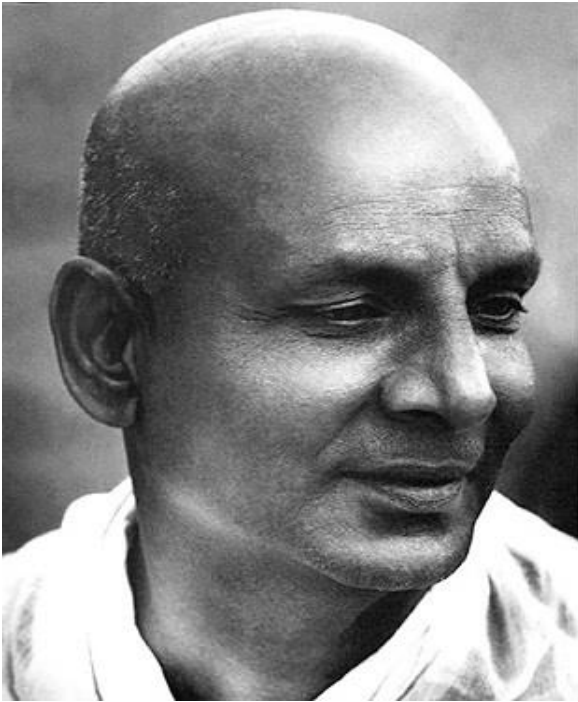


**MÉTHODES FIABLES
POUR LE SUCCÈS
DANS LA VIE ET LA
RÉALISATION DE
DIEU**



SWAMI SIVANANDA

Titre original:
Sure ways for success in life and God realization
Publié par la Divine Life Society
Rishikesh India

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

OM

Dédié à

Tous ceux qui veulent réussir leur vie, qui désirent augmenter leurs revenus, leur capacité de travail, qui sont désireux d'atteindre une vie plus heureuse et plus épanouie, d'augmenter leur mémoire, leur volonté et leur concentration, de cultiver des vertus, d'éradiquer des qualités négatives, et qui finalement veulent atteindre la réalisation de Dieu.

1^{er} Août 1941

Soi Béni,

Sans une pratique parfaite de Brahmacharya, vous ne pouvez pas effectuer d'importants progrès spirituels. Il n'y a pas de demi-mesure sur le chemin spirituel.

Premièrement, contrôlez le corps. Ensuite, purifiez vos pensées à travers la prière, le Japa, le Kirtan, Vichara et la méditation.

Prenez la résolution : « À partir d'aujourd'hui, je vais être un Brahmachari parfait ».

Que le Seigneur vous donne la force spirituelle pour résister à la tentation et tuer l'envie.

Om Tat Sat

Sivananda

Table des matières

Note de l'éditeur	10
Pensées en provenance des Upanishads	11
Déroulement de la Sadhana	12
Ta véritable nature	13
Chanson pour développer la volonté.	14
Prière à la Mère Divine.....	16
Prière Universelle.	18
Prière pour la paix dans le monde.....	19
Introduction	20
CHAPITRE UN.....	27
CULTURE DE LA VOLONTÉ ET DE LA MÉMOIRE	27
Qui est Dieu ?	27
Culture spirituelle.	28
A. Jnana Yoga.....	28
B. Bhakti Yoga.	28
C. Raja Yoga.....	29
Instructions spéciales.....	29
Culture de la volonté.....	32
Formules pour développer la volonté.	33
Comment appliquer la volonté ?.....	33
Comment développer la force de volonté ?	34
Capacité et volonté.	37
Désir et volonté.....	37
La volonté libre.....	38
Ayez un mental détaché et équilibré.....	38
Ayez un mental présent	39
Les signes de la croissance.	40
Devenez un expert.	40
Développez la fermeté et la patience.....	40
Ayez un but défini.	40
Modes de culture orientale et occidentale	41
Conclusion.	42
Culture éthique	43
Culture de Bhava.	45
Pensez à l'opposé.....	48
Culture de la pensée.....	49
Le mental subconscient	51
Culture de la mémoire.	54
Exercices pour la culture de la mémoire.....	58
L'intérêt développe la mémoire.....	65
Santé et mental.....	65

Comment développer la perception et l'écoute.	66
Exercice pour développer l'écoute.	67
Exercices pour développer la vue.	68
Ashtavadhana.	70
Relaxation mentale.	71
Culture physique.	72
CHAPITRE DEUX	76
RAJA YOGA	76
Pratique du Raja Yoga.	76
L'usine mentale	80
Vasanas.	86
Contrôle du mental vagabondant.	94
Le Yoga du retrait.	100
Pratique de la concentration	102
Trataka.	104
Exercices	104
Instructions	105
Pratique de la méditation	107
CHAPITRE TROIS	111
INFLUENCE PSYCHIQUE	111
Personnalité	111
Pouvoir de suggestion	114
CHAPITRE QUATRE	117
CULTURE DES VERTUS.	117
Développement du caractère	117
Adaptabilité	120
Ahimsa.	122
Véracité	125
Autosuffisance.	125
Patience et persévérance.	126
Sincérité et honnêteté	127
Contentement.	128
Régularité et ponctualité.	131
Nature expansive	132
Le talent	133
Comment devenir un orateur	134
Conseils pour la conférence.	135
CHAPITRE CINQ.	139
ERADICATION DES QUALITES NEGATIVES	139
Timidité	139
Pessimisme	139
Surcrédulité	140

Méfiance	140
Intolérance	140
Sens de l'infériorité	141
Dépression	142
Indécision	142
Négligence et distraction	142
Hésitation.....	143
Malhonnêteté.....	143
Le fléau de la corruption.....	144
Haine.....	145
Jalousie, fierté et hypocrisie	145
Conquête de la colère	145
Soucis, inquiétudes et anxiétés	151
Conquête de la peur	154
Contrôle des mauvaises habitudes	156
Conquête de la passion	161
Attachement.....	168
Mauvaises intentions	171
Esprit malhonnête	172
CHAPITRE SIX	174
LES BIJOUX DU YOGA.....	174
Les 'Ne Pas' spirituel pour le succès dans la vie et la réalisation de Dieu	174
Devoirs des chefs de famille.....	176
Instructions pour les aspirants	178
Conseil aux étudiants.....	188
Conservation de l'énergie.....	191
Importance de Mouna.....	198
Importance à tenir un journal spirituel.....	204
Le journal spirituel.....	208
Le temps est extrêmement précieux.	223
La discipline des Indriyas.	225
Bénéfices de Satsanga.	226
Pouvoir du Satsanga.	227
Splendeur du Satsanga.....	228
Satsanga à la maison.....	228
Satsanga négatif.....	228
Satsanga et la vision de Dieu	229
Un mot au sujet des femmes et hommes éduqués	229
Le test de Dieu.....	230
CHAPITRE SEPT	233
ANECDOTES	233

Histoire des trois crânes.....	233
Vilvamangal et Chintamani.....	234
CHAPITRE HUIT.....	235
APPENDICE.....	235
Alphabet du Hatha Yoga.....	235
Alphabet du Karma Yoga.....	236
Alphabet du Raja Yoga.....	238
Alphabet du Kundalini Yoga.....	239
Alphabet du Bhakti Yoga.....	240
Alphabet Védantique.....	241
Alphabet de la Gita.....	242
Comment les chefs de famille devraient se comporter envers les Sannyasins.....	244
Un fils ayant une tendance spirituelle amène une véritable paix.....	245
Vingt instructions spirituelles.....	246

Note de l'éditeur

Ce livre est universellement reconnu comme un chef-d'œuvre de Sri Swami Sivanandaji Maharaj, dont les œuvres incomparables sur le Yoga et le Vedanta ont éclairé de nombreux chercheurs de Vérité partout dans le monde.

Sri Swamiji, par ses préceptes et sa pratique, a pavé un chemin non seulement pour le grand objectif de la réalisation du Soi mais également pour une vie réussie, ici et maintenant. Une étude approfondie de ce volume exhortera chaque lecteur à mettre en œuvre ce précepte dans sa vie quotidienne ; telle est la force de persuasion de Swamiji. Une telle étude et une telle pratique apporteront indéniablement au chercheur spirituel une grande paix et une grande prospérité, une bonne santé, le bonheur et finalement la libération du cycle des naissances et des morts.

Eu égard à une demande en augmentation constante pour ce livre guide remarquable, de la part de chercheurs spirituels de l'Orient et de l'Occident, nous publions une quatorzième édition. Qu'elle puisse inspirer de nombreuses âmes est notre humble prière.

La Divine Life Society

Pensées en provenance des Upanishads

« Celui qui voit toute chose dans son ATMAN et son ATMAN en toute chose, en cela il ne sent aucun dégoût. » — Isavasya Upanishad

« L'ATMAN, plus subtil que le subtil, plus grand que le grand, siège dans le cœur de chaque être humain. Celui qui est libre de tout désir, avec son mental et ses sens calmes voit le caractère majestueux du Soi et devient libre de toute souffrance. » — Katha Upanishad

« Pranava (OM) est l'arc, le mental est la flèche et BRAHMAN est appelé la cible. Elle doit être atteinte par un homme qui est calme (avec de la concentration) ; et ensuite, alors que la flèche devient une avec la cible, il deviendra un avec BRAHMAN. » — Mundaka Upanishad

« Celui qui, connaissant la félicité de BRAHMAN d'où tous les mots retournent sans L'atteindre, ensemble avec le mental, n'a peur de rien. Il ne se lamente certainement pas (en pensée) : « Pourquoi n'ai-je pas fait ce qui est bien ? Pourquoi ai-je commis des péchés ? En effet, il considère ces deux choses comme l'ATMAN qui ainsi connaît. » — Taittiriya Upanishad.

« Il est lumineux, sans forme, tout pénétrant, existe en dehors et en dedans, non né, sans Prana, sans mental, pur et au-delà d'Avyakriti, qui est au-delà de tout. » — Mundaka Upanishad

« OM — ceci est immortel. Son explication est ce tout ; ce qui était, ce qui est et ce qui sera, est véritablement ce mot OM ; et tout le reste qui est au-delà du temps tripartite est véritablement le mot OM. » — Manduka Upanishad

« Ce que nul ne peut comprendre avec le mental, mais par lequel les sages disent que le mental est compris, connais Cela comme unique BRAHMAN et non pas ceci qu'ils adorent ici. » — Kena Upanishad

« L'esprit parfait de mille têtes, de mille yeux et de mille pieds, pénétrant partout (à l'intérieur comme à l'extérieur), demeure dix doigts au-dessus du nombril, dans le cœur. » — Svetasvatara Upanishad

Déroulement de la Sadhana

Vous devez être capable d'être assis dans une Asana, la tête droite, pendant trois heures d'affilée.

Faites du Pranayama pendant une demi-heure par jour.

Vous devez vous lever à 4 heures du matin et commencer par la méditation. Ensuite vous pouvez effectuer des Asanas et du Pranayama. La méditation est la plus importante.

Ayez une méditation concrète pour commencer. Méditez sur n'importe quelle forme que vous préférez. Sentez la Présence Intérieure dans la forme et pensez aux attributs — la Pureté, la Perfection, l'Intelligence englobant tout, la Félicité Absolue, l'Omnipotence, etc. Quand le mental court encore et encore, ramenez-le au point. Ayez une autre pratique de méditation le soir. Soyez régulier dans votre pratique.

Développez une pensée correcte, des sentiments corrects, des actions correctes et des paroles correctes.

Éradiquez les qualités vicieuses, comme la colère, l'envie, l'avidité, l'égoïsme, la haine.

Disciplinez les Indriyas. Faites vœu de silence pendant deux heures par jour.

Développez des vertus — le pardon, la miséricorde, l'amour, la gentillesse, la patience, la persévérance, le courage, la véracité, etc.

Tenez à jour un journal spirituel de manière régulière et restez fidèle à votre routine spirituelle quotidienne, à tout prix.

Écrivez votre Ishta Mantra — *Hari Om* ou *Sri Ram*, etc., dans un cahier pendant une heure par jour et envoyez-le-moi ainsi que le journal spirituel à la fin de chaque mois.

Devenez complètement végétarien.

Ta véritable nature

Chante Om, Om, Om, Ram, Ram, Ram.

Hey Saumya ! Chère Âme immortelle ! Sois brave ! Sois de bonne humeur, bien qu'en étant sur la liste des sans-emploi, vêtu de lambeaux et même si tu n'as rien à manger. Ta nature essentielle est *Sat-Chit-Ananda* (Existence-Absolue, Connaissance-Absolue et Félicité-Absolue). L'apparence extérieure, cette carapace physique mortelle est une production illusoire de Maya. Souris, siffle, ris, saute, danse dans la joie et dans l'extase. Chante Om Om Om ! Ram Ram Ram ! Shyam Shyam Shyam ! Sivoham Sivoham Sivoham ! Soham Soham Soham ! Sors de cette cage de chair. Tu n'es pas ce corps périssable. Tu es cette Âme immortelle. Tu es l'Atman sans sexe. Tu es le fils du Roi des rois, de l'Empereur des empereurs — le Brahman des Upanishads, l'Atman qui réside au fond de ton cœur — Hridaya Guha. Comporte-toi de cette manière. Ressens de cette manière. Affirme ton droit de naissance ; pas demain ou le jour d'après, mais tout de suite, à cette seconde même. *Tat Tvam Asi*—Tu es cela. Ressens ! Affirme ! Reconnais ! Réalise ! Ô brave Niranjana !

Chanson pour développer la volonté.

Bhajo Radhe Krishna, Bhajo Radhe Shyama

Om Om Om Om Om, Om Om Om Om Om

Soham Soham, Sivoham Soham

La volonté est Atma-Bal, La Volonté est dynamique ;
Ayez une forte Volonté et réalisez l'Atman.

Om Om Om

Votre Volonté est devenue faible, à travers divers désirs.
Détruisez-les à la racine même, par Vivek-Vairag-Tyag.

Om Om Om

Ma Volonté est puissante, je peux détruire des montagnes
Je peux arrêter les vagues de l'océan, je peux commander aux
éléments.

Om Om Om

Je peux commander la nature, je suis uni avec la Volonté
Cosmique ;

Je peux assécher l'océan, comme Muni Agastya.

Om Om Om

Ma Volonté est pure et forte, personne ne peut me résister ;
Je peux influencer des gens, j'obtiens toujours le succès.

Om Om Om

Je suis vigoureux et de bonne humeur, je suis toujours joyeux.
J'irradie la joie et la paix, à des millions d'amis distants.

Om Om Om

Je peux donner le Samadhi, simplement avec un regard.
Je peux faire Sakti-Sanchar, seulement avec Sankalpa.

Om Om Om

Je suis le Yogi des Yogis, je suis l'Empereur des empereurs.
Je suis le Roi des rois, le Shah des shahs.

Om Om Om

Je peux élever les aspirants spirituels, simplement avec le toucher
du Maître.

Je peux effectuer des miracles, avec le pouvoir de Sat-Sankalpa

Om Om Om

Je peux guérir des millions de personnes, d'une très longue
distance.

Ceci est dû à la Volonté, donc développez la Volonté.

Om Om Om

Renoncez aux Vasanas et pensez à l'Atman.

Ceci est la voie royale, pour développer la Volonté.

Om Om Om

Tenez un journal, oubliez les contraintes et les soucis.

Faites des tapas simples et développez votre attention.

Om Om Om

Développez la patience et ayez le contrôle de votre humeur.

Contrôlez les Indriyas et faites de la méditation.

Om Om Om

Ayez le pouvoir d'endurance et pratiquez le célibat.

Tout ceci vous aidera à développer votre Volonté.

Om Om Om

Je ne suis ni ce mental ni ce corps, Sois Immortel je suis.

Je suis le témoin des trois états, je suis Connaissance-Absolue.

Om Om Om

Prière à la Mère Divine

Salutations à la Mère Divine qui existe dans tous les êtres sous la forme de l'intelligence, de la miséricorde et de la beauté. Salutations, Ô douce Mère, épouse du Seigneur Siva ! Ô Mère Parvati, Tu es Lakshmi. Tu es Sarasvati. Tu es Kali, Durga et Kundalini. Tu es l'incarnation de tout pouvoir. Tu es Para Sakti. Tu es la forme de tous les objets. Tu es le seul refuge pour tous. Tu as enchanté le monde entier. L'univers entier est le théâtre de Tes trois Gunas. Comment puis-je chanter Tes louanges ? Ta gloire est indescriptible. Ta splendeur est ineffable. Protège-moi. Guide-moi. Ô Mère aimante !

Ô Mère adorable ! Tu as généré cette grande illusion par laquelle nous traversons tous ce monde en étant trompés. Toutes les sciences viennent de Toi. Sans Ta grâce, personne ne peut obtenir de succès dans la Sadhana spirituelle, et finalement la libération. Tu es la graine de ce monde. Tu as deux aspects, à savoir l'aspect non manifesté (Avyaktam) et l'aspect manifesté ou l'univers grossier. Le monde entier se dissout dans Avyaktam pendant le Pralaya. Donne-moi l'œil divin. Laisse-moi voir ta véritable forme majestueuse. Aide-moi à traverser cette illusion. Ô Gentille Mère.

Ô Mère pleine de compassion ! Je me prosterne devant Toi. Tu es mon sauveur. Tu es mon but. Tu es ma seule aide. Tu es mon guide et celle qui enlève toutes mes souffrances, problèmes et misères. Tu es l'incarnation des bons auspices. Tu pénètres tout l'univers. L'univers entier est rempli de Toi. Tu es l'entrepôt de toutes les qualités. Puisses-tu me protéger. Je Te salue encore et encore !

Ô Mère glorieuse ! Salutations à Toi. Toutes les femmes sont des parties de Toi-même. Le mental, l'égoïsme, l'intellect, le corps, le Prana et les sens sont Tes formes. Tu es Para-Pakriti et Aparakriti. Tu es l'électricité, le magnétisme, la force, l'énergie, le pouvoir et la volonté. Toutes les formes ne sont que Tes formes. Révèle-moi le mystère de la création. Accorde-moi la connaissance divine.

Ô Mère aimante ! Tu es l'énergie première. Tu as deux aspects, à savoir le terrible et le paisible. Tu es la modestie, la gentillesse, la timidité, la générosité, le courage, l'indulgence et la patience. Tu es la foi dans le cœur des dévots et la noblesse des personnes nobles, le chevaleresque des guerriers et la férocité des tigres. Donne-moi la force de contrôler le mental ainsi que les Indriyas. Rends-moi digne de demeurer en Toi. Salutations à Toi.

Ô Mère suprême ! Quand aurai-je une vision équilibrée et un état mental stable ? Quand serai-je établi en Ahimsa, Satya et Brahmacharya ? Quand aurai-je Ta vision ? Quand aurai-je une paix profonde et durable et une joie éternelle. Quand entrerais-je dans une

méditation profonde et en Samadhi ? Ô Mère radieuse ! Je n'ai pas fait de Sadhana spirituelle et servi de maîtres. Je n'ai pratiqué aucun Vrata, effectué aucun pèlerinage, don, Japa, méditation et adoration. Je n'ai pas étudié d'écritures spirituelles. Je n'ai pas de discrimination ni de détachement. Je n'ai ni pureté ni besoin ardent d'atteindre la libération. Tu es mon seul refuge. Tu es mon seul support. Mes adorations silencieuses envers Toi ! Je suis Ton humble suppliant. Enlève-moi le voile d'ignorance.

Ô Mère gracieuse ! Prostration devant Toi. Où es-Tu ? Ne m'abandonne pas. Je suis Ton enfant. Emmène-moi vers l'autre rivage d'intrépidité et de joie. Quand pourrai-je voir Tes Pieds de Lotus de mes propres yeux ? Tu es l'océan illimité de miséricorde. Comme la pierre philosophale, par contact transforme le cuivre en or, comme le Gange transforme l'eau impure en eau pure, ne peux-tu me changer, ô Mère Divine, en une âme pure ? Que ma bouche puisse toujours répéter Ton Nom.

Prière Universelle.

Ô, Seigneur, tu es le créateur de cet univers. Tu es le protecteur de ce monde. Tu es dans l'herbe et dans la rose. Tu es dans le soleil et dans les étoiles. Salutations à Toi ! Ô pourvoyeur de joie et de félicité !

Ô doux Seigneur ! Que je puisse être libre des mâchoires de la mort. Que je puisse être capable de voir tous les êtres avec une vision égale. Libère-moi de l'impureté et du péché ! Donne-moi la force pour contrôler le mental ! Donne-moi la force pour Te servir ainsi que l'humanité tout entière, sans relâche. Fais de moi un instrument adapté pour Ton travail. Rends-moi pur et fort !

Ô habitant de mon cœur, je me prosterne devant Toi ! Ô Secret des secrets ! Supprime mes faiblesses, mes défauts et mes pensées maléfiques. Rends-moi pur afin que je puisse être capable de recevoir Ta grâce et Tes bénédictions ! Ô Seigneur ! Tu es l'âme-fil qui connecte tous les êtres. Tu pénètres tout et interpénètres toutes choses de cet univers.

Tu es la Lumière Divine ! Tu es le dissipateur de l'ignorance. Tu es un océan de miséricorde, Seigneur ! Donne-moi une vie sans maladie ! Laisse-moi me souvenir de Toi pour toujours ! Laisse-moi développer toutes les vertus sublimes !

Tu es autolumineux. Tu es mon Père, ma Mère, mon Frère, mon ami, ma famille, mon Guide ! Permits-moi de réaliser la Vérité ! Libère-moi de l'égoïsme, de la jalousie et de la haine. Prépare-moi pour être ton doux messenger sur cette terre de manière que je puisse irradier la joie, la paix et la félicité au monde entier. Laisse-moi utiliser ce corps, ce mental et ces sens à Ton service et au service de Tes créatures. Souffle sur moi ton souffle d'Immortalité ! Laisse-moi reconnaître la fraternité universelle de l'homme ! Laisse-moi aimer tout le monde comme mon propre Soi ! Salutations à Toi, ô, Seigneur de compassion !

Prière pour la paix dans le monde.

Ô Seigneur adorable ! Que la paix absolue règne à travers le monde entier ! Que les guerres prennent fin rapidement ! Que toutes les nations et communautés soient unies par le lien de l'amour pur ! Puissiez-vous tous goûter à la paix et à la prospérité ! Qu'une grande paix puisse demeurer dans l'univers tout entier ! Accorde-nous la paix éternelle — la paix qui dépasse tout entendement. Puissions-nous tous travailler ensemble de manière harmonieuse avec l'esprit de sacrifice et pour le bien-être du monde ! Puissions-nous développer l'amour cosmique et la fraternité universelle ! Puissions-nous voir Dieu sur tous les visages !

Ô Seigneur miséricordieux ! Accorde-nous un cœur compréhensif et indulgent, une grande tolérance et l'adaptabilité. Accorde-nous l'œil interne de la sagesse, Ô Seigneur, puissions-nous avec Toi voir l'Unité du Soi partout.

Que la paix soit à l'Est ! Que la paix soit à l'Ouest !
Que la paix soit au Nord ! Que la paix soit au Sud !
Que la paix soit au-dessus ! Que la paix soit en dessous !
Que la paix soit sur toutes les créatures de l'univers !

Sarvesham Svasti Bhavatu !

Sarvesham Santir Bhavatu !

Sarvesham Purnam Bhavatu !

Sarvesham Mangalam Bhavatu !

Que les bons auspices soient avec tous !
Que la paix soit avec tous !
Que la plénitude soit avec tous !
Que la prospérité soit avec tous !

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu !

Que le bonheur soit sur le monde entier !

Om Purnamadah Purnamidam

Purnat Purnamudachyate

Purnasya Purnamadaya

Purnamevavasishyate.

Om ! Cela est Plénitude. Ceci est Plénitude. De cette Plénitude, cette Plénitude est venue ; quand cette Plénitude est prise de l'autre Plénitude, Cela demeure toujours Plein !

Om Santih ! Santih ! Santih !

Om Paix ! Paix ! Paix !

Introduction

Qu'est-ce que la vie, mes chers frères ? Est-ce seulement le fait de respirer ou de s'alimenter ou encore les actions du métabolisme, de l'anabolisme ou du catabolisme, ces changements constructifs ou destructeurs qui surviennent sans cesse dans l'organisme physique ou le corps humain ou l'économie de la nature ? Est-ce seulement le fait de penser, de planifier, de développer des stratagèmes pour gagner de l'argent, se faire un nom et être connu ? Est-ce l'acte de copulation pour assurer la descendance ? Est-ce la somme totale de tous ces processus ? Ou est-ce le mouvement du protoplasme dans les organismes unicellulaires, amibe avec son seul noyau ? Les scientifiques et les biologistes ont une conception très différente de la vie. Les philosophes comme Sankara ont une conception de la vie complètement différente.

La vie est de nature double, c'est-à-dire la vie dans la matière et la vie dans l'Atman ou l'esprit de la conscience pure. Les biologistes et les physiologistes considèrent que la vie consiste à penser, à ressentir, à connaître, à vouloir, à s'alimenter, à circuler, à respirer, etc. Ce type de vie n'est pas éternel. Elle est vécue avec des dangers, de la douleur, des peurs, des contraintes et des angoisses, des soucis c'est-à-dire la vieillesse, la maladie, etc. En conséquence, les sages, les voyants, les Rishis, les prophètes et les saints, qui ont réalisé leur Soi intérieur par la discipline du mental et des organes, par Tyaga et Tapas, par Vairagya et Abhyasa, en vivant une vie de renoncement, de sacrifice et d'abnégation ont vivement déclaré, sans l'ombre d'un doute, que seule une vie dans l'Atman et l'Esprit pur peut amener une paix éternelle, une félicité absolue, une joie suprême, une satisfaction éternelle et l'immortalité. Ils ont prescrit diverses méthodes pour la réalisation du Soi selon des tempéraments différents, les goûts et les préférences des individus. Ceux qui ont une foi implicite dans leurs enseignements, dans les Vedas et dans les mots du Gourou (précepteur spirituel), marchent sans peur sur le chemin de la spiritualité ou de la Vérité et obtiennent la liberté, la perfection ou la libération. Ils ne reviennent pas à Mrityu Loka. Ils reposent dans Sat-Chit-Ananda Brahman ou leur propre Svarupa. Ceci est le but de la vie humaine. Ceci est la visée la plus haute ou le sens de la vie. Ceci est la destination qui porte plusieurs noms tels que Nirvana, Parama Gati, Param Dham, Brahma-Shtiti. La réalisation du Soi est votre devoir le plus élevé.

Néanmoins, ceci ne signifie pas que nous devons ignorer la vie sur ce plan de matière physique. La matière est la manifestation de Dieu (Brahman) pour Son propre Lila. La Matière et l'Esprit sont inséparables comme la chaleur et le feu, le froid et la glace, la fleur et le parfum. Sakti et Sakta (le pouvoir et celui qui possède le pouvoir) sont un. Brahman et Maya sont indissociables. Une vie sur le plan physique est une préparation certaine pour la vie éternelle en Brahman. Le Monde est votre meilleur professeur ; les cinq éléments sont vos Gourous. La Nature est votre mère et directrice. Prakriti est votre Maître silencieux. Le Monde est votre meilleur terrain d'entraînement pour le développement de diverses qualités divines, comme la clémence, le pardon, la tolérance, l'amour universel, la générosité, la noblesse, le courage, la magnanimité, la patience, une volonté forte, etc. Le Monde est une arène pour se battre contre la nature diabolique et pour exprimer la divinité de l'intérieur. Le cœur de l'enseignement de la Gita et du Yoga Vasishtha est qu'on doit réaliser le Soi en restant dans le monde. Soyez dans le monde, mais en dehors du monde. Comportez-vous comme l'eau sur la fleur de lotus. Renoncez à votre nature Asurique inférieure qui consiste en égoïsme, envie, colère, avidité, haine et jalousie ; affirmez votre nature divine — une vie de renonciation et de sacrifice de soi.

La science et la religion, la politique et la religion sont inséparables. Elles vont évidemment ensemble. La politique prépare le terrain pour la réception de graines spirituelles. S'il n'y a pas d'indépendance économique, s'il n'y a pas de liberté et de paix dans le pays, comment la graine spirituelle peut-elle être jetée dans le pays ? Comment les enseignants spirituels peuvent-ils disséminer leur connaissance spirituelle aux enfants de la terre ? Comment les prophètes peuvent-ils apporter les connaissances et vérités philosophiques subtiles aux esprits du peuple quand il y a le chaos dans le pays, quand ils sont perturbés et qu'ils n'ont pas suffisamment de nourriture, de vêtements et autres auxiliaires de vie ? Le mental ne peut recevoir les enseignements des sages que lorsqu'il est au-delà des contraintes et des soucis et quand tout est déjà prêt pour la Sadhana spirituelle. En des temps anciens, des rois comme Janaka prenaient grand soin des Sadhus et des Sannyasins. Les Rishis avaient une abondance de vaches et de fruits dans leurs Ashrams et ils poursuivaient tranquillement leur Sadhana. De nos jours, il y a une grande difficulté pour ceux qui vivent une vie de renoncement absolu — Nivritti Marga — et même les Sannyasins doivent garder de l'argent de côté pour maintenir Sannyasa lui-même. La plupart des Rajas ou propriétaires terriens de l'Inde sont devenus des matérialistes

fossilisés. Ils ne se soucient pas de choses spirituelles élevées. Ils sont submergés par le Samsara (matérialisme). Ceci est fort regrettable ! Il est grand temps pour eux d'ouvrir leurs yeux et d'adopter l'idéal de Raja Janaka ou le regretté Maharaja d'Udaipur ou du regretté Maharaja Pratap Singh du Cachemire. Autrement, ils devront payer une lourde pénalité vis-à-vis de Dieu. Ils ne peuvent s'échapper de la loi immanente et inexorable de Dieu. Les écritures parlent du fait qu'un Raja est un Amsa de Vishnu. Il est le vrai protecteur des peuples. Il est une incarnation de Vishnu. Une partie des Tapas de gens religieux qui vivent dans son territoire lui reviennent s'il administre une réelle justice et s'il s'occupe avec soin des personnes spirituelles. Il peut obtenir une grande paix et force spirituelle si dans son pays, il y a de bons Sadhus et des Mahatmas, qui ont recours au Satsanga. C'est là que se situent les fontaines divines immortelles et les clubs de santé divine, le grand élixir de l'immortalité et la panacée pour une vie divine. Si un Ashram, très beau et idéal, était établi dans chaque état pour les Brahmacharis, Vanaprasthas et les Sannyasins, avec des Kutirs isolés dans un lieu solitaire, toutes les accommodations nécessaires et une bonne bibliothèque, cela serait une bénédiction pour l'état et pour le monde entier. Ceci est un besoin primordial à l'heure actuelle. Où est la nécessité d'aller sur les pistes alpines et les cures thermales européennes ? Tout ceci est une perte de temps, d'argent et d'énergie. Ceci ne peut pas donner de paix réelle ni de félicité. C'est simplement de l'ignorance que de visiter des pays étrangers pour un voyage de loisir et de gaspiller de l'argent. De nos jours, cela est devenu une fantaisie inutile pour les riches de visiter des pays étrangers chaque année. Ceci est devenu une habitude. Puissent-ils fermer leurs yeux, se détacher de leurs Indriyas et de leur mental et plonger profondément dans les pérennes fontaines Atmiques (divines) internes. Puissent-ils s'abreuver à la fondation même de la félicité dans l'Atman à l'intérieur et faire Atma-Kreeda. Ici réside la félicité pure et éternelle. Ensuite seulement, la satisfaction suprême viendra.

Pourquoi il y a-t-il autant de Sannyasins de nos jours ? Parce que les habitants ne s'acquittent pas de leurs devoirs de manière convenable, en accord avec les injonctions des Sastras ou du Code de Manu. Il n'y a aucun impératif pour le Sannyasa et une vie dans une grotte ou une retraite dans l'Himalaya, si les habitants respectent les règles qui sont établies dans les écritures. Il y a beaucoup d'erreurs dans la conduite quotidienne des habitants. Ils n'observent pas Brahmacharya ou la conduite adéquate. Ils ne disent pas la vérité. Ils blessent les sentiments des autres. Ils sont avides, malhonnêtes et

passionnés. Ils ne s'acquittent pas de leurs devoirs, comme Sandhya, Agnihotra, le service aux visiteurs, Svadhyaya, charité, etc. Ils mènent une vie très matérialiste. En conséquence, ils ne grandissent pas spirituellement. Ils renoncent au monde quand ils rencontrent des difficultés. Ils n'ont aucun enseignement éthique. Ils mangent, boivent et s'amuse. Ce sont les adeptes de la philosophie épicurienne.

Je vais maintenant aborder la question de la science. Les scientifiques sont des Advaita-Vadins ou des non-dualistes. Ils disent : « Il n'y a qu'une substance dans ce monde. C'est l'électron. Le monde entier est une masse d'énergie. » L'Énergie est le dieu des scientifiques. L'Énergie est le dieu des Saktas également. Les scientifiques ont exploré le monde physique. Ils ont trouvé des méthodes pour contrôler les forces physiques de la nature. Les psychologues expérimentent sur le plan mental. Ils essayent de contrôler les forces du mental. La psychologie est une branche du Raja Yoga qui traite du contrôle du mental. Une étude approfondie des observations et révélations de la science rapproche un homme de Dieu. Qui a donné le pouvoir aux électrons ? Qu'y a-t-il à la racine de ces électrons ? Quel est ce pouvoir qui a assemblé quatre parts d'azote et une part d'oxygène ? Qui a échafaudé ces lois de la nature ? La Nature est aveugle. Quelle est l'intelligence qui fait se mouvoir la nature ? Qui est le Primum mobile ? Une étude des forces physiques et des lois physiques, une compréhension des forces et des lois mentales n'est pas suffisante pour nous rendre parfaits. Nous devrions avoir une connaissance et une conscience approfondies du substrat qui se trouve caché derrière ces noms et ces formes et ces phénomènes physiques et mentaux. Alors seulement, nous deviendrons des maîtres parfaits ou des adeptes authentiques, des Arhatas ou des Bouddhas. Les inventions scientifiques peuvent-elles nous rendre vraiment heureux ? Ceci est la Question des questions. Qu'a fait la science pour nous ? Elle a, sans aucun doute, ajouté énormément de connaissances sur le plan physique. Mais cette connaissance n'est qu'une simple enveloppe comparée à la connaissance du Soi, Brahma-Vidya ou Para-vidya. Toutes les sciences se trouvent dans la connaissance de l'Atman. Êtes-vous réellement heureux en ce moment ? Le ventilateur électrique, l'avion ou la radio peuvent-ils nous donner la véritable paix à laquelle aspire le mental ? Merci à la science et aux scientifiques qui travaillent ensemble, dans des pièces fermées, de tout leur cœur et pendant des années, aux inventions et aux découvertes. Elles nous amènent du confort. L'électricité fait toutes sortes de choses. Elle pompe l'eau. Elle nous monte jusqu'au dernier étage. Elle fait cuire la nourriture. Elle nous transporte à Londres ou à Paris. La science a rendu nos

voyages et nos communications aisées et rapides. Il y a des avantages. Mais les désavantages l'emportent sur les avantages. Elle a rendu la vie très chère et luxueuse. L'homme est maintenant plus agité. Le luxe d'aujourd'hui devient un besoin pour demain. Chaque homme et chaque femme veulent un transistor, une lampe de poche, une montre-bracelet, une voiture, une télévision, etc. Le standard de vie est devenu très élevé. Les employés et les fonctionnaires n'hésitent pas à dire des mensonges et à prendre des pots-de-vin pour joindre les deux bouts. Le cinéma et la mode dévorent tout leur salaire. Les gens ont perdu leurs repères et errent, trompés par cet univers des sens. La satisfaction des sens est devenue le but de la vie. Même les personnes soi-disant éduquées à l'anglaise ne sont pas épargnées. Ce sont les gens les plus ignorants. Les personnes intelligentes conçoivent des méthodes intelligentes pour prendre des pots-de-vin et gagner de l'argent par différents moyens malhonnêtes. Il y a de la corruption partout. L'honnêteté et la franchise ont pris les jambes à leur cou. Fourberie, malhonnêteté, tricherie et chicanerie ont pris possession de tous. Tout ceci est le résultat d'une vie luxueuse consécutive aux inventions scientifiques et à la civilisation occidentale. Elle a amené de l'agitation partout. Une dégénérescence physique s'est déclarée. Un homme ne peut pas marcher même quelques centaines de mètres. Il lui faut un pousse-pousse ou une voiture. Un docteur ou un avocat, même s'il meurt de faim, doit garder une voiture. Autrement, il ne peut pas avoir de clients ou de patients. Sa femme veut des Saris en soie, de la poudre pour le visage, du rouge à joues, du rouge à lèvres et du parfum. Des places doivent être réservées pour le cinéma. Où aller pour gagner de l'argent ? Il doit exploiter les pauvres gens. Il remplit une bouteille avec de l'eau et de la teinture et la fait payer très cher. Il extorque de l'argent en demandant de trop pour les visites et les injections. Il doit le faire. La pitié, la sympathie et l'honnêteté ont quitté son cœur. Quand le mental est rempli d'avidité, de passion et de malhonnêteté, la conscience est détruite. Le docteur dira : « Que puis-je y faire, monsieur ? Les temps sont durs. La vie est devenue chère. L'éducation des enfants est chère. Il faut que je le fasse. Je sais que je suis sur la mauvaise voie. Je dois dire des mensonges et gagner de l'argent par des moyens malhonnêtes ». Dans le passé, nos parents lavaient leurs propres habits. Ils pouvaient marcher quarante kilomètres par jour. Ils étaient forts et musclés. Ils vivaient d'une nourriture simple. Même encore aujourd'hui, regardez l'ouvrier Gurka et Maharashtra. Ils vivent de pain ordinaire, de sel et de deux piments. Regardez le travail énorme qu'ils accomplissent ! Regardez leur santé et leur force merveilleuse ! Aujourd'hui tout le monde veut de

l'Ovaltine, des vitamines, des biscuits et du porridge. Les femmes veulent un serviteur et un cuisinier. Vous voulez un serviteur pour vous mettre vos chaussures. L'enfant veut un Ayah.

Alors, existe-t-il un remède pour améliorer cet état présent déplorable ? Oui, il existe. Qu'est-ce ? Nous devons retourner à la nature et à la vie naturelle. Nous devons adopter la vie simple et la pensée élevée de nos ancêtres. Menez une vie simple et naturelle. Habillez-vous simplement. Marchez quotidiennement. Abandonnez le cinéma et les romans. Mangez de la nourriture simple. Menez une vie dure et laborieuse. Soyez autonome. N'engagez pas de serviteur. Réduisez vos besoins. Soyez honnêtes dans vos affaires. Gagnez votre pain à la sueur de votre front. Contrôlez les Indriyas et le mental. Développez des qualités nobles. Ayez recours à la compagnie d'hommes sages. Souvenez-vous de Dieu. Chantez Son Nom. Ressentez Sa présence. Pensez correctement. Dites la vérité et agissez avec droiture. Apprenez le discernement. Apprenez comment mener une vie divine tout en restant dans le monde. Servez la société avec Atma-Bhava. Alors tout le problème sera résolu. Vous aurez regagné votre Divinité. Vous aurez regagné votre paradis perdu. Toutes les misères prendront fin. Vous obtiendrez le succès dans tous les compartiments et les entreprises de la vie. Gardez le passe-partout avec vous et ouvrez les chambres de la béatitude Elyséenne.

Ceci n'est pas une digression, mes chers amis. Je veux vous placer devant des vérités et des faits solides. Je veux que vous compreniez les choses correctement. La vérité n'amène la douleur à personne. Seule la vérité peut triompher. Seule la vérité peut apporter le véritable bonheur. Dieu est Vérité. Nous devons réaliser la Vérité en disant la vérité et en faisant Satya-Vyavahara. Nous devrions vivre dans la vérité. Vous êtes une incarnation de la Vérité. Vérité est votre vrai nom. Vous êtes né de la Vérité. Vous vivez et avez votre être intime dans la vérité. Ce corps et ce mental se dissoudront dans la Vérité. Par conséquent, ô chers frères, Fils du Nectar, enfants de la Lumière, réalisez la Vérité.

Qu'est-ce que le succès ? Est-ce une prospérité matérielle dans ce monde avec beaucoup d'argent et d'enfants ou alors, quelque chose d'autre ? Le succès est de deux sortes, à savoir matériel et spirituel. Si vous êtes riche, si vous avez tout ce que ce monde peut vous donner, ceci est le succès matériel. Uniquement ceci n'est pas suffisant. Car ce monde est imparfait. Vous devez également avoir du succès dans le monde spirituel. Vous devez aussi avoir du succès sur le chemin de la réalisation. Alors seulement, vous aurez un succès complet ou parfait.

Je vais maintenant décrire en un mot la manière d'atteindre le succès dans les deux mondes, matériel et spirituel. Écoutez ceci très attentivement et suivez-le. Mettez-le en pratique. Alors seulement, vous pourrez atteindre la grandeur et une paix éternelle. Une once de pratique est mille fois mieux que des tonnes de théorie. Vous avez eu assez de théorie. Maintenant, commencez le solide champ de la pratique. Devenez un Yogi pratique de ce monde et du monde au-delà. Que le succès vous accompagne !

En conclusion, je vais suggérer dans les pages de ce livre des façons d'atteindre le succès dans cette vie, d'obtenir une prospérité matérielle, d'avoir beaucoup de nourriture et de bétail, d'avoir une progéniture saine et avec des tendances spirituelles, de rouler en Rolls-Royce, d'avoir de l'argent en abondance, d'avoir du succès dans toutes les entreprises, d'influencer les autres de différentes manières, de vivre une vie heureuse et contentée, d'obtenir le pouvoir et le renom, d'avoir une santé, une force, une vigueur et une vitalité exceptionnelle, d'avoir une vie quotidienne paisible et sans perturbation, et finalement, d'atteindre la vie éternelle de joie infinie, de divine splendeur et de gloire éternelle. Ma plus fervente prière, à mains jointes, est que vous devez tenter sincèrement avec attention, diligence, patience et persévérance de réaliser les vérités qui sont inculquées ici par la pratique régulière et quotidienne. Le temps est très précieux. Le temps est fugace. Vous vieillissez chaque seconde. Quand sonne la cloche, une heure de votre vie est passée. À partir du moment où vous êtes né, la mort existe côte à côte avec la naissance. Les cellules croissent et se décomposent. Vous ne pouvez avoir cette naissance humaine encore une fois. Réussissez dans votre vie et devenez un Homme-Dieu, maintenant, à cette seconde même. Ceci est la prière fervente de votre frère intime Siva. Que la gloire, la splendeur et la joie soient avec toi ! Repose-toi dans ton propre *Sat-Chit-Ananda Svarupa*.

CHAPITRE UN

CULTURE DE LA VOLONTÉ ET DE LA MÉMOIRE

Qui est Dieu ?

Dieu est Satchitananda (Existence Absolue, Connaissance Absolue et Béatitude Absolue). Dieu est Vérité. Dieu est Amour. Dieu est Lumière des lumières. Dieu est Intelligence toute pénétrante ou Conscience. Dieu est Pouvoir tout pénétrant qui gouverne cet univers et le garde dans un ordre parfait. Il est le dirigeant intérieur de ce corps et ce mental (Antaryamin). Il est omnipotent, omniscient et omniprésent. Il est le Sakshi silencieux de votre mental. Il est le Sutradhara ou celui qui tient le fil de votre Prana. Il est la matrice de ce monde et des Vedas. Il est le souffleur des Sankalpas (Preraka). Il a six attributs, à savoir Jnana (intelligence), Vairagya (détachement), Saundarya ou Madhurya (beauté ou grâce), Aisvarya (Siddhis ou pouvoirs), Sri (richesse) et Kriti (renommée). Il est appelé ainsi, Bhagavan.

Il existe dans le passé, présent et futur. Il est sans changement parmi les phénomènes changeants. Il est permanent parmi les choses impermanentes de ce monde. Il est impérissable parmi les choses périssables de ce monde. Il est Nitya, Sasvata, Avinasi, Avyaya et Akshara. Il a créé ce monde à travers les trois Gunas, à savoir Sattva, Rajas et Tamas, pour Son propre Lila. Il contrôle Maya.

Il est Svatantra (indépendant). Il est Satkama et Sat-sankalpa. Il distribue les fruits pour les actions des Jivas. Il est toute miséricorde. Il étanche la soif des Jivas sous la forme de glace et de fruits succulents. C'est par son pouvoir que vous voyez, entendez et marchez. Tout ce que vous voyez est Dieu. Dieu travaille par vos mains et mange par votre bouche. Vous L'avez oublié à cause de l'ignorance et d'Abhimana.

Nitya Sukha et Parama Santi ne peuvent être obtenus qu'en Dieu. Ceci est la raison pour laquelle des aspirants sensibles et intelligents tentent d'avoir Darsana de Dieu ou la réalisation de Dieu. Elle peut mettre fin à la roue Samsarique de la naissance et de la mort et de ses maux concomitants. Ce monde est un long rêve. C'est une jonglerie de Maya. Les cinq sens vous trompent à tout moment. Ouvrez vos yeux. Apprenez à discriminer. Comprenez Ses mystères. Ressentez Sa présence partout. Sentez Sa proximité. Il demeure dans la chambre de votre cœur.

Culture spirituelle.

A. Jnana Yoga

La culture spirituelle est la reine de toutes les cultures. Je lui ai donc accordé de l'importance. La culture est raffinement ou éducation. « Spirituel » veut dire ce qui est relatif au Soi intérieur ou Atman ou Brahman dont la nature est Existence Absolue, Connaissance Absolue et Béatitude Absolue. Je ne pense pas ici au spiritisme, qui traite des fantômes, des tables tournantes, de la possession d'esprits par les médiums, etc. Penser à l'Atman (Atman Chintana), méditer sur l'Atman, parler de l'Atman, écouter le Vedanta ou les Upanishads, se souvenir de l'Atman, constituent la culture spirituelle. L'étudiant devrait essayer de posséder les qualifications pour la réalisation de l'Atman. Ces qualifications sont au nombre de quatre, à savoir (1) Viveka (discrimination entre le réel et l'irréel) ; (2) Vairagya (indifférence aux plaisirs des sens ici et dans l'au-delà) ; (3) Shadsampat (les six vertus), ; telles que Sama (tranquillité du mental) qui résulte de l'éradication des Vasanas, Dama (retrait des Indriyas), Uparati (satiété ou Sannyasa ou renonciation totale), Titiksha (endurance), Sraddha (foi dans les Vedas, dans les paroles du Gourou et dans son propre Soi), Samadhana (mental concentré) et (4) Mumukshutva (désir intense de libération des naissances et des morts). L'étude de « Atma Bodha », « Tattva Bodha », « Panchikarana », « Laghu Vasudeva Manana », les œuvres de Sankara, « Panchadasi », « Upanishads » et « Vichara Sagara » est au début une grande aide pour la culture spirituelle.

Les Mantras pour la méditation sont des répétitions silencieuses de *Om*, *Soham*, *Aham Brahma Asmi* ou *Sivoham*. Selon le goût on peut en sélectionner un des quatre. Quand on médite sur ces Mantras, on devrait ressentir : « Je suis le Soi immortel en tout. Je suis la Vérité vivante. Je suis Lumière, Intelligence ou Pure Conscience toute pénétrante ». Ceci aboutira finalement à Atma-Sakshatkara.

B. Bhakti Yoga.

Les autres moyens pour la culture spirituelle sont Bhakti Yoga et Raja Yoga. Un homme de tempérament dévotionnel devrait développer les neuf types de dévotion, à savoir Sravana, Kirtana, Smarana, Padasevana, Archana, Vandana, Dasya, Sakhya et Atma-nivedana. Il devrait sélectionner son Ishta-Devata, soit le Seigneur Krishna, le Seigneur Rama, Devi, Gayatri ou le Seigneur Siva et répéter le Mantra particulier, c'est-à-dire, *Om Namo Bhagavate Vasudevaya* du Seigneur Krishna, *Om Sri Ram Jaya Ram Jaya Jaya*

Ram du Seigneur Rama, *Om kring Kalikayai Namah* de Devi ou *Om Namah Sivaya* du Seigneur Siva, pour une ou deux heures le matin entre 4 et 6 heures. Il devrait étudier le «*Ramayana*» et le «*Bhagavata*». Il devrait, de temps en temps, être en compagnie de *Bhagavatas*. Il devrait faire *Kirtana* et chanter Son Nom. Il devrait méditer sur Sa forme dans son cœur. Il devrait penser à ses attributs tels que nature toute miséricordieuse, omnipotence, omniscience, etc. Il devrait essayer d'éradiquer les mauvaises qualités telles qu'envie, colère, avidité, malhonnêteté, cruauté, etc., il devrait pratiquer *Ahimsa*, *Satya*, *Brahmacharya*, qui constituent la conduite juste. Il cultivera lentement *Bhakti* et obtiendra *Darsana* de son *Ishta Devata*. Ceci est le chemin de la dévotion ou *Bhakti* qui convient à la grande majorité des personnes.

C. Raja Yoga.

Il y a une autre manière de culture spirituelle. C'est la pratique de la non-pensée ou la pratique de rendre le mental vierge. Il y a huit parties dans ce Yoga. C'est pour cela qu'il est appelé *Ashtanga Yoga*. Le livre «*Yoga Darsana*» de *Patanjali Maharshi* est l'œuvre standard sur ce sujet. Les huit parties sont *Yama* (restriction), *Niyama* (observances), *Asana* (posture), *Pranayama* (retenue du souffle), *Pratyahara* (retrait des sens des objets sensuels), *Dharana* (concentration), *Dhyana* (méditation) et *Samadhi* (état de superconscience). On devrait être bien établi dans *Yama* et *Niyama*; alors seulement, on peut espérer avoir du succès dans cette branche du Yoga. *Yama* consiste en *Ahimsa* (ne pas blesser en pensée, parole et action), *Satya* (véracité en pensée, parole et action), *Asteya* (ne pas voler), *Brahmacharya* (célibat ou pureté en pensée, parole et action) et *Aparigraha* (non-convoitise). *Niyama* consiste en *Saucha* (pureté interne et externe), *Santosha* (contentement), *Tapas* (austérité), *Svadyaya* (étude de littérature religieuse) et *Isvarapranidhana* (dévotion envers Dieu). Le *Raja Yoga* est une science exacte. Toutes les méthodes sont très scientifiques.

Instructions spéciales

Au début, commencer la culture de la mémoire. Prenez n'importe quel exercice qui vous convient le mieux et mettez-le en pratique chaque jour. Conservez-en un compte rendu quotidien. Ceci est très important. Sauter de page en page ne le fera pas. Vous n'en tirerez aucun bénéfice. Si vous voulez réellement faire des progrès rapides, si vous voulez devenir un véritable homme, mettez les leçons en pratique et prenez des notes. Vous pouvez observer vos progrès et

corriger vos erreurs. Je veux faire rapidement de vous un homme pratique. Prenez des cahiers spéciaux. Envoyez-moi une copie des notes des exercices que vous avez faits en un mois. Je ferai des corrections et vous donnerez de précieuses suggestions. Je vous mettrai sur le bon chemin. Si vous êtes très sérieux et sincère, vous pouvez terminer les exercices de mémoire en trois mois. Pour quelqu'un de moins bon, je laisse six mois. Pour une personne de troisième classe, une année.

Une fois que vous êtes bon dans la culture de la mémoire, vous pouvez commencer la culture de la volonté. Vous avez maintenant acquis quelques succès et pouvoirs par la culture de la mémoire. Ceci vous donnera une grande impulsion pour la culture de la volonté. Vous serez joyeux. Vous entraînerez chaque nerf dans la pratique de la culture de la volonté. Le courant a déjà commencé à circuler. Il maintiendra votre zèle et votre enthousiasme. Pratiquez les affirmations courageusement et calmement. Finalement, comprenez le sens de chaque affirmation et essayez de le ressentir. Le sentiment se manifestera doucement. Ne soyez pas découragé. Vous devrez vous battre contre vos anciens ennemis, les anciens Samskaras. Attendez calmement. Essayez de développer la patience, l'attention, le pouvoir d'endurance, l'équilibre du mental, la présence du mental, etc. Ces qualités sont vraiment nécessaires pour développer votre volonté. Développez également l'attention. Pratiquez la culture de la volonté pendant trois mois. Vous sentirez votre force intérieure. Les choses qui apparaissaient quelquefois difficiles peuvent être faites maintenant facilement. Vous ressentirez que vous avez un mental imperturbable. Les choses qui contrariaient facilement votre mental ne peuvent plus le faire. Vous pouvez produire aisément un travail immense. Votre démarche est gracieuse. Votre parole est puissante. Vous êtes un autre homme. Vous avez le visage radieux et un charme particulier dans votre sourire. Vous êtes maintenant capable d'influencer beaucoup de gens. Vos amis constatent une aura magnétique sur votre visage.

La pratique de la concentration devrait aller de pair avec la culture de la mémoire et de la volonté. La concentration est un auxiliaire dans toutes les cultures. Aucune n'est possible sans concentration. Ayez une concentration régulière chaque jour, le matin pendant une demi-heure ou une heure. Ayez une base spirituelle dans votre concentration. Vous pratiquez la concentration non seulement pour développer votre mémoire et votre volonté, mais essentiellement pour la réalisation du Soi. Ceci est le but principal. Jamais, au grand jamais, n'oubliez ce point. Ceci est la différence fondamentale entre mon système et les différents autres systèmes. Brahmacharya et la

réalisation du Soi sont les clés de mon système. Je rabâche ces deux points en différents endroits. Je veux que vous développiez votre mémoire et votre volonté pour le succès dans la vie et finalement la réalisation de la béatitude Brahmique. Concentrez-vous, selon votre tendance, sur l'image du Seigneur Krishna, du Seigneur Rama, du Seigneur Siva, du Seigneur Jésus, du Seigneur Bouddha ou du Prophète Mahomet. La pratique de la concentration aidera également beaucoup la culture de la mémoire et de la volonté. Notez vos expériences dans la concentration dans votre journal et envoyez-moi une copie chaque mois.

Le quatrième point est le développement de la vertu. Parcourez les articles « construire son caractère » et « le mental subconscient ». Vous comprendrez la méthode pour développer différentes vertus. Développez cette vertu qui vous manque désespérément. Le courage, la miséricorde, l'amour universel, la noblesse, l'indulgence, le contentement, la franchise et l'honnêteté doivent être développés un par un. Prenez une vertu chaque mois et méditez sur elle régulièrement. Vous manifesterez cette vertu dans votre caractère. Si vous développez une vertu importante, toutes les autres vertus viendront à vous. Si vous avez de l'humilité et du courage, toutes les autres vertus viendront d'elles-mêmes. Vous devriez passer un peu de temps, disons une demi-heure chaque jour pour le développement des vertus.

Si vous êtes établis en Brahmacharya ou véracité, toutes les autres vertus viendront à vous d'elles-mêmes. Prenez une de ces vertus : humilité, courage, Brahmacharya et véracité et développez-la.

Le cinquième point est l'éradication des mauvaises qualités. Le développement de qualités vertueuses supprimera automatiquement les qualités négatives. Mais c'est mieux de faire également une tentative positive dans l'éradication de ces mauvaises qualités. Alors le progrès sera rapide. C'est une double attaque de l'ennemi. Ainsi, le succès deviendra facile et assuré. Si vous pouvez supprimer l'envie, la colère ou l'égoïsme, toutes les autres mauvaises qualités disparaîtront d'elles-mêmes. Toutes les mauvaises qualités sont les associées de l'égoïsme. Si l'égoïsme est détruit, si le commandant est mort, tous les soldats prendront de peur leurs jambes à leur cou, car ils auront perdu leur chef. Tous les vices ont leur origine dans la colère. Si la colère est détruite, toutes les sortes de vices s'évanouiront. Par conséquent, concentrez votre attention pour tuer l'égoïsme et la colère. Alors tout le travail sera fait et fait parfaitement.

Le sixième point est la discipline des sens. Ceci est très important. Si les sens sont turbulents, vous ne pouvez avoir de concentration.

Observez chaque Indriya avec attention et soumettez-le par des méthodes adaptées telles que le jeûne, Mouna, Trataka, le célibat, renoncer aux magazines, Dama et Pratyahara (voir l'article dans « discipline des Indriyas »). Les Indriyas vous tirent vers l'extérieur et poussent le mental au-dehors. Réfréner les Indriyas veut effectivement dire réfréner le mental. Les Indriyas ne peuvent faire aucun travail indépendant sans l'aide directe du mental.

Le septième point est la culture physique. Je vous rappelle encore une fois que sans un corps sain et solide aucune culture physique n'est possible. Gardez votre corps fort et sain, vigoureux et actif par des exercices réguliers. Vous devez avoir un corps beau et équilibré.

Le huitième point est la tenue d'un journal quotidien. Si vous voulez faire des progrès rapides et avoir un développement substantiel, tenez ce journal chaque jour. Qu'il soit un vrai journal, avec une conscience claire. Ainsi armé de la Sadhana ci-dessus, vous pouvez devenir un puissant empereur dans ce monde. Vous profiterez de la santé, de la richesse, de la béatitude spirituelle et de la longévité. J'ai montré des exercices progressifs selon la capacité des étudiants. Maintenant, cela ne tient qu'à vous de vous développer et de croître. Vous devrez vous appliquer avec zèle. Un homme affamé doit manger pour lui-même. Un homme assoiffé doit boire pour lui-même. Buvez maintenant le nectar de l'Immortalité et devenez un ange spirituel et un héros. Ayez le succès dans tous les compartiments de votre vie. Ces pratiques deviendront une partie de vous-même après un an. Vous pouvez les développer jusqu'à atteindre la perfection.

Culture de la volonté

Maintenant vient une autre culture importante. L'étudiant devrait faire très attention à elle, car il en tirera d'immenses bénéfices. La volonté est Atmabal. La volonté est une force d'âme dynamique. La volonté, si elle est rendue pure et irrésistible, peut faire des merveilles. Rien n'est impossible à atteindre dans les trois mondes pour un homme doté d'une volonté forte. La grande majorité des personnes n'ont pas conscience de la volonté ou du mental ou de l'intellect, bien qu'ils en parlent souvent. La volonté est devenue impure et faible par les Vasanas (désirs). Quand un désir est contrôlé, il est changé en volonté. L'énergie sexuelle, l'énergie musculaire, la colère, etc., sont transformées en force de volonté quand ils sont contrôlés. Moins il y a de désir, plus forte est la volonté.

