit d'être en compagnie constante des saints. C'est ce qu'on appelle le Satsang.

La Sadhana de Sravana — Un processus de déprogrammation

Il existe une deuxième voie de transformation. L'état de votre mental tend toujours à être en accord avec les idées qui l'alimentent constamment. Quelles que soient les idées qui entrent constamment dans le mental, il les absorbe et devient progressivement comme ces idées.

Par conséquent, si vous voulez faire naître une nouvelle conscience, une nouvelle prise de conscience dans le mental, absorbez toujours de nouvelles idées qui parlent de votre réalité spirituelle. Asseyez-vous devant des personnes, dont la seule activité est d'exposer la vérité, dont la seule activité est de vous

parler de la réalité, de vous dire qui vous êtes, d'essayer de déprogrammer votre ancien cerveau qui a subi un lavage.

La « déprogrammation » est un nouveau terme actuellement utilisé en Occident. Supposons que l'on ait constamment répété quelque chose à une personne, qu'elle soit devenue conditionnée et que l'on veuille la sortir de cette perspective conditionnée ou de cet état d'esprit. Vous la confiez à un déprogrammeur. Un certain type de programmation a déjà été mis en place dans le cerveau et l'homme a subi un lavage de cerveau et il est pris dans cet état. Le déprogrammeur essaie donc de lancer un contre-processus pour soulager le patient et le libérer de son état de lavage de cerveau.

De même, le Vedanta dit : « Naissance après naissance, Dieu sait depuis combien de temps, vous avez toujours pensé : « Je suis ceci. Je suis M. Untel. Je suis tel et tel. Je suis un homme. Je suis une femme. Je suis un Brahmane. Je suis un Kshatriya. Je suis un Brahmachari. Je suis un maître de maison. Je suis un Sannyasin. Je suis ceci, je suis cela ». Vous avez pensé à tout à propos de vous, sauf à ce que vous êtes. Votre mental a constamment pris l'habitude de penser de vous comme toute autre chose, sauf la pure vérité. En vérité, vous êtes l'Esprit pur, toujours libéré, ni homme, ni femme, ni humain, ni bête, ni dieu. En vérité, vous êtes éternel et inconditionné, Nitya et Nirupadhika. Vous n'avez pas d'Upadhis. Vous n'êtes conditionné par rien, vous n'êtes limité par rien. Vous n'avez ni nom ni forme. Vous êtes l'éternel Satchidananda, toujours libre, toujours parfait. Mais vous ne vous considérez jamais de cette manière. Cette sagesse ne vous vient jamais. À l'exception de cette sagesse, tout le reste a été mis dans votre mental.

Alors, pour vous déprogrammer de ce mauvais conditionnement séculaire caractérisé par les limitations, le sexe, l'âge, la taille, le poids, la caste, la religion, la croyance, le nom, la forme et la famille, jetez une bombe dans cette citadelle de la pensée conditionnée, de la pensée limitée, en pensant au Soi, en pensant à la Réalité. Dès maintenant, pensez : « Je suis l'Atman éternel, non né, sans commencement, sans fin, sans naissance, sans mort, sans changement, sans nom, sans forme, sans aucune limitation ». Affirmez : « Je suis l'Esprit sans entrave ». Écoutez les exposés des âmes réalisées, des êtres illuminés. Écoutez les

exposés de la vérité, de la réalité. Allez constamment devant les âmes illuminées et absorbez ces nouvelles idées passionnantes, brillantes, élevantes, éveillantes, de la réalité, de la vérité, de l'expérience védantique. C'est le deuxième processus d'élévation de votre conscience vers une nouvelle conscience spirituelle. Ce processus s'appelle la Sadhana de Sravana, l'écoute spirituelle.

Mais il y a un problème pratique. Il n'est pas toujours possible de quitter son propre environnement pour aller s'asseoir en compagnie de personnes illuminées et s'exposer au Satsang. Il est très difficile de prendre congé et de se rendre à Rishikesh ou Hardwar, Ayodhya ou Kashi ou Brindavan, Uttarkashi ou Badrinath, pour bénéficier du Satsang des Mahatmas. En général, vous passez une grande partie de votre temps au milieu de personnes qui sont dans un état d'ignorance, qui sont dans un état de grossièreté, dans un état de conscience corporelle. Parfois, vous parvenez à obtenir un peu de Satsang. Mais le mental est rapidement recouvert par les courants matérialistes opposés.

Si vous vivez à Rishikesh ou à Hardwar, vous aurez peut-être l'occasion de vous asseoir et d'écouter des discours védantiques sur la Réalité. Mais si vous êtes à Paris, Londres ou Bruxelles, à Bombay ou Calcutta, Madras ou Delhi, vous avez un problème. Vous n'avez pas cette chance. Il n'y a pas beaucoup de possibilités de s'exposer à l'écoute védantique. Alors, que faire ? Parce que, si l'on veut une transformation complète de son état mental, une révision complète du contenu de son mental, il faut continuer à exposer son mental en permanence aux nouvelles idées d'éveil et d'illumination. Vous devez continuer à verser ces nouvelles idées dans votre mental. Et cela ne peut se faire en un jour ou deux. Vous devez continuer à le faire de manière continue, sans interruption, tout comme vous nourrissez votre corps tous les jours. Le petit déjeuner du matin, le déjeuner de midi, le dîner du soir — avec tout cela, seul le corps est nourri. Ainsi, si la transformation doit s'opérer dans le mental, ce processus de déprogrammation doit être continu. Il doit être régulier et continu, jour après jour.

Svadhya et ses nombreux avantages

Face à cette nécessité, la méthode du Satsang et la méthode de l'écoute ont toutes deux leurs limites. Vous avez vos limites dans

l'accès à ces sources qui peuvent provoquer la transformation requise en vous. Patanjali a donc suggéré un processus qui est indépendant du temps et des circonstances et qui vous est facilement accessible, où que vous vous trouviez, que le Satsang soit disponible ou non, que l'opportunité d'écouter soit disponible ou non. Patanjali a dit : « C'est un processus qui sera constamment à votre disposition, toujours à votre disposition, où que vous soyez ». De quoi s'agit-il ?

Un apport quotidien régulier de nouvelles idées qui transforment le mental, l'illuminent et l'éveillent, grâce à l'étude quotidienne et constante de livres qui expliquent votre réalité. L'étude quotidienne et constante du bon type de littérature. Quel est le bon type de littérature ? Les Écritures, sources éternelles de sagesse divine transcendante. Les écritures constituent des sources permanentes de sagesse divine transcendante. Toutes les plus grandes expériences divines se trouvent dans les limites de ces grands livres. Ces écritures contiennent en elles-mêmes des idées spirituelles qui transforment la vie, des idées spirituelles brillantes, des idées spirituelles puissantes.

Vous pouvez profiter de ces idées brillantes et transformatrices n'importe quel jour, à n'importe quelle heure, chez vous, dans votre chambre, si vous le souhaitez. Et si votre vie est très, très occupée, du matin au soir, même dans ce cas, vous pouvez étudier le soir ou le matin de bonne heure. Levez-vous tôt le matin et faites entrer un flot de lumière dans votre mental grâce à cette étude, ou terminez tout votre travail et restez assis la nuit, même à minuit, et faites entrer un flot de lumière dans votre intérieur.

Ainsi, l'ignorance est dissipée, la connaissance est apportée. Grâce à cet apport constant d'idées spirituelles par le biais de l'étude quotidienne, un processus de transformation du mental se met progressivement en place. L'ancien mental est progressivement éliminé et un nouveau est créé en vous, un nouveau mental qui pense toujours de manière spirituelle, qui est toujours dans un état de conscience. Ce vieil état d'ignorance, cet état de pensées erronées, cet état de non-conscience est progressivement chassé et, à sa place, se développe le nouveau mental caractérisé par l'illumination, caractérisé par une conscience plus élevée, caractérisé par la lumière et la sagesse spirituelles.

Cette création d'un nouveau mental, d'une nouvelle vision, de nouvelles façons de penser, de nouvelles façons d'être conscient de soi-même, d'une conscience supérieure éveillée, d'une identité spirituelle supérieure — c'est l'objectif métaphysique et psychologique du quatrième Niyama, à savoir Svadhyaya. Il est donc significatif que ce processus, cette Sadhana de Svadhyaya, qui constitue le quatrième des Niyamas, constitue également le début du flux de votre conscience, le flux de votre vie entière dans une direction spirituelle positive, dans une dimension ascendante.

Pour comprendre pleinement l'importance de Svadhyaya, il faut approfondir ses implications métaphysiques et psychologiques. Par Svadhyaya, vous transformez progressivement votre intérieur, où se trouve le problème de la servitude ainsi que sa solution, la libération. Dans cette partie de votre être, vous provoquez un éveil, une transformation. Vous provoquez un renouvellement total. L'ancien mental est chassé et un nouveau mental est créé par Svadhyaya, par l'absorption quotidienne, régulière et ininterrompue d'idées spirituelles lumineuses, transformatrices de vie, positives et créatives, de la conscience de la Vérité, de la conscience de la Réalité, de la conscience de votre identité éternelle par opposition à votre conscience actuelle d'une fausse identité temporaire avec l'ensemble corps-mental. Cette fausse identité est étayée par des Upadhis ou des adjuvants limitatifs, alors que la véritable identité est basée sur Tattva.

La base ou le support de l'identité réelle est Tattva. Alors que la base ou le support de votre fausse identité, de votre identité humaine, de votre identité Nama-Rupa, de votre identité de nom et de forme, ce sont les Upadhis ou les adjuvants limitatifs qui sont toujours changeants, qui sont temporaires, qui ne constituent pas votre nature essentielle, qui appartiennent à Prakriti, par opposition à votre véritable Soi ou Réalité qui est Purusha. Voilà donc la valeur de Svadhyaya. Il crée un nouveau mental. Il met fin à la pensée erronée, à la connaissance erronée ou au Viparita Jnana que votre mental possède, à savoir « je suis Untel, je suis tel et tel, je suis ceci et cela », et à sa place, il fait naître le véritable Jnana.

Svadhyaya des Jnana Granthas, l'étude régulière des écritures de sagesse qui sont une source de lumière et d'illumination,

apporte une connaissance juste par opposition à une connaissance erronée. La connaissance erronée est le résultat d'un manque de recherche et de discrimination. Viparita Jnana est dû à Avichara et Aviveka. À la place d'Avichara et d'Aviveka, vous créez Vichara et Viveka grâce à Svadhyaya. Svadhyaya donne naissance à Vichara et Viveka.

L'individu humain souffre d'une perte de conscience de soi, d'une identification erronée avec Prakriti sous la forme du corps, des sens et du mental, en raison d'une nescience fondamentale que nous appelons Ajnana ou ignorance spirituelle. L'un des objectifs métaphysiques de Svadhyaya est d'enlever la couverture de cet Ajnana de votre conscience et d'apporter une nouvelle conscience, une nouvelle connaissance de vous-même.

Il existe également un deuxième objectif métaphysique important de Svadhyaya. Dans la psyché de l'être humain, l'esclavage de la conscience corporelle et des propensions sensuelles se présente sous la forme de diverses impressions subtiles et de tendances latentes appelées Samskaras et Vasanas. Elles doivent être complètement remaniées. Il faut les éliminer complètement. Un nouveau mental doit être créé. Les anciens Vasanas et Samskaras caractérisés par l'ignorance, Avidya, Ajnana, la conscience du corps et la grossièreté doivent être éliminées, et à leur place, de nouveaux Samskaras, d'une variété différente, divins et spirituels, doivent être créés. Svadhyaya joue un rôle très important à cet égard. C'est un excellent exercice qui, progressivement, jour après jour, transforme le contenu mental, le contenu intérieur du mental. Svadhyaya remplace les anciens Samskaras et Vasanas matériels par de nouveaux Samskaras spirituels et de nouveaux Vasanas spirituels qui seront utiles et complémentaires à vos efforts pour atteindre la conscience du Soi. Svadhyaya est un excellent exercice dans ce sens.

Psychologiquement, Svadhyaya vous aide en créant un arrière-plan permanent de pensée, de sorte que lorsque vous êtes libre, lorsque vous n'êtes pas occupé, lorsque vous êtes désengagé de l'occupation extérieure, vous ne devenez pas la proie de toutes sortes de pensées chaotiques et diverses qui se pressent dans votre mental et tentent de vous emporter dans une direction matérielle ou dans une autre. Au contraire, grâce à Svadhyaya, vous gagnez ou acquérez une certaine base stable sur laquelle vous pouvez

rester. Votre mental n'est plus emporté par le flot de pensées diverses lorsque vous êtes désengagé du travail, ou lorsque vous essayez de dormir, ou même avant de vous réveiller ou pendant un rêve. C'est parce que Svadhyaya crée en vous un type permanent de fond de pensée, de bonne qualité, de qualité spirituelle.

Normalement, lorsque vous êtes occupé à un travail, votre mental ne vous pose aucun problème, car son attention est captée par le travail à l'extérieur. C'est lorsque vous n'êtes pas occupé que tous vos Samskaras et Vasanas intérieurs commencent à montrer leur visage hideux et que votre mental devient l'atelier du diable. C'est à ce moment-là que votre mental se déchaîne, qu'il s'engage dans toutes sortes de voies sensuelles, qu'il se laisse aller à diverses pensées dérangeantes. Aussi, pour vous protéger contre ces méfaits mentaux, les maîtres spirituels ont préconisé ou suggéré la création d'un certain fond de pensée permanent dans votre mental. Si un tel arrière-plan de pensée est créé, alors le problème des méfaits mentaux cesse.

Lorsque vous êtes occupé, tout va bien. Et lorsque vous n'êtes pas occupé, tout va bien aussi, parce que vous avez déjà créé dans votre mental un certain contexte de pensées spirituelles, positives et bonnes, édifiantes et élevantes. En fournissant le matériel adéquat, Svadhyaya vous aide à créer un tel arrière-plan permanent de pensées supérieures, de pensées spirituelles ennoblissantes. C'est l'un des avantages psychologiques de Svadhyaya.

Un autre avantage psychologique important de Svadhyaya est qu'il vous donne ou crée en vous de nouveaux matériaux pour la contemplation, la réflexion, la méditation. Il est très important que vous ayez des concepts et des idées clairs, vifs et bien définis sur la Réalité ultime, sur l'objet ultime de la méditation, sur lequel votre mental devra se concentrer plus tard dans la pratique du yoga. Si l'on n'a qu'une compréhension vague de ces choses, il n'est pas possible de méditer efficacement. Pour une méditation réussie, il est nécessaire d'avoir des idées très claires sur la réalité ultime. Et Svadhyaya fournit le bon type d'exercice psychologique qui clarifie les choses dans le mental, lève de nombreux doutes, répond à de nombreuses questions, fournit de l'inspiration et une vision plus profonde, et plus que tout, vous

donne un matériel clair, bien défini et vivant sur lequel réfléchir, sur lequel cogiter, sur lequel contempler et méditer.

Si votre mental n'a que de vagues idées, des idées nébuleuses de ce qu'est Brahman, de ce qu'est la Réalité, vous ne pouvez qu'en discuter un peu ; vous ne pouvez qu'en parler un peu. Et si vous n'avez pas d'idées très claires et bien définies sur l'objet ultime de la méditation, sur la réalité ultime et le but de votre vie, votre mental ne peut pas s'en emparer, il ne peut pas s'y concentrer de manière stable. Svadhyaya résout également ce problème. Grâce à une étude constante et concentrée, avec toute votre attention fixée sur le sujet de votre étude, apparaît progressivement, dans votre mental, une idée très nette et très clairement définie de ce que vous devez atteindre. Une idée très claire et très précise de ce qu'est réellement votre but, de ce qu'est réellement votre objet de méditation, apparaît dans votre mental. Brahman devient alors pour vous, non pas un simple monde, non pas quelque chose de vague, de nébuleux et de mal défini, mais quelque chose de très clair et de très bien défini.

Ainsi, Svadhyaya vous fournit le matériel nécessaire à une méditation efficace, à une réflexion intérieure et à une contemplation efficaces, en créant en vous une idée claire et précise de votre objet de méditation. Ce n'est que lorsque vous avez une idée claire et précise de l'objet de la méditation que vous pouvez véritablement méditer. Et la méditation est le processus ultime que toute la science du yoga tente de mettre en place, de rendre possible. En effet, le Raja Yoga n'est rien d'autre que la science de la méditation. Son processus ultime est la méditation.

C'est pour former tout votre intérieur à une méditation efficace que Patanjali a exposé tous ces préliminaires, toutes ces étapes. Pour le processus de méditation, le Niyama de Svadhyaya devient une préparation très, très précieuse et inestimable. Ainsi, psychologiquement, Svadhyaya a cet avantage que non seulement il vous protège en créant dans le mental un arrière-plan de pensées spirituelles ennoblissantes, mais il vous fournit également un matériel clair et bien défini qui devient le support de votre réflexion intérieure et de votre méditation, Manana et Nididhyasana. Telle est la raison d'être psychologique de Svadhyaya.

Le problème de la servitude humaine ne se trouve ni dans le Soi ni dans le corps. Il se trouve dans la zone intermédiaire de votre mental et de votre intellect, votre être intérieur, votre nature intérieure, que l'on appelle Antahkarana Prakriti. C'est là que vous devez trouver une solution, parce que le problème est là et que la solution se trouve également là ; et la solution s'obtient en transformant votre mental, en créant un mental totalement nouveau avec un nouveau contenu mental. Des trois, à savoir Satsangha, Sravana et Svadhyaya, Svadhyaya est le plus fiable, parce qu'il est toujours disponible et qu'il peut être pratiqué quotidiennement. En revanche, Satsangha et Sravana ne sont pas disponibles en permanence. C'est pourquoi Patanjali a fait de Svadhyaya une partie importante de son deuxième Anga ou Niyama. Enfin, il y a encore une chose à savoir sur cet important exercice spirituel qu'est le Svadhyaya quotidien. Svadhyaya n'est pas une simple lecture, c'est une étude. Ce n'est pas Patha ou Parayana, mais c'est Adhyayana ; c'est Svadhyaya.

CHAPITRE 7

ISVARAPRANIDHANA OU L'ABANDON DE SOI

Nous en arrivons maintenant au cinquième des Niyamas. Il s'agit d'Isvarapranidhana. En langage non technique, Isvarapranidhana se traduit généralement par « abandon au Divin ». C'est Saranagati, l'offrande de nous-mêmes au Divin. En ce moment, je suis dans une position, et dans l'abandon, je change de position et je me mets dans une autre position. Je me centre sur le Divin. Je m'abandonne et je me place dans le Divin pour que le Divin fasse de moi ce qu'il veut. C'est ce qu'on appelle l'offrande de soi. C'est ce qu'on appelle l'abandon de soi.

Or, l'abandon de soi, pratiqué correctement, est d'une grande aide pour atteindre le but ultime du yoga, à savoir la superconscience. La superconscience est un état dans lequel on est capable de dépasser l'état actuel de servitude résultant d'une idée erronée de soi-même. Dans la superconscience, on transcende l'erreur et on accède à la vérité, à la perception juste ; en progressant ainsi, on atteint l'illumination, on retrouve son véritable statut de Purusha. Telle est la valeur de la superconscience ; telle est la signification de l'atteinte de la superconscience. La superconscience corrige toute l'erreur de l'être humain et le remet à sa place.

Lorsqu'il traite de cet état de superconscience, qui est le but ultime, l'objectif ou le but du Raja Yoga, le grand Maharshi dit à un endroit que cet état peut être atteint par divers moyens. Et en les répertoriant, le sage mentionne Isvarapranidhana comme l'un de ces moyens. Il est possible d'atteindre la superconscience grâce à un Isvarapranidhana parfait. S'il est entier, complet et parfait, alors Isvarapranidhana a le pouvoir de vous accorder l'expérience de la superconscience, ce qui signifie que ce cinquième des cinq Niyamas est d'une aide considérable dans le processus du Yoga.

Bahiranga Yoga et Antaranga Yoga — Une question de classification

Et quel est le véritable processus du yoga ? La concentration, la méditation et le Samadhi — ces trois éléments, pris ensemble, constituent le processus réel du yoga, le vrai yoga. La méditation est impossible avec un mental dispersé, avec un mental dans lequel la tendance sortante n'a pas été inversée, n'a pas été corrigée et éliminée. Dans un tel mental, la tendance sortante est encore très forte et réelle, et une méditation efficace n'est pas possible. Par conséquent, dans la mesure où l'intériorisation du mental, son retrait des éléments extérieurs est une condition indispensable, un prérequis, à ce véritable processus du yoga constitué par la concentration, la méditation et le Samadhi, ce retrait du mental — que l'on appelle Pratyahara — a également été inclus comme une partie inséparable, comme une partie intégrante du processus de yoga intérieur. Par conséquent, ces quatre derniers Angas — le retrait, la concentration, la méditation et le Samadhi sont considérés comme l'aspect Antaranga du yoga de Patanjali, tandis que les quatre premiers Angas — Yama, Niyama, Asana et Pranayama — sont généralement considérés comme l'aspect Bahiranga du yoga ou comme le yoga extérieur.

Cependant, certains incluent Pratyahara dans le Bahiranga Yoga et disent que les cinq premiers membres constituent le Bahiranga Yoga et les trois derniers membres constituent l'Antaranga Yoga. Je suis plus enclin à être d'accord avec les personnes qui considèrent que les quatre premiers Angas constituent le Bahiranga Yoga, et que les quatre derniers Angas constituent l'Antaranga Yoga ou le Yoga intérieur.

Cette classification me semble plus logique, car le « retrait » est davantage lié à la concentration et à la méditation, bien que la pratique de ce cinquième facteur, à savoir le « retrait », doive être pratiquée pendant Vyavahara. Ceux qui l'incluent dans la Sadhana du Bahiranga ont donc une certaine base, une certaine raison, parce que ce retrait n'est pas quelque chose que vous faites lorsque vous allez dans votre salle de méditation, que vous fermez la porte, que vous vous asseyez sur votre siège et que vous commencez à méditer. C'est quelque chose qui doit être pratiqué même lorsque vous vous déplacez, même lorsque vous êtes actif,

que vous vous occupez de diverses questions de la vie quotidienne, bien qu'en tant que technique spécifique, même après vous être assis sur votre siège, une certaine pratique de retrait est impliquée.

Mais la pratique réelle du cinquième Anga, le retrait du mental, est quelque chose qui doit être progressivement perfectionné au cours de votre Vyavahara actif. Ici, il suffit de dire que, quelle que soit la classification de Pratyahara, ce cinquième Niyama d'Isvarapranidhana est évidemment si important et d'une aide et d'une signification si considérables, même pour la Sadhana Antaranga, que Patanjali est allé jusqu'à dire que l'atteinte de la superconscience est également possible grâce à Isvarapranidhana. Cela montre son importance. Nous devons donc être en mesure de comprendre très clairement ce que signifie cet abandon. Maintenant, comment Patanjali Maharshi visualise-t-il ou envisage-t-il cette pratique de l'abandon ? Quelle est son idée à ce sujet et comment la conçoit-il ? Qu'a-t-il à nous dire sur cet abandon ?

Signification de l'abandon de soi

L'abandon de soi est un abandon des facteurs qui nous empêchent d'atteindre la superconscience et qui, tant que nous nous y accrochons, ne nous permettent pas d'aller de l'avant et de nous élever. Au sens le plus général du terme, il s'agit donc d'un abandon des facteurs métaphysiques qui nous empêchent d'atteindre l'objet du yoga, son but ultime. Patanjali dit que ce qui nous retient dans le Samsara, c'est notre conscience erronée actuelle, née de notre implication dans la nature cosmique, dans la nature phénoménale ou Prakriti. Cet état de conscience erroné est celui dans lequel nous sommes identifiés aux aspects non éternels de notre personnalité, tels que le corps, le mental, le nom, la forme, nos opinions, nos désirs, nos envies, notre suffisance, nos idées égoïstes et nos souhaits égoïstes à l'égard des choses.

Ces éléments nous posent des problèmes. Nous voulons les choses d'une manière particulière, de telle ou telle manière seulement. Pas d'une autre manière. Et si quelqu'un nous aide à satisfaire notre désir que les choses soient de telle ou telle manière, il est notre ami. Nous sommes bien disposés à son égard. Si quelqu'un nous en empêche, si quelqu'un s'interpose et fiche

tout par terre, alors il est notre ennemi. Nous avons de la mauvaise volonté à son égard. Nous avons des sentiments négatifs envers cette personne, une relation négative. Ainsi, Raga-Dvesha, l'amour et l'aversion, l'attraction et la répulsion naissent de notre attachement à certains désirs personnels, à certains souhaits personnels.

« Seigneur, que ta volonté soit faite, pas la mienne » — c'est l'autre extrémité du pôle. C'est le pôle Nord et la conscience humaine commune est le pôle Sud. Inconsciemment, l'individu humain est toujours occupé à essayer de faire les choses telles qu'il les veut et pas autrement. Et si des obstacles se dressent sur sa route, il essaiera de les éliminer et, d'une manière ou d'une autre, de faire en sorte que les choses soient telles qu'il les souhaite. Et c'est dans cet attachement à ses désirs égoïstes que se trouvent les graines de toute affection ou aversion, de toute querelle, de tout désaccord, de toute discorde, de tout conflit, de tout affrontement, de toute haine, de tout esprit de vengeance, de tout désir de se venger, de tout chagrin. En nous accrochant à nos propres désirs, nous perdons notre tranquillité d'esprit. C'est le Samsara, c'est la vie.

C'est pourquoi aucun être humain n'est jamais heureux, aucun être humain n'est en paix avec lui-même. L'homme est toujours dans un état d'agitation, parce que, par la nature même des choses, tout ne va pas comme il le voudrait. Le monde a sa propre volonté. Il veut aussi que les choses se passent comme il l'entend. Il y a donc toujours un écart entre la façon dont nous voulons les choses pour nous-mêmes et la façon dont le monde est prêt à nous les donner, et cette tension perpétuelle, c'est la vie. C'est pourquoi l'être humain n'est pas satisfait, n'est pas content, n'est pas en paix. Il n'est pas heureux.

Notre vénérable Maître a donné le mot d'ordre suivant : « s'adapter, s'ajuster, s'accommoder ». Il l'a donné dans le cadre du milieu social : il l'a donné dans le cadre des affaires humaines, des relations humaines. Mais dans le cadre de notre vie intérieure, de notre vie spirituelle, là où nous sommes en relation avec Dieu, il ne s'agit pas seulement de s'adapter, de s'ajuster et de s'accommoder avec Dieu. Il s'agit de s'incliner devant la volonté de Dieu. Il s'agit de s'abandonner à la Volonté de Dieu. Il s'agit de dire : « Que ta volonté soit faite et non la mienne ». Il s'agit de

renoncer au « moi » et au « mien » et de dire à Dieu : « Rien ne m'appartient, tout t'appartient », puis de se comporter et de vivre comme cela, de réagir comme cela. S'abandonner, c'est dire à Dieu : « C'est Toi qui fixe les règles, pas moi. C'est Toi qui pilote le navire, pas moi. Cela signifie que nous abandonnons au Seigneur la conduite de notre vie et que nous nous contentons de faire notre vie de la manière dont Il veut qu'elle soit faite, en abandonnant nos propres désirs concernant les choses et les conditions et en restant heureux dans n'importe quelle condition qu'Il peut nous mettre.

Marjara Nyaya — L'illustration du chat et des chatons

Sri Ramakrishna Paramahansa a expliqué cet état spirituel d'abandon en citant l'analogie de la chatte et des chatons. La chatte met au monde des petits et la vie des chatons est alors entièrement entre les mains de la chatte. Quel que soit l'endroit où elle garde les chatons, ceux-ci sont satisfaits. Puis, en prenant les chatons un par un par la peau du cou avec sa bouche, la chatte déplace l'emplacement des chatons. De cette manière, la chatte déplace plusieurs fois ses chatons d'un endroit à l'autre ; et là où la mère chatte place les chatons, ces derniers sont satisfaits. On dit que la chatte déplace parfois ses chatons sept ou huit fois en l'espace d'un mois ou deux. Elle a de l'instinct. Elle ne veut pas que les petits restent au même endroit ; peut-être pense-t-elle qu'un ennemi en aura connaissance et que les petits seront alors en danger. La chatte continue donc à déplacer ses petits d'un endroit à l'autre, et les chatons supportent tranquillement tous ces déplacements. Le petit chaton se recroqueville et se laisse prendre par la peau du cou et emmener là où la mère chat le juge bon. Sri Ramakrishna dit que c'est la nature et la condition du dévot qui s'est abandonné au Seigneur. Un tel dévot ne veut pas avoir son mot à dire dans quelque domaine que ce soit. Il permet au Seigneur de faire ce qu'il veut de sa vie. C'est l'un des aspects de l'Isvarapranidhana — l'abandon de sa propre volonté ou volonté individuelle, l'abandon de ses désirs personnels, en particulier ceux qui relèvent des aspects tamasiques et rajasiques.

Normalement, nous avons une nature exigeante, une nature insistante, une nature obstinée. Et nous disons : « Je ne veux les

choses que de cette manière ». Il convient de noter ici qu'il existe une différence entre la ténacité et l'obstination. La ténacité est une vertu sattvique ; l'obstination est un vice tamasique. Vous devrez savoir où vous êtes obstiné et où vous êtes tenace. Et lorsque vous pouvez vraiment et correctement dire : « Oui, ce n'est que de la ténacité », vous pouvez la laisser subsister. Mais si vous pensez que c'est de l'obstination, alors vous devez y renoncer, vous devez l'abandonner. C'est l'un des aspects de l'abandon du principe de l'ego à la volonté du Seigneur.

Implication métaphysique de l'abandon de soi

Nous avons essayé de considérer dès le début que, philosophiquement parlant, notre état de conscience actuel est un état de conscience vicié. Ce n'est pas un état de conscience normal, car l'état normal de la conscience est son état absolu. Alors que notre conscience actuelle est dans un état anormal où elle est caractérisée par l'erreur et l'ignorance, où la vérité est complètement éclipsée par le nuage de l'ignorance. Tout comme la lune cache complètement le soleil lors d'une éclipse solaire, cette aberration métaphysique éclipse notre état immaculé, glorieux, naturel et éternel et nous laisse dans un état de conscience vicié, qui est un état de conscience erroné, qui est un état d'obscurité.

Or, quelle est l'anatomie métaphysique de notre état de conscience ? Comment pouvons-nous l'étudier ? Si nous voulons connaître l'état de nos os après un accident, nous prenons une radiographie et la plaçons à contre-jour, ce qui nous permet de voir l'état exact des os blessés ou fissurés à l'intérieur. L'état de l'anatomie interne est projeté devant nous de manière claire, de sorte que nous comprenons exactement ce qu'il faut faire pour apporter une correction, un réajustement, afin de remettre les os en place. De la même manière, si nous pouvions connaître la structure interne de l'état de conscience erroné dans lequel nous sommes, si nous pouvions voir son anatomie métaphysique, comment il est exactement, cet état de conscience anormal et vicié, alors nous pourrions savoir comment nous en libérer, comment le transcender et le dépasser pour retrouver l'état de conscience juste.

Notre état actuel de conscience de la personnalité est un état caractérisé par une conscience de nous-mêmes par rapport au monde extérieur. Nous sommes conscients de nous-mêmes par rapport à d'autres personnes ici dans ce monde, par rapport à certains lieux dans ce monde, par rapport à certaines conditions dans ce monde, par rapport à un certain environnement et par rapport à certaines choses. Nous ne nous connaissons que dans cette relation, dans ce contexte. Ainsi, toute la conscience que nous avons de nous-mêmes s'inscrit dans le contexte de l'univers extérieur, dans le contexte des conditions extérieures qui prévalent autour de nous. Et c'est là que réside l'erreur fondamentale. Pourquoi s'agit-il d'une erreur ? Pour la simple raison que personne ne peut nier que ce contexte n'est pas le bon. Encore une fois, pourquoi ? Parce que ce contexte n'est que temporaire. C'est un contexte passager, ce n'est pas notre véritable contexte permanent. Le contexte lui-même est en constante évolution et se situe également dans le temps. Il s'agit donc d'un contexte purement transitoire, impermanent.

Comment pouvez-vous fonder votre connaissance ou votre conscience de vous-même sur un contexte aussi transitoire et impermanent ? Cette connaissance elle-même est vouée à être erronée, parce que, dès que ce contexte impermanent changera ou prendra fin, il en sera de même pour la connaissance basée sur ce contexte. Elle s'avérera invalide. Il s'agira d'une erreur. C'est l'erreur fondamentale qui sous-tend votre connaissance actuelle de vous-même, votre conscience actuelle de vous-même. Vous la faites dépendre d'un facteur qui est lui-même une affaire de deux jours, un facteur temporaire, un facteur passager. Si vous fondez votre conscience sur un facteur temporaire, alors, lorsque ce facteur lui-même disparaîtra, le sol se dérobera sous vos pieds. Et vous tomberez. La conscience que vous avez de vous-même est entièrement liée à un contexte qui est lui-même en train de passer et temporaire ; et même lorsqu'elle est là, elle n'est pas stable, mais changeante. Par conséquent, votre conscience actuelle n'est pas la conscience correcte. Vous devez l'abandonner au profit de la conscience correcte. Vous devez détacher votre conscience du monde extérieur, passager et changeant, et l'attacher, la relier à l'Atman impérissable et éternel qui est en vous. Ce renoncement

à votre conscience erronée actuelle est le deuxième aspect d'Isvarapranidhana ou de l'abandon de soi.

En ce moment, vous vous connaissez par rapport à un contexte spatio-temporel changeant et impermanent et vous savez que ce contexte n'existait pas avant votre naissance dans ce monde et qu'il cessera d'exister au moment où vous vous débarrasserez de votre corps. Alors où êtes-vous, qu'êtes-vous ? Quel est votre lien avec cet environnement et ce cadre ? C'est à cela qu'il faut réfléchir. Et tant que cet état prévaudra, comment pouvez-vous vous attendre à ce que la superconscience apparaisse ? Comment pouvez-vous réaliser votre nature de Purusha, qui est de se connaître soi-même en termes d'éternité et d'infinité et dans un état qui dépasse tous ces facteurs extérieurs ?

Dans l'état de Purusha, vous allez au-delà de la nature phénoménale, alors que toute cette chose que vous voyez et dans laquelle vous êtes impliqué fait partie de la nature phénoménale. Et toute la conscience que vous avez de vous-même semble dépendre uniquement de cette Prakriti. Vous ne vous connaissez que par rapport à cette Prakriti. Alors que la superconscience est un état dans lequel vous devez transcender cela, aller au-delà, vous connaître par essence tel que vous êtes, et non pas tel que vous semblez être dans la situation dans laquelle vous êtes maintenant placé. Alors, qu'allez-vous faire ?

Le deuxième Anga, à savoir le Niyama, a été proposé par Patanjali spécialement dans le but de donner un nouveau tournant à votre conscience, une nouvelle direction vers le haut, une direction de votre vie vers Dieu, une direction vers la vérité à et à votre style de vie. Les Niyamas vous guident à travers une série de processus pour réaliser ce nouveau virage et l'étape la plus importante dans cette direction est Isvarapranidhana. Dans Isvarapranidhana, il vous est demandé de vous débarrasser complètement de votre conscience erronée actuelle, basée sur le contexte extérieur de l'environnement phénoménal temporaire, et de développer en vous une conscience où vous vous connaissez vous-même en relation avec l'Éternel. « Qu'est-ce que je suis ? Je suis la partie éternelle de Dieu. Je vis en Lui, je demeure en Lui, je vis, je me déplace et j'ai mon être en Lui. Il est mon tout et ma fin. Il est ma source et mon origine. Il est mon soutien et ma

subsistance actuels. Il est mon ultime lieu de repos. Il est mon but ultime. Ma vie entière est en Lui du début à la fin ».

Ce type de conscience doit être évoqué par vous de l'intérieur. Vous devez retirer ou déraciner votre conscience de sa base actuelle, de son contexte actuel dans Prakriti et la planter dans un nouvel élément, dans un principe totalement nouveau, à savoir Dieu, l'Être cosmique, le Satchidananda. « Je ne continuerai plus à penser à moi en termes de ce monde extérieur. Non ! Désormais, je ne serai conscient de moi-même qu'en tant qu'être enraciné en Dieu, en tant qu'être résidant en Dieu, en tant qu'être lié au Divin. Et je ne me connaîtrai qu'en termes de Dieu, de Réalité Éternelle, d'Être Divin, d'Âme Universelle et certainement pas en termes de ce contexte environnemental passager ».

Telle devrait être votre détermination. Telle est l'essence d'Isvarapranidhana, de sorte que par l'acte d'Isvarapranidhana, vous évoquez en vous une nouvelle conscience ou une nouvelle conscience de vous-même qui remplace l'ancienne, qui est la base même de toutes vos souffrances, de tous vos problèmes. Et essayer de grandir dans ce nouvel état de conscience n'est pas un acte unique. Il s'agit d'une lutte continue, d'une tentative continue, d'une tentative incessante. Vous devez continuer à vous baser sur ce nouvel état de conscience, encore et encore, car peu importe le nombre de fois où vous essayez de prendre cette position, vous reviendrez dans ce monde phénoménal une fois de plus. Encore et encore, vous devez continuer à retourner à ce nouvel état de conscience qui, vous en êtes sûrs, sera votre véritable terrain, votre véritable atmosphère. Isvarapranidhana est donc un Abhyasa continu et l'Abhyasa doit être maintenu en permanence.

CHAPITRE 8

LES ASPECTS PLUS LARGES DU PROCESSUS D'ISVARAPRANIDHANA

Dans le Mahabharata, le grand sage Vyasa dit que deux termes ou deux mots constituent la servitude et que deux mots constituent la libération. Les mots « je » et « mon » constituent l'esclavage de l'âme de l'individu. Tant que l'on est pris dans cette affaire de « je » et de « mien », l'état dans lequel on se trouve est désolant. Il y aura tantôt des rires, tantôt des pleurs ; tantôt des hauts, tantôt des bas ; tantôt beaucoup d'amour, tantôt beaucoup de haine — tous les conflits et les affrontements. Tant qu'il sera pris dans l'étau des deux mots « je » et « mien », son destin sera le même. Et quels sont les deux termes qui constituent la libération ? « pas je, pas le mien ». Ces deux termes constituent la libération, la liberté. Ces deux termes donnent la paix et la joie ultimes et mettent fin à tous les problèmes. Les tribulations de l'âme, de l'esprit, de l'individu sont terminées.

Cette vérité est mise en évidence de manière frappante comme une sorte de petit symbole dans le drame divin de la vie de Jésus-Christ, lorsqu'à un certain moment, un souhait lui est venu au cœur. Il se mit à penser : « Les choses pourraient-elles se dérouler autrement qu'elles ne semblent se dérouler ? Peut-être que si les choses pouvaient se dérouler comme je le souhaite... » Or, Jésus-Christ voulait que les choses se passent d'une certaine manière. Et alors, à cause de cette seule pensée, à cause de ce seul désir, il a dû passer par la plus grande agonie, il a dû souffrir une agonie terrible pendant une nuit entière, à tel point qu'il a traversé l'enfer. La souffrance, la torture, le tourment qu'il a subi est quelque chose qui ne peut pas être compris, qui ne peut pas être expliqué, qui ne peut pas être décrit.

On dit que lorsqu'une personne est en proie à une émotion intense, elle transpire. Mais il est dit que du corps de Jésus, à la place de la transpiration, c'est du sang qui a suinté. Par les pores de sa peau, le sang suintait, tant l'agonie était intense. Il ne

transpirait pas de la sueur, mais du sang. Vous pouvez comprendre l'intensité de cette agonie, l'étendue de cette souffrance. Mais enfin, il dit : « Non, non, non. Pas moi. Je ne veux pas que les choses soient à ma façon, mais qu'elles soient telles que Tu les veux ». Au moment où il a dit : « Pas mon désir, pas mon souhait, mais que Ton souhait triomphe », la paix est venue immédiatement. Dès qu'il a renoncé au « je » et au « mien », la paix est venue. Toute l'agonie a pris fin. Le tourment s'est apaisé. Jésus-Christ poussa un profond soupir et se releva. Son supplice était terminé au moment où il abandonnait les deux choses « je » et « mien ». Il s'est levé, libéré des griffes de sa terrible épreuve, libéré de la torture, de l'expérience de l'agonie, et il a retrouvé son calme, sa paix.

Ce n'est là qu'un très bref résumé d'un fait philosophique et métaphysique très, très profond, d'une vérité mystique ; et c'est précisément la situation à laquelle est confronté l'individu humain. Et c'est précisément la situation à laquelle ont été confrontés, dans le passé, les grands sages qui voulaient aider l'individu humain. C'est la situation à laquelle la science du yoga a été confrontée. La science du yoga a été confrontée à ce problème à résoudre, tout comme la science médicale est confrontée à certains problèmes physiologiques et anatomiques. Ainsi, le Yoga Sastra, la science du Yoga, a été confronté à ce problème de l'individu dans la servitude terrestre, pris dans l'étau du « je » et du « moi », qui sont des produits fallacieux et non éternels du Purusha qui s'implique dans Prakriti.

Si un individu est sélectionné par des chasseurs de talents pour jouer un rôle dans un spectacle dramatique ou un film, que lui arrive-t-il ? À partir du moment où il est intégré à l'ensemble du dispositif, un certain rôle lui est imposé en raison de son implication dans le spectacle dramatique, dans le film dramatique ou dans la situation cinématographique. Du fait de cette implication, il est obligé d'entrer dans un certain rôle, et il prend alors sur lui un nouveau « je » et « mien » en fonction du rôle qui lui a été assigné dans l'histoire. Ainsi, jusqu'à ce qu'il sorte de cette situation, il est cet être. Jour et nuit, il doit réfléchir aux moyens d'être cet être, dans sa façon de penser, dans son expression, dans son jeu, dans son discours, dans tout. Ce rôle lui est donc imposé et il perdure aussi longtemps que son implication

dans l'ensemble du projet se poursuit. Lorsque tout est terminé, lorsque le contrat est terminé, si l'homme se désengage et ne signe pas bêtement un autre engagement à cause de l'appât du gain, il redevient ce qu'il est. Il n'a plus besoin de s'impliquer dans le drame, où il peut perdre son fils ou sa femme, être poignardé ou assassiné.

De la même manière, en s'impliquant dans Prakriti et dans toutes les manifestations et autres expressions de Prakriti, l'âme individuelle se retrouve prise dans une certaine intrigue et un certain rôle, et toute sa vie ne devient rien d'autre que le jeu de ce rôle ; et cela continuera jusqu'à ce qu'elle parvienne, d'une manière ou d'une autre, à se désengager de cette implication dans Prakriti. Telle est la situation à laquelle la science du yoga a dû faire face en essayant de venir en aide à l'âme individuelle prise dans le Samsara, en essayant de lui montrer un moyen d'échapper au faux « je » et au faux « mien » qui découle du faux « je ». C'est à cause de tout cela que le grand sage Vyasa a prononcé la phrase très, très significative selon laquelle deux mots constituaient véritablement la servitude et deux mots constituaient véritablement la libération. « je » et « mien » constituent la servitude ; « pas je » et « pas mien » constituent la libération.

Et à la lumière de cette découverte, à la lumière de cette connaissance, vous pouvez comprendre la signification particulière d'Isvarapranidhana en tant que cinquième des cinq Niyamas qui constituent le deuxième Anga du Yoga, à une époque où l'individu essaie par divers moyens et sous différents aspects, de faire en sorte que l'ensemble de son courant de vie s'élève et se dirige vers Dieu. Mais la chose la plus cruciale se situe dans le domaine de la conscience de sa personnalité. Dans les domaines extérieurs de la propreté, de la sainteté, on commence par Saucha. Et dans le domaine du dépassement des désirs ou de la maîtrise des désirs et de l'acquisition d'un état d'esprit de satisfaction — eh bien, Santosh est là. Ensuite, pour essayer d'affirmer la supériorité de l'esprit sur la chair, du subtil sur le grossier, des aspects supérieurs de votre personnalité sur la personnalité purement sensuelle, Tapas est là. Tapas s'oppose aux appétits sensoriels, à l'impulsion des sens vers l'indulgence sensorielle et l'expérience de l'objet. Et alors, nous entrons dans le domaine du contenu de la personne, de sa pensée, de ses sentiments, de toute

son approche de la vie, de sa vision de la vie, afin d'apporter une transformation dans sa vision de lui-même ainsi que dans sa vision de l'univers tout entier.

La fausse vie dans le contexte de l'univers extérieur

Svadhya est cette méthode puissante qui permet de transformer les Samskaras et les Vasanas en créant un arrière-plan de pensée, en donnant des éléments pour focaliser le mental. Ce processus intérieur s'approfondit lorsque nous abordons Isvarapranidhana, car la conscience de soi chez l'être humain dans un état d'ignorance et de servitude est toujours une conscience de lui-même en relation avec le contexte du monde extérieur, qui, comme nous l'avons vu, est un contexte invalide, parce qu'il n'est qu'un contexte momentané. La base même est quelque chose d'erroné, quelque chose qui présente un défaut fondamental, le défaut d'être temporaire et changeant.

Ainsi, le Jiva est toujours dans un état de flux, dans un état d'agitation, de perturbation, dans un état d'implication de plus en plus grand. Si vous êtes fonctionnaire, vous travaillez à un endroit pendant trois ans, vous vous faites des amis et tout le reste, puis vous êtes muté à un autre endroit et vous vous faites de nouveaux amis et de nouvelles connaissances. Vous sentez alors que vous êtes séparé de vos anciennes connaissances, vous commencez à leur écrire des lettres, à leur envoyer des vœux d'anniversaire et ce processus continu. Cela signifie une implication de plus en plus grande dans Prakriti. Au fur et à mesure que ces ramifications de connaissances, d'amitiés et de relations se développent, la conscience du Jiva se disperse de plus en plus. Il n'y a plus cette conscience unifiée vers le centre de l'être où réside Purusha.

Ainsi, le modèle de vie de l'être humain normal, tel qu'il existe, milite contre la réalisation du yoga, contre la réalisation de l'union avec la réalité suprême. Le mode de vie existant milite contre cela. C'est la contradiction même du yoga. Si le yoga est le pôle Nord, le mode de vie actuel de l'individu normal est le pôle Sud. Tel est donc le destin du Jiva. Et ce destin découle de l'erreur la plus cruciale et la plus fondamentale, à savoir que la conscience centrale de soi se situe uniquement dans le contexte

de l'univers extérieur en constante évolution et des personnes qui le composent, des choses qui s'y trouvent, de l'environnement qui s'y trouve, des événements et des péripéties qui s'y déroulent. Nous nous identifions à des faits, à des événements, à des personnes, à des choses, à des situations et à l'environnement dans l'univers extérieur. Tous ces facteurs constituent le monde de chaque individu et, par conséquent, chaque individu a un monde qui lui est propre. Tel est le grand problème de la conscience. À moins d'un changement décisif dans ce schéma, d'une modification décisive de ce schéma, le problème persistera toujours.