Napoléon avait une volonté forte et eut ainsi du succès dans les guerres. Visvamitra avait une volonté forte et créa un troisième monde pour le Roi Trisanku. Dattatreya avait une forte volonté et créa ainsi

une femme par simple volonté. Shams Tabreiz avait une volonté forte et provoqua la descente du soleil pour rôtir sa pièce de mouton. Jnanadeva avait une volonté forte et fit ainsi bouger le Masjid. Tous les Jnanis et le Yogi ont une volonté très forte.

La force de Brahmacharya est à l'origine de la volonté. Aucune culture de la volonté n'est possible sans Brahmacharya. La volonté est un autre nom pour la force du célibat. Chaque goutte de sperme est une force magnétique. Sat-sankalpa est la volonté pure des Jnanis. Ils peuvent tout faire par Sat-sankalpa. Le Yogi ou Jnani crée par pure volonté. Chudalai voulait tester son mari Sikhidhvaja. Du fait de sa volonté, elle créa pour elle-même, un mari imaginaire. Du fait de sa volonté, elle s'éleva dans les airs pour le convaincre de ses pouvoirs. Sikhidhvaja l'accepta immédiatement comme son Gourou.

Formules pour développer la volonté.

Levez-vous à quatre heures du matin et asseyez-vous en Virasana ou Padmasana et méditez sur ces formules. Répétez-les mentalement avec intensité.

1. Ma volonté est pure, forte et irrésistible Om, Om, Om.
2. Je peux maintenant tout faire avec ma volonté Om, Om, Om.
3. J'ai une volonté invincible. Om, Om, Om.

La méditation sur l'Atman immortel développe la volonté. C'est la meilleure méthode. N'utilisez pas la volonté dans de mauvaises directions. Vous échouerez désespérément. Au début, ne testez pas la force de votre volonté. Attendez jusqu'à ce qu'elle devienne forte et pure. La volonté est la reine des pouvoirs mentaux. La volonté est Ichha-Sakti. Prana est Kriya-Sakti. L'intellect est Jnana-Sakti. Quand le pouvoir de la volonté, tel que le pouvoir de jugement, de mémorisation, de compréhension, Dharana Sakti (pouvoir d'assimilation), de raisonnement, de discrimination et de déduction agissent, tous ces pouvoirs se mettent en mouvement en un clin d'œil. Ils viennent en aide à leur maître, le pouvoir de la volonté.

Comment appliquer la volonté ?

Ne soyez pas troublé et anxieux s'il y a un délai dans le développement de la volonté. À longue échéance, la volonté réalisera à coup sûr, tous vos ordres. Vous pouvez traiter toutes les affections des autres par simple volonté. Souhaitez ardemment : « Que le patient soit guéri de cette maladie ». Cela se fera immédiatement. Vous serez vraiment étonné. Vous pouvez traiter toute maladie dans votre corps par simple volonté. Souhaitez ardemment : « je dois voir Mr John à 8 h du matin ». L'homme sera devant votre porte à l'heure exacte. La

volonté est votre serviteur obéissant et à votre disposition. Il ira chercher tout ce que vous voulez. Souhaitez ardemment : « Je veux ce salaire ». Vous y parviendrez sûrement. S'il y a un retard, continuez d'appliquer la volonté. Au début, vous trouverez un peu difficile d'appliquer la volonté, car c'est une pratique nouvelle pour vous. Vous saurez progressivement comment appliquer la volonté. Vous comprendrez la technique et la volonté pourra être appliquée en un clin d'œil et ainsi l'objectif se réalisera aussi en un clin d'œil. Plus forte sera la volonté, plus rapide sera la réalisation. Souhaitez ardemment : « Je veux manger des mangues ». Les mangues sont devant votre porte. N'importe comment, elles viendront. La pratique vous rendra parfait. Les expériences vous apprendront.

Vous devrez faire très attention en utilisant la volonté. Il est toujours recommandé de réserver la force de volonté pour la réalisation de succès spirituels élevés. Les succès matérialistes ne sont rien. Cette vie est une simple bulle. Ce monde est un long rêve. Le succès matérialiste ne vous donnera pas une paix ou un bonheur durable. Essayez votre volonté sur un ou deux points matérialistes. Vous comprendrez et réaliserez son pouvoir. Puis appliquez la volonté pour la réalisation du Soi. Ignorez les affaires mondaines. Elles sont sans valeur comme de la paille ou du fumier. Devenez un Atma-Jnani ou Raja Yogi. Seul ceci vous donnera une satisfaction absolue. Vous êtes un empereur des trois mondes. Tous les désirs insignifiants s'évanouiront. Vous êtes un « Apta-Kama'—un Jnani chez lequel tous les désirs sont satisfaits. N'est-ce pas un état exaltant ?

Comment développer la force de volonté ?

L'attention, le pouvoir d'endurance, la maîtrise, l'aversion, les irritations, la détermination dans la souffrance, Tapas (les austérités telles que rester debout sur une jambe, s'asseoir sous un soleil de plomb) ou Panchagni Tapas devant cinq feux, rester debout dans de l'eau froide en plein hiver, lever les bras et rester dans cette position pour une heure, le jeûne, la patience, le contrôle de l'humeur, l'indulgence, la clémence, le pouvoir mental d'endurance, la fermeté devant le danger, le pouvoir de résistance ou d'attaque, Satyagraha, tenir un journal quotidien, tout ceci ouvre la voie pour le développement de la volonté. On devrait écouter patiemment les paroles des autres même si elles ne sont pas intéressantes ou pas charmantes. On ne devrait pas s'inquiéter ni fulminer. Écouter patiemment développe la volonté et fait gagner le cœur des autres. On devrait faire des actions ou des tâches inintéressantes. Ceci développe

aussi le pouvoir de volonté. Les actions qui ne sont pas intéressantes deviendront intéressantes après quelque temps.

Ne vous plaignez jamais contre de mauvais environnements. Créez votre propre monde mental où vous soyez et où vous alliez. Il y a des difficultés et des inconvénients partout. Si le mental vous trompe à chaque moment et à chaque pas, essayez de surmonter les obstacles et les difficultés par des moyens appropriés. N'essayez pas de fuir les environnements mauvais et défavorables. Dieu vous a placé là pour vous faire croître rapidement.

Si vous avez tout le confort à un endroit, vous ne vous développerez pas en force. Votre mental sera déconcerté quand il n'aura pas ce confort à un autre endroit. Par conséquent, faites le meilleur usage de tous les endroits. Ne vous plaignez jamais de votre environnement. Vivez dans votre propre monde mental. Vous trouverez même Raga-Dvesha dans les régions de neiges éternelles de l'Himalaya près de Gangotri. Vous ne pouvez trouver d'endroit idéal et d'environnement idéal dans aucune partie de ce monde. Le Cachemire est très frais ; les paysages sont enchanteurs, mais des pibus (petits insectes comme des moustiques) vous dérangent la nuit et vous ne pouvez dormir. Varanasi est un centre pour apprendre le Sanskrit, mais il est connu pour ses vents chauds en hiver. Ce monde est un plan relatif de bon et de mauvais. Souvenez-vous toujours de ce point. Essayez de vivre heureux partout et dans toutes les conditions. Vous deviendrez une personnalité forte et dynamique. Ceci est un grand secret. Gardez ceci dans votre tête et ouvrez les régions Élyséennes, les royaumes spirituels et la demeure immortelle. Vous pouvez obtenir le succès dans toutes vos entreprises. Vous pouvez surmonter toutes les difficultés.

La pratique de la concentration est d'une grande aide pour renforcer le mental. Vous devez avoir une compréhension intelligente des habitudes du mental, comment il vagabonde et comment il opère. Vous devez connaître des méthodes aisées et efficaces pour contrôler le vagabondage du mental. La pratique de la culture de la pensée, de la concentration, de la culture de la mémoire sont des sujets qui aident. Ils sont tous une aide immense dans la pratique de la culture de la volonté. Vous ne pouvez pas tirer une ligne de démarcation pour indiquer où finit la pratique de la concentration ou la culture de la mémoire et où commence la pratique de la culture de la volonté. Il n'y a pas de règle rigide et rapide. Pour plus de détails sur la pratique de la concentration, veuillez s'il vous plaît voir l'article « Contrôle du vagabondage du mental ».

M. Gladstone et M. Balfour pouvaient s'endormir au moment où il se couchait par simple volonté. Telle était leur puissante volonté. Mahatma Gandhi pratiquait cela également. Il pouvait se lever le matin à l'heure où il voulait, à la minute près. Le mental subconscient était leur serviteur obéissant. Il les réveillait à la seconde près. Chacun de vous devrait développer cette habitude par la volonté et devenir un Gandhi, Gladstone ou Balfour. En général, la grande majorité des gens se tournent pendant des heures dans leur lit et n'ont pas un sommeil profond, pas même pour une demi-heure. C'est la qualité du sommeil qui donne le repos et non pas la quantité. Un sommeil profond même d'une heure est largement suffisant pour reposer le corps et revitaliser le mental. À l'instant où vous vous couchez, relaxez simplement le mental et faites la suggestion suivante : « Je vais avoir un bon sommeil maintenant ». Ne pensez à rien. Napoléon avait cette habitude. Même quand le clairon sonnait et qu'on battait les tambours sur le champ de bataille, il pouvait ronfler. Son mental subconscient le réveillerait à la seconde même à laquelle il voulait se lever. Avec un mental frais, Napoléon apparaissait comme un lion sur le champ de bataille. On devrait s'entraîner à dormir dans les voitures, trains et avions, même en position assise. Cette pratique est d'une immense aide pour des praticiens médicaux très actifs, avocats et hommes d'affaires qui doivent beaucoup travailler tous les jours, et une bonne manière de voyager. De nos jours, la vie est devenue tellement complexe que les gens occupés ne trouvent plus le temps d'avoir assez de sommeil. Quand ils trouvent du temps libre, ne serait-ce que quelques minutes, ils devraient fermer leurs yeux à n'importe quel endroit et dormir pour un court instant. Cela donnera un grand repos. Ils pourront continuer leur activité. Ce genre d'activité est une bénédiction pour des gens affairés. Leurs nerfs sont fortement tendus et sous pression. En se relaxant de temps en temps, ils peuvent se reposer et garder la forme pour les activités à venir. On devrait être capable de dormir sur la plateforme de la gare de Howrah ou de Bombay pendant le passage des trains. Ceci est une merveilleuse pratique qui donne beaucoup de force.

Le docteur Annie Besant avait l'habitude d'écrire des éditoriaux pendant qu'elle voyageait en voiture. Il y a des médecins très actifs qui lisent les journaux même quand ils sont aux toilettes. Ils gardent leur mental complètement occupé. La pratique de garder son mental totalement occupé est la meilleure des pratiques pour maintenir un Brahmacharya physique et mental. Ceux qui veulent devenir des personnalités dynamiques et attractives ou des prodiges devraient utiliser chaque seconde pour leur meilleur avantage et devraient

essayer de grandir mentalement, moralement et spirituellement. Le vain bavardage devrait être abandonné complètement. Chacun de nous devrait réaliser la valeur du temps. La volonté deviendra dynamique si l'on utilise son temps de manière très profitable. Application et ténacité, intérêt et attention, patience et persévérance, foi et autosuffisance peuvent faire d'un homme une merveilleuse figure mondiale.

Capacité et volonté.

Vous devrez accorder votre volonté selon vos capacités, sinon vous serez découragé. Ceci est un point très important. Faites un programme de travail ou une routine quotidienne selon vos capacités et faites en sorte qu'ils soient réalisés chaque jour. Gardez seulement quelques points. Si vous prenez plusieurs points qui ne peuvent pas être réalisés dans un jour, qui sont au-delà de vos capacités, votre intérêt diminuera doucement et votre enthousiasme déclinera progressivement. Votre énergie se dissipera et s'éparpillera. Votre cerveau s'épuisera. Tout ce que vous souhaitez faire quotidiennement devrait être réalisé à la lettre près. Nalayani Acharya voulait que le soleil ne passe pas au-delà de son arbre Nem qui se trouvait devant sa maison. Il souhaite ardemment qu'il n'y ait pas d'aube et cela se passa ainsi. Ces personnes ont un pouvoir de volonté très fort. Si vous voulez également faire comme ceci quand vous êtes un néophyte, et que vous n'avez pas encore développé votre volonté correctement, vous ne pourrez avoir du succès.

Trop penser est un obstacle dans l'exécution de la volonté. Cela apporte de la confusion, de l'hésitation et des attermoissements. Il y a relâchement dans la force de volonté. L'opportunité s'en ira, doucement. Vous pourrez hésiter à mettre la chose en action. Pensez quelque temps correctement et décidez. Dès que vous avez décidé, vous devez vouloir immédiatement. Il ne doit pas y avoir de temporisation inutile. Quelques fois vous voulez et vous ne réussissez pas. Ceci est dû à un manque de pensée correcte et un manque de sentiment correct. Vous devez penser correctement et en même temps avoir le bon sentiment. Alors la volonté réussira sûrement. Le sentiment correct devrait invariablement accompagner la pensée correcte.

Désir et volonté.

La volonté divine est toute puissante. Dieu veut et tout se réalise à la seconde même. L'homme veut, mais cela prend longtemps pour atteindre quelque chose ou pour matérialiser l'objet désiré, car sa

volonté est faible. L'homme pense, veut et lentement obtient les objets désirés après quelque temps. Si sa volonté est pure et forte, l'homme obtient aussi les objets dans un clignement de paupière. Le simple souhait ne suffira pas pour la réalisation de la chose désirée. Vous devrez y ajouter un but défini. Le souhait ou le désir est une petite ondulation dans le lac mental, mais la volonté est le pouvoir qui exécute les désirs. La volonté est volition. C'est le pouvoir de choisir ou de déterminer.

Le désir et la volonté sont des choses complètement différentes. Le désir est une aspiration pour certaines possessions alors que la volonté est le pouvoir de détermination (Sankalpa) sans aucun motif pour en profiter. Le désir est un Vasanas qui se rapporte au mental ; la volonté est Ichha qui est identique à la Loi et a les mêmes caractéristiques que le Soi, la Conscience universelle. La volonté divine et la loi divine sont identiques.

Quand le Soi détermine l'activité, influencé par l'attraction et la répulsion envers les objets qui nous entourent, la volonté se manifeste. Quand les attractions et répulsions extérieures déterminent l'activité et que l'homme est tiré de-ci, de-là, sourd à la voix du Soi et inconscient du Régisseur intérieur, alors le désir se manifeste.

La volonté libre.

L'homme doit apprendre à se séparer des véhicules dans lesquels il désire, pense et agit, à les reconnaître comme une partie du non-Soi, comme matériel externe à la vie. Ainsi, l'énergie qui va vers les objets dans les désirs inférieurs devient un désir supérieur, guidé par le mental et se trouve donc préparée à être transformée en volonté.

Quand le mental inférieur fusionne avec le mental supérieur, et celui-ci dans ce qui est la sagesse, l'aspect de la volonté pure émerge en tant que pouvoir de l'esprit, autodéterminé, autorégulé, en harmonie parfaite avec la volonté suprême, et donc libre. Alors seulement, tous les liens sont brisés et l'esprit n'est plus contrôlé par quelque chose d'extérieur à lui-même. Alors et alors seulement, on peut dire que la volonté est libre.

Ayez un mental détaché et équilibré.

Celui qui tente de développer la volonté devrait toujours essayer de garder la tête froide. Il devrait garder un mental équilibré en toutes circonstances. Il devrait entraîner et discipliner le mental. C'est une pratique de grande valeur. Un mental équilibré est une des caractéristiques vitales d'un Jnani ou Yogi développé. Ce Yogi qui peut garder tout le temps un mental équilibré est vraiment un homme

fort et heureux. Il aura un succès réconfortant dans toutes ses entreprises. Vous échouerez peut-être à maintenir l'équilibre dans cinquante tentatives, mais au cinquante et unième essai vous gagnerez en force de volonté. Vous manifesterez progressivement un mental équilibré. Vous ne devriez pas vous décourager au début. Rappelez-vous l'histoire de « Bruce et l'araignée ». Bruce apprit de l'araignée. Il échoua sept fois, mais gagna la guerre à la huitième tentative.

Quand il vous arrive une calamité grave, votre mental ne devrait pas être contrarié. Gardez simplement le mental détaché et calme. Ayez une présence du mental. Ne pleurez pas à cause du lait qui a été renversé. Cela devait arriver de toute façon. Faites face avec une contenance joyeuse. Essayez de tirer le meilleur des choses. Rappelez-vous de la maxime : « Ce qui ne peut pas être traité doit être enduré ». Trouvez des méthodes pour vous dépanner dans la difficulté. Gardez toujours un mental imperturbable. Ne vous laissez pas emporter par des sentiments excessifs et des émotions débordantes. Contrôlez-les. Réfléchissez à la façon dont la calamité, le problème ou la catastrophe sont arrivés. Il y a toujours de l'espace pour des méthodes adaptées, efficaces et aisées pour vous dépanner de la crise ou d'une situation éprouvante. Ceci est de la sagacité. Ceci est de la prudence. Ceci est sagesse. Développez la discrimination et la prévoyance. Beaucoup d'obstacles et de calamités peuvent être évités très facilement. Ne ruminez pas sur les fautes, les défauts et les erreurs. Ceci affaiblira votre volonté. Laissez les défauts là où ils se trouvent. Ils seront supprimés rapidement quand la volonté deviendra de plus en plus pure, de plus en plus forte.

Réfléchissez simplement pendant un instant pour savoir pourquoi vous avez échoué dans la tentative et essayez d'être attentif à la suivante. Essayez de supprimer les facteurs qui vous ont mené à l'échec, la première fois. Fortifiez-vous maintenant. Soyez attentif et vigilant. Soyez sur vos gardes. Soyez actif et agile comme l'écureuil. Vous devez être rapide et en même temps efficace et capable. Vous ne devriez pas faire d'erreurs.

Ayez un mental présent

Quand vous avez un dilemme ou une difficulté particulièrement éprouvante, ne soyez jamais découragé. Utilisez vos compétences convenablement. Concevez des plans ou des schémas intelligents. Suscitez toutes vos énergies latentes ou facultés endormies. Quand la maison est en feu, vous êtes en état d'alerte ! Vous agissez habilement et promptement à ce moment particulier ! Vous ne savez pas d'où vous viennent cette énergie et cette puissance à ce moment-là, mais

vous êtes totalement concentré. Vous inventez des méthodes habiles pour sauver autant que possible votre propriété et les vies de vos parents demeurant dans la maison. Vous faites des actions merveilleuses. Après, à tête reposée, quand la difficulté est passée, vous savez que le pouvoir mystérieux de Dieu a opéré à travers vous.

Tranchez le nœud gordien tout de suite. Ne perdez pas de temps. Une fois que vous avez défini une ligne d'action, réalisez-la adroitement et posément avec considération et calme. L'atermoiement est un voleur de temps. «Dirghasutri» (celui qui retarde) ne peut jamais réussir dans cette vie ou dans aucune de ses entreprises.

«L'atermoiement est un voleur de temps» est une maxime sage.

Les signes de la croissance.

Un état mental imperturbable, du sang-froid, de la gaieté, une force intérieure, la capacité de faire des travaux difficiles, le succès dans toutes les entreprises, le pouvoir d'influencer les gens, une personnalité magnétique et dynamique, une aura magnétique sur le visage, des yeux brillants, une concentration ferme, une voix puissante, une allure généreuse, un tempérament inflexible, l'intrépidité, etc., sont quelques signes ou indications qui montrent que la volonté est en train de se développer.

Devenez un expert.

Quand vous avez un dilemme, vous devez devenir un Daksha (expert) (voir chapitre XII, 16, Gita) pour décider, en un clin d'œil, d'une ligne d'action qui peut vous apporter un succès sûr. Vous devez garder l'instrument (Buddhi) très, très subtil et aiguisé. Voyez à quel point, dans les temps anciens, les rois Kshatriya étaient habiles et experts pendant les guerres ! On doit s'attendre à ce qu'un commandant en chef ait cette faculté à un très haut point. Sivaji et Napoléon avaient cette vertu.

Développez la fermeté et la patience.

Une fermeté et une patience inébranlables sont nécessaires pour vous sortir de situations critiques et pour obtenir le succès. Dhriti et Dhairya (la présence du mental) et Samata (l'équilibre du mental) développent la volonté au plus haut degré.

Ayez un but défini.

La grande majorité des gens, même les soi-disant personnes éduquées, n'ont pas de but défini dans la vie. Ils dérivent de-ci, de-là, comme un rondin de bois dans un océan agité. Ils ne savent pas quoi

faire. Certains étudiants finissent leurs études universitaires dans les arts, mais ne savent pas comment continuer. Ils n'ont pas le pouvoir de jugement pour choisir une bonne activité qui convient à leur tempérament et qui peut leur amener la prospérité et le succès dans la vie. Ils deviennent paresseux. Ils sont inaptes pour des entreprises aventureuses ou autres affaires spéculatives ou toute activité qui demandent un tour de main, du cran et de l'habileté.

Ils perdent leur temps et terminent leur carrière dans la morosité, le désespoir et le chagrin. L'énergie est présente. L'intellect est là. Mais ils n'ont pas de but bien défini. Ils n'ont aucun idéal. Ils n'ont pas de programme de vie précis et ainsi leur vie devient un échec. Chacun de vous devrait comprendre clairement le but de sa vie. Ensuite, vous devriez tracer la ligne de travail qui est adaptée à votre but. Vous devriez travailler dur pour réaliser le but. Vous devriez avoir votre idéal et essayer chaque seconde d'être fidèle à cet idéal. Vous pouvez réaliser votre idéal maintenant, à cette seconde même ou après dix ans en marchant d'un pas hésitant. Cela n'a pas beaucoup d'importance. L'idéal et le but doivent être présents. Alors vous pourrez développer votre volonté.

Quand quelqu'un a terminé avec succès ses devoirs de chef de famille, quand ses fils sont tous casés dans la vie et que les filles se sont mariées, il devrait consacrer les années restantes de sa vie à la recherche spirituelle, à l'étude de littérature religieuse et à la contemplation divine. Beaucoup de gens n'ont pas d'idée définie sur ce qu'ils vont faire. À leur départ en retraite, ils reprennent une autre activité. Ils sont encore avides. Ils comptent l'argent jusqu'à la fin de leur vie et nourrissent des pensées de petits fils et d'arrière-petits-fils. Le sort de ces hommes est pitoyable ! Béni est celui qui passe tout son temps en étude et en méditation dans un endroit solitaire après son départ à la retraite.

Modes de culture orientale et occidentale

Il y a un fossé entre la culture orientale des sages et Rishis hindous et la culture des occultistes occidentaux. La différence fondamentale est qu'en occident les gens entraînent seulement leur volonté et leur mémoire pour le progrès et la prospérité matérielle. Ils ont totalement ignoré la vie au-delà. C'est vraiment leur grande erreur. Les Yogis de l'Inde ont développé leur volonté et leur mémoire à des fins spirituelles. Leur but est toujours la réalisation du Soi. Ils montrent des Siddhis psychiques pour faire comprendre clairement à leurs étudiants qu'il y a dans l'Atman une vie supérieure, au-delà des sens, et qui seule peut être véritable Béatitude et Immortalité. Ils leur

expliquent clairement en des termes sans ambiguïté : « *Na Karmana Na Prajaya Dhanena Tyagenaike Amritatvamanasuh*—l’Immortalité ne peut être atteinte ni par les actions, ni par la progéniture, ni par la richesse, mais par la seule renonciation ». La véritable béatitude est dans le Bhuma ou l’Infini ou l’Inconditionné. Il n’y a pas de bonheur dans les objets périssables. La véritable paix durable est uniquement dans l’Absolu. L’Absolu doit être recherché et compris. Ces mots sont soufflés dans leurs oreilles chaque jour.

Par conséquent, les occultistes occidentaux ne devraient pas négliger la culture spirituelle et ne pas oublier la base spirituelle de toutes les autres cultures. On peut avoir une prospérité matérielle jusqu’à un certain point. Mais on devrait aussi développer le côté spirituel. Il devrait y avoir une base spirituelle pour toutes les cultures et entreprises. Ceci est important. Si ce côté est complètement ignoré, alors cette culture n’en est pas une du tout. On devrait aussi pratiquer un peu de Tapas (austérité) en même temps que la culture de la volonté.

Saunaka, un chef de famille sage, vint auprès du sage Angirasa et dit : « Ô vénérable homme, quelle est la culture suprême ou la culture des cultures qui, en la connaissant, fait connaître toutes les autres cultures ? » Angirasa répondit : « c’est Brahma Vidya ou Para Vidya ou la culture spirituelle ou la science du Soi ». Toutes les cultures sont fondées sur la culture du Soi. Par conséquent, j’attire l’attention des Occidentaux sur cette caractéristique remarquable de la culture orientale. Alors seulement, ils auront un grand succès et une joie incommensurable. Certains enseignants hindous ignorent complètement le côté matériel et pratiquent un Tapas Tamasiq. Ceci est également à déconseiller. Ceci est condamné par le Seigneur Krishna dans la Gita. Les extrêmes sont toujours mauvais. Une combinaison saine est hautement recommandée. Chudalai et Janaka avaient cette heureuse combinaison. Les Tantrikas ont Mukti et Bhukti.

Conclusion.

Chers lecteurs, je veux vous faire comprendre un autre point important. Je n’ai pas de mot comme « ne peux pas », difficile, impossible, faible, etc., dans mon dictionnaire. Ceux qui tentent de développer leur force de volonté devraient aussi supprimer ces mots de leur dictionnaire. Ce sont des expressions de faibles ou de personnes efféminées. Ce sont des expressions d’une femme timide. Devenez un lion. Devenez un héros spirituel. Devenez un champion sur le terrain Adhyatmique. Par la simple volonté ou le chant de Om,

des montagnes peuvent être réduites en poudre. Par la simple volonté, on peut faire bouger des montagnes. Par la simple volonté, les océans peuvent baisser. Par la simple volonté, les vagues de l'océan peuvent se calmer. Le Seigneur Jésus le fit et vous aussi vous pouvez le faire. Tout ce qui a été réalisé par une personne peut aussi être fait par les autres, à condition qu'elles le veuillent. Ceci est la grande Loi de la Nature. Mère Nature est impartiale. Elle considère tous ses enfants avec une vision égale. Parlez avec force et dignité. Parlez avec emphase et d'une manière noble.

Par conséquent, n'entretenez jamais dans votre mental ces termes négatifs. Comprenez la gloire, la splendeur et le pouvoir du Soi qui est à la base de votre mental, pensée, volonté et mémoire. Comprenez la magnanimité et la nature immortelle de cette Essence cachée, interpénétrant et demeurant en tout. Sachez que ce Soi est l'entrepôt de toute connaissance, de toute béatitude, de tout pouvoir, de toute beauté, paix et joie. Ressentez que le soleil, la lune, les étoiles et le feu exécutent leurs fonctions respectives selon vos ordres. Ressentez que l'air circule, la pluie tombe, le feu brûle, les fleuves coulent, le soleil brille, les étoiles scintillent, Indra, Agni et Yama exécutent leurs fonctions respectives selon vos souhaits. Tu es la Gloire des gloires, le Soleil des soleils, la Lumière des lumières, le Saint des saints, la Divinité des divinités, le Devata des devatas, l'Empereur des empereurs, le Dieu des dieux. Tu es Vérité ; Tu es Brahman ; Tu es l'Atman impérissable, sans déclin, éternel qui pénètre tout cet univers. Affirmez votre majesté divine. Reconnaissez la gloire Brahmique. Réalisez votre paix et votre nature Satchitananda, votre centre, idéal, but et héritage. Reposez-vous dans cet océan de lumière, de connaissance, de Prema, de paix, de joie et de béatitude. Réalisez la signification de la grande phrase des glorieux Upanishads *Tat Twam Asi* (Tu es Cela). OM ! OM ! OM !

Culture éthique

Connaissez-vous la raison pour laquelle j'ai choisi ce sujet comme troisième point ? Atman est la base de tout. Ainsi, j'ai placé la culture spirituelle tout au début. Il y a une relation intime entre Atman et la volonté. La volonté n'est que le mouvement ou la manifestation de l'Atman ou Dieu. J'ai donc traité la culture de la volonté après la culture spirituelle. Aucune culture de la volonté ou spirituelle n'est possible sans culture éthique. J'ai donc placé ce point comme troisième sujet important. La culture éthique culmine dans la perfection éthique. Un homme éthique est plus puissant qu'un homme intellectuel. La culture éthique apporte différentes sortes de Siddhis ou

pouvoirs occultes. Si vous étudiez les Yogas Sutras, vous y trouverez une description claire des pouvoirs qui se manifestent par le respect d'Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya et Aparigraha. Les neuf Riddhis sont aux pieds d'un homme éthiquement développé. Ils sont prêts à le servir.

Le philosophe n'a pas nécessairement besoin d'être un homme moral ou éthique. Mais un homme spirituel doit obligatoirement être moral. La moralité va de pair avec la spiritualité. La moralité coexiste avec la spiritualité. Les trois sortes de Tapas, à savoir, physique, verbal et mental qui sont prescrits au dix-septième chapitre de la Gita, la pratique de Yama dans la philosophie du Raja Yoga et le Noble Sentier Octuple des bouddhistes, à savoir, la pensée correcte, la tentative correcte, l'action correcte, le comportement correct, etc., ont tous été conçus pour le côté moral de l'homme. Sadachara ou conduite juste a pour but de rendre un homme moral de telle façon qu'il soit prêt à recevoir Atma-Jnana ou la réalisation du Suprême Tattva.

Vous devriez toujours essayer de faire tout votre possible pour dire la vérité à tout prix. Au début, vous perdrez peut-être vos revenus. Mais à la longue, vous serez certain d'être victorieux. Vous réaliserez la vérité des Upanishads : « *Satyameva Jayate Nanrita* - seule la vérité triomphe, mais pas le mensonge ». Un avocat qui dit la vérité au tribunal, qui ne présente pas de faux témoins, perdra peut-être son cabinet au départ. Mais plus tard, il sera honoré aussi bien par le juge que par le client. Des milliers de clients afflueront. Au début, il devra faire quelques sacrifices. Les avocats généralement se plaignent : « Que pouvons-nous faire ? Notre profession est ainsi. Nous devons dire des mensonges. Autrement, nous perdons notre procès ». Ce sont de fausses excuses. Il y avait un avocat, un Sannyasin mental, qui pratiquait dans l'Uttar Pradesh. Il était un ami et bienfaiteur des Sannyasins, il ne présentait jamais de faux témoins, n'acceptait jamais de défendre des cas criminels et pourtant il était le leader du barreau et était révérent par les juges, les clients et les collègues. Ô, chers amis avocats, vous tuez votre conscience et l'Atman ! Voulez-vous suivre ce noble exemple et idéal ? Soyez honnête. Vous aurez une mort paisible. Ne tuez pas votre conscience pour avoir une vie confortable et pour plaire à votre femme. La vie ici est évanescence et comme une bulle. Aspirez à devenir divin.

Les différentes formules : *Ahimsa Paramo Dharmah* (ne pas blesser est la plus grande des vertus) ; *Satyam Vada Dharman Chara* (dites la vérité et faites des actions vertueuses) ; faites aux autres ce que vous voudriez qu'on vous fasse ; aimez votre voisin comme vous-même, sont toutes calculées au mieux pour développer l'aspect moral

de l'être humain. La moralité est la base pour la réalisation de l'unité Atmique ou l'unité de la vie ou le sentiment Advaitique de similitude. La culture éthique vous prépare pour la réalisation Védantique de *Sarvam Khalvidam Brahma* (tout est en effet Brahman ; il n'y a pas de diversité).

Tous les aspirants commettent l'erreur de sauter vers Samadhi et Dhyana tout de suite, dès qu'ils ont quitté leur maison sans faire aucune attention à la purification éthique. Le mental reste dans la même condition bien qu'ils aient pratiqué la méditation pendant quinze années. Ils ont la même jalousie, la même haine, la même idée de supériorité, la même fierté, le même égoïsme, etc. Aucune méditation ou Samadhi n'est possible sans une culture éthique. La méditation et le Samadhi viennent d'eux-mêmes lorsqu'on a la perfection éthique.

Cultiver Bhava.

Bhava est un terme sanskrit ; il n'y a pas d'équivalent correct en français. Il veut dire attitude mentale ou disposition mentale. Bhava est un sentiment interne. Il y a trois sortes de Bhava, à savoir, Bhava Sattvique, Bhava Rajasique et Bhava Tamasique selon la qualité de la nature qui prédomine en l'homme. Bhava Sattvique est Bhava divin. C'est *Suddha Bhava*. Tout comme la pensée, la mémoire ou la volonté peuvent être cultivées ou développées, Bhava peut être développé. Un mauvais Bhava peut être transformé en bon Bhava. Le Bhava de la gentillesse ou de l'hostilité est une création mentale. L'ennemi ou l'ami n'est pas au-dehors. C'est le sentiment ou l'imagination qui vient de l'intérieur. Un ami intime de longue date peut devenir un ennemi mortel en une seconde. Un mot dur change complètement la situation en un clin d'œil. Quand il y a un Bhava de gentillesse, Mr Smith imagine et attend que son ami Mr Nicolas le serve quand il est malade ; il pense qu'il aura une bonne compagnie aimante en Mr Nicolas, que son ami Mr Nicolas dira des mots doux, qu'il aura de l'argent de Mr Nicolas quand il sera dans la détresse et que Mr Nicolas montrera un visage aimable et le recevra avec hospitalité lorsqu'il visitera sa maison. Ceci sont les sentiments de l'homme quand un Bhava de gentillesse règne dans son mental. Quand leur amitié est perdue, Mr Smith entretient différentes sortes de sentiments envers Mr Nicolas. Il n'a pas confiance dans son ancien ami et collègue. Il a peur de lui. Il détourne son visage quand il rencontre son ami. Il parle de lui en mal. Il pense que Mr Nicolas veut le blesser. La situation a radicalement changé. Le Bhava a maintenant complètement changé.

Le Vedanta dit : « l'homme est identique avec Brahman (Existence absolue) quand il se débarrasse de son ignorance. Un être humain, de manière erronée, s'identifie avec son corps et imagine fausement qu'il est un petit Jiva avec peu de pouvoir et peu de connaissance. Ceci est son Bhava présent. Ceci est Bhava humain. Ceci devrait être changé en Brahma Bhava en changeant l'angle de vision, le mode de pensée. Pensez que vous êtes Brahman. Pensez que vous êtes intelligence pure et toute pénétrante, lumière et conscience. Pensez que vous êtes immortel. Pensez que vous êtes omnipotent, omniscient et omniprésent. Pensez que vous êtes Sakshi. Entretenez Sakshi Bhava et Akarta Bhava : « Je suis le témoin. Je ne suis pas celui qui fait. Je ne suis pas celui qui apprécie ». Par cette pratique, vous pouvez détruire l'idée d'être celui qui agit et qui apprécie, vous libérer des liens des Karmas et atteindre le stade de Brahman ou de la plus haute béatitude, connaissance et immortalité. Le Vedanta ajoute aussi : « Voyez et ressentez Brahman partout et ignorez les noms et les formes ». Cela vous enseigne à développer Atma Bhava ou Brahma Bhava par Vichara, la pensée correcte et la méditation.

Quand une idée occupe exclusivement l'esprit, un état mental ou Bhava correspondant à la nature de l'idée se manifeste. Pensez quelque temps à votre ennemi, un Bhava inamical va se produire. Pensez à la miséricorde ou à l'amour universel ; Prema Bhava ou Karuna Bhava se manifestera. Pensez au service universel ; Seva Bhava viendra. Les sentiments accompagnent toujours la pensée. Vous ne pouvez séparer pensée et sentiment. Ils sont comme le feu et la chaleur.

Vous devriez toujours surveiller votre état mental par une introspection attentive et vigilante et ne permettre à aucun Bhava négatif et indésirable de se manifester. Vous devez immédiatement changer le mauvais Bhava en pensant à l'opposé. Le positif vainc le négatif. Un Bhava Sattvique est un atout spirituel valable. Vous devez toujours essayer d'être établi en Brahma Bhava par un Bhava Sattvique. Au début, la lutte sera intense. Il y aura un conflit interne entre les Bhavas asuriques et les Bhavas divins. Les premiers feront tout leur possible pour réintégrer l'usine mentale. À la longue, par une pratique constante, un Bhava Sattvique s'installera. La nourriture a un rapport direct avec Bhava. Une nourriture Sattvique apporte facilement un Bhava Sattvique. Mettez-vous à un régime de lait et de fruits pendant deux semaines et étudiez la nature de votre mental et de Bhava. Vous aurez un mental merveilleusement calme avec un Bhava Sattvique. Quand il y a un Bhava Sattvique, le mental se tourne

naturellement vers Dieu et la méditation vient d'elle-même sans le moindre effort de votre part.

Quand le dévot pense qu'il est le serviteur du Seigneur, il entretient *Dasya Bhava*. Quand il pense que le Seigneur est son ami, comme l'immortel Arjuna, il entretient *Sakhya Bhava*. Quand il pense que le Seigneur est son fils, il développe *Vatsalya Bhava*. Quand il pense que le Seigneur est son mari comme Sufis ou *Rup-kalaji* d'Ayodhya, il développe *Madhurya Bhava* ou *Kanta Bhava*. Il sent que le Seigneur est présent partout, *Sarvam Vasudevamiti*, et développe *Tanmaya Bhava*.

Un dévot pense toujours que le Seigneur fait tout et qu'il est un instrument dans Ses mains. Il pense qu'il est uniquement *Nimitta* ; ceci est son *Bhava*. En entretenant ce *Bhava*, il abandonne toute idée d'être celui qui agit et qui apprécie et ainsi se libère des liens du *Karma*. Il reste dans une paix parfaite et pure en développant ce *Bhava*. Il dit, quand quelque chose arrive, soit désiré ou indésirable : « Dieu est tout. Dieu fait tout pour mon bien. Dieu est juste. Que Ta volonté soit faite. Tout est à Toi. Je suis à Toi mon Seigneur ». Par cette pratique, il est toujours heureux, dans toutes les circonstances et conditions de la vie.

Le *Bhava* d'un *Bhakta* et d'un *Vedantin* diffère. Le *Vedantin* entretient *Sakshi* et *Akarta Bhavas*. Le *Bhakta* entretient *Nimitta Bhava*. Le *Vedantin* développe *Brahma Bhava*. Le *Bhakta* développe *Dasya Bhava*. Le *vedantin* s'identifie avec *Brahman*. Le *Bhakta* entretient le *Bhava* de la dualité. Il adore et vénère. Finalement, par *Para Bhakti*, le *Bhakta* obtient également *Jnana* et atteint le même stade que le *Jnani*. Au début, les modes de *Sadhana* et les *Bhavas* diffèrent. Finalement, ils se rencontrent sur le même niveau.

Un homme riche et un *Pandit* ont le même *Bhava* d'arrogance et de supériorité. Un véritable *Sannyasin* a le *Bhava* d'égalité et d'unité, ainsi que le *Bhava* d'amour. Le *Bhava* diffère chez différentes personnes selon la nature et la qualité. Dans la vie courante, la relation entre père et fils, mari et femme, maître et serviteur, ami et ami, frère et sœur, etc., est destinée à développer les différents degrés de *Prema* et à étendre ce *Prema* à Dieu en purifiant l'émotion inférieure en divine et sublime émotion supérieure. Ceci est l'objet et le but. Le *Bhava* humain inférieur est transformé en *Bhava* divin supérieur. La relation matérielle et le *Bhava* sont un entraînement préliminaire pour le développement du *Bhava* divin. N'oubliez pas ce point.

Pensez à l'opposé.

La méthode de Pratipaksha Bhavana

Surveillez tous vos sentiments très attentivement. Supposons que vous ayez un sentiment de déprime. Prenez une petite tasse de thé ou de lait. Asseyez-vous calmement. Fermez les yeux. Recherchez les causes de la dépression et essayez de la supprimer. La meilleure méthode pour surmonter ce sentiment est de penser à l'opposé. Le positif surmonte le négatif. Ceci est une grande et efficace Loi de la Nature. Pensez maintenant fortement à l'opposé de la déprime. Pensez à la joie. Imaginez les avantages de la joie. Pensez que vous êtes actuellement en possession de cette qualité. Répétez mentalement la formule OM JOIE encore et encore. Ressentez que vous êtes très joyeux. Commencez à sourire et à rire plusieurs fois. Chantez quelques airs qui peuvent vous élever rapidement. Chanter est très bénéfique pour commencer à être joyeux. Chantez fortement OM plusieurs fois. Courez à l'air libre. La dépression disparaîtra rapidement. Ceci est la méthode Pratipaksha des Raja Yogis. Ceci est la méthode la plus facile. La méthode qui consiste à se débarrasser de la déprime par la force, la volonté, la déclaration, le commandement « va-t'en déprime », met la volonté à rude épreuve, bien que ce soit la méthode la plus efficace. Elle demande une grande force de volonté. Les gens ordinaires ne réussiront pas. La méthode du remplacement du sentiment négatif par le sentiment positif opposé est très facile. Dans un laps de temps très court, le sentiment indésirable s'évanouit. Pratiquez cela et ressentez. Même si vous échouez plusieurs fois, continuez la pratique. Vous réussirez après quelques essais et un peu de pratique.

Vous pouvez traiter de la même manière d'autres sentiments négatifs. Si vous ressentez de la colère, pensez à l'amour. S'il y a dureté du cœur, pensez à la miséricorde. S'il y a désir, pensez aux avantages du célibat. S'il y a malhonnêteté, pensez à l'honnêteté, à l'intégrité. S'il y a avarice, pensez à la générosité et aux personnes généreuses. S'il y a Moha (engouement), pensez à la discrimination et à Vichara Atmique. S'il y a de la fierté, pensez à l'humilité. S'il y a hypocrisie, pensez à la franchise et à ses avantages inestimables. S'il y a jalousie, pensez à la noblesse et à la magnanimité. S'il y a de la timidité, pensez au courage. Et ainsi de suite. Vous repousserez le sentiment négatif et serez établi dans un état positif. La pratique continue est indispensable. Soyez attentif dans la sélection de vos compagnons. Parlez très peu et sur des points utiles.

Cultiver la pensée.

Ceci est un autre sujet vital. Très peu de gens connaissent cet art ou cette science. Même les soi-disant personnes éduquées ne sont pas conscientes de cet enseignement fondamental. Tous pensent de manière hasardeuse. Toutes sortes de pensées perdues de différentes sortes vont et viennent dans l'usine mentale. Il n'y a ni ordre ni harmonie. Il n'y a ni rythme ni raisonnement. Il n'y a ni accord ni travail organisé. Il n'y a ni système ni discipline. Tout est dans le chaos et la confusion totale. Il n'y a pas de clarification des idées. Vous ne pouvez penser à un sujet pas même deux minutes d'une manière ordonnée et systématique. Vous n'avez pas de compréhension des lois de la pensée et du plan mental. Il y a une ménagerie parfaite à l'intérieur. Toutes sortes de pensées sensuelles se battent entre elles pour entrer dans le mental d'une personne sensuelle et prendre la main. L'Indriya des yeux lutte pour amener ses propres pensées. Il veut faire du tourisme. L'Indriya de l'oreille veut écouter la musique à la radio. Et ainsi de suite. Chez la grande majorité des personnes, seules existent les pensées de base d'envie, de haine, de jalousie et de peur. Elles ne peuvent entretenir une seule pensée divine, pas même pour une seconde. Leur mental est ainsi fait pour que l'énergie aille dans les sillons sensuels.

Chaque homme a son propre monde mental, son propre mode de pensée, ses propres manières de comprendre les choses et ses propres façons d'agir. Tout comme le visage et la voix de chaque homme diffèrent l'un de l'autre, le mode de pensée et de compréhension diffère également. Ceci est la raison pour laquelle les mésententes entre amis se produisent. L'un n'est pas capable de comprendre correctement les points de vue de l'autre. D'où, en une minute, apparaissent les frictions, les disputes et les ruptures, même entre amis. L'amitié ne dure pas plus longtemps. On devrait être en accord avec les vibrations mentales ou vibrations de pensée d'une autre personne. Alors seulement, on pourra comprendre facilement l'autre. Des pensées d'envie, de jalousie, de haine et des pensées égoïstes produisent dans le mental des images déformées et sont la cause du trouble de la compréhension, de la perversion de l'intellect, de la perte de la mémoire et de la confusion du mental.

Chaque pensée a une image, une forme, une dimension, un poids, une structure, une couleur, etc. La pensée est une matière tout autant qu'un morceau de pierre. La pensée bouge et passe d'une personne à l'autre. La pensée influence les gens. Un homme qui a une pensée puissante peut facilement influencer des personnes qui ont des pensées faibles. La télépathie est une branche de la science occulte où

le Yogi peut transmettre des messages à tout le monde et partout dans le monde. Dans ce monde, la télépathie est le premier système télégraphique ou téléphonique, connu des Yogis et des occultistes d'autrefois.

Une pensée de colère ou de haine envoie des flèches de l'usine mentale vers la personne visée, blesse l'individu, sème la discorde et le désaccord dans le monde des pensées, revient vers l'expéditeur et le blesse également. Si on peut comprendre l'effet et le pouvoir de la pensée, on sera très attentif à la fabrication de ses pensées dans le laboratoire mental. On devrait développer la faculté de ne produire que des pensées pures et Sattviques par une discipline mentale prolongée, des ajustements diététiques, la répétition de bons Slokas avec sérieux, une bonne compagnie, l'étude de livres divins, Japa, la méditation, le Pranayama, la prière, etc. Un homme bon peut aider ses amis avec de bonnes pensées, même s'ils vivent loin de lui. Vous ne devez pas permettre à de mauvaises pensées de pénétrer dans votre usine mentale. Surveillez-les toujours. Évitez les pensées inutiles et basiques, et ménagez ou conservez votre énergie mentale. L'énergie est perdue par des bavardages inutiles.

Restez toujours occupé en faisant des actions vertueuses et par l'étude de livres religieux. Vous pourrez ainsi cultiver des pensées bonnes et sublimes. Mettez fin au fait de penser au hasard. Prenez un sujet et pensez à ses différents aspects et rapports. Quand vous pensez ainsi à un sujet, n'autorisez jamais une autre pensée à entrer dans le mental conscient. Par exemple : vous commencez à penser à la vie et aux enseignements de Jagadguru Adi Sankaracharya. Pensez à son lieu de naissance, son enfance, son caractère, sa personnalité, ses vertus, ses discours, ses écrits, sa philosophie, certaines importantes paroles de ses œuvres ou Slokas, les Siddhis qu'il montrait de temps en temps, son Digvijaya, ses quatre disciples, son commentaire sur la Gita, les Upanishads et les Brahma Sutras. Pensez à ces choses une par une, dans l'ordre. Épuisez-les. Amenez le mental encore et encore sur le point. Puis prenez un autre sujet. Par cette pratique, vous développerez une façon de penser organisée. Les images mentales gagneront intensément en force. Elles deviendront précises et bien définies. Chez les personnes ordinaires, les images mentales sont déformées et vagues. Chaque pensée a une image. Une table est une image mentale, plus une chose à l'extérieur. Tout ce que vous voyez à l'extérieur a sa contrepartie dans le mental. La pupille est une petite chose ronde dans l'œil. La rétine est une petite structure. Comment se fait-il que l'image d'une grande montagne vue par une petite ouverture ou structure soit mémorisée par le mental ? Comment la

grande forme d'une montagne peut-elle entrer par un tout petit trou dans les yeux ? Ceci est la Merveille des merveilles. L'image de la montagne existe déjà dans le mental. Le mental est comme un vaste canevas qui contient toutes les images des objets vus à l'extérieur.

Vous devez connaître les lois du mental, à savoir, la loi de l'association, la loi de la relativité, et la loi de la contiguïté. Alors vous pourrez développer très facilement la culture de la pensée. Vous pourrez vous souvenir des choses par la loi de l'association. Brahmacharya et une nourriture pure et Sattvique sont indispensables pour la culture de la pensée. Levez-vous à quatre heures. Asseyez-vous en Virasana ou Padmasana ou Siddhasana. Répétez votre Mantra *Om* ou *Ram* ou *Hari Om* pendant dix minutes et pratiquez ensuite la culture de la pensée. Faites une autre session le soir. Quand vous pensez à un sujet, ne permettez pas à d'autres pensées d'entrer. Quand vous pensez à la rose, ne pensez qu'aux différentes sortes de roses. Quand vous pensez à la miséricorde, ne pensez qu'à elle et à elle seule. Ne pensez pas à l'indulgence et à la tolérance. Quand vous étudiez la Gita, ne pensez pas au thé ou au match de cricket. Soyez totalement occupé par le sujet en question.

Napoléon contrôlait ses pensées de la manière suivante : « Quand je veux penser à des choses plus plaisantes, je referme le placard de mon mental révélant les choses de la vie les plus déplaisantes et j'ouvre ceux qui contiennent les pensées les plus plaisantes. Si je veux dormir, je les referme tous ».

La pensée est à la fois force et mouvement. La pensée est dynamique. La pensée bouge. Il y a différentes sortes de pensées. Il y a des pensées instinctives. Il y a des pensées visuelles. Il y a des pensées auditives (penser sur le plan de l'écoute). Il y a des pensées symboliques (penser sous forme de symboles). Certaines pensées sont habituelles. Il y a des pensées kinesthésiques (penser sous forme de mouvement, comme jouer un jeu). Il y a des pensées émotionnelles. S'il y a une fatigue mentale, le processus de la pensée change du visuel à l'écoute et de l'écoute au kinesthésique. Il y a une connexion intime entre le mental et le *Prana*. Quand le mental est concentré, la respiration devient lente. Si on pense rapidement, la respiration devient également rapide. Il y a une machine à lire les pensées appelée psychographe, qui indique correctement le type de pensées.

Le mental subconscient

Le mental subconscient est appelé Chitta dans le Vedanta. Une grande partie de votre subconscient se compose d'expériences recouvertes, de souvenirs jetés à l'arrière-plan, mais récupérables.

Lorsqu'en vieillissant, vous avez des symptômes de perte de mémoire, vous trouvez d'abord difficile de vous rappeler le nom des personnes. La raison n'est pas loin à chercher. Tous les noms sont arbitraires. Ils sont comme des labels. Il n'y a pas d'association accompagnant les noms. Le mental se rappelle généralement par associations, car les impressions deviennent profondes par ce biais. Vous pouvez bien vous rappeler, à un âge avancé, des passages que vous avez lus à l'école ou au collège, mais vous trouvez difficile, le soir, de vous rappeler un passage que vous avez lu le matin. La raison est que le mental a perdu son Dharana-Sakti (pouvoir de saisir les idées). Les cellules du cerveau ont dégénéré. Ceux qui surmènent mentalement, qui n'observent pas les règles du Brahmacharya et qui sont accablés de beaucoup de soucis, d'anxiétés, d'inquiétudes, etc., perdent leur pouvoir de mémorisation rapidement. Même quand vous êtes vieux, vous pouvez vous rappeler des événements anciens, car il y a des associations avec les événements.

Le processus mental n'est pas limité uniquement au champ de la conscience. Celui du subconscient est d'une étendue bien plus grande que celui de la conscience. Des messages, quand ils sont prêts, remontent du subconscient à la surface du conscient comme un éclair, par la trappe du mental subconscient ou Chitta des Vedantins. Seulement dix pour cent de l'activité mentale rentre dans le champ de la conscience. Au moins quatre-vingt-dix pour cent de notre vie mentale est subconsciente. Nous sommes assis et essayons de résoudre un problème, mais nous échouons. Nous cherchons, essayons encore et encore, mais échouons. Soudainement, une idée jaillit qui nous mène à la solution du problème. Le processus subconscient était à l'œuvre. Quelquefois, vous allez dormir le soir avec la pensée : « il faut que je me lève très tôt demain matin pour prendre un train ». Ce message est pris en compte par le mental subconscient et c'est lui qui vous réveille sans faute à l'heure exacte. Il est votre éternel compagnon et ami sincère. Le soir, vous échouez à plusieurs fois, pour trouver la solution d'un problème arithmétique ou géométrique. Le lendemain, quand vous vous réveillez, vous avez une réponse claire. Cette réponse vient comme un éclair du mental subconscient. Il travaille sans cesse, sans aucun repos, même pendant le sommeil. Il arrange, classifie, compare, trie tous les faits et les chiffres, et trouve une solution correcte et satisfaisante. Tout ceci est dû au mental subconscient. Vous pouvez changer votre nature néfaste à l'aide du mental subconscient en cultivant des qualités saines et vertueuses opposées à celles qui sont indésirables. Si vous voulez surmonter la peur, niez mentalement que vous avez peur et concentrez votre

attention sur la qualité opposée, l'idéal du courage. Quand le courage est développé, la peur s'évanouit d'elle-même. Le positif vainc toujours le négatif. Ceci est une Loi de la Nature infaillible. Ceci est Pratipaksha Bhavana des Raja Yogis. Vous pouvez aimer des tâches et des devoirs déplaisants en cultivant le désir et le goût pour eux. Vous pouvez établir, dans le mental subconscient, de nouvelles habitudes, de nouveaux idéaux, de nouveaux goûts et un nouveau caractère, en changeant l'ancien.

Les fonctions du Chitta sont Smriti ou Smarana, Dharana (attention) et Anusandhana (investigation). Quand vous faites Japa d'un Mantra, c'est Chitta qui fait Smarana. Il fait beaucoup de travail. Il réalise un travail meilleur que le mental ou Buddhi.

Toutes les actions, toutes les expériences et tous les plaisirs laissent une empreinte dans le mental subconscient sous la forme d'impressions subtiles ou forces résiduelles. Les Samskaras sont les racines qui amènent à nouveau Jati (vie) et les expériences de plaisir et de douleur. La reprise des Samskaras induit la mémoire. Le Yogi plonge profondément à l'intérieur et vient en contact direct avec ces Samskaras. Il les perçoit directement par la vision yogique intérieure. Par Samyama (concentration, méditation et Samadhi) sur ces Samskaras, il acquiert la connaissance des vies précédentes. En faisant Samyama sur les Samskaras des autres, il acquiert également la connaissance de leurs vies passées.

Quand vous désirez vous rappeler quelque chose, vous devez faire un effort psychique. Vous devez descendre et remonter dans les profondeurs de différents niveaux du subconscient, pour ensuite prendre la bonne information parmi une curieuse mixture de matière d'une grande variété, et sans aucun rapport avec elle. Tout comme l'agent de tri dans le train postal prend la bonne lettre en déplaçant la main de haut en bas le long des différents casiers, de même, le trieur (le mental subconscient) va de haut en bas le long des casiers dans le mental subconscient et amène la bonne information au niveau de la conscience normale. Le mental subconscient peut prendre la bonne information d'un tas de points différents.

Le Samskara d'une expérience se forme ou se développe dans Chitta à l'instant même où le mental expérimente quelque chose. Il n'y a pas d'espace entre l'expérience présente et la formation d'un Samskara dans le mental subconscient.

Smriti ou la mémoire est une fonction de Chitta (mental subconscient). C'est une catégorie ou faculté séparée dans le Vedanta. Quelquefois, c'est Antarangata, qui fait partie du mental. Dans la philosophie du Sankhya, elle est incluse dans Buddhi ou Mahat

Tattva. Chitta, dans la philosophie du Raja Yoga de Patanjali Maharshi (*Yogah Chitta-Vritti-Nirodhah*) correspond à l'Antahkarana du Vedanta.

Cultiver la mémoire.

Celui qui demeure dans le mental subconscient, ou Chitta, et dans la mémoire, celui qui est au sein de cette mémoire, celui que le Chitta et la mémoire ne connaissent pas, celui dont le corps est la mémoire (et le mental subconscient), celui qui régit la mémoire et Chitta de l'intérieur, celui-là est ton Soi, le Dirigeant Intérieur (Atman Immortel, Antaryami, Amritam). Mon adoration et ma prosternation silencieuse envers ce Régisseur Intérieur !

La culture de la mémoire est très très importante. Elle apporte également le succès dans la réalisation de Dieu. Un homme distrait échoue toujours dans ses tentatives. Le directeur devient mécontent quand son employé est distrait. Un homme distrait commet de sérieuses erreurs à maintes reprises. Un homme avec une mémoire forte et fidèle obtient d'énormes succès dans toutes ses entreprises. Celui qui a de la mémoire peut conduire ses affaires avec beaucoup de succès, se souvenir du crédit et du débit et peut tenir ses comptes de manière satisfaisante. Un étudiant qui a une mémoire fidèle aura du succès à tous ses examens. L'intelligence n'est qu'un dixième de la mémoire.

Le terme sanskrit pour la mémoire est Smriti. Smarana est souvenir. Ceci est la fonction du mental subconscient, Chitta. Les Samskaras de la pensée et de l'action sont imprégnés profondément dans Chitta. Il est comme la plaque sensible d'un appareil photo. Il est comme le sillon d'un phonographe. Toutes les impressions sont enregistrées ici de manière indélébile. Quand vous faites une tentative pour vous rappeler les événements ou choses passés, ils viennent à la surface. Tout comme l'homme entre sur la scène par le rideau de côté, tout comme le prisonnier sort de la prison par la petite porte du grand portail principal, les impressions sortent par la trappe sous la forme de grandes vagues de pensées ou d'images mentales. Si vous avez une vision clairvoyante ou un œil astral, vous pouvez observer clairement tous les mouvements souterrains de ces images dans l'atelier souterrain du mental ou l'usine mentale souterraine. Le terme mémoire est utilisé dans deux sens. Nous disons : « Mr John a une bonne mémoire ». Cela veut dire, dans ce cas, que Mr John a une très bonne capacité mentale de mémoriser ses expériences passées. Quelquefois vous dites : « Je ne me souviens pas de cet incident ». Dans ce cas, cela veut dire que vous n'arrivez pas à amener, à la

surface du mental conscient dans sa forme originale, l'incident qui s'est produit il y a quelques années. C'est un acte de souvenir.

Si l'expérience est récente, vous pouvez avoir, par la mémoire, un souvenir complet de votre expérience passée. Vous ne pouvez obtenir aucune connaissance nouvelle par la mémoire. Ce n'est qu'une répétition.

Dans le souvenir ordinaire, il y a un coefficient temporel. Dans la mémoire personnelle, il y a un coefficient spécifique. Ce qui agit avec quelque chose d'autre est un coefficient. En mathématiques, le facteur numérique ou facteur littéral précédé par une quantité inconnue est le coefficient en terme algébrique.

Supposons que vous ayez reçu de votre ami, comme présent, un beau ventilateur. Quand vous l'utilisez, cela vous rappelle quelquefois votre ami. Vous pensez à lui pendant un court instant. Ce ventilateur sert de cause à votre souvenir (Udbodhaka ou Smriti-hetu).

Voici les quatre caractéristiques d'une bonne mémoire :

1) si vous lisez une fois un passage et que vous pouvez reproduire la même chose correctement, c'est un signe qui indique que vous avez une bonne mémoire. Ceci se nomme Sagumata.

2) si vous pouvez reproduire la même chose sans l'augmenter ou le diminuer (addition ou soustraction), cela est appelé Avaikalya,

3) si vous pouvez préserver un fait ou un passage pour une période très longue, cela est appelé mémoire fidèle, Dharana,

4) si vous pouvez reproduire, tout de suite, et quand cela est nécessaire, un passage sans aucune difficulté, cela est appelé Upaharana.

Si votre frère est un lâche, la vue d'un autre homme similaire à un autre endroit amènera dans votre mental le souvenir de votre frère. Cette mémoire est due à la similarité des objets (Sadrisyata).

Supposons que vous ayez vu un nain à Madras. Quand vous voyez un très petit homme ou patagonien, cela vous rappellera le nain que vous avez vu à Madras. La vue d'un grand palace vous rappellera la hutte d'un paysan ou le Kutir en paille d'un Sannyasin, au bord du Gange. Cette mémoire est due à la non-similarité des objets (Viparitata).

Quand vous marchez le long de la route un jour de tempête et que vous voyez un arbre tombé, vous en concluez qu'il est tombé à cause de la tempête. Dans ce cas, la mémoire est due à la relation entre la cause et l'effet (Karya-Karana-Sambandha).

La connaissance du fonctionnement du mental est vraiment nécessaire pour ceux qui veulent développer leur mémoire. La plus grande partie des opérations du mental se font dans le mental

subconscient. Le mental conscient se repose, mais le subconscient travaille vingt-quatre heures sur vingt-quatre. C'est le mental subconscient qui, comme un éclair, vous donne la réponse le lendemain matin quand, bien qu'ayant fouillé pendant des heures et des heures votre cerveau, vous n'avez pas trouvé la solution. C'est encore le mental subconscient qui vous réveille le matin quand vous allez vous coucher le soir avec la ferme résolution : « Je dois prendre le train à trois heures du matin ». C'est le serviteur le plus fidèle à condition que vous connaissiez la technique pour le manipuler de main de maître. Vous pouvez en tirer un travail énorme. Tous les prodiges ou géants intellectuels de ce monde connaissent la manière d'utiliser ou d'exploiter cette partie du mental. Chitta analyse, classe, arrange les faits et les données, extrait tous les anciens enregistrements des différentes cases du mental et produit, tôt le matin ou à tout moment, un bilan clair de faits pour votre lecture et votre examen. Avant d'aller vous coucher, donnez l'ordre à Chitta de faire toute sorte de travail. Il gardera la réponse prête pour le lendemain matin. Quand vous avez un dilemme, quand vous ne savez plus quoi faire et que vous êtes dans la confusion, quand vous ne savez pas comment résoudre un problème sérieux, donnez l'ordre à votre Chitta, un ordre précis, en lui soumettant la nature de vos difficultés. Le matin à 4 h, vous aurez une réponse sans équivoque. Faites ceci. Pratiquez ceci. Alors seulement, vous aurez une force et une conviction merveilleuse. Vous trouverez ainsi, dans le subconscient, un ami digne de confiance.

Un homme ayant une mémoire forte et fidèle peut réaliser un travail énorme en un clin d'œil. Il peut maîtriser chaque sujet ou art en peu de temps. Le Dr Samuel Johnson avait l'habitude de répéter passage après passage en quelques minutes en les confiant à la mémoire. Sa mère était très étonnée. Elle lui demandait : « Johnson, mon cher enfant, apprends ce passage par cœur ». Avant qu'elle n'ait monté les escaliers, il la suivait et disait : « Maman, maman, je le connais par cœur ». Et il le répétait ensuite. Quelle merveilleuse mémoire il avait ! Ce qu'un homme a réalisé, un autre peut également le faire. Ceci est une loi de la nature immuable.

Si vous lisez l'introduction de Pranava Vada écrit par Sri Babu Bhagavan Das de Varanasi vous verrez qu'il a collecté tout le matériel pour son livre en trois volumes en écoutant les récitations d'un Pandit qui était aveugle de naissance et qui connaissait par cœur le contenu de beaucoup de livres. Il connaissait également le nombre de pages. Vous allez chez Bakshi Sur qui vit dans un village à Lakhimpur-Kheri dans l'Uttar Pradesh. Il a une mémoire formidable. Il est aveugle de

naissance. Il peut citer tous les versets de Surdas et de Tulasidas. Il peut également citer les numéros des pages. La manière dont il apprit ceci et le mit en mémoire est une des Merveilles des merveilles d'aujourd'hui !

Dans le temps, les étudiants en Sanskrit apprenaient par cœur tous les Vedas. Le système d'éducation du Gurukula a ses propres avantages. Il développe merveilleusement la mémoire à un très haut point. Même aujourd'hui, il y a, à Varanasi, un Pandit spécialisé en Sanskrit qui a en mémoire la totalité des Upanishads, la Gita, les Brahma Sutras, Kandana Khadyam, Chit Sukhi et Advaita Siddhi, l'œuvre monumentale sur le Vedanta. Il y a des jeunes garçons dans le Darshan Maha Vidyalaya de Sri Raghavachari à Rishikesh qui ont en mémoire les dix-huit chapitres de la Gita. Le système d'éducation Gurukula est merveilleux. Les étudiants des universités modernes ne peuvent rivaliser avec les étudiants du système Gurukula.

Brahmacharya, un ajustement diététique et la discipline des Indriyas sont vraiment indispensables pour le développement de la mémoire. L'énergie séminale a une connexion directe et intime avec les cellules de Chitta et le cerveau. Vous devriez essayer de faire vraiment de votre mieux pour préserver chaque goutte de votre fluide vital. Une mauvaise mémoire est largement due à des pertes importantes de cette énergie vitale. Les jeunes étudiants des écoles et des collèges ne réalisent pas l'importance vitale de Brahmacharya. Ils tâtonnent dans une obscurité totale. Leur mental est rempli de passion par la vision quotidienne d'images de nus et d'étreintes dans les films. Ils cèdent à la lecture de romans qui excitent leur passion. Ils recherchent toujours une mauvaise compagnie. Ils sont suffisants, arrogants et entêtés. Ils ne se soucient jamais d'approcher les sages qui pourraient leur donner des leçons inspirantes sur la science du Soi, la culture de la mémoire et la conquête de la passion. Ils mangent ce qu'ils aiment. Ils n'ont aucune idée de régime Sattvique et des effets d'une mauvaise nourriture sur les différents compartiments de la mémoire. Ils ne connaissent pas la discipline des Indriyas et la science de la diététique. Ils échouent donc misérablement et mènent une vie triste et sombre dans l'obscurité et le désespoir. Ceci est grande erreur. Ceux qui font attention à Brahmacharya et à la nourriture, ceux qui ont Satsanga avec les Sadhus et les Sannyasins sont toujours en sécurité. Ils réussissent très bien dans leurs vies. Même s'ils commettent des erreurs, ils sont, à ce moment-là, corrigés par des hommes sages.

Il y a des Udbodhakas ou Smriti-hetus qui font mémoriser des choses. La vue d'une montre-bracelet amène le souvenir de votre ami

qui vous a présenté une montre-bracelet. La loi de l'association est d'une très grande aide pour développer la mémoire. Le souvenir d'un mot qui se termine en « ité » tel que cupidité, avidité, etc. amènera d'autres mots tels que stupidité, supériorité, infériorité, etc. Le souvenir d'un mot qui se termine par « tique » tel que romantique, amènera le souvenir d'autres mots comme fantastique. Vous pouvez, de cette manière, vous rappeler les choses. Vous devrez regrouper des choses comme celle-ci dans les différents casiers de votre cerveau. Connectez une chose ou un évènement avec une autre de même nature. Alors toutes ces choses reviendront très facilement à votre mémoire.

Exercices pour cultiver la mémoire.

I

Voici quelques exercices simples pour la culture de la mémoire. Asseyez-vous en Virasana ou Padmasana. Fermez vos yeux. Imaginez un grand jardin. Dans un coin vous avez des fleurs de jasmins, dans un autre des roses, dans un autre Champak, dans un autre du muguet. Pensez d'abord au jasmin, puis tournez le mental vers les roses, ensuite vers Champak et finalement vers le muguet. Ramenez encore une fois le mental vers le jasmin. Faites tourner le mental comme ceci pendant deux ou trois minutes. Regardez le ciel la nuit et comptez les étoiles localisées dans une petite partie. Le jeudi matin, essayez de vous rappeler les préparations culinaires, légumes, sortes de Dhal, etc., qui ont été préparés le mercredi. Ceci est une autre sorte d'exercices.

II

Étudiez un Sloka important de la Gita. Trouvez des parallèles dans le Ramayana, le Bhagavata, les Upanishads, le Yoga Vasishtha et la bible, connectez tous ces passages et gardez-les dans le mental ou dans les casiers de la mémoire.

III

Mettez le mot V-I-B-V-J-O-R dans la mémoire. Essayez de vous rappeler les différentes couleurs telles que violet, indigo, bleu, vert, jaune, orange et rouge. Forgez vos mots-codes pour vous aider à vous souvenir. Chacun de vous peut avoir ses propres mots codés.

IV

Forgez vos mots clés, certains commençants par A, d'autres par B, d'autres encore par R, d'autres qui se terminent par 'tion', d'autres par 'ité'.

V

Le Japa, la méditation, la prière, la dévotion, Sirshasana et Pranayama développent la mémoire de façon merveilleuse. Voici une brève description de Sirshasana. (Pour plus de détails, voir le livre YOGA ASANAS). Sirshasana est le roi de toutes les Asanas. Étalez un tapis. Reposez la tête sur les doigts croisés et montez doucement les jambes. Puis descendez doucement les jambes sans secousses. Au début, aidez-vous d'un mur ou demandez l'aide d'un ami. Faites-le pendant une minute et augmentez progressivement le temps à dix minutes. Sirshasana chasse les maladies des yeux, des oreilles, des nerfs, du sang, de l'estomac, des intestins, la blennorrhagie, la dyspepsie, la constipation, etc. Il augmente le feu digestif et améliore l'appétit. C'est un tonique nerveux et sanguin. Il développe les facultés intellectuelles. Il aide pour Brahmacharya et fait de vous un Urdhvareto-Yogi.

VI

Voici quelques affirmations et déclarations pour développer la mémoire. Méditez et affirmez :

J'ai une mémoire très forte	Om Om Om
Je peux me rappeler les choses correctement.	Om Om Om
Ma mémoire s'est beaucoup améliorée.	Om Om Om
J'ai une merveilleuse mémoire fidèle.	Om Om Om

VII

« Je m'améliore de jour en jour, de toutes les manières par la grâce de mon Seigneur ». Répétez cette formule plusieurs fois par jour quotidiennement. Méditez sur elle également le matin pour quelques minutes. Vous ferez des progrès merveilleux. Méditez sur le sens et ressentez.

Je vais dire un mot sur la tenue d'un cahier de notes. Notez-y chaque jour, dès que vous sortez du lit, les différentes sortes de travaux que vous avez à faire durant la journée et observez s'ils ont tous bien été réalisés. Cochez chaque point dès qu'il est fini.

VIII

Prenez un jeu de cartes et tirez en six et observez-les soigneusement. Placez-les ensuite devant vous la face vers le bas. Notez, dans l'ordre, sur un morceau de papier, leur description exacte. Vous pouvez augmenter progressivement le nombre à dix ou douze. Cet exercice développera également la mémoire.

IX

Asseyez-vous confortablement dans un fauteuil. Rappelez-vous l'image de votre père. Fermez vos yeux. Essayez de donner une

description claire des caractéristiques physiques de son corps tel que le genre de nez, de cheveux, l'état de ses yeux, de son front, de ses lèvres, de ses oreilles, de sa poitrine, large ou bombée, s'il est musclé ou s'il a des bras fins, s'il a les membres symétriques, l'état de ses dents, sa démarche, sa manière de parler, ses traits distinctifs et sa physionomie, des points spéciaux qui attirent les gens, la nature de sa voix, des marques ou grains de beauté sur les différentes parties du corps, etc. Après avoir vu une première fois un grand homme, essayez de donner les qualités et traits qui ont attiré votre attention.

X

Essayez de vous souvenir des termes synonymes. Ceci augmentera votre vocabulaire et vous serez capable d'écrire de merveilleuses rédactions et de donner d'excellentes conférences. Vous deviendrez un grand journaliste. Vous pourrez écrire des livres palpitants. Prenez par exemple le mot compassion ou le mot générosité. Essayez de donner les synonymes tels que pitié, miséricorde, libéralité, munificence, etc. Par la loi de l'association, connectez une idée avec plusieurs autres idées. Ceci développera votre mémoire. La pensée du mot café amènera l'idée des collines de Nilgiri où il pousse, l'idée de la société Stane qui vend des graines de café et l'idée du fondateur de la société. Par la loi de Sadrishya ou similarité, vous pourrez vous rappeler d'autres endroits du monde où le café est cultivé. Vous pourrez vous rappeler les avantages du café. L'idée de café amènera l'idée de boissons similaires telles que le thé, le nom de Lipton et son lieu de naissance, comment il a commencé son affaire et comment il est devenu finalement un millionnaire et enfin le nectar de l'immortalité que boivent les Yogis. Toutes ses idées viendront dans votre mental en un clin d'œil. Gardez dans votre poche un petit cahier. Quand de bonnes idées surgissent dans votre mental, notez-les immédiatement. Prenez des notes. Vous pourrez les développer plus tard. Notez dans votre journal les leçons que vous avez apprises de grands Mahatmas.

XI

Marchez d'un bon pas le long de la rue marchande à Lahore ou le Chowringhee à Calcutta. Ayez une perception vive et intense. Regardez ce qui se passe dans ce centre commercial et dès que vous arrivez à la maison, notez sur un morceau de papier les noms des magasins et les articles importants qui sont présentés sur les présentoirs au-dehors. Le lendemain, marchez le long de la même rue et vérifiez vos notes.

XII

Essayez de vous souvenir des différentes marques d'automobiles telles que Ford, Studebaker, Chevrolet, Standart, Morris, Austin, etc., et de leur prix. Rappelez-vous les noms des différents philosophes en Orient et en Occident tels que Sankara, Ramajuna, Kant, Platon, etc., et leurs œuvres et enseignements importants. Comparez la philosophie occidentale et orientale. Faites ceci avec les yeux fermés. Ceci développera votre mémoire pour les choses subtiles. La mémoire des choses grossières est plus facile que celle des événements des choses philosophiques. Les événements peuvent être plus facilement retenus que les noms de personnes, car il y a association avec les événements. Les noms sont arbitraires. Il y a une connexion intime entre la mémoire, l'observation et l'écoute attentive. Le mental pense aux objets qui sont vus et entendus. Celui qui a développé son pouvoir d'écoute et d'observation peut avoir une meilleure mémoire.

XIII

Voici un autre exercice. Imaginez que vous avez devant vous un canevas qui contient l'image de neuf animaux. Dans la première rangée du haut, il y a un lion, un léopard et une vache ; dans la deuxième rangée, un cheval, un zèbre et un ours et dans la troisième rangée, un éléphant, un buffle et un tigre. Pratiquez cet exercice quotidiennement. Essayez d'abord de vous rappeler les animaux dans la première rangée, puis dans la seconde et enfin dans la troisième. Maintenant, essayez de vous rappeler de haut en bas, à savoir, lion, cheval, éléphant ; léopard, zèbre, buffle ; vache, ours, tigre. Vous pouvez changer l'ordre de beaucoup d'autres manières à l'aide d'une formule algébrique ou d'une permutation ou combinaison. La pratique de l'exercice de la mémoire sur différentes sortes de sons grossiers et subtils, goûts de nourriture, touchers de différents objets, différentes nuances de couleur, etc., peut aussi être bénéfique.

XIV

Lisez une ou deux pages d'un livre. Fermez ensuite le livre et essayez de vous rappeler les idées importantes et de les reproduire dans votre mental. Notez le contenu dans votre propre style ou écrivez la reproduction exacte. Comparez et opposez ces passages avec d'autres passages contenus dans d'autres livres. Tirez-en vos propres conclusions et déductions. Cette pratique développera merveilleusement votre mémoire et vous permettra de vous souvenir de choses pendant longtemps. Marquez, sur le côté, les passages importants au crayon rouge et soulignez en bleu ou en rouge partout où cela est nécessaire. En soulignant, ne masquez pas les mots.

Chaque semaine, prenez des notes de ce que vous avez lu et tournez les pages qui contiennent tous les points importants. Quand vous lisez un livre, ayez un dictionnaire à vos côtés. Ne lisez jamais sans un dictionnaire. Quand vous rencontrez des mots difficiles que vous ne comprenez pas, prenez le dictionnaire et notez les mots et leur sens dans un cahier séparé. Beaucoup d'étudiants paresseux sautent les pages des livres qu'ils ne comprennent pas et en imaginent le sens de leur propre manière. Ceci n'est pas souhaitable. Ceux qui pratiquent de la manière mentionnée ci-dessus deviendront vraiment érudits et formidables en peu de temps. Ils posséderont un vocabulaire riche et pourront influencer un large public. Ils pourront devenir des orateurs distingués, des journalistes et des écrivains compétents en prose et en poésie. Le terme sanskrit pour le pouvoir de la mémoire est Smriti-Sakti. Le pouvoir de la mémoire a besoin de l'aide du pouvoir de la compréhension et de Dharana Sakti. Dharana Sakti est le pouvoir de garder des idées. Ceux qui ont un bon Dharana Sakti auront une remarquable mémoire fidèle.

XV

Pratiquez, pendant dix minutes avant d'aller vous coucher, une auto-analyse ou un auto-examen. Asseyez-vous confortablement sur une chaise. Fermez les yeux. Pensez à toutes les actions bonnes ou mauvaises que vous avez faites au courant de la journée. Pensez à toutes les erreurs que vous avez commises consciemment ou inconsciemment. Le premier jour, vous ne serez peut-être pas capable de trouver plus que deux ou trois erreurs dans vos actions, car vous n'avez pas l'habitude de faire cela. Mais, par une pratique quotidienne, régulière et systématique, vous pourrez visualiser clairement les actions et erreurs de la journée. Le mental devient subtil et vif par la pratique de l'introspection. Il va de plus en plus vers l'intérieur. Il dissèque, analyse, regroupe, classifie et dresse la liste des actions en un clin d'œil. Cette pratique développera votre mémoire et réduira le nombre de vos erreurs. Vous pourrez noter, dans votre journal, toutes les actions et erreurs le soir même ou le lendemain matin. Il viendra un temps où vous ne ferez que de bonnes actions sans commettre pas même une seule erreur. Le nom de Benjamin Franklin me vient à l'esprit à cet instant.

XVI

Étudiez plusieurs fois le chapitre dix-huit de la Gita. Essayez de vous rappeler les Slokas selon les différents titres qui traitent de Viveka, Vairagya, Sadachara, développement des Gunas, les trois sortes de Tapas et les trois sortes de nourriture décrites dans le chapitre dix-sept, les Slokas concernant le Pranayama, la pratique de

la concentration, le Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Hatha Yoga, Raja Yoga, contrôle du mental, etc. Vous devez les regrouper et les classer dans les cases de votre mental. Ceci est également un genre d'exercice pour la culture de la mémoire. Sélectionnez tout exercice qui convient à votre goût, à votre tempérament et à vos capacités.

XVII

Développez le pouvoir de décrire exactement un match de cricket ou de football. Regardez le jeu. Dès que vous rentrez à la maison, notez-le sur un papier, corrigez-le et ressortez-en une copie claire. C'est toujours mieux de garder du papier et un crayon ou un carnet dans votre poche. Les gens occupés, et ceux dont le but dans la vie est de devenir grand de toutes les manières, devraient toujours prendre des notes tout de suite, même en marchant. Ils peuvent noter des idées ou prendre des notes en sténo et les développer pendant leur temps libre. Quand de bonnes idées vous viennent à l'esprit, notez-les tout de suite dans votre carnet de poche. Ceci est la clef du succès dans la vie, dans toutes les entreprises, à chaque pas, et dans toutes les sphères de votre activité. Pratiquez, ressentez et profitez. La simple théorie ne marchera pas. Vous devriez devenir un homme pratique. Je martèle ce point encore et encore et je ne suis pas du tout fatigué de le faire. Je veux que vous deveniez un grand homme avec des idéaux admirables et pas dans un futur incertain, mais tout de suite, à la minute même. Donnez-moi tout votre cœur. J'ai mes propres manières pour développer un homme rapidement et parfaitement. J'ai une passion forte pour le service, mais je n'ai pas le bon type d'aspirants. Assistez à une conférence et reproduisez les discours dans votre propre style et envoyez-les aux journaux. Vous pouvez devenir un reporter de première classe et un journaliste capable en peu de temps. Visitez Badri Narayan, Gangotri ou Gomukh là où le Gange prend sa source et prenez des notes. Faites une description complète de tout ce que vous avez vu dans les journaux quotidiens. Toutes ces pratiques développeront, sans aucun doute, votre mémoire.

XVIII

Voici encore un autre exercice pour la culture de la mémoire. Fermez les yeux. Asseyez-vous confortablement dans un fauteuil. Essayez de vous rappeler les personnes les plus riches de la planète telles que Nizam d'Hyderabad, Rockefeller, Ford ; les plus grands fleuves tels que l'Amazone, le Nil, le Brahmaputra et les sept fleuves sacrés en Inde, à savoir, le Gange, le Yamunâ, le Godavari, le Sarasvati, le Narmada, le Sindhu et le Kaveri. Vous pouvez vous rappeler le Sloka : « *Ganga Cha Yamune Chaiva Godavari Sarasvati Narmade Sindhu Kaveri Jale Asmin Sannidhim Kuru* ».

Souvenez-vous des cascades, du Niagara, du Sivasamudram, rappelez-vous les lacs, Chilka dans le district de Ganjam, Manasarovar dans l'Himalaya, etc. Vous pouvez vous souvenir des poètes comme l'immortel Kalidas, Wordsworth, Coleridge, Milton, Shakespeare, Byron et Keats, des essayistes tels que Johnson et Emerson ; des philosophes tels que Sankara, Ramanuja, Kant, Hegel et Platon ; des scientifiques tels que Faraday, Newton, Bose, Raman et Einstein ; des Jnanis tels que Sankara, Dattatreya, Yajnavalkya, Madasala, Gargi, Sulabha, Vamadeva et Jadabharata ; des Yogis tels que Jnanadeva, Bhartrihari, Trilinga Swami et Sadasiva Brahman ; des Bhaktas tels que Gouranga Maha Prabhu, Tulasidas, Ramdas, Hafiz, Mira ; des Pancha Kanyakas tels que Kunti, Draupadi, Mandodari, Ahalya et Anasuya ; les sept Rishis tels que Atri, Bhrgu, Vasishtha, Gautama, Kasyapa, Palutsya et Angirasa ; les sept Chiranjivis tels que Asvatthama, Bali, Vyasa, Hanuman, Vibhishana, Kripa et Parasurama ; les douze Brahma Vidya Gurus tels que Brahma, Vishnu, Siva, Vasishtha, Sakti, Parasara, Vyasa, Suka Deva, Gaudapada, Govindapada, Sankaracharya et Krishna. Cette pratique développera la mémoire.

XIX

Vous devez connaître la manière d'extraire du travail du mental subconscient. Si vous voulez vous rappeler des passages oubliés des œuvres de Shakespeare, donnez un ordre précis au mental subconscient juste avant d'aller vous coucher. Vous pouvez parler à votre mental subconscient de la même manière que vous parlez à un ami ou à un domestique. « Mental subconscient écoute ; j'ai oublié un passage important du « marchand de Venise » et un autre du « comme vous le voulez » que j'ai étudiés au temps de l'université. Remonte-les maintenant dans ma mémoire. J'en ai besoin demain matin. Fais-le rapidement ». Donnez l'ordre dans des termes très clairs. Comme un éclair, il le placera devant vous le lendemain matin. S'il échoue, redonnez l'ordre le jour suivant. Vous devriez avoir la réponse à ce moment-là. Le mental subconscient est quelquefois très occupé et l'esprit devient encombré. Le cerveau est sous tension ou sous pression à cause d'un travail important. Vous devrez attendre avec un mental calme. Vous devrez répéter l'ordre une ou deux fois. Vous devez donner suffisamment de temps au subconscient et ne pas le déranger fréquemment.

Un juge doit faire un résumé des preuves et préparer le jugement. Son esprit est quelquefois troublé. Il est déconcerté. Il n'est pas capable de trouver la bonne solution. Dans de tels cas, le mental subconscient pourra merveilleusement travailler pour lui. Il arrangera

parfaitement les faits et les chiffres et lui soumettra un résumé clair. Il n'aura plus qu'à l'écrire sur un bout de papier le lendemain matin.

Sur des points qui demandent trop de réflexion et de longue délibération, vous devrez attendre quelques jours avant de recevoir une réponse du mental subconscient. Vous devrez, encore et encore, les soirs, lui donner un ordre et faire attention aux résultats. Vous n'avez pas besoin de le déranger chaque jour, en lui donnant des ordres. Répétez-le une ou deux fois. Vous devrez lui soumettre des faits et des chiffres et lui faire comprendre clairement ce que vous voulez exactement.

L'intérêt développe la mémoire

Un médecin a une bonne mémoire pour se souvenir des médicaments, car il a un vif intérêt pour le traitement des maladies. Il ne peut pas se souvenir d'un seul point en matière de politique, car il n'a pas d'intérêt à ce sujet. Un avocat peut se rappeler toutes les lois des tribunaux d'Allahabad, Bombay et Madras. Il ne peut pas se souvenir des petites actions d'un match de cricket, car il n'a pas d'intérêt pour cela.

Vous devrez d'abord créer de l'intérêt pour un certain point et ensuite, la mémoire des choses suivra automatiquement. On devrait connaître parfaitement le sujet et on devrait avoir une connaissance générale de tous les sujets. Une nature polyvalente est hautement honorable et louable. Essayez de devenir un génie plein de ressources. Une mémoire forte et fidèle ou une volonté puissante et la pratique quotidienne de la concentration et de la méditation feront certainement de vous un prodige.

Santé et mental.

Un homme fort aura une bonne mémoire. Un homme faible et fragile, qui a une mauvaise santé, aura une mémoire défaillante. La santé joue un rôle très important dans la culture de la mémoire. Par conséquent, essayez de garder un niveau de santé, de vigueur et de vitalité élevé, en prenant une nourriture correcte, en faisant des exercices corrects, etc.

En conclusion, je vous demande de suivre très attentivement ces points : Brahmacharya, nourriture, Satsanga et différentes autres choses qui sont inculquées ici. Béni soit celui qui développe sa mémoire, car il aura beaucoup de succès sur cette terre et atteindra Dieu, car il pourra se souvenir de Lui très facilement.

Comment développer la perception et l'écoute.

Les organes se détériorent si vous ne les utilisez pas correctement, tout comme les mains et les jambes s'atrophient par leur non-utilisation ou se développent par les exercices musculaires. Il y a une connexion intime entre la vue et la mémoire et entre l'oreille et la mémoire. Celui qui a une vue fine, une perception intense, une bonne capacité d'observation et d'écoute aura une très bonne mémoire. Les équivalents de ces parties externes existent dans le corps astral interne. Ils sont appelés les sens astraux. Un Yogi entend par les oreilles astrales et voit par les yeux astraux et développe ainsi clairvoyance et clairaudience. Il peut entendre des sons de pays lointains et voir des objets qui sont dans des localités éloignées. Généralement les gens sont très négligents. Ils n'ont pas d'intérêt pour apprendre des choses élevées et pour avoir un fond de connaissance. Il y a des millions de personnes en Inde qui ne peuvent pas signer de leur nom. L'Inde, le pays des Rishis et des sages est encore dans l'ignorance, comparé à l'Amérique et au continent. Même un jeune garçon qui brosse une paire de bottes et applique de la cire connaît la politique, sait lire les journaux et peut discuter de choses correctement. Les masses de l'Inde sont plongées dans l'ignorance et l'obscurité. La cause en est la négligence, l'indifférence et l'apathie.

Pour obtenir le succès dans la vie, pour devenir un docteur ou un avocat compétent ou encore un homme d'affaires prospère, les oreilles et les yeux devraient être développés au plus haut degré. Un homme aveugle, sourd ou muet est pratiquement un homme mort vivant. Toute la richesse et la connaissance proviennent des oreilles, des yeux et de l'organe de la parole. Ces Indriyas sont l'Ayatana ou le réceptacle pour richesse et connaissance. La connaissance de l'univers-sens vient à travers ces deux canaux et s'exprime envers les autres, par la parole. Quand vous vous déplacez, vous devriez être très vigilant. Vous devriez garder les yeux et les oreilles grands ouverts. Vous devriez essayer de vous rappeler chaque chose nouvelle que vous avez vue, entendue ou lue. Vous devriez développer le pouvoir d'observation. Soyez très attentif. L'attention aide à l'observation. Mettez en marche le pouvoir de la curiosité. La curiosité se transformera, après quelque temps, en désir. L'intérêt et l'attention suivront automatiquement. Quand un homme vous parle, écoutez-le très patiemment. S'il y a des points utiles et intéressants, notez-les tout de suite dans votre journal de poche. Parcourez les pages de votre journal une fois par semaine.

Exercice pour développer l'écoute.

Tenez une montre près de votre oreille et écoutez attentivement le son. Le deuxième jour, éloignez-la un peu et écoutez le tic-tac. Augmentez chaque jour la distance et entraînez-vous à entendre le son. Fermez l'oreille avec l'index. Entraînez les oreilles alternativement.

Il y a également un autre exercice. Fermez les deux oreilles par Yonimudra, en utilisant les deux pouces et essayez d'entendre les sons Anahata qui émanent du lotus du cœur. Vous entendrez dix variétés de son, tels que la flûte, Mridanga, Veena, la conque, la cloche, le tonnerre, le bourdonnement d'une abeille, le tambour, etc. Laissez l'organe de l'écoute (oreille) passer d'un son à l'autre et différenciez soigneusement les différents sons et finalement fixez l'oreille sur un son. Essayez d'abord d'écouter les sons grossiers et ensuite les sons subtils.

Il y a aussi un troisième exercice. Fixez les oreilles sur le Pranava Dhvani qui émane du Gange. Vous entendrez un bhum ou un long OM. Entraînez vos oreilles à entendre ce son. Effectuez cet exercice le matin à quatre heures ou le soir à 21 heures quand le vacarme et l'effervescence de la ville ont pris fin.

Gardez vos oreilles ouvertes. Essayez de différencier les sons de différentes sortes d'oiseaux, d'animaux, d'enfants, d'usines, de voitures, d'avions, de bicyclettes, de cris, de hurlements, de ronflements, de sanglots, de rires, de pleurs, de moqueries, de plaisanteries, etc. Il est recommandé de s'asseoir dans une pièce tranquille. Fermez vos yeux et essayez de vous concentrer sur ces sons. Distinguez-les. Vous devez être capable de trouver quel homme viendra dans votre chambre rien qu'en entendant sa voix à distance. Il y a certaines personnes qui ont des voix qui se ressemblent. Vous devriez être capable de trouver que la voix de Mr Bose ressemble plus ou moins à la voix de votre cousin, Mr Ganga Prasad. Vous devriez être capables de trouver la nature de Ragas et Raginis d'après la nature des vibrations et ondulations tels que Kalyani, Todi, Bhairavi, Kanada, Kamboji, Deepak, Durbari, Malkose, etc. Essayez d'entendre le son du cœur en appliquant votre oreille sur la poitrine d'un autre homme. Vous entendrez les sons *lub-dhub*. Tenez compte des sons des moineaux et autres oiseaux et essayez de différencier leurs sons. Quelquefois ils chantent, quelquefois ils donnent des signaux d'alarme pour prévenir leurs partenaires et amis d'un danger imminent. Les animaux et les oiseaux ont leur propre langage. Les Yogis peuvent comprendre leur langage. Il y a une technique particulière dans Samyama (ou la pratique de Dharana, Dhyana et

Samadhi) sur les sons. Certains mâles ont la voix d'une femelle et certaines femelles la voix d'un mâle. Vous devez être capable de faire la différence. Vous devez être capable de connaître le sifflement d'un cobra, sa nature, sa force de vibration, etc. Même à distance vous pourrez dire « il y a un cobra dans cette pièce ». Les chats émettent des sons particuliers pendant, avant et après la copulation. Les chiens, les chevaux et les éléphants sont des animaux très intelligents. Ils possèdent une conscience simple. Ils rient, sourient et expriment leurs sentiments de joie et de gratitude par certains sons. Vous devez être capables de comprendre la nature des sons. Par la pratique décrite ci-dessus et une observation attentive, vous serez capable de développer un excellent pouvoir d'écoute. Vous pourrez continuer aisément dans vos affaires et votre vocation dans la vie. Des oreilles attentives et une vue perçante apportent plus de richesse.

Exercices pour développer la vue.

Quand vous rencontrez une personne, regardez attentivement son visage de haut en bas, et notez mentalement ses traits particuliers, l'état de ses yeux et de ses sourcils, les dents, les bras, etc., le type de vêtement qu'elle porte, si elle porte des moustaches ou pas, le type de chapeau qu'elle porte sur la tête, sa voix, son comportement, son apparence, son allure, s'il semble être homme de cœur ou cruel, s'il est intelligent ou ennuyeux, s'il est poli ou pas, sa couleur, etc. Il y a beaucoup de personnes qui ne sont pas capables de donner une description claire du visage de leurs propres amis qu'ils fréquentent depuis des années. Le fils est incapable de décrire exactement la physionomie ou les marques du visage de son père, bien qu'il vive étroitement avec lui depuis de nombreuses années. La raison évidente est que le fils n'a pas développé le pouvoir de mémorisation. On ne peut pas devenir un excellent scientifique si on n'a pas développé un grand pouvoir d'observation. Il doit observer les différents phénomènes de la nature et en tirer ses propres conclusions et déductions. Il doit collecter les faits et les chiffres pour étudier la loi de la nature. Entrez dans le salon de votre ami et notez mentalement, dans l'ordre, toutes les choses que contient la pièce et retournez dans le salon pour vérifier. Vous devriez pratiquer cela pendant quelques mois. Vous développerez alors un excellent pouvoir d'observation.

Allez dans une librairie et notez attentivement tous les livres qui sont posés sur les deux premières rangées de l'étagère. Fermez vos yeux et réfléchissez. Notez dans votre calepin et vérifiez ensuite. Il y aura des erreurs. Cela n'est pas très important. Un temps viendra où vous ne ferez plus une seule erreur. Vous devriez être capable de

sélectionner ou de choisir à distance votre camarade, au milieu d'une grande foule en observant la nature de sa démarche et des mouvements de ses membres ou de ses mains.

À Srinagar, il y avait un homme aveugle qui pouvait dire la couleur du vêtement juste en le touchant. Quel merveilleux développement du pouvoir du toucher il avait ! Tout est une question d'entraînement. La nuit vous ne pouvez pas voir correctement. Le pouvoir de la vue s'atténue, mais le pouvoir d'écoute s'intensifie. Ceci est une compensation dans la nature. Il y a certains sourds et muets qui sont intelligents. Ils font du bon travail dans un journal en travaillant à la presse. Quand un organe devient déficient, un autre peut se développer plus. L'énergie de l'organe qui n'est pas employé est utilisée par l'autre organe et il se développe rapidement. La nature est très miséricordieuse et intelligente. Il y a des gens qui ne peuvent se rappeler plus de deux choses à la fois. Il y avait un soldat qui ne pouvait se rappeler les ingrédients de la poudre de fusil, bien qu'il fût entraîné pendant des mois pour s'en souvenir. Ceci est dû à un mauvais développement de la faculté de la mémoire.

Le juge d'une cour de justice devrait avoir une bonne oreille. Alors seulement, il deviendra un juge capable et distingué. Alors seulement, il pourra noter rapidement toutes les preuves sans aucune faute. Un commandant en chef devrait avoir une vue perçante. Alors seulement, il pourra surveiller toute l'infanterie et la cavalerie. Alors et alors seulement il pourra avoir une vision claire de l'ennemi, même à très grande distance. On doit développer le pouvoir d'écoute et d'attention. Le développement de ces deux organes est une grande aide dans la pratique de la culture de la mémoire. Chez certains, l'organe de l'écoute est plus développé. Chez d'autres, le pouvoir de la vue est plus développé. Les chiens ont un nez très développé. Ils doivent sentir les choses avant de prendre leur repas quotidien. Prakriti a montré une intelligence très poussée dans la création des êtres. Les cobras ont un sens de l'écoute très développé. Ils entendent par leurs yeux. Ils n'ont pas d'oreilles séparées. Les tigres ont un odorat très fin ; ils peuvent sentir le sang à une très grande distance. Il y a un jeu de l'intelligence dans chaque millimètre de la création divine. Les chanteurs et les musiciens ont une oreille très fine. Ils doivent la développer. Ils doivent trouver différents types de vibrations des sons qui font la différence dans les Ragas et les Raginis. La profession elle-même demande le développement de l'organe particulier qui aide à cultiver son art ou sa science.

Ashtavadhana.

Ashtavadhana veut dire faire huit choses en même temps. Dasavadhana veut dire faire dix choses à la fois. Satavadhana veut dire faire cent choses à la fois. «Avadhana» veut dire attention et concentration. C'est une merveilleuse prouesse de la mémoire.

Celui qui fait huit choses à la fois est appelé un Ashtavadhani. Vous pouvez également faire huit choses en même temps. Cela demande un développement progressif de la mémoire et de la concentration. Pratiquez d'abord deux choses et ensuite augmentez progressivement le nombre d'activités. Il y a des gens qui peuvent faire huit choses à la fois. Ils peuvent participer à un jeu d'échecs, jouer aux cartes, ils peuvent multiplier des nombres jusqu'à huit ou dix chiffres par des nombres à huit chiffres (en donnant la réponse directement), donner le jour exact dans un mois et une année précise, répondre à des questions, dicter une lettre, donner le nombre de tapes dans les mains par des jeunes à des endroits différents dans son dos, et en plus jouer de l'harmonium. Leurs calculs seront justes. Ils ne commettront jamais d'erreurs. Vous serez déconcerté par la performance d'un Ashtavadhani. Vingt ou trente jeunes sont alignés et chaque jeune donne un nombre et un nom à l'Ashtavadhani seulement une fois. Ensuite quand l'Ashtavadhani est occupé et qu'un jeune passe devant lui, il dira tout de suite : « Tu es Gopal et ton nombre est 25. Tu es Rama et ton nombre est 19. Quelle merveille ! Il y avait à Madras un docteur qui pouvait dicter huit prescriptions différentes à huit composés en une seule fois. Ceci est également un genre d'Ashtavadhana.

Autrefois, il y avait des gens qui pouvaient faire Satavadhana. Pour ce genre d'Avadhani, cent questions étaient posées rapidement par autant de personnes, certaines testant la mémoire verbale de l'artiste, d'autres testant le pouvoir de son calcul mental et d'autres encore essayant de tester sa capacité artistique, sans lui donner le temps de réfléchir. Cette faculté de concentration du mental est souvent exposée, pas seulement en référence à l'intellect, mais aussi en référence aux cinq sens. Des cloches sont marquées différemment et leur son est étudié pour en faire une empreinte mentale associée à la marque. Des objets, de couleur et de grandeur similaires, qui normalement tromperaient l'œil d'un homme ordinaire, sont montrés une fois, avec leur marque à l'Avadhani. Pendant qu'il s'occupe d'autre chose, si on frappe sur une cloche ou qu'on montre soudainement un des objets, il mentionnera tout de suite la marque de la cloche ou le nombre de l'objet montré. Similairement, son acuité au toucher est également soumise à des tests sévères. De tels exploits de

mémorisation ne sont pas communément connus dans d'autres pays du monde.

Vous pouvez aussi devenir un expert si vous pouvez pratiquer la concentration et la culture de la mémoire. Vous pouvez aussi faire deux choses à la fois selon votre expérience. Vous pouvez en augmenter lentement le nombre. Soyez parfait à chaque stade et commencez ensuite la pratique supérieure.

Ashtavadhana est une pratique de grande valeur. Elle développe merveilleusement la mémoire et la concentration. Elle augmente la capacité de gain et de mémorisation, de même que l'efficacité. Elle est d'une aide immense dans la méditation et le Samadhi.

Relaxation mentale.

Tout comme vous détendez vos muscles quand vous avez fini vos Asanas et les exercices physiques, de même vous devrez relaxer et laisser reposer le mental après la pratique de la mémorisation et de la culture de la volonté. La relaxation des muscles amène au repos du mental. Similairement, la relaxation du mental amène le repos du corps. Le corps et le mental sont intimement connectés. Le corps est un moule préparé par le mental pour son plaisir.

Chassez la peur, les soucis et la colère. Pensez au courage, la joie, la félicité, la paix et la gaîté. Asseyez-vous pendant quinze minutes dans une position décontractée, à l'aise et dans un état relaxé. Vous pouvez vous reposer sur une chaise confortable. Fermez les yeux. Retirez les yeux des objets extérieurs. Calmez le mental. Réduisez au silence les pensées bouillonnantes. Pensez à votre Soi réel. Pensez que vous êtes immortel, éternel, impérissable, Satchitananda Atman. Faites tourner le mental, encore et encore sur ces idées sublimes. Pensez que vous êtes un océan de béatitude et de paix. Ensuite, ouvrez les yeux. Vous expérimenterez une paix mentale immense ainsi qu'une force et une vigueur mentales. Vous aurez un mental calme, serein et tranquille. Pratiquez et ressentez la béatitude divine. Vous pouvez faire ceci chaque fois que vous le voulez, à n'importe quel endroit de votre choix. Vous pouvez faire ceci plusieurs fois par jour. Vous n'aurez aucune tension dans le mental.

Fermez les yeux. Pensez à quelque chose qui est très plaisant pour votre mental. Ceci le relaxera merveilleusement. Pensez à la grandeur de l'Himalaya, au Gange sacré, à un paysage remarquable du Cachemire, au Taj Mahal à Agra, au mémorial de la victoire à Calcutta, à un beau coucher de soleil, à la vaste étendue de l'océan ou à l'infini du ciel bleu.

Culture physique.

La culture physique ou le développement du corps est tout aussi important que celui du mental, de la volonté ou de la mémoire. Si le corps n'est pas gardé fort et sain, vigoureux et actif, aucune culture n'est possible. Toutes les cultures dépendent d'un corps sain. « *Mens sana in corpore sano* » est un sage dicton qui veut dire un mental sain dans un corps sain. Le corps est le temple de Dieu. Il devrait toujours être gardé scrupuleusement propre par un bain quotidien, en se frottant bien avec une serviette propre pour ouvrir les pores de la peau qui auraient pu être bouchés par la sueur ou par une exsudation de sébum ou de graisse.

Il y a différentes sortes de culture physique. Bien sûr, vous devrez en choisir une selon vos besoins, votre goût, tempérament et capacité. Un homme avec une santé délicate et faible devrait faire des marches rapides à la fois le matin et le soir. Vous devriez toujours vous efforcer de marcher seul. Ainsi vous pourrez ressentir partout la présence du Tout-Puissant et vous pourrez être en parfait accord ou harmonie avec la nature. Les marches matinales sont très plaisantes. La brise fraîche est très rafraîchissante et revitalisante. L'odeur des fleurs des jardins est tout à fait revigorante. Terminez la marche avant le lever du soleil. La marche ne devrait pas être comme une procession matrimoniale. Une marche lente ne vous amènera aucun bénéfice substantiel. Par conséquent, elle devrait être rapide. Vous devriez avoir une bonne transpiration. Alors seulement, ce sera un exercice. Vous devriez toujours marcher au moins 5 ou 6 kilomètres par jour. Vous pouvez aussi faire du Pranayama en marchant. Inspirez sur 6 pas. Retenez sur 6 pas et expirez sur 6 pas. Ceci est une bonne pratique.

Venons-en maintenant à un autre genre d'exercice, à savoir courir. Ceci est la meilleure forme d'exercice. Les poumons se développent bien en courant. Le sang se purifie. Courez à l'air libre. J'aime beaucoup cela. Je cours toujours à l'air libre même encore aujourd'hui. Vous pouvez avoir des exercices vraiment vigoureux en un temps limité. Le célèbre chirurgien, le défunt Dr Rangachari de Madras, avait l'habitude de courir à l'air libre chaque jour. Courir le long de la plage est immensément bénéfique. Vous pouvez charger les poumons d'ozone et doubler le volume d'oxygène pur. Répétez mentalement OM quand vous courez. Ceci spiritualisera l'exercice physique. Essayez la transpiration avec vos mains. Frottez tout le corps. N'utilisez pas de serviette.

Nager est également un très bon exercice. Cela étire tous les muscles du dos et soulage les lumbagos. Vous pouvez également

pratiquer le Pranayama en flottant. Ceci peut être pratiqué dans un grand réservoir ou une grande cuve.

Le tennis est également un bon exercice. Il faut aussi courir. C'est un jeu doux qui ne fatigue jamais beaucoup un homme. Il est plaisant et excitant. Il développe les chevilles ainsi que les doigts. Bien que le badminton soit appelé « jeu des dames », il nécessite beaucoup d'exercice. On doit courir d'un angle du court à un autre.

Ceux qui ont de la force et qui veulent développer leurs poitrines, bras, épaules et autres muscles devraient invariablement passer à la gymnastique. Les biceps, triceps et deltoïdes sont bien développés. Un gymnaste a une belle poitrine bien développée. Les pompes et les barres parallèles sont également de bons exercices.

Le système d'exercice indien tel que Dand-Baithaks est également très bon. Il y a un développement symétrique de tous les membres du corps. Les effets sont durables et ce n'est pas cher. Vous ne dépenserez pas le moindre sou. Le Baithaks développe les mollets de très belle manière. Kasrats développe la poitrine et les bras. Vous pouvez pratiquer ces exercices partout.

Vous pouvez aussi pratiquer Suryanamaskar chaque jour. Ceci est hautement bénéfique pour tout un chacun, peu importe l'âge et le sexe. C'est une combinaison heureuse d'Asanas, de Pranayamas et de prosternation envers le Dieu Surya ou Soleil. Ceux qui souffrent de maladie des yeux y trouveront un bon remède. Les maladies du foie, de l'estomac, des intestins et des reins sont guéries de manière infaillible. Les fervents de Suryanamaskar augmentent de jour en jour et le système devient de plus en plus populaire. Le Raja de Oundh (Satara) a écrit un bon livre sur ce système à la fois en anglais et en Hindi.

Asana est la forme parfaite d'exercice physique trouvé par les Rishis d'antan. C'est un système unique et sans égal. Ce n'est pas simplement un exercice physique. C'est quelque chose de spirituel, de divin, car les Asanas réveillent la Kundalini Shakti (le pouvoir du serpent). Asana est plus qu'un exercice physique. Il masse les organes internes. Cet avantage ne peut pas être retiré d'un autre système. Il guérit les maladies. C'est l'un des grands avantages dans ce système. Des Asanas comme Sirshasana, Sarvangasana et Siddhasana sont très très utiles dans le maintien de Brahmacharya. Bhujangasana, Salabhasana et Dhanurasana suppriment la constipation. Le Nauli Kriya, qui fait tourner les muscles de l'abdomen, est un Kriya unique qui supprime les maladies de l'abdomen et augmente le feu digestif. De tous les systèmes, aucun exercice n'est meilleur que ce Kriya dans sa puissance et son efficacité. C'est un don de Dieu. Il y a

d'admirables et splendides exercices pour garder la souplesse de la colonne vertébrale. Il y a Paschimottanasana et Yoga Mudra, Chakrasana, Ardhasupti Asana et Matsyendrasana. Si vous ne gardez pas la colonne souple, elle va se scléroser et dégénérer rapidement. Vous paraîtrez vieux bien que vous soyez jeune. Un homme qui pratique ces exercices de la colonne sera aussi agile qu'un écureuil. Il ne paraîtra jamais vieux.

Peu importe le système, il devrait y avoir des exercices pour développer les extrémités supérieures telles que bras et avant-bras. Il doit y avoir des exercices pour développer les cuisses et les jambes. Il devrait y avoir des exercices pour pencher la colonne en avant, en arrière et latéralement. Il doit y avoir des exercices pour développer la poitrine, la nuque et l'abdomen. Le système qui ne correspond pas à une combinaison heureuse de ces exercices est à coup sûr déficient.

Ceux qui pratiquent des exercices de tout genre devraient observer soigneusement les règles suivantes. Ils devraient être strictement réguliers dans l'exécution de ces exercices. La régularité est le préalable pour un progrès rapide et du succès dans la culture physique. Ceux qui font des exercices vigoureux devraient prendre une nourriture substantielle, car autrement leurs muscles s'atrophieront. Ils ne feront pas beaucoup de progrès. Beaucoup de Ghee, lait, beurre, noix, etc., devrait être pris régulièrement. Ceux qui pratiquent Sirshasana devraient prendre un tiffin léger, dix minutes après avoir terminé les Asanas. Vous devriez prendre une nourriture légère après avoir fini les exercices. Pesez-vous une fois par mois et prenez note. Les exercices peuvent se faire à la fois le matin et le soir. Vous devriez vous reposer une demi-heure avant de prendre votre bain. Vous devriez essayer d'observer Brahmacharya autant que vous le pouvez. Si vous respectez un célibat strict, vous obtiendrez des résultats extraordinaires. Qu'y a-t-il dans une femme ? Qu'y a-t-il dans la répétition du même vieil acte disgracieux encore et encore ? N'avez-vous pas honte de tout cela ? Ne réalisez-vous pas que tout ceci n'est que le jeu d'Avidya et d'une illusion ? Renforcez le corps et ensuite faites une Sadhana spirituelle. Vous jouirez d'une véritable béatitude. Je vous implore, apprenez à être sage au moins à partir de maintenant.

Les Asanas peuvent être faites le matin. Les exercices physiques le soir. Si vous voulez faire également des exercices physiques le matin, reposez-vous, disons, quinze minutes après avoir fini les Asanas et ensuite faites les exercices physiques. Faites du Pranayama après les Asanas. Pratiquez-les dans un endroit aéré et ouvert. Vous ne devriez pas aller dans les extrêmes en effectuant les exercices. Il devrait y

avoir le sentiment d'une joie intense pendant la pratique des Asanas ou de toute sorte d'exercice et aussi après avoir fini ceux-ci. Il ne devrait absolument pas y avoir de sentiment de fatigue ou de dépression. Rappelez-vous bien ce point. S'il y a dépression ou fatigue, vous avez été trop loin ; vous êtes allé au-delà de vos capacités. (Pour une description détaillée des Yoga Asanas, veuillez vous référer à mon livre « YOGA ASANAS ».)

Faites tremper du Chana dal ou Bengal dal ou des amandes ou des graines de papaye dans de l'eau pendant la nuit et prenez ceci le matin après avoir terminé vos exercices. Ces produits sont rafraîchissants et augmentent la force. Vous pouvez prendre le dal pendant une semaine et la papaye pendant une autre.

N'ayez aucun Moha pour ce corps périssable. Traitez ce corps comme votre serviteur et instrument. Vous êtes entièrement distinct de ce corps physique qui est fait des cinq éléments, sujet au déclin et à la destruction. Vous êtes en essence la Réalité, l'impérissable et tout pénétrant Atman. Tout comme la maison où vous vivez est séparée de vous, de même, ce corps dans lequel vous êtes temporairement enchâssé à cause de l'ignorance est entièrement différent de vous. L'identification avec ce corps est la cause racine de l'attachement, des misères humaines et des souffrances. Ne devenez pas un esclave de ce corps. Il doit obéir à vos ordres à tout moment et sous toutes les conditions, et non pas vous, à ses ordres. Vous devez être préparé à abandonner ce corps ou à le dédier à une cause juste et noble. Pratiquez l'abnégation et le sacrifice de soi.

En conclusion, Ô fils du Nectar ! Enfants de la Lumière et de l'Immortalité ! Gardez ce corps robuste, sain et actif par une culture physique régulière. Menez une vie de bonheur et de contentement. Dites : « J'ai maintenant une santé resplendissante. Je peux rendre l'apparat des empereurs ridicules ». Utilisez ce corps-cheval pour atteindre la destination — Brahma-Nirvana. Utilisez ce corps comme un bateau pour traverser le fleuve de la vie vers l'autre rive de l'immortalité et de l'intrépidité.

CHAPITRE DEUX

RAJA YOGA

Pratique du Raja Yoga

Le mot *Yoga* vient de la racine Sanskrite « Yuj » qui veut dire réunir. Par la pratique du Yoga, l'âme individuelle (l'être humain) est unifiée avec le Seigneur ou Dieu. Yoga veut dire union avec Dieu.

L'union avec Dieu est le but de la vie humaine et de l'effort humain. Cela devrait être le seul et unique but de notre existence. C'est le *summum bonum*. Le Yoga élimine toutes les sortes de douleurs, de problèmes et de tourments. Le Yoga vous libère de la roue du Samsara des naissances et des morts. Le Yoga vous donne différents Siddhis et Mukti par Jnana. Buvez l'élixir du nectar de l'immortalité et devenez un Yogi. C'est pourquoi vous trouvez dans la Gita : « *Tasmat Yogee Bhava Arjuna* ». (Ch. VI, 46)

Le Yoga nous enseigne comment contrôler les tendances du mental à aller vers l'extérieur et à atteindre l'état de pure béatitude en allant au-delà du mental. Le Yoga nous enseigne comment transmuier la nature non régénérée et atteindre l'état de divinité. Le Yoga a pour but le contrôle de toutes les vagues de pensées ou modifications mentales. C'est pourquoi il est appelé *Raja Yoga* qui veut dire « le roi de tous les Yogas ».

Les chevaux et les chiens possèdent un mental, mais ils n'ont ni discrimination, ni intelligence, ni Vichara-Shakti. Il n'est donc pas possible pour eux d'atteindre la libération. Les gens ignorants s'identifient avec le corps, le mental et les Vrittis du mental. Le mental et le corps sont de simples instruments. L'homme véritable est au-delà du mental. Si vous vous identifiez avec le mental, le corps et les Vrittis, vous obtiendrez différentes sortes de problèmes et de souffrances. L'univers entier est créé uniquement par les Vrittis du mental. Si ces vagues mentales ou vagues de pensées s'apaisent, vous pouvez atteindre l'état absolu, l'état de la plus haute béatitude et paix. Tout comme vous pouvez voir clairement le fond d'un lac quand les ondulations et les vagues de la surface se sont calmées, de même, vous pouvez connaître votre véritable Soi quand les Vrittis qui agitent le mental se calment. Tout comme un savon nettoie le corps physique, de même, le Japa de tout Mantra, Dhyana et Kirtana combinés avec Yama et Niyama nettoient le mental de toutes les impuretés. Tout

comme vous nourrissez le corps physique avec de la nourriture, vous aurez à donner de la bonne nourriture au mental et de la nourriture spirituelle à l'âme.

Quand vos affaires s'effondrent ou échouent, quand vous êtes submergé par le chagrin à cause du décès de votre fils unique et quand vous entendez des nouvelles choquantes qui concernent votre vie, votre corps s'amaigrit bien que vous mangiez de la nourriture substantielle. Vous ressentez une très grande faiblesse intérieure. Ceci prouve clairement que le mental existe et que la joie est un tonique mental infaillible. Quand une femme est profondément occupée dans l'organisation du mariage de sa fille, elle oublie de prendre sa nourriture. Mais elle est toujours heureuse. Son cœur bondit de joie. La joie et la gaîté sont de puissants toniques pour le mental ! Elle ressent une force et une joie intérieures bien qu'elle ne prenne pas de nourriture.

La possession et le pouvoir provoquent l'intoxication du mental. Celui qui possède le pouvoir en fait toujours mauvais usage. Il veut commander, contrôler et dominer les autres. Il est très difficile de renoncer au rang et au pouvoir. C'est pour cette raison que la philosophie du Raja Yoga enseigne aux aspirants de pratiquer, au début, Yama et Niyama. Celui qui est établi en Yama et Niyama ne fera pas mauvais usage du pouvoir. Il ne peut pas commander les autres. Il sera humble. Il aura l'esprit du service et du sacrifice de Soi.

Tracez un programme de vie. Planifiez votre routine spirituelle. Observez-la systématiquement et régulièrement. Appliquez-vous avec zèle. Ne perdez pas une seule précieuse minute. La vie est courte. Le temps est fugace. Ce demain ne viendra jamais. Maintenant ou jamais. Levez-vous avec la ferme résolution : « Je veux devenir un Yogi dans cette naissance, dès maintenant ». Revêtez votre armure. Faites une Yoga Sadhana ou Abhyasa stricte et constante. Suivez le chemin du Yoga dans les pas de Jnanadeva, Gorakhnath, Sadasiva Brahman et Trilinga Swami.

Si vous êtes vraiment très sincère dans votre pratique, si votre mental est rempli de Vairagya ou de détachement et d'un désir intense pour la libération, vous atteindrez le but de la perfection en six années. Il n'y a aucun doute à cela.

Chitta est la substance mentale. Elle prend différentes formes ou différents aspects. Ces formes constituent les Vrittis. Elle se transforme et se modifie (Parinama). Ces transformations ou modifications sont les vagues mentales, tourbillons ou Vrittis. Lorsque Chitta pense à une mangue, la Vritti d'une mangue se forme à ce moment précis dans le lac du Chitta. Elle retombera et une autre

Vritti sera formée quand il pensera au lait. D'innombrables Vrittis émanent et retombent dans le lac du Chitta. Ces Vrittis sont la cause de l'agitation du mental.