Le sage Patanjali nous a donc donné cet Abhyasa ou pratique très importante pour remplacer notre conscience de l'ego actuelle, qui s'est développée dans le contexte extérieur, par une nouvelle conscience intérieure, une intuition centrale, comme on dit, de nous-mêmes en termes de Réalité. De cette façon, vous commencez à prendre conscience de vous-même en tant qu'être en termes de quelque chose qui est au-delà du monde, de quelque chose qui transcende le temps et l'espace, de quelque chose qui est tout à fait à l'opposé de cette apparence temporaire et en perpétuel changement. Cette chose n'est pas une apparence temporaire, une apparence changeante, mais une Réalité permanente. Et vous commencez à ressentir : « C'est l'océan, je suis la vague. C'est le Soleil resplendissant des soleils, la Lumière des lumières ; j'en suis un rayon. C'est l'Être suprême, père, mère, parent de tous ; je suis son enfant éternel ». Vous créez ainsi, au plus profond de votre être, la conscience d'une relation en termes d'un principe qui est au-delà de toute apparence phénoménale, en termes d'un principe qui est immuable, éternel et réel.

Le véritable esprit d'Isvarapranidhana — abandonner la volonté égoïste à la volonté de Dieu

À partir de ce moment-là, le yoga prend un sens et une signification réels pour vous. Jusque-là, ce n'est qu'une sorte de jeu. C'est comme aller dans un club pour jouer au carrom ou au billard ; c'est jouer avec le yoga. Il n'y a pas de profondeur. Il n'y a qu'un intérêt intellectuel ou un besoin de sentiment, mais il n'y a pas de réel besoin ressenti pour le yoga. « Sans le yoga, je ne

peux pas vivre. J'ai besoin du yoga. Le yoga est ma vie même ; je ne peux exister sans le yoga », ce genre de sentiment n'existe pas. Mais ce genre de sentiment apparaît dès que l'on commence à savoir ce qu'est Isvarapranidhana.

Lorsque vous commencez à comprendre toutes les implications d'Isvarapranidhana et qu'Isvarapranidhana a commencé à agir dans votre conscience, alors le yoga devient pour vous quelque chose de très, très indispensable, quelque chose de très, très sérieux, comme la nourriture pour un homme affamé, comme le souffle pour une personne qui se noie dans l'eau. C'est le tournant crucial dans votre relation à cette science du yoga, dans votre relation à la Sadhana. À partir de ce moment-là, vous ne pouvez plus vivre sans la Sadhana. Elle devient pour vous la nourriture quotidienne indispensable sans laquelle vous ne pouvez pas exister, sans laquelle vous ne pouvez pas vivre et grandir. Jusque-là, le yoga ne reste qu'un intérêt intellectuel, une sensation ou un sentiment.

Mais le yoga devient un besoin spirituel en vous, une faim spirituelle en vous, un besoin spirituel pour vous, lorsque vous commencez à vivre dans l'esprit d'Isvarapranidhana. C'est alors seulement que vous pouvez dire : « Je ne peux pas vivre sans Dieu ». Le yoga devient alors pour vous comme l'eau pour un animal assoiffé errant dans le désert pendant des jours, la langue desséchée et le corps brûlant de chaleur. Isvarapranidhana est donc le point d'inflexion de votre attitude, de votre sentiment à l'égard du yoga. Et ce qu'implique Isvarapranidhana est raconté par Vyasa dans le Mahabharata, où il dit que les deux termes « je » et « mien » constituent la servitude et que les deux termes « Pas je » et « Pas Mien » constituent la libération. La manière dont cette déclaration de Vyasa a été illustrée dans un épisode important de la vie du saint Maître Jésus a également été mentionnée plus haut dans ce chapitre.

Voici une autre illustration. Il est de notoriété publique que les enfants qui n'ont jamais été disciplinés par leurs parents posent un problème pour eux-mêmes et pour les autres. Ces enfants n'ont jamais connu de règles de conduite. Leurs parents ne leur ont jamais dit « C'est la règle pour tout le monde, c'est comme ça que tu dois être ». On ne leur a jamais dit combien de temps ils pouvaient sortir de la maison, à quelle heure ils devaient rentrer

le soir, comment ils devaient se comporter, comment ils devaient s'occuper de leurs études, comment ils devaient tenir leur chambre, quand ils pouvaient voir la télévision, quand ils ne devaient pas la voir, quelles devaient être leurs manières à table, etc. Si toutes ces règles avaient été établies, ces mêmes enfants auraient été tout à fait différents. Les enfants qui ont été correctement formés, lorsqu'ils vont à l'école, ne posent aucun problème à leurs enseignants, parce qu'ils ont déjà été bien éduqués selon un certain modèle. Ils se comportent bien. Ils savent que telle chose se fait et que telle autre ne se fait pas. Mais dans le cas d'enfants complètement indisciplinés, ils ont la mainmise sur la maison, ils font ce qu'ils veulent ; leurs parents sont impuissants, ils ne s'intéressent pas à leurs enfants. Lorsque ces enfants sont envoyés à l'école, ils deviennent toujours le casse-tête de leur professeur. Ils dérangent aussi leurs camarades de classe. Dans l'ensemble, où qu'ils aillent, quel que soit l'environnement dans lequel ils se trouvent, ils deviennent des problèmes. Où qu'ils aillent, ils sont toujours des agitateurs, des perturbateurs.

Maintenant, dans le domaine du Yoga, dans le domaine du Niyama, dans le domaine d'Isvarapranidhana également, la même situation prévaut ; la même vérité est valable. Vous devez dire : « Ô Seigneur, je m'en remets entièrement à Toi. Qu'il n'en soit pas comme je le souhaite, mais qu'il en soit comme Tu le souhaites. Ma vie entière est entre Tes mains. Je me place — corps, mental et âme — entre Tes mains ». Ainsi, le yogi, le Sadhaka, doit apprendre à se conformer à la volonté de Dieu, doit essayer de découvrir la volonté de Dieu. Il doit apprendre à se mettre au pied de Dieu dans l'obéissance. Il doit abandonner aux pieds de Dieu les pulsions invétérées du principe de l'ego, la nature exigeante du désir du mental et les pulsions turbulentes des appétits sensoriels. Il doit placer toutes ces choses sous le contrôle de la Volonté divine. Il doit se placer sous le contrôle divin, la supervision divine, la direction divine. Il doit ainsi se libérer.

Comment connaître la volonté de Dieu

C'est là qu'un problème se pose. Théoriquement, vous pouvez dire : « Ô, Dieu, je me remets entre tes mains ». Mais Dieu ne semble pas avoir de communication directe avec vous. Qui est ce

Dieu sous lequel vous vous mettez ? Il ne semble pas être une connaissance proche de vous. Vous ne le connaissez pas, vous ne l'avez pas vu. Il ne vous apparaît pas et ne vous dit pas : « D'accord, je suis très heureux que tu te sois placé sous mon contrôle. À partir de maintenant, faites ceci, faites cela ». Il ne dit pas cela. Il reste un concept pour vous. Il est encore un facteur lointain, un concept. Alors, comment pratiquer Isvarapranidhana avec succès et efficacité ? Comment ? Il s'agit d'une situation réelle. Dieu est lointain, Dieu est inconnu, Dieu est étrange. Vous ne le connaissez pas. Vous n'avez qu'un sentiment au sujet de Dieu.

Dieu n'existe que dans votre sentiment intérieur, et ce sentiment n'est pas non plus un sentiment très clair, bien défini ou vivant, mais juste un sentiment vague, une idée. Nous utilisons le mot « Dieu », mais nous n'avons pas un sens tangible de la réalité de Dieu. Lorsque vous vous trouvez devant un temple, vous pouvez avoir, pendant un moment, un sentiment qui est une réalité apparemment tangible ; mais autrement, dès que vous quittez l'endroit, tout cela redevient quelque chose d'abstrait et d'abstrus. Alors, à ce principe abscons, à cet être abstrait, comment s'abandonner ? Comment se mettre à sa disposition ? Si vous voulez vous mettre à la disposition de quelqu'un, vous devez savoir quelque chose d'assez clair, précis, concret, tangible et définitif sur cette personne. Ce n'est pas le cas de vous-même et de Dieu. Et pourtant, vous devez pratiquer Isvarapranidhana.

À cet égard, il est nécessaire de connaître les différents aspects dans lesquels un Sadhaka est censé pratiquer Isvarapranidhana. Nos écritures regorgent d'indications à cet égard. Les Védas sont considérés comme la parole de Dieu, le souffle de Dieu, et nous croyons fermement qu'ils contiennent la manifestation ou l'expression de la volonté de Dieu ou de ce que Dieu veut que nous fassions. Comment Dieu veut que nous vivions notre vie, comment Il veut que nous connaissions, pensions, ressentions et agissions — c'est ce qui est exprimé à maintes reprises dans les écritures. Par conséquent, dans la Srimad Bhagavad Gita, il est clairement dit que si vous souhaitez atteindre votre bien-être le plus élevé, vous devez respecter les préceptes des Écritures. Vivez votre vie en accord avec les directives données dans les écritures.

Si vous dites simplement : « Je m'en fiche, les écritures sont des superstitions », alors il n'en sortira rien de bon. En effet, la connaissance des enseignements scripturaux est la seule méthode viable pour connaître la volonté de Dieu, parce qu'autrefois, Dieu était venu exprimer sa volonté devant de grands sages et avait indiqué clairement ce qu'il souhaitait que l'homme fasse, comment il souhaitait que l'homme vive sa vie. On dit donc qu'il faut essayer de connaître l'essentiel des Écritures et d'en faire son guide. Cela signifie que vous abandonnez votre volonté personnelle, vos inclinations égoïstes, vos pulsions et vos désirs aux Srutis, aux Sruti Vakyas. Notre vie ne devrait pas être Ashastriya. Elle doit être Shastriya.

Entraînement progressif à l'effacement de la conscience de l'ego.

Encore une fois, dans notre culture, à différentes étapes de notre vie individuelle, on nous a montré des personnalités auxquelles nous devons obéir et dont nous devons exécuter les ordres. Il s'agit de s'habituer à un certain modèle, de grandir dans un certain modèle. Si l'indiscipline à la maison est à l'origine du modèle, ce même modèle se manifestera plus tard à l'école. Mais si la base, le modèle fondamental, est celui de la discipline, de l'ordre et de l'obéissance, cela se manifestera plus tard lorsque vous changerez de domaine de vie. Il est donc nécessaire pour un yogi, pour un Sadhaka, de grandir dans un certain moule et cette formation devient inestimable lorsqu'il entre dans le domaine du yoga. C'est pourquoi, pour atteindre cet objectif, les Srutis déclarent : « *Matri Devo Bhava, Pitri Devo Bhava* ».

En effet, la première partie de la vie d'un individu se déroule sous la tutelle de ses parents, de son père et de sa mère à la maison. Les écritures disent : « Considérez-les comme votre Dieu. Considérez votre mère comme Dieu, considérez votre père comme Dieu. Obéissez-leur, exécutez leurs paroles, exécutez leurs instructions. Ne les défiez pas. Mettez votre ego sous la subordination de vos parents ». Il convient toutefois de noter que cette injonction scripturale se réfère à des conditions idéales. Elle se réfère à des parents idéaux, des parents sages. Elle ne concerne certainement pas, elle ne peut pas concerner des parents ivres et bagarreurs dont la principale profession est la malhonnêteté, la

trahison, la cupidité, le vol et le brigandage. L'injonction scripturale est valable dans des circonstances normales. Ainsi, dans des conditions normales et idéales, « *Matri Devo Bhava, Pitri Devo Bhava* » est l'entraînement, l'entraînement préliminaire pour réaliser l'abandon total à Dieu plus tard. Ainsi, Isvarapranidhana commence chez l'individu, dès son enfance, à la maison, puis, lorsque son domaine d'activité se déplace légèrement de l'environnement familial à l'environnement scolaire, les écritures disent : « *Acharya Devo Bhava*. Que votre Dieu soit l'être qui éveille votre compréhension, qui vous apporte la connaissance, qui vous enseigne, qui vous initie à l'aventure fascinante de la connaissance du monde qui vous entoure ».

Dans une dimension supérieure de la vie spirituelle, si vous prenez un maître spirituel, si vous apprenez de lui des choses spirituelles, alors inclinez-vous devant lui, mettez votre ego à ses pieds, posez humblement des questions et essayez de rechercher la connaissance. « *Tadviddhi Pranipatena Pariprasnena Sevaya* » — c'est ce que disent les écritures. Dites : « Je ne sais pas, vous savez. S'il vous plaît, enseignez-moi ». Acceptez votre ignorance en toute humilité. Et ne pensez pas que vous savez tout. Ne doutez pas : « Oh, que peut-il m'enseigner ? Car alors, l'accès à la connaissance vous est fermé. Vous pouvez dire : « Je sais, mais ce que je sais est peu de chose. Seigneur, pardonne mon ignorance. Supporte-moi pour ce que je ne sais pas. Je sais beaucoup de choses, mais je n'en sais pas autant. Pour cela, je dois m'adresser à quelqu'un qui en sait plus et le servir ».

Et tout cela signifie la soumission, le retrait de l'ego, le retrait du « je » rajasique qui s'affirme et l'acceptation de son manque de connaissance ou de son manque de connaissance adéquate et l'acceptation de sa position en tant qu'apprenant et de la position du gourou en tant qu'enseignant. S'incliner devant le gourou et le servir est Dasatva. Tous ces éléments témoignent de la sagesse de nos anciens. Ils ont donné la formation dès l'enfance et jusqu'à l'adolescence. L'individu recevait ainsi l'entraînement préliminaire qui le rendrait plus tard apte au processus ou à la pratique d'Isvarapranidhana.

Que se passe-t-il alors ? Le modèle de vie que le génie de la culture indienne a fourni à l'individu a été conçu de telle manière que l'individu soit progressivement formé et équipé pour se

lancer plus tard dans le yoga et avoir une pratique efficace d'Isvarapranidhana. Ainsi, en se plaçant sous la tutelle obéissante des écritures, en se plaçant au début sous la tutelle obéissante des parents, plus tard des enseignants à l'école, et finalement du gourou, l'individu a appris à garder son ego, à garder son « je » et son « moi » à une distance sûre, à une distance inoffensive.

Le gourou représente Dieu — sa volonté est la volonté de Dieu

Le gourou, au moins, est un être tangible. Il est devant vous. Il a une forme concrète. Alors que Dieu est quelque chose d'abstrait, d'intangible, de lointain ; vous n'avez pas de contact direct avec lui. Vous considérez donc le gourou comme le représentant de Dieu, vous pensez que Dieu se manifeste sous la forme du gourou et vous pensez que Sa volonté vous parvient par le biais de la volonté du gourou. En tant que véritable disciple, vous dites : « En ce qui me concerne, je me suis mis à la disposition des pieds de lotus de ce gourou et tout ce qu'il dit est, pour moi, équivalent à ce que Dieu me dit. C'est pourquoi je me mets dans un état d'abandon, d'obéissance, de dévouement à tout ce qui sort de la bouche de mon gourou ».

Ainsi, en faisant du gourou le représentant de Dieu et en vous mettant dans un état d'obéissance totale envers lui, vous vous établissez dans la Sadhana de l'Isvarapranidhana dont l'objectif principal est d'essayer de libérer l'homme de l'emprise étriquée du « je » et du « mien ». C'est là tout l'objectif de l'Isvarapranidhana. C'est alors que le véritable yoga peut commencer pour vous. Ainsi, le cinquième des Niyamas a ce but et cette fin très importants et très, très indispensables en vue de libérer le Yogi en lutte de l'emprise de Prakriti, qui se trouve au plus profond de son être sous la forme de cette idée de « je » et de « mien », sous la forme de cette fausse conscience temporaire de la personnalité. Ce n'est que sur cette conscience de la personnalité que se construisent toutes les autres choses. D'abord le « je » et le « mien », puis toutes les autres ramifications, tout comme la liane qui, à partir de sa racine, s'étend sur tout le sol dans les dix directions, en un grand réseau. De la même manière, ce « je » et ce « mien » forme la pensée racine, le concept racine, l'aspect racine de la conscience de votre personnalité actuelle, qui

est votre servitude, qui est votre Prapancha. Et cette racine doit être détruite si l'on veut que le réseau contraignant de Prapancha disparaisse.

Tout ceci est un aperçu des aspects plus larges du processus d'Isvarapranidhana et de la façon dont on peut le pratiquer en s'entraînant à une discipline similaire dans d'autres domaines de sa vie, où l'on se préoccupe de ses parents, de ses aînés, de ses saints et de ses sages, de son propre Guru, de ses propres écritures. C'est pourquoi Gurudev disait parfois qu'un soldat idéal, s'il a suivi un entraînement militaire de dix ou douze ans, est plus apte au yoga qu'une personne indisciplinée qui n'a jamais suivi d'entraînement militaire. En effet, lors de l'entraînement militaire, le soldat apprend à abandonner son ego à ses supérieurs ; il apprend l'obéissance. Dans l'armée, ce que vous dites n'est rien, cela ne compte pas. Vous devez implicitement obéir, implicitement exécuter les ordres. Gurudev Sivananda avait l'habitude de dire que la discipline militaire est une très bonne discipline yogique, où l'on avale sa fierté, son ego, ses propres désirs, ses propres fantaisies. Et, quel que soit l'ordre, vous devez obéir, que vous l'aimiez ou non, que vous le vouliez ou non, que vous le souhaitiez ou non. Il n'est pas question d'autre chose que d'obéissance implicite. Ainsi, Gurudev avait l'habitude de dire que le soldat entraîné était mieux adapté au yoga que d'autres qui n'avaient pas subi une discipline d'effacement de soi.

Tout comme Vivekananda a dit un jour qu'un dacoït pourrait être capable de réaliser Dieu mieux qu'un lâche ou une personne timide. Un dacoït est audacieux, sans peur. Et une telle absence de peur, une telle audace, est nécessaire pour suivre le chemin spirituel et vivre la vie spirituelle. Le yoga n'est pas fait pour les timides et les peureux. Le dacoït audacieux n'a pas de conscience corporelle. Du moins, il a moins de conscience corporelle qu'une personne timide qui en est toujours remplie. Ainsi, Vivekananda a dit qu'il y avait plus de chances qu'un audacieux dacoït réalise l'Atman qu'une personne timide toujours enracinée dans la pensée du corps. De la même manière, Gurudev Sivananda avait l'habitude de dire qu'un soldat bien discipliné et entraîné dans l'armée était mieux adapté à la Sadhana du yoga qu'une personne indisciplinée et hésitante.

CHAPITRE 9

ASANAS ET PRANAYAMA

Dans le yoga de Patanjali, Asana ne désigne pas une posture spécifique, mais signifie s'asseoir. Il s'agit principalement de s'asseoir pour méditer. Asana signifie un siège méditatif. La façon de s'asseoir pour méditer doit être telle que le corps soit immobile et stable, et qu'elle ne provoque aucune gêne pour le corps ; sinon, elle ne peut être maintenue pendant une longue période. Ce n'est que lorsque la posture est confortable que l'on peut la conserver longtemps. Maintenir l'Asana pendant une longue période est d'une importance capitale pour faciliter une méditation adéquate. Toute la science du yoga consiste à préparer la personne à la méditation, sur les plans physique, vital et mental. Il est donc très important d'adopter une posture confortable. Le facteur de confort est très important. C'est ce que souligne la définition très laconique d'« Asana » dans le Yoga de Patanjali, à savoir « *Sthira Sukham Asanam* ». Par conséquent, Asana dans le Raja Yoga n'implique pas les différentes postures de la science du Hatha Yoga. On dit qu'il existe 84 lakhs de postures différentes. Les chercheurs en ont déterré un grand nombre. Chaque professeur de yoga aime à penser qu'il a découvert un grand nombre de ces postures oubliées et il y a donc des professeurs de yoga qui ont publié des livres contenant 200 postures, 250 postures et ainsi de suite. Ce processus se poursuit.

Cependant, notre Maître, le bien-aimé et vénérable Gurudev Swami Sivanandaji, a clairement indiqué que sur ces 84 lakhs, 84 sont les plus importants. Ainsi, dans son livre de base sur les yogasanas, publié il y a près de cinquante ans à Madras et intitulé « *Yogasanas Illustrated* », il a mentionné ce fait et décrit les 84 asanas les plus importantes. Ils appartiennent au Hatha Yoga et sont mentionnés dans la Siva Samhita, la Gheranda Samhita, la Hatha Yoga Pradipika et d'autres textes du Hatha Yoga.

En ce qui concerne le Pranayama, celui du Raja Yoga met principalement l'accent sur Kumbhaka ou la rétention du souffle,

et non sur les différents types de Pranayama qui font partie de la science du Hatha Yoga. Dans le Raja Yoga, la stabilité et le confort sont les facteurs les plus essentiels des Asanas ; et la capacité à retenir le souffle est la caractéristique la plus importante du Pranayama. En maintenant ainsi une posture stable et ferme pendant une longue période, le Raja Yogi bénéficie de plusieurs avantages. L'un d'entre eux est que le mental commence progressivement à se stabiliser. Cela n'est cependant pas dû à la stabilité du corps, car dans ce cadre yogique, le corps et le mental ne sont pas directement liés.

Le corps et le mental dans la psychologie occidentale et dans le yoga

Dans le cadre médical et psychologique occidental, le corps et le mental sont directement liés — et par « mental », on n'entend ici que le mental inférieur, émotionnel, le mental en tant que pensée et émotion, en tant qu'imagination et émotion. Le mental réagit sur le corps, crée diverses conditions dans le corps. À l'inverse, les conditions corporelles affectent les humeurs mentales. Si vous avez une douleur lancinante quelque part dans le corps, vous êtes déprimé, vous ne pouvez pas rester joyeux. Si vous avez mal aux dents ou à l'estomac, ou si vous souffrez d'une indisposition générale ou de fièvre, vous devenez irritable, morose, sans joie. Certains types de maladies, en particulier celles qui sont douloureuses, affectent le mental. Dans l'autre sens, le mental étant dans un état d'anxiété, de stress, de dépression ou de conflit profonds, il crée également des tensions dans diverses parties du corps, ce qui entraîne différents types d'affections. Il peut entraîner une sécrétion excessive de certaines hormones et de certains sucres ou inhiber la sécrétion de certains sucres essentiels et provoquer des spasmes musculaires, causant la constipation et diverses affections. Le domaine d'étude qui traite de l'interaction entre le corps et le mental inférieur est appelé par les Occidentaux « psychosomatique ». « Somos » est le corps ; « Psycho » est le mental. La psychosomatique traite du lien entre le mental et le corps, de l'effet du mental sur le corps. La psychosomatique est aujourd'hui très étudiée dans le cadre de la science médicale en Occident.

En revanche, dans le cadre yogique, le corps n'est pas directement lié au mental. Mais il est indirectement connecté, le facteur intermédiaire qui établit la connexion entre le corps et le mental étant le Prana. Si le corps reste parfaitement immobile et stable, le Prana est progressivement amené à un état d'harmonie, à un état de stabilité. Et lorsque le Prana est ainsi établi dans un état de stabilité et d'harmonie, le mental est également amené progressivement à un état de stabilité et d'harmonie, en raison du lien ou de la communication qui subsiste entre le Prana et le mental. L'état du Prana influence donc l'état du mental. Le Prana est la clé vitale du contrôle du mental, du contrôle de toutes les pensées. Ainsi, en immobilisant le corps et en le maintenant stable pendant des périodes de plus en plus longues, de manière progressive, grâce à la Sadhana quotidienne et à l'Abhyasa quotidien, le Prana finit par atteindre un état de stabilité et de constance. Cette stabilité est communiquée au mental, ce qui a pour effet salutaire de l'apaisement progressif de celui-ci. Au moins pendant la période où vous êtes assis dans l'Asana, le mental essaie également de se calmer. Il devient également un peu plus stable. C'est là le bénéfice.

Une expérience avec Asana

Ensuite, en cultivant la pratique de s'asseoir continuellement dans une posture stable, le pratiquant développe Titiksha, le pouvoir d'endurance. Il arrive fréquemment que le mental ait envie de bouger, mais malgré cela, il ne bouge pas. Vous surmontez cette impulsion, ce qui signifie que vous développez votre volonté en vous habituant, en vous obligeant à rester assis, stable et ferme, pendant une longue période dans une seule posture. C'est ainsi que l'Atma-Bal, le Mano-Bal, se développe chez le pratiquant. Et progressivement, lorsque vous êtes bien établi dans l'Asana, l'effet de la chaleur et du froid n'a pas le pouvoir d'affecter et de perturber le corps autant que c'est généralement le cas. Vous pouvez transpirer, il peut faire très chaud, mais une fois que vous aurez pris l'habitude de vous asseoir régulièrement, vous ne vous en souciez pas. Vous ne voudrez plus vous éventer. Vous devenez insensible à la chaleur et au froid, même au froid. J

Je l'ai expérimenté personnellement dans mes débuts. Nous allions parfois sur les rives du Gange à la mi-décembre et en janvier, quand il fait le plus froid à Rishikesh. Dans les premières années du développement de l'Ashram Sivananda, il n'y avait pas de Ghat, pas de marches, pas de ciment, rien. La rive du Gange était un terrain sauvage composé uniquement de rochers et d'arbustes qui descendaient jusqu'à la rivière. Il fallait marcher avec précaution. Nous y allions le soir, vers 22 ou 23 heures, chacun habillé d'un pull, d'une chemise en flanelle, avec une couverture et tout le reste, et nous nous asseyions sur un rocher. Nous nous asseyions dans notre posture yogique préférée ou Asana, puis nous nous déshabillions, jusqu'à ce qu'il ne reste plus que le Kaupin, et nous posions une serviette pliée sur le rocher pour nous asseoir dessus. Lorsque nous enlevions nos vêtements un par un, nous avions un peu froid à cause du froid intense qui régnait à l'extérieur. Mais une fois assis dans l'Asana, il n'y avait plus aucune sensation de froid. Il n'y avait pas de sensation de froid, et en peu de temps la réaction du corps s'est mise en marche et la peau extérieure est devenue insensible. Elle est devenue rugueuse comme du papier de verre. Tous les pores de la peau se dressaient comme des épines, et dans cet état, nous restions assis pendant une demi-heure, une heure, jusqu'à minuit et il n'y avait aucune sensation. Nous avions chaud sous les aisselles et la transpiration dégoulinait, mais l'extérieur du corps était complètement glacé. Nous n'avions aucune sensation. Mais si nous bougions ou commencions à bouger, nous commencions à ressentir le froid. Tant que nous restions assis sans bouger, le lien entre le mental et le corps était rompu et le mental était éloigné du corps. Et jusqu'au moment où nous déverrouillions l'Asana et en sortions, il n'y avait absolument aucune sensation de froid. Je n'ai pas fait cette expérience avec la chaleur. Mais pour le froid, il a été prouvé par expérimentation personnelle que si l'on s'assoit dans une certaine Asana stable, surtout s'il s'agit de Padmasana ou de Siddhasana, il n'y a aucune sensation à l'extérieur. Parfois, au cours de cette expérience, le vent soufflait, un vent froid et mordant venant du côté de Laxmanjhula, mais le corps ne le ressentait pas, ne s'en préoccupait pas. C'est pourquoi le Yoga Darshana dit que l'on va au-delà de la chaleur et du froid si l'on est établi dans l'Asana.

Et j'ai vu ce fait prouvé dans des cas extrêmes également. Il y avait autrefois un Paramahansa Yogi appelé Paramanand, un Sadhu du Pendjab, à Badrinath. À Badrinath, même en plein été, au mois de juin, il est impossible de s'asseoir à l'ombre, car l'altitude est d'environ 3200 m et l'endroit est entouré de montagnes enneigées en permanence. En revanche, si l'on se met au soleil, la situation est supportable. Après avoir pris un bain dans la source d'eau chaude, vous pouvez vous promener dans un banian ou avec une simple serviette jetée en bandoulière. Et ceci seulement s'il y a un soleil éclatant et un ciel bleu, mais même dans ce cas, si vous vous placez sous un arbre, vous aurez immédiatement froid. Telle est l'atmosphère qui règne à Badrinath. Et tout au long des douze mois, ce Paramanand vivait torse nu. Il n'avait qu'un Kaupin et des cheveux longs. Il ne gardait pas de récipient avec lui ; il ne pouvait donc pas prendre de bain en trempant le récipient et en versant l'eau sur sa tête. Mais il y a deux ou trois petites cascades, de petits ruisseaux — qu'ils appellent Dhara — qui descendent des flancs de la montagne. La méthode de ce yogi pour se baigner consistait à aller s'asseoir près du ruisseau, à tenir l'eau dans la coupe de ses paumes, puis à se la passer sur le corps. Sa peau était noire et rugueuse comme la peau d'un buffle.

J'ai entendu parler d'un Titikshu encore plus grand, mais je ne l'ai pas vu. Il s'appelait Sri Krishnashram. Il vivait dans la région glacée de Gangotri. Il s'agit là de stades avancés de Titiksha, mais en pratiquant Asana, le troisième Anga du Raja Yoga, il arrive un stade où l'on est capable de rester assis assez longtemps dans une seule posture, sans mouvement. On oublie le corps. Le corps devient imperméable à la chaleur et au froid et vous développez ainsi le pouvoir d'endurance ainsi que la volonté.

Théorie de la santé et de la maladie dans l'Ayurveda et le Yoga

Ensuite, en s'asseyant dans une posture méditative, on obtient un grand nombre de bienfaits pour la santé interne. Même si l'Asana n'est pas un exercice physique — ce n'est pas un mouvement du corps — la pose méditative est une pose tellement équilibrée qu'en s'y asseyant, le Prana est distribué de manière égale dans toutes les parties du corps.

Selon l'Ayurveda, toute maladie, tout malaise, tout ce qui ne va pas dans une partie du corps est dû à une rupture de l'équilibre entre les trois humeurs. L'Ayurveda croit en la théorie des Tridoshas — Vata, Pitta et Kapha — le vent, la bile et le flegme. Ces trois éléments sont des constituants communs du corps humain, et s'ils sont dans une certaine proportion et un certain équilibre, le corps est en bonne santé. Mais si cet équilibre, si ce rapport est perturbé pour quelque raison que ce soit, l'organisme se retrouve dans une situation anormale. Cette anomalie peut se manifester de différentes manières, avec différents symptômes. Chaque ensemble de symptômes reçoit une étiquette et cela est appelé « maladie ». Et on dit que la maladie est due au déséquilibre des tridoshas — Vata, Pitta et Kapha. L'approche des médecins ayurvédiques consiste le plus souvent à administrer un médicament qui rétablira l'équilibre entre les tridoshas. Lorsque cet équilibre est rétabli, la personne retrouve son état normal.

En revanche, dans l'interprétation yogique de la santé et de la maladie, on dit que la maladie est due à la rupture de l'équilibre dans la distribution du Prana. Si le Prana est distribué de manière inégale, s'il ne se rend pas à un endroit particulier, une maladie peut se manifester à cet endroit. De même, si le Prana s'accumule trop à un endroit donné, un état anormal peut survenir. Une distribution égale du Prana dans tout le corps, d'une manière équilibrée, telle est la condition souhaitée. Et cette distribution égale signifie la présence de Prana autant que nécessaire dans chaque partie. Une répartition égale ne signifie pas que le Prana doit être également réparti dans tout le corps.

Le Prana est nécessaire dans différentes proportions, à différents degrés, dans différentes parties de votre corps. Et s'il est présent dans cet état naturel, on parle alors de distribution égale du Prana. De légères variations se produisent dans cette répartition au cours de la journée. Lorsque vous mangez, le Prana est plus concentré dans la région de l'estomac. Lorsque vous effectuez un travail intellectuel, le Prana est plus actif dans la région du cerveau. Les Yogasanas permettent une répartition égale du Prana dans tout le corps, dans les proportions voulues pour un état normal. Il est intéressant de noter que l'interprétation yogique de la maladie et la théorie ayurvédique de la maladie ne se contredisent pas. Il s'agit simplement d'une seule et même

déclaration sous deux angles de vue, deux approches. Lorsque les trois humeurs sont déséquilibrées, la prédominance de l'une d'entre elles à un endroit donné peut attirer le Prana en quantité anormale ou l'empêcher de pénétrer dans cet endroit. Du point de vue ayurvédique, il s'agit d'un déséquilibre des Tridoshas et du point de vue yogique, ce déséquilibre des Tridoshas entraîne une disharmonie dans la distribution du Prana. Les deux points de vue ne sont donc pas contradictoires. Ils expriment un état sous deux angles différents.

Prenons le cas d'un mari et d'une femme avec un enfant. Le mari dispose d'un certain revenu et peut s'occuper de sa famille avec ce revenu. Au fil des ans, un deuxième enfant arrive et la mère devient veuve à son tour. Elle vient alors vivre avec son fils et la famille s'agrandit et ainsi ils se retrouvent en grandes difficultés financières. Ils ne sont pas en mesure de s'occuper de leur famille. Pourquoi cette situation, cette difficulté, ce problème économique ? Nous pouvons dire que c'est à cause de la croissance de la famille au-delà de sa capacité à s'occuper d'elle-même. Ou encore, nous pouvons dire que les revenus ne sont pas suffisants, qu'ils ne sont pas proportionnés aux dépenses. Du point de vue des ressources monétaires, le problème se pose parce que les revenus ne sont pas suffisants. Du point de vue de la famille, le problème se pose parce que les membres sont devenus trop nombreux, le nombre de personnes est devenu trop important. C'est poser le même problème sous deux angles différents.

Il en va de même pour la santé et la mauvaise santé. Lorsque l'on est en bonne santé, les tridoshas sont en équilibre ; on peut aussi dire que le Prana est réparti de manière égale. Lorsque l'on est malade, l'équilibre des tridoshas est rompu ; on peut aussi dire que le Prana est mal réparti. Ainsi, la santé intérieure découle de la pratique des Asanas. Grâce à la pratique des Asanas pendant une longue période, le Prana tend à se répartir uniformément dans tout le corps et, progressivement, l'état de santé normal du corps est rétabli. C'est important. Et ici, c'est la santé intérieure qui est vitale. L'asana apporte la santé intérieure. Elle vous rend imperméable à la chaleur et au froid. La force d'endurance est accrue. La volonté mentale s'accroît. Tels sont les avantages de la pratique d'Asana. Et, indirectement, par l'intermédiaire du

Prana, la stabilité du corps apporte progressivement une certaine stabilité mentale, une certaine stabilité de l'activité mentale, une certaine harmonie de l'activité mentale.

Nous arrivons ensuite au quatrième Anga du Raja Yoga, à savoir le Pranayama. Le Pranayama est un moyen de contrôler le Sukshma Prana à l'intérieur duquel vous n'avez pas d'accès direct. Le Prana est une force subtile et invisible. C'est la force vitale qui imprègne le corps. C'est le facteur qui relie le corps et le mental, car il est relié d'un côté au corps et de l'autre au mental. C'est le lien entre les deux. Ils n'ont pas de lien direct. Ils ne sont reliés que par le Prana et ce Prana est différent de la respiration que vous avez dans votre corps physique. Le Prana n'est pas Svasa. Le souffle respiratoire qui se déplace dans vos narines n'est pas du Prana. On l'appelle Svasa Vayu. Svasa-Prasvasa, l'inspiration et l'expiration sont de l'air. Mais alors, pourquoi la régulation du souffle intérieur et du souffle extérieur des narines porte-t-elle le nom de Pranayama, alors qu'ils ne constituent pas le Prana, qu'ils ne constituent que le Svasa Vayu ? Le processus de régulation de la respiration porte le nom de Pranayama, parce que c'est le moyen de parvenir à contrôler la force vitale subtile qui est présente à l'intérieur en tant que Prana.

Comment le Pranayama contrôle-t-il le Prana ?

N'ayant pas d'accès direct au Prana, les anciens Rishis ont développé cette méthode, car la manifestation extérieure du Prana intérieur est présente dans le système humain sous la forme du souffle. Le souffle est le résultat du mouvement du Prana. Le souffle est le résultat du mouvement le plus vital et le plus important du Prana. C'est le Prana qui fait bouger les poumons et les fait se dilater et se contracter, se dilater et se contracter, se dilater et se contracter, du moment où vous naissez jusqu'au moment où vous abandonnez votre corps dans la mort. C'est le Prana, le grand principe de vie, qui maintient ce mouvement. C'est lui qui fait fonctionner la pompe du cœur.

Il remplit également d'autres fonctions, imprègne tout le corps et y est présent de différentes manières. Dans l'exercice de ses différentes fonctions, le même Prana prend des noms différents : Prana, Apana, Vyana, Udana, Samana. En outre, il existe cinq Upa-Pranas ou Pranas subsidiaires. Ainsi, ce principe de vie

fonctionne en permanence et, que vous soyez éveillé ou endormi, conscient ou inconscient, ce Prana maintient automatiquement en vous tous les mouvements vitaux essentiels indispensables. Si ces mouvements de vie ne sont pas maintenus, la vie ne durera pas. Vous ne pourrez pas vivre ; le corps ne sera pas maintenu en vie. Le Prana fonctionne donc de manière involontaire. Vous ne faites pas d'effort pour faire bouger les poumons. Ce n'est pas vous qui maintenez le mouvement de pompage du cœur. Ce n'est pas vous qui entretenez le mouvement de contraction et d'expansion des poumons. Vous n'êtes même pas conscient du mouvement des poumons. Ce n'est que lorsque quelque chose vous arrive que vous en êtes conscient ; autrement, vous n'en êtes même pas conscient.

C'est ce Prana, cette grande manifestation de la Divinité, cette grande manifestation de l'énergie cosmique, qui maintient tous ces mouvements essentiels et vitaux dans votre corps. L'expansion et la contraction des poumons se manifestent dans le corps par l'entrée et la sortie du souffle. Cette respiration est le signe du mouvement du Prana, qui maintient les poumons dans un état constant d'activité vitale indispensable. Ainsi, ce souffle dans les narines est dû au mouvement du Prana subtil dans votre corps, tout comme le mouvement de la trotteuse, de l'aiguille des minutes et de l'aiguille des heures est dû au mouvement interne caché du spiral dans le mécanisme de la pièce d'horlogerie ou de la montre. C'est grâce au mouvement constant et ininterrompu du spiral à l'intérieur que, sur la surface du cadran visible, l'aiguille des heures et l'aiguille des minutes peuvent se déplacer et effectuer leur travail.

Si vous voulez ralentir ou arrêter le mouvement du spiral à l'intérieur de la montre, vous n'avez aucun moyen de le faire, car vous n'y avez pas accès. Il se trouve quelque part à l'intérieur, recouvert par la structure de la montre. Vous ne pouvez pas l'atteindre. La seule façon d'essayer de l'atteindre est de passer par son symptôme extérieur ou sa manifestation extérieure. Ainsi, si vous placez votre doigt sur la trotteuse d'une montre qui tourne dans un petit coin du cadran et que vous l'arrêtez, si vous arrêtez la trotteuse, le mouvement du spiral s'arrête lui aussi progressivement. De même, si vous arrêtez l'aiguille des minutes de la montre, le mouvement de l'aiguille des minutes étant le

résultat final du mouvement du ressort capillaire, le mouvement du ressort capillaire ralentit progressivement et s'arrête.

C'est de cette manière inverse, distante et indirecte, que la régulation et l'arrêt du souffle extérieur des narines permet d'obtenir le résultat ultime de contrôler et même d'arrêter certains aspects du mouvement du Prana subtil, car le Prana est lié au souffle extérieur. La respiration extérieure est liée au Prana subtil en tant qu'effet extérieur ultime de ce dernier. Ainsi, le Pranayama vous emmène à l'intérieur.

Kumbhaka et ses avantages.

Dans le Raja Yoga, le Pranayama est la rétention de la respiration inspirée. Plus tard, il prend la forme d'une rétention de la respiration — rétention de la respiration inspirée et rétention de la respiration expirée ou respiration extérieure. Cette dernière est appelée Bahya Kumbhaka. On arrête de respirer lorsque le souffle est expiré, lorsque les poumons sont vides. C'est Bahya Kumbhaka. Lorsque vous progressez dans la pratique de Kumbhaka, vous passez au stade de Dhyana. Lorsque vous pratiquez le Pranayama, tout l'accent est mis sur cette pratique. Lorsque, après avoir pratiqué avec succès cette étape, vous commencez à prendre Pratyahara et Dharana, que se passe-t-il ? L'accent mis sur cet Abhyasa, à savoir la pratique du Pranayama, diminue et l'accent est mis sur Dharana. Le Pranayama est alors pratiqué automatiquement et devient un processus secondaire ou auxiliaire en relation avec Dharana. Dans ces conditions, Kumbhaka se produit spontanément. On l'appelle Kumbhaka spontané ou Kevala Kumbhaka. On ne se préoccupe pas, on ne se demande pas s'il s'agit de la respiration dans l'état d'expiration ou de la respiration dans l'état d'inspiration ; on n'y pense pas du tout. Lorsque le mental est dans un état de bonne concentration, on saisit l'occasion pour arrêter immédiatement la respiration, parce qu'au moment où l'on arrête la respiration, le mental devient immédiatement stable.

Chaque fois que l'on perçoit un état stable du mental, on arrête immédiatement la respiration, quel que soit l'état dans lequel elle se trouve. C'est ce qu'on appelle Kevala Kumbhaka ou Kumbhaka spontané. C'est une aide très précieuse pour Dharana. Et parfois, lorsqu'il y a beaucoup de Vikshepa, lorsque vous

n'êtes pas en mesure de poursuivre votre Dharana correctement, lorsque le mental est très, très instable et qu'il saute, alors Kumbhaka aide aussi. Mais il s'agit alors d'un Kumbhaka fait de manière délibérée. Kumbhaka spontané, quant à lui, survient lorsqu'il y a une bonne concentration. Lorsque la concentration est réussie, Kumbhaka spontané devient inestimable en tant qu'aide secondaire dans cet état.

Les bienfaits du Pranayama sont multiples. La pratique du Pranayama a également des effets bénéfiques sur la santé interne. Il confère une certaine force au corps et, grâce au Pranayama, le corps est capable de repousser la fatigue. Même si l'on reste assis et que l'on pratique l'Abhyasa pendant de nombreuses heures, la fatigue n'atteint pas le corps. Le corps est capable de fournir des efforts pendant une longue période sans se fatiguer. Une pratique réussie et soutenue du Pranayama augmente l'énergie du corps. Vous devenez énergique, aussi bien mentalement que physiquement. Le mental est toujours frais. Le Pranayama est un grand destructeur de Tamas et de Rajas. Il contribue également à accroître Sattva au sein de votre nature, de votre corps et de votre mental. Il a donc un double effet, à savoir la destruction de Tamas et Rajas, et l'augmentation de Sattva. Et lorsque la fraîcheur augmente dans le mental, l'objet de la méditation devient très vif et très clair. Lorsque le point focal de la concentration ou Dhyana Lakshya est flou, Dharana approprié ne se manifeste pas ; mais grâce au Pranayama, une grande clarté est apportée au mental et le point focal devient vif et clair. Dans un tel mental, il devient alors facile de se concentrer. Ainsi, le Pranayama apporte le bénéfice unique de clarifier le mental, de rendre Dhyana Lakshya net, et donc de précipiter Dharana. Voilà pour le Pranayama.

Comment Asana et Pranayama aident à combattre Rajo-Guna

Récapitulons maintenant le raisonnement qui sous-tend les troisième et quatrième Angas — Asana et Pranayama — dans le système de Raja Yoga de Patanjali. Dans le Raja Yoga, Asana ne signifie pas une posture, mais un siège. Vous devez être assis. Et comment ? De manière stable. Patanjali Maharshi ajoute un adjectif intéressant. Il dit que l'Asana doit être confortable. Elle doit donner au Sadhaka une sensation de confort. Lorsque vous

êtes à l'aise, vous êtes heureux ; lorsque vous êtes mal à l'aise, vous êtes malheureux.

Patanjali utilise donc le mot « Sukha ». Sa définition d'Asana est « *Sthira Sukham Asanam* ». Vous devez être assis de façon stable dans une posture confortable. C'est la définition générale d'Asana dans le Yoga Darshana de Patanjali Maharshi. Le corps est assis de façon stable et confortable. Pourquoi doit-il être à l'aise ? Parce que, s'il n'est pas confortable, vous ne serez pas en mesure de maintenir la position de façon continue pendant une longue période. Si elle n'est pas confortable, elle vous causera de l'inconfort et des douleurs et, au bout d'un certain temps, vous voudrez en changer. Mais lorsqu'elle est confortable, on n'hésite pas à la garder longtemps, et plus longtemps on garde la position, plus longtemps le corps est stable. Plus longtemps vous gardez la position stable, plus longtemps vous êtes capable de freiner Rajo-Guna, plus longtemps vous êtes capable de surmonter Rajo-Guna. Par conséquent, la nature confortable de l'Asana est indispensable, elle est impérative. Selon l'Ashtanga Yoga de Patanjali, l'essence de l'Asana est donc la stabilité combinée au confort, un confort postural ferme. Et Patanjali dit que vous devez continuer à augmenter la durée de votre assise dans une Asana. Ainsi, vous faites votre Pranayama assis dans une Asana ; vous faites votre Japa assis dans la même Asana ; vous faites votre Svadhyaya assis dans la même Asana. Que se passe-t-il alors ? Le mental est détourné et éloigné du corps lorsqu'il est absorbé dans l'étude, absorbé dans Japa, absorbé dans Puja... et vous n'êtes même pas conscient que vous êtes assis dans une Asana.

En s'occupant ainsi de divers aspects de la pratique spirituelle, l'Asana se prolonge. Et comme une sorte de guide ou de norme, Patanjali suggère que vous soyez capable de vous asseoir de façon stable dans une Asana pendant une période d'au moins trois heures sans interruption ; pendant cette période, vous pouvez vous engager dans différentes pratiques spirituelles et détourner votre mental du corps de façon à rester assis dans une pose absolument stable pendant toute la durée de ces trois heures. En vous établissant ainsi dans l'Asana, vous entrez dans un état de conflit avec Rajo-Guna du corps. Cela favorise automatiquement l'Anga suivant de l'Ashtanga Yoga, à savoir le Pranayama.

Maintenant, comment Asana aide-t-elle à procéder au Pranayama ? Parce que, tout comme Chitta ou le mental et le Prana sont très étroitement liés, tout comme l'activité mentale et le Prana sont interconnectés, de même, de l'autre côté, le corps et le Prana sont également interconnectés. En effet, le Prana imprègne tout le corps ; le Prana coexiste presque avec l'Annamaya Kosha. Par conséquent, si l'Annamaya Kosha est agité, le Prana est lui aussi agité. Mais si vous avez réussi à discipliner progressivement votre corps et à vous asseoir régulièrement pendant une longue période, alors le Prana prend automatiquement un état relatif de stabilité. Il devient moins agité qu'auparavant. Ainsi, avec votre succès et vos progrès dans la pratique d'Asana, le Prana adopte également un état de stabilité correspondant. Ainsi, la réussite dans la pratique d'Asanas devient très propice à la pratique du Pranayama ou à la discipline du Prana, à la régularisation du Prana.