Pourquoi les Vrittis émanent-elles de Chitta ? À cause des Samskaras ou Vasanas. Si vous annihilez tous les Vasanas ou désirs, toutes les Vrittis disparaîtront d'elles-mêmes.

Quand une Vritti retombe, elle laisse une impression définie dans le mental subconscient. On l'appelle Samskara ou une impression latente. La somme totale de tous les Samskaras est connue sous le nom de Karmasaya (réceptif des actions). Ceci est appelé Sanchita Karma (actions accumulées). Quand un homme quitte ce corps physique, il emmène avec lui, vers le plan mental, son corps astral fait de dix-sept Tattvas et aussi le Karmasaya. Ce Karmasaya est complètement brûlé par la plus haute connaissance obtenue par Asamprajnata Samadhi.

Cet endroit où vous pouvez obtenir la concentration du mental est le bon endroit pour votre méditation et vos pratiques yogiques. Ceci est la règle générale. Pendant la concentration vous devrez rassembler soigneusement les rayons dissipés du mental. Les Vrittis (tourbillons ou vagues-pensées) émaneront toujours de l'océan du Chitta. Vous devrez refouler les vagues quand elles naissent. Lorsque toutes les vagues s'apaisent, le mental devient calme, serein et tranquille. Alors seulement, le Yogi jouira de la paix et de la béatitude. Par conséquent, le bonheur se trouve à l'intérieur. Vous devrez l'obtenir par le contrôle du mental et non pas par l'argent, une femme, un enfant, ou encore la renommée ou la réputation, le rang ou le pouvoir.

Il doit y avoir une tentative constante pour garder le mental sur un point. Dès que le mental se met à vagabonder hors du point, vous devez le ramener au même point. Ceci est Abhyasa ou la pratique yogique. Contrôlez la fonction intellectuelle de Chitta par Abhyasa (pratique) et le côté émotionnel du mental par Vairagya (détachement). Alors seulement, le mental sera calme. Alors seulement, vous pourrez le contrôler très facilement.

Dans le Yoga la pureté du mental mène à la perfection. Contrôlez votre conduite dans votre comportement avec les autres. N'ayez aucun sentiment de jalousie et de haine envers les autres. Soyez compatissant. Ne haïssez pas les pêcheurs. Soyez gentil avec tout le monde. Prosternez-vous devant tout le monde. Développez la confiance envers vos supérieurs. Le succès viendra rapidement si vous mettez un maximum d'effort et d'énergie dans vos pratiques yogiques. Vous devriez posséder un fervent désir pour la libération ainsi qu'un Vairagya intense. Vous devez être sincère et sérieux.

Une méditation intense et constante est nécessaire pour entrer en Samadhi. Après une longue période et par la continence, la dévotion au Gourou et la pratique assidue, le succès arrive. L'aspirant devrait toujours être patient et persévérant. Celui qui prend Nivritti Marga ou le chemin de la renonciation devient généralement paresseux après quelque temps, car il ne sait pas comment utiliser l'énergie mentale, suivre les instructions de son Gourou et garder une routine quotidienne. Il obtient Vairagya, mais il n'a pas d'expérience sur la voie spirituelle. Finalement, il ne fait pas de réel progrès.

Si l'étudiant du Yoga, qui pratique une méditation régulière est morose, il y a sûrement une erreur dans sa méditation. S'il est déprimé et faible, il y a sûrement une erreur quelque part. La méditation rend un homme fort, joyeux et sain. Si les aspirants eux-mêmes sont déprimés, comment peuvent-ils irradier la joie, la paix et la force aux chefs de famille ou Grihasthas ? Les Grihasthas recherchent la compagnie des Mahatmas pour la paix et Ananda. Une expression joyeuse, toujours souriante, est un signe certain d'une réelle vie divine, intérieure et spirituelle.

Tout comme il y a des marches dans les escaliers, il y a également des pas dans le Samadhi yogique. Savitarka, Nirvitarka, Savichara, Nirvichara et Sasmita sont tous des barreaux de l'échelle yogique. On doit avoir maîtrisé tous ces Samadhi inférieurs avant qu'on ne puisse atteindre le bienheureux Asamprajnata Samadhi final. Il y a des âmes développées qui sont dans un état de Samadhi dès leur naissance. Il n'y a eu aucun effort de leur part dans cette naissance pour l'acquérir. On les nomme des Siddhas-nés. Ils avaient fini leurs Sadhanas dans leurs naissances précédentes. Dans quelques cas spéciaux, il est fort possible pour quelqu'un d'obtenir le plus haut stade du Yoga dès le départ, par la grâce de Dieu. Jnanadev d'Alandi a atteint des états de Yoga élevés dès son enfance. Quand il était enfant, il toucha un buffle. Le buffle répéta les Védas. Ramalinga Swami de Vadalur en Inde du Sud, le célèbre auteur d'Arutpa, atteint également les plus hauts stades du Yoga dès le début. Mais de tels exemples sont tout à fait rares. Dans la vaste majorité des cas, dans le yoga, les personnes doivent procéder pas à pas, et étape par étape.

Contrôlez tous les stades du Yoga. Gravissez progressivement les stades successifs, courageusement et joyeusement. Ne pensez pas prendre des états supérieurs, avant d'avoir achevé ceux qui sont en dessous. Ceci est la voie royale correcte pour la vraie méditation et le Samadhi.

La somme totale des connaissances de cet univers n'est rien, comparée à la connaissance spirituelle obtenue par la réalisation du

Soi. La connaissance matérialiste du monde est une fausse connaissance. Si l'étudiant du Yoga atteint Dharma-Megha Samadhi, le plus haut niveau de vertu, il n'a pas peur de retomber. Rien ne peut le tenter. Pour lui, il n'y a plus de mal ou de douleur. Cet état ne peut venir que quand le Yogi rejette impitoyablement tous les pouvoirs. C'est une sorte particulière d'illumination spirituelle. Le Yogi atteint ainsi la paix, la pureté, la satisfaction et la béatitude spirituelle.

Tout comme le feu brûle un tas de feuilles ou d'herbe, de même, le feu du Yoga brûle in toto tous les Karmas. Le Yogi atteint Kaivalya (liberté absolue). Par le Samadhi, il obtient l'intuition. La vraie connaissance surgit en lui en une seconde. Seul le présent existe maintenant pour lui. Le passé et le futur sont perdus. Celui qui a une foi ferme dans les Srutis et les Sastras, qui a une conduite correcte ou Sadachara, qui vit en compagnie des sages, qui a un Vairagya intense, et enfin et surtout, qui est libre de l'envie, la colère, Moha, l'avidité et la vanité, peut facilement traverser l'océan du Samsara et atteindre rapidement Samadhi.

Neti, Dhauti, Basti, Nauli, Asanas, Mudras et Bandhas gardent le corps sain, fort et sous contrôle. Mais ils ne sont pas le tout et la finalité du Yoga. On doit pratiquer Dhyana (méditation). La méditation culminera dans le Samadhi et la réalisation du Soi. Celui qui pratique les Kriyas du Hatha Yoga n'est pas un Purna Yogi (Yogi épanoui). Seul celui qui est entré en Asamprajnata Samadhi est un Purna Yogi. Il est absolument indépendant (Svatantra Yogi).

L'usine mentale

Mes adorations et prosternations silencieuses au Propriétaire, le Dirigeant intérieur, le Superintendant, le Cerveau suprême, le Président fondateur, le Sakshi Silencieux et le Gouverneur de cette merveilleuse usine mentale ! Brahman (Absolu) est le Sakshi silencieux de cette usine. Hiranyagarbha en est le Directeur suprême. Chaque homme a sa propre usine mentale. Hiranyagarbha est la somme totale de tous les mentaux. Il doit diriger et superviser l'usine cosmique entière.

Celui qui demeure dans le mental, qui est à l'intérieur du mental, qui est inconnu du mental, dont le mental est le corps et qui dirige le mental de l'intérieur est ton Soi, le Dirigeant interne et immortel. Salutations à ce Dirigeant interne qui illumine les mentaux et l'usine mentale !

Tout comme un morceau de fer bouge en présence rapprochée d'un aimant, de même, ce mental machinal bouge et travaille en présence de ce Dirigeant intérieur. Ce point n'a pas été compris

correctement par les psychologues occidentaux et les penseurs libres, rationalistes, communistes, socialistes, etc. C'est pourquoi ils sont toujours agités et tâtonnent dans le noir. La vibration du Prana subtil ou psychique fabrique les pensées dans le mental. L'immense usine d'Henri Ford est tellement merveilleuse ! Il a compris correctement la valeur du temps. Pour lui, le temps est argent. Il n'a pas le temps de respirer. Il est toujours absorbé dans ses affaires. Sa seule idée est la fabrication d'automobiles. Si cette énergie mentale était dirigée vers Dieu, il serait devenu l'un des Yogis les plus puissants que ce monde ou le prochain n'ait jamais produits. Il a une concentration merveilleuse. Mais son mental travaille dans la direction opposée, dans un sillon ou une avenue différente. Il est un Raja Yogi éternel et inconscient. Gloire à Henri Ford ! Gloire à sa libéralité, sa bonté et sa magnanimité ! Très sagement, il prend grand soin de ses ouvriers. Il leur donne un bon salaire. Il leur offre une bonne aide médicale. Il donne une pension à ceux qui ont perdu un bras ou une jambe, et montre une très grande gentillesse envers eux. Il est très charitable. On serait surpris en étudiant son usine magnanime. Les ouvriers y sont tellement actifs et alertes. Le travail y est fait si vite. Les gens sont si occupés qu'ils ne sont pas capables de sentir la présence des autres. Lorsque le roi Édouard VIII, prince du pays de Galles, a visité cette usine. Quand il entra dans l'usine, on prit du minerai de fer, on le fondit et tous les écrous et les autres parties d'une voiture furent fabriqués à ce moment-là, en sa présence. Tout fut proprement assemblé ; une belle automobile fut produite et présentée au prince avant qu'il ne quitte l'usine ! Quel merveilleux travail !

Encore plus merveilleux sont les stations radio d'aujourd'hui et le télégraphe sans fil, qui a connecté le monde et a rendu les communications très, très faciles, qui prêche silencieusement de l'unité de la vie, de l'unité de l'énergie, de l'unité de la conscience et qui prouve silencieusement les paroles des Upanishads et des sages orientaux d'antan, à savoir, « *Ekameva Adviteeyam Brahma*. Un sans second. La voix d'un conférencier ou d'un chanteur est entendue par tous les gens du monde en même temps. Ceci est une clairaudience physique et la télévision apportera cette clairaudience également. Les cœurs de tous les gens sont unis quand la radio fonctionne. Ils ressentent l'unité. Tous partagent les cadeaux talentueux d'un homme. La radio témoigne en des termes clairs de la gloire, la réalité et l'actualité de la philosophie Advaita de Sankara. L'étude radiophonique élève un homme pensant à des hauteurs nobles et apporte chez lui, dans son mental, l'idée de l'amour et du service universel, tuant toute idée de séparation, de différence, de dualité et de

division. Elle envoie le message des Upanishads, le message d'unité, de similitude, d'identité et d'homogénéité. Le microphone amplifie et intensifie les ondes sonores et les envoie à une vitesse énorme et colossale dans toutes les directions à travers le médium de l'éther. Les ondes voyagent sept fois autour du monde en une seconde. Quelle merveille ! Les messages et les chansons sont diffusés à travers le monde. Et le monde entier se réjouit. Ceci est Vedanta. Ceci est Advaita. Ceci est Jnana Yoga. La radio est le symbole externe du Vedanta ou Brahman.

Maintenant, je vais vous emmener dans la description de la plus formidable usine mentale, située très près de vous, et qui est une merveille des merveilles. Même un matérialiste absolu, s'il est très sincère, sera changé en une seconde en un parfait théiste, s'il ferme ses yeux pendant une seconde et réfléchit sérieusement sur le fonctionnement de cette merveilleuse usine. La Kena Upanishad commence, dans les lignes d'introduction, avec la philosophie : « qui est le Dirigeant de ce mental ? Qui donne la lumière et le pouvoir à ce mental » ? Elle continue en disant : « Brahman, Existence absolue, Connaissance absolue et Béatitude absolue, est le Mental des mentaux, le Prana des pranas, les Yeux des yeux, les Oreilles des oreilles ». Quelle philosophie audacieuse ! Elle élève tout de suite un homme à des hauteurs sublimes et nobles. Elle apporte une solution immédiate et infaillible à tous les problèmes difficiles de la vie. Les quatre Mahavakyas, *Prajnanam Brahma*, *Aham Brahma Asmi*, *Tat Tvam* et *Asi Ayam Atma Brahma*, infusent le pouvoir et la joie dans les cœurs de ceux qui écoutent. Ils produisent des changements radicaux dans la vie d'une personne. Elle a fait de moi un Empereur des empereurs et un Roi des rois. Elle a fait de moi un Shah des shahs. Maintenant, je ris de l'apparat vain, de la gloire vide et de la vie artificielle et misérable de l'homme riche. Maintenant, je réalise pleinement la gloire des paroles de Sankara « *Kowpeenavantah Khalu Bhagyavantah* », qui veut dire que cet homme avec un habit ou Kowpeen est l'homme le plus heureux au monde. Je comprends maintenant la splendeur du soliloque de Bhartrihari : « Je souhaite me réjouir dans mon propre Atman en méditant sur mon Ishtam, le Seigneur Shiva, assis sur un bloc de pierre sur les rives sacrées du Gange, seul avec un Kowpeen, ayant mes mains comme bol pour la nourriture, le ciel comme plafond, les chiffons comme habits, la peau comme vêtement, la grotte comme demeure, mère terre avec de l'herbe verte et des fleurs comme tapis de velours, les racines à mes pieds et les eaux sacrées du Gange comme breuvage royal ». Maintenant, cher ami, dis-moi qui est l'homme le plus heureux sur

cette terre ? Est-ce un riche propriétaire ou un Yogi qui contemple sur les rives du Gange dans l'Himalaya avec uniquement un Kowpeen.

Écoutez l'histoire d'un riche baron qui donna une interview à un ecclésiastique : « Ayant entendu parler de ma richesse vous êtes venu voir quelle sorte de vie je mène. Je suis l'homme le plus misérable à la surface de cette Terre. Je souffre de toutes sortes de soucis et d'anxiétés. Je réalise pleinement la signification de sage dicton : « la tête qui porte la couronne se tient difficilement ». Je n'ai aucun sommeil. Je souffre de diabète, gastrite, névrite, néphrite, entérite, appendicite et encore beaucoup d'autres « ites ». J'ai pris les médicaments des laboratoires Merck's et Parke Davis. Mais je n'ai encore trouvé aucun soulagement. J'ai faim et pourtant je ne peux prendre aucune nourriture. Je dois vivre de bouillon de flocons d'avoine. Quand je vois des mets sucrés ou des oranges, je suis tenté d'en manger, mais les médecins m'en empêchent. Ils disent que le pourcentage de sucre et la tension artérielle vont augmenter. En plus, je suis gardé de chaque côté, tout au long de la journée, par mes gardes du corps. Je suis la plus mauvaise sorte de prisonnier. Je réalise et crois maintenant pleinement à la théorie hindoue du Karma et de la transmigration de l'âme. Je prie Dieu pour qu'il ait la bonté de me donner la naissance d'un Yogi insouciant avec un seul Kowpeen et ainsi je serai capable de pratiquer le Yoga sur les rives du Gange dans l'Himalaya. Je ne veux pas de cette richesse de miséreux qui est le plus grand ennemi d'un véritable bonheur, d'une vraie paix spirituelle intérieure et de la béatitude du Soi ».

Ceci n'est certainement pas une digression. Je vais maintenant revenir à l'usine mentale. Dans les pages ci-dessus j'ai montré qu'il y a un Directeur de cette usine mentale et que la perception directe de ce Directeur par la purification et les pratiques spirituelles de concentration et de méditation peut amener la réalisation du Soi, la liberté, la perfection et l'immortalité. Je dois marteler dans votre mental, encore et encore, l'importance de la réalisation du Soi, qui, et qui seule, peut vous conférer la vraie béatitude, et l'importance de l'existence de Dieu ou Atman qui est la source de ce mental, de cette volonté et de cette mémoire et qui donne la lumière et le pouvoir à ce petit mental. N'oubliez pas ce point.

Les yeux et les oreilles sont les gardiens de cette merveilleuse usine mentale. Ils sont la voie d'entrée. La bouche est la voie de sortie. Les yeux et les oreilles amènent dans l'usine mentale des matières pour produire. Les vibrations de la lumière et les vibrations du son sont amenées à l'intérieur par ces deux avenues. Elles sont d'abord transformées en perceptions par le mental. Celui-ci les

présente à l'intellect. Buddhi (intellect) les convertit en concepts ou idées. Ces idées sont exprimées par le gardien extérieur, à savoir, Vak-Indriya (l'organe de la parole). Tout comme le sucre de canne brut est traité avec beaucoup de produits chimiques et passe par différentes cuves de décantation puis est emballé comme du cristal pur, tout comme l'argile ordinaire mélangée et traitée avec du plâtre, etc., passe par des cuves de décantation puis est transformé en pots, en jarres, assiettes, tasse, etc., tout comme le sable brut est transformé en beaux objets de verre de différentes sortes dans une verrerie, de même, dans cette merveilleuse usine mentale, de simples vibrations de lumière ou de son sont transformées en puissants idées ou concepts de différentes sortes.

Les yeux ou les oreilles physiques externes ne sont que des instruments. Ce ne sont que des Bahya-Karanas. Les véritables centres visuels et auditifs sont dans le cerveau et le corps astral. Ces centres sont les vrais Indriyas. Comprenez bien ce point. Buddhi reçoit les informations du mental et les présente au Purusha ou Atman qui est derrière l'écran. Buddhi est le Premier ministre. Il est plus près de Purusha que le mental, car il est le Premier ministre. Le mental est le commandant et possède ses cinq soldats, les cinq Karmas Indriyas pour exécuter les ordres. Il est l'avocat qui présente les faits devant le juge, Buddhi. Le mental est le chef de bureau de l'usine mentale. Il a dix employés, cinq Jnana Indriyas pour apporter les nouvelles et faits de l'extérieur et cinq Karma Indriyas pour exécuter ses ordres. Dès que les faits sont présentés par l'intellect au Purusha surgit l'égoïsme ou Ahankara. Buddhi reçoit en retour le message de Purusha ; il décide et détermine, puis le redonne au mental pour exécution. Les cinq Karma Indriyas, à savoir, Vak, Pani, Pada, Upastha et Guda ou Payu (parole, main, pied, organes génitaux et anus) exécutent les ordres du mental qui est leur maître.

Antahkarana ou l'instrument intérieur est un terme général qui inclut le mental, l'intellect, la mémoire et Ahankara (égoïsme). Le même Antahkarana assume différents noms, tout comme le même homme assume le nom de juge quand il travaille comme juge dans un tribunal, de directeur quand il rend service dans une entreprise ou association, de président lorsqu'il préside une réunion et de commerçant quand il tient un commerce. Quand vous passez le long d'un jardin de manguiers, le mental fait Sankalpa-Vikalpa (volonté et doute). Il pense, la mangue est-elle bonne ou pas ? Buddhi lui vient en aide. Il détermine et dit : « C'est une bonne mangue. C'est une bonne variété Kalmi ». Chitta fait Anusandhana. Il dit : « Je vais trouver la méthode pour avoir les mangues. Je vais demander qui est le jardinier.

J'en achèterai chez lui ». Ahankara s'arrogé : Il me faut cette mangue à tout prix ». Ensuite le mental ordonne aux Karma Indriyas (pieds) l'exécution. Les pieds amènent l'homme chez le jardinier. Ahankara achète la mangue et la mange. L'impression de la mangue reste dans le mental et un Vasana y est formé. La pensée de la jouissance qui naît plus tard dans le mental, sous la forme de Vasana subtil dans la mémoire produit Sankalpa (pensée) et tourmente l'homme pour jouir encore une fois de la mangue. Ce cycle de choses, à savoir, désir, pensée et action s'est déroulé d'éternité en éternité et l'a conduit à l'attachement. Quand le Vasana est reproduit plusieurs fois, cela devient une passion forte ou un désir. L'homme trouve difficile de contrôler celle-ci et devient un esclave de la passion et des Indriyas. Une forte envie des sens est appelée Trishna. La différence, entre le désir et Vasana, est que Vasana est subtil et caché dans le mental subconscient, alors que le désir est grossier. Le plaisir découlant de la jouissance d'un objet amène l'attachement dans le mental. L'attachement est la mort. L'attachement est Moha. L'homme qui est rempli de sens-Vasanas est attaché à différents objets. S'en échapper devient presque impossible pour lui. L'évasion n'est possible qu'en détruisant ces nœuds par la connaissance du Témoin ou Directeur de cette usine mentale qui entretient ce spectacle à l'intérieur.

Si vous pouviez visualiser, de manière clairvoyante, le travail intérieur de cette usine mentale, vous seriez abasourdi. Tout comme dans un centre téléphonique d'une grande ville, différents messages provenant de diverses maisons et sociétés arrivent au poste central, et l'opératrice connecte et déconnecte les différentes prises, le mental connecte et déconnecte. Quand vous voulez voir une chose, le mental déconnecte les quatre autres centres de l'écoute, de l'odorat, du goût et du toucher. Lorsque vous voulez entendre quelque chose, le mental déconnecte les quatre autres centres. Le mental fonctionne à une vitesse phénoménale et inimaginable. Vous pouvez voir clairement, dans le mental subconscient ou Chitta, les innombrables casiers où différentes sortes de choses sont enregistrées dans un ordre parfait. Elles sont classifiées, groupées et labellisées avec une dénomination précise et juste. Vous verrez que le mental subconscient travaille avec une activité et une précision énorme, tout comme le trieur en chef du R.M.S. Punjab train postal travaille. Une impression naît en tant que vague de pensée et arrive à la surface du mental pour pousser le Jiva à l'action. Vous verrez des pensées de différentes couleurs. S'il y a une pensée spirituelle ou sainte, vous verrez la pensée teintée d'une belle couleur jaune. S'il y a une pensée de colère, des flèches rouge sombre jailliront du mental. Selon la nature de la pensée, on observera

différentes nuances de couleur. Vous trouverez un ordre parfait dans le cosmos. Son fonctionnement est très régulier et harmonieux, car l'Antaryami est en coulisse. Il dirige et guide. Tout comme en présence d'un roi, le ministre et autres officiers travaillent correctement, ainsi, par la simple présence du Dirigeant intérieur, la Présence résidante et interpénétrante, le mental et les autres facultés intérieures travaillent sans aucune sorte de frictions.

Il y a différents endroits pour les sentiments, émotions, instincts et impulsions. Il y a dans le mental, des régions montagneuses et des basses terres. Il y a le plan spirituel et il y a les plans du mental instinctif et de l'intellect. Il y a la région de Suddha Manas ; et il y a l'Asuddha Manas, la région du mental instinctif et inférieur. D'un côté, la volonté intervient pour exécuter un désir puissant du mental, et les différentes autres facultés, telles que la mémoire et Dharana Sakti (le pouvoir du jugement et de la réflexion), se trouvent derrière en ordre discipliné pour aider leur maître, la volonté. Dès que la volonté a exécuté un ordre, l'imagination vient sur le devant de la scène et spéculer sur un projet. La mémoire l'aide. Les trois Gunas, les différents modes et les treize mauvais Vrittis, à savoir envie, colère, etc., montrent leur visage de différentes couleurs. Tout comme dans un film les acteurs vont et viennent avec une très grande rapidité, les différentes facultés entrent en scène, travaillent et se retirent dans leurs quartiers et pièces respectifs pour se reposer. La scène est palpitante. Les mots ne peuvent la décrire. Vous devrez développer cette vue clairvoyante et astrale par la purification et la concentration. Si vous pratiquez l'introspection et l'auto-analyse le matin à quatre heures, assis en Virasana ou Padmasana dans une pièce tranquille, vous comprendrez pleinement le fonctionnement de cette usine mentale et la ménagerie qui se produit dans le cirque du plan mental.

En conclusion, amis, n'oubliez pas le Directeur de cette usine mentale, qui est votre propre Soi intérieur. Il est éveillé même lorsque cette usine mentale est temporairement fermée à minuit. Essayez de le rencontrer en purifiant le mental et en pratiquant régulièrement la concentration. Développez tous les pouvoirs ou facultés du mental ; obtenez un succès optimiste dans votre vie et finalement fusionnez en Lui. Que ce Directeur de cette usine mentale puisse vous guider !

Vasanas

Le *Summum Bonum* de l'existence est l'acquisition de la Connaissance du Soi ou de la réalisation du Soi homogène. La Connaissance du Soi ne peut naître que lorsqu'il y a extinction de tous les Vasanas. Cette réalisation du Soi ne peut être atteinte sans

l'abandon complet de tous les Vasanas. Seule l'extinction de tous les Vasanas est Moksha.

L'état subtil du désir est appelé Vasanas. Le désir grossier est sa nature. Un désir caché est appelé Kanksha. Certains philosophes définissent Vasana comme une tendance ou inclination. D'autres disent : « se cramponner aveuglément aux objets sensuels par un désir ou une envie intense, sans réfléchir ou penser est connu comme Vasana ».

Les Vasanas sont de deux sortes, à savoir, le pur (Subha Vasanas) et l'impur (Asubha Vasanas). Le pur nous libère de la renaissance. L'impur génère la renaissance. Vasanas impur est la cause de la fluctuation du mental et produit de l'agitation dans le mental et l'attrance pour les objets. Si vous êtes guidé par les Vasanas purs, vous atteindrez bientôt le siège immortel de l'ineffable splendeur. Tout comme les graines qui sont grillées ne germeront plus, de même, les Vasanas purs n'amèneront pas de renaissance.

Les Vasanas qui ont été générés dans vos vies passées s'agripperont à vous dans vos naissances futures. Si des Vasanas purs se cramponnent à vous, vous atteindrez facilement la Connaissance du Soi (Brahma Jnana) et par la Connaissance, la Libération (Moksha). Si des Vasanas impurs se cramponnent à vous, vous expérimenterez la douleur et la souffrance et vous renaîtrez dans ce monde, encore et encore.

Un désir naît pour aller au cinéma ; un désir naît pour manger de la viande ; un désir naît pour copuler ; un désir naît pour s'emparer de la propriété d'autrui par des moyens irréguliers. Ce sont des Vasanas impurs. Colère, envie, avidité, égoïsme, fierté, hypocrisie, illusion, jalousie et haine sont de Vasanas impurs. Un désir naît d'avoir Satsanga avec des sages ; un désir naît pour servir Sannyasins et Mahatmas ; un désir naît pour faire la charité aux pauvres et aux nécessiteux. Ce sont tous des Vasanas purs. Miséricorde, amour, tolérance, générosité, célibat, véracité, pardon et courage sont tous des Vasanas purs.

Il y a trois sortes de Vasanas impurs, à savoir, ceux du monde (loka Vasana), ceux de l'écriture (Sastra Vasana) et ceux du corps (Deha Vasana). Le désir pour la notoriété et la renommée, pour l'honneur et le respect, pour le pouvoir et le statut est Loka Vasana, c'est-à-dire Vasana qui se rapporte au monde. Un désir de devenir un Pandit réputé et se mettre à discuter avec les autres pour avoir raison (Vijaya) est Sastra Vasana, c'est-à-dire Vasana qui se rapporte aux Sastras. Un désir d'avoir un bel aspect, un corps sain et fort, un désir de vivre pour longtemps en prenant Kaya Kalpa, un désir de rendre le

corps corpulent en mangeant du beurre et d'autres choses sont tous Deha Vasanas, c'est-à-dire qui se rapportent au corps. Ce sont tous des Vasanas impurs qui lient l'homme au Samsara et le ramènent, encore et encore au niveau terrestre.

Si vous êtes esclave d'un puissant Vasana ou si vous êtes victime d'un Vasana très fort, vous le devenez. Ceci est une loi immuable de la nature.

Il y a deux graines pour l'arbre mental. Un est Vasana et l'autre est la fluctuation du Prana. La graine produit un gros arbre et l'arbre à son tour produit des graines. De même, la vibration du Prana naît par Vasana et Vasana agit par le mouvement du Prana. Si un des deux est anéanti, les deux périront rapidement. L'égoïsme est le premier fils Asurique né d'Avidya ou Ajnana (ignorance). L'égoïsme a deux filles Asuriques, Raga et Vasana. Il y a ainsi, une connexion intime entre Vasana et Raga. Là où se trouve Vasana, il y a Raga. Vasana et Raga coexistent. Raga est un vieil associé de Vasana. Raga est attachement. Mamata (l'idée de mien) est due à Raga. Si vous voulez supprimer Raga et Vasana, vous devez annihiler l'égoïsme. Si vous voulez supprimer l'égoïsme, vous devez détruire Avidya. Si vous détruisez Avidya en premier, l'égoïsme, Raga et Vasana mourront d'eux-mêmes.

Les Vasanas sont très subtils. Tout comme la pousse ou la fleur existent dans la graine, de même, les Vasanas se trouvent à l'état latent dans le cœur. Ils agitent le lit des Samskaras. Le souvenir des plaisirs vient de l'agitation des Samskaras ou impressions subtiles. Les désirs naissent des souvenirs des plaisirs. Quand les désirs naissent, les sens commencent à fonctionner conjointement avec leur chef, le mental. L'homme s'emploie à obtenir les objets désirés et à en jouir. Tout ceci se fait en un clin d'œil.

Une chose qui est douce et plaisante pour vous produit la sensation contraire à un autre moment. Qui n'a pas expérimenté ce monde d'opposés ? Les objets sont plaisants quand on les attend, mais déplaisants quand on n'en a pas envie. Donc, les Vasanas sont la cause des plaisirs sensuels. De même, les plaisirs cesseront quand vous serez satisfait. Si les Vasanas cessent, le mental périra et tout le reste sera détruit. Par conséquent, annihilez ces Vasanas, les ennemis d'Atma-Jnana et de l'immortalité.

Le mental est la cause soit de l'attachement ou de la liberté de l'homme. Un mental rempli de Vasanas impurs tend à l'attachement, alors qu'un mental dénué de Vasanas tend à la liberté. Le mental n'est plus le mental quand les Vasanas sont détruits. Vous devenez sans

mental. Lorsque vous devenez cela, l'intuition apparaît et vous êtes doté de l'œil de la sagesse. Vous jouirez d'une paix indescriptible.

Le mental est Vasanamaya (rempli de Vasanas). Ce monde est Vasana Jagat. Le mental se cramponne aux objets sensuels par les Vasanas et pense constamment aux objets. Si les Vasanas périssent, le mental cesse de penser aux objets et nous atteignons le stade de non-pensée.

Le mental est comme un habit. Si vous teintez un habit avec la couleur jaune, il apparaît jaune. Si vous appliquez la couleur rouge, il apparaît rouge. Quelle que soit la couleur que vous lui donnez, il la prend. De même, le mental prend la couleur qui lui est transmise par les Vasanas. Des Vasanas sattviques donnent au mental une couleur blanche ; des Vasanas Rajasiques lui transmettent une couleur rouge ; des Vasanas Tamasiques donnent une couleur sombre au mental. Tels sont les Vasanas, tel est le mental.

Tant que le mental n'est pas annihilé par Atma Vichara, les Vasanas ne vous quitteront pas. Ils vous attaqueront encore et encore. Ils feront la guerre avec vous. Ils viendront quelquefois par la porte de devant (avenue des sens), quelquefois par la porte de derrière (Samskaras) et quelquefois par les fenêtres (yeux). Vous devrez être vigilant pour détecter leur présence et la voie par laquelle ils entrent.

Si votre mental est parfaitement libre de Vasanas impurs, vous garderez un mental serein en dépit de beaucoup d'obstacles ou circonstances adverses. Le mental devient calme et serein quand les Vasanas sont éradiqués. Ils périssent par le détachement, la discrimination, le contrôle des sens, l'investigation de « Qui suis-je ? » et la méditation.

Les Vasanas impurs persistent et résistent. Ils sont tapis dans les angles du mental de manière mystérieuse. Ils vous joueront des tours. Ils changeront de forme comme des caméléons. Ils seront réprimés pour quelque temps sous la pression des pratiques yogiques. Si vous n'êtes pas régulier dans votre méditation, si votre Vairagya décroît, ils vous attaqueront à nouveau à forces redoublées. La réaction surviendra. Vous devez avoir un intellect affûté pour détecter leur présence. Ces Vasanas matérialistes impurs ont pris naissance par le plaisir, au cours de plusieurs milliers de vies. Ils sont donc très puissants. Ils ne peuvent périr que par des pratiques spirituelles constantes et prolongées, telles que Japa, Kirtana, méditation, investigation Atmique, discrimination, Sama, Dama, Pratyahara et Pranayama.

Chez un débutant, au début de sa pratique spirituelle, il y a conflit entre Vasanas purs et impurs. La nature des pensées dépend de la

nature des Vasanas. Si de mauvaises pensées naissent dans votre mental, il y a des Vasanas impurs. Si les Vasanas purs sont plus puissants, ils sont victorieux, et vice versa. Par conséquent, au début, vous devrez diriger tous vos efforts pour augmenter au maximum les Vasanas purs.

Celui qui a annihilé les Vasanas (Vasanakshaya) sera capable de se concentrer et de méditer. L'annihilation des Vasanas produit l'annihilation du mental. Le mental n'est rien d'autre qu'un ballot de Vasanas. Beaucoup d'aspirants se plaignent : « Nous pratiquons la méditation depuis quinze ans et pourtant nous n'avons pas une bonne concentration ou méditation ». La raison est évidente. Ils n'ont pas annihilé les Vasanas. Ils sont encore puissants en eux. Ils devraient diriger tous leurs efforts dans l'annihilation des Vasanas, les ennemis de la paix et de la méditation. Si vous êtes établi dans Nitya Drishti et si vous avez une conviction très forte que ce monde est irréel, les Vasanas périront progressivement. Un homme au mental tourné vers le matérialisme est l'esclave des Vasanas impurs. Chez un Sadhaka, les Vasanas impurs naissent occasionnellement, mais il les contrôlera tout de suite par la force de sa pratique spirituelle et de sa volonté sans faille. Chez un Jivanmukta, les Vasanas sont dans un état brûlé. Chez un chef de famille, ils sont dans un état d'expansion. Chez un Sadhaka ils sont dans un état atténué ou fin et ils ne peuvent donc pas provoquer de dégâts.

La répression des Vasanas ne vous aidera d'aucune façon. Ils doivent être éradiqués totalement tout comme on retire les crocs empoisonnés du cobra. Alors seulement, vous pourrez atteindre le siège impérissable de Brahman.

Vous devrez transmuier les Vasanas impurs en purs par l'effort constant. Vous devrez changer le courant des Vasanas impurs et leur permettre de couler dans le canal du fleuve des Vasanas purs. Il n'y a pas de mal à avoir une abondance de Vasanas purs. Ce sont également des chaînes. Ce sont des chaînes en or, mais cela reste des chaînes. Tout comme vous enlevez une épine avec une autre épine et jetez les deux quand l'épine est enlevée, de même vous devrez détruire les Vasanas impurs avec l'aide des Vasanas purs et ensuite, les abandonner également. Le désir pour la Libération ou Moksha-Vasana doit finalement mourir aussi. Alors seulement, vous deviendrez CELA.

Pour atteindre la Connaissance du Soi, vous devez pratiquer à la fois Vasanakshaya (annihilation des Vasanas), Manonasa (annihilation du mental) et Tattva Jnana. La pratique d'un des deux seulement n'apportera pas le fruit désiré, c'est-à-dire Moksha.

Celui qui a un cœur dépourvu de tout Vasana est l'homme le plus heureux de ce monde. C'est un Jivanmukta. Tous les Devas l'adorent. Les hommes de ce monde le vénèrent.

Prahlada, après avoir atteint la Connaissance du Soi et fusionné en Brahman par Samadhi, revint à la conscience physique au contact du Seigneur Hari, par un résidu de Vasanas purs. Chez les Jivanmuktas, ces Vasanas purs existent comme des graines brûlées. Ils ne peuvent pas produire de renaissance. Tout comme les Vasanas existent à l'état de graine dans le sommeil profond, les Vasanas purs qui sont associés à Jnana Sattvique, remplis de pure méditation sur le Soi, existent chez les Jivanmuktas. Aussi longtemps que le corps existe, le résidu des Vasanas purs sera latent dans le cœur des Jivanmuktas. Ils se dissiperont progressivement. Les Jivanmuktas voient les objets de ce monde par les Vasanas purs.

Par une investigation et une discrimination pure, vous devriez vous séparer des objets. En l'absence d'objets, le « Je » n'existe pas ; et ces objets n'existent pas en l'absence de « Je ». Ayez une forte certitude de conviction et de réflexion que « Je » n'appartiens pas aux objets et les objets n'appartiennent pas au « Je ». Identifiez-vous avec le « Je » infini, Satchitananda Brahman, et abandonnez le fardeau du corps physique. Devenez un Videhamukta ou Videha (sans corps), comme Raja Janaka. Alors tous les Vasanas périront.

Le Karana Sarira (corps graine) est Ajnana. Il est plein de Vasanas et de Samskaras. Il n'y a pas de Vasanas dans Brahman ou le Soi. Il est pur à jamais, sans sexe, sans passion, sans corps et sans mental. Il est sans Prana et sans les sens. Par la méditation constante sur ce Brahman, tous les Vasanas périssent. L'impureté ne peut pas demeurer devant la pureté. Le positif surmonte toujours le négatif. Ceci est l'immuable Loi de la Nature.

Faites périr ce mental par la destruction des Vasanas et restez définitivement fixé dans Satchitananda Brahman. Atteignez le siège Brahmique immortel de la paix suprême, de la joie perpétuelle et de l'éternelle béatitude et réjouissez-vous !

De toutes les usines de ce monde, c'est le corps qui est l'usine la plus merveilleuse, car c'est l'usine du Seigneur. Ce n'en est pas une, créée par l'homme. Dans cette formidable usine du Seigneur, les Vasanas sont transformés en désirs ; les Vasanas impurs sont anéantis, les Vasanas purs sont fabriqués et les pensées sont générées. Finalement, le Vastu (article) le plus précieux d'une incalculable valeur, à savoir, le beurre de Brahma Jnana est baratté. Gloire au Propriétaire absent de cette formidable usine. Victoire au Dirigeant

intérieur caché de cette prodigieuse usine ! Salutations à Lui ! Adoration à Lui !

Il est difficile de détruire les Vasanas. L'annihilation de Vasanas est plus dure que de déraciner le mont Sumeru. Mais un homme qui a une détermination à toute épreuve et une volonté de fer peut les éradiquer en un rien de temps.

Les Vasanas ont une influence énorme sur le mental des gens. Ils les submergent et font d'eux des victimes ou esclaves impuissants. Les Vasanas sont des intoxicants, plus puissants que l'alcool, le cannabis indica et l'opium. L'effet de ces drogues dure quelques heures alors que les effets des Vasanas durent d'innombrables années. Les effets sont transportés de naissances en naissances et persistent jusqu'à ce qu'on obtienne la Connaissance du Soi.

Ceux qui sont sous l'influence des impulsions des Vasanas vivent dans le monde comme des alcooliques. Ils n'ont pas de discrimination entre le réel et l'irréel. Ils ont une compréhension voilée. Ils ont une grande envie, sans discrimination envers les objets sensuels. Ils oublient tout sur les conséquences dues à l'influence implacable des Vasanas. Ils n'ont pas de mémoire. Ils répètent le même acte sensuel encore et encore sans honte. Leur intellect orgueilleux ne fonctionne plus correctement quand ils sont sous la prise ferme des Vasanas.

Les Vasanas deviennent épais ou denses par la répétition des plaisirs sensuels et deviennent de plus en plus forts par l'indulgence envers les objets sensuels. Plus les Vasanas sont forts, plus l'illusion et l'engouement sont grands.

Ceux qui sont trompés et soumis aux Vasanas font des actes impurs. Ils deviennent égoïstes, sûrs d'eux et fiers. Dans leur mental, tournent toujours de mauvaises résolutions. Ils ont les plaisirs sensuels comme seuls standard et but dans leur vie. Ils essaient de s'enrichir par des moyens odieux et injustes pour leurs plaisirs sensuels. Ils sont pris dans le filet d'innombrables espoirs et excitations. Ils sont enclins à tout faire pour avoir de l'argent. L'argent est leur seul dieu. Ils sont avides et irritables. Ils sont sujets à l'hypocrisie, la colère, le mensonge et la malhonnêteté.

Une personne matérialiste souhaite recevoir des éloges du monde et essaie d'éviter la critique. Elle pense et agit de telle manière que tout le monde devrait lui faire des éloges. Ceci est également un Vasana impur. Ceci est Loka Vasana. Est-ce possible ? Non, jamais. Personne ne peut faire plaisir au monde. N'avez-vous pas entendu l'histoire d'un vieil homme, de son fils et de l'âne ? Vous pouvez fermer l'embouchure d'un vase, mais vous ne pouvez pas fermer les bouches à ce monde aux multiples langues. Certains vous feront des

éloges, d'autres vous critiqueront. Vous devriez avoir un mental serein ou équilibré. Vous devriez être au-dessus des éloges ou des critiques. Vous devriez traiter les éloges comme la crotte d'un cochon ou du poison. Vous devriez atteindre l'état de Nirdvanda. Alors seulement, vous pourrez être toujours heureux. Alors seulement, vous pourrez être réellement en paix et joyeux.

Les gens n'épargnent pas même Sri Rama ou Sita ou le Seigneur Siva ou Sri Krishna. Ils disent du mal de ces grands êtres divins. Ils les stigmatisent. Si tel est leur traitement envers Dieu, que peut-on dire de leur traitement des personnes ordinaires ?

Un homme blanc n'aime pas un homme noir, et vice versa. Un Samajist n'aime pas un Sanatanist, et vice versa. Un Saivite n'aime pas un Vaishnavite, et vice versa. Un protestant n'aime pas un catholique et vice versa. Il y a une tendance inhérente à l'être humain de louer sa propre place natale, son propre pays, sa propre famille, son propre clan ou sa propre secte, son propre mode d'adoration, sa propre religion, son propre langage et de critiquer ceux des autres. Ceci est de la mesquinerie née de l'ignorance. Lorsque le cœur d'un homme se développe par la culture spirituelle, quand il obtient la Connaissance du Soi, ces mauvais Vasanas périssent. Notez comme un homme d'État donne une image de soi déplorable et dégradante à cause de l'influence des Vasanas. Il s'agrippe à eux comme une sangsue et pense qu'il est toujours sur le bon chemin à cause de l'illusion créée par les Vasanas. Bien qu'il soit dans le corps d'un être humain, il fait les actions d'un être à quatre pattes.

Trop d'étude de livres religieux est aussi un Vasana impur. Ceci est Sastra Vasanas. Atman ou Dieu peut difficilement se trouver dans des livres. Certaines personnes ont la passion pour l'étude des livres religieux. Ils n'ont pas recours à la Sadhana spirituelle pratique. Ils passent leurs vies dans l'étude de livres religieux. Ce sont des dévoreurs de livres. Les Sastras sont sans fin. La vie est courte. Il y a beaucoup d'obstacles. Par conséquent, extrayez-en l'essence et assimilez-la. Cette essence est Atman. Si vous réalisez l'Atman, les Vedas ne vous sont d'aucune utilité. Bharadvaja étudia les Vedas dans trois vies successives et il continua même à les étudier dans sa quatrième vie. Mais Indra vint au secours de Bharadvaja. Il lui enseigna Brahma-Vidya et l'initia dans les mystères de Kaivalya. Il abandonna l'étude des livres, pratiqua une méditation énergique et atteignit directement la Connaissance du Soi. Les Vasanas sexuels sont plus puissants que tous les autres Vasanas. Par conséquent, vous devrez diriger tous vos efforts pour soumettre d'abord les Vasanas sexuels et les organes reproductifs. Étudier trop de différents sujets est

aussi une sorte de Vasana impur. Ceci est une variante de Sastra Vasanas. Un jour, Durvasa vint avec une charretée de livres religieux chez le Seigneur Siva. Narada raconta la parabole de l'âne. Tout comme l'âne qui transporte un ballot de bois de santal n'est conscient que du fardeau, mais pas du doux parfum du bois de santal, de même, le pandit dévoreur de livres transporte le ballot de livres comme un fardeau, mais ne connaît pas leur véritable essence, bien qu'il ait étudié tous les Sastras. Les yeux de Durvasa étaient maintenant ouverts. Il jeta tous les livres dans l'océan. Puis le Seigneur Siva l'initia dans les mystères de la Connaissance du Soi. Durvasa pratiqua une méditation profonde et atteignit Brahma Jnana. Vous trouverez dans la Kathopanishad : « Cet Atman ne peut pas être obtenu par l'étude de beaucoup de Sastras ou par la discussion, l'intelligence ou une grande érudition ».

La fierté de l'érudition, une forme de Sastra Vasana, est un Vasana impur. Ceci est un obstacle à la réalisation de la connaissance. Cela renforce l'égoïsme et épaissit le voile de l'ignorance. Svetaketu, le fils d'Udaka, était gonflé de fierté de sa connaissance livresque. Il se comporta durement même avec son père. Uddalaka le rabaissa en lui posant une question : « As-tu appris, Ô Svetaketu, cette Science des sciences qui, en la connaissant, te fera tout connaître ? » Il répondit par la négative. Finalement Uddalaka lui enseigna la science suprême de Brahma-Vidya (la science du Soi).

Porter des couronnes de fleurs, utiliser de l'huile parfumée pour les cheveux et de la pommade pour le visage pour rendre la peau douce et rayonnante, porter des bagues aux doigts, tous sont Deha-Vasanas (Vasanas qui se rapportent au corps).

Contrôle du mental vagabondant.

Vous devez connaître les habitudes et manières de votre mental. Alors seulement, il sera facile pour vous de le contrôler, de développer la volonté, la mémoire et la culture des pensées. Une des habitudes les plus importantes du mental est celle du vagabondage. Il ne peut rester sur un point. Il est comme l'air. C'est la raison pour laquelle Arjuna dit à Sri Krishna : « *Chanchalam Hi Manah Krishna Pramathi Balavad Dridham Tasyaham Nigraham Manye Vayoriva Sudushkaram*—car le mental est très agité, Ô Krishna ! Il est impétueux, fort et difficile à dompter. Je le considère, comme le vent, dur à contrôler, » (Gita, Ch. VI-34). Le Seigneur Krishna répond : « Sans aucun doute, ô puissamment armé, le mental est agité et difficile à dompter, mais il peut être dompté par la pratique constante et le détachement ». Le Seigneur Krishna décrit, en des termes sans

ambiguïtés, la manière de contrôler les habitudes de vagabondage du mental. La destruction des désirs et le contrôle des Indriyas sont les étapes indispensables pour dompter le mental. C'est le désir qui rend le mental agité. Les Indriyas courent après les objets et le mental suit également les objets tout comme un chien suit son maître. Les rayons du mental s'éparpillent dans les objets sensibles. Tous les rayons du mental sont dissipés dans l'acquisition, la possession et la jouissance d'objets sensibles. Le mental pense à écouter de la musique plaisante. Tout de suite il donne l'ordre aux Karma Indriyas (pieds) et Jnana Indriyas (oreilles). Les pieds disent : « Cher Mr Mental, je suis toujours prêt à vous amener à la plage de Triplicane. Je n'attends que vos ordres, allons-y ». Ensuite, les oreilles se joignent aux pieds et disent : « Monsieur, je n'attends que votre compagnie. Je suis très motivé et anxieux et encore plus fervent que vous. Je n'attends que votre ordre ».

Ce petit Jiva (être humain) désespéré tombe dans les mailles et les filets de ce mental et des Indriyas trompeurs. Après un bout de temps, la langue dit : « Pourquoi êtes-vous cruel et partial avec moi ? Je suis un ami cher autant que vos oreilles et vos pieds. Allons maintenant au Royal restaurant ou à l'hôtel Taj Mahal. Vous pourrez avoir un très bon café, de la brioche, des gâteaux et des Rasagullas ». Après un certain temps, les organes reproducteurs se trouvent excités, car ils sont l'ami fidèle de Mr Langue. Les deux Indriyas sont nés de la même source ou Tanmantra. La langue est née de la partie Sattvique, elle est donc un Jnana-Indriyas (organe de la connaissance) ; les organes de reproduction sont nés de la partie Rajasique et ils ont donc le nom de Karma-Indriyas (organes de l'action). Après avoir terminé un repas riche et lourd, les Indriyas de reproduction sont très excités et vous devenez très passionné. Mr Langue dit : « Ne m'ignorez pas. Je suis toujours votre meilleur ami. C'est moi qui garde ce corps en vie. Si je ne prends aucune nourriture, ce corps périra et vous devrez le quitter ». Les organes reproducteurs disent : « Moi seul maintiens ce monde-spectacle. Si j'arrêtais mon activité, ce monde se terminerait. Ce n'est que par moi que les gens procréent. Alors, allons-y. Venez avec moi et contentez-moi comme vous l'avez fait pour les oreilles et la langue ». De cette manière, l'être humain court après les cinq sortes de plaisirs sensibles et n'a aucun repos, pas même une seconde. Le mental tourne dans ces sillons en compagnie des cinq Jnana Indriyas et de ce petit Jiva.

Par conséquent, si vous voulez contrôler ce mental vagabondant, vous devrez renoncer à toutes sortes de désirs et dompter les sens d'abord. Alors seulement, vous réussirez dans la pratique de la

concentration, de la méditation, de la culture de la volonté, de la mémoire et des pensées. J'ai rencontré plusieurs personnes cultivées au cours de ma tournée de conférence dans l'Uttar Pradesh, le Punjab, le cachemire et Andhra Pradesh. Ils m'ont demandé : « Cher Swamiji, comment se concentrer et méditer ? Nous méditons depuis douze ans et pourtant nous n'avons trouvé aucune amélioration ». La raison évidente est qu'ils ne méditent pas de la manière scientifique correcte. Ils ne se sont pas purifiés. Ils n'ont pas renoncé aux désirs de ce monde. Ils n'ont pas discipliné leur mental. Sans cet entraînement préliminaire et cette discipline, ils essaient de réaliser l'impossible, à savoir la concentration. Comment cela peut-il être possible ? C'est comme si vous essayiez d'attacher un éléphant excité avec un petit bout de fil de soie. Sri Krishna a donné la méthode pour dompter le mental vagabond. « Abandonnant sans réserve tous les désirs nés de l'imagination du mental, réfrénant l'ensemble des sens de tous côtés, petit à petit laissez-le gagner de la tranquillité au moyen de la raison, contrôlée par la fermeté ; ayant fait demeurer le mental dans le Soi ne le laissez pas penser à quelque chose d'autre. Aussi souvent que le mental vagabond et instable va au-dehors, aussi souvent guidez-le à l'intérieur et ramenez-le sous le contrôle du Soi ». Le fruit de cette pratique est la joie suprême qui est sans péché et de la nature de l'Éternel. Il est pour ce Yogi, dont le mental est paisible, dont la nature passionnée est calmée.

Notez attentivement les mots de Sri Krishna : « Tous les désirs devraient être abandonnés sans réserve ». La plupart des Sadhakas ou des étudiants gardent des désirs pour leur satisfaction. Certains désirs sont tapis dans le mental. Les chefs de famille qui pratiquent la méditation ne peuvent pas laisser certains de leurs désirs. Ils les gardent pour leur satisfaction secrète. Ainsi, l'énergie s'échappe et ils n'obtiennent aucune amélioration. Ils montent de cinq marches et soudainement retombent de l'échelle spirituelle. Un détachement parfait est nécessaire pour contrôler les vagabondages ou les oscillations du mental. Les sens devraient être réfrénés de tous côtés. Notez les mots « *de tous côtés* ». Le contrôle d'un seul Indriya ne le fera pas. Tous les Indriyas devraient être contrôlés de tous côtés. Ceci est aussi un autre point décisif. Comme la pratique est difficile et fastidieuse, vous ne devriez pas être découragé. Vous devrez attendre patiemment pour les résultats. Certaines personnes pratiquent par à-coups. Elles pratiquent la concentration six heures par jour, quotidiennement, pendant trois mois. Quand elles voient qu'elles n'ont pas trouvé de résultats tangibles sous la forme de pouvoirs ou de Siddhis, elles abandonnent leur pratique. Ceci est très, très mauvais.

C'est pour cela que Sri Krishna dit : « Faites la pratique petit à petit et soyez ferme dans la pratique ». La pratique (Abhyasa) consiste à ramener, encore et encore, le mental vers le point, le fixant et le concentrant sur le point ou Lakshya. Dharana veut dire la concentration du mental sur un point. Quand le mental vagabond se fixe sur un point, cet état est appelé Ekagrata. C'est orienter le mental vers une seule direction.

Le sujet de la méditation est extrêmement déplaisant et fatigant pour le néophyte, mais c'est la science la plus intéressante et la plus bénéfique du monde. Lorsqu'on avance dans la concentration, lorsqu'on prend un réel intérêt, lorsqu'on réalise quelques avantages, on ne peut plus abandonner la pratique. On ne peut pas rester même une journée sans concentration. On devient agité lorsqu'on manque la pratique. La concentration apporte une joie suprême, une force spirituelle intérieure, une félicité sans mélange et une paix infinie et éternelle. La concentration amène une profonde connaissance et une profonde vision intérieure, l'intuition et la communion avec Dieu. C'est une science merveilleuse dans les trois mondes. On ne peut décrire correctement ses bénéfices.

La concentration sur une chaise, cela veut dire avoir vraiment une connaissance pleine et détaillée de la chaise, ses différentes parties, le bois particulier avec lequel elle a été fabriquée, tel que Devadaru, bois de rose, etc., sa qualité de fabrication ou de finition, sa longévité, son prix, son degré de confort pour le dos, les bras, etc., si les parties peuvent se démonter et se remonter, si elle est fabriquée dans un style moderne, si elle résiste aux insectes, quelle sorte de cire ou de vernis a été utilisée pour la rendre résistante, etc. Lorsque vous vous concentrez sur la chaise, ces sortes d'idées occupent votre mental. Le mental vagabonde généralement dans tous les sens et au hasard. Quand il pense à un objet, une seconde après, il laisse cet objet et court vers un autre objet, comme un singe, puis vers un troisième et ainsi de suite. Il ne peut rester sur un point.

Si vous pouvez surveiller attentivement les vagabondages du mental, vous trouverez qu'il y a une connexion intime, bien qu'il vagabonde follement dans tous les sens comme un singe sans chaînes. La loi de l'association opère toujours, bien que les maillons soient brisés. Le mental peut penser à un livre, puis à la librairie où Mr John l'a acheté, puis à l'ami qu'il a rencontré à la gare quand il l'a acheté, puis aux chemins de fer et au directeur des chemins de fer lequel habite à Londres. La pensée de Londres peut amener l'idée de patinage. Du patinage, il peut sauter aux Alpes. Il peut penser aux pins, à l'hôpital pour tuberculeux, au traitement en plein air. La

pensée d'un pin amènera le souvenir d'Almora en Inde et ses environs où poussent les pins. La pensée d'Almora amènera celle de Swami Vivekananda qui fonda l'Advaita Ashram à Mayavati près d'Almora. Il peut entretenir des idées divines de concentration et de méditation et d'Advaita Brahman. Puis soudainement il peut tomber dans des sillons sensuels. Il peut penser à des prostituées à Almora. Il entretiendra des pensées concupiscentes.

Tout ceci se fera en un clin d'œil. Le mental travaille et se déplace à une vitesse phénoménale impossible à imaginer. Il attrape un objet et fabrique une idée puis saute vers un autre objet et une autre idée. Il y a une sorte de concentration pendant tout son vagabondage bien qu'elle ne soit pas continue. Quand les pensées se déroulent continuellement dans un seul sillon, sur un seul sujet, comme l'écoulement de l'huile d'un vase à un autre, alors c'est de la concentration. L'aspirant devrait retirer son mental quand il va au-dehors et le mettre dans le même sillon, dans la même ligne de pensée sur un sujet et une idée. Ceci est la Sadhana spirituelle. Ceci est Yogabhyasa. Ceci est Dharana et Dhyana. Ceci aura comme résultat Samadhi ou l'état de superconscience, la quatrième dimension ou Turiya.

Le point décisif dans la concentration est d'amener le mental au même point ou objet encore et encore en limitant ses mouvements, au début, à un petit cercle. Ceci est le but principal. Un temps viendra où le mental restera sur un seul point. Ce sera le fruit de votre Sadhana constante et prolongée. Alors la joie sera indescriptible. Quand vous méditez sur une chaise, amenez toutes les pensées connectées à cette chaise et demeurez sur ces idées. Ne permettez à aucune pensée connectée à un autre objet de rentrer dans le mental. Il devrait y avoir une seule ligne de pensée. Il devrait y avoir une continuité de pensée comme l'écoulement régulier de l'huile d'un récipient dans un autre, comme le son continu d'une cloche d'église. Il peut y avoir plusieurs idées connectées à un sujet. Cela n'a pas d'importance. Vous pouvez réduire le nombre d'idées et en arriver à une idée sur un sujet. Lorsque cette idée meurt également, vous obtenez l'état de superconscience ou Samadhi. Quand il y a une seule idée, cela est appelé Savikalpa Samadhi qui est un état plus bas. Quand cette seule idée disparaît également et lorsqu'il n'y a pas même une seule idée, le mental devient vierge ou vide. Il y a vacuité mentale. Ceci est le stade de non-pensée de Patanjali Maharshi dans sa philosophie du Raja Yoga. Vous devrez vous élever au-dessus de ce Vritti blanc et vous identifier avec le Purusha Suprême ou Brahman, le témoin silencieux du mental, qui

donne le pouvoir et la lumière au mental. Alors, et alors seulement vous pouvez atteindre le but de la vie le plus élevé.

Le mental est inanimé (Jada) mais il apparaît comme Chaitanya (Chaitanyavat) en empruntant la lumière de l'Adhishthana (source), Atman, tout comme l'eau exposée au soleil emprunte la chaleur de celui-ci. Comme, à l'arrière-plan, il y a réflexion de l'intelligence dans le mental, la source ou la matrice pour celui-ci, ce même mental inanimé apparaît comme intelligent. Ceci est la vraie vérité. Ceci est la philosophie géniale et audacieuse des sages hindous d'antan. Les psychologues et occultistes occidentaux sont encore ignorants. Ils tâtonnent dans une obscurité totale. Ils disent : « Il n'y a rien derrière le mental et la raison. La raison est la chose ultime ». Qu'ils aient leurs propres convictions. Tôt ou tard ils devront admettre la Vérité. Il n'y a pas d'autre issue. Il y a quelques philosophes et psychologues qui croient que le mental est une sécrétion du cerveau. Quelle conviction délirante et absurde ! Ils en sont arrivés à admettre la présence du mental subconscient, la théorie du mental dual, qui était connue des sages hindous depuis des temps immémoriaux. Le mental n'est pas autolumineux comme l'Atman ou l'Esprit suprême. Il brille avec un éclat d'emprunt. Il est comme un ver luisant à la saison des pluies. Atman est le Soleil des soleils et la Lumière des lumières. Il est Param Jyoti (lumière infinie). Il est Svayam Jyoti (autorayonnant).

Revenons à notre sujet : quand vous vous concentrez sur une chaise, ne permettez aucune autre pensée d'objets différents. Encore et encore, ramenez le mental vagabondant sur l'objet qui est la chaise. Quand vous méditez sur une rose, pensez à la rose et à elle seule. Quand vous pensez à un livre, pensez à tout ce qui est connecté au livre et à rien d'autre qui n'y soit connecté. Quand vous pensez à une radio ou un talkie, ne pensez qu'à eux seuls. Épuisez tous les points qui sont connectés au sujet en question. Vous pouvez prendre tout sujet qui plaît au mental. Progressivement, vous pourrez prendre tout sujet qui déplaît au mental en y créant, encore et encore, de l'intérêt. Vous devriez toujours vous rappeler le dicton : « Chaque chose en son temps, et bien faite, c'est une très bonne règle, comme beaucoup vous le diront ». Quand vous commencez un travail, mettez-y tout votre cœur, tout votre mental et toute votre âme. Faites-le avec une parfaite concentration. Ce qu'un autre peut faire en six heures, vous pouvez le réaliser en une demi-heure, facilement, d'une manière méthodique et ordonnée. Ceci est une activité yogique. Vous serez pris pour un Yogi accompli. Même lorsque vous étudiez un sujet, faites-le avec une concentration parfaite. Ne permettez pas au mental de vagabonder. Vous devez chasser tous les sons extérieurs. Concentrez-

vous sur un point. Ne permettez pas aux yeux de vagabonder. Quand vous étudiez un sujet, ne pensez pas au café ou aux sucreries ou à votre ami. Pour vous, le monde entier doit être mort à ce moment. Telle doit être la nature de la concentration. Cela viendra à vous après de fermes et constantes tentatives. Ne vous tourmentez pas. Ne soyez pas découragé. Cela prendra du temps. Attendez calmement et patiemment. Rome ne s'est pas construite en un jour. Tout est une question de temps. N'abandonnez pas la pratique, pas même un jour, même si vous êtes malade. Le secret de votre succès repose dans vos échecs et le secret de votre force dans vos faiblesses. Persévérez. Continuez. Revêtez votre armure. *Nil desperandum*. Soyez courageux. Avancez audacieusement. Soyez joyeux. Un brillant futur vous attend. Pratiquez. Ressentez. Réjouissez-vous. Devenez un Yogi ou une figure du monde. Je peux en faire une de vous. Suivez-moi. Soyez sincère et sérieux. Lève-toi. Réveille-toi. Ton jour est arrivé, ô, mon cher enfant de Lumière et d'Immortalité ! Brahmamuhurta commence maintenant ; il est 3 h 30 du matin. Ceci est le meilleur moment pour pratiquer la concentration sur Atman, la mémoire, la culture de la volonté et pour attraper le mental. Asseyez-vous en Virasana et faites maintenant une pratique énergique. Puissent le succès et la gloire divine vous accompagner ! Je dois maintenant vous quitter. Je dois vous laisser ici. Fondez le mental bouillonnant en Brahman, l'océan de connaissance, et jouissez d'une béatitude suprême !

Le Yoga du retrait

Le retrait des sens est naturel pour le sage. Il ne le pratique jamais. Les sens restent toujours dans cet état. Ce ne sont que les aspirants qui pratiquent le retrait des sens au début, pour les garder sous contrôle. Comme les sens ne peuvent rien faire indépendamment, le contrôle du mental est également nécessaire si vous voulez atteindre le succès complet dans le retrait des sens. Si vous pouvez détacher, à volonté, le mental des sens, vous serez établi dans le retrait des sens.

Les sens se retirent des objets dans le cas d'une personne ignorante qui pratique de sévères austérités et qui s'abstient de tout objet sensuel, ainsi que dans le cas d'un homme malade qui a des sens faibles, mais le goût ou l'envie ou le désir pour ces objets ne disparaît pas en eux. Alors que, dans le cas d'un sage qui a réalisé le Soi, même le désir est entièrement éradiqué.

Même si le trésor d'un roi est bien gardé par des sentinelles, des brigands intelligents le volent d'une incroyable manière. De même, si le sage qui possède la connaissance discriminative lutte de son mieux pour contrôler ses sens, ces dangereux sens emportent son mental de

force. Bien que le sage Visvamitra eût pratiqué de sévères austérités, il fut emporté par ses sens turbulents lorsqu'il rencontra la nymphe céleste envoyée par Indra (le Seigneur des Devas) pour troubler ses austérités.

Un roi jouit de la paix du mental en fermant d'abord le portail extérieur de son palais et ensuite les grilles intérieures. Maintenant les ennemis ou brigands ne peuvent lui faire aucun mal ni lui causer aucun trouble. De même, le Yogi ferme les grilles extérieures de son corps-palais en pratiquant le retrait des sens et ensuite ferme la porte intérieure, le mental inférieur, rempli des différentes impressions d'actions, en pratiquant la sérénité et la renonciation. Il repose alors dans son propre Soi immortel et bienheureux et jouit d'une paix suprême.

Tout comme l'enfant est en paix et en sécurité totale lorsqu'il est sur les genoux de sa mère, tout comme un baron connaît une sécurité totale, lorsqu'il s'est réfugié sous la protection d'un puissant potentat, un aspirant peut jouir d'une paix durable et avoir une maîtrise complète sur ses sens quand il s'abandonne totalement aux pieds du Seigneur. Ceci est la raison pour laquelle Sri Krishna dit à Arjuna dans la Gita : « Retirant tous les sens, l'homme devrait rester fermement absorbé en Moi. Il a ainsi une compréhension ferme et assurée des sens qui sont sous contrôle ».

Les sens sont dotés de tendances à aller vers l'extérieur. Par conséquent, ils tirent l'homme ignorant vers les objets externes. Mais l'aspirant qui possède la discrimination et le détachement, contrôle ces tendances, maîtrise les sens turbulents et atteint la demeure d'Immortalité, tout comme le conducteur d'un attelage contrôle les chevaux turbulents avec les rênes et atteint sa destination facilement. Quand le sage retire complètement les sens des sens-objets, tout comme la tortue retire ses membres de tous côtés, sa connaissance est stable. Il a une compréhension équilibrée et assurée.

Des sens non retirés provoquent beaucoup de dégâts. Penser aux objets des sens est la source du mal. Le contrôle des sens mène à la paix et au bonheur. L'homme qui a des sens en révolte ne peut méditer, pas même une seconde. Le retrait des sens amène la force, la paix intérieure, le contentement et conduit à la connaissance stable. Le Yogi pratiquant le retrait de soi, qui a soumis ses sens, jouit d'une paix et une béatitude infinies.

Pratique de la concentration

Fixez le mental sur un objet, soit à l'intérieur du corps soit à l'extérieur. Gardez-le fermement là pour quelque temps. Ceci est la concentration. Vous devrez pratiquer cela quotidiennement.

Purifiez d'abord le mental par la conduite juste et passez ensuite à la pratique de la concentration. La concentration sans la purification ne sert à rien. Il y a des occultistes qui ont de la concentration, mais ils n'ont pas un bon caractère. Ceci est la raison pour laquelle ils ne font pas de progrès sur le chemin spirituel. Celui qui a une posture stable, qui a purifié ses nerfs et son enveloppe vitale par la pratique constante du contrôle du souffle, sera capable de se concentrer facilement. La concentration sera intense si vous éliminez toutes les distractions. Un vrai célibataire qui a préservé son énergie aura une concentration merveilleuse.

Des étudiants impatients et stupides se mettent tout de suite à la concentration sans se soumettre d'une manière ou d'une autre à un entraînement préliminaire en éthique. Ceci est grave erreur. La perfection éthique est un point d'une importance primordiale. Vous pouvez vous concentrer à l'intérieur sur un des sept centres d'énergie spirituelle. L'attention joue un rôle de premier plan dans la concentration. Celui qui a développé son pouvoir d'attention aura une bonne concentration. Un homme, qui est rempli de passion et de toutes sortes de désirs invraisemblables, peut difficilement se concentrer sur un sujet ou un objet même pour une seconde. Son mental va sauter comme un vieux singe.

Un scientifique concentre son mental et invente beaucoup de nouvelles choses. Par la concentration, il ouvre les couches du mental grossier et pénètre profondément dans les régions les plus élevées de celui-ci et obtient une connaissance plus profonde. Il concentre toute l'énergie de son mental sur un centre et le projette au-dehors sur les sujets qu'il est en train d'analyser et ainsi, perce leurs secrets.

Celui qui a obtenu le retrait des sens des objets aura une bonne concentration. Vous devrez avancer sur le chemin spirituel, pas à pas, et étape par étape. Pour commencer, posez les fondations de la conduite juste, des postures, de la régulation du souffle et du retrait des sens. Alors seulement, la superstructure de la concentration et de la méditation sera un succès.

Vous devriez être capable de visualiser très clairement l'objet de la concentration même en son absence. Vous devrez appeler l'image mentale dans un délai très court. Si vous avez une bonne concentration, vous pourrez faire ceci sans trop de difficulté. Au début de la pratique, vous pourrez vous concentrer sur le son du tic-tac

d'une montre ou sur la flamme d'une bougie ou tout autre objet qui plaît au mental. Ceci est de la concentration concrète. Il n'y a pas de concentration sans quelque chose où le mental peut se poser. Au début, le mental peut se fixer sur tout objet qui est plaisant. Il est très, très difficile, au début, de fixer le mental sur un objet que le mental n'aime pas.

Asseyez-vous dans la posture du lotus (Padmasana) avec les jambes croisées. Concentrez-vous sur le bout de votre nez. Ceci est appelé la concentration nasale. Ne faites pas d'effort violent. Regardez doucement sur le bout de votre nez. Au début, pratiquez pendant une minute. Augmentez la durée progressivement à une demi-heure, ou plus. Cette pratique affermit le mental. Elle développe le pouvoir de concentration. Vous pouvez faire cette pratique même quand vous marchez.

Asseyez-vous dans la posture du lotus et pratiquez la fixation du mental entre les deux sourcils. Faites cela doucement pendant une demi-minute. Ensuite, augmentez progressivement la durée à une demi-heure, ou plus. Il ne doit pas y avoir la moindre violence dans cette pratique. Ceci supprime l'agitation du mental et développe la concentration. C'est la concentration frontale. Les yeux sont dirigés vers l'os frontal. Vous pouvez sélectionner soit la concentration nasale, soit la concentration frontale selon votre goût, votre tempérament et votre capacité.

Si vous voulez augmenter votre capacité de concentration, vous devrez réduire vos activités matérialistes. Vous devrez observer, chaque jour, pendant deux heures ou plus, le vœu de silence. Pratiquez la concentration jusqu'à ce que le mental soit bien établi sur l'objet de la concentration. Quand le mental s'enfuit de l'objet, ramenez-le.

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

Il y avait un ouvrier qui fabriquait des arcs. Un jour il était très occupé avec son travail. Il était tellement absorbé par son travail qu'il ne remarqua même pas que le grand groupe d'un Raja passait avec son escorte devant son atelier. Ainsi devrait être la nature de votre concentration lorsque vous fixez votre mental sur Dieu, et Dieu seul. Sans nul doute, cela prendra quelque temps pour une concentration complète du mental. Vous devrez lutter durement pour avoir une concentration ferme.

Même si le mental s'enfuit au-dehors pendant votre pratique de méditation, ne vous tracassez pas. Permettez-lui de courir. Essayez de

l'amener doucement sur votre objet de concentration. Par la pratique répétée, le mental sera finalement concentré dans votre cœur, dans le Soi, Celui qui demeure dans votre cœur, le but de la vie. Au début, le mental peut s'enfuir quatre-vingts fois. Six mois plus tard, il peut s'enfuir soixante-dix fois. Après une année, il peut s'enfuir cinquante fois. Après deux ans, il peut s'enfuir trente fois. Après cinq ans, il sera complètement fixé dans la conscience divine. Alors il ne s'enfuira plus du tout même si vous faites tout votre possible pour l'amener au-dehors, comme le buffle vagabond qui avait l'habitude d'aller dans les jardins de différents propriétaires pour manger de l'herbe, mais qui maintenant mange de l'herbe fraîche et de l'extrait de graines de coton à l'endroit où il se repose.

Trataka

Trataka est la concentration ferme sur un point ou un objet particulier sans ciller des yeux. Bien que ce soit l'un des six exercices de purification, il est surtout prévu pour développer la concentration et la fixation du mental. Cela est très utile pour l'étudiant du Hatha Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga et Raja Yoga. Il n'y a pas d'autre méthode plus efficace pour le contrôle du mental. Des étudiants qui revendiquent leur appartenance au Jnana Yoga négligent cet important exercice, car il est décrit dans les pratiques du Hatha Yoga. Sri Ramana Maharshi, le célèbre Yogi de Tiruvannamalai, fait cet exercice encore aujourd'hui. Quand vous visitez son Ashram, vous pouvez voir ceci très clairement. Quand il est assis sur un divan dans sa chambre, il fixe les murs. Lorsqu'il est assis sur la véranda sur une chauffeuse, il regarde fixement les collines ou le ciel. Ceci lui permet de garder un état mental équilibré. Rien ne peut déranger son mental. Il est très toujours calme et détaché. Il n'est dérangé par personne, bien que des Bhaktas puissent parler et chanter à ses côtés.

Exercices

I. Mettez l'image de Sri Krishna, Rama, Narayana, Devi ou le Seigneur Jésus ou toute autre image devant vous. Regardez-la fixement sans ciller. Fixer la tête, puis le corps, puis les jambes. Répétez le même processus, encore et encore. Quand votre mental se calme, ne regardez qu'un point particulier. Restez-y fermement jusqu'à ce que des larmes coulent sur vos joues. Fermez alors les yeux et visualisez l'image mentalement.

II. Fixez un point noir sur un mur blanc. Ou dessinez un point noir sur du papier blanc et accrochez-le au mur devant vous. Fixez fermement ce point noir pour quelque temps.

III. Dessinez l'image d'OM sur un morceau de papier et mettez-le devant vous. Faites Trataka sur elle.

IV. Allongez-vous sur une terrasse et fixez une étoile lumineuse particulière ou la pleine lune. Après quelque temps vous verrez une lumière de différentes couleurs. Ensuite, un peu plus tard, vous ne verrez qu'une lumière particulière et toutes les autres étoiles environnantes disparaîtront. Quand vous fixez la lune, vous ne verrez que la lune resplendissante sur un arrière-plan noir. Par moments, vous verrez une immense masse de lumière tout autour de vous. Quand vous regardez encore plus intensément, vous pouvez également voir deux ou trois lunes de la même taille ; et par moments, vous ne verrez plus aucune lune bien que vos yeux soient grands ouverts.

V. Sélectionnez au hasard un endroit dans le ciel le matin ou le soir et fixez-le fermement. Vous aurez une inspiration nouvelle.

VI. Regardez dans un miroir et fixez la pupille de vos yeux.

VII. Certaines personnes font Trataka sur l'espace entre les deux sourcils ou sur le bout du nez. D'autres le font sur le bout du nez même quand ils marchent.

VIII. Des étudiants avancés peuvent faire Trataka sur les Chakras ou Padmas intérieurs. Les centres importants pour Trataka sont Muladhara, Anahata, Ajna et Sahasrara.

IX. Mettez une lampe à Ghee devant vous et fixez la flamme. Certaines entités astrales donnent Darshan par les flammes.

X. Très peu de Yogis font Trataka sur le soleil. Cela demande l'aide d'un homme d'expérience. Ils commencent à fixer le soleil levant et après une pratique progressive ils font Trataka sur le soleil même à midi. Par cette pratique, ils obtiennent des Siddhis spéciaux (pouvoirs psychiques). Tous ne sont pas prêts pour cette Sadhana.

Les neuf premiers exercices conviendront à tout le monde. Ils sont sans danger. Le dernier, fixer le soleil, ne devrait pas être tenté sans l'aide d'une personne expérimentée.

Instructions

Lorsque vous faites votre pratique dans votre salle de méditation, asseyez-vous dans votre posture favorite. À d'autres moments, la posture debout sera également acceptée. Trataka peut être également profitable même quand vous marchez dans la rue. Quand vous marchez, ne regardez pas de-ci, de-là. Fixez le bout de votre nez ou orteils. Il y a beaucoup de gens qui ne regardent pas le visage quand ils parlent aux autres. Ils fixent un point particulier et parlent. Aucune Asana particulière n'est demandée pour cette Sadhana.

Quand vous fixez une image, c'est Trataka. Quand vous fermez les yeux et visualisez mentalement l'image, c'est Saguna Dhyana (méditation avec forme). Quand vous y associez les attributs de l'omniscience, de la pureté, de la perfection, etc., le nom et la forme de l'objet de Trataka disparaîtront automatiquement et vous entrerez dans Nirguna Dhyana (méditation abstraite).

Pour commencer, faites Trataka pendant une minute. Puis augmentez la période prudemment. Ne soyez pas impatient. Une pratique progressive et ferme est demandée. Fixer un point, même pendant trois heures, ne compte pour rien si le mental vagabonde. Le mental doit être également fixé sur le point. Alors seulement, vous avancerez dans cette pratique et obtiendrez de nombreux pouvoirs psychiques.

Ceux qui ne peuvent fixer pour une seconde en dépit de plusieurs tentatives ne doivent pas se faire de soucis. Ils peuvent fermer les yeux et fixer un point imaginaire dans l'espace entre les deux sourcils.

Ceux qui ont les capillaires des yeux très faibles devraient faire Trataka après avoir fermé leurs yeux, sur un point imaginaire à l'intérieur ou à l'extérieur. Ne fatiguez pas vos yeux par une pratique excessive. Quand vous vous sentez fatigué, fermez les yeux et gardez le mental sur l'objet de Trataka. Quand vous êtes assis et faites Trataka, ne secouez pas votre corps.

Trataka améliore la vue. Beaucoup de gens qui avaient des problèmes oculaires ont ressenti de précieux effets favorables par Trataka. Aller au-delà de ses propres limites et fixer le soleil sans aucune aide peut engendrer des problèmes. Pour fixer le soleil, vous devez avoir un guide à vos côtés. Le Gourou prescrira de l'huile pour frotter sur votre tête afin de refroidir le système et d'éviter de sérieux problèmes. Quand vous fixez le soleil, vous devriez, pendant la nuit, appliquer du miel sur les yeux.

Par la pratique de Trataka, beaucoup de maladies des yeux sont guéries. La vue s'améliore. Beaucoup ont jeté leurs lunettes après cette pratique. La volonté est développée à un très haut point. Vikshepa (agitation du mental), est détruit. Cela stabilise le mental. On acquiert très facilement la clairvoyance, le fait de lire dans les pensées et d'autres pouvoirs psychiques.

Encore une fois, je dois vous dire que Bhakti Yoga, Hatha Yoga, Karma Yoga et Jnana Yoga ne sont pas incompatibles comme l'acide et l'alcalin. Ils ne sont pas antagonistes. Ne négligez pas cet exercice pour la simple raison qu'il rentre dans les pratiques du Hatha Yoga. Vous pouvez vous mettre à cette pratique bien que vous prétendiez être un étudiant du Jnana Yoga ou du Bhakti Yoga. C'est un remède

très efficace et puissant contre le mental vagabondant. Sans aucun doute, il prépare le mental pour un parfait Dhyana et Samadhi. Ceci est assurément un moyen d'arriver à ses fins. Vous devriez monter l'échelle yogique pas à pas. Plusieurs personnes ont profité de cet exercice utile. Pourquoi pas vous, chers amis ? Je vous ai donné différents exercices pour Trataka. Sélectionnez celle des méthodes qui vous convient le mieux et réalisez-en les bénéfiques spirituels. Faites-le régulièrement pendant un mois et faites-moi connaître vos expériences, les avantages et le cas échéant, aussi les problèmes.

Pratique de la méditation

La concentration, c'est fixer le mental sur un point. Cela est appelé Dharana dans la philosophie du Yoga. La concentration est un assemblage de pensées. On dit que c'est le positionnement, la fixation du mental et de ses propriétés de manière correcte et appropriée sur un seul objet. Cet état, par la force de laquelle le mental est placé sur un objet de manière correcte et appropriée, sans vaciller, sans se disperser, devrait être connu comme concentration. La méditation suit la concentration. Il y a un flot continu d'une seule idée.

La caractéristique de la concentration est le non-vagabondage. Son essence est de détruire le vagabondage. Sa manifestation est la non-agitation. Le mental d'un homme heureux est concentré. Le bonheur ou la tranquillité d'esprit est son résultat immédiat. La concentration est accompagnée par la tranquillité, l'équanimité et l'extase.

Vous devez être régulier dans votre pratique de la méditation. Vous devez vous asseoir quotidiennement, le matin et le soir aux mêmes heures. L'humeur méditative ou Bhava Sattvique se manifestera d'elle-même sans aucun effort. Vous devez vous asseoir au même endroit, dans la même pièce. La régularité dans la méditation est grandement recommandée ; elle est une condition sine qua non. Si la régularité est maintenue par le pratiquant, un progrès rapide et le succès peuvent être atteints. Même si vous ne constatez pas de résultats tangibles dans la pratique, vous devez continuer la pratique avec sincérité, sérieux, patience et persévérance. Après quelque temps, vos efforts seront couronnés de succès. Il n'y a aucun doute à cela. N'arrêtez pas la pratique, pas même pour un jour, quelles que soient les circonstances, même si vous êtes souffrant. La méditation est un tonique de première classe. La vague de la méditation guérira toutes sortes de maladies. Elle infusera une force spirituelle, une vigueur et une vitalité nouvelles. Elle rénovera et restructurera complètement les différents systèmes et constitutions. La méditation donnera un vrai repos au corps. Soyez toujours prêt à

attraper la vague Sattvique ou l'humeur méditative. Quand cette humeur se manifeste, arrêtez tout de suite le travail, quel qu'il soit. Asseyez-vous et méditez sérieusement.

La fierté, la suffisance, l'arrogance, une nature Rajasique sûre d'elle-même, l'irritabilité, la curiosité pour les affaires des autres et l'hypocrisie sont tous des obstacles à la méditation. Des formes subtiles de ces Vrittis sont tapies dans le mental. Ils fonctionnent comme des courants sous-marins. Sous la pression du Yoga et de la méditation, différentes sortes d'impuretés sortent du mental, tout comme la poussière d'une pièce qui était fermée pendant six mois est chassée lorsque vous la balayez soigneusement. Les aspirants devraient faire de l'introspection et observer leur mental. Ils devraient supprimer les impuretés, une par une, en appliquant des méthodes appropriées et efficaces. La fierté est une chose invétérée. Ses branches se ramifient dans toutes les directions des régions du mental Rajasique. Elles se manifestent encore et encore, bien que la vague s'apaise temporairement pendant quelque temps. Elles s'affirment quand l'opportunité se présente.

Si l'aspirant a une nature qui s'offense facilement pour des choses insignifiantes, il ne peut faire aucun progrès dans la méditation. Il devrait cultiver une nature aimable et aimante ainsi que l'adaptabilité. Alors cette mauvaise habitude s'évanouira. Certains aspirants s'offensent facilement lorsque leurs mauvaises qualités et défauts sont mis en avant. Ils s'indignent et méprisent la personne qui a souligné ces défauts. Ils s'imaginent que la personne les critique par jalousie ou par haine. Ceci est mauvais. D'autres personnes peuvent très facilement trouver nos défauts. Une personne qui ne mène pas une vie d'introspection, dont le mental a des tendances à aller vers l'extérieur (Bahirmukha-Vritti), ne peut reconnaître ses propres erreurs. La suffisance agit comme un voile et brouille la vision mentale. Si un aspirant veut progresser, il doit admettre ses défauts quand ils sont soulignés par les autres. Il doit faire de son mieux pour les éradiquer et remercier la personne qui les lui a montrés. Alors seulement, il pourra progresser en spiritualité et dans la méditation.

Éradiquer une nature qui s'affirme sans cesse est une tâche difficile. Chaque homme a construit sa personnalité depuis des temps immémoriaux. Il a laissé la liberté au mental Rajasique pour qu'il prenne son propre chemin. Cette personnalité est devenue très forte. Il est très difficile de la courber et de la rendre élastique et flexible. Un homme d'une telle nature veut dominer les autres. Il ne veut pas entendre l'opinion et les raisons avancées par les autres, même si elles sont solides, logiques et défendables. Il a des yeux qui ont la jaunisse

et aussi une cataracte. Il dira : « Tout ce que je dis est correct ; tout ce que je fais est correct ; les actions et les points de vue des autres sont incorrects ». Il n'admettra jamais ses erreurs. Il fera de son mieux pour maintenir ses propres points de vue saugrenus par des arguments et des raisonnements malhonnêtes. Si les arguments manquent, il se mettra à vitupérer et en viendra aux mains. Si les gens ne lui montrent pas du respect et ne l'honorent pas, il deviendra furieux. Il est immensément content si quelqu'un commence à le flatter. Il dira beaucoup de mensonges pour se justifier lui-même. Autojustification et suffisance vont de pair. Ceci est une habitude très dangereuse. Il ne pourra jamais progresser dans la méditation et la spiritualité aussi longtemps qu'il aura une nature d'autoaffirmation avec l'habitude de l'autojustification. La personne suffisante devrait changer son habitude mentale. Elle devrait développer l'habitude d'examiner les points de vue des autres. Elle devrait avoir une vision nouvelle de droiture et de véracité. Un aspirant devrait traiter le respect et l'honneur comme des abats et la censure et le déshonneur comme des bijoux.

L'homme trouve difficile de s'ajuster aux manières et aux habitudes des autres. Son mental est rempli de préjugés de caste, de croyance et de couleur. Il est totalement intolérant. Il pense que seuls ses points de vue, opinions et manières de vivre sont bons et que les points de vue des autres sont incorrects. L'habitude de tout critiquer est ancrée en lui. Il saute tout de suite sur l'occasion de trouver les défauts des autres. Il a une curiosité morbide. Il ne peut pas voir le bon chez les autres. Il ne peut pas apprécier les actions méritoires des autres. Ceci est la raison pour laquelle il n'a pas de paix mentale, pas même pour une seconde. Ceci est la raison pour laquelle il n'est pas d'accord avec les autres et qu'il ne peut pas rester ami avec eux pendant longtemps. Les aspirants ne font pas de progrès sur le chemin, car eux aussi, dans une grande mesure, ont ces défauts. Ils devraient les éradiquer complètement en développant la tolérance, l'amour pur et d'autres qualités Sattviques.

S'il y a des entraves ou des obstacles sur le chemin du Yoga, cela est difficile ou un peu désagréable de continuer la pratique de la concentration et de la méditation. Cela est facile pour des aspirants qui n'ont pas ce genre d'oppositions. Les obstacles peuvent être enlevés par une prière sincère, Japa de « Om » ou tout autre Mantra, la grâce divine ou la grâce du Gourou. Pour supprimer les obstacles, Patanjali Maharshi prescrit Japa de « Om » avec Bhava et sentiment, *Tajjapas Tadarthabhavanam*. Sri Krishna prescrit le remède « *Macchitah Sarvadurgaani Matprasaadaat Tarishyasi*. Fixant les pensées sur Moi

tu surmonteras toutes les difficultés par Ma grâce » (Gita, Ch. XVIII-58).

Si un aspirant au Cachemire médite sur son Gourou ou guide spirituel qui se trouve à Uttarkashi dans l'Himalaya, une connexion ferme est établie entre lui et le maître. Le Gourou irradie pouvoir, paix, joie et béatitude vers l'étudiant en réponse à ses pensées. Il est baigné dans les courants puissants de magnétisme. Le flot d'électricité spirituelle coule fermement du précepteur vers le disciple, tout comme l'huile coule d'un récipient dans un autre. L'étudiant peut absorber ou tirer de son maître en fonction du niveau de foi en lui. Plus elle est grande, plus l'absorption ou le gain est élevé. Chaque fois que l'étudiant sincère médite sur son maître, celui-ci sent également un courant de prière (pensées sublimes) qui provient de son étudiant et qui touche son cœur. Celui qui a la vue intérieure astrale peut clairement visualiser une mince ligne de lumière vive entre le disciple et le maître, qui est créée par le mouvement de la vibration de pensées Sattviques dans l'océan de Chitta (substance mentale).

Si vous regardez le monde du plan spirituel élevé, vous aurez une vision claire de celui-ci. Dans cette conscience cosmique suprême, vous trouverez la connaissance de tout l'univers.

Tout comme un petit insecte ou poisson se déplace de-ci de-là dans un petit lac, tout comme les fourmis se glissent dans les murs d'une maison, de même, tous ces petits êtres humains courent de-ci de-là dans le corps du Seigneur. Cette vision est exaltante et inspirante. Vous verrez des millions d'âmes non développées vivre avec d'innombrables désirs égoïstes, tout comme les leucocytes et globules rouges se déplacent dans une goutte de sang frais sous le microscope. Parmi cette multitude d'êtres humains ignorants et non développés, vous trouverez quelques Jivanmuktas ou Yogis totalement développés, éparpillés dans différentes parties du monde, qui se détachent comme une grande flamme divine. Ils sont des phares ou des porteurs de flambeaux, pour guider les bébés âmes et les aspirants ignorants, tout comme le phare se dresse dans l'ombre de la nuit pour guider le capitaine d'un bateau à vapeur. Vous trouverez aussi des aspirants sincères, en pleine croissance et à moitié développés, qui irradient une mince flamme divine, qui scintille comme les étoiles une nuit de nouvelle lune. Quelle vision merveilleuse ! Qu'elle est magnanime cette vue yogique intérieure avec le nouvel œil de l'intuition.

CHAPITRE TROIS

INFLUENCE PSYCHIQUE

Personnalité

Dans le langage courant, quand on dit que le Dr Tagore a une bonne personnalité cela veut dire que le Dr Tagore a une stature forte, solide et grande, un beau teint, un nez fin, des yeux brillants et perçants, une large poitrine, un corps musclé, des membres symétriques, des cheveux frisés et ainsi de suite. Ce qui distingue un homme d'un autre est la personnalité. En réalité, la personnalité est quelque chose de plus que cela. Elle inclut le caractère de l'homme, l'intelligence, les qualités nobles, le comportement moral, les réalisations intellectuelles, certaines facultés remarquables, des traits ou caractéristiques spéciaux, une voix douce et puissante, etc. Toutes ces choses mises ensemble constituent la personnalité de Mrs untel et untel. La somme totale de toutes ces choses fait la personnalité d'un homme. Les simples caractéristiques physiques seules ne peuvent pas former la personnalité.

Si une personne est capable d'influencer beaucoup de gens, nous disons qu'elle a une personnalité magnétique. Un Yogi ou Jnani, complètement épanoui, est la plus grande personnalité dans le monde. Il peut avoir une petite stature. Il peut aussi être laid. Il peut être habillé de loques. Et pourtant, il a une personnalité puissante. Il est un grand Mahatma. Les gens affluent vers lui par milliers et lui rendent hommage. Un homme qui a atteint la perfection éthique par la pratique continuelle de la conduite juste (Yama et Niyama) a également une personnalité magnétique. Il peut influencer des millions de personnes. Mais il est inférieur à un Jnani ou Yogi qui a réalisé la pleine connaissance du Soi.

Le Dr Samuel Johnson avait une silhouette gauche, un gros ventre et des membres dissymétriques. Mais il était la plus grande personnalité de son époque. Il n'était ni un Jnani ni un Yogi, mais il avait des acquisitions intellectuelles. Il était un grand essayiste. Il avait une bonne maîtrise de la langue anglaise. Il était réputé pour son style ampoulé. Cela est appelé l'anglais Johnsonien. Voici quelques-unes de ses lignes : « Seriez-vous assez aimable pour permettre à mes doigts de pénétrer dans vos cavités odorifères et d'y extraire certains

atomes pulvérisés qui, gravissant le promontoire nasal, causent un grand titillement de tous les nerfs olfactifs ».

Les gens riches ont aussi une personnalité. Ceci est dû au pouvoir de l'argent. Ils peuvent avoir un comportement licencieux. L'argent contribue à sa manière dans l'élaboration de la personnalité d'un homme. Il infuse en lui une sorte de coloration. La nature charitable peut recouvrir la nature licencieuse et peut se répandre comme un parfum. Les gens affluent vers lui. Le Seigneur Jésus dit : « La charité couvre des multitudes de péchés ».

Le caractère donne une forte personnalité à l'homme. Les gens respectent celui qui a un bon caractère. Les gens moraux inspirent le respect partout. Celui qui est honnête, sincère, franc, gentil et large de cœur inspire toujours le respect et influence les gens. Les vertus Sattviques rendent un homme divin. Celui qui dit la vérité et pratique Brahmacharya devient une personnalité grande et dynamique. Même s'il ne prononce qu'une seule parole, le pouvoir inhérent en lui magnétise les gens. Le développement du caractère est d'une importance capitale, si un homme veut développer sa personnalité. Brahmacharya est la racine d'une personnalité magnétique. Sans célibat, aucun développement d'une personnalité forte n'est possible.

La personnalité peut être développée. La pratique des vertus est indispensable. On devrait essayer d'être toujours joyeux. Un homme morose et lugubre ne peut pas attirer et influencer les gens. Il est un parasite infectieux dans la société. Il répand la morosité partout. Un homme d'une nature plaisante, doté d'un esprit de service, avec humilité et obéissance, peut influencer des millions de gens. La loi de « qui se ressemble s'assemble » opère sur les plans physiques et mentaux. Un homme doté d'une forte personnalité n'a pas besoin d'envoyer d'invitations. Tout comme les abeilles arrivent dès que les bourgeons fleurissent, de même, les gens aux mentaux faibles sont naturellement attirés vers les hommes d'une forte personnalité.

Une voix puissante et douce, la connaissance de la musique, de l'astrologie, de l'astronomie, de la chiromancie, de l'art, etc., tout cela accentue la personnalité de l'homme. On devrait savoir comment se comporter et s'adapter aux autres. Vous devez parler avec douceur et gentillesse. Ceci produit une très grande impression. Vous devez être poli, aimable et courtois. Vous devez traiter les autres avec respect et considération. Celui qui montre du respect envers les autres est lui-même respecté. L'humilité est une vertu qui soumet le cœur des autres. Un homme humble est un aimant puissant.

Vous devez connaître tous les moyens d'approcher les gens. Vous devez savoir comment leur parler et comment vous comporter avec

eux. Le comportement est important. Un homme arrogant, têtu et obstiné, ne peut jamais devenir un homme avec une forte personnalité. Il n'est aimé par personne.

Développez une nature joyeuse. Gardez toujours un visage souriant et radieux. Ceci vous donnera une bonne personnalité. Les gens vous aimeront beaucoup. Vos supérieurs seront très contents. Ayez une nature aimable, un tempérament modeste et sans prétention. Vous aurez du succès lors de vos entretiens avec des gens hauts placés. Prenez des notes sur les points que vous voulez aborder lors de vos entretiens. Gardez un petit bout de papier aide-mémoire dans votre poche. Rappelez-vous bien des points et parlez doucement et gentiment. Alors votre interlocuteur écoutera patiemment. Ne soyez pas agité dans vos paroles. Ne devenez pas nerveux. Soyez courageux. Soyez sincèrement respectueux dès que vous voyez la personne. Ne restez pas debout comme l'homme légendaire qui tient la lampe à gaz dans une procession de mariage. Courbez doucement la tête avec sentiment. L'homme sera très content. Il sera très heureux et ému de vous recevoir et vous aurez du succès dans votre entretien. Parlez des points importants d'abord, et mentalement voyez si vous avez parlé de tous les points que vous vouliez aborder. En occident, les gens font attention à la personnalité. En Inde, les gens font attention à l'individualité et affirment : « *Aham Asmi* », qui veut dire « J'existe ». Ils essaient de détruire la personnalité pour réaliser le Soi.

Essayez de posséder une personnalité magnétique. Tentez de posséder ce pouvoir étrange et mystérieux, le magnétisme personnel, qui charme et fascine les gens. Comprenez les secrets de l'influence personnelle. Développez votre volonté. Conservez toute votre énergie. Jouissez d'une santé robuste et resplendissante, d'un niveau de vitalité et de vigueur élevée et atteignez le succès social et financier dans toutes les facettes de votre vie. Si vous pouvez comprendre les incroyables secrets de l'influence personnelle, vous pouvez augmenter votre capacité de gain et avoir une vie plus large et plus heureuse.

Une personnalité forte est un atout d'une grande valeur. Vous pouvez la développer si vous voulez. « Là où il y a de la volonté, il y a un chemin » est une maxime qui est aussi vraie aujourd'hui qu'à l'époque d'Adam. Gagnez les lauriers de la renommée et de la réputation et, par une personnalité dynamique, atteignez le succès dans la vie. Vous pouvez le faire. Maintenant, vous connaissez la science. Je vous soutiendrai.

Pouvoir de suggestion

Vous devriez avoir une compréhension claire des suggestions et de leurs effets sur le mental. Vous devriez faire attention à l'utilisation de la suggestion. Ne donnez jamais de mauvaises suggestions. Cela peut engendrer des résultats destructeurs. Vous feriez un grand mal et vous rendriez un mauvais service. Pensez correctement avant de parler. Les enseignants et les professeurs devraient avoir une connaissance complète de la science de la suggestion et de l'autosuggestion. Alors ils pourront éduquer les étudiants d'une manière efficace. En Inde du Sud, quand les enfants pleurent, les parents les effraient en disant : « regarde Balu ! *Irendu-Kannan* (l'homme aux deux yeux) est là. Reste tranquille ou je te livre à cet homme ». « *Poochandi* (le fantôme) est là ». Des suggestions de cette sorte sont très destructives. L'enfant devient timide. Le mental des enfants est élastique, tendre et malléable. À cet âge, les Samskaras s'impriment de manière indélébile. Quand ils grandissent, les changer ou les effacer devient impossible. Quand l'enfant devient adulte, il manifeste de la timidité. Les parents devraient insuffler du courage dans le mental de leurs enfants. Ils devraient dire : « Voici un lion. Vois le lion dans cette image. Rugis comme le lion. Sois courageux. Vois cette image de Sivaji ou Arjuna. Deviens chevaleresque ». En occident, les maîtres montrent des images de bataille aux enfants et disent : « Regarde James ! Vois cette image de Napoléon. Regarde sa cavalerie. Ne veux-tu pas devenir commandant en chef d'une armée ou général de brigade ? » Ils insufflent le courage dans le mental des enfants dès leur enfance. Quand ils grandissent, ces Samskaras se renforcent par des stimuli extérieurs.

Les docteurs devraient avoir une connaissance complète de la science de la suggestion. Des docteurs sincères et sympathiques sont très rares. Les docteurs qui ne connaissent pas la suggestion font plus de mal que de bien. Ils tuent quelquefois des patients en les effrayant inutilement. S'il y a un petit rhume ordinaire, le docteur dit : « Bien cher ami, vous avez attrapé la tuberculose. Il faut que vous ailliez à Bhowali ou Kasauli ou Madanapali. Vous devez faire un traitement de piqûres de tuberculine ». Le pauvre patient est effrayé. Il n'y a aucun signe de tuberculose. C'est un cas ordinaire. C'est un simple cathare de la poitrine par suite d'un coup de froid. En fait, le patient développe la phtisie à la suite de la frayeur et des soucis, en raison de la fausse suggestion destructrice du docteur. Le médecin aurait dû lui dire : « Oh, ce n'est rien, c'est un simple rhume. Vous irez mieux demain. Prenez un purgatif et faites une inhalation d'huile d'eucalyptus. Ajustez votre nourriture. Il serait préférable de jeûner

aujourd'hui ». Un tel docteur est Dieu lui-même. Il doit être adoré. Le médecin pourrait dire : « Mon cher monsieur, si je dis cela, je perdrai mon cabinet. Je ne peux pas gagner ma vie dans ce monde ». Ceci est une erreur. La vérité est toujours gagnante. Les gens courront vers vous si vous êtes sympathique et gentil. Vous aurez un cabinet florissant.

Il existe une guérison par suggestion. C'est un traitement sans médicaments. C'est une thérapie suggestive. Vous pouvez guérir toutes les maladies par de bonnes et puissantes suggestions. Vous devez apprendre cette science et la pratiquer. Tous les docteurs en homéopathie, allopathie, Ayurveda et Unani devraient connaître cette science. Ils peuvent combiner ce système avec le leur. Avec cette combinaison, ils auront un cabinet florissant.

Ne vous laissez pas facilement influencer par les suggestions des autres. Ayez votre propre sens de l'individualité. Une suggestion puissante, bien qu'elle n'influence pas immédiatement le sujet, fera son effet en temps utile. Elle ne sera jamais en vain.

Nous vivons tous dans un monde de suggestion. Notre caractère se modifie inconsciemment chaque jour par la relation avec les autres. Nous imitons inconsciemment les actions de ceux que nous admirons. Nous absorbons quotidiennement les suggestions de ceux avec lesquels nous entrons en contact. Nous suivons ces suggestions. Un homme au mental faible cède aux suggestions d'un homme au mental fort.

Le serviteur est toujours sous l'influence des suggestions de son maître. La femme est sous l'influence des suggestions de son mari. Le patient est sous l'influence des suggestions de son docteur. L'étudiant est sous l'influence de l'enseignant. Les coutumes ne sont rien d'autre que le produit de suggestions. Les habits que vous mettez, les manières, le comportement et même la nourriture que vous mangez ne sont que le résultat de suggestions. La nature suggère de différentes manières. L'écoulement des fleuves, le soleil qui brille, le parfum des fleurs, les arbres qui poussent vous envoient sans arrêt des suggestions.

Tous les prophètes d'antan étaient des hypnotiseurs. Ils connaissaient très bien la science de la suggestion. Leurs mots avaient un pouvoir énorme. Chaque mot qu'ils prononçaient avait un pouvoir magique et un charme particulier. Tous les auditeurs étaient envoutés. Un prêcheur spirituel produit une sorte d'hypnose dans le mental des auditeurs. Le public est sous l'influence de ses suggestions.

Il y a un pouvoir dans chaque mot qui est prononcé. Il y a deux sortes de Vrittis dans les mots, à savoir, Sakti Vritti et Lakshana

Vritti. Dans les Upanishads, c'est Lakshana Vritti qui est pris. « Veda Svaroopam » ne veut pas dire « Incarnation des Vedas ». Lakshana Vritti signifie « Brahman » qui peut être atteint par la seule étude des Upanishads et par le seul Sabda Pramana.

Remarquez ici le pouvoir des mots. Si une personne traite une autre de *Ullu* ou *Badmash* ou *idiot* celle-ci se met immédiatement en fureur. Une bagarre s'en suit. Si vous appelez quelqu'un Bhagavan ou Prabho ou monsieur, il est tout de suite content.

CHAPITRE QUATRE

CULTURE DES VERTUS

Développement du caractère

Une personne peut mourir, mais son caractère reste. Ses pensées restent. C'est le caractère qui lui donne la véritable force et le vrai pouvoir. Le caractère est pouvoir. On dit que la connaissance est pouvoir, mais je dis, avec toute l'emphase à ma disposition, que le caractère est pouvoir. Sans le caractère, la réalisation de la connaissance est impossible. Cet homme qui n'a pas de caractère est pratiquement un homme mort dans ce monde. Il est ignoré et méprisé par la communauté. Si vous voulez le succès dans la vie, si vous voulez influencer les autres, si vous voulez progresser correctement sur le chemin spirituel et si vous souhaitez obtenir la réalisation de Dieu, vous devez posséder un caractère sans tâche et irréprochable. La quintessence de l'homme est son caractère. Le caractère d'un homme lui survit. On se souvient même aujourd'hui de Sankara, Bouddha, Jésus et d'autres Rishis d'antan, car ils avaient un caractère merveilleux. Ils influencèrent les gens et en convertirent d'autres par la force de leur caractère.

L'argent n'est rien en comparaison du caractère. Il est une puissante force d'âme. Il est comme une douce fleur qui dégage son parfum partout. Un homme aux traits nobles et au bon caractère possède une très forte personnalité. La personnalité n'est que caractère. Un homme peut être un artiste talentueux, un musicien doué, un bon poète ou un grand scientifique, mais s'il n'a pas de caractère il n'a pas de véritable rang dans la société. Les gens le mépriseront.

Caractère est un terme général. Dans un sens restreint, cela veut dire un caractère moral. Quand on dit que Mr Ram Narayan est un homme de caractère, nous pensons qu'il est strictement un homme moral. Dans un sens large, on attend d'un homme de caractère qu'il soit gentil, clément, franc, généreux, indulgent et tolérant. On attend de lui qu'il possède toutes les qualités ou vertus sattviques. Il devrait être strictement moral. Ceci est une grande qualité. Mais s'il ment délibérément, s'il est égoïste et avide, s'il heurte les sentiments des

autres, il est appelé un homme de mauvais caractère. Un homme qui veut développer son caractère doit être un homme complet. Il devrait posséder toutes les qualités qui sont mentionnées dans le treizième et le seizième chapitre de la Gita. Alors, il sera un homme parfait. Alors, il sera un homme au caractère sans tâche et parfait. Un homme parfait devrait posséder les vertus suivantes : l'humilité, être sans prétention, être inoffensif, l'indulgence, être au service de son maître, la pureté, la ténacité, le contrôle de soi, l'indifférence envers les objets des sens, l'absence d'égoïsme, avoir une idée de la douleur et du mal lié à la naissance, la mort, la vieillesse et la maladie, être sans peur, la propreté, la charité, l'étude des écritures, pratiquer l'austérité, la franchise, l'absence de colère, la renonciation, être paisible, l'absence de malhonnêteté, être compatissant envers les êtres vivants, l'absence de cupidité, la douceur, la modestie, la constance, la vigueur, la détermination ainsi que l'absence de jalousie ou de fierté.

Vous semez une action et récoltez une habitude. Vous semez une habitude et récoltez un caractère. Vous semez un caractère et récoltez une destinée. Les impressions des pensées, sentiments et actions sont imprimées de manière indélébile dans le mental subconscient. Vous pouvez mourir, mais les impressions seront toujours là. Ce sont les impressions qui vous ramènent dans cet univers. Les impressions des pensées et des actions fusionnent et forment un caractère. Vous êtes l'auteur de ces pensées et habitudes. Ce que vous êtes aujourd'hui est le résultat de votre passé. Tout est habitude. Vous pouvez la faire et la défaire par les pensées et les actions.

Une fripouille ne reste pas éternellement une fripouille. Une prostituée ne reste pas éternellement une prostituée. Mettez ces gens en compagnie de saints ; ils seront remodelés et transformés en saints avec des qualités vertueuses. Le brigand Ratnakar se transforma en sage Valmiki. Jagai et Madhai qui jetèrent des pierres à Nityananda furent changés en véritable dévots. Leurs images mentales, leurs idéaux, et leurs pensées furent changés. Leurs habitudes furent changées. Chaque homme a le pouvoir en lui de changer son mauvais caractère et ses mauvaises pensées. Si des pensées et de bons idéaux remplacent des pensées vicieuses et de mauvais sentiments, l'homme se développera sur le chemin de la vertu. Un menteur deviendra un homme honnête. Un gredin deviendra un saint.

La méthode de Pratipaksha Bhavana (penser à l'opposé) peut changer les habitudes, les qualités et le caractère d'un homme. Pensez au courage et à la vérité, vous deviendrez courageux et honnête. La peur et l'habitude de dire des mensonges s'évanouiront automatiquement. Pensez au Brahmacharya et au contentement,

l'envie et l'avidité disparaîtront. Cette méthode est très scientifique. Généralement, les gens ignorants, qui n'ont pas la connaissance du mental subconscient et de la méthode yoguique pour changer les habitudes et le caractère, pensent qu'ils garderont leurs anciens mauvais traits durant toute leur vie. Ceci est une triste erreur. Le caractère est le résultat de vos pensées, de vos idéaux et de vos aspirations mentales. Si vous changez vos pensées et aspirations mentales, votre caractère changera aussi.

Je vais vous donner ici un exercice. Supposons que vous vouliez développer le courage. Je vous ai déjà dit que le mental subconscient est votre serviteur consentant et vous devez savoir comment lui extraire du travail. Cela établira un nouveau caractère, de nouveaux idéaux, de nouvelles aspirations mentales et de nouvelles habitudes. Donc, la première des choses que vous devez avoir est de posséder cette vertu, à savoir le courage. Alors seulement, la réalisation est facile. L'offre ne vient que quand il y a une demande. Ceci est la loi. S'il n'y a pas de désir en vous pour développer cette qualité, essayez d'abord de créer le désir. Quand le désir se manifeste, vous devriez avoir de la volonté. La volonté suit le désir tout comme le chien suit son maître. Ressentez que vous possédez cette vertu. Répétez les mots mentalement et sentez toute la fermeté dans votre ordre : «OM COURAGE». Ressentez : «je possède cette qualité». Ressentez encore et encore quand vous méditez ou pensez à cette vertu. Utilisez également votre imagination. Imaginez que vous possédez cette qualité et essayez de l'exprimer dans votre comportement quotidien. Ayez une image mentale précise de cette noble qualité. Répétez-la, pratiquez-la, encore et encore. Cette vertu se développera lentement. Attendez calmement. Ne soyez pas découragé. Développer une vertu demande du temps. La force des anciens mauvais Samskaras de timidité et de peur est là. Il y a une bataille interne entre les anciens et les nouveaux Samskaras. Finalement, les nouveaux Samskaras l'emporteront. Le positif vainc toujours le négatif. Ceci est la grande loi de la nature. Ayez une foi et une confiance inébranlable dans le fait que vous allez bientôt être courageux. Développez votre attention dans cette direction. Vous réussirez en peu de temps. Vous pouvez, de la même façon, développer n'importe quelle bonne vertu ou bon caractère. Ayez une image mentale claire de la chose que vous voulez cultiver ou développer. La nouvelle habitude se développera autour de l'image.

Développer un caractère c'est développer des habitudes. La modification du caractère est le changement des habitudes. L'habitude est une seconde nature. Le caractère est la première nature. Peut-être

que tout est nature. Mais elle peut être changée à tout moment par la volonté, l'intérêt, l'attention et la foi. De nouvelles habitudes saines, fortes et vertueuses remplaceront les anciennes habitudes malsaines, vicieuses et anormales. Le but du Yoga est de changer les anciennes habitudes. Le service désintéressé avec l'esprit de renonciation, la dévotion, la prière et Vichara, peuvent changer les anciennes habitudes matérialistes en nouvelles habitudes de nature divine. La pratique de Yama et Niyama, Tapas et Sadachara, l'amitié, la clémence et les trois sortes de Tapas qui sont mentionnées dans le chapitre dix-sept de la Gita, ouvrent la voie au façonnage du caractère.

Si vous trouvez difficile de façonner votre caractère, restez en compagnie de saints et de sages. Vous serez changé par leurs forts courants spirituels. Ne vous plaignez jamais : « De nos jours, impossible de rencontrer de bons Mahatmas ». Ceci est votre erreur. Suivez-moi avec foi et intérêt. Je vous montrerai beaucoup de bonnes âmes. Soyez humble et sincère.

Développez votre caractère. Ceci vous donnera le succès dans la vie. Le caractère est l'habit de la sainteté. Pratiquez quotidiennement pour supprimer les anciennes habitudes. Établissez chaque jour des habitudes vertueuses et saines. Le caractère vous aidera à atteindre le but de la vie. Le caractère est votre être même. Que ce caractère vous amène à la félicité Atmique et la réalisation du Soi ! Que la paix soit avec vous tous !

Adaptabilité

L'adaptabilité est une vertu ou noble qualité par laquelle on s'adapte ou s'accorde avec les autres, quelle que soit leur nature. Un homme ayant de l'adaptabilité s'accommode avec les autres, peu importe leurs tempéraments. Ceci est l'habitude ou la qualité la plus souhaitable pour le succès dans la vie. Elle doit être développée *lentement*. La grande majorité des personnes ne sait pas comment s'adapter aux autres. L'adaptabilité est un don ou *un* courage particulier pour gagner le cœur des autres et finalement la bataille de la vie en se pliant un petit peu.

La femme ne sait pas comment s'adapter à son mari. Elle est toujours mécontente *de* son mari, se dispute et divorce. Le clerc ne sait pas comment s'adapter à son chef ou supérieur. Il se dispute avec lui et se fait mettre à la porte. Le disciple ne sait pas comment s'adapter à son Guru. L'homme d'affaires ne sait pas comment s'adapter à son client et par conséquent perd son client et l'affaire. Le Dewan ne sait pas comment s'adapter au Maharaja. Il doit quitter le service du pays. L'adaptabilité fait tourner le monde. Celui qui

connaît l'art ou la science de l'adaptabilité réussit très bien dans ce monde. Il est toujours heureux dans toutes les situations de la vie.

L'homme doit être flexible s'il veut s'adapter. Il a besoin de beaucoup de connaissances et d'ingéniosité pour développer l'adaptabilité. Si l'employé comprend bien les manières, les habitudes et le tempérament de son supérieur et en conséquence s'adapte bien pour aller dans son sens, le supérieur devient un esclave de l'employé. Vous aurez à utiliser des mots gentils et de l'huile de ricin. Un peu de lubrifiant pour adoucir son cœur est nécessaire. C'est tout. Parlez gentiment et doucement. Réalisez ses ordres à la lettre. Ne lui répliquez jamais. Rappelez-vous la maxime « L'obéissance est plus grande que le service ». Le supérieur veut un peu de respect. Dites « Hanji-Hanji, Ji-huzur, très bien monsieur ». Cela ne vous coûte rien. Alors le supérieur devient votre esclave. Il a pour vous un tendre recoin dans son cœur. Vous devenez son chouchou. Il fera tout ce que vous voudrez. Il excusera vos fautes. L'humilité et l'obéissance sont nécessaires pour développer l'adaptabilité. Un homme égoïste et fier trouve cela très difficile. Il a toujours des problèmes. Il échoue toujours dans ses tentatives. L'égoïsme et la fierté sont deux obstacles importants à vaincre à tout prix pour développer l'adaptabilité.

Si un étudiant ne sait pas comment s'adapter avec ses collègues étudiants qui vivent dans la même chambre, des frictions apparaissent et leur amitié est mise à mal. L'adaptabilité fait durer l'amitié pour longtemps. Les étudiants se battent pour des petites choses. Un étudiant dit « J'ai donné à Mr X du thé pour plusieurs jours. Je l'ai emmené au cinéma à mon compte pour plusieurs jours. Je lui ai demandé de me prêter le livre « Boswell's life of Johnson » pour le lire. Il a franchement refusé. Quelle sorte d'ami est-il ! Je ne l'aime plus du tout. » Ainsi l'amitié est maintenant brisée. Une simple chose contrarie le mental. L'adaptabilité est un catgut fort qui lie les gens d'un lien ininterrompu d'amour et d'amitié. Un homme qui s'adapte peut tirer à lui n'importe qui dans n'importe quel endroit du monde. Les gens aiment inconsciemment un homme qui s'adapte.

L'adaptabilité donne d'immenses forces et une joie profonde. L'adaptabilité développe la volonté.

Pour s'adapter, l'homme doit faire quelques sacrifices. L'adaptabilité développe l'esprit du sacrifice. Il tue l'égoïsme. Un homme d'adaptabilité doit partager ce qu'il a avec les autres. Il doit supporter les insultes et les mots durs. Un homme d'adaptabilité développe le sentiment d'union ou unité de la vie. Pour la Sadhana Védantique c'est une aide inestimable.

Celui qui pratique l'adaptabilité doit détruire les sentiments de Ghrina, le mépris et l'idée de supériorité. Il doit combiner avec tout. Il doit embrasser tout. L'adaptabilité développe l'amour universel et tue le sentiment de haine.

Un homme adaptatif doit supporter les mots pas très gentils de ses semblables. Il doit développer patience et endurance. Ces vertus se développent par elles-mêmes quand il essaie de s'adapter aux autres. Un homme d'adaptabilité peut vivre dans n'importe quel environnement. Il peut supporter la chaleur de Bénarès ou d'Afrique. Il peut vivre dans une hutte. Il peut vivre dans un endroit frais. Il développe l'équilibre du mental. Il peut supporter chaleur et froid extrême. L'adaptabilité apporte finalement Atma-Jnana. Celui qui possède cette noble vertu est un grand homme dans les trois mondes. Il réussit toujours. Il est toujours heureux.

Ahimsa

Ahimsa c'est ne blesser personne, que ce soit par la pensée, la parole ou l'action. Ceci est le point le plus important de Yama dans le Yoga de Patanjali Maharshi. Ceci est la raison pour laquelle il est placé au début. Si quelqu'un est bien établi dans Ahimsa, les quatre autres points, à savoir, Satya, Asteya, Brahmacharya et Aparigraha viendront d'eux-mêmes. On doit *éliminer* son égoïsme si on veut pratiquer cette vertu. On doit s'*anéantir* soi-même. On doit devenir un bloc de pierre. On doit contrôler ses émotions et ses impulsions. L'homme est pire qu'un cobra ou qu'un scorpion. Il y a un couteau dans sa parole. Il heurte les sentiments des autres. Il prend plaisir à blesser les autres.