Et, dans l'Ashtanga Yoga, tout comme la régularité est l'essence même d'Asana, Kumbhaka est l'essence même du Pranayama. L'objectif le plus important de l'ensemble du processus de Pranayama dans le Raja Yoga est d'arrêter le Prana, de retenir le souffle, car, au tout début du Yoga Darshana de Patanjali, nous avons un Sutra qui donne la définition du Yoga : « *Yogas Chitta Vritti Nirodhah* ». Le yoga consiste à freiner l'activité constante des pensées ou Vrittis du lac du mental. Le Prana est toujours dans un état d'agitation, dans un état de Vritti. Le mental aussi est toujours agité par Vritti. Et si vous voulez avoir Nirodha de l'activité du mental, vous devez faire Nirodha de l'activité du Prana. Nirodha de l'activité du Prana signifie la retenue de la respiration. C'est Kumbhaka.

Ainsi, les diverses autres pratiques de Pranayama que l'on trouve dans le Hatha Yoga — Bhastrika, Suryabedha, Kapalabhati, Ujjayi, Brahmari, Murcha — n'ont aucune pertinence ici. Dans le Raja Yoga, Pranayama signifie, inspirer-retenir-expirer, inspirer-retenir-expirer, inspirer-retenir-expirer, inspirer-retenir-expirer, inspirer-retenir-expirer. Cela signifie cela et seulement cela. Ainsi, le point culminant du Pranayama, l'essence principale du Pranayama, réside dans la retenue de la respiration. En retenant le souffle, l'activité de votre plan mental est retenue. Ainsi, Asana aide Pranayama, et Pranayama aide

finalement le processus de l'Antaranga Yoga qui consiste à ralentir l'activité du mental, le mouvement du mental, jusqu'à ce qu'il soit amené à un état de cessation complète, cessation de toutes les Vrittis. C'est la raison d'être des troisième et quatrième Angas — Asana et Pranayama — dans notre effort pour surmonter complètement le mode Raja-Guna de la Trigunatmika Prakriti. Prakriti est Trigunatmika, et pour vaincre le mode Raja-Guna, Asana aide le Pranayama. Et le Pranayama aide à restreindre l'activité mentale. De cette façon, il agit comme un Sahayogi Prakriya — un processus utile — dans les cinquième et sixième Angas du Raja Yoga, à savoir Pratyahara et Dharana, le retrait du mental et la concentration.

CHAPITRE 10

CONQUÊTE DU TAMO-GUNA PRAKRITI

En raison de son implication dans Prakriti, Purusha est devenu un individu humain, mais son statut réel est toujours libre, toujours bienheureux, libre de toute affliction, hors de portée du mental et de ses impuretés, hors des limitations de Prakriti. Mais pour l'instant, le Jiva n'a pas conscience de son statut de Purusha. Le Jiva se considère comme un petit être humain chétif en raison de son enfermement dans le complexe corps-mental, plein de détresse, d'anxiété, d'impuretés, d'inquiétude et de chagrin. Ainsi, pour dissoudre cela, les grands sages nous ont montré la voie et Patanjali Maharshi nous a donné son Ashtanga Yoga ou Raja Yoga, un système très scientifique et progressif de contrôle du mental où l'on monte l'échelle de la pratique yogique pas à pas, étape par étape.

La conquête du Tamo-Guna par Yama et Niyama

Dans les deux premières étapes du Raja Yoga de Patanjali, l'animal en l'homme est la cible de la Sadhana du yoga. On cherche à contrer la nature animale, la nature brute, en prononçant certains vœux forts, auxquels il faut adhérer à tout prix, à tout moment, en tout lieu et en toute circonstance. Un tel vœu ne souffre aucune exception. Vous devez adhérer à ces vœux en permanence. Vous avez le vœu de ne pas blesser, de ne pas faire de mal, de ne pas vous engager dans la violence, qu'elle soit mentale ou verbale ; vous avez le vœu de véracité, de véracité absolue, le Satyavrata ; vous faites le vœu de contrôler les sens ; vous faites le vœu d'humilité en pensée, en parole et en action ; vous faites le vœu de Brahmacharya, ce qui signifie non seulement l'abstinence de la fonction sexuelle et le contrôle de la pulsion sexuelle, mais aussi la domination générale du supérieur sur l'inférieur, du subtil sur le grossier, de la nature humaine pensante, voyante et discriminante — Suddha Buddhi,

Vivekatmak Buddhi, Vichara-Yukta Buddhi — sur chaque Indriya, sur l'ensemble des cinq sens.

Le Mahatma Gandhi a beaucoup parlé du Brahmacharya dans ses lettres, dans ses articles du « Harijan » et dans ses réponses aux questions des chercheurs. Il a jeté une lumière précieuse, basée sur son expérience personnelle, sur le sujet de l'autolimitation. Toutes ces réflexions ont été rassemblées et publiées dans un livre intitulé « Self-Restraint versus Self-Indulgence ». Dans ce livre, Gandhiji jette beaucoup de lumière sur le concept de Brahmacharya. Il insiste sur le fait qu'il est impossible de s'abstenir d'une seule pulsion spécifique, à savoir la pulsion sexuelle, si on laisse libre cours à tous les autres Indriyas de faire ce qu'ils veulent — si on laisse les yeux se promener où ils veulent, si on laisse les oreilles entendre tout et n'importe quoi, et ainsi de suite. Si vous faites cela, il est impossible de pratiquer Brahmacharya.

C'est ce que dit Gandhiji. Ce n'est que si vous maîtrisez et contrôlez tous ces autres sens, à savoir la vue, le goût, l'odorat et l'ouïe, que vous pourrez espérer, ne serait-ce qu'un peu, maîtriser vos pulsions intérieures. C'est pourquoi Gandhiji dit que Brahmacharya signifie un contrôle total de soi, que Brahmacharya signifie changer toute sa vie, orienter toute sa vie de manière que son mode de vie général soit utile et propice à un tel contrôle. Vous devez essayer de réfréner les cinq sens. Si vous gardez toutes sortes d'images excitantes autour de vous dans votre chambre et que vous écoutez de la musique de film et des musiques excitantes, le contrôle de soi et le Brahmacharya ne sont pas possibles. Vous devez changer tout votre mode de vie — les fréquentations que vous avez, la littérature que vous lisez, l'environnement dans lequel vous vous trouvez, la nourriture que vous mangez, etc. Ces choses doivent être de nature à ne pas vous exciter. En revanche, elles doivent être de nature à vous élever, à vous inspirer. Elles doivent être sattviques. Il s'agit donc d'une réorientation spirituelle complète de votre mode de vie du côté extérieur, où Sangati, Sahitya, Ahara, l'environnement — toutes ces choses entrent en jeu.

Il va sans dire qu'à ces méthodes s'ajoutent la pensée positive, Japa, la prière au Seigneur, la fréquentation de personnes qui prient, de Satpurushas, le culte, l'orientation du mental vers des

choses plus élevées, l'inspiration de la vie des saints, le maintien d'un idéal devant soi. De cette manière, l'individu qui souhaite s'établir sur un plan de conduite élevé, un niveau de conduite et de caractère élevé, doit fournir un effort total. Il doit s'agir d'un effort total et d'un grand enthousiasme pour cette tâche. Ce n'est que si vous avez un amour brûlant pour la pureté, le caractère, la noblesse, que si vous avez un grand amour, une grande faim, un grand désir pour cela, alors seulement vous réussirez. Car la nature humaine se dirige vers la jouissance, l'indulgence ; c'est le Dharma, SvaDharma, du Manas et du Sarira. Les Indriyas se dirigent toujours vers les objets. Le mental se déplace à travers les Indriyas vers le monde extérieur des objets et vers la jouissance de ces objets, parce que Brahma a créé le mental avec cette tendance à l'extériorisation.

Dans la Kathopanishad, Yama tente d'expliquer cela à Nachiketas. Il dit que la tendance même du mental a été faite pour aller vers l'extérieur. Il se dirige toujours vers les objets, par l'intermédiaire des sens, et le yoga consiste donc à essayer d'inverser toute la nature humaine normale. C'est une tâche surhumaine, comme essayer de faire remonter le Gange à Uttarkashi vers Gangotri. Il faut donc une grande volonté pour progresser spirituellement. Il faut avoir un très grand intérêt à opérer cette transformation ; alors seulement, on pourra réussir. Et, nous avons vu précédemment, que pour réaliser cette transformation, la pureté de la conduite, la simplicité de la vie, l'abandon de trop d'avidité et de convoitise, Aparigraha et le contentement, ne jamais vouloir quoi que ce soit que Dieu ne vous ait pas donné, ne jamais vouloir quoi que ce soit qui appartienne à quelqu'un d'autre, tout cela est nécessaire. Et Asteya. Refuser de jeter un œil, refuser de jeter ne serait-ce qu'une pensée, sur quelque chose qui ne vous appartient pas légitimement, ne jamais convoiter ou vouloir quoi que ce soit qui ne vous appartienne pas — c'est ce qu'on appelle l'Asteya.

De ces différentes manières, l'animal grossier en vous est complètement contrôlé, maîtrisé et vaincu ; puis toute la tendance de votre vie est orientée vers Dieu par le biais des Niyamas. Il y a maintenant une transformation de votre être grâce à la pratique correcte de Yama et de Niyama. Vous devenez une personne sainte. Vous n'êtes plus l'ancienne personne. Pour ainsi dire, vous

renaissez. C'est donc la purification de l'être qui doit être réalisée en premier lieu par Yama. Ensuite, il faut spiritualiser sa vie et ses activités, ce qui est un processus de purification du mental, et cela se fait par Niyama. Lorsque Yama et Niyama sont parfaits, tout va dans la direction de Dieu, vers Dieu. Ainsi, cette renaissance, qui est une renaissance spirituelle, est provoquée par Yama et Niyama. Cette renaissance est une purification de l'ensemble de la nature, du Svabhava, de la conduite et du caractère d'une personne, et elle est obtenue par la spiritualisation de sa vie et de ses activités. C'est la renaissance dans l'Eau Sainte et l'Esprit, indiquée ou évoquée par le Divin Maître Jésus. Cela signifie purification et spiritualisation — purification de la nature, de la conduite et du caractère d'une personne et la spiritualisation de sa vie quotidienne et de ses activités. Une fois cette étape franchie, on s'attend à être complètement libéré de la grossièreté du Tamo-Guna et des obstacles inférieurs.

L'aspect inertie ou Alasya du Tamo-Guna

Vient ensuite la phase suivante de la Sadhana du yoga, qui consiste à s'occuper de Prakriti dans son mode Rajo-Guna. La caractéristique prédominante de Rajas est l'agitation, la nervosité, l'activité. L'activité incontrôlée de Rajas est une grande source de distraction ; elle ne permet pas à une personne de s'installer dans un endroit, dans une occupation. Elle crée l'agitation, l'impatience du mental. L'agitation du corps et le besoin incessant d'aller et venir sont le résultat de l'activité de Rajas. Ce Rajas est un grand obstacle au processus supérieur du Yoga intérieur, mais il a néanmoins ses vertus au début, car nous devons clairement savoir que Rajas est supérieur à Tamas. Rajas est plus subtil que Tamas, et la grande caractéristique de Rajas, une vertu importante de Rajas, est que c'est par Rajas et Rajas seulement que l'on peut surmonter Tamas. Tamas doit être surmonté par Rajas. Tamas ne peut être surmonté par Sattva. Tamas et Sattva n'ont pas de relations directes l'un avec l'autre ; ils n'ont pas de communication directe l'un avec l'autre.

C'est donc en canalisant votre activité dans la bonne direction, dans une direction optimiste, idéaliste, éthique et spirituelle, que vous pouvez surmonter Tamo-Guna. Jusqu'à présent, nous avons considéré Tamo-Guna dans ses différentes phases actives, dans la

manifestation active de la nature brute sous la forme de la violence et de la haine. Mais Tamo Guna est également présent sous la forme d'une profonde inertie, de l'ennui, de la léthargie du corps, de la paresse des habitudes. Tamas est le grand ennemi de l'homme dans tous les domaines de la vie et, par conséquent, le grand ennemi du Sadhaka également.

Alasya est un grand ennemi de l'homme ; c'est ce que disent les philosophes. Ils disent qu'Alasya est un grand ennemi qui réside dans son propre savoir. Lorsque vous vénerez Sarasvati, qui est pur Sattva, priez-la d'éradiquer, d'éliminer et de déraciner toute la paresse et la léthargie en vous, sans laisser aucune trace. Il ne doit en rester aucune trace. Éliminez complètement tout Tamas. Dans le célèbre hymne à Sarasvati, « *Ya Kundendu Tushara Hara Dhavala...* », nous rendons hommage à Sarasvati, car grâce à son pouvoir sattvique, elle nous libère complètement de la léthargie et de la paresse sans en laisser aucune trace. C'est pourquoi il faut vénérer Sarasvati.

Il y a un point à noter ici. Vous pouvez voir cette qualité d'inertie dans l'état le plus élevé de Sattva également. Par exemple, chez l'Avadhuta, qui ne fait aucun effort pour aller ici ou là, même pour le Bhiksha. *Pade Rahna*, dit-on. L'Avadhuta reste là où il est, prenant tout ce que le hasard lui apporte. Vous ne devez pas penser : « Laissez-moi aussi être comme cela, ainsi je serai dans l'état le plus élevé de Sattva ». Non. Sattva doit se manifester de lui-même. Il doit naître de la réalisation. Donc, si vous essayez de réaliser et de rester un Avadhuta, c'est très bien. Mais si vous essayez d'imiter l'Avadhuta, tous vos progrès s'arrêteront. Si vous dites : « L'Avadhuta est comme ça ; je vais aussi m'allonger comme lui, nu et immobile », cela ne marchera pas. Vous vous retrouverez alors dans une situation très peu enviable. L'Avadhuta est dans un état de conscience élevé, comme la conscience de l'Ashtavakra-Gita. Vous êtes loin de cet état. Il faut donc maintenir votre discrimination et votre recherche dans un état d'alerte très élevé.

Lien entre les apports nutritionnels et les états mentaux.

Il est maintenant clair que ce grand aspect de Tamas, l'inertie, doit être surmonté par des *activités* sattviques. L'activité sattvique

est la seule chose qui puisse contrer la paresse, la léthargie et l'indulgence tamasiques. Par conséquent, pratiquez le Nishkama Karma Yoga, servez votre gourou, servez les saints, servez les anciens, servez vos parents, servez les malades. C'est alors que se produira la plus grande purification. L'activité sattvique tuera toute oisiveté, toute inertie. Il y a longtemps, Vivekananda a dit que la véritable maladie de cette nation était due à ce Tamo-Guna ; tous les maîtres étaient profondément enfoncés dans Tamas. Il fallait donc qu'une vague de Rajas vigoureux déferle sur tout le pays ; alors seulement, il deviendrait apte aux choses supérieures, il deviendrait apte à l'éveil Sattvique et tout le reste. Tamas est dû à l'ignorance, à la pauvreté, au retard, à l'analphabétisme, à la maladie, à la malnutrition et à un état de santé médiocre où le mental devient trop faible pour faire le moindre effort, parce que l'état du corps affecte le mental.

Aujourd'hui, en Occident, on a fait une découverte précieuse : la nutrition a un lien direct avec l'état mental, avec le mental et ses humeurs. Si le régime alimentaire n'est pas équilibré et que les ingrédients essentiels tels que les vitamines et les minéraux ne sont pas présents, le mental de la personne se retrouve dans divers états d'anormalité. Cette personne n'est plus normale et pense qu'elle est peut-être devenue un malade mental, un psychotique ; mais non, c'est purement biologique. Toute la base de ce changement d'humeur est biologique. En effet, lorsque le corps est remis sur pied, qu'il est ramené à son niveau approprié par un régime alimentaire équilibré — parfois, on donne même des doses thérapeutiques de vitamines et de nutriments manquants —, la personne change immédiatement de personnalité. Toute sa pensée change, sa mentalité change. Il existe donc un lien étroit entre l'alimentation et l'état mental.

L'Inde est très en retard dans ce type de recherche. Aujourd'hui, elle a tenté d'emprunter ces connaissances à l'Occident et de s'appuyer sur ces nouvelles connaissances. Bien que beaucoup de lumière semble avoir été jetée sur ce sujet dans l'ancienne Ayurveda, dans l'approche ayurvédique de la santé humaine, nous avons perdu tout cela lorsque ces vieilles choses ont été rejetées comme étant des superstitions, inutiles, non scientifiques et sans intérêt. Ce que les anciens nous avaient donné, nous l'avons perdu par mépris pour notre propre

littérature. Nous en avons eu honte, nous avons pensé qu'il s'agissait de superstitions et de sottises. Et quelles que soient les nouvelles connaissances apportées par l'Occident, elles n'atteignaient pas les masses qui baignaient dans l'analphabétisme.

Lorsque les Britanniques se sont retirés, l'analphabétisme était d'environ 82 % dans ce pays ; 82 % des gens ne savaient ni lire ni écrire. Seuls les 18 % restants étaient alphabétisés et ont été alphabétisés pour pouvoir travailler dans les bureaux, dans l'appareil gouvernemental en tant que commis, dactylographes et assistants. Tout cela a donc été une phase malheureuse au cours de laquelle nous n'étions ni là ni ici. Nous avons perdu notre héritage ancestral et n'avons rien gagné des nouvelles connaissances de l'Occident, ce qui a entraîné un retard. Ce n'est que maintenant, quelque trente-cinq ans après l'indépendance, qu'il y a davantage de concessions mutuelles entre l'Occident et l'Orient. Les pays occidentaux sont prêts à partager avec les pays en retard une grande partie des connaissances scientifiques qu'ils ont acquises, et l'Inde en bénéficie au même titre que d'autres pays. Mais nous avons encore un long chemin à parcourir.

L'Occident a donc beaucoup étudié le lien entre l'alimentation et le mental. Il y a beaucoup à savoir, beaucoup à gagner grâce à la recherche et aux investigations occidentales et à l'avancement dans ces domaines de connaissance. L'inertie peut donc provenir d'un régime alimentaire inadéquat, d'un régime déséquilibré. Mais l'inertie peut aussi venir de la maladie ; l'inertie peut aussi venir de divers autres facteurs. C'est pourquoi les grands ont dit : « *Dharma Artha Kama Mokshanam Arogyam Mulam Uttamam* ». Pour toute réalisation — Dharma, Artha, Kama ou Moksha — la base principale est la santé ; la santé est d'une importance capitale.

Le Nishkama Karma Yoga en tant que processus purificateur

Ainsi, pour contrer l'aspect inertiel du Tamo-Guna, parallèlement à la pratique de Yama et de Niyama, il faut s'engager dans un Seva vigoureux, dynamique et désintéressé. Et c'est là le seul espoir. C'est la caractéristique rédemptrice de Rajas-Rajas, lorsqu'il est correctement dirigé, lorsqu'il est

gouverné par Sattva, et non lié par l'égoïsme. Mais si toute l'activité est gouvernée par Tamas et Rajas, gouvernée par la sensualité et le désir égoïste, liée au désir d'accumuler, au désir de jouir, cela ne nous soulage pas de Tamas. Cela ne fait que nous éloigner de plus en plus de Dieu et de notre but, alors que dans le Nishkama Karma Yoga Seva, bien que l'activité soit de nature rajasique, il s'agit d'une activité de type spiritualisé, où nous pensons qu'en servant l'homme, nous adorons Dieu qui habite l'homme.

Par conséquent, notre activité est dirigée vers Dieu, à travers l'être humain que nous servons, et donc cette activité, Rajas, devient complètement remplie de Sattva. C'est donc Rajas basé sur Sattva qui est le pouvoir, qui est la force motrice derrière le Nishkama Karma Yoga, où il surmonte complètement Tamas. Le karma yogi n'a aucun désir d'assouvissement sensuel. Le karma yoga établit la retenue et la maîtrise de soi chez l'individu. Ainsi, établi dans la maîtrise de soi, établi dans le Soi supérieur, établi dans l'amour du Suprême, établi dans le désintéressement, le karma yogi n'a aucun désir d'accumulation, aucun désir de gain personnel, aucun désir de jouissance sensuelle. Ce dynamisme désintéressé, ce Rajas fondé sur Sattva, devient alors la force qui libère la personne de l'aspect inertiel, de la léthargie ou de la paresse du Tamo-Guna. Ainsi, Yama, Niyama et Nishkama karma yoga de type idéaliste ou noble aide à détruire Tamas.

Ensuite, lorsque nous passons à l'aspect rajasique, il faut noter que Rajas agit chez l'homme par le biais d'un désir d'être toujours actif, d'être toujours occupé, d'être toujours en train de faire quelque chose. Pourquoi ? Chez l'homme normal, ce désir est tourné vers l'égoïsme, vers l'assouvissement des sens. Le Sadhaka, quant à lui, s'efforce de réfréner ces pulsions. Ainsi, Rajas du Sadhaka est étouffé lorsqu'il contrôle ses sens et essaie de se restreindre et de mener une vie très stricte et disciplinée. Et ce Rajas étouffé crée beaucoup d'agitation. Le Sadhaka est toujours incité à s'engager dans une activité quelconque, qu'il s'agisse de vagabondage ou de désir d'aller à Kurukshetra, à Rameswaram, à Badrinath ou à Kedarnath. Sinon, il perd son temps à aller ici et là, à faire des commérages et des bavardages. Il doit faire quelque chose. Lorsque le Sadhaka essaie d'aller au-

delà de Tamas dans tous ses aspects, ces pulsions peuvent devenir de sérieux obstacles.

C'est dans ce contexte que le karma yoga Nishkama prend toute son importance. Dans le Nishkama Karma Yoga, Rajas étouffé trouve un exutoire positif et utile. Dans le Nishkama Karma Yoga, Rajas est coloré par Sattva. Le Nishkama karma yoga purifie. La proportion entre Nishkama Karma Yoga et Antaranga Sadhana variera, se déplacera, au fur et à mesure que l'on progresse dans sa Sadhana. À un moment donné de votre voyage sur le chemin spirituel, votre Nishkama Karma Yoga peut être de 75 % et votre Sadhana de 25 %. Ensuite, cela peut devenir 70 % et 30 %, puis 65 % et 35 %, et plus loin, l'accent peut progressivement se déplacer vers plus de pratique spirituelle et moins de karma yoga ; mais tous ces changements se feront sur une certaine période. Ne soyez pas pressé. Progressivement, lorsqu'on progresse fortement dans la Sadhana, le karma yoga peut descendre à 50 % et d'autres Sadhana peuvent être à 50 %. Plus tard encore, la Sadhana Antaranga peut atteindre 60 % et le karma yoga descendre à 40 %. Ce processus se poursuit jusqu'à ce que le Sadhaka soit bien avancé dans sa Sadhana Antaranga et que le karma yoga soit réduit à un rôle mineur dans sa Sadhana totale. Il s'agit donc d'un progrès de type évolutif, et non pas d'une évolution radicale.

Et Rajas — eh bien, il doit être avec vous tout au long de votre vie spirituelle. Pourtant, il arrive un moment où il faut affronter Rajas comme un adversaire et essayer d'avoir la Sadhana pour le vaincre. Dans le corps, Rajas prend la forme d'une agitation, d'un désir d'être toujours en mouvement ; et dans le mental, il prend la forme de Vikshepa, de Chanchalata. Pourquoi ? Parce qu'il y a ce Rajo-Guna dans le Prana, dans Pranamaya Kosha. Et à cause de cette agitation incessante de Rajo-Guna dans le Prana, celui-ci n'est pas dans un état d'harmonie, mais dans un état d'activité incontrôlée. Et l'activité mentale et l'activité pranique, le Chitta et le Prana, sont liés et inséparablement interconnectés. Ainsi, lorsque le Prana se déplace, il met également en mouvement Chitta ou la matière mentale. Par conséquent, Vikshepa ne peut jamais être surmonté, l'oscillation du mental ne peut jamais être surmontée, à moins que vous n'ayez d'abord instauré un certain degré de discipline dans votre Prana, un certain degré de

régularité dans votre Prana. C'est pourquoi le grand sage Maharshi Patanjali, le grand Yogacharya, nous a donné les deux dernières phases du Bahiranga Yoga, à savoir Asana et Pranayama. De ces deux phases, il nous a donné Asana pour amener le corps à un état de stabilité, de sorte qu'il devienne absolument immobile, surmontant ainsi toutes les envies d'agitation et de mouvements divers.

À ce stade, il est peut-être nécessaire de rappeler que la science du Hatha Yoga telle qu'elle est exposée dans la *Siva Samhita* et la *Gheranda Samhita* ne constitue pas l'Asana de Patanjali Maharshi, l'Asana du type Raja Yoga. Les Asanas de la *Siva Samhita* et de la *Gheranda Samhita* appartiennent à une tout autre catégorie. Leur objectif est différent, leur raison d'être est différente. Ils constituent une science élaborée ayant un but et un objectif différents, en relation directe avec le mouvement ascendant de la Shakti cachée, le corps subtil de Sattva, la Shakti que nous appelons Kundalini, l'aspect individualisé de la puissance cosmique qui réside à la base de la colonne vertébrale. Ainsi, les Asanas, Pranayamas, Kriyas, Mudras et Bandhas du Hatha Yoga ont un rapport direct avec la Kundalini Shakti dans l'homme. Ces Asanas et Kriyas du Hatha Yoga sont conçus de manière à provoquer l'union ultime du Prana et de l'Apana et à réveiller la Kundalini endormie et inactive pour qu'elle se mette en état d'éveil et d'activité. Il s'agit donc d'une science tout à fait différente qui n'a rien à voir avec l'Asana qui est le troisième Anga de l'Ashtanga Yoga de Patanjali ; et les divers Pranayamas du Hatha Yoga n'ont pas non plus de rapport direct avec le Pranayama qui est le quatrième Anga du Yoga Darshana de Patanjali, l'Ashtanga Yoga de Patanjali. C'est ce que vous devez comprendre.

CHAPITRE 11

PRATYAHARA, L'ESSENTIEL DE LA SADHANA DU RAJA YOGA

Le cinquième Anga du Raja Yoga est Pratyahara. Nous avons déjà vu que Pratyahara est classé différemment par certains comme appartenant au Bahiranga yoga ou yoga externe ; par d'autres, il est regroupé avec l'Antaranga yoga ou le yoga intérieur ou le yoga proprement dit. Les deux classifications sont valables. La classification de Pratyahara avec Antaranga Yoga est valable, car ce processus de Pratyahara a un rapport direct avec le mental, qui est l'Antahkarana, dont le contrôle fait partie de l'Antaranga Yoga. Mais l'autre classification est également valable, car Pratyahara est impliqué dans la perception des sens, dans la perception du monde extérieur et de ses objets. Par conséquent, sous cet angle, il s'agit de quelque chose qui a trait au monde extérieur et qui peut être classé dans le yoga Bahiranga. Ainsi, dans la mesure où il est assis sur la barrière, Pratyahara chevauche à la fois le monde extérieur et le monde intérieur, le monde extérieur des objets sensoriels et le monde intérieur du mental et de son processus de pensée. Il peut être rattaché à l'une ou l'autre catégorie — Bahiranga Yoga ou Antaranga Yoga.

Comme je l'ai mentionné dans un chapitre précédent, je suis enclin à inclure Pratyahara dans l'Antaranga Yoga, bien que Pratyahara soit lié au monde extérieur. Je suis enclin à le faire parce qu'à partir de Pratyahara, c'est le mental qui est davantage impliqué dans les pratiques de yoga que le corps ou le Prana, qui sont les aspects inférieurs les plus grossiers de la personnalité humaine. Par conséquent, il est préférable de classer Pratyahara dans l'Antaranga Yoga, bien qu'il n'y ait pas de mal à l'inclure dans le Bahiranga Yoga et à conserver Dharana, Dhyana et Samadhi dans l'Antaranga Yoga.

Contrairement à Asana et Pranayama, Pratyahara n'est pas quelque chose que l'on pratique assis dans un endroit particulier,

bien que ce soit un aspect de la chose. C'est cet aspect que nous examinerons en premier.

Lumière sur les différents aspects de Pratyahara

Lorsque vous vous asseyez dans votre Asana pour faire votre Dhyana quotidienne, votre mental commence à vagabonder dans tous les sens ; il commence à aller dans différentes directions et à penser à de nombreux objets. C'est là qu'il faut être ferme. Lorsque le mental part vers des pensées extérieures, il faut le ramener et le diriger vers le point central de la concentration, vers l'objet de la méditation. Ce processus de tiraillement — tantôt dans un sens, tantôt dans l'autre — se poursuivra pendant un certain temps et fait partie de l'Abhyasa de Pratyahara. Vous essayez de ramener le mental, de le retirer de l'endroit où il veut aller et expérimenter. Le mental se dirige généralement vers divers objets qu'il veut expérimenter. On lui dit « non » et on le ramène. Cet Abhyasa de Pratyahara peut donc être pratiqué lorsque vous êtes assis dans la posture de méditation et que vous essayez de vous concentrer et que le mental commence à vagabonder.

En fait, que se passe-t-il ? Vous êtes à l'intérieur de la pièce, portes et fenêtres fermées, avec seulement un mur vide devant vous, et vos yeux aussi sont fermés. Vous ne voyez même rien. Pourtant, pourquoi des pensées diverses surgissent-elles, à propos d'objets qui sont à l'extérieur, qui ne sont pas devant vous, qui sont hors de vue ? On pourrait s'attendre à ce que les objets hors de vue soient également hors du mental, mais ce n'est pas le cas. Ils y sont bien présents, ils surgissent de l'intérieur. Pourquoi ? Parce que vous avez constamment absorbé les impressions de ces objets dans votre mental. Vous avez mis en place des Samskaras. Ils sont donc là. Vous avez créé des impressions du monde objectif dans votre mental. Elles ont coulé au fond du lac mental. Lorsque vous vous asseyez pour méditer, elles remontent à la surface. Il peut s'agir d'impressions lointaines provenant de la mémoire ou des impressions les plus récentes issues du Vyavahara ou de l'activité de la journée.

Par exemple, si vous vous asseyez pour méditer le soir, tout ce qui était présent devant vous ce jour-là jusqu'à l'heure du soir peut surgir et vous déranger pendant votre méditation du soir. Ou

si vous vous asseyez pour méditer le matin, vous pouvez commencer à penser à tous les objets que vous rencontrerez probablement au cours de la journée. « Je dois faire ceci, je dois faire cela, je dois rencontrer cette personne, je dois aller à cet endroit » — toutes ces pensées peuvent surgir. Pourquoi ? Parce que vous en avez pris l'impression. Et comment pouvez-vous éviter de prendre ces impressions ? Dès que vous sortez dans le monde, vous êtes toujours entouré de choses, d'objets sensoriels. Ils vous parviennent par l'intermédiaire des cinq Indriyas — la vue, le son, le goût, l'odorat et le toucher — et ils pénètrent à l'intérieur. Dès que vous sortez de votre chambre, vous vous retrouvez au milieu de Nama-Rupa, au milieu d'une multitude de noms et de formes. C'est précisément pour cette raison que vous devez savoir comment pratiquer Pratyahara même pendant Vyavahara, comment pratiquer le retrait même lorsque vous êtes au milieu d'une multitude de choses, de gens et d'activités. C'est-à-dire qu'il faut apprendre l'art d'être détaché intérieurement, l'art du détachement intérieur, même au milieu de l'activité.

Vous devez apprendre l'art de ne pas permettre aux objets extérieurs d'entrer directement dans votre conscience, même s'ils passent devant vos yeux comme dans un kaléidoscope ou comme sur un écran de cinéma. Les objets peuvent se présenter aux yeux, et à travers les yeux, ils peuvent être amenés au centre du cerveau. Vous ne pouvez pas vous empêcher de les voir. On peut ne pas vouloir délibérément les regarder, mais lorsqu'ils sont devant les yeux, on ne peut s'empêcher de les voir. On peut ne pas vouloir délibérément écouter quelque chose, on ne peut pas s'empêcher de l'entendre, car l'oreille capte le son, tout comme l'œil capte la vue.

Dans cette situation, que faire ? Détacher le mental du centre de la vue, du centre de l'ouïe, du centre du toucher, de l'odorat et du goût. Détachez le mental ; laissez-le avoir un autre arrière-plan. Qu'il ait un autre point focal, même au milieu de Vyavahara. C'est pourquoi il est dit que le yogi doit entretenir une pensée divine ininterrompue. Il doit y avoir un courant de souvenir de Dieu ininterrompu en lui-même, toujours, toujours... dans le mental. S'il y a une pensée de Dieu ininterrompue dans le mental, cette pensée de Dieu constituera l'arrière-plan permanent du mental. Et il s'y repliera chaque fois qu'il sera détaché du monde

extérieur. Vous devez donc cultiver l'habitude de rester partiellement à l'intérieur, même au milieu de votre Vyavahara, de ne pas donner cent pour cent de votre mental aux choses extérieures et de ne pas être complètement submergé par les images et les sons, etc.

Vous devriez apprendre à ne donner qu'une partie de votre mental au Vyavahara externe, seulement la partie de votre mental qui est absolument essentielle et nécessaire, en gardant le reste dans la pensée de Dieu. Au lieu de mêler complètement le mental aux objets des sens et de ne faire qu'un avec eux, vous devez apprendre à ne donner aux choses extérieures que la quantité de mental nécessaire, en gardant le reste du mental détaché intérieurement. C'est ce que l'on appelle Pratyahara, qui doit être pratiqué même lorsque l'on est en plein Vyavahara. N'absorbez pas les impressions des diverses perceptions trop profondément dans votre mental. Tout au plus, laissez les impressions toucher les instruments de perception — oreille, nez, œil, etc. — et de là, laissez-les se transmettre aux centres cérébraux de la perception. Percevez-les donc, mais ne réagissez pas à ces impressions. Ne laissez pas le mental s'inquiéter outre mesure. Il faut qu'il se détache des centres de perception du cerveau. C'est l'un des aspects de Pratyahara.

Pratyahara comporte un autre aspect. Supposons qu'avant que vous ne le sachiez, l'impression a déjà pénétré dans le mental. Il a commencé à penser à cette impression. D'accord. Détachez l'ego du mental. Détachez votre rôle d'exécutant. Dites : « Je ne vois pas, je n'entends pas. Cela ne m'intéresse pas. Le mental l'a saisi, c'est vrai, mais je ne suis pas le mental. Je vais prendre du recul et être un témoin-conscience sans passion, sans affectation, sans attachement. Je n'ai pas pris l'impression. Mon mental l'a prise, mon mental y pense, mais je ne m'identifierai pas à cette ligne de pensée ». En affirmant cela, vous pouvez faire en sorte que le « je » conscient se détache du mental et de ses pensées. Déconnectez donc *votre* lien avec le mental. Ne dites pas : « Je vois, je fais, je pense, je ressens, j'entends ». Dites plutôt : « Je ne suis ni penseur, ni auditeur, ni voyant. Je suis la conscience-témoin. Ces processus qui se déroulent, j'en suis seulement le témoin. Ils ne m'affecteront pas. Je ne me laisserai pas affecter par eux ». De cette manière, vous pouvez rompre le lien entre la

conscience de l'ego et le mental. Cela fait également partie de l'Abhyasa de Pratyahara au milieu de Vyavahara.

Certains yogis provoquent une rupture du lien entre eux et le monde extérieur, entre eux et les objets ; ils s'en vont à Gangotri ou dans un endroit où personne ne vient les voir. Ils restent seuls. C'est l'une des méthodes de retrait — se retirer des objets extérieurs. Mais ce n'est pas possible pour tous. Il faut vivre et se déplacer parmi les objets extérieurs. Ainsi, si vous ne pouvez pas rompre le lien entre le monde objectif des noms et des formes et vous-même, rompez au moins le lien entre le mental et les Indriyas ou les centres de perception dans le cerveau. C'est une étape réussie du sevrage. En allant encore plus loin, rompez le lien entre la conscience de votre ego et tout ce qui est présenté au mental. Alors, même si le mental absorbe certaines impressions ou certains courants de pensée, vous vous en démarquerez, vous refuserez de vous identifier à eux. Vous essayerez d'être Kevala Sakshi-Matra. C'est la pratique du Pratyahara ou le retrait. Même pendant les moments d'activité et de Vyavahara, au milieu des choses, si cet Abhyasa se poursuit, alors le problème qui se pose lorsque vous vous asseyez sur le siège de méditation et que vous essayez de retirer votre mental, ce problème sera beaucoup moins important. Le problème sera beaucoup plus léger, parce que vous ne permettez déjà pas à ce problème de s'enraciner dans le mental.

La perception est automatique et spontanée. On ne peut l'empêcher. Si vous sortez, naturellement l'œil verra, l'oreille entendra, chaque sens fonctionnera dans son état naturel comme il est censé le faire. Mais si vous coupez le lien entre le mental et le centre sensoriel intérieur, le sens extérieur peut percevoir l'objet et le sens intérieur peut l'enregistrer, mais le mental refusera d'y prêter attention. Et si, d'une manière ou d'une autre, le mental s'implique inconsciemment dans la perception, détachez votre ego du mental et affirmez que vous n'êtes qu'un témoin, que la perception ne vous touchera pas, qu'elle n'a rien à voir avec vous. Le sens perçoit et le mental y est impliqué, mais vous ne resterez qu'une conscience témoin, détachée et non affectée. Cela ne peut donc avoir aucun impact sur vous. Cela ne peut donc apporter aucun changement à votre conscience. Votre

conscience est établie dans sa propre nature essentielle qui est la non-dualité, qui est la paix, qui ne change jamais.

Détachez donc le véritable ego du mental — et non le faux ego qui fait partie intégrante du mental — et restez la conscience-témoin. C'est l'intellect supérieur discriminant qui a réussi à éveiller la conscience supérieure, la conscience de la Réalité, la conscience de votre Moi essentiel. Cet intellect supérieur discriminant contrecarre l'effet de l'implication du mental. Le mental est l'esprit émotif ; le mental est la nature du désir. Le mental n'est rien d'autre que la nature spontanée de l'émotion et du désir. Il peut être impliqué en raison de son intérêt pour la perception des sens, mais l'intellect discriminant se range maintenant du côté de votre nature essentielle et contrecarre l'implication du mental en disant : « Non, je refuse d'être entraîné là-dedans. Je refuse de m'associer à cette condition actuelle du mental. Je me tiens à l'écart. Je n'en suis que le témoin ». En disant cela, l'intellect s'identifie à la conscience pure qui est immuable et refuse de s'associer et de s'identifier au mental et à sa condition actuelle.

La pratique de Pratyahara : un exercice et un processus

Pratyahara, on peut le noter, est à la fois un Abhyasa et un Prakriya. Abhyasa signifie une pratique que l'on fait à un moment donné, dans un lieu donné, dans une Asana particulière ; et c'est sous la forme d'un exercice. Et sous la forme d'un exercice, il devient un précurseur précieux pour commencer votre méditation, parce que lorsque vous vous asseyez pour méditer, vos sens commencent à aller à l'extérieur. Et dans leur sillage, le mental commence à penser à des objets. Il faut donc éloigner le mental des sens. En ce sens, Pratyahara est un Abhyasa. Mais dans un sens plus vital, il s'agit d'un processus. Pratyahara n'est pas seulement une pratique ou un exercice, c'est aussi un processus — un processus qui doit être constamment maintenu pendant les heures d'éveil de Vyavahara. En effet, si vous essayez de vous centrer sur la Réalité intérieure, sur Dhyana Lakshya ou l'objet de méditation, cet effort n'est limité qu'aux heures de pratique effective. Le reste du temps, vous laissez le mental et les sens aller dans la direction opposée, vers les choses extérieures,

vers les nombreuses choses ou Aneka, vers la perception et la jouissance des objets sensoriels. Que se passe-t-il alors ? Votre pratique du yoga ne sera jamais réussie. Votre pratique intérieure du yoga ne peut jamais réussir. Elle ne peut réussir que si elle bénéficie de la pleine coopération et du soutien du reste de votre vie, c'est-à-dire de votre vie en dehors des heures de méditation, car l'Abhyasa du yoga doit se faire dans le cadre général de votre vie normale. Vous ne pouvez pas ignorer votre vie normale. Vous ne pouvez pas la faire disparaître. Il n'y a pas de baguette magique pour cela. Votre vie normale est là, très présente. Jour après jour, le yogi doit faire face à un certain modèle de vie extérieure.

Nous parlons ici de la grande majorité des yogis dans le monde du travail. Nous ne parlons pas de la minorité microscopique, des quelques personnes qui ont réussi à s'isoler complètement du reste du monde et qui vivent dans une grotte à Gomukh ou à Gangotri. Ces yogis ne constituent qu'une minorité microscopique et leur mode de vie n'a aucun rapport avec la réalité, aucun rapport avec le reste des gens qui s'efforcent tous de suivre le même chemin. Si l'on fait abstraction de cette minorité, la grande majorité des yogis et des pratiquants doivent faire face à un certain modèle de vie extérieure. Ils doivent y faire face et, en même temps, ils sont d'authentiques yogis. Ils sont tout aussi authentiques que les yogis isolés, car leur aspiration est tout aussi réelle. Leur désir de Dieu et de libération est authentique. Alors que le yogi des cavernes essaie de poursuivre sa Sadhana de façon extrême, la majorité des yogis poursuivent leur Sadhana du mieux qu'ils peuvent. Néanmoins, les personnes appartenant à l'une ou l'autre catégorie sont à cent pour cent des yogis authentiques.

Dans le contexte de la majorité des yogis, Pratyahara ne peut pas être un processus d'Abhyasa sans entrave et sans perturbation, complètement coupé de l'univers objectif et de toutes ses distractions. Dans le cas du yogi isolé, il n'y a pas grand-chose de l'univers objectif, si ce n'est son propre corps, la montagne, les rochers, Gangaji et le ciel. Mais la majorité des yogis qui s'efforcent de mener une vie de yoga peuvent se trouver dans les environs d'une ville ou d'un village, ou dans n'importe quel environnement normal, avec leur propre famille dont ils

doivent s'occuper, leurs affaires ou les services qu'ils doivent rendre. Dans leur cas, l'Abhyasa ou exercice spécial sera une petite partie de Pratyahara. Ils doivent faire leur Yogabhyasa dans le contexte de leur vie sociale, de leurs activités professionnelles, de leur foyer et de leur environnement familial. Chacun d'entre eux est préoccupé par sa famille, ses enfants, sa femme, sa profession, ses affaires ou ses services, ses engagements sociaux. Pour les yogis de ce groupe, Pratyahara sera donc très important dans son aspect de processus continu tout au long de leurs heures de veille, tout au long de leurs heures actives, plutôt que dans son aspect d'exercice spécial dans la pièce de méditation. Pour eux, Pratyahara doit devenir un mode de vie. Ils doivent vivre une vie de Pratyahara. Ils doivent pratiquer Pratyahara au milieu de leurs activités quotidiennes à la maison, dans la société, dans leur domaine professionnel spécifique, dans leur domaine de service ou d'affaires. Dans le Kshetra Udyogique, dans le Kshetra Samajik, dans le Kshetra Parivarik, dans le Kshetra Griha — dans tous ces domaines, ils doivent pratiquer Pratyahara.

Et c'est précisément l'un des traits saillants de la Gita Yoga. « Être dans le monde et pourtant ne pas y être. Il y a très longtemps, lorsque le Mahatma Gandhi a fait une traduction en gujarati de la Srimad Bhagavad Gita, il a donné à cette traduction le nom d' » Anasakti Yoga ». « Asakti » signifie attachement. « Anasakti signifie détachement. Gandhiji a appelé sa traduction de la Gita « Anasakti Yoga » ou « Yoga du détachement » ; et il a dit que c'était là le message de la Gita. Au milieu du monde, soyez détaché du monde, comme le lotus dans le lac, non affecté et non contaminé par l'eau. Le lotus est dans l'eau, mais il n'est pas mouillé. De même, il faut être dans le monde, mais ne pas être affecté par le monde. C'est ainsi qu'il faut vivre. Tel est le processus d'une vie établie dans Pratyahara. Il faut pratiquer ce type de Pratyahara au milieu de l'activité pour que les perceptions extérieures n'aient pas d'impact final sur vous. Vous êtes dans une foule et pourtant vous êtes seul. Vous êtes impliqué et occupé dans diverses activités. Pourquoi ? Parce que c'est votre devoir. C'est votre Kartavya Karma ; cela fait partie de votre Dharma.

Il se peut que vous deviez vous impliquer dans de nombreuses choses pour vos enfants, pour votre femme, pour le mariage de votre fille, pour essayer d'obtenir un emploi pour votre fils, pour

un litige qui vous a été imposé par votre famille ou vos voisins. Il n'y a pas d'issue à tout cela. Pourtant, au milieu de tout cela, vous savez que vous n'avez rien à voir avec tout cela. Ce n'est pas par désir personnel que vous êtes impliqué dans ces choses, ce n'est pas parce que tout ce Vyavahara vous fascine ou vous attire, mais parce qu'il se trouve que ce sont les devoirs immédiats qui vous sont imposés. Vous n'avez aucun désir en la matière, mais il se trouve que c'est votre Kartavya Karma, c'est votre Dharma en tant que chef de famille. Où que vous soyez, vous avez un certain devoir à remplir, un certain Dharma à accomplir, dans un lieu particulier, dans un contexte particulier. C'est précisément ce que Krishna essayait de faire comprendre à Arjuna sur le champ de bataille de Kurukshetra.

"Yogastha Kuru Karmani" - L'essence de l'enseignement de la Gita

Sri Krishna dit : « Arjuna, quels que soient tes sentiments personnels, tu es un prince de la race des Kshatriya, du clan des guerriers, dont le Dharma est de défendre le pays et de veiller au bien-être des sujets et de maintenir la loi, l'ordre et le Dharma. Ici, c'est le chaos absolu. Ces gens injustes ont pris le dessus et exercent leur tyrannie injuste sur le peuple. Les gens sont malheureux. Le Dharma est complètement détruit. À la tête des affaires, il y a une absence totale de Dharma. Il s'agit donc d'un Dharma-Yuddha, d'une guerre juste. En tant que Kshatriya, en tant que prince, il est donc de ton devoir de te battre. De plus, en ce premier jour de guerre, tu as pris la responsabilité de diriger ton armée en tant que commandant en chef. Tu dois donc te battre. C'est ton Dharma ». Arjuna avait donc ce devoir à accomplir ; il y était confronté comme à son devoir immédiat. De plus, il avait assumé son devoir, accepté de l'accomplir et s'était rendu sur le champ de bataille, avec l'armée adverse face à lui. Dans le contexte particulier de sa position de commandant en chef de l'une des deux armées sur le champ de bataille, en tant que prince de la race Pandava, le devoir de cet homme était de remplir son rôle particulier, d'accomplir le Karma Kartavya qui lui faisait face. Dans ce contexte particulier, son Dharma était de diriger l'armée et d'essayer de faire en sorte que les injustes Kauravas soient vaincus.

Ainsi, lorsque Krishna a dit à Arjuna qu'il devait se battre, il voulait dire qu'Arjuna devait faire son devoir — le devoir qui lui incombait à ce moment-là. L'idée générale selon laquelle la Gita est un évangile de la violence, un évangile de la guerre, est erronée. C'est une idée fautive. Elle trahit une incapacité totale à comprendre le message central de la Gita. Le fait que la Gita ait été prononcée dans un contexte particulier, celui du champ de bataille, en a accentué l'effet dramatique. Il a été dit à Arjuna que même au milieu de la guerre, il devait être complètement détaché. Il devait être établi en Dieu. Il devait être enraciné dans le souvenir de Dieu. Le Seigneur lui a donné ce Sandesh : « *Mamanusmara Yudhyacha*. Souviens-toi constamment de moi et accomplis ton devoir ». Lorsque le Gitacharya, le Seigneur Krishna, a adressé ces mots à Arjuna par le mot « Yudhyacha », il voulait seulement dire « Fais ton devoir ». Et il se trouve qu'à cette heure précise, le devoir d'Arjuna était de combattre en tant que guerrier dans une guerre juste. Il est à noter que Krishna n'a pas tant insisté sur le mot « Yudhyacha » que sur le mot « Mamanusmara ». Si la Gita avait été prêchée à un brahmane dans un ermitage de la forêt, le mot « Yuddha » n'aurait jamais été inclus dans la Gita. Il aurait fallu une terminologie complètement différente. Ce que le Seigneur voulait dire, c'est que même au milieu du domaine le plus intense et le plus dynamique de la vie humaine, il faut être dans un état de yoga intérieur — « *Yogastha Kuru Karmani* ». La Gita met l'accent sur ce point : « Où que vous soyez et quoi que vous fassiez, vous devez être dans un état de yoga. Vous devez être étroitement liés à l'âme universelle. Vous devez être étroitement liés au Divin, et c'est ainsi que vous devez accomplir vos activités ».

Cela signifie donc que si ce message, cet enseignement, ce yoga, selon lequel il faut être relié au Divin et accomplir des activités, être ancré dans le souvenir de Dieu et la pensée de Dieu même en accomplissant ses activités a pu être prescrit même dans les circonstances tendues d'un champ de bataille, il va sans dire qu'il s'applique à tous les autres domaines de l'activité humaine. Le domaine le plus difficile de l'activité humaine est naturellement le champ de bataille, où les gens s'affrontent et tuent dans les circonstances les plus violentes, les plus dynamiques et les plus compliquées. Et si le yoga peut y être

pratiqué, alors personne ne peut donner l'excuse, qu'il ne peut pas le pratiquer parce qu'il est un homme d'affaires ou quelqu'un d'autre.

Si le Seigneur Krishna avait donné son message dans un autre contexte, le soldat du champ de bataille aurait pu protester que l'Upadesh ou l'enseignement pouvait s'appliquer à n'importe qui d'autre, mais pas à lui parce qu'il se trouvait dans un champ très, très compliqué et difficile, à savoir le champ de bataille de la vie et de la mort. De toute évidence, le Seigneur a délibérément choisi le champ d'activité le plus difficile, le plus compliqué, le plus actif, le plus violent et le plus extériorisé qui soit pour qu'un être humain puisse pratiquer le Gita Yoga de la vie intérieure. Si le Gita Yoga est possible au milieu du choc et du cliquetis des armes sur un champ de bataille, alors il est possible partout et en tout lieu. Ainsi, personne ne pourra jamais venir dire : « Non, ce n'est pas possible dans mon contexte particulier, dans mes circonstances particulières ». Ainsi, une fois pour toutes, la possibilité pour quiconque d'avancer une excuse pour ne pas pratiquer la Gita Yoga a été effectivement supprimée par le Seigneur lorsqu'Il a choisi le champ de bataille pour donner Son Upadesh à Arjuna.

C'est dans ce contexte qu'il faut comprendre Pratyahara. Il faut apprendre à être détaché au milieu des activités. Vous devez apprendre à être ancré dans le fond intérieur au milieu de l'activité ou du dynamisme extérieur. Et ce processus de Pratyahara est une nécessité indispensable si l'on veut pratiquer le yoga dans la vie quotidienne. Si vous voulez pratiquer Dharana, Dhyana et Samadhi dans le contexte d'une vie normale dans le monde, le soutien du processus de Pratyahara au milieu de votre activité normale devient très significatif et très important. Il est même indispensable. Ainsi, Pratyahara en tant que processus a une plus grande importance pour le Yogi dans le contexte normal de la vie matérielle que Pratyahara en tant que pratique à un moment particulier juste avant la méditation.

Le caractère indispensable de Vichara et Viveka pour une pratique réussie de Pratyahara

Ainsi, dès que vous vous déplacez vers la scène extérieure, vous êtes entouré d'objets extérieurs, et chaque objet extérieur

exerce sur vous sa propre fascination. Chaque objet extérieur a son propre attrait pour votre mental en raison d'une longue association. Et naturellement, dès que vous êtes au milieu de ces objets, cette attraction commence à jouer, parce que le mental est constitué de cette façon. Chaque objet est jugé désirable pour une raison ou une autre. La fascination qu'exerce Nama-Rupa sur Chitta fait partie de la fonction de Prakriti, car Prakriti n'est rien d'autre que Maya, et Maya est pleine de ce pouvoir d'attraction énorme pour tromper le Jiva. Par conséquent, si vous devez maintenir le processus de Pratyahara pendant les heures d'activité quotidienne normale, vous devez avoir le processus de la recherche philosophique et de la discrimination constamment active. Vous devez constamment exercer votre faculté de discrimination pour distinguer ce qui est réel de ce qui est irréel. C'est ce que l'on appelle Nitya-Anitya-Vastu-Viveka ou Sat-Asat-Vastu-Viveka ou Atma-Anatma-Vastu-Viveka. Vous devez également raisonner ainsi : « Cet objet m'attire ; mon mental est attiré vers lui. Mes sens sont attirés vers lui. Va-t-il m'apporter quelque chose de bon ? Puis-je en tirer mon bien-être ? Sera-t-il propice à ma tranquillité mentale ? Vais-je en retirer un vrai bonheur ? Qu'est-ce que cela va m'apporter ? » C'est ce qu'on appelle Vichara. C'est l'investigation.

Vous devez dire à votre mental : « Cet objet ne m'apportera que plus de confusion, plus de Trishna, plus d'agitation. Là où il y a du désir, il y a de l'agitation, de l'inquiétude. Plus j'y cède, plus le désir s'intensifie et se multiplie. Telle est la loi. Un désir qui est présent dans le mental ne s'apaise jamais lorsqu'il est satisfait. Au contraire, la satisfaction du désir ne fait qu'attiser le feu du désir avec une vigueur redoublée. Le désir est comme un feu que l'on nourrit de ghee ou d'huile pour une oblation. Il ne diminuera pas ; au contraire, il s'enflammera avec une vigueur redoublée. Satisfaire le désir n'est certainement pas le moyen de le surmonter. Je dois donc renoncer au désir, abandonner le désir. Me précipiter vers les objets des sens n'apportera que la ruine. Cela entraînera une plus grande agitation, une plus grande intensification du désir, une plus grande agitation. Non, je ne permettrai pas à mon mental d'être entraîné par les sens vers ces objets sensoriels ». Un tel Vichara devrait être présent, un Vichara actif ou une recherche philosophique.

Sur la base de ce que vous avez appris dans les écritures, sur la base de ce que votre gourou vous a dit, sur la base de ce que les saints et les sages vous ont enseigné à la suite de leur propre expérience de ce monde, ce monde est irréel, ce monde n'est qu'un Mriga-Marichika, un mirage dans le désert. Vous courez vers lui et vous périssez. Rien ne viendra, il n'y a pas d'eau. Par conséquent, ne vous laissez pas tromper par les objets des sens. Éloignez-vous d'eux ; soyez un maître. À la lumière de votre propre vie dans ce monde, vous savez vous-même quelles expériences amères vous faites en vous précipitant vers les objets. « Chat échaudé craint l'eau froide », dit-on. Une fois que vous aurez connu la vraie nature du feu, irez-vous encore vers le feu ? C'est ainsi que, sur la base du souvenir vivace de vos expériences passées, sur la base des connaissances que vous avez glanées en étudiant les écritures, sur la base de ce que votre gourou vous a dit, sur la base des enseignements des saints et des sages, vous devez être toujours attentif et vigilant et garder votre discrimination constamment active.

Vous devez toujours faire Vyavahara en tant que Viveki ; alors seulement, vous serez en mesure d'avoir Pratyahara au milieu de Vyavahara. Si vous voulez vous retirer et atteindre un état de détachement au milieu d'une implication active dans l'univers objectif, ce retrait n'est possible que si vous menez constamment cette investigation philosophique active sur la nature illusoire, la nature défectueuse et la nature douloureuse de la jouissance des sens. Lorsqu'il y a Vichara et Viveka, lorsqu'il y a une telle investigation et une telle discrimination, alors Pratyahara devient progressif et fructueux. Vous pourrez maintenir Pratyahara au milieu de votre activité. Que se passe-t-il alors ? Vous entrez en contact avec les objets des sens, mais ils ne sont pas en mesure d'avoir un impact sur votre conscience intérieure. Dans votre conscience intérieure, vous êtes toujours détaché. Les objets des sens peuvent aller jusqu'aux sens, ils peuvent même aller jusqu'aux centres internes de perception des sens, mais ils ne pourront pas affecter le mental, ils ne pourront pas le mettre en ébullition. Ils ne perturberont pas votre mental, et encore moins votre conscience intérieure. C'est ainsi que vous réussirez à empêcher les perceptions extérieures d'avoir un impact sur votre conscience.

Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie que vous ne créez plus de nouveaux Samskaras. Vous ne créez plus de nouveaux Vasanas. Sinon, la vie entière n'est rien d'autre que le chargement presque continu de votre Chitta avec plus de Samskaras et plus de Vasanas. Si vous vous impliquez complètement dans des activités et des objets extérieurs, en raison de désirs, d'attractions qui vous font succomber à cause d'un manque d'investigation et de discrimination, chaque perception sensorielle, chaque expérience, chaque contact sensoriel dans lequel vous vous engagez crée un nouveau Samskara et un nouveau Vasana. Il s'agit d'un processus sans fin et vous ne serez jamais en mesure de vous libérer. Déjà, une foule de Samskaras et de Vasanas antérieurs font suffisamment de ravages en suscitant des Chitta Vrittis dans le mental, et au moment où vous vous asseyez pour méditer, ces Samskaras et Vasanas enfouis remontent constamment à la surface et créent des Vrittis et diverses idées dans le mental.

Cela suffit. Chaque jour suffit sa peine. Pourquoi devriez-vous aggraver une mauvaise situation en acquérant de nouveaux Samskaras et Vasanas ? Vous pouvez vous demander : « Comment puis-je éviter de le faire ? » Parce que, dès que vous allez dans le monde extérieur, de nouveaux Samskaras et Vasanas sont créés. La façon d'empêcher la création de nouveaux Samskaras et Vasanas est de veiller à ce qu'aucun impact ultime ne soit exercé sur la conscience, même si des centaines de perceptions et de contacts sensoriels ont lieu. C'est ce que fait Pratyahara. Pratyahara réussit à empêcher les perceptions sensorielles d'affecter le mental et de toucher la conscience. Le mental refuse tout simplement de les absorber. Elles arrivent à l'organe sensoriel externe ou à l'instrument sensoriel ; elles arrivent au centre sensoriel dans le cerveau ; mais lorsqu'elles essaient d'atteindre le mental, celui-ci dit : « Non, je ne veux pas de cela. Je n'accepterai pas ces choses ».

Le rare Pratyahara des moines byzantins

Pratyahara, comme nous l'avons déjà vu, comporte un certain nombre de phases spécifiques. L'une d'entre elles consiste à retirer les sens des objets sensoriels. Mais cela n'est possible que pour une personne isolée, un Ekantavasi complètement isolé. Ce

n'est pas possible pour la grande majorité des gens. La déconnexion des sens des objets des sens, l'éloignement de tous les objets des sens, la réclusion absolue ou Ekantavas n'est certainement pas possible pour la grande majorité des gens. Mais pour les quelques personnes qui y parviennent, il n'y a pas d'objets des sens, il n'y a pas de monde des sens, il n'y a pas de cinéma, pas de radio, pas de T.V. Il n'y a pas de Gulab Jamun, de Jhangri et de Pakodi ; il n'y a pas de soie, de gabardine et de velours. Il n'y a rien. Ils n'ont que la jungle, le rocher et la rivière.

Certains moines s'isolent encore aujourd'hui dans l'organisation monastique chrétienne, où, dès qu'ils entrent dans un monastère et sont ordonnés moines, ils deviennent morts au monde extérieur. À l'intérieur du monastère, il n'y a aucun contact avec le monde extérieur. Ils ne peuvent pas recevoir de courrier, ils ne peuvent pas lire de journaux, ils ne peuvent pas lire de livres. Ils sont absolument morts au monde. Leur routine monastique absorbe toute leur attention, jour après jour, mois après mois, année après année, jusqu'à ce qu'ils meurent et soient enterrés. Et lorsqu'ils sont enterrés, aucune marque d'identification n'est apposée sur leur tombe. Seule une croix est apposée ; nous ne savons pas à qui appartient le corps qui repose dessous. Pas de nom, pas de date de naissance ou de décès. Ainsi, ces moines, même lorsqu'ils sont en vie, sont morts au monde, complètement isolés. Ils ne savent pas ce qui se passe dans le monde extérieur.

Aujourd'hui encore, un certain groupe de moines vivant dans une certaine partie de la Grèce vivent toujours selon un temps qui existait il y a plus d'un millier d'années. Ils suivent un certain calendrier que l'on appelle l'heure byzantine, parce qu'ils sont allés dans cette région et se sont installés comme moines à l'époque de l'Empire byzantin, et cette heure byzantine est en avance de six heures à six heures et demie sur notre temps. Lorsqu'il est six ou sept heures du matin ici, il est déjà midi pour eux. Le lever du soleil et la journée commencent donc à environ 1 h 30 du matin, alors que leur horloge indique 6 h 30.

Ils appartiennent à l'Église orientale, et non à l'Église occidentale qui fait allégeance à Rome, au Vatican, au pape. Ils n'ont pas de pape. On les appelle l'Église orientale et ils s'appellent eux-mêmes l'Église orthodoxe. Il existe deux

groupes, l'un appartenant à la Russie (l'Église orthodoxe russe) et l'autre à la Grèce (l'Église orthodoxe grecque), et ils maintiennent toujours cette vieille tradition. En général, les deux Églises orthodoxes réunies forment l'Église orientale, par opposition à l'Église occidentale, fondée par le pape au Vatican. Les moines byzantins mènent donc une vie totalement indifférente à ce qui se passe dans le monde extérieur. Beaucoup de moines byzantins en Grèce, lorsque j'y suis allé, ne savaient pas que deux guerres avaient eu lieu en 1914 et en 1939. Ils ne savaient pas qui était Hitler et qui était Mussolini ; ils ne savaient pas que la Seconde Guerre mondiale avait eu lieu ; ils ne savaient pas que la bombe atomique avait été larguée. Ils ne savaient rien. Tout cela était nouveau pour eux. Ils disaient : « Nous ne savons pas ce qui se passe dans le monde extérieur ». Et ils ne le savent pas. Ils vivent et meurent là, et il ne reste que très peu de ces gens aujourd'hui, parce que les nouveaux candidats et les novices ne sont plus aussi nombreux qu'autrefois à entrer dans l'ordre de la vie monastique. Et beaucoup de grands monastères sont vacants. L'endroit s'appelle le mont Éthos. La vie de Pratyahara de ces moines est donc totalement différente. Ils n'ont rien à voir avec le monde extérieur.

Les différentes phases du processus de Pratyahara

Pour la grande majorité des personnes qui se trouvent dans le contexte extérieur, Pratyahara devient une condition indispensable pour entrer dans des domaines encore plus profonds du processus yogique, à savoir la concentration et la méditation. Dans la vie de ceux qui se sont isolés, la question de l'impact ultérieur ne se pose pas, car ils n'ont pas d'objets sensoriels autour d'eux. Mais pour ceux qui ont des objets sensoriels autour d'eux, le premier désengagement, à savoir le retrait des sens des objets sensoriels, n'est pas possible.

Dans leur cas, les sens sont très impliqués dans les objets des sens et le retrait des sens des objets des sens n'est possible qu'au moment de la méditation. Ils entrent dans leur salle de méditation et ferment la porte. Il n'y a alors aucun objet sensoriel autour d'eux, à l'exception de l'image de leur Ishta Devata, de l'image de leur gourou, de leur Japa Mala et de leur livre de Svadhyaya.

Mais le reste du temps, ils sont très impliqués dans les objets des sens et le premier retrait n'est pas possible.

Le deuxième retrait est le retrait du centre sensoriel ou du centre de perception dans le cerveau du sens réel. Laissez l'œil regarder, laissez l'œil voir, mais ne vous impliquez pas dans ce processus de vision. C'est en référence à ce retrait que les Upanishads et l'Évangile du Christ affirment que la réalisation ultime n'est possible que pour le chercheur qui, bien qu'ayant des oreilles, n'entend pas, qui, bien qu'ayant des yeux, ne voit pas. Un tel chercheur est aveugle, bien qu'il ait des yeux. Il est sourd bien qu'il ait des oreilles.

Telle est la nature de la personne qui, bien qu'elle vive dans le monde, se rend morte au monde en refusant de permettre à ses centres de perception intérieurs, de coopérer avec les organes extérieurs des sens. Il réussit à détacher les centres de perception intérieurs des organes des sens extérieurs. Mais alors, si cela n'est pas possible, ou si d'une manière ou d'une autre une impression est faite sur le centre de perception interne, alors même que vous percevez l'objet, laissez votre mental dire : « Oui, je vois cela, mais je n'ai rien à voir avec cela ». Ce dernier retrait implique le détachement du mental ; il implique la rupture du lien du mental avec le processus de perception, avec l'acte de perception.

Au début de la Sadhana, la perception a lieu, le mental est impliqué, parce que le mental est encore dans un état de désir et d'envie, dans un état d'Asha-Trishna. Dans ce cas, le « je » du Sadhaka, qui s'identifie à l'intellect éveillé, le Suddha Buddhi ou le Jagrat Buddhi, qui est maintenant son meilleur ami parce qu'il est Vichara-Yukta et Vivekatmaka, vient à sa rescousse. Sa Buddhi est maintenant associée à une recherche active, associée à Viveka ou à la discrimination. Ainsi, la conscience de l'ego s'identifie à l'intellect éveillé, discriminant et curieux et dit : « Je refuse de m'impliquer même dans le mental. Je refuse de m'identifier à cet état du mental, à cette condition du mental, lorsqu'il perçoit cet objet sensoriel, lorsqu'il est impliqué dans cet objet sensoriel ».

Ainsi, le Sadhaka qui est doté de cet intellect discriminant prend du recul et devient seulement la conscience témoin détachée. C'est le retrait de l'ego ou du « je », le « je » éveillé, le

« je » discriminant, de l'implication mentale dans la perception. L'une ou l'autre de ces phases de Pratyahara doit donc toujours être présente dans votre Antahkarana. La première phase n'est pas possible pour les personnes impliquées dans le monde. Les deuxième, troisième et quatrième phases, doivent être activement exercées ; elles doivent être dynamiquement présentes dans votre Antahkarana à tout moment. Pratyahara est donc un processus continu. Et pour ce retrait, l'exercice constant de l'investigation et de la discrimination est indispensable. Ils en font également partie.

L'importance de Pratyahara du point de vue scientifique et métaphysique

Ce processus de Pratyahara a une signification très importante dans la pratique globale du Raja Yoga et sa signification particulière est double. La première est la signification purement scientifique, c'est-à-dire, la signification de Pratyahara en tant que partie intégrante ou processus du Raja Yoga en tant que science exacte, science de la discipline du mental, science de la concentration du mental dispersé, science de la focalisation du mental concentré sur un seul objet, science de la pratique de cette focalisation d'une manière continue et ininterrompue. Pratyahara est donc un processus purement scientifique. Sous cet angle scientifique, Pratyahara devient important et significatif dans la mesure où la concentration est impossible si l'on n'empêche pas d'abord le mental de s'extérioriser. La question de la concentration ne peut jamais se poser si l'on ne retire pas d'abord le mental extériorisé.

Ce n'est que si l'on parvient à retirer ou à intérioriser le mental extériorisé que l'on peut essayer de le centraliser vers l'intérieur. Lorsqu'il n'est pas même intériorisé, comment pouvez-vous le centraliser ? Lorsque la nature du mental est complètement extravertie et qu'il est extériorisé, où est la question d'essayer de le centraliser ? Tout d'abord, faites-le rentrer. Ensuite, dans le contexte ou le cadre de votre intérieur, lorsque le mental pense encore à d'autres objets, essayez de le rassembler. Essayez de maîtriser son mouvement ou sa pensée agitée vers l'objet et essayez de le rassembler. Ainsi, d'un point de vue scientifique, Pratyahara devient la qualification ou la condition préalable

indispensable pour pouvoir penser à Dharana ou à la concentration. Sans Pratyahara, pas de concentration. Si vous ne vous retirez pas, si vous ne retirez pas votre mental des choses extérieures, vous ne pouvez pas vous concentrer. Il est donc impossible de pratiquer le yoga intérieur si l'on n'est pas d'abord bien établi dans Pratyahara. Le yoga antaranga dépend entièrement d'une pratique réussie de Pratyahara.

En laissant de côté l'angle scientifique, vous constaterez que Pratyahara devient également très, très significatif sous l'angle métaphysique ou philosophique. Il devient très, très important dans le contexte de la thèse de base, la thèse principale du yoga. Quelle est la thèse principale du yoga ? Que tous nos malheurs, toutes nos complications et tous nos problèmes sont dus au fait que Purusha s'est impliqué dans Prakriti. Et toute la science du yoga a été formulée pour permettre au Purusha de se dégager avec succès de Prakriti et de demeurer dans sa propre condition indépendante et immaculée ou état d'origine. Dans le contexte de cette thèse principale de la philosophie et de la métaphysique du yoga, on constate que Pratyahara joue un rôle très important ou constitue une phase très importante dans la tentative du yogi de se désengager et de se démêler de son implication dans Prakriti.

Quelle est l'anatomie de votre implication dans Prakriti ? Par le canal des sens, le mental est sorti et s'est enchevêtré dans l'univers objectif. Pourquoi ? Parce que les sens sont turbulents, parce que les sens vont vers l'extérieur, parce que les sens tendent vers l'objet, parce que la nature même des sens est Vishayonmukha. Et à travers les sens, le mental est entraîné, et à travers le mental, Purusha est complètement impliqué dans Prakriti, parce que Purusha est dans un état d'identification totale avec le mental, qui est l'un de ses importants Upadhis ou adjuvants limitatifs. Ainsi, Purusha pleure et se lamente, dit « aïe, aïe », et il est désespérément emprisonné et empêtré. Dans ce processus de libération du Purusha de Prakriti, Pratyahara prend une signification supplémentaire.

Dans le contexte de cet arrière-plan philosophique de la thèse fondamentale du Raja Yoga, Pratyahara devient une phase importante du Purusha — le Yogi — qui se désengage de l'implication dans la nature extérieure ou Prakriti, le monde des noms et des formes, de Nama-Rupa, le monde de Vishaya-Vastu,

le monde de Maya. En bref, Pratyahara est le processus qui consiste à se retirer de Prakriti sous la forme du monde extérieur des objets des sens. Il joue donc un rôle très, très important, un rôle particulièrement significatif, dans le processus global du Purusha qui tente de se dégager de Prakriti une fois pour toutes. Ceci est donc la place particulière qu'occupe Pratyahara dans le contexte de Dharana, Dhyana et Samadhi, à la fois dans un sens scientifique et en relation avec la libération ultime du Purusha de Prakriti sous l'angle de la métaphysique et de la philosophie qui sous-tend le Raja Yoga.

CHAPITRE 12

AIDES INDISPENSABLES À LA PRATIQUE DE PRATYAHARA

Pratyahara se traduit approximativement par "retrait". Le retrait, on l'a déjà vu, est un préalable indispensable à la concentration. Si l'on veut centraliser Le mental, il faut d'abord l'intérioriser. En effet, si le mental est complètement extériorisé et dispersé sur de nombreuses choses dans ce monde extérieur de noms, de formes et d'affaires humaines, comment la question de la concentration peut-elle se poser dans un tel mental ? Il n'est absolument pas équipé pour se centraliser ou se concentrer. Il n'est même pas à l'intérieur. Il est dispersé dans le monde visible qui est à cent pour cent Prakriti ou Maya tant que nous le percevons par les sens. Mais le même monde extérieur est vu par le Brahma Jnani illuminé comme Parabrahman à travers son Sakshatkara Anubhava, et c'est pourquoi il dit : "*Sarvam Khalvidam Brahma ; Sarvam Vishnumayam Jagat*". Pour lui, il n'y a pas de Prakriti du tout ; il n'y a que Parabrahman. Pour lui, l'ensemble de l'univers extérieur n'est rien d'autre que Parabrahman. Il dit "*Sarvam Sivamayam*", "*Sarvam Khalvidam Brahma*". Et les écritures continuent à dire qu'il n'y a rien d'autre que Brahman- *Neha Nanasti Kinchana*. C'est une question de Sakshatkara. Alors que notre approche de toute cette situation humaine de servitude et de souffrance se fait du point de vue du Mumukshu, un Jijnasu qui est dans l'Ajnana.

Un mot de prudence

Le Mumukshu n'est pas une âme libérée ou un Jivanmukta Purusha. Il n'est qu'une âme en lutte, prise dans le filet de la servitude de Raga-Dvesha, de l'Asha-Trishna. Nous ne pouvons donc pas appliquer le principe du Sakshatkara à la situation réelle du Jivatma. Et nous ne pouvons pas dire qu'il n'y a pas de Prakriti. Nous devons accepter Prakriti. Une petite vue, un petit son nous bouleverse, nous fait complètement oublier notre Soi, notre véritable Svarupa, notre nature de Purusha, et nous rend complètement esclaves de la passion, de la colère, de l'avidité, de

la haine, de l'anxiété, de la peur, de la dépression et de l'abattement. Nous sommes sujets à de nombreuses modifications mentales, Chitta-Vrittis. Ainsi, dans cette situation, nous ne pouvons pas monter sur les grands chevaux du Brahma-Jnana ou de la nature de Jivanmukta. Nous ne pouvons pas dire en toute vérité : « Je suis le Purusha ou l'Atman transcendantal ». Nous pouvons nous entraîner à le dire dans le but d'atteindre la réalisation ultime. Cette pratique est appelée Brahma-Abhyasa Brahma-Chintana. Nous pouvons nous entraîner à affirmer notre véritable nature et à la revendiquer. Mais d'un point de vue pratique, nous devons nous comporter avec prudence et bon sens. Nous ne pouvons pas nous précipiter bêtement dans des situations qui nous feraient faire un saut périlleux, faire une chute terrible et pleurer. Nous devons être très, très prudents dans notre Vyavahara, parce que nous sommes toujours sous l'emprise de l'oubli de soi originel ou de la non-conscience. Nous sommes encore sous l'emprise de l'illusion, de Maya.

Gurudev avait donc l'habitude de dire : « Il est juste de dire que Brahman est au-delà du temps, de l'espace et de la causalité. Il n'y a pas de monde pour les Brahma-Jnanis. Ils peuvent dire : « Je suis Brahman, je suis Jnana-Svarupa ». Mais en ce qui vous concerne, si quelqu'un vous traite d'idiot, vous êtes immédiatement pris d'une violente colère, vous êtes prêt à vous quereller avec lui, vous êtes prêt à vous battre, même à lever le poing. Sans parler de cela, si vous vous présentez devant quelqu'un et que cette personne est occupée à autre chose et ne fait pas attention à vous, vous vous sentez très humilié. Vous vous sentez insulté. Vous commencerez à penser : « Oh ! cet homme me traite comme ça ». Ainsi, sans parler de quelqu'un qui vous fait du mal, si quelqu'un ne fait pas ce que vous attendez de lui, vous vous sentez très insulté. Vous saluez quelqu'un et il ne vous le rend pas, parce qu'il ne l'a peut-être pas remarqué, alors vous vous sentez très ennuyé. Tout votre état d'esprit change. Vous avez beau dire qu'il n'y a pas de monde dans les trois périodes du temps, si vous constatez que quelqu'un a oublié de mettre du sel dans votre Dal, vous ne pouvez pas manger votre nourriture, vous êtes contrarié. Vous dites : « Qu'est-ce que c'est ? Vous n'avez pas mis de sel ». Supposons que quelqu'un vous offre du thé sans sucre, votre état de Brahman n'est nulle part. Vous êtes

immédiatement contrarié par l'absence de sucre dans votre thé. Vous ne le buvez pas tel quel. Vous demanderez du sucre et vous vous plaindrez : « On n'a pas mis de sucre dans mon thé, on n'a pas mis de sel dans mon Dal ». Alors, n' imaginez pas les choses. Essayez de savoir où vous en êtes et commencez votre Sadhana à partir de là. Gurudev avait l'habitude de dire tout cela. Vous êtes entouré de Prakriti ; vous êtes entouré de diverses manifestations de Prakriti. Le mental est donc extériorisé et dispersé parmi les différents noms, formes et objets, situations et affaires humaines, qui constituent Prakriti. Il se trouve donc dans un état d'implication avec la Prakriti externe sous toutes ses formes. Et cette situation est l'antithèse même de l'état yogique ultime que vous essayez d'atteindre.

Pratyahara — Début du voyage de retour vers l'Absolu

La thèse métaphysique et l'arrière-plan philosophique du Yoga Darshana de Patanjali disent que vous devez vous séparer complètement de Prakriti et retrouver votre splendide isolement en tant que Purusha indépendant, non touché par Prakriti et au-delà de toutes les afflictions, suprême et dans un état de perfection. En ce moment, vous êtes impliqué dans Prakriti ; votre mental est extériorisé, dispersé parmi les divers objets, expériences et affaires qui constituent Prakriti. Et il y a l'autre expérience qui vous attend et vers laquelle vous devez travailler, lentement, avec diligence et avec persévérance. Votre situation actuelle et la situation que vous visez sont deux extrêmes, d'où la nécessité de pratiquer Pratyahara. Si vous voulez changer votre situation actuelle, qui est l'opposé ou la contradiction même de l'état ultime que vous essayez d'atteindre par le Samadhi et la superconscience, vous devez commencer quelque part. Ainsi, le début même de la transformation métaphysique que vous visez est Pratyahara. Dans la Kathopanishad, cet état déplorable de l'homme est clairement mentionné lorsque Yama tente de faire comprendre à Nachiketas que Brahma, le Créateur, a fait sortir le mental au moment même de la création. Ainsi, par ses tendances innées, le mental est extraverti, car Rajo-Guna est présent en lui dans une large mesure.

Par conséquent, le Jivatma ne voit que l'univers extérieur et non le Soi intérieur ; et ne voyant que l'univers extérieur, le Jivatma est sujet au changement, à la décomposition, à la modification et à la destruction. Le Jivatma ne trouve pas le bonheur ; il pleure. Une fois qu'une personne reconnaît la situation, la cause de sa souffrance, la cause de ses pleurs, la cause de sa déception et de sa frustration en essayant de trouver le bonheur dans l'univers extérieur, la cause de sa désillusion et qu'elle réalise la situation dans laquelle elle se trouve, si elle a de l'étoffe, elle prend une décision à propos de tout cela. « Non, non », dit-elle, « le bonheur n'est pas à l'extérieur. J'ai fait une grosse erreur, j'ai commis une grosse bourde. Je vais renverser la situation ». Ainsi, faisant preuve d'un Sankalpa et d'une détermination ferme, cet être exceptionnel essaie d'inverser ce processus en faisant rentrer son mental à l'intérieur, en fermant les portes des sens, parce qu'il aspire à trouver le vrai bonheur, et qu'il a compris, grâce à Sruti-Vakya, Apta-Vakya et à sa propre expérience, que le vrai bonheur et la satisfaction se trouvent dans l'Atman et non dans le monde extérieur du changement, de la modification et de la décadence. Il détourne donc son regard de l'extérieur et l'oriente vers l'intérieur. C'est ce qu'on appelle Pratyahara — détourner le regard de l'extérieur et l'orienter vers le Soi intérieur.

Une personne qui tourne son regard vers l'intérieur est une personne rare et exceptionnelle, avec de l'étoffe, de la détermination, du courage issu de la conviction, une foi ferme dans les écritures, dans les paroles du gourou, dans les paroles des anciens. Pourquoi ? Parce qu'elle désire atteindre le Soi intérieur. Le reste des masses, la majorité des gens, c'est-à-dire le grand troupeau, ne voit que l'univers extérieur, ne fait rien pour changer la situation, ne fait rien pour inverser la tendance naturelle du mental. Ils le laissent s'écouler à travers les sens vers l'univers objectif parce qu'ils pensent que l'univers objectif est la seule réalité qui existe. Il n'y a pas d'autre réalité. Pour eux, voir c'est croire. Ce qu'ils perçoivent à travers les cinq sens, c'est tout ce qu'il y a. Il n'y a rien d'autre au-delà. Ils ne peuvent concevoir rien d'autre au-delà. Ainsi, pensant bêtement de cette manière irrationnelle et myope, comme des enfants dépourvus d'une vision correcte et d'une compréhension supérieure, ils passent

leur vie entière à permettre à leur mental de couler à travers les sens et de ne percevoir que les objets extérieurs, et ainsi, ils se laissent prendre dans le vaste filet de Maya.

Et ils reviennent encore et encore dans ce monde. La roue de la naissance et de la mort n'a pas de fin. « *Punarapi Jananam Punarapi Maranam Punarapi Jananee Jatare Sayanam* ». Il n'y a pas de fin à cette roue. Encore et encore, ils partent et reviennent, pleurent, se lamentent et rient, puis repartent et reviennent. Cette roue sans cesse renouvelée de la mort et de la renaissance continue pour ces personnes à l'esprit étroit, manquant de compréhension, pensant comme des enfants. Au lieu de penser et d'agir comme des personnes sages et mûres, ils pensent comme des enfants. C'est ainsi qu'ils reviennent sans cesse dans ce monde. Alors que le Mumukshu est un Dheera, le Jijnasu est un Dheera, comme Markandeya, comme Nachiketas, comme Dhruva, comme Prahlada, Satyakama et Svetaketu. Ce sont des Dheeras ; ce sont des personnes dotées d'un bagage exceptionnel. Ils ont la force intérieure, le courage de suivre leurs croyances et la foi, et c'est pourquoi ils font tous les efforts nécessaires et détournent le regard.

Ils inversent le processus de la tendance naturelle du mental et essaient de l'amener vers l'intérieur, vers l'Eka ou l'Unique, plutôt que vers l'Aneka ou la multitude qui se trouve à l'extérieur. Ils essaient d'amener le mental vers Sattva au lieu de Nama-Rupa. Ils essaient de l'amener vers Nitya au lieu d'Anitya. C'est Pratyahara. Et, d'un point de vue purement psychologique, d'un point de vue purement scientifique, en tant que technique, vous ne pouvez pas faire Dharana si vous n'avez pas Pratyahara. Pratyahara est un Abhyasa, une technique ou un processus indispensable pour réaliser Dharana. Si vous devez concentrer le mental, il faut tout d'abord l'amener, le rassembler, le tourner vers l'intérieur. Et cela nécessite également un contrôle des sens. Si vous ne maîtrisez pas vos sens, vous ne pouvez pas faire Pratyahara. Si les sens sont turbulents et toujours tournés vers Vishaya-Vastu ou les objets du monde, vous ne pouvez pas faire Pratyahara. Il faut donc Brahmacharya pour réussir Pratyahara.

Brahmacharya et Pratyahara

Brahmacharya signifie ce modèle de conduite, ce style de vie, qui mène à l'ultime Brahma-Jnana. Brahmacharya est donc un terme global. C'est pourquoi Patanjali l'a défini dans son Niyama. Brahmacharya signifie maîtrise de soi. Tapasya inclut la maîtrise de soi. C'est pourquoi il est nécessaire d'associer Tapasya et Pratyahara, et Brahmacharya et Pratyahara. Sans maîtrise de soi, sans retenue, il n'y a pas de Pratyahara. Le mental continuera à être dérangé par les sens incontrôlés et turbulents. Les sens doivent être contrôlés. Les sens doivent être disciplinés. Les sens doivent être entraînés, maîtrisés ; c'est pourquoi Yama et Niyama doivent être pratiqués tout au long de votre ascension yogique, jusqu'au point de Samadhi. Autrement, si vous ne gardez pas toujours Yama et Niyama avec vous, même après avoir atteint l'état de Dhyana, vous pourrez connaître une chute. Même un yogi peut connaître une grande chute. Il ne faut donc jamais sous-estimer l'importance de Yama et de Niyama. Il ne faut jamais sous-estimer la nécessité de les garder avec vous jusqu'aux dernières étapes de l'ascension yogique.

Vairagya et Pratyahara

De plus, pour que Pratyahara réussisse, il faut avoir Vairagya. Qu'est-ce qui pousse le mental à rechercher la satisfaction des sens et la jouissance sensuelle ? Qu'est-ce qui pousse le mental à sortir ? C'est le désir. C'est Asha et Trishna. C'est la soif de jouissance des sens. C'est Raga. À moins de ne pas développer de passion à l'égard du monde extérieur, de la jouissance objective et des possessions objectives, si vous ne dites pas « Non, je ne veux rien », vous ne pouvez pas vous engager dans un Pratyahara réussi. Et si vous ne pratiquez pas Pratyahara, vous ne pouvez pas vous établir dans Vairagya ou le détachement. Les deux sont donc interdépendants. Pratyahara aide à devenir de plus en plus bien ancré dans Vairagya. Vairagya aide à réussir le processus de Pratyahara. Sans Vairagya, il ne peut y avoir de Pratyahara et Pratyahara est nécessaire pour bien s'établir dans Vairagya.

Maintenant, posez-vous une question. Comment se fait-il que le Jivatma ait tant de désirs, tant d'envies ? « Je dois jouir de ceci. Je dois posséder cela. Je dois entrer en contact avec cela. »

Pourquoi tous ces désirs ? Le Vedanta vous dit que c'est dû à un Avichara fondamental, un manque fondamental de recherche philosophique appropriée. Vous ne poursuivez pas continuellement cette investigation sur la nature réelle des choses, cette investigation sur la nature réelle de ce que l'on appelle la jouissance sensuelle. Si vous vous renseignez correctement, la philosophie vous dira qu'il ne s'agit pas de plaisir, mais de souffrance. Ce que vous pensez être le bonheur est en fait une souffrance. Il est la cause de nouvelles souffrances. Parce que l'on va vers le plaisir et que l'on en devient esclave. On en devient dépendant. Si vous ne le trouvez pas, vous souffrez. Ainsi, ce que vous pensez être un plaisir est en fait une souffrance. Ces plaisirs qui proviennent du contact entre les sens et les objets sensoriels respectifs sont une source de chagrin, une source de souffrance. Maintenant, un peu de plaisir, mais ensuite de la souffrance. « *Ye Hi Samsparsaja Bhoga Duhkha Yonaya Eva Te* ». Qui dit cela ? Le Seigneur Krishna lui-même. Il n'y a donc pas de véritable bonheur ici. La misère est confondue avec le bonheur, la douleur est confondue avec le plaisir, parce que ce bonheur augmente votre désir. Il le rend encore plus fort.

En satisfaisant votre désir, vous l'intensifiez, et lorsque vous l'intensifiez, il devient une source de grande agitation et d'inquiétude mentale. Plus le désir est grand, plus l'agitation est grande. Et là où il y a une telle agitation dans le mental, il ne peut y avoir de bonheur. Quand il y a Ashanti dans Manas, dans Chitta, comment peut-il y avoir du bonheur ? *Ashantasya Kutah Sukham* ? Il ne peut y avoir de véritable bonheur lorsqu'il y a une agitation constante dans le mental due à d'innombrables désirs et envies. Ils sont tous ensemble et vous ne vous en rendez pas compte, parce que vous ne pratiquez pas Vichara. Lorsque Vichara et Viveka sont appropriés, Vairagya est possible. Là où il n'y a pas Vichara et Viveka, Vairagya n'est pas soutenue, Vairagya n'est pas Pucca, pas mûre, il est Kachcha. Parfois, il vous aidera, et parfois, au moment où vous en aurez besoin, il vous abandonnera. Vairagya disparaîtra, et vous serez stupide, et pour utiliser une expression française, vous serez dans le pétrin. Pourquoi ? À cause de l'abandon temporaire de Vairagya. Et vous commettrez quelque chose de très stupide. Puis, Vairagya reviendra. Ensuite, vous vous souviendrez de Vairagya. Ils disent

donc qu'il vaut mieux éviter de se retrouver dans une mauvaise situation plutôt que de l'être, de se repentir, d'ouvrir les yeux et d'essayer ensuite de se corriger. Soyez sages. Levez-vous, réveillez-vous. Comprenez que la discrimination et l'investigation sont très, très importantes pour s'établir dans Vairagya, par lequel seul un Pratyahara réussi et efficace est possible.

Svadyaya et Pratyahara

Comprenez également l'importance de Svadyaya pour Pratyahara, car c'est grâce à Svadyaya que le yogi est capable de maintenir son Vichara et son Viveka frais et vivants ou actifs. En pratiquant quotidiennement Svadyaya, vous commencez à comprendre de plus en plus profondément la nature réelle du monde et des choses. Svadyaya vous apporte la sagesse. Svadyaya vous apporte l'éveil. Svadyaya maintient votre Vichara et votre Viveka vifs et aiguisés. Telle est la valeur de Svadyaya et tel est le lien entre Svadyaya et Pratyahara. Ainsi, avec l'aide de Brahmacharya, avec l'aide de Tapascharya, avec l'aide de Svadyaya, si vous contrôlez vos sens, et si vous gardez votre Viveka et Vichara vifs et actifs, alors graduellement, en devenant un Avruta-Chakshu Jijnasu, en devenant doté d'un regard intériorisé, avec le mental détourné de l'extérieur, vous serez capable de vous préparer graduellement pour le stade supérieur de Dharana ou de la concentration.

Ce retrait de Pratyahara doit être soutenu par Brahmacharya, soutenu par Tapasya, soutenu par Svadyaya, soutenu par Vichara et Viveka développés par Svadyaya, et il doit toujours être soutenu par Vairagya. Vairagya est très, très important si l'on veut pratiquer avec succès Pratyahara. Et dans ce processus de Pratyahara, vous commencez progressivement à progresser et à avancer en gardant votre mental toujours intériorisé, en ne vous dirigeant pas vers les sens, mais vers le Soi, le point focal intérieur. Et au fur et à mesure que vous progressez dans cette pratique de Pratyahara, un stade arrive où les sens commencent progressivement à changer de nature, à abandonner leur Vishayonmukha Svabhava, leur tendance innée à toujours aller vers les objets extérieurs, à toujours aller vers leurs objets sensoriels respectifs. Cette nature, ils commencent

progressivement à l'abandonner, ayant compris par Viveka, par Vichara, par Svadhyaya, par Satsanga, la folie de se diriger vers les objets extérieurs, ayant compris que le monde extérieur est une chimère vide, qu'il n'y a pas de plaisir, qu'il n'y a pas de bonheur, qu'il n'y a que de la douleur. En allant vers le feu, vous ne ferez que vous brûler. Un enfant est attiré par l'éclat, la brillance du feu. Et s'il touche le feu, il se brûle. De la même manière, le papillon de nuit va vers sa destruction en plongeant vers une flamme vive. De même, le Sadhaka commence à comprendre que, dans le monde extérieur scintillant, il n'y a que du mal ou des blessures, du malheur, de la tristesse, des lamentations.

Une fois cette idée fermement implantée dans le mental, les sens sont soumis à l'influence de cette nouvelle connaissance. Auparavant, le mental était constamment influencé par les sens, alimenté par les sens, entraîné par les sens. Maintenant, un certain changement s'est opéré en lui. La situation s'est inversée. Les sens, au lieu d'influencer le mental, sont influencés par le mental, parce que celui-ci s'est établi dans Vichara, Viveka et Vairagya, et s'est bien ancré dans sa nouvelle attitude envers le monde extérieur. Il dit alors : « Non, mon bien-être n'est pas là. Mon bonheur se trouve à l'intérieur ». Le mental s'établit fermement dans cette conviction et décide de ne pas aller à l'extérieur, mais d'aller à l'intérieur. Que se passe-t-il alors ? Cette nouvelle détermination a un impact sur les sens et, dans cette nouvelle situation, le mental commence à influencer les sens.

Et les sens décident alors : « Non, nous n'allons pas traîner le chef. Nous suivons le chef. Le mental est notre chef. Nous ferons ce qu'il dit ». Les sens restent donc sur place ; ils ne sont plus liés aux objets des sens, mais ils acquièrent un état de repos. Ils acceptent de rester là où ils sont et abandonnent leur vieille tendance habituelle, innée, à aller vers l'extérieur. Les sens atteignent donc l'état de Dama. Les sens sont soumis, ils deviennent dociles et décident de suivre le mental. Ils s'intériorisent également. Ils restent dans leur centre. Ils ne dérangent plus le yogi. Ils ne se présentent plus comme des facteurs qui distraient le mental et l'agitent. Ainsi, le problème est surmonté. Au lieu que le mental soit entraîné par les sens, les sens acceptent maintenant d'être ramenés à l'intérieur par le mental.

Ils suivent les nouvelles tendances du mental éveillé, dominé par Vichara et Viveka, dominé par Vairagya, dominé par une discrimination supérieure. Une telle situation est tout à fait appropriée et utile pour le praticien du yoga, qui peut alors entreprendre le processus de concentration ou Dharana.

CHAPITRE 13

EN SAVOIR PLUS SUR PRATYAHARA

Nous avons essayé de montrer dans le dernier chapitre comment le cinquième Anga du Raja Yoga, à savoir Pratyahara, n'est pas possible s'il n'est pas soutenu par Vairagya, Viveka et Vichara. Nous avons essayé de mettre en évidence le lien entre Svadhyaya, Vichara et Viveka. Vichara et Viveka sont soutenus par Satsanga, Svadhyaya et Sravana. Tout comme Svadhyaya fournit le matériel pour la contemplation et la concentration, le matériel pour un arrière-plan spirituel permanent de la pensée, de même, il fournit l'inspiration et l'orientation correctes pour Vichara et Viveka du Sadhaka. Il donne un aperçu de la nature réelle de ce monde et expose la vacuité des objets sensuels et des plaisirs sensuels. Lorsque les yeux du Sadhaka sont ainsi ouverts par Svadhyaya, en reconnaissant la vacuité des choses, Raga ou l'attachement matérialiste qu'il avait auparavant se transforme en Vairagya. La fausse notion ou Viparita Jnana qu'il avait, que les objets sont désirables, que les jouissances objectives sont une source de plaisir, cède maintenant la place à la reconnaissance, à la réalisation, que les objets sont des sources de douleur. Ils sont, au contraire, la source de l'agitation du mental qui détruit le bonheur. Plus les désirs sont nombreux, plus le mental est agité. Plus on satisfait les désirs, plus ils s'intensifient et plus l'agitation dans Chitta est grande.