Celui qui pratique Ahimsa est un homme à la volonté forte. Il développe un fort pouvoir de volonté. En sa présence, l'hostilité cesse. En sa présence, le cobra et la grenouille, la vache et le tigre, la mangouste et le cobra, le chat et la souris, le loup et l'agneau, tous vivront ensemble et seront intimement liés. Tel est le pouvoir d'Ahimsa. Un Ahimsa absolu est impossible. Quand vous marchez dans la rue, vous piétinez beaucoup de minuscules insectes. Quand vous respirez, beaucoup de minuscules germes sont détruits. Les chefs de famille doivent faire le Pancha Maha Yajnas. Ceci est le Prayaschitta pour la destruction de ces petits germes dans les broyeurs, cheminée et autres endroits où sont gardés les cruches d'eau et les balais.

« Ahimsa Paramo Dharmah—ne pas blesser est la plus haute des vertus ». Un Sannyasin ne devrait pas se défendre quand il est attaqué. Il ne devrait utiliser aucune arme pour se défendre. Un Sannyasin est

celui qui dit : « Je ne suis pas le corps. Je suis l'Atman immortel ». Un chef de famille peut se défendre quand il est en danger, mais celui qui pratique Ahimsa en pensée, parole et action devrait également se comporter comme un Sannyasin. Il y a un pouvoir caché dans Ahimsa qui protège ses adeptes. La main invisible de Dieu protège. Il n'y a pas de peur. Que peuvent faire les pistolets et les couteaux ? Supprimez vos sentiments. Suivez les instructions de Jésus Christ dans le « Sermon sur la montagne ». Il dit : « Si un homme vous frappe sur la joue, tendez-lui l'autre également. Si un homme vous prend votre manteau, donnez-lui aussi votre chemise ». Au début, ceci est très difficile. Les anciens Samskaras de vengeance, œil pour œil, dent pour dent, un prêt pour un rendu, rendre la monnaie de sa pièce, vous forceront tous à réagir. Mais vous devrez garder votre sang-froid. Réfléchissez et méditez. Faites Vichara. Le mental deviendra calme. L'opposant, qui est très furieux, deviendra aussi calme, car vous ne lui opposerez aucune résistance. Il sera étonné et également terrifié, car vous le supporterez comme un sage. Peu à peu, vous obtiendrez une force immense. Gardez l'idéal en vous. Allez-y pas à pas. Ayez une image mentale précise d'Ahimsa et de ses incommensurables avantages.

Rappelez-vous les actions des grands sages d'antan. Jayadeva, l'auteur de Gita-Govinda, donna à ses ennemis, qui lui coupèrent les mains, de larges et riches présents et demanda Mukti pour eux par de sincères prières. Il dit : « Ô mon Seigneur, Tu as donné Mukti à Tes ennemis Ravana et Kamsa. Pourquoi ne peux-tu pas donner maintenant Mukti à mes ennemis ? » Tel est le cœur magnanime des saints et des sages. Pavahari Baba, portant le sac rempli de coupes, suivit le voleur et dit : « Ô voleur Narayana. Je ne savais pas que tu visitais ma maison. Je t'en prie, accepte ces objets ». Le voleur fut très étonné. Il abandonna ses mauvaises habitudes à la seconde même et devint un disciple de Pavahari Baba. En vous rappelant les actions nobles de tels saints, vous devrez suivre leurs principes et idées.

Après avoir contrôlé le corps, contrôlez votre parole. Ayez une grande détermination : « je ne prononcerai plus aucun mot dur envers quiconque à partir d'aujourd'hui ». Vous pourrez échouer des centaines de fois. Qu'est-ce que cela peut-il faire ? Mais si *lentement* vous vous renforcez à partir de la cent-unième fois, vous avez déjà atteint votre but. Contrôlez les impulsions de la parole. Observez Mouna. Pratiquez Kshama (pardon). Dites-vous : « C'est une âme enfant ; il est ignorant ; c'est pourquoi il a fait ceci ; pour cette fois-ci je l'excuse. Que puis-je y gagner en le maltraitant ? L'erreur est humaine, mais le pardon est divin ». Abandonnez progressivement

Abhimana. Ceci est la cause racine. Finalement, prenez les pensées et contrôlez la pensée blessante. Ne pensez jamais à blesser quelqu'un.

La coutume du sacrifice des animaux en Inde doit être stoppée complètement. La Mère Kali ne veut pas que vous tuez les buffles et les chèvres. Les gens tuent les chèvres pour satisfaire leur propre palais. La Mère Kali veut que vous tuez votre égoïsme, votre Ahamta et Mamata. « Je » et « le mien » devraient disparaître. Ceux qui prennent les vies de ces pauvres créatures subiront de terribles tortures dans les enfers de Rauvara et Maharaurava. Ils seront jetés dans le lac de feu et grillés. L'action et la réaction sont égales et opposées. Des personnes stupides argumentent que le péché de tuer est supprimé par le fait de manger de la viande. Ceci est tout à fait grotesque. Ils disent : « Pourquoi Dieu a-t-il créé tous ces oiseaux et bêtes ? Ils sont tous destinés à l'utilisation de l'homme ». Et si les tigres disaient : « Ces hommes sont destinés à nous nourrir. Dieu les a créés pour être notre proie », quelle réponse donneriez-vous ô hommes ignorants et stupides ? Manger de la viande entraîne des maladies incurables du foie et des reins. Différentes sortes de vers, comme le ver solitaire, se développent dans les intestins. Même en occident, les gens se mettent au régime d'une pure nourriture végétarienne et de fruits. Il y a des centaines de restaurants qui servent des fruits. Ils ont reconnu les maux de la nourriture animale et la grande valeur de la nourriture végétarienne. Ô hommes cruels ! Ne tuez plus ces animaux innocents. Vous devrez payer un lourd prix le jour du jugement. Développez la miséricorde. Visitez une boucherie et vous verrez combien ces animaux endurent de souffrances lorsqu'on leur coupe la tête. Alors vous abandonnez toute viande. Vous trouverez une meilleure alimentation dans le beurre, le dal, les pois, *les lentilles*, *le yoghourt*, *le lait* et *les fruits*. En prenant de la nourriture végétarienne, vous aurez un intellect bon et vif.

Même aujourd'hui, il y a des gens qui ne font pas le moindre mal aux mouches et aux fourmis. Ils transportent du sucre et du riz pour le distribuer dans les fourmilières. Ils n'utilisent pas de lumière la nuit de peur de tuer de petits insectes. Ils font très attention lorsqu'ils marchent dans la rue, car ils ne veulent pas écraser les petits insectes. Bénis soient ces hommes. Ils verront Dieu bientôt, car ils ont des cœurs très tendres. Le Seigneur Bouddha était le seul Mahatma qui était bien établi dans Ahimsa. Volontairement, il donna son corps à un tigre qui avait faim.

Véracité

Les Srutis déclarent catégoriquement : « *Satyam Vada*—dites la vérité. *Satyameva Jayate Nanrutam*—seule la Vérité triomphe, mais pas le mensonge ». Dieu est Vérité et la Vérité doit être réalisée en disant la vérité. Un homme franc est absolument libre de soucis et d'anxiétés. Il a un mental calme. Il est respecté par la société. Si vous dites la vérité pendant douze années, vous aurez Vak Siddhi. Alors tout ce que vous direz arrivera. Il y aura de la force dans vos paroles. Vous pourrez alors influencer des milliers de gens.

Vos pensées devraient être en accord avec vos paroles et les paroles devraient être en accord avec vos actions. Dans ce monde, les gens pensent à une chose, en disent une autre, et en font encore une autre. Ceci est horrible. Ceci n'est rien d'autre que de la malhonnêteté. Vous devez observer attentivement vos pensées, paroles et actions. Le petit gain que vous aurez en disant des mensonges n'est pas un gain du tout. Vous polluez votre conscience et infectez votre mental subconscient. L'habitude de dire des mensonges est également transportée dans votre prochaine naissance et vous subirez des souffrances de naissance en naissance. N'avez-vous jamais réfléchi sur ce point ? Soyez très sérieux et arrêtez la mauvaise habitude de dire des mensonges à cette seconde même.

Le nom de Harishchandra est encore maintenant un nom de chef de famille, car il était un homme franc. Il adhéra à son principe de dire la vérité à tout prix. Il ne se fit jamais de soucis pour sa femme ou ses terres. Il endura toutes sortes de souffrances. Il fut franc jusqu'au bout. Visvamitra fit de son mieux pour faire de lui un menteur. Il échoua dans tous ses différents plans. À la fin, seule la Vérité triompha.

Écrivez en caractère gras les mots « DIRE LA VÉRITÉ » sur des fiches et accrochez-les à différents endroits dans votre maison. Ceci vous le rappellera quand vous serez sur le point de dire un mensonge. Vous vous contrôlerez tout de suite. Un jour viendra où vous serez établi dans l'habitude de dire la vérité. Punissez-vous en jeûnant si vous dites un mensonge et écrivez le mensonge dans le journal. Progressivement le nombre de mensonges décroîtra et vous deviendrez un homme franc.

Autosuffisance

L'autosuffisance est une vertu très importante. Elle donne une force intérieure immense. C'est une qualité importante pour le succès matériel et spirituel. La vaste majorité des personnes ont une mentalité d'assisté. Ils ont perdu leur pouvoir d'autosuffisance. Les habitudes de

luxe ont rendu les gens très faibles. Un docteur et un avocat veulent avoir des serviteurs pour mettre leurs chaussures et leurs bas. Ils ne peuvent pas tirer un seul seau d'eau du puits. Ils ne peuvent marcher, même quelques centaines de mètres.

Dans les temps anciens, nos ancêtres lavaient leurs propres vêtements et faisaient toutes sortes de tâches ménagères. Ils pouvaient même fendre le bois. Ils pouvaient tirer l'eau du puits pendant des heures. Ils pouvaient marcher quarante kilomètres chaque jour. Ils avaient une condition physique et une vitalité excellente. Ils avaient une longue durée de vie. Ils étaient absolument sans aucune maladie. Pour eux, la pyorrhée, l'appendicite et l'hypertension étaient du grec et du latin.

De nos jours, l'homme dépend des autres pour tout. Il a perdu cette vertu d'autosuffisance. Il a tout oublié concernant Sakti Atmique. Il n'a aucune idée de l'immense réservoir de pouvoir et de connaissance à l'intérieur, dans l'Atman. Son mental va vers l'extérieur. Il n'a pas de vie intérieure.

Vous devez savoir comment cuisiner votre nourriture. Vous devez renoncer aux serviteurs. Vous devez laver vos propres habits. Vous devez marcher chaque jour à votre bureau. Abandonnez cette fausse idée de prestige et de situation.

Aujourd'hui, les chefs de famille veulent avoir une pilule magique de la part des Sannyasins pour leur développement spirituel. Ils ne veulent faire aucune sorte de Sadhana. Chacun de vous devrait placer soi-même chaque barreau dans l'échelle spirituelle. Vous êtes votre propre rédempteur. Vous êtes votre propre sauveur. Rappelez-vous bien ce point. Personne ne peut sauver l'autre. Vous aurez à dépendre de vous seul. Mettez-vous sur vos propres jambes et ayez du succès sur le chemin spirituel. Allez à la source et tirez-en le pouvoir en fermant les yeux.

Patience et persévérance

La patience et la persévérance sont des qualités nobles qui sont nées de Sattva. Aucun succès n'est possible sans ces qualités, que ce soit dans le monde matériel ou sur le chemin spirituel. Ces qualités développent la volonté. Des difficultés surgissent à tous les stades et sont surmontées par de patients efforts et de la persévérance. Le succès de Mahatma Gandhi était dû à ces qualités. Il ne fut jamais découragé par les échecs. Toutes les grandes personnes de ce monde ont atteint la grandeur, le succès et la renommée par la patience et la persévérance. Vous devrez développer lentement ces vertus.

Un homme patient garde toujours la tête froide. Il garde un mental équilibré. Il n'a pas peur des échecs et des difficultés. Il trouve des méthodes pour se renforcer. Pour la pratique de la concentration du mental, on devrait avoir une immense patience. Beaucoup de gens sont découragés quand ils rencontrent des difficultés et abandonnent le travail, désespérés. Ceci est très mauvais. Les aspirants ne devraient pas abandonner leur Sadhana quand ils rencontrent des difficultés.

Les fourmis ramassent de petites particules de sucre et de riz et les stockent dans leur habitation. Comme elles sont persévérantes ! Dans la bible, vous trouverez ces mots : « Paresseux ! Va voir les fourmis, observe leurs manières et sois sage ». Les abeilles récoltent patiemment une goutte de miel de chaque fleur et stockent le miel dans les nids d'abeilles. Comme elles sont persévérantes ! Quelle patience et quelle persévérance ont les ingénieurs qui construisent de grands barrages et des ponts par-dessus les mers et les grands fleuves. Quelle patience avait le scientifique qui trouva que le diamant n'était que du carbone. Voyez à quel point Mr J. C. Bose est patient quand il fait des expériences avec des plantes dans son laboratoire ! Le saint qui vit dans les grottes de l'Himalaya est plus patient que ces hommes dans leur pratique de contrôle du mental.

Un homme patient ne peut pas être irrité, même un peu. La patience aide un homme dans la conquête de son tempérament. La patience donne une immense force. Faites votre routine quotidienne patiemment. Développez lentement les vertus. Soyez enthousiaste à les développer. Ayez une image de « OM PATIENCE » dans votre mental. L'habitude se développera lentement. Méditez sur cette vertu le matin. Essayez de faire patiemment toutes les actions de la journée. Ne murmurez ou ne ronchonnez jamais. Pensez à l'avantage de la patience et je vous assure que vous deviendrez finalement une incarnation de la patience.

Sincérité et honnêteté

Un homme sincère et un homme honnête auront toujours du succès dans leur travail. Ils seront très appréciés par leur supérieur. Ce sont des vertus sattviques. L'honnêteté est la meilleure « politique » à l'ouest, mais c'est une vertu sacrée à l'est. L'homme qui est doté de ces deux nobles qualités peut se rendre dans toutes les régions du monde. Les gens le recevront, les bras ouverts. Les gens sincères et honnêtes sont très, très rares.

Un homme sincère ressent les problèmes des autres et essaie de faire tout son possible pour soulager leurs souffrances. Il est très sympathique. Il a le cœur très, très tendre. Un homme sincère est

également généreux. Il est libre de toute malhonnêteté, tricherie et hypocrisie. Les gens ont une confiance absolue dans ses mots. Un homme sincère est toujours digne de confiance. Il est très modeste. Il n'y a pas un brin d'hypocrisie en lui. Il est très franc et très honnête. Il n'aura aucune difficulté à avoir un travail. Les gens sont très désireux de prendre un homme sérieux à leur service. Un homme sincère a toujours à son esprit le bien-être de son maître. Il travaille très dur.

La sincérité est l'une des qualifications importantes sur le chemin de la spiritualité. Tout au long de la Gita, l'un des points importants que l'aspirant devrait posséder est l'importante vertu, la sincérité. Le terme sanskrit pour sincérité est « Arjava ».

Voyez la sincérité de Lakshmana et Bharata dans leur dévotion inébranlable au Seigneur Rama. Partout où il y a sincérité, il y a également dévotion. Savitri était très sincère envers son mari Satyavan. Maitreyi était très sincère envers son mari Yajnavalkya. Elle reçut ainsi de lui l'Atma Vidya. Mira était très sincère envers son bien aimé Seigneur Krishna. Elle eut la bonne fortune d'avoir le Darshan de Giridhar Gopal. Un ami sincère, un dévot sincère, un mari sincère, une femme sincère, un fils sincère et un serviteur sincère sont des dieux sur terre. Il n'y a pas de vertu plus grande que la sincérité. Elle devrait être développée à tout prix par tout un chacun.

Contentement

Je vais maintenant vous parler de ce très important sujet, le contentement. Vous connaissez tous la maxime : « Un mental contenté est une fête continuelle ». Le mental est toujours agité à cause de l'avidité. L'avidité est une sorte de feu intérieur qui consume lentement l'être humain. Le contentement est un antidote puissant contre le poison de l'avidité. Tout comme une personne qui revient d'une longue marche sous le soleil est rafraîchie par un plongeon dans le Gange, cette personne avide, brûlée par le feu de Lobha, trouve immédiatement joie et soulagement dans l'eau d'ambrosie du contentement. Il y a quatre sentinelles qui gardent le domaine de Moksha : Santi, Santosha, Satsanga et Vichara. Si vous pouvez vous approcher d'une de ces sentinelles, vous pouvez attraper les trois autres. Si vous pouvez attraper Santosha (contentement), vous pourrez aisément voir les autres sentinelles vous suivre.

Il n'y a pas de plus grande acquisition que le contentement. Un homme qui est entièrement doté de cette importante vertu est l'homme le plus riche au monde. On ne peut décrire correctement par des mots la paix dont il jouit. Il est un puissant empereur sur cette terre. Thayumana Swami, le sage réputé de l'Inde du Sud, chante : « Même

l'homme le plus riche de ce monde, qui est l'égal de Kubera, qui possède Chintamani, Kamadhenu et Kalpataru, désire un domaine à l'étranger. Il essaie de pratiquer l'alchimie pour acquérir encore plus de richesse. Cet homme qui vit jusqu'à 150 ans essaie de prolonger sa longévité en prenant des Rasayanas et Siddha Kalpas. Celui qui possède cent crores de Roupies essaie par tous les moyens de l'augmenter à deux cents crores de Roupies. Le mental s'agrippe à une chose et la laisse tomber à l'instant suivant pour essayer d'en saisir une autre. L'homme agit nerveusement et dit : « Ceci est à moi ; cela est à moi ; je vais essayer de posséder ceci également ». Ô mental agité ! Ne me tire pas vers ces désirs impurs et objets sensuels. Je connais très bien tes méthodes. Reste tranquille. Ô Être Suprême ! Donne-moi un mental sans désir. Puisse mon mental toujours être fixé sur la Vérité. Que je puisse être sans mental. Que je puisse me reposer dans Satchidananda Svarupa. Ô Béatitude infinie ! Ô Béatitude irradiante, qui s'infiltré et pénètre tous les noms et les formes ! » Le contentement est un des points importants dans les Niyamas de la philosophie du Raja Yoga. La Gita dit également : « Sois contenté par tout ce que la chance t'offre et médite avec un mental sans passion ». Socrate disait beaucoup de bien de cette vertu.

Bien que les gens sachent que le contentement est une vertu qui amène la paix mentale, ils n'essaient pas de la développer. Pourquoi ? Parce qu'ils ont perdu le pouvoir de discrimination et le pouvoir d'investigation Atmique (Vichara Sakti), à cause de la passion et de l'avidité. L'avidité est le commandant en chef de la passion. Partout où il y a de l'avidité, il y a de la passion et partout où il y a de la passion il y a presque toujours de l'avidité. Par la passion et l'avidité, la compréhension se voile, l'intellect se pervertit et la mémoire devient confuse. C'est pourquoi les gens trouvent difficile de développer cette vertu, le contentement.

Quelqu'un objecte en disant : « Bien Swamiji, ce que vous dites est tout à fait correct. Je réalise très bien que le contentement amène la paix. Mais j'ai un doute. Si je suis contenté, toutes mes ambitions vont disparaître. Je vais devenir léthargique et paresseux. Ces différentes sortes d'ambitions me font bouger par-ci, par-là. Je m'exerce et je suis énergique. Auriez-vous l'amabilité de m'ôter ce doute. Je suis totalement déconcerté ». Ma réponse est simplement cela : « Le contentement ne peut jamais vous rendre paresseux. C'est une qualité Sattvique qui propulse l'homme vers Dieu. Elle donne force mentale et paix. Elle contrôle les efforts non nécessaires et égoïstes. Elle ouvre l'œil intérieur de l'homme et amène le mental vers la contemplation divine. Elle tourne l'énergie vers le canal Sattvique intérieur. Elle

transmue l'énergie grossière, à savoir l'avidité qui force l'homme à des efforts égoïstes, en énergie spirituelle, Ojas. L'homme contenté est rempli de Sattva. Il est plus énergique. Il est à l'intérieur. Il a une vie intérieure dans l'Atman. Il est toujours paisible. Il produit plus de travail avec calme et la concentration mentale. Tous les rayons dissipés du mental sont maintenant rassemblés. Comprenez-vous à présent ce point ? » La personne répondit : « Oui Swamiji, le point est maintenant tout à fait clair. Je suis pleinement satisfait ».

C'est par la force du contentement que les sages et les Rishis d'antan, les Fakirs et les Bhikshus se déplacent dans le monde de manière insouciant en vivant de Bhiksha. C'est le contentement qui donne la force à l'aspirant de marcher sur le chemin de la réalisation du Soi et l'encourage à marcher sans peur sur le chemin accidenté et épineux de la spiritualité. C'est le contentement qui fait qu'un aspirant considère les choses périssables et sans valeur de ce monde comme étant des excréments, du poison, un brin de paille ou de la poussière. Le contentement développe Viveka, Vairagya et Vichara. Mira avait un contentement parfait. Elle ne fit jamais attention aux choses dérisoires de ce monde. Elle vivait de Biksha bien qu'elle était une princesse de Chitore. Elle vivait de pain, qu'elle obtenait en mendiant, et l'emmenait sur les rives de la Yamuna. Elle était tout à fait satisfaite de cette maigre nourriture avec comme boisson, simplement de l'eau. Qu'est-ce qui lui donnait de la force ? C'était le contentement. Il ouvre la porte de Moksha et des royaumes de la béatitude et de la lumière éternelle. Le contentement est une vertu divine. Celui qui possède un contentement parfait obtient un équilibre mental et une assurance parfaite.

Pattinahu Swami, un très grand sage de l'Inde du Sud, était un homme très avide dans sa jeunesse. Il était aussi très riche et voulait, malgré cela, amasser encore plus de richesse. Le Seigneur Siva prit la forme d'un petit garçon et lui présenta un paquet d'aiguilles sans chas contenant un message qui disait : « Quelle est l'utilité terrestre des trésors de ce monde ? Même ces aiguilles sans chas ne te suivront pas quand tu mourras ». Ceci ouvrit les yeux du marchand avide et lui insuffla Vairagya et le contentement. Il abandonna sa maison, ses richesses, sa femme, et tout le reste et vécut d'aumônes. Il développa un contentement parfait et réalisa le Soi.

Le contentement est béatitude. Le contentement est nectar. Le contentement amène l'immortalité et une paix infinie. Par conséquent, développez cette vertu. Menez une vie heureuse. Reposez dans une paix éternelle. Ayez une image mentale de cette vertu. Répétez

mentalement : « OM CONTENTEMENT ». L'habitude mentale du contentement se développera.

Régularité et ponctualité

Personne ne peut raisonnablement obtenir le succès dans la vie ou la réalisation de Dieu s'il ne possède pas ces deux qualifications. Une discipline parfaite ne peut être maintenue que par la régularité et la ponctualité. Il ne peut y avoir de succès sans discipline. La discipline est l'ennemi du mental. Le mental est extrêmement effrayé quand il entend les mots discipline, régularité, Tapas, Vairagya, renonciation, Sadhana, etc. Cette pratique amène la mort du mental ou Manonasa.

L'homme évolue rapidement par une pratique régulière. Celui qui médite régulièrement obtient Samadhi rapidement. Il obtient facilement l'état de méditation sans aucun effort. Celui qui fait des exercices physiques régulièrement développe rapidement son corps. Celui qui est irrégulier et qui fait ses actions par à-coups ne peut pas récolter le fruit de ses efforts.

Apprenez vos leçons de la nature. Remarquez comme les saisons tournent régulièrement. Regardez comme le soleil se lève et se couche, comme la mousson arrive, comment les fleurs s'épanouissent, comment les fruits et les légumes poussent, comment se fait la révolution de la terre et de la lune, comment les jours et les nuits, les semaines, les mois et les années passent ! La Nature est votre Gourou et votre guide. Les cinq éléments sont votre précepteur et votre maître. Ouvrez vos yeux, recevez les instructions et suivez-les.

La régularité, la ponctualité et la discipline vont main dans la main. Elles sont inséparables. Les étudiants des collèges et des écoles de l'Inde imitent l'ouest dans la mode, le style, la coupe des cheveux, etc. Ce ne sont que de viles imitations. Avez-vous appris d'eux ces importantes vertus que sont la ponctualité et la régularité ? Voyez comme un Anglais règle son heure à la seconde près ! Comme il est ponctuel ! Le nombre de spécialistes et de chercheurs est plus grand à l'ouest qu'en Inde. Il y a peut-être quelques génies en Inde, comme Tagore, Bose, Aurobindo et quelques sages et Yogis. Mais il y a d'innombrables spécialistes et chercheurs à l'ouest. Ils sont plus studieux, réguliers et ponctuels que les hindous. Ils sont réputés pour cette qualité, la ponctualité. Un directeur européen n'aime pas ses employés quand ils ne sont pas ponctuels. Il va donner immédiatement un avertissement à celui qui n'est pas ponctuel. L'homme qui est régulier et ponctuel obtiendra le succès dans tous les domaines de la vie. Il n'y a aucun doute là-dessus.

Les Indiens sont réputés pour la ponctualité indienne. S'il y a une annonce dans le journal qu'il y aura une rencontre à l'hôtel de ville à 16 h, les Indiens vont lentement commencer à se réunir à 17 h 30 seulement. C'est ce qui est connu comme la ponctualité indienne. S'il y a une annonce indiquant qu'il y aura un Kirtan le soir à 20 h, les gens vont venir seulement à 21 h 30. S'il y a une différence de quelques minutes, ce n'est pas vraiment grave. J'ai eu assez d'expériences dans mes tournées de Sankirtan et de conférences. Les Indiens devraient maintenant avoir honte de leur défaut et devraient essayer de le rectifier rapidement. Réveillez-vous Indiens ! Réveillez-vous !

Une des qualités importantes qui a apporté le succès dans ma vie est cette importante vertu qu'est la ponctualité. Même les Européens admirent ma ponctualité. J'étais très ponctuel partout où j'avais un rendez-vous. J'ai produit une très grande impression. Je n'ai jamais raté de train. J'ai toujours été ponctuel à la gare. Un homme sans ponctualité rate toujours son train. Il échoue dans ses affaires. Il perd tous ses clients. Le professeur n'aime pas les étudiants sans ponctualité. Si quelqu'un n'arrive pas au tribunal ponctuellement, il perdra évidemment son procès.

Ayez des habitudes régulières dans toutes les parties de la vie. Soyez régulier en allant vous coucher et en vous levant tôt le matin. Se coucher tôt et se lever tôt donnent à un homme une bonne santé, la richesse et la sagesse. Soyez toujours très régulier dans vos repas. Soyez régulier dans vos études, dans vos exercices physiques, dans votre méditation, etc., et vous aurez une vie très réussie et également très heureuse. La régularité devrait être votre slogan.

Nature expansive

La nature expansive est l'opposé de la timidité. L'homme est agressif. Il essaie de pénétrer partout comme l'éther. Des médecins et des avocats végètent. Pourquoi ? Parce qu'ils n'ont pas cette nature expansive. Ils sont très intelligents et doués, mais malheureusement ce sont d'incorrigibles timides. Ils ne peuvent pas influencer d'autres personnes. Un homme expansif peut parler doucement et être très aventureux. Il est très très audacieux.

Un homme expansif est très actif. Il sait comment plaire aux autres et gagner leurs cœurs. Il sait comment être utile aux autres et comment gagner leur confiance. Il se crée du travail. Il ne peut rester oisif. Il est toujours en train de planifier, de projeter et de spéculer. Il veut s'élever sur l'échelle de la fortune et dans l'estime du monde. Il est d'une nature très joyeuse, très joviale et s'entend avec tout le

monde. Il sait s'adapter à d'autres personnes de tempérament différent. Une nature expansive est nécessaire pour le succès dans la vie et pour la réalisation de Dieu. Vous devrez la cultiver au plus haut point. Désirez vivement développer cette habitude et essayez de faire au mieux pour qu'elle devienne votre amie intime. Alors, vos autres amis intimes, le mental subconscient et la volonté feront le travail pour vous. Ayez une image mentale claire de la chose que vous voulez. C'est tout ce dont vous avez besoin.

Les Européens ont cette nature dans une large mesure. Les Anglais vinrent au début en Inde comme de simples marchands et fondèrent l'East Indian Company. Ensuite ils devinrent peu à peu les dirigeants de cette terre, uniquement grâce à leur nature expansive. Les gens de Malabar ont cette nature expansive. Vous pouvez trouver des Malabaris dans chaque coin et recoin de cette belle terre. Vasco de Gama avait cette nature expansive. Il découvrit une voie maritime pour l'Inde. De même pour Colomb qui découvrit l'Amérique. Les Japonais sont remarquables pour leur nature expansive. C'est la raison pour laquelle ils ont pris de l'importance aussi rapidement. Le Japon est un petit morceau de terre. Ils rivalisent dans l'industrie et le commerce avec presque tous les pays du monde.

La nature expansive garde un homme toujours actif ; elle est utile également pour l'aspirant religieux. Les hommes d'affaires devraient posséder cette qualité au plus haut point. Elle est une importante qualité pour tous.

Le talent

Cette qualité est plus importante pour un homme d'affaires que pour tout autre homme. Le talent est dextérité ou habileté. Quand les affaires fleurissent chez un homme, les gens disent : « Mr Banerjee a un don pour les affaires. Il a du talent ». L'aptitude est un autre terme qui est synonyme de talent. La politesse, la courtoisie, le bon comportement sont tous cachés dans le talent. Quand un homme entre dans un magasin pour faire des achats, le vendeur doit l'approcher avec une grande gentillesse et s'adresser à lui poliment : « Monsieur, puis-je faire quelque chose pour vous ? Veuillez prendre place ici, monsieur. Voulez-vous du thé ou une boisson froide ? » Un homme rude et brutal ne peut prospérer dans les affaires. Une nature expansive est également nécessaire dans les affaires.

Un homme doué dans les affaires est très minutieux dans ses comptes. Il a une bonne mémoire. Il connaît le prix de marché de tous les articles. Il connaît bien l'économie. Il connaît les endroits où il peut avoir les choses pour un prix très bon marché. Il sait comment

faire de la publicité. Il a une présence d'esprit. Il n'est pas effrayé par les échecs ou les pertes. Il se rattrapera très rapidement en commençant une autre activité. Le mental d'un homme d'affaires qui a du talent est toujours très inventif. Un homme talentueux est très intelligent.

Les docteurs et les avocats doivent également avoir ce talent s'ils souhaitent devenir des praticiens très brillants. Certaines personnes sont nées avec du talent. Vous pouvez aussi le développer en un rien de temps si seulement vous le voulez. Un homme doué ou de nature expansive peut faire des merveilles dans le monde. Même des prêcheurs religieux ont besoin de talent. Alors seulement, ils pourront influencer les gens et étendre leur enseignement. Sri Sankara était très agressif. Il forma une armée de Naga Sadhus pour lutter contre les bouddhistes. Gourou Govind Singhji avait beaucoup de talent et une remarquable nature à pousser les gens. Bien qu'il fût un homme spirituel, il avait l'esprit guerrier. Les enseignants religieux doivent adopter différentes méthodes de travail selon les moments, conditions et besoins.

Comment devenir un orateur

Démosthène était un horrible bègue. Il gardait des cailloux dans sa bouche et donnait des conférences en haut des montagnes et sur le flanc des collines. Au fil du temps, il devint l'un des orateurs les plus puissants que la Grèce n'ait jamais produits. Si un bègue peut devenir un orateur, vous tous pouvez devenir de meilleurs orateurs à condition de vous appliquer avec beaucoup de zèle. Faites des répétitions seul et devant un miroir. Observez le mouvement de vos mains, vos gestes et l'expression de votre visage.

Quand vous êtes à la tribune, pensez que vous n'êtes d'aucune façon inférieur à quiconque d'autre. Certaines personnes deviennent très nerveuses quand elles apprennent que le public est composé de gens très érudits. Pensez que vous êtes le grand maître et que les auditeurs sont venus apprendre quelque chose de vous. Pensez qu'ils sont des personnes ignorantes. Ceci vous donnera force et courage quand vous commencerez.

Au début, prenez des notes sur un bout de papier et rappelez-vous les points. Si vous devez parler de dix points, parlez-en avec force et emphase, sans aucune nuance de timidité. Ne pensez pas : « je dois produire un discours impressionnant. Je dois parler avec éloquence. Je dois produire une bonne impression ». Si votre mental est dirigé vers ces choses vous oublierez vos points et aurez triste mine à la tribune. Parlez courageusement avec emphase des points que vous avez notés

et ensuite descendez de la tribune. Le public doit être profondément marqué.

Pratiquez Bhastrika Pranayama et chantez à gorge déployée OM dans un endroit solitaire. Ceci vous donnera une voix puissante et douce. Vous devez être un homme parfaitement moral. Vous devez dire la vérité et préserver Veerya. Vous devez pratiquer le Japa et la méditation. Alors seulement, vous pourrez devenir un orateur puissant, enflammé et impressionnant. Autrement, vos discours seront comme des balles vides. Ils ne pourront produire aucune impression dans le mental des orateurs.

Conseils pour la conférence

1. Au début, chantez une prière commune et Satguru Stotra.
2. Priez mentalement le Seigneur avant de parler. Pensez à votre Gourou.
3. Pratiquez régulièrement le matin, Japa, méditation, Asanas, Pranayama. Observez Ahimsa, Satya et Brahmacharya (non-violence, véracité et célibat). Alors seulement, vos discours seront forts et impressionnants.
4. Donnez d'abord une vue générale du sujet, puis parlez clairement en séquence logique et finalement concluez votre conférence avec un discours éloquent et exaltant. Au milieu, donnez des illustrations et des analogies adaptées de la vie quotidienne ainsi que des paraboles.
5. Soyez entièrement convaincu de la vérité présentée dans la conférence.
6. Pensez clairement et indépendamment. Exprimez vos pensées clairement. Parlez avec clarté et du fond de votre cœur. Que votre discours fasse appel à la raison et à l'émotion. Vous devriez garder le public pleinement absorbé dans votre discours. Il devrait avoir envie d'en écouter encore d'autres. Vos conférences devraient laisser une impression durable sur lui.
7. Maîtrisez votre langage. Ayez des lectures extrêmement étendues. Utilisez des mots bien choisis. Parlez et prononcez clairement. Chaque mot devrait être bien distinct. Soyez énergique, quand cela est nécessaire. Soyez direct dans votre discours.
8. Isolez-vous et parlez devant un public imaginaire. Faites le discours et les gestes devant un miroir.
9. Choisissez un titre attractif pour la conférence.

10. Ayez des gestes élégants. Ne sautez pas de façon véhémement. Tournez-vous vers le public de tous les côtés. Utilisez différents tons dans la voix.
11. Que votre discours soit fluide. Ne dites pas « bien sûr », « ainsi de suite », « voyez-vous ». Ne répétez pas la même phrase.
12. Soyez courageux. Pensez et ressentez : « Je suis un conférencier très capable. Je vais électrifier et faire frissonner le public ». Ainsi, vous pourrez conquérir la nervosité et la timidité.
13. Notez quelques points sur un morceau de papier et développez-les. Au début, vous pouvez apprendre par cœur tout le discours. Avec l'expérience, vous serez capable de donner des conférences improvisées.
14. Trouvez quel genre de public vous avez et parlez selon le type de gens. Ressentez son pouls. Si son intérêt décroît, racontez une petite histoire intéressante ou arrêtez votre conférence avec une courte conclusion. Ne l'ennuyez et ne le fatiguez pas. Votre temps devrait être ajusté correctement selon le temps alloué, l'intérêt du public et les points que vous avez à exposer.
15. Maintenez la continuité de votre discours. Quand vous faites une illustration ou une parabole, connectez-les au point auquel cette illustration ou cette parabole se réfère. Ceci plaira mieux à l'auditoire.
16. Que vos paroles soient sérieuses. Ne faites pas trop rire le public. Trop de rires nuisent au sérieux.
17. Ne donnez que quelques idées dans un discours. Faites-le d'une manière qui impressionne. Que vos paroles soient attractives, instructives et utiles. Ne soyez pas extravagant dans vos pensées et expressions. Utilisez des mots simples. Évitez le style Johnsonien, et des mots ronflants et ampoulés.
18. Pratiquez ce que vous prêchez. Soyez franc. Alors seulement, vous pourrez impressionner les gens.
19. N'utilisez pas d'expressions qui agitent le mental des auditeurs. Utilisez des mots plaisants et doux. Faites un peu d'humour d'ordre élevé. N'utilisez pas de termes vulgaires. Ne faites aucune attaque ou allusion personnelle, directement ou indirectement, à un culte, religion, foi, école de pensée particulière ou aux orateurs précédents. N'entrez pas dans des controverses avec quelqu'un quand vous êtes à la tribune. Vous devriez être calme et serein. C'est toujours mieux de

- clarifier les doutes ou les points de controverses avec les personnes concernées, quand la conférence est terminée. Autrement, cela perturbera le flot des pensées en vous et dans l'auditoire.
20. Organisez les points de la conférence à l'avance. Réorganisez-les correctement à chaque fois. Ayez de la justesse dans le raisonnement, de la clarté dans l'expression, de l'aisance dans le style et de la profondeur dans la pensée.
 21. Préparez la conférence de différents points de vue et pour différents types de public. Ne citez pas beaucoup de sources et n'utilisez pas beaucoup de citations. Que votre conférence soit originale. Des personnalités et des auteurs réputés peuvent être cités pour renforcer et accentuer un point particulier d'une importance vitale. Ne montrez pas votre pédantisme et votre érudition en utilisant souvent des citations. L'auditoire va s'ennuyer. Un bon conférencier devrait être capable de détecter le moindre manque d'intérêt du public. S'il y a un manque d'intérêt, il y aura des discussions privées parmi le public, de l'agitation et certaines personnes quitteront la salle. Si la conférence est bien appréciée, on entend voler une mouche et le public est très attentif.
 22. À la fin, récapitulez, en quelques phrases, tout ce que vous avez dit de telle manière que le public puisse bien se rappeler l'essentiel de votre discours.
 23. À la conclusion de votre discours, exprimez votre gratitude aux organisateurs de la conférence ainsi qu'au public.
 24. Quand vous devez donner une série de conférences, le régime suivant concernant la nourriture vous sera d'une grande aide.
 25. Ne chargez pas votre estomac. Prenez une nourriture légère. Le soir, buvez du ghee avec un peu de poivre noir et du sucre Candy. Ceci supprimera l'enrouement de la voix et dissipera les tensions dans la gorge et apaisera les cordes vocales surmenées. Utilisez *Mulatee* ou de la réglisse. Ceci vous rendra votre voix perdue. Prenez du jus de fruits et du beurre en abondance. Ceci vous revigorera rapidement et vous remettra en forme pour une autre conférence. Ne prenez pas de yoghourt. Cela affecte la gorge.
 26. Pratiquez Ujjai Pranayama et chantez OM longuement. Ceci renforcera votre voix et la rendra douce.
 27. À la fin, répétez le chant de la paix :

*Om Poornamadah Poornamidam Poornaat
PoornamudachyatePoornasya Poornamaadaaya Poornameva
Avasihyate*

28. À la fin, ayez une méditation commune de deux ou trois minutes avant que les gens ne se dispersent. Il y aura un calme et une paix parfaite.

CHAPITRE CINQ

ERADICATION DES QUALITES NEGATIVES

Timidité

La timidité est un grand obstacle sur le chemin du succès dans la vie. C'est une sorte de petite peur. Presque tous les garçons ont eu cette faiblesse. C'est une qualité féminine qui est le Svabhava des femmes. La timidité se manifeste quand on est sur le mauvais chemin. Chaque femme sait que le but de la vie est la réalisation de Dieu et pourtant elle cède au plaisir sexuel. Cette mauvaise action la rend timide quand elle apparaît devant les hommes. Un garçon ou un homme timide ne peut pas exprimer correctement ses pensées, devant les gens. Il dira quelque chose et regardera au sol. Il ne peut pas approcher aisément un étranger. Un homme timide ne peut réussir correctement dans aucune sorte d'affaire ou de fonction. La modestie n'est pas de la timidité. La modestie est décence ou chasteté. Des femmes *zenana* sont très timides au début quand, après le décès de leur mari, elles sortent pour parler aux hommes. Progressivement, elles prennent du courage et la timidité s'évanouit. Ceux qui sont timides devraient essayer de parler clairement avec les autres. Ils devraient regarder dans les yeux des autres. La timidité est une grande faiblesse. Elle devrait être éradiquée rapidement en cultivant le courage.

Pessimisme

Le pessimisme est une qualité négative indésirable. C'est une humeur du mental qui regarde trop souvent vers le côté sombre des choses. C'est la doctrine selon laquelle le monde entier est mauvais plutôt que bien. C'est une vue dépressive de la vie. Les bouddhistes prêchent le pessimisme. Les Vedantins, bien qu'ils disent que le monde est irréel, sont de merveilleux optimistes. Ils parlent de Vairagya pour créer dans le mental des gens le goût pour la vie immortelle et bienheureuse dans Brahman, et un dégoût pour la vie matérialiste et sans valeur de ce monde. L'opposé du pessimisme est l'optimisme. Il voit toujours le côté lumineux de l'image. Un pessimiste est toujours déprimé et lugubre, paresseux et léthargique. La joie lui est inconnue. Il contamine les autres. Le pessimisme est une maladie infectieuse et contagieuse. Un pessimiste ne peut pas

réussir dans ce monde. Devenez un puissant optimiste et réjouissez-vous dans le tout pénétrant Atman. Essayez d'être très joyeux dans toutes les conditions de la vie. Vous aurez à pratiquer cela.

Surcrédulité

Certaines personnes sont très crédules. Ceci est également mauvais. Elles sont très facilement trompées par les autres. Vous devez comprendre totalement la personne. Vous devez connaître sa nature, ses qualités, ses antécédents et son comportement. Quand vous êtes pleinement satisfait, alors vous pourrez placer votre confiance en elle. Elle peut être une personne profonde. Elle peut prendre une fausse apparence et après un certain temps, se retourner pour être l'opposé. Vous devrez l'observer très soigneusement, rester avec elle et écouter tout ce que disent de lui les autres personnes qui l'ont côtoyé. Elle ne peut pas cacher sa vraie nature pour longtemps. Son visage est le panneau de publicité qui enregistre toutes ses pensées intérieures et en bref, tout ce qui se passe dans l'usine intérieure. On ne devrait placer sa confiance dans une personne qu'après un test et un examen minutieux.

Méfiance

Une nature trop méfiante est aussi très mauvaise. Ceci est l'opposé de la surcrédulité. Le mental va toujours dans les extrêmes. Le mari soupçonne toujours sa femme. La femme soupçonne toujours son mari. Il y a toujours une lutte et des problèmes à la maison. Le propriétaire d'un magasin suspecte toujours son employé. Comment les affaires peuvent-elles se faire correctement ? Le monde repose sur la confiance. Les directeurs des plus grandes compagnies de chemin de fer de l'Inde se trouvaient en Angleterre. Ils ne connaissaient pas en détail ce qui se passait en Inde. Pourtant, les trains circulaient sans problèmes. Les directeurs avaient pleinement confiance dans les agents, les responsables du trafic et autres fonctionnaires. Ces gens, en retour, faisaient confiance aux directeurs. Les actionnaires des domaines de thé, café et caoutchouc de l'Inde et de Ceylan se trouvaient en Amérique et en Angleterre et les affaires allaient bien. Les affaires reposent sur la confiance. Si les gens sont trop soupçonneux, il y aura toujours friction et rupture. Prévoyez une marge et essayez l'homme. Ne rentrez pas dans les extrêmes. Ne soyez pas crédule. Ne soyez pas soupçonneux. Gardez le juste milieu.

Intolérance

Ensuite vient une autre qualité indésirable et négative, l'intolérance. Il y a l'intolérance religieuse. Il y a toute sorte

d'intolérance. L'intolérance n'est rien d'autre que de la mesquinerie. C'est une aversion déraisonnable pour des petites choses. Le sikh peut boire de l'alcool. Il n'y a rien de mal à cela. Mais il devient intolérant quand il voit fumer quelqu'un. Un Brahman Deccani peut faire tout ce qui représente une infraction au code moral, mais il devient intolérant quand il voit un Pandit du Cachemire manger de la viande. Un Brahman d'Inde du Sud peut tout prendre dans un restaurant, mais il est intolérant quand il voit un Bengali manger du poisson. Toute l'agitation et les combats dans ce monde humain ont leur origine dans l'intolérance. Un Anglais est intolérant envers un irlandais ou un allemand. Un hindou est intolérant envers un arabe et vice versa. Un Arya Samajiste est intolérant envers un Sanataniste et vice versa. Ceci est dû à une totale ignorance. Comment un sage qui voit l'Atman unique dans tous les êtres peut-il être ignorant ? Toutes ces petites différences mesquines ne sont que de pures créations mentales. Développez-vous ! Développez-vous !! Développez-vous !!! Embrassez tout. Incluez tout. Aimez tout. Servez tout. Voyez le Seigneur en tout. Voyez le Seigneur dans chaque visage. Sentez la Présence intérieure partout. Changez l'angle de vision. Soyez libéral et éclectique dans vos points de vue. Détruisez toutes les barrières qui séparent l'homme de l'homme. Buvez l'éternelle béatitude Atmique. Devenez parfaitement tolérant. Excusez les âmes-enfants qui luttent sur le chemin de la vie et qui commettent des erreurs. Oubliez et pardonnez leurs erreurs. Vous réussirez dans la vie. Vous réaliserez Dieu rapidement. Il n'y a pas d'autre chemin.

Sens de l'infériorité

Bien des hommes se font beaucoup de soucis parce qu'ils sont inférieurs aux autres. L'idée de supériorité et d'infériorité n'est qu'une pure création mentale. L'homme inférieur peut devenir un homme supérieur s'il s'exerce, lutte et développe des vertus. L'homme supérieur peut devenir inférieur s'il perd ses biens et tombe dans de mauvais chemins. Ne pensez jamais que vous êtes inférieur ou supérieur à quelqu'un. Si vous pensez que vous êtes supérieur à d'autres, vous commencerez à les traiter avec un total mépris. L'idée de supériorité ou d'infériorité est le produit de l'ignorance. Développez une vision égale. Vivez dans le véritable esprit de la Gita. Écoutez ce que dit la Gita : « Les sages regardent de manière égale un Brahman érudit et humble, une vache, un éléphant et même un chien ou un hors-caste ». Namdev courut après un chien avec un bol de ghee pour adoucir et humidifier le pain. Il dit : « Ô chien, tu es une forme de Vittala. Ce pain sec va blesser ta gorge. Je t'en prie, permets-moi

d'appliquer ce ghee sur ton pain ». Ekanath donna l'eau du Gange (qu'il transportait sur ses épaules depuis Gangotri pour Abhisheka à Rameswaram) à un âne qui était très assoiffé et était couché sur le côté de la route. Où est la supériorité ou l'infériorité quand vous voyez le Soi unique dans tous et partout ? William Hazlitt, l'écrivain réputé a dit : « Le sens de l'infériorité chez les autres, sans un appel indirect à l'amour de soi, est un sentiment douloureux et non pas exaltant ». Changez votre angle de vision ou attitude mentale et soyez en paix.

Dépression

Une autre qualité négative est la dépression. Les gens ont beaucoup d'argent et pourtant ils sont déprimés. Ils ont une apparence morose et grognon. Ils sont toujours lugubres. La dépression est une maladie infectieuse et contagieuse. Un homme lugubre répand la dépression et la morosité partout. Il ne peut s'appliquer à aucune sorte de travail. Il est paresseux et fainéant. La dépression diminue l'énergie. Pensez à l'opposé, la joie. Ayez une image mentale de la joie. L'habitude de la joie développera cette image mentale. Riez souvent et de tout votre cœur. La personne qui est toujours souriante et qui garde une expression joyeuse irradie la joie envers les autres.

Indécision

Certaines personnes sont incapables de décider définitivement quoi que ce soit sur certains points importants. Ils n'ont pas de pouvoir de jugement indépendant. Ils veulent simplement prolonger la chose. Ils ne veulent pas arriver à une décision positive définitive. L'opportunité se perdra lentement. Il sera trop tard pour recueillir le miel en hiver. Vous devez penser profondément sur un point pendant quelque temps et être capable d'arriver à une décision définitive. Vous devez appliquer tout de suite votre volonté. Vous devez essayer d'exécuter immédiatement le point en question. Alors seulement, vous réussirez. Trop penser perturbera le point. Sur les points importants, vous pouvez consulter certains de vos aînés qui ont beaucoup d'expériences et qui vous veulent du bien. Rappelez-vous du sage dicton : « Tranchez le nœud gordien ».

Négligence et distraction

La négligence et la distraction sont deux autres qualités négatives qui sont en travers du chemin de l'homme vers le succès. Un homme négligent ne peut faire aucun travail d'une manière nette et propre. Ce sont des qualités nées de Tamas. L'application et la ténacité sont

inconnues à un homme négligent. Un tel homme mécontente ses supérieurs. Il y a en lui un manque d'attention. Il perd quotidiennement ses clefs, ses chaussures, son parapluie et son stylo à encre. Il ne peut, au moment voulu, écrire d'articles ou de compte-rendu pour son responsable. Il hésite. Suivez les leçons de la culture de la mémoire et vous pourrez avoir une bonne mémoire, en un temps très court. Vous devrez développer un désir fort pour supprimer ces défauts et développer leurs opposés. Ceci est important. Alors seulement, la volonté et le mental subconscient feront le travail pour vous. Gardez votre argent dans la poche intérieure. Gardez vos lunettes dans votre poche extérieure. Comptez toujours vos affaires lorsque vous voyagez avec le train. Faites vos comptes régulièrement.

Hésitation

Beaucoup de gens sont toujours hésitants. Ils n'ont pas confiance en eux. Ils ont de l'énergie, des capacités et des facultés, mais ils n'ont pas confiance dans leur propre pouvoir, dans leurs facultés et dans le fait d'obtenir le succès. Il y a une sorte de faiblesse qui amène l'échec dans toutes les tentatives. Un homme apparaît à la tribune pour donner une conférence. C'est un homme capable. Il est cultivé. Mais il est hésitant. Il pense bêtement qu'il n'est pas capable de donner un discours impressionnant. Au moment où cette sorte de pensée négative arrive dans son mental, il devient nerveux ; il chancelle et descend de la tribune. Cet échec est dû à un manque de confiance en soi. Vous pouvez avoir peu de capacités et pourtant vous devez avoir une confiance totale dans la réussite de votre entreprise. Il y a des gens qui ont très peu de substances et de capacités et pourtant ils arrivent à faire frémir le public. Cela est dû à la confiance qu'ils ont en eux-mêmes. La confiance est une sorte de pouvoir. Elle développe la volonté. Pensez toujours : « Je vais réussir. J'ai pleinement confiance dans ma réussite ». Ne laissez jamais d'espace pour que cette qualité négative puisse rentrer dans votre mental. La confiance est la moitié du succès. Vous devez pleinement connaître votre vraie valeur. Un homme confiant réussit toujours dans toutes ses tentatives et entreprises.

Malhonnêteté

La malhonnêteté est une autre mauvaise qualité. Presque tout le monde a une forme ou une autre de malhonnêteté. Les gens honnêtes sont très rares. La malhonnêteté est la servante de l'avidité ou de l'avarice. Partout où se trouve la malhonnêteté, il y a fourberie, diplomatie, tromperie, fraude, chicanerie, etc. Ce sont les escortes de

la malhonnêteté. L'avidité est le commandant en chef de la passion. Pour la satisfaction de l'envie, on cède à toutes les pratiques malhonnêtes. Lorsque l'envie et l'avidité sont éradiquées, l'homme devient honnête. Un homme malhonnête ne peut prospérer dans aucune entreprise. À court ou à long terme, sa malhonnêteté sera découverte. Il sera haï par toute la société. Il échouera dans toutes ses entreprises. Il n'hésitera pas une seconde à prendre des pots-de-vin et à dire des mensonges. Pour couvrir un mensonge, il en dira dix. Pour confirmer les dix mensonges, il en dira cinquante. Il ne sera même plus capable de dire la vérité avec force. Il a un Antahkarana pourri. Développez l'honnêteté en éradiquant la malhonnêteté. Soyez content de votre sort. N'ayez jamais envie de plus. Menez une vie simple. Que vos pensées soient nobles. Craignez Dieu. Dites la vérité. Aimez tout le monde. Voyez votre Soi dans tous. Alors vous ne serez pas malhonnête dans vos affaires avec les autres. Vous serez prêt à sacrifier même le peu que vous possédez. Vous développerez un cœur large et une nature magnanime. C'est exactement ce qui est demandé si vous voulez réussir dans la vie et dans la réalisation de Dieu.

Le fléau de la corruption

L'habitude de prendre des pots-de-vin est très courante. Si vous demandez à quelqu'un qui travaille dans un bureau : « Quel est votre salaire, Mr Jayadev ? Il dira : bien, mon salaire n'est que de 50 Rs, mais mon revenu est d'environ 75 Rs ». Ce revenu n'est rien d'autre que du pot-de-vin. Les gens sont ignorants. Même les soi-disant gens éduqués n'ont aucune idée de la loi de l'action et de la réaction, des Samskaras et de leur force. Si vous prenez un pot-de-vin, vous serez puni pour cette mauvaise action et le Samskara résultant de ce fait vous forcera à prendre des pots-de-vin même dans la naissance suivante. Vous serez un homme malhonnête dans la naissance suivante. Vos pensées et vos actions sont enregistrées dans le mental subconscient. Vous transportez votre malhonnêteté de naissance en naissance et subissez de grandes souffrances. Réduisez vos besoins et vivez honnêtement selon vos moyens. Vous aurez une conscience claire. Vous serez toujours libre de toute anxiété et de tout souci. Vous aurez une mort paisible. Je suppose que vous comprenez maintenant la gravité de la loi. Devenez un homme honnête et soyez sincère à partir de la seconde même où vous lisez ces lignes. Jamais, au grand jamais, ne travaillez dans des fonctions qui peuvent amener à la corruption ou aux tentations. Vous serez corrompu. La voie de l'éducation est très bonne. Il n'y a que très peu de chances de prendre des pots-de-vin ou de commettre des péchés. Vous pourrez vivre une

vie tranquille. Il y a beaucoup de vacances pour l'étude de la littérature religieuse et philosophique et pour faire une Sadhana pratique. Vous pourrez évoluer rapidement sur la voie spirituelle.

Haine

La haine est une autre mauvaise qualité. Ce monde est plein de haine. Il n'y a pas d'amour véritable. Le fils n'aime pas son père et essaie de l'empoisonner pour prendre possession de l'héritage rapidement. La femme empoisonne le mari pour se remarier avec un autre homme jeune, riche et avec une bonne situation. Des frères se battent devant les tribunaux. Gourou Nanak et Kabir ont fait de leur mieux pour unir les deux grandes communautés dans notre pays, mais ils échouèrent misérablement dans leur tentative. Seul le Vedanta peut les unir. Comment un homme qui voit le même Soi dans tous peut-il haïr ou ne pas aimer un autre homme ? Les principes du Vedanta devraient être enseignés dans chaque école et université. Ceci est une nécessité impérative. Le plus tôt sera le mieux. Dès la plus jeune enfance, des idées saines devraient être semées dans le mental des jeunes. Tous les jeunes devraient être entraînés pour le service de l'humanité. On devrait mettre très clairement l'accent sur la nécessité de l'amour universel. Alors seulement, il y aura une possibilité de développer l'amour pur et d'éradiquer la haine. Vous devriez tous essayer à partir de maintenant de supprimer sincèrement et sérieusement la haine. Faites la conquête de la haine par l'amour, de la jalousie par l'amour, de l'intolérance par l'amour et vous aurez du succès dans la vie.

Jalousie, fierté et hypocrisie

La jalousie est un autre chancre qui ronge l'homme. Ce n'est que de la mesquinerie. Même les personnes éduquées et les Sannyasins ne sont pas libérés de ce terrible fléau. Toutes les agitations et les combats entre nations sont dus à cette mauvaise qualité. Le cœur d'un homme jaloux est rongé lorsqu'il voit son voisin dans des conditions plus prospères. C'est la même chose avec les communautés et les nations. La jalousie peut être éradiquée en développant la qualité opposée, à savoir, la noblesse ou la magnanimité, comme la fierté est supprimée en développant la franchise et la simplicité ou comme la colère est surmontée en développant Kshama et un esprit de service.

Conquête de la colère

Tout le monde admettra que chacun de nous, sans exception, est une victime de cette horrible maladie. En fait, le contrôle de la colère

entraînera dans son sillage la paix suprême et une joie incommensurable. En tant que telle, laissez-moi, à présent, décrire en détail ce qu'est la colère, ses différentes formes, comment elle affecte le système nerveux, sa relation avec la passion et finalement, les différentes méthodes pratiques qui peuvent être employées, sans problèmes, pour l'éradiquer efficacement avec branches et racines. Mon seul appel fervent à vous tous est que vous vous appliquiez corps et âme dans l'éradication de cette terrible maladie en suivant ces précieuses pratiques.

La colère est un Vritti qui remonte du lac mental quand les Gunas Rajas et Tamas prédominent. C'est un Vritti Rajo-Guna. Certains le prennent pour un Tamo-Guna Vritti. C'est une vague de sentiment déplaisant qui vient de l'Antahkarana quand on est mécontenté par quelqu'un d'autre. C'est, en d'autres termes, une modification du désir ou de la passion. Tout comme le lait est changé en lait caillé, le désir est changé en colère. C'est le plus redoutable ennemi de la paix, de la connaissance et de la dévotion. C'est le droit chemin vers l'enfer.

La colère est une manifestation de Sakti ou Devi. Dans le « Chandipatha » ou « Durga-Sapta-Sati » vous trouverez : « *Ya Deve Sarvabhuteshu Krodharupena Samsthita, Namastasyai Namastasyai Namastasyai Namoh Namah* ; je me prosterne encore et encore devant cette Devi qui demeure dans chaque être sous la forme de la colère ».