Lorsque la Chitta est donc toujours agitée et pleine d'Ashanti, il ne peut y avoir de Sukha.

Le rôle de Svadhyaya dans l'éveil de Viveka

Comment cette reconnaissance se produit-elle ? Comment le Sadhaka en vient-il à prendre conscience de cet aspect du monde, de la nature réelle des objets des sens, des contacts sensoriels et des plaisirs sensoriels nés des contacts sensoriels ? Par Svadhyaya, par Sravana, par Satsanga. Ainsi, Svadhyaya joue son rôle supplémentaire en aidant Viveka et Vichara et en induisant Vairagya, qui sont tous indispensables pour un Pratyahara

efficace et réussi. Autrement, vous pouvez éloigner le mental de l'univers objectif cent fois ou même mille fois, et pourtant, il retournera aux Vishayas comme un chien de rue qui se promène toujours dans les ruelles et les chemins de traverse à la recherche de nourriture abandonnée, aussi impure, Uchhishtha ou Jhuta qu'elle puisse être. Même si le chien est expulsé, lapidé ou chassé, il reviendra. Il reviendra au même endroit ; il n'est jamais fatigué.

Ce n'est que lorsque la conviction est profondément ancrée dans le mental à la suite de l'absorption répétée du bon type d'instruction et de connaissance que la façon de penser du Sadhaka change progressivement. Ce n'est qu'à ce moment-là que le Sadhaka change sa façon de voir et d'évaluer les choses. Il sait maintenant que ce qu'il pensait souhaitable auparavant n'est pas souhaitable, que ce qu'il pensait être le moyen le plus sûr d'atteindre le bonheur est de la folie. C'est la voie de la misère, c'est la voie de l'enchevêtrement. C'est ainsi que l'approche du Sadhaka, sa vision des choses, change. Son évaluation des expériences prend une nouvelle qualité et il commence à voir les choses avec l'œil du discernement. Il en vient à réaliser la vérité du dicton « *Sarvam Duhkham Vivekinah* ». Pour un Viveki, pour quelqu'un chez qui le discernement a été éveillé, tout n'est que douleur. Le Viveki ne voit aucun plaisir. Il ne voit que la douleur. Et cette conviction qui grandit progressivement dans le mental fortifie et soutient son Pratyahara.

Cependant, dès le début, nous devons voir que Pratyahara n'est pas seulement une technique, mais plutôt une façon de se déplacer dans le monde. Pratyahara est un état d'esprit permanent, même au milieu d'occupations variées dans le monde extérieur, dans différents domaines de l'activité humaine, un état d'esprit dans lequel la discrimination est toujours active, dans lequel la recherche philosophique est toujours présente, dans lequel le mental est toujours éveillé et alerte, dans lequel il ne veut pas sortir, sauter vers les objets, mais souhaite rester toujours à l'intérieur. Pratyahara est un état mental dans lequel il y a une conscience, une conscience psychologique, morale et métaphysique. Le Sadhaka est conscient de l'état dans lequel se trouve son mental, qu'il soit avide de choses extérieures ou qu'il reste immobile. Il y a la conscience morale et éthique ; le Sadhaka sait qu'il a prononcé les vœux d'Ahimsa, de Satyam, de

Brahmacharya, d'Asteya et d'Aparigraha et qu'il doit respecter ces vœux en tant que Sadhaka, en tant que Raja-yogi. Il est donc conscient qu'il ne doit pas déroger à ces vœux, qu'il doit y adhérer strictement et qu'il ne peut donc pas permettre à son mental de se comporter comme celui d'une personne ordinaire dans ce monde, dont toute l'approche est axée sur le plaisir, sur les sens, sur l'indulgence. Le Sadhaka se dit : « Non, je suis tout à fait à l'opposé. Je me suis élevé à un niveau de vie et de comportement très différent ». Cette conscience morale et éthique est présente dans le mental. Elle aide Pratyahara. La conscience métaphysique et philosophique est également présente. Le Sadhaka ressent : « Ma véritable identité est celle du Purusha, divin, indépendant, toujours libre, libéré des griffes de Prakriti, libéré de toutes les afflictions. Et l'environnement dans lequel je me déplace, ce milieu extérieur, est Prakriti et ma grande mission est de veiller à ce que je conserve mon état de Purusha. Je ne dois pas être pris ou empêtré dans Prakriti. Je dois donc me déplacer parmi ces objets en tant qu'Anasakta Purusha, en tant que Nirlipta Anasakta Purusha, en tant qu'être spirituel sans attache, en tant qu'entité spirituelle. Ma mission est de me libérer et de m'affranchir de Prakriti, qui est l'univers extérieur avec ses différents noms et formes. Ainsi, alors que je suis au milieu de ces noms et de ces formes, je ne dois pas en faire partie. Je dois être détaché. Je dois vivre dans ce monde comme le lotus vit dans l'étang sans être touché par l'eau ». Cette conscience constante chez le Sadhaka fait partie du tableau d'un Pratyahara réussi, du tableau d'un Pratyahara efficace. Ainsi, pour que le Pratyahara soit pratiqué avec succès, le contenu intérieur du mental doit être caractérisé par cette triple conscience.

Garder une conscience métaphysique de l'Unique au milieu de la multitude

Les écritures nous apportent d'autres éléments de soutien en ce qui concerne ce processus continu d'une vie caractérisée par Pratyahara. Pratyahara consiste à orienter la vision vers l'Unique, même si l'on est contraint de se déplacer au milieu de la multitude ; les écritures suggèrent au Yogi une certaine Sadhana par laquelle, même au milieu de la multitude, il peut être centré sur l'Unique, et cette Sadhana est appelée Brahmabhyasa dans le

Vedanta. Bien entendu, cette Sadhana n'est possible qu'après un sérieux travail de disciple et une étude sérieuse et assidue du Vedanta. Le Mumukshu, assis aux pieds du Guru, écoute de façon répétée l'exposé de la Grande Vérité. On lui répète sans cesse la Grande Vérité de diverses manières, à travers de nombreuses illustrations. Par exemple, on dit que, quelle que soit la variété des objets de poterie que l'on peut voir à un moment donné dans la maison d'un potier, on ne voit qu'un seul élément et c'est l'argile. Il y a tant de formes, de tailles et de variétés de poteries qui attirent votre regard par leur qualité artistique, leur savoir-faire et leur délicatesse, mais vous êtes conscient que vous ne voyez que de l'argile.

Dans un magasin d'articles textiles, on peut trouver d'innombrables variétés de tissus, de couleurs, de textures et de styles différents. Vous pouvez voir un drap de lit, une nappe, un mouchoir, une serviette, une chemise, un pyjama, une robe, une taie d'oreiller, un rideau ; pourtant, vous ne voyez rien d'autre que du coton, qu'il soit coloré en rouge, blanc, bleu, vert, violet ou jaune. De même, dans un magasin d'orfèvrerie, il peut y avoir une grande variété de bijoux, différents dans leur taille, dans leur fonction, destinés à différentes parties du corps. Les bracelets, les bagues et les colliers peuvent témoigner d'un merveilleux savoir-faire et d'un design complexe. Mais finalement, une personne de discrimination sait qu'il ne voit qu'une seule chose et pas plusieurs choses ; il sait qu'il ne voit que de l'or même si cet or est battu sous différentes formes et qu'on lui donne différents noms. La substance est unique et c'est l'or. Il n'y a que du coton dans un magasin de textile. Il n'y a que de l'argile dans l'atelier d'un potier. De la même manière, il n'y a qu'un seul Brahman dans l'univers, bien qu'il se présente sous des noms et des formes différentes.

Tukaram chante : « *Vyapuni Jagata Tuhi Ananta, Bahavidha Rupa Ghesi Ghesi, Pari Anti Brahma Ekale, Pari Anti Brahma Ekale.* » Quelle en est la signification ? « *Vyapuni Jagata Tuhi Ananta* — Tu imprègnes l'univers entier, Tu es l'infini. « *Bahavidha Rupa Ghesi Ghesi* » — Tu prends de nombreuses variétés de formes. « *Pari Anti Brahma Ekale* » — Mais quand on y regarde de plus près, il n'y a rien d'autre qu'un seul Brahman, cette Essence suprême et éternelle appelée Brahman, Satya. C'est

la réalisation du Vedanta pour un Bhakta. Le Vedantin, bien sûr, dit « *Sarvam Khalvidam Brahma* ». Et si le yogi, sur le chemin du yoga, essaie progressivement de s'imprégner de cette vision, alors cela devient pour lui une aide précieuse lorsqu'il pratique Pratyahara. Quel que soit l'objet sur lequel ses sens se posent, quel que soit l'objet sur lequel son œil se pose ou son oreille se dirige, il sent qu'il n'y a qu'un seul Tattva. Il y a Brahman à l'intérieur et Brahman à l'extérieur. Il n'y a qu'une seule chose.

Il essaie donc de surmonter avec succès les influences distrayantes de l'environnement extérieur en essayant de s'enraciner dans sa vision de l'unité, en gardant ainsi son Pratyahara soutenu par les nobles révélations des écritures, de sorte que, qu'il soit en Abhyasa ou en Vyavahara, son mental ne soit pas distrait, ne soit pas éparpillé et dispersé dans le grand nombre. En effet, au milieu de la multitude, il s'entraîne à devenir conscient de l'Unique. Il dit que la multitude n'est qu'une apparence et qu'en vérité, elle cache l'Unique. « *Eko Deva Sarvabhuteshu Gudah* ». La conscience intérieure, témoin de toutes les modifications physiques et mentales, sans attribut, non touchée par les cinq enveloppes, non touchée par les trois corps, toujours la même et non affectée dans les trois périodes de conscience — c'est Brahman, le Suprême, l'Unique. La réalité la plus profonde est une et elle est présente dans toutes les choses, cachée dans toutes les choses, comme le beurre dans le lait, comme l'huile dans les graines oléagineuses. Elle est cachée, mais elle est là.

Ainsi, avec le soutien de ces grandes vérités exposées dans les écritures, fondées sur les révélations, fondées sur les expériences des grands, le yogi essaie d'être dans un état d'intériorité même en se déplaçant et en agissant dans le plan extérieur de nombreux objets. Ainsi, le Pratyahara du Yogi est soutenu par tous ces différents niveaux de conscience, conscience psychologique, conscience morale d'avoir pris certains grands vœux pour ne jamais s'en écarter, conscience métaphysique ou philosophique de sa nature de Purusha et de la vérité ultime qu'il n'y a qu'Un au milieu de la multitude. Il en résulte que, quelle que soit la direction prise par les sens, le mental du yogi ne peut s'éloigner de la présence de la grande Réalité. Dans sa pratique de Pratyahara, le yogi en arrive à un stade où, même au milieu de la

multitude, même dans les situations les plus distrayantes, il n'est pas distrait parce que son regard intérieur est fixé sur l'Unique qui est présent au milieu de la multitude.

Quelques exercices pratiques de Pratyahara

Ensuite, en tant que discipline et pratique, divers exercices sont suggérés à la lumière de l'expérience pratique des yogis. Par exemple, essayez de vous asseoir dans votre bureau, prenez un livre et commencez à lire. En même temps, gardez une montre à quelques mètres de vous, à votre droite. Fermez votre livre et concentrez-vous sur le tic-tac de la montre pendant quelques minutes, jusqu'à ce que vous soyez pleinement conscient du tic-tac continu de la montre. Ensuite, dites-vous « Je ne me laisserai pas perturber par le tic-tac ; je vais m'en détacher. Je vais me consacrer entièrement à l'étude ». Ouvrez ensuite votre livre, commencez à lire et ordonnez fortement à votre mental de ne plus prêter attention au tic-tac de la montre ; retirez votre attention de là et fixez-la sur la lecture. Pratiquez cela jusqu'à ce que vous deveniez totalement inconscient du tic-tac de la montre. Ensuite, passez à un aspect encore plus difficile du même exercice. Fermez le livre, fermez les yeux, asseyez-vous bien droit et essayez de vous concentrer sur un point focal intérieur ; il peut même s'agir d'une idée tirée du livre lui-même. Essayez de fixer votre mental sur ce point (il peut s'agir d'un Sloka ou d'un objet intérieur) et dites à votre mental : « tu n'es plus conscient de cette horloge ; tu vas maintenant te fixer sur ceci ». Et essayez de pratiquer Dharana ou la concentration, en ignorant complètement le son précédent. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous réussissiez. Le son est là, mais vous n'en êtes pas conscient. Vous avez complètement réussi à fixer votre mental à l'intérieur.

Voici un autre exercice. Mettez un bonbon mou dans votre bouche, un bonbon mou comme un morceau de chocolat ou un caramel. Savez-vous ce qui va se passer ? Immédiatement, les dents vont vouloir le mâcher ; immédiatement, la langue va vouloir commencer à le goûter. Et normalement, le simple fait d'avoir mis le bonbon dans votre bouche fait instantanément fonctionner toute la bouche, et en moins d'une demi-minute, tout est terminé. Le bonbon n'est plus là. Mais, en tant que yogi, vous mettez le bonbon dans votre bouche et vous dites : « Je ne vais

pas y toucher, je ne vais pas interférer avec lui. Je ne vais pas le mâcher. Je ne vais pas passer ma langue dessus. Qu'il se dissolve de lui-même ». Alors, asseyez-vous avec votre bonbon et commencez à répéter mentalement votre Bhagavad Gita ou commencez à répéter mentalement votre Japa ou commencez à vous souvenir mentalement d'un passage d'une écriture et ne permettez pas à votre mental de prêter attention au bonbon dans votre bouche. Détachez-le de votre Rasana, de votre sens du goût, et essayez de vous engager dans un processus autre que la dégustation. C'est ce qu'on appelle Pratyahara. Il s'agit d'une pratique de Pratyahara.

Un troisième exercice. Au fur et à mesure que vous avancez sur la route, à cause de l'habitude invétérée du mental, le regard ne sera pas fixé à un endroit ; il sera toujours en train de vagabonder. En même temps, il a tendance à rechercher des vues agréables, des vues qui plaisent, qui tentent ou qui stimulent le sens de la vue. L'exercice de Pratyahara consiste à retirer ce regard. Gurudev avait l'habitude de dire que le yogi, lorsqu'il se promène dans le bazar, fixe son regard sur le sol, juste à deux mètres ou deux mètres et demi devant lui. Il ne regardera pas ici et là comme un singe. Il marchera dignement, le regard fixé sur le sol uniquement. Il aura la tête droite. Vous devrez vous entraîner à cela. Vous n'avez pas à prendre la pose d'une mariée assise dans un Mantapam, mais votre tête et votre visage doivent être droits. Votre regard doit être fixé sur le sol, à deux mètres devant vous. C'est ainsi que vous devez marcher dans le bazar le plus fréquenté et le plus attrayant.

Ce sont des pratiques de Pratyahara. Vous pouvez concevoir des Sadhanas similaires pour vous-même en fonction de votre facilité, de vos besoins, de votre nature. Sabda, Sparsa, Rupa, Rasa et Gandha — ce sont les facteurs qui éloignent le mental et le rendent dispersé et pris dans l'univers extérieur. Contrez-les. Créez vos propres dispositifs et pratiquez Pratyahara de diverses manières. Et n'oubliez jamais que le plus grand soutien que votre pratique de Pratyahara puisse recevoir est en fin de compte les grandes déclarations des écritures qui vous permettent d'être centré sur le Soi, même au milieu des multiples objets de l'univers. Ainsi, pratiquez avec diligence les vérités centrales du Vedanta, les vérités centrales du Bhakti Yoga.

« Celui qui me voit en toutes choses et celui qui voit toutes choses en moi, entre nous il n'y a pas de séparation. Je ne le laisserai pas et il ne s'éloignera pas de Moi. » C'est ce que dit le Seigneur dans la Srimad Bhagavad Gita. Il s'agit d'une suggestion d'adopter un certain mode de vie, même dans un environnement terrestre, matérialiste. Le Seigneur Sri Krishna indique comment, même au milieu du monde, vous pouvez toujours être centré sur le Divin ; vous pouvez toujours être enraciné dans la Réalité unique. Toutes les écritures mentionnent la même vérité de différentes manières. Les Upanishads, la Srimad Bhagavad Gita, la Srimad Bhagavatam — elles disent toutes la même chose. Le Srimad Bhagavatam cite le grand exemple de Prahlada. L'Isopanishad commence par cette déclaration dès le début. La Bhagavad Gita réitère la même vérité encore et encore dans tous ses chapitres. Le yogi intelligent essaie donc d'utiliser ces grandes révélations comme support constant de son Yogabhyasa et il élève son mental à un état de conscience perpétuelle de la présence du Divin à tout moment, dans toutes les circonstances et dans tous les environnements, et au milieu de toutes les activités.

Un Pratyahara efficace empêche la création de nouveaux Samskaras et de nouvelles Vasanas

Lorsque Pratyahara est pratiqué de manière aussi complète, le monde extérieur commence progressivement à perdre son emprise sur le mental du yogi. Les objets extérieurs, leurs noms et leurs formes perdent leur pouvoir d'influencer et de changer son mental. Le yogi conserve sa conscience spirituelle au milieu des objets et en dépit des objets. C'est cela un Pratyahara efficace. C'est le succès du Pratyahara. Il en résulte alors que, ainsi établi dans un Pratyahara approprié, le Yogi atteint un stade où de nouveaux Samskaras et de nouveaux Vasanas ne sont plus créés. Sinon, la création de nouveaux Samskaras et de nouveaux Vasanas est un processus perpétuel. Il n'y a pas de fin à ce processus. Normalement, au fur et à mesure que l'on se déplace dans le monde extérieur, on continue à créer de nouveaux Samskaras et Vasanas.

Cela pose un sérieux problème au yogi. Il a déjà suffisamment de mal à gérer les Vasanas et les Samskaras qu'il a déjà apportés

de sa naissance précédente. Il ne peut pas se permettre d'y ajouter une difficulté supplémentaire, celle d'avoir à gérer de nouveaux Samskaras et Vasanas. Il faut savoir qu'à moins de vivre comme un yogi, il est impossible d'éviter de créer de plus en plus de Samskaras et de Vasanas. Le yogi est capable de mettre un terme à ce processus de création de nouveaux Samskaras et Vasanas, précisément par la pratique d'un Pratyahara efficace et réussi. Dans son cas, les objets perçus n'empiètent plus sur la conscience. Ils disparaissent comme des ombres. Ils ne s'enracinent pas. Ils ne vont pas se loger dans son Chitta. Pratyahara empêche ainsi la création de nouveaux Vasanas et Samskaras et, avec l'aide de Viveka, Vichara et Vairagya, détourne le mental, qui se transforme progressivement en un mental yogique, un mental retiré, un Antarmukha Manas.

La tendance invétérée du mental précédent à toujours courir ici et là, cette tendance antérieure innée, fait place à cette nature et qualité nouvellement créée de rester à l'intérieur, de se diriger vers son propre centre intérieur. C'est une grande réussite. C'est un grand pas, un grand cheminement, et c'est ce mental en retrait qui est la marque de fabrique du yogi. C'est une qualité spécifique du mental yogique que d'être en repos à l'intérieur et le terrain est maintenant préparé pour profiter de cet état et l'utiliser pour se concentrer sur le grand Lakshya, le Dhyana Lakshya, l'objet de la méditation, l'objet du yoga. Qu'est-ce que le yoga, en fin de compte ? Le yoga n'est rien d'autre que la méditation et c'est le mental retiré qui devient l'instrument adéquat pour cette méditation.

Celui qui a réussi à pratiquer Pratyahara devient une personne dotée de Samahita Chitta, une personne dont le mental est maîtrisé, une personne dont le mental est soumis. Et ce mental maîtrisé est une condition préalable à la méditation. Là où il y a Asamahita Chitta, il ne peut y avoir de véritable Dhyana. C'est ce que disent toutes les écritures.

CHAPITRE 14

LA MÉNAGERIE MENTALE OU LE MONDE DE PRAKRITI INTÉRIEUR

Après avoir réussi Pranayama, et après avoir essayé avec diligence d'effectuer votre exercice de Pratyahara, vous arrivez à un stade où vous sentez que vous pouvez essayer de concentrer votre mental. Vous vous dites alors : « J'ai fait Yama, Niyama, Asana, Pranayama et Pratyahara. C'est bon. Maintenant, mon mental doit avoir atteint un état de forme de tous côtés. Je me suis détourné des objets externes des sens, du monde extérieur des noms et des formes qui constitue Prakriti. J'ai complètement coupé ce qui est Prakriti. J'ai rompu le lien, la connexion, entre moi et Prakriti. Je dois donc maintenant être capable d'entrer en Samadhi. Je dois être capable d'entrer dans une méditation profonde, une méditation paisible et intense ». C'est alors que surviennent la désillusion et la prise de conscience que quelque chose a mal tourné. En effet, dès que l'on essaie de s'asseoir, de fermer les yeux et de se concentrer, on est confronté à de nombreuses difficultés et à des problèmes, et la concentration ne vient pas. Quelle en est la raison ? Tout cela semble plutôt déraisonnable. Il semble plutôt désagréable qu'après avoir franchi toutes les étapes préliminaires et préparatoires de la science du yoga, vous soyez encore dans l'impasse, comme on dit. Vous vous trouvez dans une position peu enviable, dans une position difficile. Quelle en est la raison ? Est-ce dû à une erreur dans toutes les pratiques précédentes ?

Vous devez comprendre où vous êtes et pourquoi les choses sont telles qu'elles sont. C'est là qu'apparaît la nécessité de comprendre la nature réelle du mental et les lois qui régissent son comportement. Cette nécessité s'explique par le fait que la concentration est une discipline mentale. La concentration est un processus qui consiste à essayer de contrôler le mental afin de réduire ses activités, de freiner ses errances et de l'orienter délibérément dans une certaine direction que vous avez choisie

pour vous-même, et de le faire avancer dans cette direction, et de continuer à le faire avancer dans cette direction continuellement jusqu'à ce qu'il se concentre et se fixe sur l'objet de la concentration. C'est comme attraper un cheval sauvage, ou tout autre animal — mouton, chèvre, vache ou buffle — qui erre ici et là, mangeant toutes sortes de choses — herbe, feuilles, fleurs, déchets, parfois même du papier et du tissu. Vous attrapez l'animal, vous lui attachez une corde au cou, vous le traînez jusqu'à l'endroit où vous voulez qu'il soit et vous l'attachez à un piquet pour qu'il ne puisse pas aller n'importe où et manger n'importe quoi. Quoi que vous lui donniez, il ne peut manger que cela. Il ne peut plus manger toutes sortes de choses.

De même, la concentration consiste à attacher le mental à un seul contexte spatio-temporel, à un seul endroit, de sorte que sa zone d'errance devient spécifique, restreinte et planifiée. Il n'est plus en mesure d'errer au gré de ses caprices et de ses fantaisies. La concentration consiste donc à attacher le mental, à le lier à un endroit, à un domaine, qui est votre Lakshya, qui est l'objet de votre concentration ou de votre méditation. Il s'agit donc d'une discipline mentale. Si vous ne comprenez pas la nature du mental et les lois et règles qui régissent son comportement, vous ne pourrez pas le gérer correctement. En effet, tout le processus de concentration est lié au mental. La concentration n'est rien d'autre que le contrôle du mental, la discipline du mental, la soumission du mental. Vous devez donc comprendre sa nature.

Les contenus mentaux immergés dans Chitta

La découverte très troublante que vous faites sur vous-même, à savoir qu'en dépit de tous les préliminaires, le mental ne semble pas se contrôler, a une raison très valable et rationnelle. Lorsque vous vous asseyez pour vous concentrer, vous vous déconnectez sans aucun doute de la Prakriti extérieure. Mais en vous, il y a un monde complet, un monde dupliqué, le monde de la Prakriti intérieure sous la forme d'innombrables Vasanas immergés, d'innombrables Samskaras immergés et d'innombrables souvenirs dans Chitta. Tout est là. Chaque jour, lorsque vous allez vous coucher, vous êtes complètement coupé de la Prakriti extérieure ; et pourtant, ne voyez-vous pas, en rêve, que la Prakriti intérieure duplique un monde complet à l'intérieur où vous

mangez et buvez, vous battez, vous vous disputez, vous pleurez et faites toutes sortes de choses ? Vous jouissez et vous souffrez. Vous êtes dans une ville, vous êtes dans une autre, vous êtes avec une personne ou une autre, vous êtes dans une activité ou une autre. Tout est vivant, tout est parfait dans les moindres détails. Vous y êtes également dupliqué. D'où vient tout cela lorsque vous vous êtes complètement dissocié de la Prakriti extérieure ? Il n'y a pas de temps, pas d'espace, pas d'objets autres que vous, car vous êtes entré dans le sommeil.

Le monde disparaît, tous les gens disparaissent, et pourtant, comment se fait-il qu'un monde complet surgisse à nouveau de votre intérieur ? C'est cette même source qui commence à devenir le problème du méditant, du yogi qui essaie de se concentrer. Ce même monde qui projette vos expériences de rêve est maintenant actif. Rien ne l'en empêche. Ainsi, lorsque vous vous asseyez, fermez les yeux et essayez de concentrer votre mental en le déconnectant du monde extérieur, le monde intérieur se projette devant vos yeux et les Vrittis commencent à se manifester dans votre mental. C'est pourquoi, au tout début de l'exposé de la science du yoga dans ses Sutras, Patanjali Maharshi dit : « *Yogas Chitta Vritti Nirodhah* ». Des pensées commencent à surgir, des pensées diverses et variées, non pas des pensées auxquelles on pense à nouveau sur le moment, mais des pensées qui surgissent d'elles-mêmes spontanément. Une fois qu'elles sont apparues, vous vous y attachez et vous abandonnez votre concentration pour suivre le courant des pensées qui sont apparues. Vous commencez à penser à ces pensées. C'est ainsi que vous vous éloignez de votre concentration. Votre corps est assis de façon stable et les gens qui vous voient ainsi assis pensent : « Oh, il médite ! ». Mais en réalité, ce n'est pas le cas. Vous n'êtes pas du tout dans votre corps... vous pouvez être à Bombay ou à Bangalore, vous pouvez être dans un restaurant, Dieu sait où vous êtes ! Une pensée a surgi en vous, vous vous êtes associé à cette pensée et le courant de la pensée a commencé à couler, et vous avez été emporté par ce courant.

Ainsi, ce monde intérieur de la Prakriti intérieure ou de la Prakriti subtile existe sous la forme de contenus mentaux immergés, sous la forme de Vasanas, de Samskaras et de souvenirs, sous la forme de pensées de colère et de passion, de

vengeance, d'amour et de haine, d'envie et de désir. Toutes ces choses sont là. Elles servent de carburant au processus de combustion des pensées. Les six ennemis de l'homme indiqués par l'ancienne science spirituelle — Kama, Krodha, Lobha, Moha, Mada et Matsarya — sont tous là. Dans son Vairagya Dindima, Adi Sankaracharya fait allusion aux six ennemis de l'homme : *Kama Krodascha Lobhascha Dehe Thishtanthi Taskarah Jnana Ratno-paharaya Tasmata Jagrata Jagrata*. Le désir, la colère, l'avidité, l'attachement, l'orgueil, la jalousie — ces dacoïts résident à l'intérieur de votre propre corps. Ils ne sont pas à l'extérieur. Ils résident en vous en tant qu'ennemis de la cinquième colonne. Et pourquoi sont-ils là ? Pour vous priver du Jnana-Ratna, pour vous voler le précieux joyau de la sagesse spirituelle ou Atma-Jnana, pour vous priver du précieux joyau de la conscience du Soi, pour vous faire oublier votre Soi, pleurer et gémir et rester dans l'ignorance. Ils sont là pour vous priver de ce joyau qu'est l'Atma-Jnana. C'est pourquoi, oh homme, oh Sadhak, Jagrata, Jagrata. Prenez-garde ; prenez-garde. C'est ainsi que, depuis le niveau immergé du Chitta ou de l'intérieur, divers Samskaras et Vasanas sont activés.

Le mental inactif est l'atelier du diable

Ici, vous pouvez poser une question : « pourquoi, lorsque je m'assois et que j'essaie de fermer les yeux et de me concentrer, ces pensées immergées semblent-elles agir plus vigoureusement ? Quand j'étudie ou lorsque je fais d'autres choses, Puja ou Japa ou Karma Yoga, Kirtan ou jardinage, je suis plus ou moins de bonne humeur, et à ce moment-là, ces pensées ne me dérangent pas, mais pourquoi surgissent-elles seulement lorsque je suis assis pour me concentrer ? » La réponse est évidente ; parce que lorsque vous êtes engagé dans quelque chose d'autre sur le plan extérieur ou dans un processus qui requiert de l'attention, votre mental est attiré et fixé sur ce processus. L'attention de votre mental est mobilisée. Et du fait qu'il est ainsi engagé, le processus intérieur des Vasanas et des Samskaras prenant la forme de Vrittis, le processus intérieur des souvenirs surgissant à la surface du mental, n'a pas de portée ou une portée très restreinte. Même s'ils surgissent, le mental est occupé à autre chose. Il ne leur accorde donc pas trop d'attention. Il n'est pas trop dérangé, parce qu'il est déjà fixé. Alors que quand vous êtes assis pour Abhyasa

dans votre Asana, toutes les autres choses qui attiraient l'attention du mental et le détournaient sont toutes terminées. Elles ne fonctionnent plus et vous êtes donc renvoyé à vous-même. Le mental est sans occupation et son attention n'est fixée nulle part ailleurs.

Ainsi, dans cet état, un vide est créé par la cessation de tout autre implication et engagement, et ce vide invite les Samskaras et Vasanas intérieurs, et les Vrittis s'engouffrent dans ce vide. Toutes sortes de Vrittis non pensées, de pensées diverses, commencent à se précipiter de tous les côtés et à occuper le mental. C'est l'une des raisons pour lesquelles il semble y avoir une plus grande difficulté, une plus grande perturbation, des pensées diverses précisément lorsque vous essayez de pratiquer la concentration et la méditation que pendant les heures normales où vous êtes occupés à autre chose. Il faut bien comprendre cela. En effet, lorsque vous commencez à pratiquer la concentration intérieure, vous êtes confronté à la nécessité de faire face à la situation de nombreuses Vrittis provenant non pas de l'extérieur, mais de l'intérieur, de vos propres profondeurs, où se trouvent les Samskaras, les Vasanas, les souvenirs et les graines de désirs inassouvis.

Il existe également un aspect très puissant de la fonction mentale, Sankalpa-Vikalpa, qui est incontrôlable. Cet aspect est appelé Kalpana. En français, nous l'appelons imagination. Le mental fait beaucoup de ravages grâce au pouvoir de l'imagination. Ainsi, en un clin d'œil, une pensée surgit et s'étend immédiatement à toute une histoire. Elle devient une image complète grâce à l'imagination. Alors même que vous vous concentrez, vous pouvez soudain être transporté en Amérique et vous retrouver en train de prononcer un discours, d'aller arrêter une guerre dans un pays, de vous rendre aux Nations unies et de vous adresser à l'Assemblée de l'ONU, ou d'être un grand yogi, immergé dans le Samadhi, avec le monde entier qui vient vous rendre hommage. L'imagination n'a aucune limite ; l'esprit peut tout imaginer. L'imagination se projette également dans l'avenir. Ainsi, l'imagination fait des ravages et pose un grave problème à la personne qui essaie de se concentrer.

Trois tendances invétérées du principe du mental ou Manas Tattva

Pourquoi toutes ces choses se produisent-elles ? Elles se produisent à cause des Vasanas, des Samskaras et des souvenirs cachés. Ceux-ci sont stimulés par Raga-Dvesha et les désirs inassouvis. Et la montée de ces Samskaras et Vasanas peut être déclenchée par n'importe quoi. Pendant que vous vous concentrez et que vous entendez un léger son provenant de l'extérieur, un son spécifique, un son significatif, le mental court immédiatement derrière lui et crée un monde entier ou une image derrière ce seul son. Il est nécessaire de noter ici la nature fondamentale du mental — non pas le mental appartenant à une personne particulière, non pas le mental individualisé, mais le principe du mental en tant que tel. Il est appelé Manas. Le mental individualisé a également ses propres particularités. Aucun mental n'est cent pour cent normal. Il y a quelques petites anomalies, quelques petites particularités, dans le mental de chacun. Ce n'est que le degré de normalité et le type d'anormalité qui varient ou qui sont différents. Toutefois, nous ne parlons pas ici du mental individualisé, mais du principe du mental. Selon la cosmologie védantique, selon la théorie de l'évolution de l'univers dans le contexte de la philosophie indienne, parmi les diverses catégories ou principes qui se sont manifestés et ont ensuite formé ce monde extérieur, l'un d'entre eux est le principe mental ou Manas. Il y a donc ce mental-principe créé par l'énergie cosmique du Divin, à partir duquel tous les innombrables milliards de mentaux individuels se sont formés depuis la création. Ainsi, ce principe mental ou cette substance mentale en tant que telle est, par sa nature inhérente, caractérisé par certaines tendances particulières.

L'une de ces tendances est que le mental est extraverti. Deuxièmement, le mental est, par sa nature même, de la nature de l'objectivation. En d'autres termes, tous les processus mentaux doivent, bon gré mal gré, être centrés sur un nom et une forme, sur un objet. Le mental ne peut pas penser sans saisir un objet. Il déteste, il ne peut tolérer quelque chose d'abstrait ou d'abscons. Même lorsqu'il est contraint de penser à quelque chose d'abstrait, il essaie de le faire en s'appuyant sur une analogie ; il essaie

d'obtenir le soutien d'un parallèle existant dans le monde objectif. Le mental ne peut pas penser à une essence pure et abstraite. Le Para Brahman est une essence pure et abstraite qui n'a ni nom, ni forme, ni couleur. Et l'espace ou Akasa, nous le savons, n'a pas de dimension ou de forme particulière. Le mental essaie donc de comprendre le fait incompréhensible ou insaisissable de la réalité en essayant de s'en rapprocher à l'aide d'une analogie, en l'occurrence l'Akasa. Le mental dépend donc fortement de l'objectivation. Il ne peut opérer ou fonctionner qu'en termes de nom, de forme, de lieu, d'objet. C'est la deuxième tendance du mental en tant que tel. Le mental n'a été créé que de cette manière par le Seigneur.

La troisième tendance invétérée du mental est la multiplicité. Il peut penser à quelque chose pendant un certain temps, mais pendant un certain temps seulement. Au bout d'un certain temps, il doit changer d'objet de pensée. Il continue à s'agiter, à s'agiter, à s'agiter, à sauter, à sauter, toujours en mouvement, toujours en mouvement. Il est donc instable. Il est inconstant, Chanchala. Le mental est toujours inconstant, à tel point que les yogis l'ont comparé au mercure. Si vous mettez un peu de mercure dans votre paume et que vous essayez de le maintenir, il va rouler. À la moindre perturbation, une goutte de mercure s'éparpille en plusieurs gouttes. Et si vous êtes négligent et que vous le laissez tomber, il s'éparpillera dans une centaine de directions et vous ne pourrez pas le ramasser, à moins que vous ne vous procuriez une paire de pinces magnétiques ou quelque chose de ce genre.

Trois qualités caractérisent donc le mental. Premièrement, il est extraverti. Deuxièmement, il est de nature objectivante ; il fonctionne par objectivation. Et troisièmement, il est toujours inconstant, toujours en mouvement, toujours agité, toujours inquiet. Ces trois qualités caractérisent donc le Mano Tattva, qui est votre Antahkarana. Dans la pratique de Pratyahara, le cinquième Anga du yoga, vous avez essayé de freiner et de surmonter l'une de ces caractéristiques, à savoir la tendance à l'extériorisation. Grâce à Pratyahara, vous avez essayé de freiner, de contrôler et de surmonter sa nature extravertie et de la rendre introvertie ou Antarmukha. Mais qu'en est-il des deux autres caractéristiques ? Elles constituent maintenant votre problème dans le processus de Dharana ou concentration. Ainsi, lorsque

vous vous asseyez et essayez de vous concentrer, le mental commence à penser à des objets, à un objet ou à un autre — cela peut être un œuf ou une omelette, cela peut être un Rasogolla, cela peut être un avion ou un scooter, cela peut être votre argent, cela peut être votre ami, n’importe quoi ; il ne vous laisse pas de répit, mais continue à changer d’objet, à changer de pensée. En revanche, la concentration est le processus qui consiste à lier le mental à un endroit, à faire en sorte qu’il pense continuellement dans une direction particulière, selon un modèle particulier, tout en essayant de veiller à ce qu’aucune autre idée contraire, perturbatrice ou distrayante n’entre dans le champ de votre conscience, dans le champ de votre conscience mentale. Et ici, c’est la troisième nature du mental, à savoir l’inconstance, qui constitue votre grand obstacle.

Fonctionnement de la loi de l’association

Comme nous l’avons vu précédemment, le mental est régi par ce que l’on appelle la loi d’association. Si vous essayez de vous asseoir et de vous concentrer, et que votre mère, que votre femme ou que quelqu’un d’autre prépare du café dans la cuisine, et que l’arôme du café entre par votre nez, l’idée du café s’immisce dans votre cerveau. Au moment où l’odeur du café se fait sentir, il se peut que vous vous souveniez soudain d’une excellente tasse de café que vous avez dégustée à Calcutta ou à l’India Coffee House de Delhi. De l’India Coffee House de Delhi, votre mental passe immédiatement à l’All India Coffee Board, et de l’All India Coffee Board, vous vous retrouvez soudain dans votre salle de classe, à l’époque où l’on vous enseignait la géographie. Vous vous souvenez peut-être que le Brésil est l’une des principales régions productrices de café au monde. Ainsi, sans billet, sans avion, vous entrez au Brésil. Depuis le Brésil, vous pouvez penser à la proche Cuba, vous pouvez penser à Fidel Castro.

Ainsi, par l’action de la loi d’association d’idées, en une demi-minute, vous êtes emmené quelque part. De la géographie, on peut passer à l’histoire, de l’histoire au Mahabharata, et du Mahabharata, on peut aller Dieu sait où, en un rien de temps. Le fonctionnement de la loi d’association des idées fait tomber les barrières du temps et de la distance. Le temps et la distance sont annulés. Ainsi, la loi de l’association d’idées vous éloigne de

l'objet de votre concentration, vous emmène loin, très loin. Ce n'est pas seulement lorsque vous vous asseyez pour vous concentrer ou méditer que cela arrive. Cela se produit tous les jours, tout au long de votre conscience éveillée. Par exemple, vous pouvez être assis dans votre bureau, vous pouvez être un fonctionnaire du gouvernement. Soudain, vous regardez au-dehors alors que vous attendez que votre subordonné vous apporte le prochain dossier. Dès lors, vous vous retrouvez dans un autre monde. Il se peut que vous voyiez quelque chose à l'extérieur ; peut-être qu'une procession se déroule dans la rue en contrebas. Depuis la fenêtre du bureau, vous pouvez regarder, et aussitôt vous êtes emporté, et lorsque le subordonné arrive avec le dossier, vous n'êtes plus là. Votre corps est là, mais vous n'êtes pas là. Votre mental n'est pas là. C'est ainsi que fonctionne la loi de l'association d'idées.

Ainsi, dans le sixième Anga du yoga, à savoir Dharana ou la concentration, votre problème est complètement intérieur. La concentration est un problème intérieur, où la Prakriti extérieure a été complètement fermée et où la tendance sortante du mental a été surmontée. Dans la concentration, vous devez vous occuper du monde de la Prakriti intérieure. Dans la concentration, vous devez faire face à la tendance à l'objectivation du principe mental ainsi qu'à l'inconstance ou à la multiplicité du principe mental. Le mental ne s'arrête pas sur une seule chose ; il veut toujours sauter d'un endroit à l'autre. Il est donc nécessaire d'adopter des méthodes appropriées pour contrer ces différents traits.

CHAPITRE 15

CONCENTRATION DU MENTAL DANS LE YOGA ANTARANGA

Le sixième Anga, la sixième étape du Raja Yoga, est appelé Dharana. Il est vaguement exprimé par le terme français « Concentration ». Dharana signifie maintenir le mental fixé sur un point, à un endroit, et le maintenir pendant une durée suffisante. Ainsi, une certaine durée et un point focal spécifique — ces deux éléments sont inclus ou sous-entendus dans le terme Dharana. Avant d'aborder l'exercice, le processus ou la technique spécifique de Dharana, il est très important de savoir quelque chose sur le mental, car c'est ce facteur qu'il faut traiter dans Dharana. Dans la concentration, vous devez vous occuper de votre mental, et vous devez donc connaître sa nature, sa tendance innée et inhérente et son modèle de comportement habituel, ainsi que les lois qui régissent son activité.

Nature du mental ou Mano-Tattva

Nous avons vu que le mental a une tendance innée à aller vers l'extérieur ou Bahirmukhatva. Deuxièmement, il a une tendance innée à l'objectivation ; en d'autres termes, il est Vishayakara. Troisièmement, il a une tendance innée à changer constamment de centre. Il ne reste jamais fixé sur une chose ou un objet, mais continue à sauter, toujours inconstant, toujours en mouvement, toujours agité. C'est donc la troisième tendance, caractérisée par Nanatva ou la multitude. Le mental ne se contente pas de se reposer sur un seul point ; il ne se contente pas de se reposer sur un seul objet, mais il est toujours dispersé dans la multitude.

Ainsi, les trois qualités, à savoir l'externalisation, l'objectivation et la diversification, constituent la nature invétérée et innée du mental ou Mano Tattva. En sanskrit, ces trois caractéristiques sont connues sous les noms de Bahirmukhatva, Vishayakara et Nanatva. Elles constituent la tendance innée ou le Svabhavika Dharma du Manas-Tattva. Il s'agit donc du mental tel que Brahma l'a créé, à l'époque où l'univers s'est manifesté

au cours de l'évolution des différents principes selon la cosmologie hindoue. Nous avons vu que Pratyahara ne s'occupe que d'une seule des trois caractéristiques de Manas, à savoir la tendance à l'extériorisation. Pratyahara inverse cette tendance et l'intériorise. Mais qu'en est-il de l'objectivation ? Qu'en est-il du Chanchalatva du mental, le saut incessant de l'un à l'autre ? Comment faire face à ces deux facteurs de sa nature ?

Nous avons déjà vu comment ces deux problèmes sont créés au plus profond du mental. Comment faire face aux Samskaras et aux Vasanas ? Comment faire face aux désirs insatisfaits refoulés ? Ils surgiront constamment à la surface du mental lorsque vous essayez de le fermer au monde extérieur, lorsque vous essayez de fermer toutes les voies sensorielles et de vous asseoir à un endroit et de fermer les yeux, et peut-être même de vous boucher les oreilles. Vous allez complètement à l'intérieur. Le mental est alors inoccupé, et dans ce mental vide, toutes sortes de pensées commencent à jaillir par l'activation des Vasanas et des Samskaras, et par le processus de la mémoire ou du souvenir. Nous avons vu comment l'association d'idées fonctionne. Une petite idée peut vous emmener à des centaines de kilomètres, à des milliers de kilomètres, à des millions de kilomètres par association d'idées. L'une mène à l'autre, l'autre à une autre, et avant que vous ne sachiez ce qui se passe, vous êtes déjà loin. Bien que le corps soit sur le siège de méditation, vous êtes loin. Il y a encore une autre chose que nous devons comprendre à propos du mental. C'est quelque chose de très, très subtil ; c'est un facteur métaphysique. C'est pourquoi les psychologues occidentaux n'en savent rien du tout. Ils n'ont compris que très peu de choses sur le mental. Bien qu'ils aient compris beaucoup de choses, en vérité, c'est très peu.

Nos anciens ont découvert un fait métaphysique important concernant le mental. Ils nous l'ont transmis. C'est très difficile à comprendre ; vous ne pouvez pas le saisir. Ils disent que le mental n'existe pas en dehors de l'activité de la pensée. Le mental n'est rien d'autre qu'un vaste ensemble de pensées, un vaste ensemble d'impressions. Il n'est présent que lorsque la pensée est présente. Lorsque la pensée est présente, le mental est présent. Lorsqu'il n'y a pas d'activité de pensée, il n'y a pas de mental. Les anciens disent donc que la pensée elle-même est le mental. L'activité de

la pensée est elle-même le mental. Le mental et la pensée sont inséparables. Le mental coexiste avec la pensée. Le mental est un faisceau de Vrittis et de Vasanas. C'est très difficile à comprendre. Nous pensons toujours que le mental est quelque chose d'où émanent les pensées.

Mais les vedantins et les yogis affirment qu'il n'existe pas de mental séparé des pensées, séparé du processus de la pensée. Le mental lui-même est la pensée ; la pensée elle-même est le mental. Il n'est rien d'autre que l'activité de la pensée. Lorsqu'il n'y a pas d'activité de pensée, il n'y a pas de mental. Les anciens parlent donc d'un état de non-mental, Amanaskata. Ils disent qu'il existe un Avastha appelé Amanas-ka-Avastha. Il est impossible de comprendre cette distinction très subtile qu'ils font entre un mental indépendant et un mental coexistant avec le processus de pensée. Ils disent qu'il n'y a pas de mental indépendant en soi. Ce que nous appelons le mental n'est rien d'autre que le processus de pensée, car c'est uniquement par le biais du processus de pensée que nous parvenons à la conclusion qu'il existe en nous quelque chose d'autre que le corps. Ce n'est qu'à travers notre processus de pensée que nous reconnaissons l'existence du mental. S'il n'y a pas de processus de pensée, nous ne saurons même pas qu'il y a un mental. Les anciens Rishis l'ont découvert et ont déclaré que c'est la situation réelle à l'intérieur. Lorsque la pensée cesse, le mental cesse. Si vous pouvez éliminer complètement la pensée, vous avez réussi à éradiquer le mental. Il ne persiste pas en dehors de la pensée.

C'est très difficile à comprendre. Il s'agit d'une expérience ou d'un fait métaphysique très subtil. Et même si nous ne sommes pas en mesure de le saisir, nous pouvons en faire l'expérience de manière plutôt désagréable et amère lorsque nous essayons de pratiquer la concentration. Si vous pensez que la concentration ou la méditation consiste à essayer de garder le mental vide, et que c'est la vraie façon de méditer, c'est totalement faux. L'idée que la méditation consiste à garder le mental vide est une idée généralement répandue, une idée très populaire, et cette idée a conduit de nombreuses personnes au malheur. Le yoga ne dit nulle part que la vacuité du mental est la méditation. Très certainement, le yoga classique ou traditionnel ne dit pas que le vide est un état à désirer. Au contraire, il dit que le vide est un état

indésirable et qu'il ne doit pas être encouragé. Il dit qu'il faut essayer de surmonter l'état de vide et essayer de l'éradiquer. Et le yoga dit clairement que la concentration ou la méditation consiste à se concentrer sur un point spécifique, sur un objectif spécifique. Et le yoga dit cela pour une très, très bonne raison. Quelle est cette raison ?