C'était Arjuna qui demanda à Sri Krishna : « Mais qu'est-ce qui pousse l'homme à commettre des péchés, Ô Krishna, en dépit de lui-même et pour ainsi dire par force ? » Le Seigneur béni dit : « *Kama Esha Krodha Esha Rajogunasamudbhavah, Mahasano Mahapapma Viddhyenamih Vairinam* ; c'est le désir, c'est le courroux, qui naît de la passion. Sache que c'est notre ennemi ici, un monstre d'avidité et de péché. Tout comme une flamme est enveloppée par la fumée, un miroir recouvert de poussière et un fœtus enveloppé par le ventre, ainsi ceci est enveloppé par cela » (Gita III 37-38). Puis Sri Krishna dit encore : « *Trividham Narakasyedham Dvaram Nasanamatmanah, Kamah Krodhastatha Lobhastasmadetattrayam Tyajet*. Il y a trois voies pour l'enfer, menant à la ruine de l'âme : l'envie, le courroux et l'avidité. Par conséquent, que l'homme renonce à ces trois » (Gita XVI-21).

La colère réside dans le Linga Sarira (corps astral) mais elle filtre dans le corps physique tout comme l'eau filtre vers l'extérieur par les pores d'un pot de terre. Tout comme la chaleur fait fondre le plomb, tout comme la chaleur et le borax font fondre l'or, de même, Kama et Krodha, les facteurs échauffants du mental, le font fondre.

La colère engendre huit sortes de vices. Toutes les mauvaises qualités et actions proviennent de la colère. Si vous pouvez éradiquer la colère, toutes les mauvaises qualités périront d'elles-mêmes. Les huit vices sont : l'injustice, l'inconséquence, la persécution, la jalousie, prendre possession des biens des autres, tuer, les mots durs et la cruauté.

Quand le désir d'un homme n'est pas satisfait et quand quelque chose se trouve en travers de sa réalisation, l'homme se met en colère. Le désir se transmue en colère. Quand on est sous la domination de la colère, on commet toutes sortes d'actions immorales. On perd la mémoire, la compréhension s'obscurcit et l'intellect est perverti.

« *Krodhad bhavati sammohah smriti-vibramah ; Smriti-brahmsad buddhinaso buddhinasat pranasyati* »

De la colère vient l'illusion ; de l'illusion, la perte de la mémoire ; de la perte de la mémoire, l'anéantissement de la discrimination ; de l'anéantissement de la discrimination, on périt. (Gita II-63)

Un homme en colère peut commettre des meurtres. Il ne sait pas lui-même ce qu'il est en train de faire. Il devient émotionnel et impulsif. Quand un homme est en colère, il dira n'importe quoi. Il fera tout ce dont il a envie. Un mot dur résulte en lutte et en frappe. Il est comme intoxiqué. Sur le moment, il perd sa conscience. Il devient la proie de la colère.

Avoir un air sombre, l'irritation, le ressentiment, l'indignation, la rage, la furie, le courroux sont tous des variantes de la colère selon le degré d'intensité. Si un homme veut corriger ou éradiquer un vice chez un autre homme et ainsi manifeste une légère colère comme une force pour le contrôler et l'améliorer, ceci est appelé une colère juste ou une colère spirituelle. Supposons qu'un homme agresse une femme et essaie de la violer et qu'un passant se mette en colère contre le criminel ; ceci est appelé indignation vertueuse ou noble courroux. Ceci n'est pas mauvais. Ce n'est que quand la colère vient de l'avidité ou d'un motif égoïste qu'elle est mauvaise. De temps en temps, un maître doit manifester une petite colère pour corriger ses disciples. Ceci n'est pas mauvais. Il doit le faire. Mais il devrait rester calme intérieurement et emporté ou impétueux extérieurement. Il ne devrait pas permettre à la colère de s'enraciner profondément dans son Antahkarana. Elle devrait se dissiper tout comme une vague retombe dans l'océan.

Un signe clair de faiblesse mentale est lorsqu'un homme devient très souvent irritable pour des choses insignifiantes. Si vous restez calme quand un homme vous injurie ou qu'un homme prend vos

habits ou votre manteau, ceci est un signe positif de force intérieure. La retenue ou le contrôle de soi sont des signes d'une grande force mentale. Un homme facilement irritable est toujours injuste. Il est influencé par les impulsions et les émotions.

La colère se renforce par la répétition. Si elle est directement contrôlée, l'homme obtient une immense force de volonté. Quand la colère est maîtrisée, elle se transmue en énergie spirituelle, laquelle peut faire bouger les trois mondes. Tout comme la chaleur ou la lumière est transformée en électricité, de même, la colère se transforme en Ojas. L'énergie prend une autre forme. Quand on se met en colère, l'énergie est considérablement perdue. Un accès de colère épuise complètement le système nerveux. Les yeux deviennent rouges ; le corps, les mains et les jambes tremblent. Personne ne peut contrôler un homme en colère. Il a une force énorme durant ce moment et s'effondre après un certain temps à cause de la réaction.

Des cas ont été rapportés où des femmes ont tué leurs enfants en leur donnant le sein pendant un accès de colère. Différentes sortes de poisons apparaissent dans le sang quand on est en colère. Des flèches sombres enflammées sont projetées hors du corps astral. Ceci peut être observé clairement par des yeux clairvoyants. À la lumière de la psychologie moderne, toutes les maladies ont leur origine dans la colère. Rhumatismes, maladies cardiaques, maladies nerveuses, tous proviennent de la colère. Cela prend des mois pour que le système nerveux retrouve un équilibre normal.

La cause principale de l'irritabilité et de la colère est la trop grande perte de sperme. La passion est la racine et la colère la tige. Vous devrez détruire la racine (passion) d'abord. Alors la tige (la colère) mourra d'elle-même. Un homme passionné est plus colérique. Un homme qui a perdu son énergie séminale s'irrite rapidement et même pour de petites choses. Un Brahmachari qui a préservé son Veerya garde toujours un mental équilibré. Il a tout le temps un cerveau calme.

La cause racine de la colère est l'ignorance et l'égoïsme. Ils devraient être supprimés par Vichara (investigation correcte). Alors seulement, on pourra contrôler complètement la colère. Elle peut aussi être maîtrisée au plus haut point, par le développement des vertus opposées telles que Kshama, l'amour, Santi, Karuna, l'amitié, etc. Sa force peut être réduite. Seul Atma-Jnana peut griller tous les Samskaras de colère et les éradiquer complètement.

Si un aspirant a contrôlé la colère, la moitié de sa Sadhana est terminée. Le contrôle de la colère veut également dire le contrôle de l'envie. Le contrôle de la colère est réellement le contrôle du mental.

Celui qui a maîtrisé la colère ne peut commettre aucune fausse ou mauvaise action. Il est toujours juste. Il est très difficile de dire quand un homme aura un accès de colère. Soudainement, et pour des choses sans importance, un irrésistible accès de colère le prend. Quand la colère prend une forme sérieuse, elle devient difficile à contrôler. Elle devrait donc être maîtrisée même si elle n'est qu'une petite ondulation dans le mental subconscient (Chitta). On devrait observer son mental très, très soigneusement. Dès qu'il y a le moindre symptôme ou indication d'irritabilité, il faut directement l'étouffer. Alors il sera très facile de contrôler la colère. Soyez attentif et vigilant et observez l'ondulation. Alors seulement, vous serez en sécurité.

Dès qu'il y a une petite irritabilité, stoppez toute conversation et observez Mouna (le vœu de silence). La pratique de Mouna quotidiennement pendant une ou deux heures est d'une grande aide pour le contrôle de la colère. Essayez toujours de dire des paroles douces et gentilles. Les paroles doivent être douces, et les arguments doivent être forts. Mais, si l'inverse est le cas, cela mènera à la discorde et au désaccord. Il y a un mot acéré dans chaque bouche.

Si vous trouvez difficile de contrôler la colère, quittez immédiatement l'endroit et marchez rapidement. Buvez immédiatement de l'eau froide. Ceci rafraîchit le corps et le mental. Chantez, pendant dix minutes, bruyamment « OM » comme un lion. Et ensuite, chantez « OM SHANTI » mentalement ou verbalement pendant cinq minutes.

Pensez à l'image de votre Ishta-devata. Priez. Répétez votre Ishta Mantra pendant dix minutes. La colère se dissipera progressivement.

Trouvez la véritable cause de votre colère et essayez de l'éradiquer. Si un homme vous injurie et vous traite de tous les noms, vous devenez furieux tout de suite. Votre sang s'échauffe. Pourquoi vous sentez-vous offensé si on vous appelle un chien ou un âne ? Avez-vous eu quatre pattes et une queue comme un chien ? Pourquoi vous exciter pour des petites choses ? Posez-vous la question : « Quelle est cette injure ? N'est-ce pas qu'une simple vibration dans l'air ? Suis-je un corps ou Atman ? Personne ne peut injurier l'Atman. L'Atman de celui qui injurie et de celui qui est injurié ne font qu'un. Est-ce que je gagne vraiment quelque chose en réagissant ? Je perdrais mon énergie. Je heurterais les sentiments d'un autre homme. Je dérangerais et polluerais le monde des pensées. Je ferais vraiment du mal au monde en envoyant un courant de haine. Ce monde est irréel. Il ne restera ici que pour un court moment. Que je puisse supporter cette insulte. Que je puisse l'excuser. Je développerai ainsi une force mentale intérieure et un pouvoir d'endurance ». Vous pourrez de cette

manière éradiquer très efficacement le sentiment de colère. Un temps viendra où vous ne serez plus irrité par des mots durs et des insultes de cette sorte, pas même un peu. Si un homme vous dit qu'une telle ou telle personne a dit du mal de vous, vous n'en tiendrez plus compte. Vous en rirez simplement. Un homme irritable est très faible et n'a pas de force mentale.

Vous devez essayer de rester calme même dans les conditions les plus provocatrices. Si vous avez faim et si vous souffrez d'une maladie, vous devenez généralement plus irritable. Si vous avez des problèmes, des difficultés ou des pertes, vous vous irritez pour des petites choses. Si un Sannyasin qui vit dans une grotte dit qu'il a contrôlé la colère, ne le croyez pas. Les ondulations sont supprimées, pour l'instant. Il n'y a pas d'occasions pour lui de s'irriter. Si des relations se mettent en place, s'il est mal traité, il manifesterait à nouveau de la colère. Le monde est la meilleure école d'entraînement pour contrôler le mental.

Un aspirant devrait diriger toute son attention vers la conquête de cet ennemi puissant. Une nourriture Sattvique, Japa, une méditation régulière, la prière, Satsanga, le service, Vichara, Kirtan, la pratique du Pranayama et de Brahmacharya sont tous des points très importants qui ouvrent la voie dans l'éradication de cette terrible maladie. Une méthode combinée devrait être adoptée pour son éradication. Fumer, manger de la viande et boire de l'alcool rendent l'homme très irritable. Par conséquent, ceux-ci devraient être complètement abandonnés. Faites attention au choix de votre compagnie. Abandonnez celle au mauvais caractère. Parlez peu. Fréquentez peu. Plongez dans la Sadhana spirituelle. Développez Kshama. Visva-Prema, Karuna et Nirabhimanatvam.

Méditez le matin, pendant dix minutes, sur la vertu de la patience. Répétez et réfléchissez sur la formule « OM PATIENCE » plusieurs fois par jour. Souvenez-vous des saints et de leurs vies. Dites-vous : « Je suis maintenant patient. À partir d'aujourd'hui je ne m'irriterai plus jamais. Je montrerai ma vertu de la patience dans ma vie quotidienne. Je m'améliore de plus en plus ». Ressentez que vous possédez un magasin de patience. Pensez aux avantages de posséder cette vertu et au désavantage de l'irritabilité. Vous échouerez peut-être souvent, mais vous développerez progressivement la patience et vous deviendrez une incarnation de la patience.

Pour conclure, laissez-moi répéter ici les mots de Sri Krishna :

*Saknoteehaiva yah sodhum praksareeravimokshanat,
Kamakrodhodbhavam vegam sa yuktah sa sukhee narah.*

Celui qui est capable de résister à la force du désir et de la colère même ici, avant de quitter son corps est un Yogi ; c'est un homme béni. (Gita V. 23)

Kamakrodhaviyuktanam yateenam yatachetasam, Abhito brahmanirvanam vartate viditatmanam.

Autour de ceux qui sont libres du désir et de la colère, qui ont soumis leur mental et qui se sont réalisés, autour de ces hommes austères se trouve la béatitude de Dieu. (Gita, V. 26)

Ne vous identifiez pas avec les Vrittis de la colère. Quand une vague de colère naît dans le lac mental, restez comme un témoin du Vritti. Devenez un Udaseena. Dites-vous : « Je suis le témoin de cette modification. Je suis distinct de ce Vritti. Je n'ai rien à faire avec cette vague ». Alors ce Vritti mourra de lui-même. Il ne vous dérangera pas. L'identification avec le Vritti est la cause des souffrances humaines. Identifiez-vous avec le Soi. Soyez comme un lion et comme un spectateur de la ménagerie mentale.

Vivez dans l'esprit de ces deux Slokas. Éradiquer la colère. Montrez une force spirituelle intérieure. Réalisez Satchidananda Atman. Gloire à ceux qui ont déraciné leur colère et atteint la Connaissance du Soi !

Soucis, inquiétudes et anxiétés

Les soucis, inquiétudes et anxiétés sont les produits d'Avidya ou l'ignorance. Quand, pendant le sommeil, le mental repose en Brahman, quand il est déconnecté du corps par une anesthésie au chloroforme, il n'y a pas de douleurs, pas de soucis, d'inquiétudes et d'anxiétés. Nous pouvons donc en conclure que les soucis, inquiétudes et anxiétés sont de simples créations mentales. Ils n'existent pas du tout dans la béatitude du Soi. Quand l'ignorance, qui est la cause racine, est annihilée, ces soucis et inquiétudes périssent d'eux-mêmes. C'est pourquoi, vous devez traiter la cause, et supprimer la cause première en obtenant la Connaissance du Soi ou Atman.

Le mot sanskrit pour l'anxiété est Chinta. Soucis, inquiétudes et anxiétés sont exactement la même chose. Seuls les sons sont différents, comme eau et aqua, Pani et Jal. Ils coexistent. Un homme dit : « Je dois prendre soin de mes enfants et de mes vieux parents. Je dois prendre soin de ma femme, de ma maison et de mes terres. Je dois prendre soin de mes vaches. Je dois prendre soin de mon corps ». L'identification ou Abhimana est le facteur principal qui amène les soucis et les inquiétudes. Cet Abhimana est provoqué par l'ignorance. Quand le petit Jiva ignorant prend ce corps impur et périssable pour

l'impérissable et pur Soi, tous ces maux surgissent. Tous n'ont pour origine que ce corps. Le corps est votre premier ennemi. Vous devrez le traiter comme un chien et ne pas avoir d'Abhimana. Lorsque la faim et la soif vous oppriment, donnez de la nourriture et à boire comme si vous vous occupiez de vos vaches et de vos buffles. C'est tout. Soyez un Udasina. Soyez indifférent.

Regarder son visage dans un miroir cinquante fois par jour, appliquer du savon, de la poudre et des huiles parfumées, mettre des cravates, des cols durs et des vêtements à la mode intensifie Dehabhimana et augmente les soucis. L'identification du Soi avec ce corps est étendue à ceux qui y sont connectés, tel que femme, fils, maison, père, mère, sœur, etc., et les soucis augmentent au centuple. Vous devrez prendre soin de tous ces gens. Vous devrez également prendre soin des jouets de votre fils, car les jouets sont connectés avec votre fils. Il n'y a absolument aucune fin à ces soucis et inquiétudes. L'homme se crée tous ces soucis. Personne n'est à blâmer. Tout comme le ver à soie et l'araignée créent une toile par leur propre salive et pour leur propre destruction, l'homme crée ces soucis et ces inquiétudes par sa propre ignorance et pour sa propre destruction. Les nuages proviennent de l'océan par évaporation à cause de la chaleur du soleil puis obstruent le soleil qui donne la chaleur pour la formation des nuages. De même, les soucis et les inquiétudes sont créés par l'homme pour sa propre destruction. Comment ces soucis et inquiétudes peuvent-ils avoir une existence réelle dans l'Atman qui est une incarnation de béatitude et de paix ? Détruisez Abhimana avec le corps. Toutes les connexions et tous les soucis vont disparaître à la seconde même. Faites-le maintenant et ressentez la béatitude. Il est inutile d'écouter la méthode de préparation d'une crème anglaise. Mangez-la et réjouissez-vous. C'est ce que j'attends de vous sans tarder.

Un homme d'affaires se fait du souci : « Comment puis-je payer mes dettes ? Il y a en ce moment une crise économique. Les affaires vont mal ». Les étudiants de l'université se font du souci : « J'ai passé mon examen de Maîtrise de sciences. Je ne sais pas si je vais être reçu ou pas. Et puis je ne sais pas ce que je vais faire pour gagner ma vie. Il y a, de nos jours, une telle compétition partout. Il n'y a aucune possibilité d'emploi dans aucun bureau. Même des diplômés de maîtrise en sciences ne perçoivent que 50 Rs dans des usines sucrières. Et pour ce poste il n'y a pas de vacances. Mon père a vendu tous ses biens pour payer mes études. Maintenant il meurt de faim. Je pense à ouvrir un salon de coiffure ou une boutique pour fabriquer des chaussures. Je réalise à présent la dignité du travail. Je vais suivre les

enseignements de Mahatma Gandhi et sa voie. Le cinéma paie bien, sans aucun doute. Mais je n'ai pas le don d'acteur et pas même une belle voix. Je suis le seul soutien pour mes parents ». Le mari se soucie : « Ma femme a eu deux avortements sérieux. Elle est maintenant enceinte. Cela fait six mois. Je n'ai pas d'argent pour payer le docteur. Je n'ai pas un sou. Je ne sais pas quoi faire ». Le Raja dit : « Mes locataires n'ont pas payé les taxes cette année. Ils disent que la récolte n'était pas bonne. Ma trésorerie est vide. J'ai dépensé environ deux cent mille roupies pour mon voyage en Europe. J'ai donné cinq cent mille roupies pour les fonds destinés au tremblement de terre ». Lui aussi pleure. Ainsi, vous voyez que personne dans ce monde n'est libre de soucis et d'inquiétudes. Mais un Yogi, un Jnani ou un Bhakta est absolument libre de tout cela.

Les cheveux d'un homme virent au gris en une paire d'heures s'il se fait beaucoup de soucis. Les soucis ont un effet corrosif sur le cerveau, les tissus, les nerfs et les cellules. Ils affectent la digestion, épuisent et sapent la vitalité et la vigueur de l'homme. Les soucis rendent un homme anémique et blême. L'énergie mentale est gaspillée par les soucis et les inquiétudes. Quand ils sont combinés avec la peur et la colère, ils tuent un homme en une seconde. En fait, ils raccourcissent la vie de l'homme. Les maladies de l'homme ont leurs origines dans les inquiétudes. Elles affaiblissent la volonté. Un homme soucieux ne peut réaliser aucun bon travail avec attention. Il est négligent et apathique. Il ne peut s'appliquer sans interruption à aucun travail. Il est un homme mort-vivant. Il est un fardeau pour la famille et pour la mère terre.

Certaines personnes ont développé une habitude de se faire du souci. Vous ne pouvez pas trouver, ne serait-ce qu'une trace de joie dans leurs visages. Ils ont toujours un visage crispé comme s'ils avaient avalé de l'huile de ricin. Avez-vous déjà soigneusement observé le visage d'un homme quand il prend une dose de quinine ou d'huile de ricin ? Il est lugubre et déprimé. De telles personnes ne devraient pas sortir de leur chambre. Elles polluent l'ambiance et le monde des pensées et affectent d'autres gens. La morosité est une maladie contagieuse. Tous ceux qui rentrent en contact avec des gens lugubres sont immédiatement affectés. Un homme lugubre devrait se couvrir le visage lorsqu'il sort.

Le mental, qui se soucie beaucoup, est comme un manège intérieur. Je pense que vous voyez ce que je veux dire par manège. Une habitude de souci est formée dans le mental. Les pensées d'inquiétude reviennent encore et encore et le mental tourne en rond.

Ne vous faites de souci sur aucun point. Soyez toujours joyeux. Pensez à l'opposé qui est la gaieté. Utilisez toujours la raison et votre bon sens. Soyez sagace et prudent. Développez la circonspection. Vous pouvez éviter les dangers et les échecs. Vous pouvez surmonter tous les défauts. Si vous êtes prudent et vigilant, si vous êtes honnête et franc, si vous vous acquittez de votre Sandhya quotidien, de votre méditation, prière et autres devoirs de Varnashrama et si vous dites la vérité et pratiquez le célibat, rien ne peut vous faire du mal. Même Brahma, le Créateur, aura peur de vous. Tout se passera en douceur. Vous aurez une vie sans perturbation. Même les difficultés se feront en douceur sans vous affecter d'aucune façon. Pourquoi devrait-il alors y avoir de l'espace pour les soucis et les inquiétudes ? Ayez toujours un mental équilibré. Souriez et riez. Développez cette habitude. Même si des difficultés se manifestent, gardez un mental serein. Rappelez-vous de cette formule : « MÊME CELA PASSERA ». Réfléchissez et affirmez : « Pourquoi devrais-je me faire du souci inutilement ? Maintenant je suis devenu fort. Je connais les manières d'appréhender ce monde. Je n'ai peur de rien. J'ai une volonté forte. Je médite sur l'Atman. Rien ne peut plus me contrarier. Je suis invincible. Je peux faire bouger le monde. Je suis une personnalité dynamique. Je sais comment m'ajuster à mes environnements et voisinages. Je peux influencer les gens. Je connais l'art de la suggestion et de l'autosuggestion. Je ne me ferai jamais, jamais de souci pour quoi que ce soit. Je suis toujours paisible et fort. Je retire la béatitude de l'intérieur. Je dis toujours : « Mr Souci, au revoir. Je suis maintenant un homme différent. Je suis plus solide qu'on ne le pense. Les soucis ont peur de me montrer leur visage. Je peux également ôter les soucis de millions d'autres gens ».

Ô petit homme de peu de foi ! Regarde comme les oiseaux sont insouciantes et heureux. Deviens aussi insouciant que l'oiseau ou un Paramahansa Sannyasin. Aie confiance dans ton Soi intérieur. Compte sur Lui. Lève-toi et affirme la majestueuse divinité de ton Soi. Tu n'es pas ce corps périssable. Tu es le Soi tout pénétrant et toute béatitude. Même si tu n'as rien à manger, même si tu n'as rien à mettre, ne change pas d'un iota de cette position. Béni soit celui qui est sans souci et qui repose dans son propre Svarupa, toujours souriant et riant, et irradiant la joie envers les autres.

Conquête de la peur

La peur est une qualité ou modification négative du mental. Elle est le résultat ou le produit de l'ignorance. Elle se manifeste quand on s'identifie avec le corps et qu'on oublie l'Atman immortel, son propre

et véritable Satchidananda Svarupa. C'est le vieux compagnon d'Aasakti (attachement) ou Maya ou illusion. La peur, le souci et la colère diminuent toutes les énergies de l'homme et amènent l'épuisement et une mort précoce. Personne n'est absolument libre de toute peur. Il n'y a que le Jnani, le Yogi réalisé et le Bhakta qui sont totalement libres de la peur. Comment la peur pourrait-elle affecter un sage qui voit son propre soi partout ? Si on peut conquérir la peur, la moitié de la Sadhana est faite.

La peur revêt différentes formes. Le soldat Gurkha n'a pas peur des couteaux ou des balles, mais a peur des scorpions. Un chasseur n'a pas peur des tigres, mais a peur du couteau du chirurgien. Un aventurier n'a pas peur du couteau ; il peut même autoriser le chirurgien à ouvrir ses intestins sans chloroforme. Mais il a terriblement peur des serpents. Certains ont peur des fantômes. La grande majorité des personnes ont peur des critiques publiques. D'autres ont peur de la maladie. L'homme le plus sain et le plus fort a une peur imaginaire d'une maladie obscure.

Le roi a peur de son ennemi. Le pandit a peur de son adversaire. Une belle femme a peur de la vieillesse. Un avocat a peur du juge et de ses clients. La femme a peur de son mari. L'étudiant a peur de son professeur. L'inspecteur de police a peur de son commissaire. La grenouille a peur du serpent. Le cobra a peur de la mangouste.

Il y a différents degrés dans la peur. Il y a les simples frayeurs, la timidité, l'inquiétude, la grande peur et la terreur. Quand il y a terreur, tout le corps transpire ; l'urine et la matière fécale sont éjectées involontairement. Le mental devient comme une bûche de bois. Il y a un choc et effondrement et l'homme meurt d'une crise cardiaque. Le visage devient pâle et les yeux sont blêmes et apathiques.

Les parents et les enseignants devraient insuffler, dès l'enfance, à leurs fils et étudiants l'esprit de courage. Ils devraient leur demander de lire des histoires dans le « Mahabharata » qui traitent des actes chevaleresques de Bhishma et d'autres personnes. Les garçons ont un mental flexible et élastique. Il peut être facilement manipulé à cette période de la vie. À cet âge les Samskaras peuvent être imprimés de manière indélébile. Brahmacharya donne une force énorme et insuffle le courage.

Dans le chapitre « CONSTRUCTION DU CARACTÈRE » j'ai donné une description détaillée des méthodes pour développer le courage. Si vous pensez à l'opposé de la peur, à savoir, le courage, le négatif (la peur) s'évanouira lentement. Ayez le mot-image « OM COURAGE » dans le mental. Répétez ce mantra ou cette formule très souvent. Un mot est le centre d'une idée. Une idée est le centre d'une

image mentale. Une image mentale est le centre d'une habitude mentale. Une habitude mentale est le centre d'un trait de caractère. Ayez une image précise dans le mental de la qualité de courage et cette qualité se développera. Le mental subconscient fera tout pour vous. La volonté viendra également à votre aide. Désirez être courageux et la volonté suivra immédiatement le désir.

Abandonnez l'attachement pour ce corps périssable. Ne vous identifiez pas avec le corps. Ce corps est comme la coquille d'une noix de coco. Il est comme une taie d'oreiller. Pensez constamment à Celui qui demeure à l'intérieur, l'Atman immortel. Faites toujours Atma-Chintana. Identifiez-vous avec l'Atman. La peur disparaîtra. Ceci est la méthode la plus puissante. Marchez seul, la nuit, dans la forêt épaisse ou la jungle dense et marchez dans les rues sans lumière et sans guide de votre voisinage. Le dévot se débarrasse de la peur et Deha-Adhyasa par un abandon total.

Contrôle des mauvaises habitudes

Nous sommes dans le Kali Yuga. C'est l'âge des inventions scientifiques et des découvertes. C'est l'époque de la mode et des fausses idées. C'est la civilisation moderne. C'est l'âge de l'aéroplane, du cinéma, de la radio et des romans. Le dharma s'est dégradé. Il est quelque part dans un hôpital délabré. Les gens agissent selon leurs caprices et leurs envies. Il n'y a pas de contrôle. Chaque homme est un Gourou. Il ne fait attention à aucune instruction religieuse. La passion domine tout le monde. La discrimination, la pensée correcte et Vichara ont pris leurs jambes à leur cou. Manger, boire et procréer sont les buts de la vie. Moksha est devenu une non-entité et un rêve visionnaire. De mauvaises habitudes de toutes sortes ont surgi en tous.

Deux amis se saluent non pas avec le nom de Dieu *Jai Sri Krishna, Jai Ramji*, mais avec un paquet de cigarettes et du whisky. Il dit : « Venez, Mr Naidu. Prenez une cigarette. Prenez un gin ». L'alcool est un tel diable qu'une fois qu'il a pénétré le système de l'homme, il ne le quitte plus, jusqu'à ce qu'il devienne un ivrogne confirmé qui peut consommer bouteille après bouteille et qu'il tombe dans le caniveau. Même nos femmes hindoues venant de familles respectables ont pris l'habitude de fumer et de boire de l'alcool. Au début, elles commencent avec de petites doses pour exciter leur passion et ensuite elles développent rapidement l'habitude. L'alcool est un poison mortel qui détruit les cellules du cerveau et les nerfs. Beaucoup de maladies nerveuses ne sont dues qu'à cela. Il est très difficile de corriger et de changer un ivrogne. L'habitude devient très forte. Aucune suggestion hypnotique ne peut faire du bien. Un ivrogne est

une loque et une menace pour la société. On devrait être très prudent au début. On devrait éviter la compagnie des ivrognes.

Ensuite vient une autre mauvaise habitude qui est très commune partout dans le monde. C'est fumer. Les fumeurs amènent un petit peu de philosophie et d'avis médical pour soutenir leur habitude. Ils disent : « Fumer garde les intestins propres. Je peux bien aller à la selle le matin. C'est très vivifiant pour les poumons, le cerveau et le cœur. Quand je m'assois pour la méditation après avoir fumé, j'ai une bonne concentration ». Une philosophie très saine en effet ! Ils apportent des arguments très ingénieux pour soutenir leur cas. Ils ne peuvent abandonner leur habitude invétérée. Il y a de gros fumeurs qui peuvent fumer un paquet de cigarettes en quelques heures sans la moindre hésitation. Cette habitude a commencé dans leur enfance. La curiosité de fumer prend le jeune garçon. Il prend furtivement une cigarette de la poche de son frère aîné et fait son premier essai. Il a un petit chatouillement des nerfs et continue donc le vol quotidiennement. Après un certain temps, quelques cigarettes ne lui suffisent plus. Il commence à voler de l'argent pour avoir un paquet à lui tout seul. Les parents et la famille sont tous de gros fumeurs. Ils sont les véritables gourous pour ces petits garçons. Quelle horrible situation. Quel sort effroyable. Ces parents sont entièrement responsables de la mauvaise conduite de leurs fils et filles. Toute drogue devient, après quelque temps, une nécessité, et l'homme a beaucoup de difficultés à abandonner cette habitude. Il devient un esclave de la cigarette. Maya provoque des dégâts par l'habitude. Ceci est le secret de Ses rouages. Vous n'obtiendrez pas un iota d'avantage de la cigarette. Abandonnez cette habitude mauvaise et idiote. Fumer irrite le cœur, amène amblyopie et maladies des yeux ; tout le système est empoisonné par la nicotine. Cela développe aussi différentes autres maladies nerveuses et l'impuissance.

Maintenant vient une autre mauvaise habitude qui est encore plus commune. C'est mâcher du bétel. Les adeptes de cette mauvaise habitude présentent un merveilleux argument philosophique pour soutenir leur principe, tout comme leurs frères fumeurs. Ils disent : « Le bétel est un bon stimulant pour l'estomac. Il digère la nourriture et donne un bon appétit ». Regardez leurs lèvres rouges et leur manière de parler avec le bétel dans la bouche. Leurs langues deviennent épaisses. Ils ne peuvent prononcer les mots correctement. Ils veulent un crachoir à côté de leur lit pour cracher les restes. Ceci est vraiment une sale habitude. Leurs maisons sont toujours sales. Ils ne font que perdre de l'argent. Il pourrait être bien utilisé dans l'achat des Upanishads et d'autres livres philosophiques. Les gens deviennent

des esclaves du bétel. Ils ne peuvent pas rester même quelques minutes sans mâcher. Ils prennent du tabac en même temps. Ceci est une autre mauvaise habitude. Certains prennent de la cocaïne en même temps que le bétel. Ceci est encore plus mauvais. Certains utilisent du tabac à priser de différente odeur pour chatouiller leurs nerfs olfactifs. Ceci est également une mauvaise habitude. Tous leurs corps et leurs habits puent abominablement. Vous ne pouvez les approcher. Ils perdent l'estime de soi quand leur stock de tabac à priser est épuisé. Ils tendront les mains à tout le monde dans la rue pour obtenir une pincée de tabac. Ils deviennent ennuyeux. Ils ne peuvent pas travailler sans tabac. Comme l'homme devient faible par ces mauvaises habitudes ! Son sort est vraiment pitoyable ! Cannabis indica (Ganja), opium et Charas sont d'autres stimulants. Certains Sâdhus les prennent à profusion. Les gens prennent également de l'opium pour rester éveillés et être excités avant l'acte de copulation. Le Sâdhu toxicomane affirme que Ganja rend le mental concentré. Ceci est tout à fait absurde. Celui qui est drogué ne peut pas observer les mouvements du mental. Ce n'est pas de la concentration. C'est un simple engouement et rien d'autre. Cela leur procure une joie intense comme pour l'alcool. Ceci est également une mauvaise habitude de la pire sorte. Toutes ces drogues empoisonnent le système et rendent l'homme inapte au progrès. Ils deviennent les esclaves de ces drogues. Ils gaspillent leur argent dans de mauvaises voies.

Les gens qui boivent du thé fort et du café très très souvent développent une mauvaise habitude. Eux aussi deviennent des esclaves de leurs boissons. Consommé modérément, cela aide ceux qui travaillent durement. Mais la chose est que l'homme perd son pouvoir de volonté, et trouve difficile de résister au défaut de l'immodération. De là vient le problème. Il devient un esclave. S'il peut rester un maître et abandonner à tout moment, il n'y a pas de mal.

Une autre mauvaise habitude est la lecture des romans. Ceux qui ont l'habitude de lire des romans qui traitent de la passion et de l'amour ne peuvent pas rester, même une seconde, sans les lire. Ils veulent que leurs nerfs soient toujours chatouillés avec des sentiments sensationnels. La lecture des romans remplit le mental de pensées basiques et concupiscentes et excite la passion. C'est un grand ennemi de la paix.

Beaucoup de gens ont commencé des librairies ambulantes pour la distribution de romans sur la base d'un petit abonnement. Ils n'ont pas du tout réalisé combien de mal ils font au pays. Ils feraient mieux de trouver une autre vocation pour gagner leur pain. Ils pourrissent le mental des jeunes hommes par la distribution de ces romans sans

valeur qui aident à exciter leur passion. Toute l'atmosphère est polluée. De sévères punitions les attendent dans le Yama-Loka. Lire des journaux est également mauvais. Certaines personnes ne peuvent s'en passer, pas même quand ils mangent. Ils aiment toujours voir des événements sensationnels. Ils s'ennuient quand ils ne lisent pas les journaux. Ils deviennent inaptes pour une vie de méditation et d'isolement. Placez-les dans la solitude pendant trois jours. Ils se sentiront comme un poisson hors de l'eau. Lire les journaux a pour conséquence d'amener le mental vers l'extérieur et d'engendrer un renouveau des Samskaras matérialistes, et fait qu'un homme oublie Dieu.

Le cinéma produit une mauvaise tendance chez l'homme. Il ne peut pas rester, même un jour, sans assister à une séance. Ses yeux veulent voir des images de demi-nu et certaines sortes de couleurs et ses oreilles veulent un peu de musique. Les jeunes filles et garçons, quand ils voient les acteurs dans les films se serrer dans les bras et s'embrasser, deviennent passionnés. Ceux qui veulent se développer spirituellement devraient éviter complètement les cinémas. Ils ne devraient même pas assister aux soi-disant films religieux. Ils ne le sont pas réellement. C'est une sorte d'astuce pour attirer les gens et gagner de l'argent. Quel est le niveau spirituel des acteurs ? Seules des personnes spirituelles peuvent sortir des histoires impressionnantes avec une bonne morale qui peut élever le mental des spectateurs.

Dormir pendant la journée est une autre mauvaise habitude. Cela écourte la vie. Le temps est considérablement perdu. Cela amène de la paresse et de la léthargie. Cela développe des gastrites, la dyspepsie et une foule d'autres maladies. Cela devrait être totalement abandonné si vous voulez vous développer rapidement. Saisissez chaque seconde et utilisez-la correctement. La vie est courte et le temps est fugace. La mort attend. Ô combien heureux est l'homme qui ne possède plus une seule mauvaise habitude ! Il peut atteindre un grand succès dans la vie et s'appliquer avec zèle à la Sadhana Yogique.

La grande majorité des gens a pris la mauvaise habitude de toujours utiliser l'argot ou des mots vulgaires dans leur conversation. Quand ils s'excitent et se mettent en colère, ils déversent un flot continu de toutes sortes d'épouvantables épithètes. Cela ne peut être décrit. Il y a des gens qui utilisent le mot « sala » chaque seconde. Cela devient comme l'habitude de dire « bien sûr » chez certaines personnes. « Sala » veut dire beau-frère en Hindi. Si vous appelez une personne « sala », il deviendra très furieux. Les gens ont pris des habitudes vulgaires et utilisent ces termes argotiques. Un homme de goût, de culture et de manières raffinés ne pourra jamais prononcer un

seul de ces mots. Les Anglais utilisent très souvent les mots, « idiot, bête », etc. Chez les militaires les Anglais et les Anglo-Indiens utilisent le mot « sacré » chaque seconde. Ils ne peuvent parler sans « sacré ». Ceci est également une très mauvaise habitude. Observez les enfants dans la rue, comment ils se battent, se disputent et utilisent des mots obscènes. Quand un Anglais vient en Inde ou visite un nouveau pays, la première des choses qu'il essaie d'apprendre est des termes locaux argotiques. Voyez la nature humaine ! Elle ne veut pas apprendre les Noms de Dieu. Quand le conducteur de la charrette tourne la queue du buffle, quand le Tongawala fouette le cheval, les mots qui sortent sont « Sala », « Badmash », « Suvarka Baccha » et ainsi de suite.

Les parents devraient reprendre leurs enfants quand ils prononcent de gros mots. Eux-mêmes ne devraient pas les utiliser. Ils sont les Gourous de ces enfants. Les enfants ne font qu'imiter. Ils ont un grand pouvoir d'imitation. Utilisez toujours les mots « Hey Ram », « Hey Krishna », « Hey Prabho », « Deena-Bandho », quand vous parlez. Utilisez ces mots chaque seconde. Entraînez également vos enfants. Ceci formera une sorte de Japa ou souvenir du Seigneur. Entraînez votre mental. Contrôlez aussi tous les gens qui utilisent très souvent de vilains mots par mauvaise habitude. Ceci est le devoir le plus important des parents. Toute habitude saine semée dans le mental des enfants s'enracine fermement.

La correction de toute mauvaise habitude est très simple. Un avocat était un terrible fumeur pendant une période de quinze ans. Il s'arrêta complètement par une volonté forte. Premièrement, ressentez fortement que vous avez une mauvaise habitude et ressentez aussi fortement que vous devriez abandonner immédiatement cette mauvaise habitude. Alors, votre succès est déjà là. Pensez fortement : « J'abandonnerai cette mauvaise habitude à cette seconde même ». Vous réussirez sûrement. Il vaut mieux renoncer tout de suite à toutes les mauvaises habitudes. L'habitude de renoncer lentement, en réduisant progressivement, se traduit généralement par un échec. Méfiez-vous des récurrences. Quand une petite tentation essaie de réapparaître, tournez résolument votre visage. Soyez occupé. Entretenez un désir fort : « À présent, il faut que je devienne un grand homme ». Toutes ces habitudes s'envoleront en un instant. Ressentez fortement : « Je dois devenir un homme spirituel ». Toutes ces mauvaises habitudes déguerpiront tout de suite.

Utilisez votre mental subconscient pour l'éradication de vos habitudes. Il est votre ami intime et votre meilleur copain. Restez en compagnie de lui. Il arrangera les choses. Établissez de nouvelles et

saines habitudes. Développez aussi votre volonté. Abandonnez la mauvaise compagnie et faites toujours Satsanga. Vivez parmi les Mahatmas. Leurs courants puissants restructureront vos mauvaises habitudes. Rien n'est impossible sous le soleil. Où se trouve une volonté se trouve un chemin.

Conquête de la passion

Au sens large, la passion veut dire tout désir fort. Chez les patriotes, il y a de la passion pour le service de la nation. Il y a de la passion chez les aspirants de première classe pour la réalisation de Dieu. Chez certaines personnes, il y a une forte passion pour la lecture de romans. Il y a de la passion pour la lecture des livres religieux. Mais généralement, dans le langage commun, la passion veut dire une envie ou un appétit sexuel puissant. Ceci est une soif physique de satisfaction sexuelle ou charnelle. Tout acte sexuel répété très souvent devient un désir très fort et intense. L'instinct sexuel ou l'instinct reproducteur de l'homme suscite, involontairement, des actes sexuels pour la préservation de l'espèce.

La passion est un Vritti ou une modification qui remonte du lac mental quand Rajo-Guna prédomine. C'est un effet ou produit d'Avidya. C'est un Vikara négatif dans le mental. L'Atman est pur à jamais. Atman est Vimala, Nirmala ou Nirvikara. Il est Nitya-Suddha. Avidya Sakti a pris la forme de la passion pour maintenir le Leela du Seigneur. Vous trouverez dans « Chandipatha » ou « Durga-Sapta-Sati » : *« Yaa Devee Sarvabhuteshu Kamarupena Samstitha, Namastasyai Namastasyai Namastasyai Namoh Namah : je m'incline devant cette Devi qui a pris la forme de la passion dans tous les êtres »*.

La passion est, chez les jeunes garçons et filles, à un état de germe. Elle ne leur pose aucun problème. Tout comme l'arbre est contenu dans la graine, la passion est à l'état de germe dans le mental des enfants. Chez les hommes et femmes âgés, la passion est supprimée. Elle ne peut pas causer de dégâts. C'est seulement chez les jeunes hommes et femmes qui ont atteint l'adolescence que cette passion devient gênante. L'homme et la femme deviennent des esclaves de la passion. Ils sont impuissants.

La nourriture Rajasique telle que viande, poisson, œufs, etc., des habits Rajasiques et une manière de vivre Rajasique, le parfum, les romans, le cinéma, parler de choses sexuelles, la mauvaise compagnie, l'alcool, les drogues de toutes sortes, le tabac, etc., excitent la passion. Il est très difficile de comprendre, même chez les soi-disant personnes éduquées, qu'il existe un bonheur super-naturel

dans l'Atman, qui est indépendant des objets sensuels. Ils expérimentent quotidiennement la béatitude Atmique pendant le sommeil profond. Ils se reposent dans leur propre Soi chaque nuit. Ils ont soif de lui. Ils ne peuvent rester sans lui. Ils préparent de belles literies et de beaux coussins pour jouir de la béatitude de l'Atman, où les Indriyas ne fonctionnent pas, où le mental se repose et où les deux courants de l'attraction et de la répulsion ne sont pas opérationnels. Chaque matin ils disent : « j'ai eu un sommeil profond la nuit dernière. Cela m'a fait du bien. Je ne me rappelle rien. Il n'y avait pas de perturbation. Je me suis couché à huit heures et me suis seulement levé à sept heures le lendemain matin ». L'homme oublie tout. Telle est la force de Maya ou Avidya. Mystérieuse Maya ! Elle précipite l'homme dans les abysses de l'obscurité. L'homme recommence sa vie sensuelle le lendemain. Il n'y a pas de fin.

Des gens ignorants disent : « Ce n'est pas bien de contrôler la passion. Nous ne devons pas aller contre nature. Pourquoi Dieu a-t-il créé de jeunes et belles femmes ? Il doit y avoir un sens à Sa création. Nous devrions en jouir et procréer autant que possible. Nous devrions garder la continuité de la lignée. Si tous les gens devenaient des Sannyasins et allaient dans la forêt, que deviendrait le monde ? Il finirait. Si nous contrôlions la passion, nous tomberions malades. Nous devons avoir beaucoup d'enfants. Le bonheur est dans la maison quand nous avons de nombreux enfants. Le bonheur de la vie mariée ne peut pas être décrit en mots. C'est le tout et le but de la vie. Je n'aime pas Vairagya, Tyaga (renonciation), Sannyasa et Nivritti ». Ceci est leur philosophie rudimentaire. Ce sont les descendants directs de Charvaka et Virochana. Ils sont les membres à vie de l'école de pensée Épicurienne. La gloutonnerie est le but de leur vie. Ils ont énormément d'adeptes. Ce sont des amis de Satan. Quelle philosophie admirable !

Quand ils perdent leurs biens, femmes et enfants, quand ils souffrent d'une maladie incurable, ils diront : « Ô mon Dieu, soulage-moi de cette maladie horrible. Pardonne-moi mes péchés. Je suis un grand pécheur ».

La passion devrait être contrôlée à tout prix. Pas une seule maladie n'apparaît en contrôlant la passion. Au contraire, vous obtiendrez un pouvoir, une joie et une paix immenses. Il existe des méthodes efficaces pour le faire. On devrait atteindre Atman qui est au-delà de la nature, en allant contre la nature. Tout comme un poisson nage vers l'amont, contre le courant dans un fleuve, vous devrez avancer contre les courants matérialistes des forces du mal. Alors seulement, vous pourrez obtenir la réalisation du Soi. La passion est une force

maléfique et elle devrait être contrôlée, si vous voulez jouir d'une béatitude Atmique éternelle. Le plaisir sexuel n'est pas un plaisir du tout. C'est une illusion mentale. Il est accompagné de dangers, douleur, peur, effort et dégoût. Si vous connaissez la science de l'Atman ou Yoga, vous pourrez très aisément contrôler la terrible maladie de la passion. Dieu veut que vous jouissiez de la béatitude de l'Atman, qui peut être obtenue en renonçant à tous les plaisirs de ce monde. Ces belles femmes et cette richesse sont les instruments de Maya pour vous tromper et vous prendre dans les filets. Si vous souhaitez toujours rester un homme matérialiste avec des pensées et des désirs grossiers, vous pouvez le faire par tous les moyens. Vous êtes parfaitement libre. Vous pouvez vous marier avec trois cent cinquante femmes et faire autant d'enfants. Personne ne peut vous contrôler. Mais vous trouverez rapidement que ce monde ne peut vous donner la satisfaction que vous voulez, car tous les objets sont conditionnés par le temps, l'espace et la causalité. Il y a la mort, la maladie, la vieillesse, les soucis, les inquiétudes et anxiétés, la peur, la perte, la déception, l'échec, les mauvais traitements, la chaleur, le froid, les morsures de serpent, les tremblements de terre, les accidents, etc. Vous ne pouvez en aucun cas trouver la paix du mental, pas même pour une seconde. Comme votre mental est rempli de passion et d'impureté, votre compréhension est voilée et votre intellect est perverti. Vous n'êtes pas capable de comprendre la nature illusoire de l'univers et la béatitude éternelle de l'Atman.

La passion peut être contrôlée efficacement. Il y a des méthodes puissantes. Après l'avoir maîtrisée, vous jouirez d'une véritable béatitude intérieure, celle de l'Atman. Tous les hommes ne peuvent devenir des Sannyasins. Ils ont différents liens et attachements. Ils sont passionnés et par conséquent ne peuvent pas se retirer du monde. Ils sont coincés par leurs femmes, enfants et biens. Votre assertion est totalement fausse. C'est Asambhava (impossible). N'avez-vous jamais entendu dans les annales de l'histoire de l'homme que ce monde s'est vidé, quand tous les hommes sont devenus des Sannyasins ? Alors pourquoi introduisez-vous cette assertion absurde ? Ceci est une combine ingénieuse de votre mental pour soutenir vos arguments stupides et votre philosophie satanique qui a pour dogme la passion et la satisfaction sexuelle. Ne parlez plus comme cela dans le futur. Ceci expose votre stupidité et votre nature passionnée. Ne vous tracassez pas au sujet de ce monde. Surveillez vos affaires. Dieu est tout-puissant. Même si ce monde est complètement évacué, si tout le monde se retire dans la forêt, Dieu créera immédiatement des millions

de gens en un clin d'œil. Ce n'est pas votre problème. Trouvez des méthodes pour éradiquer votre passion.

La population du monde augmente à pas de géant. Les gens ne sont pas religieux, pas même un peu. La passion règne en maître dans toutes les parties du monde. Le mental des gens est rempli de pensées sexuelles. Le monde est complètement érotique. Nulle pensée de Dieu. Nulle parole de Dieu. Tout est mode, restaurants, hôtels, diners, soirée dansante et cinémas. Leur vie se passe à manger, boire et procréer. C'est tout. La production de nourriture est insuffisante pour couvrir la demande des gens. Il y a des risques de famine et de peste. La mère du monde élimine la surpopulation quand la production de nourriture ne peut couvrir correctement la demande. Les gens essaient d'utiliser des méthodes de contrôle des naissances en utilisant des capotes anglaises, pessaires, articles en caoutchouc, injections et applications de gel de protargol. Ce sont des tentatives stupides. Personne n'a réussi jusqu'à présent. Même un seul spermatozoïde a une puissance de mouvement énorme. De plus, l'énergie séminale est gaspillée. Par la pratique du célibat, il y a transmutation de cette énergie en Ojas. Les gens gaspillent leur argent dans ces contraceptifs inutiles. Le monde entier est sous une immense intoxication sexuelle. Les personnes soi-disant éduquées ne font pas exception à cette règle. Tous sont trompés et vivent dans ce monde avec un intellect perverti. Pauvres et misérables spécimens de l'humanité. Ma compassion est avec eux. Que Dieu puisse les élever de ce borbier et leur ouvrir les yeux vers des royaumes spirituels. La retenue de soi et le célibat sont les seules méthodes naturelles efficaces dans le contrôle des naissances.

Les mariages précoces sont une menace pour la société. C'est vraiment un mal. Le Bengale et Madras sont remplis de jeunes veuves. Beaucoup de jeunes hommes qui ont un éveil spirituel m'écrivent en des mots pitoyables : « Cher Swamiji, mon cœur bat pour des choses spirituelles élevées. Je n'ai pas d'intérêts dans les choses matérielles. L'environnement n'est pas favorable. Je suis pris dans les filets du mariage. Mes parents me forcèrent, contre ma volonté, à me marier. J'ai dû faire plaisir à mes vieux parents. Ils me menacèrent de plusieurs manières. Maintenant, je pleure. Que dois-je faire ? ». De jeunes garçons, qui n'ont aucune idée de ce monde et de cette vie, sont mariés quand ils ont huit ou dix ans. Nous voyons des enfants engendrer des enfants. Il y a des mères-enfants. Un garçon d'environ dix-huit ans a trois enfants. Comme c'est horrible ! Il y a une dégénération physique et mentale. Il n'y a pas de longévité. Tout

est de courte durée. Des maternités fréquentes détruisent la santé des femmes et amènent une foule d'autres maladies.

Un employé qui reçoit un salaire de 50 Rs a six enfants à l'âge de 39 ans. Chaque deuxième année, il y a une naissance. Il ne pense jamais : « Comment puis-je maintenir une si grande famille ? Comment puis-je éduquer mes fils et filles ? Comment puis-je arranger les mariages de mes filles ? ». Dans la chaleur de l'excitation sexuelle, il répète le même acte vil, encore et encore. Il n'a pas un iota de contrôle de soi. Il est un véritable esclave de la passion. Ils procréent comme des lapins et engendrent d'innombrables enfants pour grossir le nombre de mendiants dans le monde. Même les animaux ont un contrôle de soi. Les lions s'accouplent avec leurs partenaires seulement une fois dans toute leur vie ou une fois dans l'année. Il n'y a que l'homme, avec son intellect vantard, qui brise les règles de la santé et, dans ce sens, est devenu un criminel. Il devra subir les conséquences, dans un futur proche, pour cette violation des lois de la nature.

Vous avez adopté différentes habitudes de l'occident en matière d'habit et de mode. Vous êtes devenu une créature de mauvaise imitation. À l'Ouest, ils ne se marient pas avant d'être capables de s'occuper décemment d'une famille. Ils ont plus de retenue. Ils assurent d'abord une condition décente, gagnent de l'argent, font des économies et alors seulement, pensent au mariage. S'ils n'ont pas suffisamment d'argent, ils restent célibataires toute leur vie. Ils ne veulent pas engendrer des mendiants de la même manière que vous le faites. Celui qui a compris l'ampleur de la souffrance humaine n'osera jamais engendrer un seul enfant dans le ventre d'une femme.

Quand un homme doit s'occuper d'une grande famille avec un petit salaire, il est forcé de prendre des pots-de-vin. Il perd son sens et son pouvoir de compréhension et s'apprête à faire toute sorte d'actes misérables pour toucher de l'argent. L'idée de Dieu est perdue. Il est dominé par la passion. Il devient un esclave de sa femme. Avec un haussement d'épaules, il supporte ses railleries et gronderies quand il ne peut pas répondre à ses besoins. Il n'a pas de connaissance de la théorie du Karma, des Samskaras et du fonctionnement de l'usine mentale intérieure. La mauvaise habitude de prendre des pots-de-vin, de tromper les autres et de dire des mensonges est imprégnée dans le mental subconscient et se transfère dans chaque corps physique de ses naissances futures. Un homme qui connaît cette loi immuable des Samskaras ferait-il des actes mauvais ? Par ses mauvaises actions, un homme pourrit son mental et devient un voleur ou un tricheur dans sa naissance future. Il emporte ses anciennes pensées et anciens

sentiments qui sont par nature diaboliques. On devrait faire très attention à ses pensées, sentiments et actions. On devrait toujours observer ses pensées, sentiments et actions et entretenir des pensées divines, des sentiments sublimes et faire des actes nobles. Les actions et les réactions sont égales et opposées. On devrait comprendre et se souvenir de cette loi. Alors, on ne fera plus aucune mauvaise action.

Tout au long de la Gita, l'idée principale qui attire l'imagination et le mental du lecteur est que l'homme qui a calmé sa nature-passion est le plus heureux du monde. Il est aussi très, très facile de contrôler la passion, votre ennemi mortel, pour autant que vous preniez ce sujet très au sérieux et que vous vous appliquiez de tout votre cœur, avec une concentration et une dévotion tenace, à la Sadhana spirituelle. Rien n'est impossible sous le soleil. Un ajustement diététique est d'une importance capitale. Prenez de la nourriture Sattvique, telle que lait, fruits, dal vert, orge, pain, etc. Renoncez à la nourriture piquante telle que currys, chutneys, piments, etc. Prenez une nourriture simple. Faites Vichara. Chantez OM. Méditez sur l'Atman. Demandez-vous : « Qui suis-je ? » Souvenez-vous qu'il n'y a pas de Vasana dans l'Atman. La passion n'appartient qu'au mental. Dormez séparément. Levez-vous et faites Japa du Maha Mantra ou « *Om Namah Sivaya* » ou « *Om Namo Narayanaya* » selon votre goût, tempérament et capacité. Méditez sur la forme divine et les attributs divins tels qu'omnipotence, omniscience, omniprésence, etc. Étudiez quotidiennement un chapitre de la Gita. Efforcez-vous de ne dire aucun mensonge même au prix de votre vie. Jeûnez les jours d'Ekadasi ou quand votre passion vous trouble. Renoncez à la lecture de romans et au cinéma. Passez chaque minute de manière profitable. Pratiquez aussi Pranayama. Étudiez le livre « SCIENCE DU PRANAYAMA ». Ne regardez pas les femmes avec des intentions passionnées. Regardez vos doigts de pieds lorsque vous marchez dans la rue et méditez sur la forme de votre déité. Répétez toujours votre Gourou Mantra même quand vous marchez, mangez et travaillez au bureau. Essayez de voir Dieu en tout. Tenez un journal quotidien. Référez-vous aux annexes de ce livre. J'y ai montré une forme de journal. Tenez-le régulièrement et envoyez-le-moi pour examen, à la fin de chaque mois. Écrivez chaque jour, pendant une heure, votre Gourou Mantra dans un cahier propre et envoyez-le-moi chaque mois.

Vous serez capable de contrôler la passion si vous adhérez strictement aux instructions ci-dessus. Vous pourrez rire de moi si vous ne réussissez pas. Béni soit l'homme qui a contrôlé sa passion, car il aura bientôt la réalisation de Dieu. Gloire à une telle âme !

Pratiquez Sirshasana, Sarvangasana et Siddhasana simultanément avec le Pranayama. Ils sont tous hautement utiles dans la conquête de la passion. Ne surchargez pas votre estomac le soir. Le dîner devrait être très léger. Un demi-seer de lait ou des fruits constitueront un bon régime ou menu pour la nuit. Ayez la devise : « VIE SIMPLE ET PENSÉE ÉLEVÉE » gravée en lettres d'or au premier plan de votre conscience.

Étudiez les œuvres de Sankara telles que *Bhaja Govindam*, *Maniratna Mala* ou *Prasnottari*, *Vivekachudamani*, etc. Lisez attentivement *Vairagya Satakam* de Bhartrihari. Ils sont tous très élevant et inspirants. Pratiquez toujours Atma-Vichara. Ayez Satsanga. Assistez à Kathas, Sankirtan et à des discours philosophiques. Ne soyez pas trop familier avec les gens. La familiarité engendre le mépris. Ne multipliez pas les amis. Ne recherchez pas l'amitié avec les femmes. Ne soyez pas non plus très familier avec elles. Cela amènerait finalement votre destruction. N'oubliez jamais, jamais ce point. Les amis sont vos véritables ennemis.

Évitez de regarder les femmes avec des intentions concupiscentes. Entretenez Atma-Bhava ou le Bhava de la mère, de la sœur ou de Devi. Vous échouerez souvent. Essayer de réaliser ce Bhava encore et encore. Quand le mental s'élançait vers des femmes attractives avec des pensées concupiscentes, ayez une image précise dans votre mental de la chair, des os, de l'urine et des matières fécales dont est composé le corps de la femme. Ceci induira Vairagya dans le mental. Vous ne commettrez pas le péché du regard impur envers la femme. Cela prendra du temps sans aucun doute. Les femmes peuvent aussi pratiquer cette méthode et garder l'image mentale décrite ci-dessus.

Infligez-vous une punition si le mental va vers les femmes avec des idées concupiscentes. Renoncez aux repas du soir. Faites vingt Malas de Japa supplémentaires. Haïssez la concupiscence, mais pas la femme. Mettez toujours un Kowpeen.

Renoncez progressivement au sel et au tamarin. Le sel excite la passion et l'émotion. Il excite et renforce les Indriyas. Le renoncement au sel calme le mental et les nerfs. Cela aide à la méditation. Vous souffrirez un peu au début. Plus tard, vous apprécierez un régime sans sel. Pratiquez au moins pour six mois. De cette manière vous serez capable de réaliser très vite votre propre Svarupa. Tout ce qu'on vous demande est un effort sincère et sérieux. Que Sri Krishna puisse vous donner le courage et la force de marcher sur le chemin de la spiritualité et d'atteindre le but de la vie.