Cette raison, vous la connaîtrez si vous essayez de pratiquer la non-pensée. Car que se passe-t-il alors ? Après beaucoup d'efforts et beaucoup de perte de temps et d'énergie, vous arrivez finalement à la conclusion, à l'expérience, que seules deux tâches sont possibles pour le mental. Soit, il doit penser, soit, il doit dormir. Il doit penser à quelque chose, à beaucoup de choses ou à une seule, mais il doit penser, sinon il s'endormira rapidement. Le mental est soit actif, soit endormi. Si vous essayez de le garder vide, la prochaine chose que vous expérimenterez est de vous sentir somnolent. Le mental est sur le point de s'endormir. Il ne peut y avoir de troisième état pour le mental. Il doit soit penser, soit s'endormir. C'est le niveau du mental.

Il en va tout autrement pour le yogi qui va au-delà du mental pour entrer dans un état de conscience Turiya. Dans cet état, le mental s'est arrêté, et par conséquent, c'est un état de sommeil en ce qui concerne le mental, car dans le sommeil, le mental est à l'arrêt. En ce qui concerne l'individu, il est conscient de cet état. Le Jivatma est conscient de cet état. Le Jivatma dans la conscience Turiya sait : « Je suis dans un état d'absence absolue de pensée. Shanti... Shanti... Shanti... ». C'est le Prashant Avastha. C'est la différence entre la superconscience et le sommeil profond, entre Turiya et Sushupti. C'est pourquoi l'état de superconscience est appelé le sommeil sans sommeil. Ils ne nient pas qu'il s'agit d'un sommeil. Ils acceptent qu'il s'agisse d'un sommeil. En même temps, ce n'est pas non plus le sommeil, parce que dans le sommeil, il n'y a pas de conscience, alors que dans cet état, il y a une pleine conscience, parce que, en transcendant le mental, le Jiva est passé à un niveau de pure conscience. Cela ne contredit donc pas l'expérience selon laquelle, au niveau du mental, celui-ci doit être soit actif ou endormi. Par conséquent, afin d'éviter cet état indésirable et malheureux, un état de négativité et de perte de temps, il nous est demandé de nous accrocher à un point focal et de nous y tenir

continuellement pendant un certain temps ; il nous est demandé de pratiquer cela encore et encore, encore et encore. C'est la concentration. C'est Dharana.

Qu'est-ce que le Samadhi ? La méditation ? La concentration ?

Dharana, Dhyana et Samadhi — concentration, méditation et transe — constituent les trois derniers Angas de l'Ashtanga Yoga de Patanjali Maharshi. La transe n'est pas une superconscience ; il est erroné de traduire Samadhi par superconscience. Le Samadhi n'est qu'une transe, et si vous continuez à pratiquer cette transe encore et encore, quotidiennement, plusieurs fois par jour, sur une longue période, alors cette pratique diligente et constante du Samadhi ou de la transe peut finalement vous amener à un état qui transcende complètement la conscience individuelle, qui transcende le corps, le mental et la conscience intellectuelle, qui va complètement au-delà, où vous dépassez complètement ce cercle des trois états récurrents de Jagrat, Svapna et Sushupti — l'éveil, le rêve et le sommeil profond. Vous allez donc au-delà des trois états de veille, de rêve et de sommeil profond et vous atteignez le substrat, ce qui est la base de ces trois états, sur lequel ces trois états se poursuivent, tout comme sur un écran, une bobine de film se déroule et continue.

Sur l'écran de cinéma, certaines scènes apparaissent en noir et blanc, d'autres sont colorées et d'autres encore sont en technicolor. Une scène au clair de lune peut être uniquement bleue, tandis qu'une autre scène peut être en technicolor — chaque fleur et chaque robe ayant sa propre couleur. Mais sur quel substrat ces images changeantes apparaissent-elles ? Sur le substrat de l'écran permanent immuable qui se trouve derrière. Si l'écran permanent n'était pas là, ni la scène ordinaire en noir et blanc ne pourrait être projetée, ni la scène colorée, ni la scène multicolore ou technicolor. Les trois seraient impossibles. C'est parce que l'écran est là que ces choses sont possibles. De même, parce que la conscience pure est là, ces trois états changeants de veille, de rêve et de sommeil profond trouvent la possibilité de se manifester. Ainsi, le support et le substrat du triple état ou Avastha-Traya, toujours récurrent et toujours changeant, est le Turiya Avastha, le quatrième état, le principe permanent de la

conscience de l'existence, qui est Purusha. La conscience de l'existence ou Sat-Chit, qui est immuable, permanente, soutient les trois états. La conscience de l'existence est la superconscience.

Le Samadhi est donc une transe. Le Samadhi est encore un processus ou un Anga du Yogabhyasa, de la pratique yogique. Le Samadhi n'est pas le but ultime. Différents types de Samadhi doivent être pratiqués jusqu'à ce que votre Samadhi devienne de plus en plus long en durée, de plus en plus profond en intensité, jusqu'à ce que vous soyez bien établi dans la pratique du Samadhi. C'est le Raja Yoga. Ainsi, la signification des différents termes utilisés devrait être claire pour votre esprit. Par une pratique continue et diligente du Samadhi, il devient plus long en durée, plus profond en intensité, et vous vous établissez alors dans cet état. Progressivement, vous passez par différents états de Samadhi et vous atteignez finalement un état de Samadhi où il n'y a absolument aucun mouvement du mental. Il s'arrête complètement et il n'y a même pas de mouvement métaphysique. Il n'y a même pas la considération de l'Absolu, qu'il est Sat, qu'il est Chit, qu'il est Ananda, qu'il est au-delà du temps, de l'espace et de la causalité, qu'il est sans commencement et sans fin. Même ces considérations ne sont plus présentes. Dans ce processus de maintien de la conscience du Suprême, il n'y a que la Conscience Absolue. C'est ce qu'on appelle le Nirvikalpa Samadhi et c'est lorsque le yogi est capable de pratiquer le Nirvikalpa Samadhi pendant une longue période qu'il dépasse même le Samadhi et atteint l'état de Turiyatita Avastha où il obtient Kaivalya, la libération suprême, l'indépendance suprême. Tel est donc le processus. Les trois derniers Angas conduisent finalement à l'état suprême de superconscience. Dharana est la concentration, Dhyana est la méditation et Samadhi est la transe.

Patanjali est tout à fait concret et précis lorsqu'il nous donne une idée de ce que constituent ces trois dernières pratiques. Si vous êtes capable de vous asseoir, de retirer votre mental et de le fixer sur un point focal à l'intérieur de vous — qu'il soit grossier, subtil ou autre — et si vous êtes capable de garder le mental fixé ainsi pendant une période de douze Matras — un Matra est approximativement un moment, une seconde —, cela est compté comme une concentration. Le calcul du temps yogique est

généralement exprimé en Matras et un Matra peut être considéré comme une seconde. Si vous pouvez garder le mental stable, sans bouger, sans que des pensées contraires n'apparaissent et sans vous éloigner de l'objet de la concentration, pendant une période de douze matras, cela est considéré comme Dharana ou concentration.

Ainsi, Dharana est calculé sur la base d'une fixation ou d'une focalisation constante du mental sur un point. Il faut s'efforcer de le maintenir ainsi pendant au moins douze secondes. Il s'agit alors de Dharana. Continuez à pratiquer ce Dharana pendant des jours, des semaines et des mois, de sorte qu'il devienne de plus en plus long. De combien de temps s'agit-il ? Par une pratique continue, si vous êtes capable de garder le mental concentré sur un seul point, sans bouger ici ou là, pendant 144 secondes ou une période de douze Dharanas, alors cette concentration continue et ininterrompue pendant 144 secondes est appelée Dhyana. Ainsi, si vous vous êtes concentré pendant 144 secondes sans interruption, vous êtes déjà un Dhyani ou un Dhyana Yogi. Vous avez atteint le stade de Dhyana.

De cette façon, si vous êtes capable de vous asseoir, de vous concentrer et d'entrer en Dhyana et de continuer à méditer, sans perturbation, sans distraction, pendant au moins une demi-heure ou presque, si vous êtes capable de rester assis pendant cette durée, absolument absorbé dans votre méditation, alors c'est Samadhi. En fait, dans le système de Patanjali, 12 concentrations continues et ininterrompues constituent une méditation, et 12 méditations continues et ininterrompues constituent un Samadhi. La méditation signifie une concentration continue du mental sur une idée à l'exclusion de toute autre idée. Il ne doit y avoir qu'une seule idée. Il ne doit y avoir qu'une seule pensée. Il ne doit y avoir qu'une seule Vritti — Ekakara Vritti. Il ne doit pas y avoir de deuxième Vritti. Et si vous êtes capable de rester dans cet état d'une seule Vritti de façon continue pendant près d'une demi-heure, alors c'est le Samadhi. C'est un seul Samadhi.

Maintenant, vous pouvez comprendre si le yoga est facile ou pas. Vous pouvez essayer de comprendre. C'est cela le yoga. Le Samadhi, c'est 27 minutes de concentration absolument ininterrompue et non perturbée. En d'autres termes, il s'agit d'un processus continu de 12 méditations, chaque méditation durant

144 secondes. Et lorsque le yogi est parvenu à atteindre un état de pratique réussie du Samadhi, il n'a plus d'autre Yoga, plus d'autre Abhyasa, que de continuer à pratiquer le Samadhi. C'est pourquoi les yogis s'isolent. Ils restent seuls, ils ne courtisent pas les perturbateurs, ils ne voient personne, mais ils continuent à pratiquer le Samadhi. Ils continuent à pratiquer le Samadhi de sorte que le Samadhi devienne de plus en plus long. Le nombre de Samadhi augmente. Un Samadhi, deux Samadhis, trois Samadhis — ils continuent à pratiquer jusqu'à ce que le Samadhi lui-même devienne de plus en plus profond, de plus en plus intense, et que le corps ne soit plus ressenti. C'est ce qu'on appelle Yogabhyasa.

Un tel état de concentration n'est possible que pour un mental qui est devenu très raffiné, qui a été rendu subtil, rendu fin. S'il y a des pensées sensuelles grossières, le mental n'est pas raffiné ; il est toujours grossier. S'il y a des pensées d'amour et de haine, de colère, de jalousie, d'envie et de vengeance, le mental est grossier. Si l'on se concentre toujours sur manger, boire, le plaisir, le cinéma et la radio, le mental est grossier. S'il pense toujours à des objets, à des choses matérielles — potins, scandales et journaux — le mental est grossier ; il n'est pas subtil. Deux choses sont nécessaires pour une concentration réussie, et cela va sans dire, pour la méditation et le Samadhi. Le mental doit être subtil et il doit être pur. Dans la terminologie yogique, lorsque nous disons que le mental doit être pur, nous voulons dire qu'il doit être sattvique. Sattva et pureté sont synonymes. Il ne doit pas être rajasique ou tamasique ; il doit être sattvique. Seul un Bhava sattvique doit venir. Les pensées sattviques, les sentiments sattviques, les idées sattviques doivent être présents dans le mental. Il ne devrait pas y avoir d'idées et de sentiments tamasiques et rajasiques. Tout doit être sattvique. Par conséquent, à ce stade, il est sage pour le yogi de veiller à ce que tout dans sa vie soit sattvique. Sa compagnie, sa nourriture, son environnement, tout ce avec quoi il se déplace doit être sattvique. Il doit soigneusement éviter tout ce qui est Rajasique et Tamasique. En effet, cela affecte le mental, et s'il est rajasique ou tamasique, ou influencé par Rajas et Tamas, il cesse d'être un instrument approprié pour la méditation. La pureté, le contrôle de soi, la nourriture sattvique, l'environnement sattvique, les

pensées sattviques, les lectures sattviques, la compagnie sattvique sont très importants pour la pratique du yoga intérieur, pour la pratique de Dharana, Dhyana et Samadhi.

Amener le mental à la concentration

Nous savons maintenant que l'une des tendances invétérées du mental est l'objectivation. C'est pourquoi Patanjali Maharshi dit très sagement que si vous essayez immédiatement de penser au Brahman sans forme, sans attribut, abstrait, Nirakara, Nirguna, vous n'arriverez à rien. Dans le douzième chapitre de la Srimad Bhagavad Gita, le Seigneur Krishna, le Yogesvara, dit très clairement : « Pour un être incarné, penser au Non-manifesté, essayer de méditer sur le Non-manifesté, essayer de L'adorer et de L'atteindre, c'est très ardu » Le Seigneur dit que ce n'est pas possible, parce qu'on ne peut pas penser à l'abstrait. Pourquoi ? À cause de la tendance du mental à l'objectivation, qui est la tendance invétérée du mental.

Quand vous parvenez à surmonter la tendance du mental à l'extériorisation avec beaucoup de difficultés grâce à la pratique de Pratyahara, alors la tendance du mental à l'objectivation s'avère maintenant être votre grande pierre d'achoppement, votre grand obstacle. Qu'allez-vous faire ? Patanjali dit très sagement : « Bien, donnez un objet au mental. Donnez-lui un objet interne ». Il prescrit et préconise donc de commencer la méditation avec un objet grossier comme point focal. En effet, au début, un objet trop subtil ne pourra pas être saisi par le mental. Il faut donc lui donner un objet grossier sur lequel méditer. Laissez-le méditer sur une fleur, laissez-le méditer sur une belle scène, laissez-le méditer sur la lune, laissez-le méditer sur les pieds et le visage de votre gourou, laissez-le méditer sur le symbole OM, laissez-le méditer sur quelque chose de grossier, quelque chose qui ressemble beaucoup aux objets que votre mental à l'habitude d'utiliser. La seule différence est que votre méditation porte désormais sur un objet interne.

Patanjali Maharshi fait une autre concession. Il dit qu'au début, vous pouvez essayer de pratiquer la concentration même sur un objet externe, en regardant quelque chose à l'extérieur, en gardant les yeux ouverts pour vous concentrer sur l'objet. Disciplinez votre mental pour qu'il soit totalement stable.

Concentrez-vous sur l'objet. Ne gardez aucune autre pensée. Repoussez toutes les autres pensées. Ne pensez qu'à l'objet que vous avez placé devant vous. Il s'agit également d'un exercice utile pour commencer. Parallèlement, vous pouvez essayer de pratiquer la méditation sur un objet intérieur grossier. Patanjali dit donc que vous ne pouvez pas simplement rejeter ce facteur très, très réel, cette tendance du mental à s'objectiver. Il faut donc lui donner des objets. Laissez cette tendance du mental se manifester. Il n'y a pas de mal. Mais seulement, essayez d'en tirer profit. Laissez le mental saisir un objet et rester fixé sur cet objet ; ne le laissez pas s'éloigner de cet objet. Ainsi, la tendance à l'objectivation est utilisée pour entrer dans un état de Dharana.

Enfin, nous en venons à la tendance du mental pour Nanatva ou le multiple, la caractéristique d'être inconstant. Le mental change toujours. Que faire ? « Très bien, dit Patanjali, cela n'a pas d'importance. Laissez-le changer, mais disciplinez-le soigneusement. Élaborez soigneusement un système grâce auquel, même lorsqu'il change, toutes les différentes idées changeantes ne seront que des idées liées ou en rapport avec l'objet central de la concentration. Gardez-le là-dessus ». Par exemple, lorsque vous pensez au Seigneur Vishnu, vous pouvez également penser à son Shankha, son Chakra, son Kirita, son Kundala, sa marque Srivatsa et son Kaustubha, son Mala, son Pitambara, son Gadha, son Padma, ses pieds de lotus. En cela, le mental change. Certes, Nanatva est là. Mais, malgré Nanatva, il y a aussi Ekatva, parce que toutes ces idées différentes se rapportent à l'objet central de la méditation, à savoir le Seigneur Vishnu. De la même manière, lorsque vous pensez à l'Atman, pensez aux différentes idées Upanishadiques liées à l'Atman, à savoir l'infini, l'éternité, l'illimité, le sans limites, l'impérissable et ainsi de suite.

De même, supposons que vous souhaitiez méditer sur le Gange. Le mental doit d'abord penser à l'Himalaya, aux glaciers himalayens, aux grandes neiges et à l'origine du Gange à Gomukh. Pensez ensuite à Gangotri, puis au Gange qui coule, qui coule, qui coule. Puis il vient et coule près de Devaprayag, où il rejoint l'Alakananda, puis descend à Rishikesh, puis à Hardwar ; il va à Hari-ki-Paudi, Brahma-Kund, et continue, coulant vers Varanasi et Calcutta, et finalement, vers Ganga Sagar où il se fond

dans le golfe du Bengale. Pensez aux différentes villes situées sur les rives du Gange. Vous pouvez même penser à Bhagirath, dont les efforts ont permis d'amener le Gange sur terre, puis à l'Himalaya, à Gomukh, Gangotri, Uttarkashi, Tehri, Devaprayag, Rishikesh, Hardwar, Varanasi et ainsi de suite. De cette manière, le mental est autorisé à changer de pensée sans perdre sa concentration sur l'objet de la méditation. Vous pouvez donc lui permettre de s'adonner à l'habitude du Nanatva, mais il doit toujours être centré sur l'objet de la méditation.

De la même manière, pensez à votre Ishta, Sri Ramachandra ou le Seigneur Krishna, et pensez aux différents Lilas, aux différents épisodes liés à votre Ishta, comment Il a fait Uddhara de ce Bhakta, comment Il a fait Samhara de ce Rakshasa, comment Il a fait tel et tel miracle ici, et tel et tel miracle là. C'est ainsi que vous continuez à penser. Les Bhaktas pensent de cette façon. Ils parcourent les Adbhut Lilas de l'Avatar Purusha et ainsi leur mental reste en mouvement, mais sans bouger. De cette façon, il est autorisé à se déplacer parmi les nombreuses idées, mais il est maintenu sur l'unique. En effet, toutes les idées différentes sont centrées sur un seul objet. Toutes les idées différentes sont inhérentes à un seul objet de méditation. Le Nanatva de Manas est surmonté de cette façon. Vous donnez au mental un objet, jusqu'à ce que, par cet exercice, sa zone d'errance soit confinée à un seul objet.

Tout d'abord, le mental est rendu unitaire ; il est unifié. Il erre dans une zone qui ne concerne qu'un seul sujet, puis, progressivement, la zone se rétrécit, et il se peut qu'en fin de compte, elle soit unifiée de telle sorte que toutes les idées différentes disparaissent. Vous donnez au mental un soutien, peut-être que vous commencez à faire Japa, vous commencez à répéter le nom de votre Ishta, et le mental s'imprègne du Nam, du Mantra, et devient progressivement complètement silencieux. Ainsi, de cette façon, ces deux autres obstacles, l'objectivation et la multiplicité sont traités en les utilisant au début dans le but même de la concentration et de la méditation, jusqu'à ce que la concentration et la méditation acquièrent une telle profondeur et une telle intensité que l'aide de ces facteurs devient inutile et superflu. C'est ainsi que le mental se libère progressivement grâce à une discipline continue et parvient à abandonner sa

tendance invétérée à l'objectivation et à la multiplicité — Vishayakara et Nanatva. Lorsqu'il atteint ce stade, il devient un instrument parfait et avec ce mental pratiquez Dharana, pratiquez Dhyana, pratiquez également Samadhi et évitez de tomber dans le sommeil en l'engageant dans un processus de pensée d'une nature unifiée, dans un processus de pensée d'une nature complètement unitaire. Et parce que le processus de pensée continue, le sommeil est écarté. Et même, si parfois un peu de Tandra survient, retenez votre respiration et faites Kumbhak ; le sommeil sera vaincu.

Ce sont là les diverses façons de contrer les problèmes de Manorajya, de construire des châteaux en Espagne et de tomber dans un état de somnolence, en s'intéressant vivement à la concentration que l'on fait et en s'aidant des tendances innées du mental. Ces tendances sont en fait des obstacles à la concentration, mais en utilisant ces mêmes tendances, vous amenez progressivement le mental à un état de concentration plus profonde et à la méditation ultime. Le mental surmonte alors ces tendances. De cette manière, il devient totalement unifié. Il se libère de sa triple tendance innée à l'extériorisation, à l'objectivation et à la multiplicité et acquiert un état d'intériorisation complète, d'intériorité, d'Antarmukhatva ; et progressivement, il surmonte également toutes les objectivations externes d'un type indésirable, en pratiquant une objectivation interne d'un type unitaire et d'un type désirable, volontairement choisi par le yogi, de sorte qu'il devient le moyen de surmonter l'objectivation dans d'autres directions, sous d'autres formes, qui sont contraires au yoga, qui sont défavorables au yoga.

En fin de compte, le mental est amené à s'accrocher à des idées variées, toutes centrées sur un seul sujet. La tendance à la multiplicité est également utilisée au début pour atteindre un état de concentration, et une fois atteint ce stade de concentration et de méditation, le yogi n'a rien d'autre à faire que de le pratiquer encore et encore, jour après jour, avec un vif intérêt, en y prêtant une grande attention et en gardant la pratique ininterrompue sur une très longue période. Telles sont les instructions de Patanjali Maharshi dans ses Sutras concernant les processus intérieurs de Dharana, Dhyana et Samadhi — concentration, méditation et transe.

CHAPITRE 16

EN SAVOIR PLUS SUR LA SADHANA ANTARANGA YOGA

Le mot « Samadhi » est utilisé pour désigner la transe en tant que pratique, en tant que technique, étant l'un des huit Angas de l'Ashtanga Yoga de Patanjali. C'est une Sadhana ; c'est quelque chose qui se pratique. Mais, très souvent, le même mot « Samadhi » est également utilisé dans le sens de l'aboutissement du yoga ou de l'objectif ultime ou du but du yoga ; il désigne alors un état de superconscience, un état qui transcende toute activité mentale. Il n'est donc pas faux de dire que dans le Yoga Shastra, le terme en tant que tel est utilisé pour désigner à la fois une pratique et un état de superconscience. En tant que pratique ou technique, il est désigné par divers noms tels que Asmita Samadhi, Savitarka Samadhi, Savichara Samadhi, etc. En français, les auteurs ont parfois pris l'habitude d'y faire allusion en tant que Samadhis inférieurs. Lorsque l'Arurukshu Yogi, un Yogi qui a déjà grimpé suffisamment haut sur l'échelle du Yoga et a atteint un état très élevé, continue à pratiquer le Samadhi, avec diligence et un grand effort, sans abandonner, sans se fatiguer, avec un zèle soutenu, avec Vairagya et une grande régularité, avec une grande ténacité, pendant des mois et des années, alors il s'élève dans des états de Samadhi de plus en plus élevés. Le Samadhi dans un tel état est appelé Nirbija Samadhi ou Nirvikalpa Samadhi ou Asamprajnata Samadhi. Lorsque le mot « Samadhi » est utilisé de cette manière pour désigner le Nirbija Samadhi ou l'Asamprajnata Samadhi, il signifie l'état de superconscience. On va même jusqu'à dire qu'il s'agit d'un état de conscience non duelle. C'est une question d'opinion.

Lorsque le terme « Samadhi » est utilisé pour désigner le Savitarka Samadhi ou le Savikalpa Samadhi ou d'autres Samadhis inférieurs, il signifie la transe qui est une technique et une pratique. Lorsque l'on atteint le niveau de l'Asamprajnata Samadhi ou du Nirvikalpa ou Nirbija Samadhi, il arrive que le

Yogi continue à pratiquer cet état jusqu'à ce qu'il soit tellement établi dans cet état de conscience que même lorsqu'il revient à l'état de veille, après un état intérieur profond, où il n'est pas conscient du corps, du temps ou de l'environnement, même lorsqu'il revient à l'état normal, sa conscience continue d'être qualifiée par le même état de non-dualité. En d'autres termes, il est tellement établi dans cet état de conscience spirituelle que même lorsqu'il bouge et agit, il reste dans cet état de conscience intérieure, et c'est ce qu'on appelle l'état de Sahaja Samadhi. Sahaja signifie naturel. Ainsi, dans le Sahaja Samadhi, l'état de conscience non duelle devient pour le yogi son état naturel, et non un état qu'il s'efforce d'atteindre et qu'il n'atteint que pour revenir à l'état de veille au bout d'un certain temps. Au contraire, l'état de conscience non duelle devient normal pour lui. Le yogi s'établit ainsi dans le Sahaja Avastha. Mais le Sahaja Avastha est un phénomène rare et il est lui-même le fruit d'une pratique intense des autres étapes et gradations du Samadhi. Ce n'est qu'après une pratique intense de Savitarka Samadhi, Savichara Samadhi et Asmita Samadhi et une pratique continue de l'état de Nirvikalpa Samadhi que le Nirvikalpa Samadhi devient naturel pour le Yogi, qu'il devient continu et ininterrompu dans les trois états, à savoir l'état de veille, le rêve et le sommeil profond. Ainsi, dans le Sahaja Avastha, même à l'état de veille, même au milieu de l'activité, le yogi se repose dans la conscience non duelle.

La double conscience du yogi dans le Sahaja Avastha

Cet état suprême d'Asamprajnata Samadhi permet au yogi d'être appelé un Yogarudha ou quelqu'un qui a atteint les sommets du yoga et s'est établi au plus haut sommet du yoga. Un tel yogi est appelé Yogarudha Siddha Purusha. Il est également appelé Jivanmukta. Il est établi dans la conscience de son état de Purusha. Il n'est donc plus lié ; il n'est plus dans l'esclavage de Prakriti ou Maya ou Avidya ou de l'illusion ou de l'ignorance. Dans cet état, le corps continue d'être comme avant, et les Indriyas ont leur Cheshta comme avant. Les yeux voient, les oreilles entendent, les mains touchent, le nez sent et la langue goûte. Le yogi est capable de faire la différence entre le sel et le sucre ; il est capable de faire la différence entre le chaud et le

froid, entre la crème glacée et le café chaud. Il sait : « Ceci est un enfant, cela est un vieillard ; ceci est une femme, cela est un homme ; ceci est une bête, cela est un être humain ». Il est capable de voir tout cela. Le Cheshta des Indriyas continue, et pourtant, le Yogi étant dans Sahaja Avastha, n'est pas le moins du monde trompé par cela. Il n'a pas de Moha, pas d'attachement, pas de désir.

Dans cet état de Sahaja Avastha, il n'est pas lié par le désir, l'attachement ou l'illusion. Sa conscience n'est pas caractérisée par l'identification avec les divers adjuvants limitatifs ou Upadhis telle que les sens, les Pranas, les organes des sens, le corps, le mental et l'intellect. Il est donc établi dans la pleine conscience de son état suprême de Purusha isolé, séparé de Prakriti, distinct de Prakriti, indépendante de Prakriti. En tant que tel, il n'est pas affecté par les modes de Prakriti. En bref, il a retrouvé son statut originel et s'est établi dans sa propre Svarupa. C'est le fruit de Svarupa Avastha. Chez le yogi qui est ainsi établi dans Svarupa Avastha, le yoga a atteint son but. Au milieu de Maya, le Yogi est établi dans une conscience libérée de Maya. Il regarde le monde, voit tout ce qui s'y passe, mais sait qu'il s'agit d'ombres qui s'évanouissent et qui n'ont pas de réalité ultime. Il fait l'expérience de son corps et des divers états de son mental et de son intellect, mais il se sait souverainement séparé d'eux. Il est un simple témoin des conditions et des états changeants des Upadhis et reste non affecté, non attaché et séparé de ces Upadhis. Il sait que tant qu'il lui reste le moindre Karma Prarabdha, il devra continuer à vivre dans l'état d'incarnation. Dans cet état de Sahaja Avastha, le Yogi jouit d'une double conscience. Il a conscience des noms et des formes externes. Il a également la conscience de la Svarupa qui est au-delà de tous les noms et de toutes les formes. Et cette conscience de son Svarupa intérieur l'empêche de tomber dans l'illusion des phénomènes extérieurs. Au milieu des eaux de Prakriti, il nage à la surface, sans se noyer, sans entrer dans l'eau, sans être englouti par l'eau, mais en restant à la surface.

Un jour d'été, alors qu'il fait une chaleur torride, une personne s'approche d'un beau lac aux eaux cristallines et fraîches. Elle entre dans le lac pour se rafraîchir, se tient debout dans l'eau jusqu'à la taille et plonge deux ou trois fois dans l'eau. Après avoir plongé dans l'eau, la personne sort la tête de l'eau et se tient

debout dans le lac, avec de l'eau jusqu'à la taille. Dans cette position, le soleil brille et les rayons chauds du soleil tombent sur son corps. Il peut donc sentir la chaleur du soleil sur ses membres, sur sa main droite, sur sa main gauche, sur ses épaules, sur sa tête, sur son visage, sur sa poitrine et sur son dos. Il ressent la chaleur du soleil. Mais en même temps, simultanément, sous sa taille, il ressent la belle sensation de fraîcheur des eaux du lac. Nous ne pouvons pas dire s'il s'agit d'une expérience de fraîcheur ou de chaleur. Il fait simultanément l'expérience de la chaleur extérieure du soleil et de la fraîcheur intérieure de l'eau. Il a une double expérience qui coexiste en même temps.

De la même manière, le yogi établi dans le Sahaja Samadhi se déplace dans le monde dans un état de double conscience — conscience du Svarupa à l'intérieur et conscience de la multiplicité de la Prakriti phénoménale à l'extérieur. À la fin de la durée de vie allouée à son corps physique, lorsque le karma Prarabdha est épuisé et qu'il n'y a plus d'expérience à vivre, le yogi abandonne son corps. Un tel yogi ne revient pas, une fois de plus, à la condition physique. C'est le fruit le plus élevé du yoga. C'est ce qu'on appelle Kaivalya, un état de libération de la nécessité de renaître à nouveau, de la nécessité de s'incarner à nouveau. Ce fruit ultime du yoga est le résultat d'une pratique assidue de la concentration, de la méditation et du Samadhi.

La technique yogique du Samyama

Ainsi, encore et encore, il faut pratiquer Dharana, Dhyana et Samadhi ; et lorsqu'on atteint la compétence dans cette pratique de Dharana, Dhyana et Samadhi, on est capable de focaliser tout son mental en un faisceau puissant, avec une grande intensité, sur pour ainsi dire, n'importe quel objet choisi. Lorsque l'on est devenu un adepte de Dharana, Dhyana et Samadhi et que l'on utilise la triple technique pour diriger son mental vers un objet particulier, que se passe-t-il ? Les vérités les plus profondes concernant cet objet sont révélées à la conscience du yogi. L'objet, dans tous ses détails secrets, devient pleinement connu du yogi. Cela signifie que vous pouvez percer les secrets de la nature, les secrets du temps, les secrets de l'espace, les secrets des objets invisibles, les secrets du passé lointain, les secrets de quelque chose qui est caché à votre regard ou à votre vision

extérieure, de n'importe quoi. Aucun secret ne vous est caché. Tout se dévoile.

L'application de cette technique de la triple pratique de Dharana, Dhyana et Samadhi, afin d'atteindre la racine même et le secret de toutes choses, est appelée la pratique du Samyama. Il faut bien faire la distinction entre les deux. Il existe un mot hindi appelé « Samyam » qui s'écrit plus ou moins de la même manière que le Samyama mentionné ci-dessus. Samyam signifie retenue, contrôle. Il s'agit de la maîtrise de soi, de la limitation des sens. Mais dans le domaine du yoga intérieur, l'Antaranga Yoga, lorsque vous utilisez le terme « Samyama », cela signifie spécifiquement l'application de la force combinée de Dharana, Dhyana et Samadhi sur n'importe quel objet particulier au sujet duquel vous voulez tout savoir avec une plénitude et une clarté totales. C'est ce qu'on appelle Samyama dans le Raja Yoga. Vous pouvez faire Samyama sur une étoile lointaine et tout savoir à son sujet. Vous pouvez faire Samyama sur le feu et tout savoir sur le feu. Vous pouvez faire Samyama sur l'eau et tout savoir sur l'eau. Et ils disent que si vous faites Samyama sur n'importe quel objet et que vous savez tout à son sujet, alors vous devenez indépendant de cet objet ; cet objet ne peut plus vous affecter. Vous devenez insensible.

On dit que si le yogi fait Samyama sur le feu, il sait tout sur le feu, depuis son origine. Et le feu ne peut pas brûler ce yogi. Il atteint un contrôle total sur cet élément appelé feu. Il en va de même pour la terre, l'air, l'eau et l'éther. Samyama est une technique qui combine Dharana, Dhyana et Samadhi afin d'atteindre la profondeur et le fond de n'importe quel sujet que l'on souhaite connaître totalement. Cela permet d'atteindre certains états rares de perfection et de conquête de la nature. Tout cela est mentionné dans la science du yoga telle qu'elle a été exposée par Patanjali. Mais, comme nous l'avons déjà mentionné, ce pouvoir ne peut être acquis que par une pratique très assidue de la concentration, de la méditation et de la transe, ce qui implique de lutter contre divers obstacles, y compris le sommeil.

Obstacles à la méditation — sommeil, mémoire, imagination

Lorsque vous vous asseyez pour vous concentrer, le sommeil vient, car dès que vous essayez d'arrêter toute activité du mental et qu'il devient inactif, il ne peut pas rester éveillé. Conscient de cette difficulté, Patanjali Maharshi a très sagement prescrit d'avoir un objet comme point focal de concentration au début de votre pratique. Donnez au mental une chose sur laquelle se concentrer. Progressivement, la zone de concentration devient de plus en plus petite, jusqu'à ce que le mental n'ait plus qu'une seule Vritti, à l'exclusion de toutes les autres Vrittis. Puis, en fin de compte, lorsque vous atteindrez le stade du Nirvikalpa Samadhi, même cette unique Vritti s'apaisera. Elle s'évanouira, disparaîtra et la conscience seule subsistera. En attendant, cette simple Vritti devient votre plus grande aide, votre plus grand Avalambana, votre plus grand soutien — le plus grand soutien pour votre mental. Sans elle, vous tomberiez dans le sommeil. C'est pourquoi cette simple Vritti devient votre aide et votre soutien inestimables. Vous devez donc connaître la valeur de la Vritti afin d'atteindre l'état de Nivritti ou Vritti Shunya Avastha.

Un autre grand obstacle à la concentration, outre le sommeil, est la mémoire. En effet, la mémoire n'est pas sous votre contrôle. Lorsque vous voulez vous souvenir de quelque chose, il se peut que vous ne vous en souveniez pas. Et lorsque vous ne voulez pas vous souvenir des choses du passé, elles surgissent toutes ! Elles continueront à vous troubler ; elles continueront à vous déranger quand vous ne le voudrez pas. Et le moment le plus propice pour qu'ils surgissent est lorsque le mental n'est pas occupé. Vous vous asseyez dans votre posture de méditation, vous désengagez votre mental de toutes les préoccupations extérieures, et ainsi il n'a rien à faire. Dans cet état de vide mental, toutes ces Vrittis et tous ces souvenirs commencent à se manifester et l'imagination commence à faire des ravages. Le sommeil, la mémoire, l'imagination — vous devez savoir comment mettre en place des dispositifs appropriés pour surmonter ces obstacles qui surgissent lorsque vous essayez de méditer.

Désirs cachés et ambitions inconscientes

Une autre perturbation subtile qui surgit de l'intérieur lorsque vous essayez de vous asseoir seul dans la jungle et de méditer est l'assaut des désirs cachés — des désirs dont vous n'avez jamais pensé qu'ils existaient, et pire encore, des ambitions inconscientes au sein du mental. « Je dois devenir un Siddha Maha Purusha comme Satya Sai Baba. Je dois avoir tous les pouvoirs miraculeux. Des milliers de personnes doivent affluer vers moi. Je dois pouvoir voler. Un jour, je me rendrai à l'aéroport de Palam, à Delhi. Je leur dirai : je veux prendre l'avion sans billet. Naturellement, ils me diront : « Non, vous ne pouvez pas ; vous devez avoir un billet ». Que vais-je faire alors ? Je sortirai et je volerai. Et tout le monde dira : « Oh ! ». Ensuite, j'irai en Amérique et je ferai frémir le monde entier en m'élevant du sol contre la gravitation. Je montrerai tous les miracles et ma photo sera dans tous les journaux. Lorsque j'aurai obtenu le Yoga Siddhi, je retournerai auprès de cet homme qui m'a insulté lorsque j'étais dans ce ministère. Je retournerai voir cet ancien patron qui m'a insulté lorsque j'étais commis. Je me présenterai devant lui et je l'humilierai, je lui montrerai où est sa place ; je lui donnerai une leçon ».

Ainsi, vos ambitions peuvent prendre des formes infinies. Votre ambition peut avoir un rapport avec le contexte actuel ou avec le passé. « Yogi Jalandhar Nath était comme ça ; Matsyendra Nath était comme ça. Cet autre homme a fait cela. Je dois donc faire des miracles comme Jnaneswar ou Matsyendra Nath. Je dois aussi faire des merveilles comme les anciens yogis ». C'est ainsi que l'ambition perturbe la méditation. Elle revient sans cesse. La seule façon de faire face à une telle ambition est de lui cracher dessus et de lui dire : « Je dédaigne de te regarder. Tu es un déchet, tu es une saleté, pire que des excréments. Tu n'es même pas des excréments humains. Les excréments humains, au moins, sont utilisés dans les champs comme engrais ; ils ont une certaine valeur. Tu es comme les excréments d'un porc, comme les excréments d'un corbeau, inutiles. Je crache sur toi. Je n'ai rien à faire avec toi ».

Ainsi, vous devez adopter une attitude extrême de mépris absolu, de répugnance absolue, de dédain absolu. Et parfois, il

faut dire : « Tu es le plus grand danger, tu es plus dangereux que le poison ». C'est ainsi qu'il faut rejeter toute ambition, et cela est possible si l'on a atteint l'extrême Vairagya. Qu'est-ce que l'état de Vairagya réel ? Vairagya réel est un état qui abandonne, en tant qu'excréments, tout ce qui existe dans cet univers, depuis un brin d'herbe jusqu'à l'état le plus élevé du trône de Brahma. Vairagya réel n'accorde aucune valeur à quoi que ce soit. Il considère que tout, du brin d'herbe au statut de Brahma, le Créateur, est totalement inutile. Il considère tout comme de la poussière. Tout considérer, du plus petit au plus grand, du plus bas au plus haut, comme quelque chose à rejeter avec mépris, voilà ce qu'est Vairagya. Si un yogi possède ce Vairagya intense, alors les perturbations de l'ambition peuvent être correctement traitées lorsqu'elles se manifestent pendant la méditation. L'imagination peut également être taillée en morceaux et jetée de la même manière.

Autres obstacles mineurs

Patanjali dit : « *Sa tu deerghakala-nairantarya satkaaraasevitodridhabhoomih* ». L'effort doit être entrepris avec beaucoup de sérieux et il doit y avoir une continuité ininterrompue de l'effort sur une longue période. Si vous continuez à pratiquer le yoga avec beaucoup d'intérêt et d'enthousiasme, et que votre Abhyasa est toujours soutenu par Vairagya, alors vous vous établirez dans l'état de méditation, dans l'état de transe. Ainsi, avec un effort ininterrompu, et en même temps, avec une constance dans Vairagya, si l'on continue à pratiquer le yoga, on sera capable de surmonter les obstacles du sommeil, de la mémoire, de l'imagination et de l'ambition. Telle est la lutte intérieure du yogi qui essaie de pratiquer la concentration, la méditation et la transe. De petits obstacles se présentent souvent. Parfois, le yogi pense : « Oh, qui sait ? Des années et des années, toute ma vie, j'aurai à lutter, et pourtant je n'arriverai à rien. Tous mes efforts pourraient être gaspillés. Si j'avais poursuivi ma carrière, je serais peut-être devenu directeur de bureau ou quelque chose de ce genre. Peut-être que j'ai fait un choix très stupide en m'engageant sur la voie spirituelle ». Il est découragé. Il commence à se demander si tout ce qu'il fait en vaut vraiment la peine ou si c'est de la folie. Le doute s'installe.

Parfois, c'est le découragement qui vient. Parfois, la réticence à fournir des efforts supplémentaires survient également. Parfois, c'est un peu de sérénité, un peu de paix, un peu de bonheur, une expérience agréable, une horripilation dans le corps. Le yogi en fait l'expérience et pense : « Ah, oui. C'est Ananda, c'est Brahmananda. J'ai atteint cet état ultime ». Et cette idée fait que la personne relâche progressivement ses efforts, qu'elle a le sentiment d'avoir déjà atteint le but. Puisqu'il sent qu'il a atteint le but, où est la nécessité de continuer à lutter ? Le yogi veut ensuite devenir un gourou. Il se dit alors : « Je suis un Siddha ». Le mental trompe l'étudiant en yoga avec de telles idées fausses. Le yogi doit se méfier. Il doit toujours se méfier.

Et Gurudev Sivananda adopte parfois une attitude très pratique à l'égard de ces petites choses. Il dit que parfois, si vous êtes découragé, déprimé, que vous n'avez pas envie de vous asseoir, que vous n'avez pas l'esprit à pratiquer, vous devez être sage et faire preuve de bon sens. Peut-être que le temps est nuageux et que vous êtes déprimé. Ou bien, certains Samskaras antérieurs ont pu être réveillés soudainement et ont pu causer l'abattement. Il se peut aussi que vous ayez trop mangé au Bhandara, ce qui a entraîné une constipation ou une indigestion. S'il y a constipation ou indigestion dans le corps, l'humeur mentale en est également affectée. Vous devez donc essayer de trouver la cause de votre dépression avant d'essayer de la combattre. Si le temps nuageux est la cause de votre dépression, vous pouvez peut-être prendre un bain chaud ou une boisson chaude pour vous remonter le moral. En cas de constipation, vous pouvez avoir recours à une aide pour vous soulager de la charge intérieure ; ensuite, le mental deviendra clair. Il s'éclaircira et l'humeur se rétablira.

Essayez donc de faire preuve de bon sens. Dieu vous a donné le bon sens. Soyez pragmatique. Essayez de voir quelle est la cause de l'humeur négative qui entrave votre méditation et essayez de faire ce qu'il faut pour la contrecarrer et l'éliminer. Ainsi, en utilisant le bon sens, l'introspection, le pouvoir de l'auto-analyse, en découvrant la cause des divers obstacles et en priant le Seigneur, en priant le gourou, continuez à pratiquer. N'abandonnez jamais la pratique. Soyez toujours à l'œuvre. Ne laissez jamais tomber Vairagya. Ne laissez pas Vairagya se relâcher. Vairagya est de la plus haute importance pour le succès

de Yoga Sadhana et de Yogabhyasa. Abhyasa et Vairagya vont de pair. Vous ne pouvez pas les séparer. L'un est soutenu par l'autre. C'est une combinaison très importante — Abhyasa et Vairagya.

De la méditation à la transe

C'est le yoga Antaranga. Il commence par la concentration. Vous essayez encore et encore de vous concentrer ; le mental s'éloigne. Vous le ramenez à nouveau et essayez de vous concentrer, et à nouveau il s'éloigne. Ramenez-le et essayez à nouveau de vous concentrer ; puis, progressivement, vous passez à l'état de méditation ou Dhyanaavastha. Et vous pratiquez assidûment ce Dhyanaavastha, de sorte que vous le prolongez de plus en plus. Prolongez la période de méditation et, au fur et à mesure que vous progressez dans la période de méditation, vous atteignez le Samadhi Avastha. Ensuite, il suffit de continuer à pratiquer Samadhi, de continuer à pratiquer Samadhi avec Vairagya, Viveka et Vichara, sans relâche, systématiquement et avec une grande régularité. Toujours à la même heure, vous devez revenir au siège de la méditation.

Chaque jour, vous devez établir une sorte de rythme intérieur, un rythme psychique, de sorte qu'automatiquement, lorsque le moment arrive, votre mental devient Antarmukha, tout entier orienté vers la méditation. Car notre Svabhava, notre système constitutionnel, notre nature sont soumis à la discipline. Ainsi, établir un rythme signifie que chaque jour, à l'heure de la méditation, le matin ou le soir, vous êtes automatiquement dans un état d'esprit méditatif. Et vous devez tirer parti de cette humeur. Asseyez-vous toujours au même endroit et à la même heure et utilisez cette humeur méditative qui vient de l'établissement du rythme dans la psyché intérieure. Soyez très, très régulier. Si vous faites cela, vous en tirerez de grands bénéfices.

Et après avoir pratiqué la concentration et la méditation, avec diligence et sincérité, avec beaucoup de sérieux et de persévérance, un jour vous obtiendrez des conditions de transe. Les grands maîtres disent : « Ne ratez pas cette occasion. Lorsque vous sortez de cet état de transe, prenez un carnet, observez et notez toutes les conditions qui ont prévalu ce jour-là, la nourriture que vous avez mangée, l'heure à laquelle vous vous êtes assis

pour méditer, votre humeur, la manière dont vous avez commencé la méditation, les Slokas que vous avez répétés, l'Asana dans laquelle vous vous êtes assis et le schéma de pensée que vous aviez juste avant de vous asseoir pour méditer. Réfléchissez et notez tous les facteurs qui étaient présents dans la méditation de ce jour-là et qui vous ont finalement amené à un état de profonde concentration et de Samadhi. Essayez à nouveau de créer les mêmes conditions que celles qui vous ont permis de vivre cette merveilleuse expérience et essayez d'entrer en Samadhi une fois de plus. Essayez encore et encore. Essayez de réunir toutes les conditions qui prévalaient à l'époque où vous avez soudainement atteint une profonde concentration et une profonde méditation. De cette façon, en faisant preuve de bon sens et d'observation, essayez de recréer les mêmes conditions favorables pour entrer dans un état de méditation ininterrompue et le fusionner avec un état de transe ».

Tels sont les différents conseils donnés par les maîtres pour aider l'aspirant à progresser dans ce domaine du yoga Antaranga, un yoga qui comprend les trois pratiques de la concentration, de la méditation et de la transe, qui vous amènent en fin de compte à la superconscience. Et la superconscience est le but ultime du yoga.

CHAPITRE 17

TOUT LE YOGA EST UN

L'étude du yoga est l'étude du Soi supérieur qui est en vous. C'est l'étude de cette science qui a quelque chose à vous dire sur votre identité réelle immuable. L'individu humain a une identité extérieure apparente qui est vue et connue du reste des êtres humains, du reste du monde. C'est ce qu'on voit dans une personne, ce qu'on sait d'une personne. C'est l'identité apparente de l'être humain. Cette identité apparente est limitée dans le temps ; elle a un début et une fin. Cette identité apparente n'est pas stable et immuable ; elle change constamment. Et cette identité apparente est soumise à des étapes inévitables : la naissance, la croissance, la vieillesse, la décrépitude et la mort. C'est inévitable, c'est le schéma par lequel tout corps né doit passer.

C'est ce que le Bouddha insouciant a découvert lorsqu'il est sorti pour la première fois de son palais isolé, gardé et protégé, et cela lui a ouvert les yeux. Et c'est ce qui l'a fait réfléchir : « Qu'est-ce que l'homme ? Qu'est-ce que la vie ? Pourquoi ces choses arrivent-elles aux hommes ? Il se peut que cela m'arrive à moi aussi ». Ce qui arrivait à l'homme semblait également douloureux, car Bouddha a vu un vieil homme, un homme malade, un mort. Toutes ces visions étaient accompagnées de tristesse, de chagrin, de détresse. Elles n'étaient ni joyeuses ni heureuses. Bouddha en vint donc à la conclusion qu'il y avait beaucoup de souffrance et de détresse dans la vie humaine. Il s'est mis en quête d'une réponse à la souffrance humaine, d'un moyen d'échapper à la situation difficile de l'homme dans le Samsara.

Ainsi, la personnalité extérieure apparente de l'homme, qui est la seule personnalité que le monde connaît, que le monde voit, que le reste des êtres humains voit, est quelque chose de limité, de sujet au changement, de sujet à la destruction finale. Elle a une fin et les hommes de sagesse ont découvert que la personnalité extérieure n'est qu'un masque que l'homme s'est donné et non son être véritable. Le véritable être est caché à l'intérieur. Et

quelle est cette identité cachée dont ces hommes de sagesse avaient un faible soupçon, mais qu'ils ne connaissaient pas entièrement ?

Pour essayer de sonder et de découvrir quelle était cette véritable identité de l'homme, ils se sont lancés dans une quête intérieure. Ce sont leurs découvertes sur l'être intérieur qui constituent le thème des Upanishads, qui sont le contenu des grandes écritures védantiques. Les Upanishads traitent de la réalité de l'homme, de l'homme intérieur, du Soi supérieur en l'homme, de la véritable identité de l'homme. Elles l'appellent le Nija-Svarupa, la vraie nature de l'homme. Les Rishis ont découvert que cette véritable identité de l'homme est totalement exempte de tous les défauts et de toutes les limitations qui caractérisent sa fausse identité. La fausse identité de l'homme est sujette au changement, à la décomposition et à l'extinction finale. Elle est limitée. Elle est sujette à divers types d'afflictions et se trouve donc toujours dans un état d'agitation et de souffrance.

Mais la véritable identité de l'homme, selon les Rishis, est absolument libre de toutes ces caractéristiques. L'entité même qui la compose est entière, soumise à aucun changement, indestructible, impérissable, de la nature de la paix et de la joie. C'est après cette découverte que les sages ont déclaré que ce Soi intérieur devait être connu. Connaître le Soi est donc la plus grande réalisation et le plus grand accomplissement. La connaissance du Soi est vraiment le but et l'objectif suprême de la vie. Et pour permettre à l'homme d'atteindre cette expérience suprême et de le libérer définitivement de toutes les expériences douloureuses de l'existence incarnée sur terre, pour lui permettre d'obtenir cet état de joie infinie, de félicité éternelle, de paix, de perfection et de libération, les anciens sages ont formulé les différents chemins.

Cela, ils ne l'ont pas formulé à partir de leur pensée en restant assis et en essayant. Ils n'ont pas essayé d'arriver à une conclusion en réfléchissant profondément. Non. Ils ont eux-mêmes essayé diverses méthodes pour atteindre le Soi. Ils se sont engagés dans une pratique zélée, avec toute leur âme. Puis ils ont découvert le Soi. Dieu s'est révélé à eux. C'est ainsi qu'ils ont pu prouver l'existence du Soi. C'est ainsi que leurs pratiques ont finalement conduit à l'expérience tangible du Soi, à la découverte

du Soi. Et ils ont consigné leurs expériences en les formulant sous la forme d'une série de techniques graduées. Celles-ci constituent les différents yogas.

Bhakti Yoga, Jnana Yoga et Raja Yoga

Si la tentative de découvrir le Soi se fait par le biais de sentiments, d'émotions spirituelles et de sentiments divins, et que l'amour du cœur est dirigé vers le Divin, elle prend alors la forme d'un yoga distinct. Si la tentative de réaliser le Soi se fait par le raisonnement pur, par un exercice analytique de l'intellect, par l'investigation de ce qui est au-delà du nom et de la forme, de ce qui est au-delà de l'apparence, de ce qui est impérissable au milieu du périssable, de ce qui est infini au milieu du fini, de ce qui est éternel au milieu du non-éternel, alors il s'agit d'un autre yoga distinct. Dans ce yoga, par l'analyse et l'investigation, par le rejet de certaines choses et l'affirmation de certaines autres, par l'exercice vigoureux et intense d'un intellect et d'une rationalité très aiguisés, par la recherche intérieure, on commence finalement à entrevoir les réalités supérieures. Cette approche passe donc par le questionnement, l'analyse, l'investigation profonde. C'est le yoga de l'intellect, tandis que le bhakti yoga passe par le cœur, les sentiments, l'amour, la dévotion, la prière, les sentiments divins et l'aspiration à Dieu.

Il y a ensuite un troisième yoga, celui de la discipline mentale. Les Rishis ont découvert que le mental avait un pouvoir. Si le mental est dispersé, il est faible ; mais s'il est rassemblé, il est fort. S'ils sont intensément rassemblés, les rayons du mental peuvent percer l'apparence et aller au-delà, jusqu'au substrat ou à la racine, au seuil même de l'apparence. C'est comme les rayons du soleil. Les rayons du soleil peuvent être chauds ou même brûlants en été, mais ils n'ont pas le pouvoir de faire des choses extraordinaires, bien qu'ils aident les cultures à pousser sur la terre. Mais si vous tenez une loupe contre le soleil et que cette lentille convexe recueille les mêmes rayons du soleil qui passaient avant à l'extérieur, les rayons émergent de l'autre côté sous la forme d'un rayon unifié. Et ce rayon unifié est brillant ; vous ne pouvez pas le regarder. C'est une lumière éblouissante et si un objet combustible — qu'il s'agisse de papier, de coton ou de bois — est placé sous ce rayon, l'objet commence à fumer et

à brûler. Il en va ainsi des rayons du soleil. Sous une forme dispersée, leurs pouvoirs sont normaux ; mais sous une forme intensément rassemblée, leurs pouvoirs sont super-normaux.

Prenons un autre exemple. Un grand volume d'eau est recueilli lorsque vous arrêtez le débit d'une rivière au moyen d'un barrage. Vous construisez le barrage en travers du cours de la rivière, puis l'écoulement des eaux est stoppé et l'eau s'accumule à l'intérieur du barrage. Et si l'on fait sortir ce grand volume d'eau par une petite ouverture, il sort avec une puissance si forte qu'il est capable de faire tourner comme des toupies des turbines métalliques pesant des tonnes. Quel miracle ! Des turbines qui ne peuvent pas être déplacées par vingt ou cinquante hommes tournent à une vitesse phénoménale par la seule force de l'eau concentrée. Lorsque toute l'eau est concentrée dans une petite ouverture et qu'on la fait jaillir, elle a un impact et une puissance terribles qui font tourner les générateurs géants comme des jouets et produisent de l'électricité. Ainsi, la réunion de n'importe quelle force décuple, centuple ou multiplie mille fois la puissance de cette force. Tel est le principe. C'est ce principe qui est appliqué par la science du Raja Yoga formulée par Patanjali.

Le pouvoir de la concentration — son application dans les domaines matériels et spirituels

L'essence du Raja Yoga est Dharana ou la concentration ou le rassemblement de toute la force du mental afin qu'il devienne très puissant. C'est la technique clé du yoga. L'essentiel est la concentration, le rassemblement du mental. C'est la technique clé. C'est le cœur même de la science du yoga. Et la particularité, la caractéristique distinctive du Raja Yoga est l'objet auquel ce mental concentré est appliqué, le but pour lequel ce mental concentré est utilisé. Il est utilisé pour méditer sur sa véritable identité et réaliser sa véritable identité. Il est utilisé pour entrer dans un état de méditation ininterrompue, profonde et intense sur votre identité réelle afin que vous réalisiez votre identité réelle et que vous deveniez libéré. Le même type de concentration est généré et appliqué dans d'autres domaines d'activité à d'autres fins. Il est appliqué par les scientifiques dans leur travail de recherche, par les chirurgiens lors d'opérations très délicates, par l'horloger suisse lors de la fabrication et de l'assemblage de

pièces de montres minuscules et complexes. La concentration est présente dans tous ces cas. Même un musicien se concentre sur sa musique.

Mais la concentration Raja-Yogique est la concentration *par excellence*. C'est la concentration poussée à sa conclusion logique ultime, de sorte que le mental ne devienne rien d'autre qu'une puissance concentrée. Il perd toutes ses caractéristiques normales et devient un rayon puissant et concentré. Et ce rayon est dirigé vers la réalité transcendante, vers ce qui est au-delà des phénomènes. C'est là le caractère unique du yoga, alors que dans tous les autres domaines de l'activité humaine, la concentration est présente, mais seulement en partie. Et elle n'est appliquée que dans le domaine phénoménal du monde extérieur.

Ces applications de la concentration dans le champ extérieur de l'existence phénoménale produisent des résultats extraordinaires, sans aucun doute, mais de courte durée ou de peu d'intérêt pour l'homme. Cela s'explique par le fait que l'homme, qui découvre ces applications, n'est lui-même qu'un voyageur de passage. Il n'a aucun lien ultime avec quoi que ce soit ou qui que ce soit ici sur terre. Il n'a pas de rapport ou d'individualité permanente. Sa découverte n'a donc pas non plus de signification ou de rapport permanent pour un individu humain. Ainsi, Nitya-Prayojana brille par son absence dans de telles applications de concentration dans n'importe quel domaine extérieur.

Et puis, l'homme lui-même est un champ de conflits constants, de tiraillements constants, de tensions constantes entre les forces opposées du bien et du mal, de la lumière et de l'obscurité, de ce qui est sublime et de ce qui est dégradé ou ignoble. À chaque instant, l'homme mène un combat intérieur. Que se passe-t-il alors ? Le plus souvent, le pouvoir acquis par l'homme grâce à une concentration intense — le pouvoir de l'intellect, le pouvoir du mental discipliné — est mal orienté et mal appliqué. Les accomplissements et les réalisations qui résultent de cette mauvaise application ne sont pas des bénédictions pour l'humanité, ne sont pas des résultats propices au bonheur, au bien-être et au progrès de l'homme, mais sont des malédictions qui détruisent en un instant ce que l'homme a péniblement construit au fil des siècles en termes de bien-être et de bien humain. Certains des scientifiques et des hommes politiques qui ont ainsi

développé leur pouvoir de concentration sont sans aucun doute de grands intellectuels. Mais, leur concentration intense, leur attention, leur rationalité et leur capacité de raisonnement s'accompagnent malheureusement d'égoïsme, de cupidité, de haine, d'avarice, de passion charnelle, d'ambition et de désir de domination. Que se passe-t-il alors ? Leur nature étant qualifiée par de tels traits et tendances négatives, toute la motivation de leurs investigations et de leurs recherches est viciée et le résultat est le chagrin humain.

Le danger des pouvoirs psychiques

Le pouvoir est une chose très dangereuse. Au cours des disciplines yogiques, le praticien yogique peut également obtenir différents types de pouvoirs, plus ou moins importants. Et s'il les obtient, il devient exalté, il devient très heureux, il devient fasciné, il devient curieux, il est très très excité. Les professeurs de yoga avertissent très sérieusement leurs élèves de se méfier, se méfier, se méfier. Ils disent à leurs élèves : « Ces pouvoirs sont de terribles dangers sur le chemin. Ils sont des obstacles à votre progression. Non seulement ils sont des obstacles, mais ils sont de véritables ennemis de votre réussite dans ce domaine. Ils détruiront toutes vos chances d'atteindre quoi que ce soit. Ils vous mèneront à une chute sans espoir. Il faut donc s'en méfier. Fuyez-les sans pitié, fuyez-les, mettez-les de côté, n'ayez rien à faire avec eux. Ne leur prêtez pas attention ».

C'est ainsi que les grands maîtres et enseignants n'ont jamais hésité à mettre sérieusement en garde les étudiants en yoga contre les pouvoirs qui peuvent survenir au cours de leur processus yogique et de leur progression. Car il s'agit de pouvoirs supranormaux, et lorsque le pouvoir arrive entre les mains de l'homme, vous savez comment il corrompt, comment il vicie, comment il fait de l'homme une bête. On peut le voir tout autour de nous, tous les jours. Même avec un peu de pouvoir entre ses mains, une personne opprimerait ceux qui lui sont subordonnés, sur lesquels elle a une sorte d'emprise. Cela se produit partout, de manière flagrante ou subtile. Les maîtres yogiques donnent donc un avertissement clair à ce sujet.

C'est là le caractère unique du yoga. Contrairement à d'autres domaines de l'activité humaine, la concentration du mental, qui

est puissante et efficace partout, est appliquée dans le yoga, non pas à des fins phénoménales, mais pour atteindre la réalité éternelle, pour la découverte de soi, pour aller au-delà de toutes les limitations et imperfections afin d'atteindre un état de liberté et de libération absolues et de perfection divine totale. C'est là que réside le caractère unique du yoga. Le yoga est une approche par la discipline mentale. Son élément clé est la concentration. Ce qui suit ensuite, c'est l'application sublime et juste du pouvoir de ce mental concentré. Ce qui précède la concentration, tout ce qui la précède est une préparation qui vous permet d'atteindre l'état de concentration. Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara — sont des processus préparatoires, des techniques préparatoires très sagement organisées afin que, si des pouvoirs psychiques viennent au Yogi, ils n'entraînent pas sa chute. Pour que le yogi ne succombe pas à la tentation des pouvoirs supranormaux, pour qu'il n'en devienne pas la proie, nos sages Maharshis ont tout d'abord posé les fondations du désintéressement absolu, de la pureté absolue de la conduite et du caractère, de l'humilité, de Tyaga, de l'absence de désir, du renoncement total et de l'aspiration à ne connaître qu'une seule et unique chose. De cette façon, ils ont anticipé le danger à venir, le danger que le yogi soit tenté par des pouvoirs psychiques, et l'ont prévu au tout début du yoga, au seuil même du yoga, au point même d'entrée des portes du yoga.

L'importance d'une relation complémentaire entre la vie extérieure et la vie intérieure

C'est dans ce contexte que vous devez comprendre l'importance inestimable de Yama et de Niyama et les suivre jusqu'à la fin. Très peu de personnes, si ce n'est aucune, seront en mesure de pratiquer le yoga vingt-quatre heures sur vingt-quatre, les trois cent soixante-cinq jours de l'année. Peu de gens sont en mesure de couper tout lien avec le monde entier — famille, amis, entourage, propriété, etc. — et de s'enfoncer dans une forêt dense et profonde, où il n'y a aucun autre être humain. Rares sont ceux qui peuvent se permettre un isolement aussi absolu pour mener une vie d'ermite. En général, neuf cent quatre-vingt-dix-neuf personnes sur mille doivent mélanger ce yoga d'une manière ou d'une autre avec leur vie normale. D'une

manière ou d'une autre, ils doivent mélanger leur vie extérieure et leur vie intérieure, leur vie séculière et leur vie spirituelle. Il n'y a pas d'autre alternative pour eux.

Cela étant, lorsque vous devez être dans le yoga et, en même temps, exercer les activités qui vous ont été attribuées et remplir vos obligations envers votre foyer et la société, il devient indispensable de veiller soigneusement à ce que rien dans l'aspect extérieur de votre vie, dans la dimension matérielle de votre vie, que ce soit dans votre vie domestique, dans votre vie professionnelle ou dans vos activités sociales, ne prenne une qualité ou une forme qui soit anti-yoga, qui soit non spirituelle, qui contredise la Divinité et qui aille à l'encontre de l'ensemble de votre orientation vers Dieu. Car si cela se produit, il y aura une tension tout à fait indésirable entre deux aspects de votre vie. On admet volontiers qu'il n'est pas possible de rejeter ou de renoncer complètement à l'aspect extérieur de votre vie individuelle, collective, domestique, professionnelle et sociale. En même temps, la sagesse veut que, dans la mesure du possible, vous fassiez toutes les tentatives sincères et sérieuses, pour veiller à ce que l'extérieur ne contredise pas l'intérieur, à ce que votre vie terrestre, dans ses différentes parties et aspects, ne devienne pas un obstacle, ne devienne pas une entrave sérieuse à votre progression sur votre chemin intérieur, à votre ascension vers la Réalité, vers la lumière, vers la libération.

C'est donc avec beaucoup de sagesse que vous devez trouver les moyens d'organiser votre vie active, votre vie d'association avec d'autres individus, de façon qu'elle ne devienne pas un obstacle à votre progrès spirituel, qu'elle ne s'oppose pas directement à votre vie intérieure. Non seulement cela, mais si vous êtes sage et si c'est possible, il est dans votre intérêt de voir si vous pouvez organiser votre vie de manière qu'elle complète votre vie spirituelle intérieure et qu'elle vous aide davantage dans vos efforts. C'est la nécessité et l'importance de cette relation complémentaire entre la vie extérieure et la vie intérieure dans votre cheminement spirituel qui ont donné naissance à la science importante de la spiritualisation de la vie entière, qui consiste à essayer de transformer même vos activités normales en processus qui vous rapprochent de Dieu et ne vous en éloignent pas.

Cela signifie qu'il faut transformer ses activités normales en activités yogiques, car tout ce qui vous rapproche de Dieu fait directement ou indirectement partie du processus de yoga. Le yoga n'est rien d'autre qu'un mouvement vers Dieu. Le yoga essaie d'approcher Dieu ; le yoga essaie d'établir une connexion, une relation, un lien avec l'Infini, avec le Divin, avec l'Esprit cosmique. Ainsi, si vous essayez sagement d'organiser votre vie de manière qu'elle devienne un processus utile au yoga, alors votre vie elle-même devient une partie du yoga. Toutes vos activités se transforment en activités yogiques. Tout votre travail se transforme en travail spirituel. Toute votre vie est spiritualisée par cette sage façon de vivre, d'agir et de travailler. Votre travail lui-même devient un processus spirituel ; votre activité devient quelque chose qui vous rapproche de Dieu et cesse d'être quelque chose qui s'oppose et contredit votre Sadhana ou votre Yogabhyasa. Cette technique, ce processus sage, a pris la nature distincte d'un yoga séparé ; on l'appelle le yoga de l'activité spiritualisée ou Karma Yoga, en abrégé.

Et ce Karma yoga occupe une place unique dans la vie du chercheur, parce qu'il est nécessaire comme base pour le chercheur, quel que soit le yoga qu'il emploie comme technique spécifique d'approche de Dieu. En effet, le domaine de la vie extérieure est le même pour tous les chercheurs, quelle que soit la technique qu'ils adoptent — Bhakti Yoga, Vedanta ou Raja Yoga — comme méthode individuelle d'approche de Dieu. Tous les chercheurs doivent faire face à la vie extérieure ; d'une manière ou d'une autre, ils doivent l'accepter et en faire sagement un processus complémentaire de leur Sadhana. En raison de cette nécessité, l'importance du Karma yoga s'étend à tous les chercheurs et ne se limite pas aux purs Karma yogis. Ainsi, le karma yoga est également important pour le vedantin, le Bhakta et le Raja yogi. Le Karma yoga occupe une place distincte dans la vie des chercheurs de toutes catégories. En effet, tant qu'ils doivent s'engager dans un domaine d'activité ou un autre, tant qu'ils doivent vivre et se déplacer dans le monde extérieur, ils doivent savoir comment faire de cette activité leur amie et non leur ennemie, comment faire de cette activité leur atout et non leur problème.

L'adhésion à la vertu — La base commune à tous les types de yoga

La Bhagavad Gita jette beaucoup de lumière sur cette dimension importante de votre vie. Tous les différents yogas, bien qu'apparemment différents dans leur structure, leur composition, leur forme extérieure, sont fondamentalement un dans l'analyse ultime. Comment cela se fait-il ? Parce qu'en fin de compte tous ces yogas élèvent le Jiva ou l'être individuel qui est tombé dans un état très grossier dans le filet des désirs, de l'égoïsme, de la servitude et de l'ignorance. Fondamentalement, tous les yogas ont ce motif ou cette intention commune de sortir l'individu de sa situation difficile actuelle et de l'aider progressivement à s'élever vers un état d'expérience et de conscience différent. Ils ont tous le même objectif, la même motivation ou le même but. Par conséquent, pour y parvenir, vous devez d'abord vous débarrasser de l'état de conscience actuel afin de vous libérer, d'une manière ou d'une autre, de la prison de votre état d'être actuel, où vous êtes complètement asservi par votre ego, votre égoïsme, votre avidité, votre colère, votre passion, votre envie, votre jalousie, votre haine, votre mesquinerie et votre méchanceté.

L'individu humain normal a tellement de défauts en lui que tous les yogas prévoient de faire des vœux fermes pour adhérer à certains principes de vie supérieure. Cela fait immédiatement passer la vie d'un plan inférieur à un plan supérieur. Cela aide la personne à s'établir à un niveau de vie supérieur. Il s'agit d'une vie juste, d'une vie noble, d'une vie vertueuse, et pas d'une vie injuste, pas de haine ni de cris, pas de violence ni de malhonnêteté, pas d'impureté ni de mal. Ainsi, que vous soyez un étudiant du Vedanta, du Bhakti Yoga ou du Raja Yoga, vous devez tout d'abord vous élever de votre état actuel. Quel que soit le yoga que vous pratiquez ou que vous souhaitez pratiquer, la base commune est le Dharma ou la droiture de vie ; la base commune est l'adoption de certains principes nobles et éthiques pour vivre ; la base commune est l'adhésion à la vertu.

Ainsi, la formation du caractère, Sadachara, la bonne conduite, l'établissement d'un noble modèle de vie morale et éthique, la droiture dans la vie, cela doit être la base solide, que vous soyez un Vedantin ou un Bhakta ou un Raja Yogi ou un Hatha Yogi ou

un Japa Yogi ou un Sankirtan Yogi, que vous pratiquiez le zen, le yoga chrétien ou le yoga soufi, quel que soit votre milieu d'origine, que vous soyez juif, chrétien, musulman ou parsi. La vie supérieure exige que vous posiez les fondations solides d'une vie irréprochable, éthique et morale, en disant adieu une fois pour toutes à la laideur de l'ego et à ses manifestations d'égoïsme, d'escroquerie, de ruse, de mensonge, de malhonnêteté, de tromperie, et à tous les autres types d'impuretés inférieures. Vous ne pouvez plus avoir affaire à ces facteurs non divins si vous êtes vraiment sérieux et sincère. C'est la pure vérité. Ainsi, en ce qui concerne les fondements éthiques, tous les yogas sont un, fondamentalement un.

L'unité fondamentale des différents systèmes de yoga

Ensuite, lorsque vous vous engagez sérieusement dans la Sadhana du yoga, quel que soit le yoga que vous adoptez, vous devez faire preuve de dévouement et d'intensité. Même si vous ne faites qu'une petite Sadhana, elle doit être ininterrompue, continue, jamais abandonnée, quotidienne, quotidienne, quotidienne ; elle doit être d'une régularité sans faille. La régularité est la clé du succès ; une régularité sans faille, une continuité ininterrompue. La pratique quotidienne est absolument indispensable. Si vous êtes capable de faire la Sadhana pendant six heures par jour, c'est merveilleux. Si vous êtes capable de la pratiquer pendant une heure seulement, c'est merveilleux. Si vous êtes capable de la faire pendant une demi-heure seulement, c'est encore merveilleux. Si vous ne pouvez le faire que pendant quinze minutes, même dans ce cas, c'est merveilleux. Mais n'abandonnez pas. Même si vous ne pouvez faire la Sadhana que cinq minutes par jour, elle devrait être aussi régulière que vos repas, vos boissons et votre sommeil, aussi régulière que votre respiration.

Et si vous êtes vraiment sérieux, si vous êtes vraiment sincère, votre effort se portera là où se trouve votre cœur, là où se trouvent votre amour et votre désir. C'est là que le mental doit aller. Telle est la vérité. Ainsi, si vous avez un véritable amour pour le but ultime, pour la réalisation ultime, vous devez vous engager dans un effort continu et ininterrompu. Votre Sadhana doit être

régulière, sans faille, quotidienne. Et pendant que vous êtes engagé de cette manière, vous ne devez jamais vous permettre de revenir en arrière, vous ne devez jamais vous permettre de glisser dans les vieilles ornières sensuelles et les sillons, parce qu'alors tout ce que vous auriez pu accomplir sera perdu. Vous devez vous prémunir contre cette éventualité et veiller à ne jamais revenir en arrière. Une fois que vous avez pris la direction spirituelle, une fois que vous vous êtes mis au travail, vous ne pouvez plus revenir en arrière. Soyez très strict avec vous-même, très ferme avec vous-même. Ne laissez jamais les sens se déchaîner à nouveau. Ne permettez jamais au mental d'être à nouveau la proie du désir et de l'envie. Ce qui a été craché ne doit pas être ramassé par terre et remis dans la bouche. Aucune personne décente et respectable ne le ferait. Cracher signifie cracher. C'est l'attitude que doit adopter le Sadhaka, le yogi. C'est ce qu'on appelle Vairagya. La pratique continue de Vairagya et le maintien d'une continuité ininterrompue dans votre Sadhana — ce que l'on appelle Abhyasa — doivent être présents côte à côte jusqu'à ce que vous soyez face à face avec votre Dieu bien-aimé ou que vous atteigniez l'illumination védantique ou l'Asamprajnata Raja Yoga Samadhi. D'ici là, Abhyasa et Vairagya doivent aller main dans la main sans relâche.

À cet égard, tout le yoga est un. Le fondement de tous les types de yoga est identique. Il n'y a pas de différence dans la base. La forme extérieure de chaque yoga peut être différente, mais l'anatomie intérieure du progrès du yogi est la même. Il s'agit d'une détermination ardente à maintenir l'effort ininterrompu et continu sans faille, régulier et déterminé. C'est une détermination ardente à ne jamais reculer, à ne jamais permettre au mental et aux sens de retomber dans les vieux sillons. Il s'agit de s'établir fermement et continuellement dans Vairagya. C'est la forme intérieure de la Sadhana du yoga.

En fin de compte, le fruit du yoga est également identique, que vous soyez face à face avec votre Seigneur bien-aimé par Bhakti ou que vous atteigniez l'Aparoksha Anubhuti védantique ou la conscience cosmique où vous sentez que tout est le Seigneur, où vous sentez « *Vasudeva Sarvam Iti* », « *Siya Ram Maya Saba Jaga Jani* », « *Sarvam Vishnu Mayam Jagat* ». Le fruit du yoga est le même pour un Raja Yogi qui pratique la méditation et atteint

le Nirvikalpa Samadhi que pour un Karma Yogi qui pratique le Nishkama Karma Yoga avec Isvara Drishti ou Narayana Bhava dans tous les Nama-Rupa, qui voit la manifestation du Seigneur dans toutes les créatures et les sert et atteint la vision cosmique, le Darshan de Narayan, le Darshan d'Atma. Une fois que vous avez atteint l'expérience suprême, que ce soit par le Karma yoga, le Bhakti yoga ou le Jnana yoga, il y a cessation de tout chagrin, de toute douleur et de toute souffrance. C'est l'atteinte de la félicité et de la béatitude suprêmes — félicité, félicité, félicité, indescriptible et infinie, la félicité illimitée — Paramananda, la félicité divine, la joie divine. Dans cet état, il n'y a pas de désir, il n'y a pas de souhait, on ne veut rien, on n'a plus de désir, tous les désirs sont satisfaits et terminés. Dans cet état, on se trouve dans un état de félicité absolue, dans un état de satisfaction totale et éternelle. Tout ce qu'on a voulu, on l'a obtenu et, par conséquent, tout ce qu'on a dû faire pour l'obtenir est accompli. Il n'y a plus rien à faire, plus de lutte, plus d'effort ou d'activité. Ce résultat est identique, quelle que soit la façon dont vous êtes monté sur le toit, que vous ayez emprunté l'escalier intérieur ou l'escalier extérieur, que vous ayez mis l'échelle et grimpé à l'échelle, que vous ayez demandé à quelqu'un de poser une corde et que vous soyez monté par la corde, ou que vous ayez demandé à quelqu'un de vous emmener dans un hélicoptère et de vous déposer là. Quelle que soit la manière dont vous avez atterri sur le toit, vous êtes sur le toit. Vous êtes dans une condition identique à celle des autres personnes qui, elles aussi, ont atteint le sommet du toit par un moyen ou par un autre. La réalisation est identique.

Ainsi, tous les différents yogas conduisent finalement le chercheur au même sommet suprême de bénédiction et de félicité où il y a Sarva Duhkha Nivritti, la cessation de tout chagrin, où il y a Paramananda Prapti, l'atteinte de la félicité suprême, où il y a Nitya Tripti, la satisfaction éternelle, où il y a cet état de plénitude, Paripurnata, où l'homme dit « Je ne veux rien » et devient Apta-Kama, où il devient Krita-Kriya ou quelqu'un qui a fait tout ce qu'il y a à faire. Cette réalisation suprême est le fruit du yoga, qu'il s'agisse du Jnana yoga, du Bhakti yoga ou du Raja yoga, du Karma yoga, du Mantra yoga, du Kirtan yoga, du Laya yoga, du Hatha yoga ou autre.

Ainsi, bien qu'il y ait une différence apparente de forme dans la structure extérieure des différents yogas nommés différemment, la base et la réalisation sont identiques dans tous les cas. Deux facteurs sont indispensables et nécessaires, en tant que base pour vous transporter du début à la fin, de A à Z ; ce sont Abhyasa et Vairagya — Abhyasa Akhanda et Vairagya parfait. Sans ces deux éléments, aucun yoga ne peut être pratiqué. Et le fruit ultime de l'accomplissement est également identique. Toutes les formes de yoga, aussi différentes qu'elles puissent paraître en surface, aussi opposées et contraires les unes aux autres qu'elles puissent sembler être dans les détails extérieurs, sont les mêmes dans l'accomplissement ultime, dans l'évaluation ultime. Si l'on jette un coup d'œil plus profond, on s'aperçoit que tous ces affrontements et conflits n'opposent que les Ganas de Siva et les Vanaras de Rama. Les Ganas de Siva et les Vanaras de Rama peuvent s'opposer, mais Rama et Siva n'ont aucune différence. Rama vénère Siva et prend son nom, et Siva vénère Rama et prend son nom. Ils n'ont aucune différence. Ils ont un Bhava identique.

De la même manière, la structure extérieure et les détails de l'ascension yogique peuvent être différents ; les détails de la pratique peuvent être différents — ils doivent l'être — et ils peuvent même sembler contradictoires. Et les adeptes des différents yogas peuvent même se quereller les uns avec les autres et dire que chacun a tort. Mais tout cela est futile et vain. Il s'agit d'une attitude et d'une approche puériles du yoga, d'une vision limitée manquant de profondeur. Ceux qui ont une vision intérieure considèrent que tout le yoga est fondamentalement un, qu'il est identique du début à la fin, qu'il est basé sur Sadachara, la maîtrise de soi, la pureté de la conduite et du caractère et une vie juste, qu'il progresse par des efforts ininterrompus et une parfaite sérénité, et qu'il culmine finalement dans la cessation de tout chagrin, dans l'atteinte de la béatitude suprême — la plénitude absolue et la satisfaction éternelle. Dans cet état suprême, dans cette grande expérience, tout le yoga s'unifie et vous constatez que toutes les différences antérieures se fondent et disparaissent, et vous commencez à vous demander pourquoi il en était ainsi au début.

CHAPITRE 18

L'IMPORTANCE PRIMORDIALE DE BRAHMACHARYA

Les quatre grands Purusharthas

Quatre grandes valeurs ont été définies par nos anciens comme les objectifs que tout être humain doit s'efforcer d'atteindre. Ces quatre grandes valeurs sont appelées Purushartha Chathushtaya. Purushartha signifie effort correct. Ils ont donc utilisé le même mot pour désigner l'objet de l'effort. Quelles sont ces quatre grandes valeurs ? Ils ont accordé la plus grande importance, la première place, à la valeur appelée éthique ou moralité. Elle s'appelle Dharma. Tout ce que vous entreprenez doit être ce qui doit être fait, ce qui est approprié, ce qui est juste, ce qui est pur, ce qui est moral et éthique. Vous ne devez rien faire qui contredise la loi de l'éthique et de la moralité. Pourquoi ? Parce que la moralité est le seul moyen d'atteindre le plus haut niveau de bien-être. C'est en elle que réside votre bien-être le plus élevé. Si vos pensées, vos paroles et vos actions sont morales et justes, vous serez heureux. Ils vous assureront le bien-être et le bien.

Dans le cas contraire, vous récolterez l'amertume en raison d'une loi qui imprègne cet univers, une loi qui s'appelle la loi de cause à effet. Cette loi stipule : "Ce que l'homme pense, il le devient". Cette loi est également énoncée d'une autre manière, à savoir : "Vous récolterez ce que vous aurez semé". Cette loi de cause à effet est également appelée loi du Karma ou Karmaphala. Par conséquent, si vous vous engagez dans une action juste, il en résultera des bons auspices et des bénédictions ; il en résultera votre propre bien le plus élevé, votre propre bien-être, votre propre bonheur. Si vous ignorez ou négligez cette loi, si vous la rejetez et si vos actions ne sont pas correctes, qu'arrivera-t-il ? Vous vous attirerez une réaction amère, une réaction qui n'est pas propice à votre propre bien, à votre propre bien-être, parce que vous devez progresser régulièrement vers la perfection divine et ici, vous placez et créez des obstacles. Vous ralentissez votre

progression vers ce grand objectif. Vous créez vos propres malheurs. C'est pourquoi, ayant à l'esprit le bien-être et le bien le plus élevé de l'individu humain, nos anciens ont placé l'éthique au premier rang des valeurs, parce que, plus que toute autre chose, ils voulaient assurer le plus grand bénéfice et le plus grand bien de l'âme individuelle ou Jivatma. Et ils ont dit : "Voici la voie".

Il faut donc respecter les valeurs morales et éthiques dans la vie. Ne vous écartez jamais de la norme éthique. Alors vous serez heureux. Vous pourrez avoir des problèmes. Les gens pourront vous troubler et vous pourrez rencontrer des difficultés, mais vous serez heureux. À l'intérieur de vous, vous aurez le bonheur et la paix. Je dis "à l'intérieur", parce qu'il y aura toujours des problèmes physiques, des difficultés mentales et des tourments. Vous devrez les subir en fonction de votre Prarabdha. Mais si vous vous engagez dans une activité vertueuse, cela vous donnera une force immense. Prenons l'exemple des Pandavas. Que de difficultés, d'épreuves, de tribulations et de souffrances ils ont subi ! Pourtant, ils avaient cette satisfaction intérieure et ce contentement de n'avoir pas dévié de ce qui était juste, ce qui leur donnait une force intérieure. Ils ne se sont jamais effondrés. Rien ne pouvait les ébranler. Ils étaient toujours fermes dans leur attachement à la vertu. C'est pourquoi les cinq Pandavas qui étaient attachés à la vertu ont pu vaincre les cent Kauravas qui manquaient de force intérieure, parce que ces derniers n'avaient pas la force de la vertu, ils n'avaient pas la force du Dharma. Ainsi, le Dharma soutient ceux qui le soutiennent. Et ceux qui ne soutiennent pas le Dharma tombent. Par conséquent, la valeur première et la plus importante du Purushartha Chathushtaya est la valeur éthique ou la norme morale dans toutes nos activités. C'est ce qu'on appelle le Dharma.

Nous en arrivons maintenant à la deuxième valeur. Vous avez un corps, vous avez faim et soif, vous ressentez la chaleur et le froid. Vous voulez donc de la nourriture, un abri, des vêtements. Et vous voulez d'autres nécessités de la vie. Pour tout cela, il faut de l'argent, et donc un travail, un métier ou une profession. Les anciens n'ont pas ignoré cet aspect de la vie. Ils ont dit : "Oui, c'est aussi une valeur inévitable qui découle du fait que vous vivez dans ce monde". Ils ont appelé cette valeur Artha. Artha est l'argent, la valeur économique. L'argent est inévitable, il est

nécessaire. C'est aussi pour cela qu'il faut lutter. Mais vous devez vous efforcer de l'obtenir sur la base du Dharma, sur la base de la droiture. Vos efforts pour gagner votre vie ne doivent pas être immoraux, contraires à l'éthique ou à la justice. Le Dharma doit être la base même de vos activités professionnelles ou commerciales. Tout ce que vous faites pour gagner votre vie doit être fondé sur le Dharma. Le Dharma doit être la base.

Et ensuite, la troisième valeur. Tout animal, qu'il s'agisse d'un chien, d'un âne, d'une vache ou d'un buffle, est satisfait s'il a de la nourriture et un endroit où se reposer. Mais l'homme n'est pas comme cela ; il a beaucoup d'aspirations, de désirs, d'ambitions. L'homme est un être vital doté d'une personnalité psychologique vitale. Il a de nombreuses aspirations, de nombreux désirs, de nombreuses ambitions, de nombreux plans et de nombreux projets. Cette valeur vitale a donc reçu une place parmi les Purusharthas ; une place a été accordée à cette valeur vitale issue de la nature désirante de l'homme. Les autres animaux n'ont pas de désir. Ils n'ont que l'instinct pour vivre. Ils veulent seulement de la nourriture et de la boisson, un abri et du repos, et par conséquent, ils sont satisfaits si ces éléments leur sont fournis. Mais l'homme n'est pas satisfait. Il a en lui la nature du désir. On l'appelle Kama.

La double importance du Dharma

Kama signifie désir de toute nature. Mais ici aussi, tout désir qui va à l'encontre de la moralité et de l'éthique doit être évité. Il ne doit pas être conservé, il ne doit pas avoir de place dans votre vie, parce qu'il arrêtera votre processus d'évolution, votre progression vers la conscience de Dieu. Seuls les désirs conformes à la loi de la justice, à la loi du Dharma doivent être entretenus dans votre mental, seuls de tels désirs doivent être satisfaits. Le Dharma est donc le fondement général et permanent de tous les efforts de l'homme. Même dans vos activités professionnelles, sociales et autres, le Dharma doit toujours vous accompagner. Le Dharma doit toujours imprégner vos pensées, vos paroles et vos actions. Ainsi, la valeur économique et la valeur vitale de votre Prapancha ou de votre vie extérieure devraient également être animées par le Dharma, imprégnées par

le Dharma. Elles vous conduiront alors à Sukha. Si le Dharma est abandonné, cela vous conduira à Duhkha. C'est la simple vérité.

Une autre raison importante pour laquelle toutes ces activités et tous ces efforts sur le plan extérieur doivent être continuellement caractérisés et qualifiés par le Dharma est que ce n'est qu'alors que votre vie évoluera dans la direction de la valeur la plus élevée et la plus suprême. Quelle est cette valeur suprême ? C'est la valeur spirituelle qui est la réalisation de Dieu, Atma-Jnana, la libération, la perfection divine, la conscience spirituelle la plus élevée et l'illumination. C'est la valeur suprême. Nous sommes nés que pour cela. C'est la seule raison pour laquelle la vie vaut la peine d'être vécue. Quel que soit le désespoir de la vie, si vous avez ce seul objectif d'atteindre la conscience divine, vous aurez la force de surmonter et de supporter toutes les vicissitudes de la vie. « Je suis divin. Je l'ai temporairement oublié. Et tant que je n'aurai pas atteint la Conscience Divine, ma vie ne sera pas pleine et je ne resterai pas satisfait ». Si ce but unique est là avec vous, peu importe ce qui vous arrive, tout cela vous semblera secondaire.

Votre but suprême vous paraîtra le plus important de toutes les choses ; il dominera votre vie et suffira à vous faire passer au-dessus de toutes les vicissitudes de l'existence. Il vous donnera de la force et une orientation précise dans la vie, d'un objectif spécifique dans la vie. Dès lors, votre vie évoluera dans une direction que vous aurez vous-même choisie. Cette vie ne peut être assaillie par le malheur. Elle ne sera pas ébranlée. Ayant acquis une grande force et un grand pouvoir, elle triomphera de tous les hauts et de tous les bas et se dirigera vers le but qu'elle s'est fixé d'une manière très déterminée. C'est donc le but spirituel le plus élevé qui fait que votre vie vaut la peine d'être vécue, qui donne un sens profond à la vie. Sinon, quel est le sens de la vie ? Quel est le sens de manger, de boire, de dormir et de mourir un jour ? Faire de petites choses stupides et mesquines et mourir un jour ? La mort met fin à tout. Mais qu'est-ce qui donne un sens à la vie ? À travers cette vie de naissance, de changement, de croissance, de vieillesse, de maladie, de décrépitude et de mort, vous devez atteindre l'immortalité et l'absence de mort en faisant usage de cette vie. Vous devez atteindre la conscience divine. Vous devez prendre une résolution : « Je deviendrai

immortel. Je réaliserai ma nature sans mort. Je réaliserai que je suis une âme immortelle, un esprit divin ». Et vous devez faire le maximum pour atteindre ce but. Cette valeur suprême est la valeur la plus importante qui donne à la vie une véritable profondeur, un véritable sens et un but. Elle rend la vie significative, importante, sacrée et utile. C'est donc la valeur la plus importante dans la vie. Si cette valeur est présente, vous aurez la force de surmonter toutes les difficultés, tous les stress et toutes les tensions de la vie, et c'est par rapport à cette valeur suprême que le Dharma acquiert une importance encore plus grande, une signification encore plus profonde.

Le Dharma est important pour deux raisons. Premièrement, s'il est présent dans votre vie séculaire d'Artha et de Kama, dans votre vie séculaire de valeurs économiques et vitales, il conduit au bonheur. S'il n'est pas présent, il conduit au chagrin et à la misère. C'est pourquoi vous devez avoir Dharma. Il s'agit là d'une signification et d'une utilisation moindres du Dharma. L'objectif supérieur de la signification du Dharma est que s'il remplit votre vie, alors il mène votre vie à Moksha ou à l'atteinte de la valeur spirituelle la plus élevée dans la vie. Il vous libère une fois pour toutes de la roue de la vie et de la mort. Il n'y a alors plus de manque, plus de chagrin, plus de pleurs, plus de lamentations, plus de difficultés et de problèmes. Vous transcendez tous les Tapatrayas. Vous vous établissez dans un état de paix absolue, de satisfaction absolue, de joie absolue. Vous atteignez la satisfaction suprême, vous devenez sans peur et libre.

Cette expérience suprême, qui est le Purushartha ou Parama Purushartha le plus élevé, cette réalisation de Moksha et de la conscience divine, n'est possible que si votre vie entière est remplie par Dharma. Dharma est donc directement lié à Moksha. C'est pourquoi ils le considèrent comme la base de toute votre vie. Et dans le cadre de cette vie dharmique, sur la base de la vie dharmique, la Sadhana spirituelle devient rapidement fructueuse. Quel que soit le Japa que vous fassiez, quelle que soit la prière que vous prononciez, quelle que soit l'étude spirituelle que vous fassiez, quelle que soit la méditation que vous fassiez, tout cela devient comme frapper un bâton d'allumette sec sur une boîte d'allumettes sèche. Immédiatement, il y a du feu. Lorsque Dharma anime et imprègne votre vie entière, la Sadhana

spirituelle devient dynamique, rapidement fructueuse et progressive. C'est le grand idéal de Bharatavarsha. Il est inévitable de s'efforcer d'atteindre la valeur économique et la valeur vitale, en raison de notre nature terrestre. Mais c'est seulement la valeur spirituelle qui rend la vie fructueuse, qui vous libère pour toujours de tous les chagrins et de toutes les servitudes. Et c'est la valeur éthique qui est la plus importante de toutes, parce que tant pour Prapancha que pour Paramartha, tant pour la vie d'ici que pour celle de l'au-delà, c'est elle qui garantit que votre vie vous mènera au bonheur et à la bénédiction et non au chagrin et à la misère.

La conservation de l'énergie dans le contexte d'une vie spirituelle

Et dans le contexte du Purushartha Chathushtaya ou de la quadruple valeur à atteindre, nous avons besoin de force. Nous avons besoin d'énergie. Tout effort nécessite de la force et de l'énergie. Et l'énergie ne peut être rassemblée que si elle est conservée, que si elle est préservée. Mais si elle est gaspillée, vous êtes toujours endetté. De même, si vous voulez construire une maison ou démarrer une entreprise, vous mettez lentement de l'argent de côté et continuez à épargner, épargner, épargner, puis vous le placez dans un dépôt fixe dans une banque, et après cinq ou dix ans, vous aurez assez pour démarrer une entreprise ou construire une maison. Mais si chaque mois vous dépensez plus que vous ne recevez, si chaque mois vos dépenses sont supérieures à vos revenus, comment pouvez-vous rêver de posséder une maison ou de créer une entreprise ? Vous serez toujours endetté. Vous serez très endetté. Votre situation sera misérable.

De même, l'énergie doit être conservée. La conservation de l'énergie afin de l'utiliser à meilleur escient est le principe central de Brahmacharya. Ce qu'ils appellent Brahmacharya est une sage orientation de nos anciens pour que les efforts de l'individu soient couronnés de succès. À cette fin, ils disaient : « Vous devez conserver votre énergie ». En effet, si l'énergie est suffisamment conservée, vous pouvez l'utiliser à votre guise, vous pouvez atteindre tout ce que vous souhaitez atteindre. Mais si vous manquez d'énergie, toute réalisation devient difficile. Cela

devient une lutte de longue haleine. La préservation de l'énergie est donc l'essence même de Brahmacharya. L'énergie est gaspillée dans une douzaine de directions différentes. Trop de paroles, trop d'inquiétudes, trop de désirs, des accès de colère, des combats et des querelles, l'habitude de se disputer, l'excès de nourriture — tout cela draine de l'énergie. Tous les excès, toutes les habitudes immodérées, tous les gaspillages d'énergie nerveuse et émotionnelle par des pensées négatives de haine, d'envie et de jalousie et toutes les habitudes nuisibles à la santé comme le tabagisme et l'alcoolisme, drainent également de l'énergie. Ainsi, le Samyama ou le contrôle des sens devient une partie inévitable de Brahmacharya.

Le fonctionnement de n'importe quel sens gaspille l'énergie nerveuse. Cette énergie doit être sagement contrôlée. L'une des énergies les plus raffinées, les plus concentrées, est l'énergie sexuelle. L'énergie sexuelle est ce que l'on peut appeler la quintessence des énergies. C'est le potentiel énergétique dans sa forme 24 carats. Elle est la quintessence de tout ce que nous mangeons, assimilons et conservons dans le système, de la même manière que le miel est la quintessence des fleurs et que le beurre est la quintessence du lait. Des milliers d'abeilles vont chercher le nectar de millions de fleurs et le travaillent dans une immense ruche, et par un miracle de la biochimie, le miel en sort. Le beurre est obtenu à partir de litres ou de gallons de lait. De la même manière, l'énergie sexuelle est la forme la plus raréfiée et la plus pure de l'énergie physique humaine. Si cette énergie sexuelle est conservée avec sagesse, elle devient disponible pour être convertie en toute autre forme d'énergie. Par exemple, si vous voulez étudier dur et devenir un brillant érudit doté d'une merveilleuse mémoire, l'énergie sexuelle vous vient en aide. Si vous voulez devenir un brillant chirurgien, l'énergie sexuelle vous sera utile. Si vous voulez devenir un grand musicien, l'énergie sexuelle préservée vous aidera. En effet, l'énergie sexuelle, lorsqu'elle est préservée, se transforme progressivement en énergie plus subtile.

Bien sûr, il y a des processus yogiques — Asanas, Pranayama, Surya-Namaskar, des sentiments élevés ou nobles, des sentiments spirituels et d'autres choses qui aident ce travail de transformation. Ainsi, le travail de transformation se poursuit, se

poursuit, se poursuit, et l'énergie raréfiée devient disponible pour des activités intellectuelles supérieures, la recherche et l'invention, la méditation, etc. C'est pourquoi toutes les religions ont toujours accordé une place importante à la conservation judicieuse de cette énergie vitale dans le cadre d'une vie spirituelle.

L'énergie sexuelle — une manifestation de Para Shakti

Qu'est-ce que cette énergie sexuelle ? Elle est une manifestation de Dieu. C'est Brahman dans son expression dynamique. C'est Shakti, Para Shakti. Nous savons tous que cet univers phénoménal est l'activité de la puissance cosmique qui est illimitée, indescriptible et infinie. Nous appelons cette puissance cosmique Para Shakti, Maha Shakti, Maha Maya ou Prakriti. D'innombrables milliards d'univers vont et viennent grâce à l'activité de cette grande énergie cosmique. C'est cette énergie cosmique, cette Para Shakti, qui se manifeste sous la forme de l'incroyable énergie du soleil, de l'énergie des planètes et de l'incroyable vitesse à laquelle elles tournent sur leurs propres orbites. C'est cette énergie cosmique qui se manifeste comme le pouvoir de la gravité, comme le pouvoir de l'éclat du soleil, comme le pouvoir de toutes ces grandes planètes et de tous ces corps célestes, comme le pouvoir du vent et des autres éléments. Si le vent est déchainé, il peut même emporter des maisons. C'est l'énergie cosmique qui se manifeste sous la forme de la puissance du feu, de la puissance du volcan, de la puissance des inondations, de la puissance des tremblements de terre, de la puissance du Bhumi pour supporter les montagnes, les rivières et les mers.

Ainsi, la terre, l'air, l'eau, l'éther ne sont rien d'autre que les manifestations de ce grand pouvoir. C'est le même pouvoir qui se trouve à l'intérieur de la graine et qui fait que la graine devient un arbre gigantesque. C'est le pouvoir qui se cache derrière les éclairs et le tonnerre. Tout pouvoir que vous voyez dans cet univers est le pouvoir de cette grande force cosmique et c'est ce même pouvoir qui anime tous les êtres vivants, les arbres, les plantes, les insectes, les oiseaux, les abeilles, les reptiles, les poissons et les animaux. C'est le pouvoir du lion, c'est le pouvoir

de l'éléphant et c'est le pouvoir de l'intellect brillant ou du génie d'un Faraday, d'un Raman ou d'un Einstein. Ce même pouvoir réside en nous et anime tout le mécanisme de notre corps. C'est lui qui digère notre nourriture, qui fait pomper le sang à notre cœur, qui fait respirer nos poumons, qui fait fonctionner nos muscles et nos articulations, qui fait parler notre langue et entendre notre oreille.

C'est cette même puissance qui est également présente en nous sous la forme de l'énergie sexuelle. L'énergie sexuelle fait donc partie de la grande puissance cosmique indivisible présente dans l'individu humain. Dans son aspect biologique brut, elle est appelée énergie sexuelle. Dans son aspect plus subtil, c'est l'énergie de discrimination, le pouvoir de l'intellect d'analyser, d'investiguer et de ratiociner. Sous un aspect encore plus subtil, dans son aspect psychique, c'est le pouvoir de la Kundalini. Et dans son aspect suprême, il n'est rien d'autre que l'Atma Shakti. Car Brahman et Shakti ne sont pas deux. Ils sont les aspects statiques et dynamiques d'un seul et même principe. Par conséquent, l'énergie sexuelle n'est rien d'autre que la présence de la Mère divine dans tous les êtres humains. C'est quelque chose de divin et de sacré, et sa fonction suprême dans l'ordre des choses du Créateur est de poursuivre le processus universel. C'est la fonction de reproduction qui est présente dans toute la nature, dans toute la vie. Sans ce pouvoir subtil de duplication ou de reproduction, toutes les espèces disparaîtraient.

Ainsi, l'utilisation de l'énergie sexuelle à des fins de reproduction est en fait un processus sacré de coopération avec Brahma, le Créateur. Tout autre aspect de l'énergie sexuelle est un aspect secondaire, moindre. Si cette énergie ou ce pouvoir est judicieusement utilisé de manière modérée et restreinte, même après cette utilisation, une quantité suffisante sera disponible pour un développement spirituel plus élevé. Et si cette énergie biologique brute est convertie par le biais du Yogabhyasa en une forme plus subtile, elle devient disponible pour une contemplation, une réflexion et une méditation profondes. Manana, Nididhyasana et Samadhi sont rendus possibles grâce à la puissance de cette énergie conservée et convertie. C'est ce qu'on appelle Brahmacharya. Ainsi, toutes les pratiques visant à conserver et à convertir avec succès l'énergie sexuelle en une

forme supérieure et à l'utiliser dans un but spirituel plus élevé sont incluses dans le sens large du terme Brahmacharya. Par conséquent, Brahmacharya n'est pas seulement un acte de restriction, c'est un mode de vie à part entière. C'est cette façon de vivre, de se mouvoir et d'agir qui nous mènera vers Brahma-Jnana. C'est cela Brahmacharya. Cela implique donc la modération dans toutes nos activités et une sage retenue de tous nos sens.

Dans le contexte de la culture indienne, de la Bharatiya Samskriti, la restriction totale de l'énergie sexuelle a été établie dans trois Ashramas, à savoir l'Ashram Brahmacharya, l'Ashram Vanaprastha et l'Ashram Sannyasa — le stade d'étudiant de la jeunesse, le stade de retraité de la personne âgée et le stade monastique de la dernière partie de la vie. Même dans le Grihasthashrama, l'utilisation légitime de ce pouvoir dans le but de perpétuer l'espèce a été établie. En conséquence, dans le Grihasthashrama, Brahmacharya signifiait modération, une utilisation sage, rationnelle et retenue de l'énergie sexuelle à des fins de procréation. La modération et la chasteté, c'est-à-dire la fidélité à l'égard du partenaire marié, ont été définies. Les personnes mariées devaient s'abstenir de jeter un regard impur sur toute personne autre que leur épouse ou leur mari légitime. Ainsi, de ce noble concept de Brahmacharya sont nés deux grands idéaux, le Pativrata Dharma et l'Eka-Patni-Vrata du Grihastha. Pour l'homme marié, il n'y avait qu'une seule femme dans tout l'univers, son épouse légitime ; les autres femmes étaient comme des mères pour lui. Il ne jetait sur aucune autre femme un regard lubrique, passionné et charnel. Pour l'épouse chaste, il n'y avait qu'un seul homme dans tout l'univers, et cet homme était son Seigneur et son mari, qu'elle considérait avec respect et vénération. Tous les autres hommes étaient pour elle comme des enfants. À l'égard des autres, elle avait le Bhav de la mère, de la mère cosmique. Ce n'est qu'à l'égard d'une seule personne qu'elle éprouvait ce sentiment : « Je suis une femme » ; et cette personne était son mari légitime.

Tel est le grand idéal issu du principe suprême de Brahmacharya, du concept suprême de Brahmacharya. Ainsi, en ce qui concerne l'attitude purement classique de la Bharatiya Samskriti à l'égard de l'énergie sexuelle, il s'agissait d'une

attitude de révérence. Les anciens maîtres n'ont jamais considéré l'énergie sexuelle comme laide, mauvaise, méchante, maléfique ou immorale. Ces notions erronées sur l'énergie sexuelle sont toutes le résultat d'une incapacité à comprendre la sublimité de cette force particulière. C'est à cause de la superstition et du manque de compréhension que, dans la société normale, privée d'une instruction et d'une connaissance correctes, les gens commencent à la considérer comme quelque chose de laid, de mauvais. L'une des raisons du développement ou de l'évolution d'une telle attitude est qu'en raison de la faiblesse humaine généralisée pour le sexe, il a fallu placer une sorte de tabou moral sur le sexe. Cette faiblesse humaine est telle qu'elle adopte toujours la ligne de moindre résistance et, par conséquent, ils ont dit : « Non, cela ne doit pas se faire. Il ne faut pas le faire à tel ou tel stade, parce que les Shastras le disent ». Ils lui ont donné cette sorte de couleur.

Le corps humain comparé à une demeure

Un petit point doit être souligné ici. De tout ce que l'homme absorbe, une partie sert à former son mental, une autre partie sert à former son corps, et les déchets restants doivent être éliminés. Et les déchets sont toujours malodorants. Les impuretés du corps sont toujours malodorantes.

Le corps peut être comparé à une demeure. Quelle qu'en soit sa beauté, même si elle est faite de marbre et serti de bijoux, personne ne pourra y vivre s'il n'a pas une cuisine, une salle de bain et des toilettes. Vous pouvez construire n'importe quel type de palais, mais s'il n'y a pas de nourriture, pas de déjeuner, pas de petit-déjeuner, pas de thé de l'après-midi — même pour une journée — personne n'y vivra. Et lorsqu'il y a une cuisine, il faut aussi prévoir un système d'évacuation des eaux usées. Qui dit cuisine, dit déchets, restes de nourriture, légumes coupés, épluchures de fruits et tout le reste. Si tout cela est conservé, cela commencera à pourrir et il faut donc prévoir un système d'évacuation des ordures et des eaux usées. En l'absence de toutes ces dispositions, il ne sera pas possible de vivre dans ce manoir.

De même, dans le corps humain, dans cette demeure aux neuf portes, dans ce Navadvara Kutī, où il y a une entrée et des fenêtres

pour la lumière, l'air et la connaissance, Dieu a prévu deux trous pour le drainage et l'évacuation des ordures. Leur véritable importance est celle de l'évacuation. Ce ne sont que des canalisations. C'est la seule façon de comprendre la question. La fonction occasionnelle de reproduction existe sans aucun doute, mais il est insensé d'exagérer cet aspect. Cela trahit un manque de connaissances. Car, de la naissance à la mort, jour après jour, trente jours par mois et trois cent soixante-cinq jours par an, la fonction constante que ces portes de sortie doivent remplir est le drainage. La fonction occasionnelle qu'elles doivent remplir est de coopérer avec Brahma, mais il ne s'agit que d'une fonction occasionnelle rare, et encore, seulement pendant une très courte période de la vie. Dans le premier Ashram de Brahmacharya, elle n'a pas sa place ; dans le troisième Ashram du Vanaprastha, elle n'a pas sa place ; et dans le quatrième Ashram du Sannyasa, elle n'a pas sa place.

Sur l'ensemble de la vie, ce n'est que dans un seul Ashram que cette fonction particulière est exercée. Autrement, la fonction principale de ces orifices n'est que l'évacuation des impuretés. Si vous changez votre Drishtikona et comprenez le corps dans la bonne perspective, alors une grande partie de vos problèmes sera résolue. C'est le fait d'adopter un point de vue erroné et de mettre l'accent sur un point erroné qui entraîne toutes sortes de difficultés. Deuxièmement, examinez la question d'un point de vue védantique. L'Adesha ou Sandesha du Vedanta, la déclaration première du Vedanta, est que vous n'êtes pas ce corps, mais que vous êtes l'Ajara Amara Avinashi Atma. Alors, si vous ne devez pas vous identifier à votre corps tout entier, comment pouvez-vous vous identifier à l'un de ses aspects ? Donc, si votre foi dans le Vedanta est Pucca, si elle est ferme et authentique, si vous êtes fidèle à votre Vedanta, alors vous avez la solution entre vos mains.

Comment s'élever au-dessus du sexe

Il y a un autre aspect important à cette question de Brahmacharya. Il s'agit de votre but et de votre ambition dans la vie. Qu'attendez-vous de la vie ? Quel grand désir domine votre vie ? Y a-t-il en vous une faim dévorante ? Voulez-vous devenir le plus grand génie musical du monde ? Ou voulez-vous devenir

le meilleur haltérophile ou le coureur olympique le plus rapide du monde ? Quelle que soit votre ambition, s'il existe en vous une faim irrésistible ou dévorante, tous les autres problèmes passent à l'arrière-plan. Ils ne représentent pas une grande difficulté. Mais si vous n'avez pas une telle ambition écrasante dans une seule direction, alors tout devient un problème et le sexe devient également un problème. Par conséquent, la bonne façon de résoudre le problème du sexe est de s'élever au-dessus de lui afin qu'il devienne quelque chose d'insignifiant. Il faut s'élever au-dessus du sexe, non pas lutter contre lui, mais s'élever au-dessus de lui.

En effet, si vous n'avez pas d'envie ou d'ambition concentrée dans la vie, la clameur de ces petits sens devient un grand vacarme dans votre vie. Votre vie sera toujours soumise à cette clameur. Mais si vous avez une envie irrésistible d'autre chose, alors cette clameur ne vous atteint pas du tout, parce que vous êtes trop occupé à mobiliser toute votre attention dans une autre direction. Ainsi, la bonne façon de résoudre cette situation sexuelle est de s'élever au-dessus d'elle, en développant un grand amour pour Dieu, un grand amour pour un idéal, en développant une passion pour une vie pure, une vie morale, une vie éthique, une vie idéale et en nourrissant Tivra Mumukshutva pour atteindre la libération. Si l'intensité de Mumukshutva est présente, toutes les autres choses passeront à l'arrière-plan. Elles deviendront moins importantes. Ainsi, si vous voulez remporter la victoire sur la clameur des sens, vous devez éveiller en vous un grand feu d'aspiration supérieure. Que se passe-t-il alors ? Pour atteindre ce qui vous tient à cœur, vous vous y consacrez si totalement que vous n'avez plus de temps pour autre chose. Même les grands scientifiques n'ont pas ce problème, parce qu'ils sont tout le temps complètement absorbés par leurs recherches scientifiques. Ils n'accordent pas beaucoup d'importance à la nourriture, aux vêtements, au bain ou à quoi que ce soit d'autre. Pourquoi ? Parce qu'ils sont tous absorbés et intéressés par quelque chose d'autre. C'est ainsi que l'on peut s'établir dans Brahmacharya, dans un Brahmacharya réussi, dans un Brahmacharya efficace.

L'autolimitation volontaire n'est pas une suppression

L'idée occidentale est que le sexe est un besoin naturel et qu'il faut donc le laisser s'exprimer librement. Si l'on ne lui donne pas cette liberté d'expression, la pulsion sexuelle sera réprimée, refoulée. Et si elle est ainsi réprimée, elle créera toutes sortes d'anomalies en vous, vous développerez des névroses et divers types de complexes et vous deviendrez une personne anormale. Il y a là une vérité partielle. Il y a une part de vérité dans la mesure où si ce refoulement et cette répression vous sont imposés par des circonstances indépendantes de votre volonté, par l'environnement social, par d'autres tabous et inhibitions profondément ancrés en vous, en raison des conseils de votre père, de la domination de votre mère ou de votre famille, alors cela peut donner lieu à une anomalie intérieure indésirable. Mais cette situation ne s'applique jamais si, réalisant la grandeur d'un objectif supérieur et la nécessité de cette importante Sadhana de maîtrise de soi pour atteindre cet objectif, vous vous décidez pleinement, volontairement et de plein gré. Il n'est alors pas question de suppression. Si vous vous engagez de bon cœur dans cette voie de l'autodiscipline et de l'autolimitation, il n'est pas question de suppression. Personne ne vous demande de le faire. C'est vous qui voulez le faire. Vous êtes vous-même désireux de le faire. Ainsi, si vous le faites avec une pleine volonté, avec beaucoup d'enthousiasme, cela devient une chose volontaire. Alors, les situations psychologiques ne se présenteront pas. Au contraire, chaque fois que l'on réussit à contrôler la poussée des sens, on éprouve un sentiment d'exaltation, d'accomplissement, de satisfaction intérieure d'avoir réussi. Il s'agit donc d'un processus qui vous procure une satisfaction infinie et un sentiment de triomphe, de victoire. Il s'agit donc d'un processus entièrement positif, très créatif et positif, et non d'un processus négatif et répressif. Ainsi, en ce qui concerne Brahmacharya, si vous adoptez la bonne approche et la bonne attitude à son égard, c'est simple. Il s'agit de conserver l'énergie, de préserver l'énergie, de sorte qu'elle puisse être utilisée pour des choses plus élevées que vous souhaitez atteindre.

L'énergie qui est en vous est une partie de la grande énergie cosmique. L'énergie cosmique, lorsqu'elle est individualisée dans l'être humain, se manifeste sous de nombreux aspects. L'un des aspects les plus importants est l'aspect physique et biologique. C'est l'énergie sexuelle. Un aspect supérieur est l'aspect mental et occulte. L'énergie mentale et occulte est appelée Medhas. Enfin, il y a dans l'individu l'aspect psychique de l'énergie cosmique. C'est la Kundalini Shakti. Et par-dessus tout, dans son aspect le plus élevé, l'énergie cosmique brille dans les êtres humains en tant qu'Atma Bal, en tant qu'Alma Shakti, en tant que rayonnement de l'Atman. Réfléchissez donc à tout cela. Tout cela est matière à réflexion. Ce sont les germes de certains concepts pour votre réflexion future.

CHAPITRE 19

QUESTIONS ET RÉPONSES

Q. 1. Dans la pratique, pendant la concentration, le mental fait des siennes malgré les efforts répétés pour l'amener au point focal. Pourriez-vous me suggérer comment le rendre plus stable ?

R. Seulement deux suggestions. Malgré le fait que le mental fasse des ravages et qu'il s'éloigne à plusieurs reprises du centre, n'abandonnez pas votre pratique. Continuez, continuez, continuez. Ne luttez pas contre lui, ne perdez pas votre sang-froid, ne vous énervez pas, ne vous mettez pas en colère ou ne vous irritez pas. Patiemment, sans perdre l'équilibre, ramenez-le à nouveau et maintenez-le sur le point central. C'est la seule façon de procéder. Et en fin de compte, vous y parviendrez. C'est ce qu'ils disent.

Deuxièmement, essayez d'analyser les vagabondages de votre mental — où il va, où il saute. Vous serez alors en mesure de savoir quelle est la cause de son comportement. Il doit y avoir des désirs ou des ambitions qui opèrent ; ou peut-être avez-vous dans votre vie quotidienne certaines pratiques qui aident le mental à faire émerger constamment ces idées.

Supposons que vous lisiez quotidiennement des nouvelles politiques. Indira Gandhi viendra, l'Afghanistan viendra et d'autres choses viendront, parce que vous fournissez au mental la matière pour cette agitation, ce Vikshepa. Vous pouvez écouter la radio, vous lisez des romans ou vous allez en compagnie de personnes qui bavardent et parlent de toutes sortes de choses. Naturellement, ces multiples idées continuent à troubler le mental. Vous donnez le Samagri tous les jours. Alors, comment Vikshepa s'arrêtera-t-il ? Vous devez retirer le carburant. Vous devez essayer de trouver les facteurs qui existent dans votre style de vie, dans vos activités extérieures et dans votre environnement, qui pourraient être une source probable de ces choses. Vous devez découvrir les causes qui contribuent à ces choses. Vous devez faire une évaluation et une analyse franches de votre vie

quotidienne et de vos activités, et si vous constatez que certains facteurs sont susceptibles de contribuer à ce genre d'agitation et d'errance, vous devez éliminer ces facteurs si vous voulez vous concentrer avec succès.

Vous devez donc faire ces deux choses. Ne pas abandonner l'effort. Maintenir l'effort avec toute la patience et la persistance, avec une « ténacité de bouledogue ». Gurudev aimait utiliser cette expression. Une croyance populaire veut qu'il existe une race de chiens anglais appelés bouledogue. On dit que le bouledogue n'est pas très, très agressif, mais s'il mord une personne, il ne la lâche plus. Il est très difficile de lui faire lâcher prise. Une fois qu'il a mordu, il ne lâche pas. Vous aurez beau vous débattre, il ne lâchera pas. Le propriétaire devra venir et utiliser une méthode spéciale pour lui faire ouvrir la gueule. Sinon, il ne lâchera pas. C'est pourquoi l'expression « ténacité du bouledogue » est devenue très populaire. Et Gurudev aimait beaucoup cette expression. Donc, trouvez les facteurs de causalité de vos distractions mentales et essayez d'éliminer ces facteurs de votre vie et n'abandonnez pas l'effort. Soyez patient et continuez.

Q. 2. Le contrôle des sens, plutôt que de les retirer, tout en vivant au milieu des activités du monde n'est pas facile. Cela signifie-t-il que l'on doit être conscient de la réalité intérieure à chaque instant et que l'on doit surveiller ses pensées, ses paroles et ses actions à chaque instant ?

R. J'ai donné une réponse détaillée à cette question dans les chapitres traitant de Pratyahara. Il n'y a donc pas grand-chose à ajouter. Laissez l'œil voir quelque chose, mais ne regardez pas. Laissez l'oreille entendre quelque chose, mais n'écoutez pas. Ne prêtez pas attention au processus dans lequel les sens sont engagés. Essayez de vous soustraire à l'activité inévitable des sens. Vous ne pouvez pas changer complètement la nature des sens. Les yeux verront, les oreilles entendront, la peau touchera, le nez sentira et la langue goûtera, que vous le vouliez ou non. C'est leur Dharma. Ils continueront à percevoir les choses. Mais essayez de ne pas trop vous associer à eux d'un point de vue personnel ; essayez de vous tenir à l'écart. Le contrôle des sens implique le retrait. Le retrait et le contrôle des sens ne peuvent être traités séparément. Ils vont de pair, et la conscience constante de votre moi intérieur vous aide dans ce processus de retrait du

mental et de contrôle des sens. Telle est la vérité. La vigilance doit être présente. Il faut être vigilant, il faut être attentif. Tous ces processus sont complémentaires.

Q. 3. Auriez-vous l'amabilité de nous dire pourquoi Maharshi Patanjali n'a pas mentionné la Kundalini dans son Raja Yoga. Nous lisons beaucoup de livres sur la Kundalini. Est-ce que ce sujet est apparu après Patanjali ? Est-il possible pour ceux dont la Kundalini ne s'est pas éveillée de voir une lumière stable pendant la méditation ?

R. Patanjali n'a pas complètement ignoré la Kundalini. Il a abordé certains aspects du Kundalini Yoga en décrivant différents types de concentration. La concentration sur les chakras intérieurs est également évoquée dans le Raja Yoga. Mais la raison pour laquelle Patanjali ne parle pas de la Kundalini est que le Raja Yoga est essentiellement un yoga de discipline mentale. Le Raja Yoga est le Yoga intérieur de Dharana, Dhyana et Samadhi ; il s'agit principalement d'entraîner le mental, de le discipliner, afin qu'il devienne un instrument puissant pour percer au-delà du voile de la créativité et de la dualité et entrer dans le royaume de la conscience non duelle, de la conscience absolue. C'est là toute la tentative du Raja Yoga. Et Patanjali n'essaie pas de le faire par la puissance de la Kundalini ; il essaie de le faire par la puissance d'un mental purifié et concentré.

En tant que tel, il n'a pas besoin de mentionner la Kundalini. C'est pourquoi il ne mentionne pas la Kundalini. L'instrument de Patanjali n'est pas Shakti. Son instrument est le mental concentré. C'est la raison pour laquelle il ne mentionne pas la Kundalini. Le Kundalini Yoga est le Hatha Yoga. Le Hatha Yoga est le Kundalini Yoga. Le nom « Hatha Yoga » n'implique pas seulement des Asanas et des Pranayamas. Le Hatha Yoga, correctement interprété, est en fait le Kundalini Yoga. Le Hatha Yoga est le processus ou la technique qui consiste à contrôler les courants praniques solaires et lunaires, les courants praniques de droite et de gauche, et à les unir par divers Bandhas, et à amener le courant pranique unifié vers le Muladhara Chakra à la base de la colonne vertébrale, et par divers Bandhas et divers Pranayamas, à essayer de faire en sorte que ce Prana unifié qui est maintenant dirigé puissamment vers la base de la colonne vertébrale active d'une manière ou d'une autre le pouvoir

endormi de la Kundalini ; et, dans une étape supplémentaire, en essayant même de forcer progressivement la Kundalini à travers le canal central du Sushumna Nadi. Le Hatha Yoga est donc un processus très, très scientifique et très précis. Il s'agit d'une technique totalement différente. Elle est traitée dans la *Siva Samhita*, la *Gheranda Samhita*, la *Hatha Yoga Pradipika* et d'autres textes. Dans une certaine mesure, Jnanesvar, dans son commentaire sur le sixième chapitre de la Srimad Bhagavad Gita, introduit également ces techniques. Mais Patanjali, dans son Raja Yoga, ne mentionne pas la Kundalini, parce que le Raja Yoga ne se préoccupe pas de la Kundalini. Sa principale approche, sa principale technique, est de faire naître l'état de superconscience supérieur par la méditation, par le pouvoir du mental concentré, et non par la force du pouvoir occulte sommeillant.

Q. 4. Quelle est la différence entre le Raja Yoga et le Siddha Yoga pratiqué et prêché par Paramahansa Muktananda à Ganeshpuri ? Est-il possible pour un méditant ordinaire d'éveiller sa Kundalini sans pratiquer les Asanas et les Pranayamas ?

R. Il n'est pas possible pour un méditant ordinaire d'éveiller sa Kundalini sans pratiquer d'Asanas et de Pranayamas si son chemin est le Hatha Yoga. Mais si son chemin est le Raja Yoga, le Jnana Yoga ou le Bhakti Yoga, il est possible pour un méditant ordinaire d'éveiller la puissance de la Kundalini sans Asana et sans Pranayama. La Kundalini peut être éveillée même par le pouvoir des Samskaras et Vasanas précédents. Il peut y avoir un éveil spontané de la Kundalini, il peut y avoir une transe spontanée, bien que ce soit un phénomène rare, bien que ce soit une exception. Mais pour un yogi normal, s'il suit la voie du Hatha Yoga, les Asanas et les Pranayamas sont indispensables, sinon il ne peut pas éveiller la Kundalini. Mais s'il ne pratique pas la voie du Hatha Yoga, et s'il pratique la Sadhana du Bhakti Yoga, du Raja Yoga ou du Jnana Yoga, la Kundalini s'éveillera automatiquement lorsqu'il atteindra un certain état de pureté et de concentration. L'éveil de la Kundalini est l'aboutissement ou le résultat de l'atteinte d'un état de très grande pureté dans la vie et dans la concentration du mental. Si ces deux éléments sont présents, que l'on y parvienne par le Vedanta, le Bhakti Yoga ou le Raja Yoga, l'éveil de la Kundalini s'ensuit naturellement. La différence entre le Siddha Yoga et le Raja Yoga est que dans le

Raja Yoga, le chercheur développe ses pouvoirs par l'effort personnel, alors que dans le Siddha Yoga, ce pouvoir est transmis par son gourou à travers un processus traditionnel qu'ils appellent Shakti Paat. Il s'agit de la transmission du pouvoir par le gourou au Sishya.

Q. 5. Lorsque je quitterai l'Ashram Sivananda, ce sera pour retourner dans la société et la vie matérielle. Mais ce faisant, je ne veux pas perdre, oublier, ignorer, évincer ce que j'ai reçu de la Divine Life Society. Je veux vraiment préserver et poursuivre ce que j'ai l'impression d'avoir commencé ici à l'Ashram. Quelle est l'astuce ?

A. L'astuce consiste à avoir quelques périodes par jour, le matin et le soir, très tôt le matin et tard le soir, pendant lesquels, mentalement et par le biais des sensations, vous vous transportez, de l'endroit où vous êtes, à Rishikesh. Recréez Rishikesh dans votre mental, recréez cet environnement, recréez le Gange, recréez ce bel environnement, et plongez-y, restez-y pendant une demi-heure avec netteté et intensité. Commencez la journée en venant à Rishikesh, restez une demi-heure à Rishikesh, puis levez-vous et allez dans les environs de votre ville. Et pendant que vous êtes dans le milieu social, essayez de garder un petit fil d'or comme un courant subtil et invisible du Bhava de Rishikesh, du Bhava du Yoga, et portez avec vous ce fil d'or de courant, de Bhava, jusqu'à la fin de votre journée.

Et quand, à la fin de la journée, tout est terminé, débarrassez-vous des scories du monde comme un canard secoue son dos et se débarrasse de toute l'eau. Puis, une fois de plus, entrez dans le silence, entrez dans la sérénité, entrez dans un état absolu de profonde méditation intérieure et transportez-vous à Rishikesh. Laissez tomber le sentiment de l'environnement matériel et entrez dans l'environnement d'un puissant sentiment spirituel. Restez dans ce courant pendant une demi-heure. Ceci est une chose. La deuxième est que quels que soient les principes spirituels et les règles yogiques que vous avez obtenus ici à l'Ashram, essayez de veiller à appliquer ces principes, jour après jour, dans tous les domaines d'activité, dans le contexte de toutes les relations humaines, dans le contexte du milieu social dans lequel vous vivez et travaillez. Si vous faites ces deux choses,

l'astuce fonctionnera. Et au bout d'un an, revenez pour une brève visite, peut-être pour un mois ou deux.

Q. 6. Comment pratiquer le Karma yoga à cent pour cent ?

R. Ayez un amour intense pour le Karma yoga. C'est la première chose à faire. Ayez un amour intense pour le Karma yoga et un désir ardent de servir toutes les créatures. Ensuite, ayez le désir de plaire à Dieu ou d'adorer le Divin à travers votre service. Considérez votre service de Karma yoga comme un moyen de plaire à Dieu, d'adorer Dieu. Et lorsque vous faites du Karma yoga, laissez votre ego de côté. Ne pensez pas que vous êtes une personne idéaliste très douée pour le Karma yoga. Ne vous sentez pas satisfait de vous-même et ne vous tapez pas dans le dos en disant : « Ah, très bien. Bien joué ». N'ayez pas cette attitude. Au contraire, estimez que vous êtes très privilégié d'avoir la possibilité de vous élever spirituellement grâce au Karma yoga. Remerciez Dieu pour cette opportunité. Et continuez à remercier Dieu pour chaque opportunité de ce type. Ne vous sentez pas exalté ou fier. Ayez de l'humilité ; ayez la bonne perspective et la bonne approche du Karma yoga. Ne vous sentez pas égoïste. Ressentez : « Je ne fais rien ; Dieu m'utilise comme un instrument pour aider ses propres créatures. Il est le Père, la Mère. Il veut les aider toutes. Il ne fait donc que s'emparer de moi et, à travers moi, Il les aide. Je ne suis qu'un instrument, je ne suis rien. Ce Karma yoga ne m'appartient pas ». C'est ce que vous devez ressentir en permanence. Ne vous attribuez donc aucun mérite pour ce que vous faites. Quel que soit le mérite, il appartient à Dieu.

De plus — et c'est très important — au cours du Karma yoga, veillez à ne pas vous attacher à ceux que vous servez. Dans le cas contraire, vous connaîtrez la déchéance. Ne développez pas d'attachement en ayant trop de contacts personnels. En effet, certaines formes de Karma yoga peuvent vous amener à avoir trop de contacts personnels, des contacts personnels étroits avec les personnes que vous servez, et cela créera un enchevêtrement par la suite. Vous devez être prudent. Si la personne que vous servez est du bon type, cela n'a pas d'importance. Si vous servez un grand saint et que vous vous attachez à lui, alors cet attachement vous libérera. Mais si vous êtes dans le domaine ordinaire du service du Karma yoga, du service social, c'est un

grand danger. Une trop grande familiarité avec les personnes que vous servez peut entraîner des liens sentimentaux d'affection et d'émotion. Cela peut vous causer des problèmes par la suite. Il faut donc se méfier. Un Karma Yogi doit toujours avoir le Nirliptata intérieur. Il doit toujours avoir Anasakti. Le Karma yoga est le yoga de l'Anasakti. Si vous n'êtes pas capable de rester détaché, vous courez au désastre. C'est pourquoi il faut être alerte et vigilant. Soyez gentils et compatissants, mais veillez à ce qu'il n'y ait pas de Mamata ou de « à moi ». Veillez à ce que Maya n'entre pas en jeu. Daya, c'est bien, mais pas Maya.

Ensuite, si vous êtes engagé dans le Karma yoga, veillez à ce qu'il n'y ait pas dans votre mental un désir latent de reconnaissance, d'approbation, de nom et de célébrité. Observez s'il y a un désir d'utiliser le Karma yoga pour obtenir des gains ou des avantages personnels. C'est un échec commun à tous les Karma yogis. C'est à cause de ce danger que certaines personnes de la secte Swaminarayan, lorsqu'elles vont servir dans les villages, sont très strictes avec elles-mêmes. Elles se rendent dans les villages le matin, servent jusqu'au soir et rentrent ensuite chez elles. Elles transportent leurs propres rations, leur propre eau. Elles n'acceptent rien des villageois qu'elles servent, pas même de la nourriture. Elles emportent leurs propres rations, qu'elles mangent et servent. Même lorsqu'elles ont besoin de se reposer, elles le font soit dans le temple du village, soit sur la véranda de l'école du village, soit dans la maison du Panchayat du village. Elles ne s'adressent pas à un maître de maison pour lui demander : « Puis-je me reposer dans votre maison ? » Le temple est un lieu commun. Il en va de même pour l'école du village et le bâtiment du Panchayat du village. C'est là qu'elles se reposeront. Elles feront très, très attention à ne pas s'engager avec qui que ce soit en termes d'attachement sentimental.

Dans le Karma yoga à cent pour cent, il ne doit pas y avoir de Kartritva Abhimana, il ne doit pas y avoir d'Ahambhava, il ne doit pas y avoir de désir ou d'Asha. Alors il s'agira de Nishkamya Karma Yoga. Enfin, il convient de se rappeler qu'il faut garder son sang-froid. Dans le feu de l'action, on perd son sang-froid. C'est un défaut commun à toutes les activités. Tout Vyavahara est caractérisé par des imperfections si vous perdez votre sang-froid. Si quelqu'un vous aide dans votre activité de Karma yoga, vous

êtes satisfait de cette personne et vous vous attachez à elle. Si quelqu'un entrave votre activité de Karma yoga en se mettant en travers de votre chemin, il devient votre ennemi. Vous développez de la rancune, de la méchanceté envers cette personne. Il faut éviter cela. Il ne devrait pas y avoir de Raga-Dvesha dans le Karma Yoga. Votre Karma yoga devrait être Raga-Dvesha Rahita. Il devrait être Abhimana-Shunya. Il doit être Nissvartha. Nishkama. Et vous devriez avoir une vision spirituelle en faisant du Karma yoga et vénérer le Divin éternel enchâssé dans toutes les créatures que vous servez, non, dans toutes les créatures de l'univers. Vous devriez avoir cette vision supérieure et ce Bhava supérieur.

Q. 7. Ne pouvons-nous pas obtenir la réalisation du Soi sans atteindre le Samadhi ?

R. Ne vous en préoccupez pas. Essayez d'atteindre la réalisation du Soi. Ne vous préoccupez pas du Samadhi. Si vous aspirez ardemment à la réalisation du Soi et que vous faites toute la Sadhana nécessaire, vous l'obtiendrez, avec Samadhi ou sans Samadhi. Ne vous préoccupez donc pas du Samadhi. De la même manière, vous pouvez demander : « J'ai faim. Quelqu'un me donne des repas. Puis-je remplir mon estomac sans avaler ? » La déglutition est un moyen d'envoyer la nourriture à l'intérieur. Ainsi, si vous mettez la nourriture dans votre bouche et que vous la mâchez bien, elle sera avalée sans que vous le sachiez. Vous n'avez pas à vous en préoccuper. Vous n'avez pas besoin de fournir un effort particulier pour le faire. Il en va de même pour le Samadhi. Aspirez à la réalisation du Soi, faites toutes les Sadhanas et ne vous inquiétez pas de savoir si vous obtiendrez la réalisation du Soi avec ou sans Samadhi. Vous n'avez pas besoin de pratiquer le Samadhi. Il viendra.

Q. 8. Quelle est la nécessité de faire du bien aux autres ?

R. La nécessité est qu'en faisant du bien aux autres, votre mental s'éloigne de votre petit moi. Sinon, l'homme est égocentrique. Sinon, l'homme est toujours égoïste, l'homme est Svarthi. Il ne pense qu'à lui-même, il ne vit qu'en fonction de lui-même. Ainsi, toutes ses activités sont des activités égocentriques et c'est une grande servitude. C'est le centre de toutes les frictions, de toutes les disharmonies, de toutes les discordes et de

toutes les illusions. Ainsi, pour éloigner votre mental de vous-même, de votre petit moi, vous devez penser aux autres et essayer de faire du bien aux autres. Ensuite, lorsque vous essayez de faire du bien aux autres, vous commencez progressivement à ressentir l'unité. Vous commencez à ressentir : « Cet être et moi sommes identiques. Troisièmement, faire du bien aux autres de manière désintéressée purifie votre cœur et votre mental, augmente Sattva, élimine Rajas et Tamas. Cela élimine l'égoïsme et l'ego. Faire du bien aux autres est le moyen le plus important d'atteindre la pureté, le moyen le plus important de se débarrasser de l'égoïsme.

Q. 9. Comment s'interroger sur le caractère désintéressé de ses actions ?

R. Le soir, après avoir accompli le travail de la journée, asseyez-vous à l'écart pendant quinze ou vingt minutes et souvenez-vous de toutes les actions que vous avez entreprises du matin au soir. Rappelez-vous ce que vous avez fait, comment vous l'avez fait, pourquoi vous l'avez fait. Posez la question : pourquoi ? Quel était le but ultime de chacune de vos actions ? Était-ce seulement pour aider quelqu'un d'autre ? S'agissait-il seulement de remplir votre devoir, de vous acquitter de vos obligations, d'obéir aux ordres ? Ou y avait-il autre chose ? Quel était votre sentiment intérieur lorsque vous vous êtes engagé dans chaque action ? Ce type de réflexion et d'auto-analyse est connu sous le nom d'introspection. L'introspection quotidienne est absolument nécessaire pour le chercheur spirituel. À cette fin, réservez un certain temps dans la soirée, asseyez-vous et passez en revue l'activité de toute la journée et essayez d'en pénétrer le contenu intérieur.

Q. 10. En méditation, lorsqu'on se concentre sur un objet, essayons-nous de voir l'objet dans notre mental, ou y pensons-nous et finissons-nous par le voir ?

R. Vous faites les deux. Il faut faire les deux. Vous devez penser à l'objet dans votre mental et essayer de le voir simultanément tout en y pensant. C'est ce double processus qui permet à l'objet concentré d'apparaître devant vous.

Q. 11. Existe-t-il des livres dont l'étude serait utile pour maintenir un Brahmacharya ininterrompu ?

R. Oui, il existe un livre spécial intitulé «Practice of Brahmacharya» de Swami Sivananda. Essayez de l'étudier et de mettre scrupuleusement en pratique les enseignements qu'il contient. Vous y parviendrez.

Q. 12. Comment renoncer aux désirs de sens ?

R. En essayant. En développant un désir intense pour Dieu ou la réalisation du Soi, ainsi que par le Satsang et Vichara. Lorsque vous aspirez à des choses, soumettez ces objets à l'examen minutieux de Vichara et Viveka. Lorsque vous faites Vichara et exercez Viveka, vous comprenez soudain : « Oh, ce désir est insensé ; cette chose n'est d'aucune utilité. Ce n'est qu'un problème passager ». Lorsque vous dites cela, toute votre attitude change ; votre désir disparaît. Mais si vous commencez à penser que les objets des sens sont désirables, qu'ils sont très beaux, qu'ils vous apporteront le bonheur, alors vous développez le désir. Il faut donc maintenir Vichara et Viveka tout au long de la vie. Et Vichara et Viveka se développent et prennent de la force grâce à Svadhyaya et Satsanga constants. Et tout cela induit un désir intense pour Dieu qui supplante tous les désirs matériels. Telle est donc la voie à suivre. Hari Om Tat Sat.

GLOSSAIRE

Abhimana : Égoïsme ; identification avec le corps.

Abhyasa : Pratique

Ahara : Nourriture ; objet des sens ; tout ce qui est absorbé par les sens.

Ajnana : Ignorance.

Alpa : Petit.

Anasakti : Non-attachement ; détachement ; Vairagya.

Antahkarana : Instrument interne ; quadruple mental ; mental, intellect, ego et subconscient.

Anubhava : Perception directe ; expérience ; conscience intuitive (réalisation de soi) ; identité du Jiva avec Brahman ; expérience spirituelle personnelle.

Anushthana : Exécution systématique de pratiques religieuses, généralement pendant une période déterminée, par exemple 40 jours, 90 jours, un an, etc.

Asatya : Non-vérité

Asura : Démon ; tendance maléfique chez l'homme.

Avastha : État.

Bandha : Liaison ; attache ou nœud ; une certaine classe d'exercices dans le Hatha Yoga.

Bhoga : Expérience ; perception ; plaisir.

Bhranti : Illusion ; notion erronée ; idée ou impression fausse.

Chanchalatva : Inconstance ; agitation du mental.

Chandrayana-vrata : Il s'agit d'une observance selon laquelle, en commençant par 15 bouchées de nourriture un jour

de pleine lune, une personne les réduit une à une chaque jour, jusqu'à ce qu'elle ne prenne pas de nourriture le jour de la nouvelle lune ; elle les augmente à nouveau une à une jusqu'à ce qu'elle atteigne les mêmes 15 bouchées le jour de pleine lune suivant.

Cheshta : Tentative ; effort ; activité.

Chitta : Substance mentale ; mental subconscient.

Daiva : Dieu qui contrôle tous les êtres et leur donne ce qui leur revient ; sort ; destin ; pouvoir de contrôle

Daya : Miséricorde ; compassion.

Dheera : courageux

Duhkha : Douleur ; misère ; chagrin ; peine

Gandha : Odeur.

Harsha : Joie, joie intense.

Himsa : Blessure.

Jijnasu : Celui qui aspire à la connaissance ; aspirant spirituel.

Kama : Désir ; passion ; envie.

Kartritva : celui qui agit.

Kevala : Seul ; indépendant ; l'Absolu.

Krodha : Colère.

Kshetra : Lieu saint ; champ ; également corps physique au sens philosophique.

Lakshya : Objectif ; cible ; point de concentration.

Lobha : convoitise ; avidité.

Mada : Fierté.

Mamata : Le mien.

Manas : Mental ; la faculté de penser.

Matra : Unité ; élément ; seul.

Matsarya : Jalousie.

Moha : L'engouement ; l'illusion causée par une pensée erronée ; la fausse identification et l'attachement illusoire.

Mumukshu : Chercheur de libération

Nirlipta : Non attaché.

Nirmala : Sans impureté ; pur.

Nirodha : Retenu ; suppression ; destruction.

Nityasuddha : Éternellement pur.

Nivritti : Renoncement ; vie rétrospective ; recul par rapport à l'activité matérielle.

Parama : Le plus grand ; Suprême.

Paripurna : Complet ; autocontenu.

Prarabdha : La partie du karma Sanchita qui détermine la vie actuelle d'une personne.

Prasvasa : Expiration.

Raga-dvesha : L'attraction et la répulsion, le goût et l'aversion, l'amour et la haine.

Rasa : Essence (de la jouissance) ; eau ; mercure ; goût ; sensation de douceur ; chyle alimentaire ; Brahman.

Rupa : Apparence ; forme ; vue ; vision

Sabda : Son ; mot ; Vedas : Omkara.

Sadhaka : Aspirant spirituel ; qui s'efforce à atteindre un objet.

Sahitya : Association, camaraderie, combinaison, société.

Sakshatkara : Réalisation directe ; expérience de l'Absolu ; Brahmajnana.

Sakshi : Principe témoin ; voyant ; Kutastha qui observe passivement les actions du corps et des sens ; témoin.

Samskara : Impression ; purification cérémonielle ; tendance prénatale.

Sanga-tyaga : Renonciation à la compagnie ou à l'association.

Sankalpa : Pensée ; désir ; imagination.

Santosha : Contentement ; joie ; bonheur.

Sastra : Écritures ; paroles d'autorité

Seva : Service.

Soka : Chagrin.

Sparsa : Toucher ; ressentir avec la peau.

Struti : Les Védas ; les écritures révélées des hindous ; ce qui a été entendu ; l'oreille.

Suddha : Pur ; clair ; propre ; non contaminé.

Sukha : Plaisir ; bonheur ; joie.

Svabhava : Sa propre nature ou potentialité. Nature innée.

Svasa : Souffle.

Taapatraya : Souffrances ou afflictions de trois sortes, auxquelles les mortels sont sujets, à savoir (1) celles causées par leur propre corps (Adhyatmika), (2) celles causées par les êtres qui les entourent (Adhibhautika), et (3) celles causées par les Dévas (Adhidaivika).

Tattva : Réalité ; élément ; vérité ; essence ; principe.

Upadhi : Une chose ou un attribut superposé qui voile et donne une vue colorée de la substance sous-jacente ; un adjuvant limitatif ; un instrument ; un véhicule ; un corps ; un terme technique utilisé dans la philosophie Vedanta pour toute

superposition qui donne une vue limitée de l'Absolu et le fait apparaître comme le relatif. L'Upadhi de Jiva est Avidya ; l'Upadhi d'Isvara est Maya.

Vasana : Désir subtil ; tendance créée chez une personne par l'accomplissement d'une action ou par un plaisir ; elle incite la personne à répéter l'action ou à rechercher une répétition du plaisir ; impression subtile dans le mental capable de se développer en action ; elle est la cause de la naissance et de l'expérience en général ; impression d'actions qui reste inconsciemment dans le mental.

Vayu : Le dieu du vent ; air ; souffle vital ; Prana.

Vikshepa : L'agitation du mental qui fait obstacle à la concentration.

Vishaya : Objet de perception ou de plaisir.

Vishayonmukha : Désir ardent pour les choses sensuelles.

Vritti : Vague de pensée ; modification mentale ; tourbillon mental

Vyavahara : Activité matérielle ; activité relative par opposition à l'Être absolu ; monde phénoménal ; relation matérielle.