Attachement

L'attachement aux objets est universel. D'une sorte ou d'une autre, personne n'est libre d'attachement. Le mot Sanskrit pour l'attachement est Asakti. Quelquefois, le terme Raga est également utilisé. Le désir est fait de trois parties, à savoir, Asakti, Kamana (désir fort) et la préférence. Un homme est attaché au riz. Il a une grande envie de manger du riz quand il y a renoncé pendant deux mois à cause du diabète. Cette envie ou besoin interne est appelé Kamana. Si Asakti meurt, alors Kamana disparaîtra aussi de lui-même. Mais la préférence pour le riz restera la même. Si du riz ou du pain sont servis, un Madrasi ou un Bengali auront certainement une préférence pour le riz. Si vous voulez supprimer complètement le désir, la préférence doit également disparaître.

L'attachement est l'arme la plus puissante pour lier les Jivas à la roue du Samsara des naissances et des morts. Vous ne seriez jamais venu dans ce monde si vous n'aviez pas eu d'attachement. Le premier attachement commence par ce corps physique. Puis, tous les autres attachements surgissent ; le lien de parenté avec le père, la mère, la sœur, le frère, la femme, etc. On peut aussi être attaché à un endroit, une personne ou un objet. Quand il y a attachement, il y a l'idée de 'MIEN' ou 'MAMATA'. L'attachement est une sorte de colle forte qui fixe le mental sur les objets. Pourquoi le mental s'attache-t-il aux objets ou aux personnes ? Parce qu'il trouve du plaisir dans ces objets ou personnes. Partout où il y a du plaisir se trouve l'attachement. Il y a attachement à la femme, au fils, à la maison ou à un ami, car le mental trouve du plaisir dans ces objets.

L'attachement est la cause racine de tous les maux et souffrances humaines. Il est le produit de l'ignorance ou Avidya. C'est la modification de l'ignorance. Le mari pleure au décès de sa femme, car il est attaché au corps physique de sa femme. La femme pleure au décès de son mari, non pas par pur amour pour lui, mais tout simplement parce qu'elle ne peut plus avoir de plaisir sexuel et autres réconforts dont elle profitait quand il était encore en vie. Quand il y a attachement, il y a Moha ou peur. Moha (passion ou illusion) et la peur sont des associées de vieille date de l'attachement. La cause de la peur est l'attachement pour ce corps et les biens. L'attachement et la peur sont inséparables. Ils sont comme le feu et la chaleur.

L'attachement prend diverses formes. On devrait toujours être attentif pour détecter ses rouages subtils. Il n'épargne pas même les Sannyasins qui ont pratiquement renoncé à tout. Ceux-ci s'attachent lentement à leurs Ashrams et disciples. Cet attachement est plus fort que celui de personnes matérialistes. Il est plus difficile à éradiquer.

Des milliers de veuves du Bengale et de Madras vivent à Bénarès dans la seule idée qu'elles obtiendront Mukti, si elles meurent là-bas. Mais leur mental est toujours fixé sur leurs petites-filles et petits-fils. Elles sont attachées à l'immense tas de bouse de vache qu'elles ont accumulé dans l'arrière-cour de leurs maisons pour allumer le feu.

Le mental fait tout son possible pour s'attacher à une forme ou à une autre. Il ne peut jamais rester sans s'y cramponner. Il quitte une forme et s'agrippe immédiatement à une autre. Ceci est son Svabhava. Ceci est dû à la qualité de Rajas. Si Rajas est éradiqué, tous les attachements disparaîtront d'eux-mêmes. Les gens sont attachés à des choses dérisoires, même à des carnets, des bâtons de marche, des images, des mouchoirs, etc., une amitié de plusieurs années s'est terminée quand Mr Kishen Prasad, qui est un ami de Mr Ram Narayan, perdit un petit livre qu'il avait emprunté à ce dernier. Une dispute s'ensuivit. Des paroles déplacées et des injures sont prononcées et, à partir de ce moment-là, ils ne se parlent et ne se voient plus. Les femmes se disputent pour des petites choses. Tout ceci résulte de l'attachement. Des Sannyasins sont même attachés à leurs Kamandalus, bâtons et petits verres. Même au moment de leur mort, ils entretiennent des pensées de choses insignifiantes. Le mental est élaboré de telle façon qu'il reste enfoncé dans les anciens ornières et sillons. Cela demande une discipline drastique et rigoureuse, ainsi qu'une véritable Sadhana pour se débarrasser de toutes les sortes d'attachement. On doit lutter durement et faire Vichara. Le mental a besoin d'un entraînement constant. Si quelqu'un dit : 'Cette maison est en feu', 'le cheval est mort', vous n'en êtes pas affecté. Pourquoi ? Parce qu'il n'y a ni attachement ni identification. Mais si on dit : 'La maison de Mr Ram Narayan est en feu', 'Le cheval de Mr Ganga Shankar est mort', tout de suite, l'attachement joue son rôle. Pourquoi ? Parce que vous avez une identification avec la maison et le cheval. C'est vraiment l'attachement qui amène la souffrance.

C'est cet attachement même qui nous ramène encore et encore à ce Mrityu-Loka. Les graines de l'attachement sont enracinées dans le mental subconscient. Nous devons effacer ou griller totalement toutes ces graines par la pensée correcte, Vichara et Atma-Jnana. Nous devons trancher tous ces attachements illusoire avec l'épée de Vairagya (non-attachement). La Gita dit : '*asangasastrena Dridhena Chhitva* ; coupez cet arbre profondément enraciné avec la puissante épée du non-attachement' (Gita Ch. 15).

Les Paramahansa Sannyasins errent toujours. Ils ne devraient pas rester plus de trois jours à la même place. L'objectif principal de cette discipline est de briser tout attachement. En restant longtemps à un

endroit, Raga-Dvesha se développe. La véritable renonciation consiste à abandonner l'idée 'Je suis le corps'. La vraie renonciation consiste à laisser tomber tout attachement de toute sorte pour ce corps. '*Sarvasangaan Parityajya*—abandonner toute sorte d'attachement' est la clef pour atteindre la béatitude de l'Atman. Cela ne veut pas dire qu'il faut se retirer dans la forêt. Sikhidhvaja avait encore de l'attachement pour ce corps et le Kamandalu, bien qu'il vécût dans la forêt, alors que sa reine, Chudalai était absolument libre de tout type d'attachement, bien qu'elle gouvernât un royaume.

Vous devrez entraîner votre mental quotidiennement dans toutes vos relations et actions. Ne soyez pas attaché à votre femme, enfant et bien. Le monde est comme une auberge publique. Les gens sont unis pour un temps et se séparent après un autre. Tournez le mental vers Dieu ou Atman et faites Japa, méditation et Svadhyaya quotidiennement. Étudiez des livres sur le Vedanta et le Vairagya Satakam de Bhartrihari. Développez Vairagya interne en comprenant la nature illusoire de ce monde. Souvenez-vous des souffrances du Samsara. Mettez en face de votre mental la vie glorieuse dans l'Atman et la béatitude immense de la vie spirituelle. Rappelez-vous des saints, Yogis et Jnanis tels que Sankara, Mansoor, Sams Tabriez, Jnanadev, et leurs enseignements. Le mental se détournera lentement des objets sensuels. Il peut être tourné progressivement vers la réalisation de Dieu. Ayez recours au Satsanga.

L'attachement est une véritable mort. Le non-attachement est la vie éternelle. L'attachement amène de nombreuses misères. L'attachement contracte le cœur. Le non-attachement le développe à l'infini. L'attachement fait de l'homme un petit être. Le non-attachement amène la liberté, l'indépendance et la perfection. L'attachement amène la discorde, la rupture et la dispute. Le non-attachement amène la concorde et l'harmonie. L'attachement est un poison. Le non-attachement est un nectar. L'attachement est votre ennemi mortel. Le non-attachement est votre ami intime. L'attachement vous précipite dans le Samsara douloureux. Le non-attachement vous soulève vers les hauteurs nobles de Brahman.

En Inde du Sud, une femme de Nattukottai Chetty perdit son petit enfant. Il était tombé accidentellement dans une cuve. La mère avait un attachement très intense pour cet enfant. Aussitôt, elle sauta également dans la cuve et se noya. Le mari était aussi très attaché à sa femme et son fils. Il se noya également. Des exemples de ce genre arrivent chaque jour. Beaucoup de gens deviennent très angoissés et choqués quand ils perdent leur femme ou fils. Ils sont incapables de parler ou de marcher. Tels sont les dégâts causés par l'attachement.

Apprenez à discriminer entre le Réel et l'irréel. Essayez de développer Vairagya autant que possible. N'ayez aucune connexion intime avec personne. Dans ce monde, menez une vie de non-attachement comme l'eau sur la feuille de lotus. Ne vous tracassez pas quand vous perdez des petites choses. Pensez toujours que les objets périssables de ce monde sont sans valeur. Répétez mentalement, plusieurs fois par jour, la formule : 'Tous les objets sont Vishavat'. Faites Atma-Vichara. Méditez quotidiennement. L'homme qui n'a pas d'attachement dans ce monde est l'homme le plus heureux. Il est Dieu lui-même. Sa joie est indescriptible. Il doit être adoré.

L'attachement est la racine de toutes les misères mentales. C'est l'attachement qui rend chaque créature malheureuse et amène toute sorte de souffrance. L'attachement produit toute sorte de chagrin. Tous les désirs matérialistes viennent de l'attachement et c'est par l'attachement que l'amour pour les choses matérialistes naît. Les deux sont mauvais, mais le premier est le pire. Tout comme le feu dans le creux d'un arbre consume l'arbre lui-même jusqu'à sa racine, de même, l'attachement, si petit soit-il, détruit aussi bien Dharma qu'Artha. Celui qui n'a renoncé qu'à ses possessions ne peut pas être considéré comme renonçant au monde, mais celui qui reste au contact de ce monde et qui voit ses fautes et défauts peut vraiment l'être. Un tel homme se libère de toutes les mauvaises passions et ne dépend de rien. Par conséquent, personne ne devrait s'attacher ni à des amis ni à des gains. L'attachement à son propre corps est détruit par la naissance de la connaissance.

Mauvaises intentions

Ce monde abonde en gens de toutes sortes mal intentionnées. Quatre-vingt-dix-neuf pour cent des gens sont mal intentionnés d'une manière ou d'une autre. Ceci est dû à Tamo-Guna. Le cœur d'un homme mal intentionné brûle d'envie quand il voit les autres dans des conditions prospères. Il brûle quand il entend parler des succès, réalisations ou qualités vertueuses des autres. Il les diffame et cherche à provoquer leur chute. Il est médisant et dit des propos malveillants. Il est extrêmement jaloux et envieux. Être mal intentionné est une forme de jalousie. Il peut être un géant intellectuel ou un très grand poète. Ses livres peuvent servir de référence aux étudiants des cours de maîtrise à l'université. Mais il peut être un homme très mal intentionné sans aucun scrupule ou principe. Toute la société peut admirer ses talents de poète ou d'érudit et en même temps le haïr, car il est très méchant. En tant qu'homme il n'est rien.

Un homme mal intentionné n'hésitera pas à empoisonner son frère pour usurper ses biens. Il n'hésitera pas à fausser une signature, dire délibérément des mensonges, escroquer un homme, commettre un adultère et priver quelqu'un de ses richesses. Il est prêt à faire toute sorte de mauvaises actions pour amasser de l'argent. Il n'a pas la conscience claire. Il est très calculateur. L'avarice va de pair avec la mauvaise intention. Il souffrira de partager, ne serait-ce qu'un sou. La charité lui est inconnue. Il peut être un grand homme en société, mais il se battra sur le quai de la gare avec un porteur pour deux sous. Il dépensera pour quelques centimes d'essence pour rechercher un sou manquant dans sa comptabilité quotidienne. Il mangera des mets sucrés, des fruits, etc., mais son cœur brûlera si son serviteur mange aussi les mêmes choses. Il demandera à son serviteur de manger du dal et du sucre roux. Il fera une grande différence en servant aux autres du thé ou toute autre chose. Il gardera les meilleures choses pour lui-même et distribuera celles qui sont pourries aux autres. Il ne donnera pas même un seul morceau de nourriture pour sauver un homme mourant. Il a le cœur aussi dur que du silex.

Les gens riches sont plus mal intentionnés que les pauvres. Un homme mal intentionné se bat avec les autres à cause de choses insignifiantes. Il est de nature querelleuse. Il est fier, égoïste et irritable. Il a une nature très méfiante. Il est toujours lugubre et déprimé. L'argent accumulé par les gens mal intentionnés est généralement dilapidé par leurs fils prodigues. Une grande proportion de cet argent sert à payer les honoraires des médecins et des avocats. Ils ne profitent pas de la vie. Ils ne sont que des gardiens de leur argent.

Le remède de cette terrible maladie est la culture de la vertu opposée qui est la noblesse ou la magnanimité. Une nature charitable, un amour cosmique et l'esprit de service devraient être développés. Le Satsanga est hautement bénéfique. Une méditation régulière sur la vertu de la noblesse est nécessaire. Asseyez-vous très calmement dans une pièce solitaire, le soir, et fermez les yeux. Faites de l'introspection et trouvez quelles sortes de mauvaises actions vous avez faites au cours de la journée. Notez-les dans votre journal spirituel quotidien. Observez également les mauvais Vrittis qui remontent du lac mental et tuez-les dans l'œuf.

Esprit malhonnête

Les gens à l'esprit malhonnête se trouvent aussi en abondance dans ce monde. La malhonnêteté est un Tamo-Guna Vritti. Ces personnes sont toujours malhonnêtes dans leurs paroles et discussions. Elles se

laissent aller à la chicanerie et aux tractations. Elles aiment beaucoup les discours vains. Elles affirmeront énergiquement que seule leur déclaration est correcte et que celle des autres est fausse et absurde. Elles ne peuvent pas se tenir tranquilles, même une minute. Leurs arguments sont très particuliers. Elles ne discuteront pas avec personne de manière convenable. Elles vitupéreront et se fâcheront à la fin. La culture de la noblesse et de la droiture éradiquera cette mauvaise qualité.

CHAPITRE SIX

LES BIJOUX DU YOGA

Les ‘Ne Pas’ spirituel pour le succès dans la vie et la réalisation de Dieu

SADHANA

1. N’oubliez pas Dieu.
2. Ne manquez pas de vous lever à quatre heures du matin et de faire Japa et la méditation.
3. Ne manquez pas de tenir le journal quotidien.
4. Ne manquez pas de faire Nitya Karma.
5. Ne mécontentez personne.
6. Ne manquez pas à vos obligations envers vos parents.
7. Ne manquez pas une seule opportunité.
8. Ne dépendez pas de serviteurs.
9. Ne soyez pas un esclave de vos Indriyas.
10. Ne vous joignez pas aux gens matérialistes.
11. Ne comptez pas le temps.

BRAHMACHARYA

1. Ne gaspillez pas votre Veerya (sperme).
2. Ne procréez pas trop d’enfants.
3. Ne jetez pas un œil concupiscent sur les femmes.
4. Ne vous mélangez pas avec le sexe opposé.
5. N’allez pas au cinéma et ne lisez pas de romans.

LA CONDUITE JUSTE

1. Ne convoitez pas les biens des autres.
2. Ne vous vengez pas.
3. Ne haïssez ou ne condamnez personne.
4. Ne blâmez pas ou ne parlez pas en mal des autres
5. Ne mécontentez personne.
6. N’utilisez pas de mots grossiers.
7. Ne développez pas de mauvaises habitudes telles que fumer, boire de l’alcool, etc.
8. Ne discutez pas inutilement.
9. Ne dites de mensonges sous aucun prétexte.
10. N’exagérez pas.
11. Ne voyagez pas sans billet.

12. Ne faites pas de suggestion destructive.
13. N'ayez aucun secret.
14. N'enviez pas les autres.

VAIRAGYA

1. N'oubliez pas les souffrances de ce monde.
2. N'essayez pas d'avoir du confort.
3. N'oubliez pas la mort.
4. Ne faites pas attention au lendemain.
5. N'écrivez pas de lettres.
6. Ne lisez pas de journaux.
7. N'essayez pas de réparer vos problèmes.
8. Ne possédez rien.

DISCIPLINE

1. Ne parlez pas trop.
2. Ne riez pas trop.
3. Ne perdez pas même une seconde.
4. Ne surchargez pas votre estomac.
5. Ne soyez jamais paresseux.
6. Ne pensez pas trop à une maladie.
7. Ne désobéissez pas à la Loi de la nature.
8. Ne jeûnez pas trop.
9. Ne vous fatiguez pas trop.
10. Ne manquez pas d'observer Mouna.

CHEMIN VERS LA PAIX ET LE BONHEUR

1. N'attendez rien ; n'espérez rien.
2. Ne gardez pas dans votre cœur toute blessure faite par d'autres.
3. Ne comparez pas.
4. Ne vous mêlez pas aux gens riches.
5. Ne construisez pas de châteaux en Espagne.
6. Ne ruminez pas le passé.
7. Ne planifiez pas votre futur.
8. Ne vous mettez en colère sous aucun prétexte.
9. N'attendez rien en retour de vos services ou aides.
10. N'augmentez pas vos relations.
11. Ne soyez familier avec personne.
12. Ne restez pas en mauvaise compagnie.
13. Ne dilapidez pas votre richesse.
14. Ne pensez pas trop à vous-même.
15. Ne faites pas une montagne d'une colline.
16. Ne soyez pas extravagant.
17. N'accordez pas d'importance à des choses insignifiantes.

18. N'oubliez pas Dieu.

Devoirs des chefs de famille

Les chefs de famille ont une très grande responsabilité dans l'éducation de leurs enfants. S'ils veulent fuir cette responsabilité, ils devraient avoir sous contrôle les démangeaisons causées par l'envie et devraient avoir stoppé la procréation en devenant Naishthika Brahmacharis. De sérieuses punitions les attendent dans l'autre monde s'ils laissent leurs enfants sans éducation. Eux-mêmes devraient mener une vie idéale. Alors seulement, leurs enfants pourront les copier. S'ils ont de mauvaises habitudes, leurs enfants vont essayer de les imiter. Les enfants ont le pouvoir d'imitation.

Le mental des enfants est élastique. Il peut être modelé correctement sans trop d'efforts. Les impressions qui sont faites dans les jeunes mentaux restent jusqu'à la mort. Elles ne peuvent être oubliées. Ils devraient être entraînés pour se lever à quatre heures du matin et apprendre par cœur les 700 Slokas de la Gita, le Vishnu Sahasranama complet, Siva-Stotras, Aditya-Hridaya et différentes autres sortes de prières. Ils devraient être entraînés dans le Sankirtan et dans l'étude du Ramayana et le Mahabharata, ainsi que dans les jeux et la culture physique. Ils devraient recevoir un bon entraînement éthique et apprendre à se comporter correctement envers les aînés et les supérieurs.

Les parents devraient observer toutes leurs habitudes et manières, et faire attention à ne pas leur permettre de se joindre à une mauvaise compagnie. S'ils disent des mensonges, ils devraient être punis. On ne devrait pas leur permettre de parler en argot ou de dire des mots obscènes ni de fumer ou mâcher des feuilles de bétel. On ne devrait pas leur permettre d'aller au cinéma ou de lire des romans.

Les parents devraient les instruire en sanskrit. L'étude du Sanskrit est vraiment primordiale. Même les filles devraient l'apprendre. Elles devraient être capables de comprendre la Gita.

Un brahmane de Madras vint me voir pour un entretien. Il me dit que sa mère l'avait menacé pour qu'il n'accepte pas d'Upadesa de ma part. Un avocat de Lahore vint une fois me voir et me dit que son père ne l'avait pas autorisé à étudier la Gita et à aller à Hardwar. Quelle honte ! Comment de tels parents ignorants peuvent-ils guider et éduquer leurs enfants ! Les parents ne devraient marier leurs fils que lorsqu'ils sont bien établis dans la vie. Les mariages précoces devraient être stoppés.

Le soir, tous les membres de la famille devraient s'asseoir en cercle et faire Kirtan pendant une heure devant l'image de leurs dieux

respectifs. Les serviteurs devraient y être inclus. Dans la soirée, quelques personnes peuvent se rassembler et lire la Bhagavata, le Ramayana, etc. Ceci amènera la paix du mental et renforcera les Samskaras spirituels. Ceci remplira le mental de pureté et de pensées divines.

Les femmes sont très bavardes. Elles aiment beaucoup rapporter et critiquer. Elles devraient observer Mouna chaque jour pendant quatre heures. Elles ne devraient pas lire de journaux, magazines ou romans. Elles devraient toujours chanter des Sankirtan Dhvanis ou des cantiques à la louange de Dieu. Elles devraient répéter mentalement leur Ishta-Mantra, même pendant qu'elles font la cuisine ou qu'elles tirent l'eau du puits. Elles peuvent chanter d'une voix douce : « Sriman Narayana, Narayana, Narayana ». Elles devraient réaliser l'importance de Pativrata-Dharma. Elles n'ont pas besoin de visiter des temples. Elles n'ont pas de plus grand Dieu que leurs maris. Elles devraient d'abord réaliser cela.

Aujourd'hui, la plupart des femmes lisent les journaux, les magazines, les journaux de mode et des romans. Elles parlent toujours de mode, de bijoux et de colliers. À la maison, il y a toujours des disputes mesquines entre le mari et la femme. La femme critique son mari et dit : « Si tu n'es pas capable de subvenir à mes besoins et si tu n'es pas capable de m'acheter des Saris en soie, des chaînes en or et des anneaux de nez en diamant, pourquoi m'as-tu épousée ? » Elles se séparent ensuite de leur mari. Remarquez le Pativrata-Dharma de ces femmes ! Elles n'ont aucune satisfaction même si leurs cous et oreilles sont pleins de colliers. C'est leur Svabhava. Ces colliers et Saris en soie peuvent-ils leur donner une paix éternelle et la réalisation de Dieu ? Vous devriez bien réfléchir à ce point. Les femmes modernes hindoues sont devenues les esclaves du café, du thé et de l'Ovaltine. Si elles s'en passent, ne serait-ce qu'un jour, elles ont un violent mal de tête. C'est bien dommage. Maya fait des ravages par les habitudes. Les pauvres Jivas sont trompés. Elles devraient abandonner cette mauvaise habitude. L'argent est gaspillé. La vie est gâchée.

Quand leurs maris sont aux bureaux, les femmes devraient apprendre à leurs enfants à lire et à écrire. Elles devraient les entraîner sur le bon chemin. Les Brahmacharis devraient faire Sandhya-Vandana au bon moment. Ils devraient également faire Samidadhan le matin et le soir. Brahma Tejas brillera sur leur visage s'ils font ce Kriya quotidiennement. Les chefs de famille devraient lire, chaque jour, quelques chapitres dans la Gita, le Ramayana, les Upanishads et le Yoga Vasishtha le matin tôt, après un bain froid.

Instructions pour les aspirants

I

Ayez une détermination forte et une volonté de fer. Ne pensez jamais à retourner à la maison après avoir pris le Nivritti Marga. Regardez avant de sauter. Ayez du courage, la concentration du mental et un but bien défini dans la vie. Ne soyez pas hésitant. Êtes-vous prêt à abandonner tous les biens, y compris le corps et la vie ? Alors seulement, vous pourrez venir à moi. Alors seulement, vous pourrez prendre le Nivritti Marga et Sannyasa. Pensez-y à deux fois avant d'arriver à des conclusions définitives. Ceci n'est pas un chemin facile comme vous pouvez l'imaginer. Il est plein d'épines. Il est émaillé d'innombrables difficultés. Soyez humble. Soyez patient et persévérant. Ne vous souciez jamais des Siddhis ou un éveil rapide de la Kundalini Sakti. Je vous servirai. Ne soyez pas troublé. Ne soyez pas anxieux. Je serai toujours votre serviteur. Soyez magnanime. Un simple gargouillis émotionnel ne vous aidera pas beaucoup. De jeunes hommes sont rentrés à la maison, car ils n'étaient pas capables de faire face aux difficultés sur le chemin spirituel. Il y en a effectivement beaucoup sur ce chemin. Seul un homme de patience, de persévérance et d'une volonté de fer pourra marcher sur ce chemin. Il peut faire de vous le Roi des rois. Ceci est un chemin qui est très, très facile pour un homme de détermination, de patience, d'endurance, de sacrifice de soi, de détachement et doté d'une forte volonté.

Ceux qui veulent s'isoler et prendre Nivritti Marga devraient observer Mouna, ne pas se mêler aux autres et discipliner leurs Indriyas, corps et mental pendant qu'ils vivent dans le monde. Ils devraient s'entraîner pour une vie dure et laborieuse. Ils devraient être capables de manger de la nourriture crue, de dormir à même le sol sans coussin, de marcher pieds nus et sans aucun parapluie. Alors, et alors seulement ils pourront supporter les sévères austérités d'une vie d'ascète. Ils devraient se défaire de la timidité en vivant d'aumônes. Ceux qui veulent avoir une vie indépendante devraient avoir un investissement rapportant au moins 1500 Rs chaque mois. De nos jours, les temps ont changé. Il est difficile d'avoir Biksha pour les Sannyasins. On réclame du travail partout. Même les Sannyasins devraient garder de l'argent pour entretenir le Sannyasa lui-même. Ils doivent avant tout avoir une indépendance économique. Alors seulement, ils pourront continuer, sans problème, leur Sadhana spirituelle.

Le succès dans le Yoga arrive après un temps très long, par la continence, la dévotion au Gourou et une pratique ferme. L'aspirant devrait toujours être patient et persévérant. Ceux qui prennent Nivritti

Marga deviennent généralement très paresseux après un certain temps, car ils n'ont pas de routine quotidienne et ne suivent pas les instructions de leur Gourou. Ils obtiennent Vairagya, mais n'ont aucune expérience sur la voie spirituelle. Finalement, ils ne font aucun progrès. Une méditation intense et constante est indispensable pour entrer dans le Samadhi.

Si l'étudiant en Yoga qui pratique la méditation est lugubre, déprimé et faible, il y a sûrement une erreur dans sa manière de faire. La méditation rend fort, joyeux et sain. Si les aspirants eux-mêmes sont lugubres, grognons et ennuyeux comment feront-ils pour irradier la joie, la paix et la force envers les autres ? Maîtrisez chaque pas dans le Yoga. Ne faites pas un pas plus grand si vous n'avez pas maîtrisé le plus petit. Ceci est la voie royale pour une méditation parfaite et le Samadhi.

L'étudiant et le maître devraient vivre ensemble comme un père et son fils dévoué ou comme mari et femme avec une sincérité et une dévotion extrême. L'aspirant devrait avoir une attitude enthousiaste et réceptive pour absorber l'enseignement du maître. Alors et alors seulement, l'aspirant en tirera des profits spirituels. Autrement, il n'y aura pas pour l'aspirant le moindre espoir de vie spirituelle, de progrès et de régénération complète de son ancienne nature Asurique.

Il est mille fois dommage que le système d'éducation en Inde ne soit pas complètement favorable à la croissance spirituelle des aspirants. Leur mental est saturé de poison matérialiste. Les étudiants d'aujourd'hui n'ont aucune idée de la vraie relation entre un étudiant et son Gourou. Elle n'est pas comme la relation entre l'élève et son maître, ou professeur au collège. Les aspirants ne possèdent pas une foi inébranlable dans le Gourou ou les Srutis. Ils ont une foi hésitante ou demi-foi. Ceci est la raison pour laquelle ils échouent pour atteindre le succès dans le Yoga ou Jnana. La relation spirituelle est complètement et entièrement différente. Elle exige un dévouement total. Elle est véritablement sacrée. Elle est purement divine. Consultez les Upanishads. Jadis, les Brahmacharis approchaient leurs maîtres avec une profonde humilité, sincérité et Bhava, avec des bâtons sacrés (Samits) dans leurs mains.

Êtes-vous totalement déterminé à rester à tout prix, avec une volonté de fer, sur la voie du Yoga ? Avez-vous compris la gloire du Sannyasa et de l'isolement ? Si votre fille, votre frère ou votre mère venaient et pleuraient, auriez-vous la force mentale de résister à Moha ? Pouvez-vous couper toutes les connexions avec votre famille ? Pouvez-vous arrêter toute correspondance ? Ne cachez rien. Soyez totalement franc et candide comme un enfant.

Vasishtha disait à Rama : « Bien qu'on puisse trouver refuge chez un Gourou, ce n'est que par sa propre énergie et volonté qu'on peut détruire toute souffrance, provenant de l'association avec divers objets et parents ». (Histoire de Bali, Yoga Vasishtha).

Beaucoup de gens stupides pensent qu'une goutte d'eau du Kamandalu d'un Sannyasin, ou un Yogi, ou encore une petite pilule magique de leur part, les changera en divinité, éveillera leur Kundalini, et leur donnera Samadhi en un clin d'œil. Ils ne souhaitent faire aucune Sadhana. Ils veulent le « toucher du Maître ». Vraiment étrange !

Vous pouvez connaître l'inconnaissable Brahman, en purifiant le mental, en servant un Gourou qui est Brahmanishtha (qui est bien établi en Brahman), en écoutant ses leçons et en pratiquant la méditation. Quand le mental est concentré sur une chose, une autre sorte de connaissance, non prévue, naîtra en lui par l'action du Gourou. Bien que l'initiation par un Acharya ne rende pas une personne capable d'obtenir Jnana, elle sera un moyen de le développer en lui.

II

Si vous servez Dieu avec une fraction du zèle que vous avez pour servir Mammon ou votre femme et vos enfants, vous réaliserez certainement Dieu en une très courte période. Même un seul instant d'amour intense pour Lui, avec un Vihara brûlant, une ivresse divine et un désir fervent suffiront à vous amener face à face avec Dieu.

Le travail devrait être exécuté sans attachement et sans le sentiment de le faire pour sa propre pureté. Faites-le simplement pour Dieu, en abandonnant l'attachement, « que cela puisse Lui plaire ». Vous devez être préparé à abandonner le travail à tout moment, même si vous l'aimez beaucoup, et aussi intéressant qu'il soit. Quand la voix intérieure de l'âme vous commande d'abandonner votre travail, vous devez y renoncer tout de suite. L'attachement à tout travail vous liera. Comprenez bien ces secrets subtils du Karma Yoga et marchez courageusement sur le chemin.

Maya fait des ravages par l'imagination du mental. La femme n'est pas belle, mais l'imagination est belle. Le sucre n'est pas sucré, mais l'imagination est sucrée. La nourriture n'est pas savoureuse, mais l'imagination est savoureuse. L'homme n'est pas faible, mais l'imagination est faible. Comprenez la nature de Maya et du mental et devenez sage. Domptez l'imagination du mental par Vichara (la pensée correcte) et reposez-vous en Brahman, où il n'y a ni imagination ni Sankalpa (pensée).

Vous montrez votre colère seulement envers vos serviteurs, inférieurs, et personnes faibles et impuissantes, mais vous ne la montrez pas envers vos maîtres, vos employeurs, vos supérieurs et des personnes fortes. Pourquoi ? Parce que vous pratiquez une sorte de retenue, car vous avez peur d'eux. Ne pouvez-vous pas pratiquer la retenue aussi envers vos serviteurs ? Si vous essayez de voir le Seigneur dans votre serviteur, vous ne vous mettrez pas en colère contre lui. La colère entraîne votre destruction. C'est uniquement sous l'influence de la colère que vous commettez des crimes, faites de mauvaises actions, insultez vos semblables et dites des mots durs. Par conséquent, vous devriez contrôler la colère par tous les moyens.

Développez la patience, la tolérance, la miséricorde et l'amour. Pratiquez Vichara. Investiguez : « Qui suis-je ? » Servez les autres avec Atma Bhava. Demandez-vous : « Que vais-je gagner en me mettant en colère ? Je perds toute mon énergie. Le Soi est un. Le Soi est commun à tous les êtres. En blessant les autres, je me blesse moi-même. Il n'y a rien d'autre que mon propre Soi. Il n'y a pas de colère dans Atman. Atman est une incarnation de paix ». Ce mauvais Vritti mourra de lui-même.

Certaines personnes ont de la curiosité envers le chemin spirituel. Ils n'ont pas vraiment soif de libération. Ils pensent qu'ils vont obtenir certains pouvoirs ou Siddhis s'ils font des pratiques yogiques. S'ils n'obtiennent pas ces pouvoirs, ils perdent patience, abandonnent la pratique et le chemin spirituel, et font peu de cas des Yogis et du Yoga. Une simple curiosité ne vous aidera pas à progresser spirituellement. Une curiosité malsaine est pire que la bêtise. Faites de l'introspection. Analysez vos pensées et trouvez si vous avez une véritable faim spirituelle ou une simple curiosité malsaine. Transformez la curiosité en une vraie soif de libération par un constant Satsanga, l'étude de bons livres religieux, la prière, Japa et la méditation.

Votre mental va frissonner quelquefois quand de mauvaises pensées vont entrer dans votre mental. Ceci est un signe de progrès spirituel. Vous croissez spirituellement. Vous ne vous tourmenterez plus, quand vous penserez à vos mauvaises actions commises dans le passé. Ceci est aussi un signe de votre bouleversement spirituel. Vous ne répéterez plus les mêmes actions. Votre mental frémissa et votre corps tremblera quand un mauvais Samskara d'une action mauvaise vous poussera à faire le même acte par la force de l'habitude. Continuez votre méditation avec une grande vigueur et beaucoup de sérieux. Tous les souvenirs de mauvaises actions, toutes les pensées

mauvaises, tous les mauvais encouragements de Satan, mourront d'eux-mêmes. Vous serez établi dans une paix et pureté parfaite.

La passion est tapie en vous. Peut-être me demanderiez-vous ? : « Pourquoi se met-on fréquemment en colère ? » La colère n'est plus ni moins qu'une modification de la passion. Quand la passion n'est pas satisfaite, elle prend la forme de la colère. La véritable raison de la colère est une passion non satisfaite. Quand vous vous occupez des erreurs de vos serviteurs, cela s'exprime sous la forme de la colère. Ceci est une cause indirecte ou un stimulus externe pour son expression. Les courants de Raga Dvesha ne sont pas complètement éradiqués. Ils ne sont qu'atténués ou réduits dans une certaine mesure. Les Indriyas ou sens sont encore turbulents. Ils ne sont domptés qu'à un certain degré. Ils ne sont pas parfaitement maîtrisés, disciplinés ou soumis. Il y a encore des courants sous-jacents de Vasanas et Trishnas. La tendance des sens à aller vers l'extérieur n'est pas totalement contrôlée. Vous n'êtes pas établi en Pratyahara. Les Vrittis sont encore puissants. Il n'y a pas de discrimination ou de détachement fort et soutenu. L'aspiration pour le divin n'est pas devenue intense. Rajas et Tamas provoquent encore des dégâts. Il n'y a qu'une petite augmentation de la quantité de Sattva. Les mauvais Vrittis n'ont pas diminué. Ils sont encore puissants. Les vertus n'ont pas été cultivées au plus haut point. Ceci est la raison pour laquelle vous n'avez pas atteint une parfaite concentration. Purifiez le mental d'abord ; la concentration viendra d'elle-même.

Saguna Upasakas, ceux qui méditent sur l'image du Seigneur devraient faire d'abord Trataka, avec les yeux ouverts, jusqu'à ce qu'ils puissent visualiser une image précise. Plus tard, ils pourront visualiser l'image avec les yeux fermés. L'image doit être très plaisante pour le mental et les yeux. Elle devrait avoir un fond agréable. Quand vous avez créé une image mentale forte de votre Seigneur par une pratique continue de la méditation sur une forme, vous ne devriez pas déranger l'image mentale en la changeant. Gardez la même image ; renforcez et ressentez l'image mentale par la pratique répétée de Trataka, la visualisation et la méditation constante sur la forme. Par la force de l'habitude, la même image mentale apparaîtra très facilement dans votre mental. Vous pouvez changer de temps en temps votre Mantra ou formule quand le mental est fatigué ou veut de la variété, mais ne changez pas votre image mentale (Bhava).

La vision de lumières pendant la méditation, semblable à beaucoup de soleils, n'est pas une grande réussite sur le chemin spirituel. Vous devrez les ignorer même si elles se manifestent à l'occasion. Vous

devrez vous identifier avec la Lumière des lumières qui donne la lumière à ces lumières. Ceci est la Vérité.

L'environnement n'est pas mauvais, mais votre mental est mauvais. Votre mental n'est pas discipliné correctement. Faites la guerre avec ce mental terrible et épouvantable. Ne vous plaignez pas d'environnement défavorable, mais plaignez-vous d'abord de votre propre mental. Entraînez votre mental en premier. Si vous pratiquez la concentration au milieu d'un environnement défavorable, vous vous développerez plus fortement, vous développerez rapidement votre force de volonté et vous deviendrez une personne dynamique. Voyez Dieu en tout et transformez le mal en bien. Ceci est le véritable Yoga. Ceci est le vrai travail d'un Yogi !

III

Un acte sexuel bouleverse le système nerveux. Il y a une perte excessive d'énergie. Dans un rêve, on ne peut avoir que l'écoulement du jus prostatique. Même s'il y a perte de fluide vital, il n'y a pas beaucoup d'épuisement. Cela ne stimule pas le désir sexuel. Mais, pour un aspirant sincère, une copulation volontaire est hautement nuisible à son progrès spirituel. Les Samskaras créés par l'acte seront très profonds et ils intensifieront et renforceront les forces des Samskaras précédents qui sont déjà implantés dans le mental subconscient et ainsi stimuleront le désir sexuel. C'est comme si l'on versait du ghee sur un feu qui est en train de s'éteindre lentement. Le travail pour effacer ces nouveaux Samskaras sera difficile. Vous devriez abandonner complètement l'acte sexuel. Le mental essaiera de vous tromper de différentes manières en donnant de mauvais conseils. Soyez sur vos gardes. N'écoutez pas sa voix, mais essayez d'entendre la voix de la conscience ou la voix de l'âme ou encore la voix de la discrimination.

N'exprimez pas de mécontentement quand vous rencontrez des difficultés, problèmes, maladies et soucis. Ce ne sont que des phases passagères. Soyez courageux. Soyez toujours optimiste. Faites leur face avec le sourire. Endurez-les avec patience. Affrontez-les avec une grande présence d'esprit. Mère nature souhaite vous modeler, vous renforcer et faire de vous Son instrument, prêt pour Son jeu, sans entrave. Mère Nature veut que vous développiez les qualités positives et constructives de courage, de volonté forte, de patience, d'endurance, de clémence, d'amour, de compassion, de bonne volonté, de large tolérance, de gentillesse, etc. C'est pourquoi vous avez ces difficultés et ces soucis. Commencez une nouvelle vie divine.

Ayez un angle de vision différent. Ayez une conception plus large de la vie. Développez-vous. Évoluez. Ayez une vie spirituelle riche.

La souffrance est une bénédiction déguisée. Elle ouvre les yeux. Elle est votre enseignante silencieuse. Elle tournera votre mental vers Dieu. Surmontez vos difficultés l'une après l'autre. Soyez inébranlable. Chassez vos soucis et chagrins avec le sourire. Enracinez-vous dans le Soi à l'intérieur. Développez un mental équilibré. Soyez toujours joyeux. Développez une nouvelle personnalité spirituelle et magnanime. Souriez et riez. Réjouissez-vous dans le Soi intérieur. Chantez : « Anandoham » (Je suis Béatitude).

Inhibez toutes les impulsions et les émotions qui surgissent. Dirigez votre énergie dans le sens approprié, c'est-à-dire l'idéal que vous avez choisi. Développez le pouvoir de contrôle de soi. Gardez les instincts équilibrés. Maîtrisez vos pensées. Cultivez la sérénité du mental. Réservez votre énergie. Éduquez votre volonté. Coordonnez vos tendances intérieures. Vous jouirez d'une immense paix mentale. Vous posséderez une force spirituelle intérieure énorme. Vous ferez des progrès spirituels rapides.

La simple intelligence et connaissance de livres ne suffira pas. L'homme qui est doux, qui est gentil, qui est libre d'irritabilité, qui s'adapte, qui est humble, qui connaît la science pour entrer dans le cœur des autres, peut réussir dans toutes ses tentatives. Lui seul peut être heureux et paisible.

Laissez remonter constamment les vagues d'amour de votre cœur. Ressentez la chaleur de l'étreinte divine. Baignez-vous dans le soleil de l'amour divin. Goûtez la béatitude de la vie éternelle. Buvez tout votre saoul, le nectar de l'amour divin.

Développez un cœur qui fera éclore les larmes de joie au Nom du Seigneur.

La voie de l'amour est extrêmement étroite. Elle ne peut pas contenir deux choses. Là où se trouve le « Je », le Seigneur n'est pas. Là où est le Seigneur, le « Je » cesse d'être.

Il est bien mieux de contrôler les Karma-Indriyas que de céder aux plaisirs sensuels. Les pensées se purifieront progressivement si vous persistez dans votre Japa et dans votre méditation. Finalement, il y aura également un contrôle direct du mental.

Les chefs de famille qui marchent sur le chemin de la Vérité et qui font une Sadhana spirituelle devraient observer un célibat parfait. Un contact sexuel fait remonter toutes les mauvaises idées et leur redonne vie.

Le fruit qu'il est permis de récolter sur l'arbre lui-même sera très doux. Mais cela prend beaucoup de temps. Cet arbre qui pousse lentement pendant un certain nombre d'années, deviendra très fort et sera utile pour différents usages. De même, l'aspirant qui fait pendant longtemps et avec patience une Sadhana rigoureuse deviendra un Yogi dynamique et parfait. Aujourd'hui, les étudiants sont très impatientes. Ils veulent devenir des Yogis en deux ou trois ans en faisant un peu de Pranayama, Sirshasana et du Japa.

Ne réduisez pas trop votre alimentation. Cela vous affaiblira et ainsi touchera votre méditation. Une méditation profonde et concentrée ne peut se développer qu'après une pratique constante et prolongée. Ne vous découragez pas. Soyez patient et persévérant. Vous réussirez sûrement.

Un service infatigable de l'humanité avec Atma-Bhava, une grande tolérance, une profonde humilité, l'amour cosmique, la non-violence, la véracité, une générosité spontanée et sans retenue, un célibat parfait, une foi inébranlable, une dévotion intense envers le Gourou, la discrimination entre le réel et l'irréel, un détachement intense, un désir ardent pour la libération et une méditation constante et intense sur le Soi, sont les marches vers l'autel de la Connaissance.

Il n'y a pas d'objection à garder l'image du Seigneur Krishna devant vous quand vous faites le Japa de Gayatri ou le Japa de «Om». Gayatri, «Om» et Sri Krishna ne font qu'un. *Ekam Sat Viprah Bahudha Vadanti*—la Vérité est une ; les sages lui donnent différents noms.

Ce monde est représenté par le réservoir ; le lotus dans le réservoir représente le Jivanmukta (sage libéré) qui vit dans le monde sans attachement ; les grenouilles représentent les hommes et les aspirants qui vivent près de lui ; l'homme se tenant sur la rive représente celui qui vient chez le sage par curiosité. L'abeille représente le disciple authentique et sérieux qui boit le nectar de l'immortalité et profite du contact avec le Gourou ou le Jivanmukta.

Le lotus répand son odeur, de la même manière, à tout le monde. De même, le sage dissémine la connaissance divine à tous. Les grenouilles ne connaissent pas l'odeur du lotus et l'existence du miel, mais elles vivent près du lotus. Les aspirants insouciantes et les gens n'utilisent pas le sage bien qu'ils vivent près de lui. Ils ne font que du bruit comme les grenouilles. L'homme sur le rivage regarde simplement le lotus et satisfait sa curiosité. De même, les gens courent chez un sage et le regardent par curiosité. Ce n'est que l'abeille assoiffée qui boit le miel dans le lotus et en profite autant qu'elle le

veut. Ce ne sont que les aspirants sincères et assoiffés qui boivent le nectar de l'immortalité venant du Jivanmukta. Seuls eux en profitent.

Un Jivanmukta est un grand héros spirituel. C'est un sage illuminé qui a la Connaissance du Soi. Il est éminent parmi les hommes. C'est un conquérant du mental. Il est absolument libre de tout désir, envie, peur, illusion, fierté, égoïsme, etc.

Ô Ram ! Tu as tout l'équipement en toi pour te transformer en sage. Un peu d'application et une méditation rigoureuse vont démarrer la dynamo spirituelle en toi. Exerce, lutte, persévère, enflamme, réalise.

Ô Radhakrishna ! Dis la vérité à tout prix. Vois Radha dans chaque femme. Sois humble comme un brin d'herbe. Sois gentil. Agis avec bonté. Chante toujours le Nom de Krishna. Que « *Om Namō Bhagavate Vasudevaya* » soit toujours sur tes lèvres. Que Sri Krishna te protège !

Jiva est identique avec Dieu ou Brahman. La goutte devient l'océan quand elle se mélange à lui. « Je suis Brahman » : ceci est Advaita. « Je suis une partie de Brahman (Dieu), comme l'étincelle et le feu » : ceci est Vishishtadvaita.

L'égoïsme est une vertu négative ; elle existe pour glorifier le dévouement. La haine est une vertu négative ; elle existe pour glorifier l'amour. La fierté est une vertu négative ; elle existe pour glorifier l'humilité. L'avarice est une vertu négative ; elle existe pour glorifier la générosité. La jalousie est une vertu négative ; elle existe pour glorifier la magnanimité. Le mensonge est une vertu négative ; elle existe pour glorifier la véracité.

Dans ce monde de paires d'opposés, les opinions diffèrent toujours, mais les cœurs doivent être unis. Les types de mentaux sont différents. Les modes de pensée sont également différents. D'où la différence d'opinions. Elle ne devrait pas se terminer par des vitupérations et de la boxe. Voyez l'unité parmi la diversité et reposez dans la paix.

Dans ce monde, chacun veut s'esquiver, d'une manière ou d'une autre, avec des excuses ou autres, ingénieusement construites, merveilleusement conçues et présentées intelligemment, quand on lui demande de faire un travail responsable. De toute façon, le coupable est trouvé aisément bien qu'il essaie de son mieux et de manière intelligente de se dissimuler. Sa position est comme celle de l'autruche qui essaie de cacher sa tête sous le sable et imagine que personne ne la voit.

Ce monde est un monde particulier. Le mental est aussi très particulier. De temps en temps, de petites mésententes et discordes

naissent même entre des amis très proches. Des malentendus rajoutent quelquefois de l'huile sur le feu. Vous devrez être très prudent lorsque vous serez en présence de mentaux différents. Vous devrez développer l'adaptabilité ainsi qu'un cœur magnanime et compréhensif. Vous devrez vous corriger très soigneusement au moyen des leçons que vous apprenez dans la bataille quotidienne de la vie. Puissions-nous tous travailler en unisson et avec harmonie pour réaliser efficacement le grand plan.

IV

La souffrance tourne le mental vers Dieu. La souffrance insuffle la compassion dans le cœur et l'adoucit. La souffrance renforce. La souffrance amène le détachement. De même que vous obtenez le parfum des feuilles d'un noyer ou d'un arbre à verveine en les pressant, vous n'obtenez l'essence des gens que lorsqu'ils souffrent ou sont en difficulté. Par conséquent, la souffrance est une bénédiction cachée. C'est la seule bonne chose dans ce monde.

Il est très difficile de faire plaisir à tout le monde, car le monde est un mélange des trois Gunas, de bien et de mal. Laissez le monde dire ce qu'il veut. Ne soyons pas affectés ni émus. Soyons uniquement comme un témoin. Travaillons consciencieusement. Soyons honnêtes envers nous-mêmes. Même le Seigneur Siva, Sri Krishna et Sri Rama sont critiqués.

Seule l'irritabilité devient furie explosive ou rage. Elle éclate soudainement en un violent accès de colère. Par conséquent, étouffez l'irritabilité dans l'œuf. Soyez prudent et vigilant quand elle se manifeste dans le lac mental. Ne lui permettez pas d'assumer la forme d'une grande vague de colère. Commencez un Japa mental vigoureux ou une prière ou une répétition silencieuse d'OM SANTI !

Lorsque vous mettez du lait sur le feu, après quelques minutes, un mince filet de vapeur ainsi que de petites bulles apparaissent à la surface. Puis il commence à bouillir. La couche du fond vient à la surface et la couche de surface va au fond. Il y a maintenant une agitation violente dans tout le lait. Il se forme de l'écume et l'ébullition se produit. Si on continue de chauffer, tout le lait déborde de la casserole et tombe sur le feu. Similairement, au début, une légère pensée de haine, de jalousie ou d'envie apparaît dans le lac mental. C'est comme une très petite ondulation. Elle n'est pas nettement visible. Une pensée de haine ou d'envie se joint à une autre pensée de nature similaire. Ensuite, arrivent en tas d'autres pensées et Samskaras tout comme des gens d'un groupe se rassemblent pour se battre avec les gens d'un autre groupe. L'ébullition des pensées de haine et d'envie prend forme. Maintenant, tout le cerveau est chaud. Tout le

système est également chauffé. Les pensées bouillonnent. L'homme devient la victime de ces mauvaises pensées. Il n'a plus de contrôle. Il peut maintenant tout faire. Il peut faire toute sorte d'actions ignobles ou odieuses. Observez les pensées et tuez-les dans l'œuf. Discriminez. Si vous êtes un étudiant sur le chemin de l'auto-analyse et de l'investigation, faites Vichara. Si vous êtes un dévot, faites un Japa rigoureux et Hari-kirtana. Observez et priez.

Conseil aux étudiants

Les Brahmacharis devraient effectuer leur Sandhyavandana chaque jour au bon moment, matin, midi et soir. Sandhya est le point de jonction de deux périodes. Il y a une manifestation spéciale de force ou de pureté à Sandhyas. L'étudiant en tirera un immense bénéfice en faisant Sandhya à ce moment de rencontre de deux périodes. Arghya, avec la répétition de Gayatri devrait être donné au soleil au bon moment. Vous aurez une santé merveilleuse, la vigueur et la vitalité et un intellect pur et aiguisé. Aujourd'hui, les étudiants des universités ont entièrement négligé leurs Sandhyas. Leur mental a été chargé de poison matérialiste. Ils sont devenus des tueurs de l'Atman. « Mange, bois et sois gai, car demain nous mourrons » est devenu leur philosophie ! Pauvres âmes aveuglées ! Combien de temps voulez-vous continuer ainsi ? Ne tuez pas l'âme intérieure. Réveillez-vous, levez-vous et purifiez-vous. Faites Sandhya. Comprenez et réalisez sa puissance et son efficacité. Faites une forme ou une autre d'adoration et réalisez les splendeurs de l'Atman. Retrouvez votre divinité perdue.

Les étudiants de nos universités sont devenus des créatures de viles imitations. Ils imitent l'Ouest en fumant, en mettant des pantalons, des chapeaux, des bottes, des cravates, des cols blancs, en coupant court les cheveux, en mettant du parfum sur les mouchoirs, etc. Mais ils ne se sont pas imprégnés par différentes autres qualités tels que le sacrifice de soi, le patriotisme, l'esprit de service, la ponctualité, la persévérance, la tolérance, l'érudition, etc., qui sont les traits caractéristiques admirables chez les gens de l'Ouest. La condition de certains des garçons appartenant à des familles aristocratiques est hautement lamentable et sans espoir. Ils prennent des tickets mensuels pour le cinéma et passent leur temps à jouer aux cartes, menant une vie morbide et impie pendant leur jeunesse. La religion et la philosophie leur donnent la nausée et la dyspepsie mentale. Ils n'aiment pas les étudiants tournés vers la religion. Ils sont les esclaves de la mode et du style. Certains professeurs aiment les étudiants à la mode qui s'habillent à l'européenne et traitent avec mépris ceux qui s'habillent simplement. Ils enseignent la mode aux étudiants au lieu

de leur apprendre des devises sublimes telles que « vie simple et pensée élevée ».

Les pantalons ne sont pas du tout nécessaires dans un pays chaud comme l'Inde. L'adoption de certaines façons de s'habiller à l'occidentale vous fait vivre de manière coûteuse et luxueuse. Vous vous endettez et trouvez difficile de joindre les deux bouts. Il y a de grands désavantages à mettre des cols serrés. Ils obstruent la libre circulation du sang dans le cerveau et donnent mal à la tête. Il y a un but dans la création de cheveux longs sur la tête. Ils vous protègent des coups de soleil. Nos étudiants d'université ont développé de mauvais Samskaras. Mr Biharilal, un étudiant en master de science, debout dans une posture joyeuse, une cigarette dans une main et l'autre dans la poche de son pantalon, dit : « Je n'ai pas confiance dans la religion et la philosophie hindoue, dans l'accomplissement des Sandhyas, dans les Vedas et dans nos anciens Rishis. Qu'y a-t-il à projeter de l'eau vers le soleil et répéter quelques Mantras ? Tout cela est de la superstition et de l'ignorance. Mon père est un homme stupide. Je crois à la théorie de Fergusson et Lauder Brunton. Elle est très rationnelle. Je suis un rationaliste. Elle fait appel à ma raison. Elle est solide et défendable ». Notre ami Bihari est gonflé d'intoxication égotique. C'est un homme aux joues roses et aux pulsations vibrantes dues à son enthousiasme juvénile. Mais il n'a pas d'expérience du monde. C'est une recrue très inexpérimentée. Il ne sait pas où sa qualification présente va le mener dans la bataille de la vie quand il voit ses frères de master en science inscrits dans les registres du chômage. Il n'a aucune idée des difficultés de son vieux père qui, vendant ses biens, a dépensé tout son argent pour ses études. Il peut gagner 55 ou 50 roupies comme assistant chimiste dans une fabrique de sucre s'il arrive à y prendre pied. Et avec cela, regardez son égoïsme et sa fausse fierté ! Il n'a rien fait pour la réalisation de son soi et la jouissance de la paix éternelle.

Si le professeur James Brown, scientifique de l'université de Harvard ou le professeur John Macpherson de l'université de Yale écrivait un livre sur le Sandhya Hindou, amenant une théorie de la force magnétique des Mantras, d'électrons et de vibrations, ceci intéresserait notre Biharilal. Il achèterait tout de suite ce livre et commencerait à pratiquer Sandhya. Ceci est la condition présente et déplorable de nos garçons d'université. Ceux qui vivent dans le Pitri-Loka ont des pouvoirs psychiques tels que clairvoyance, clairaudience, etc. Ils peuvent entendre les Mantras qui sont récités par leurs enfants. Les ondes radio font sept fois le tour de la terre en une seconde. Si cela est vrai, les vibrations des Mantras peuvent

atteindre les oreilles subtiles de nos ancêtres dans le Pitri-Loka en un rien de temps.

Il est vraiment dommage que le système d'éducation actuel de l'Inde ne soit pas du tout favorable au développement spirituel d'un aspirant. Le mental des étudiants est saturé de poison matérialiste. Les aspirants d'aujourd'hui n'ont aucune idée de la véritable relation de l'étudiant et du Gourou.

Notez la différence entre l'éducation laïque des universités et l'enseignement spirituel des voyants ! Voyez comme les Rishis, dans les pages d'ouverture des Upanishads, commencent leur philosophie audacieuse. Les lignes du début de l'Aitareya Upanishad sont : « Tout ceci n'était qu'Atman (quand l'obscurité était enroulée par l'obscurité) ». Ensuite, le Chhandogya Upanishad déclare encore : « Au début, il n'y avait que Sat—l'Un sans second ». Les lignes qui débutent l'Isavasya Upanishad sont : « Le Seigneur demeure dans ce monde de noms et de formes. En renonçant aux noms et aux formes, jouissez de la Béatitude Atmique. Ne convoitez pas la richesse d'autrui ».

Mes chers jeunes hommes ! Avez-vous eu de tels enseignements dans vos cours d'université ? La moitié d'un verset des Upanishads soufflera votre connaissance dont vous êtes si fiers. Vous pouvez disposer d'une bonne position dans la société. Vous pouvez être respecté par les gens quand vous devenez un chercheur ou un chirurgien. Mais cela ne peut vous donner la paix du mental. Vous êtes toujours plongés dans le borbier de l'ignorance et du Samsara mayaïque. Vos intellects sont encore stériles et grossiers. Vous êtes tous en faillite spirituelle. Seule cette connaissance du Soi qui dissipe le brouillard de l'ignorance, seule cette connaissance de l'Atman qui brûle tous les Karmas, Kleshas, Tapas, passion, désir, égoïsme, plaisir et aversion, peut vous donner la paix suprême, la béatitude pure et l'immortalité.

Saunaka s'approcha du Rishi Angirasa et demanda : « *Kasminnu Bhagavo Vijnate Sarvam Idam Vijnatam Bhavati*—Qu'est ce qui, Ô Bhagavan, en le connaissant fait connaître tout ceci ? » Ceci est PARA VIDYA. Ceci est LA CONNAISSANCE DE BRAHMAN qui seule peut vous donner l'immortalité. Dans le Mundaka Upanishad vous trouverez : « *Brahma Vidyayam Sarva Vidya Pratishtha*—toutes les sciences se trouvent dans la connaissance de Brahman ».

Notez comme les Rishis donnaient des instructions à leurs étudiants quand ils avaient fini leurs études : « Dites la vérité. Faites votre devoir. Ne négligez pas l'étude des Vedas. Ne vous écartez pas de la vérité. Ne vous écartez pas de votre devoir. Ne négligez pas

votre bien-être. Ne négligez pas votre prospérité. Ne négligez pas l'apprentissage et l'enseignement des Vedas. Ne négligez pas vos devoirs envers Dieu et vos ancêtres. Que la mère soit ton Dieu (*Matri Devo Bhava*). Que le père soit ton Dieu (*Pitri Devo Bhava*). Que le précepteur soit ton Dieu (*Acharya Devo Bhava*). Que l'hôte soit ton Dieu (*Atithi Devo Bhava*). Ne faites que des actions irréprochables. Les travaux qui sont bons devraient être exécutés, pas les autres. Les brahmanes qui nous sont supérieurs devraient être servis avec des sièges, etc. Donnez avec foi. Ne donnez pas sans foi. Donnez avec joie, avec modestie, un profond respect et de la gentillesse.

Mes chers étudiants d'université, l'espoir et la gloire de l'Inde ! Ne voulez-vous pas ouvrir les yeux, au moins maintenant ? Ne soyez pas gonflés par votre érudition erronée. Développez la foi dans les Vedas et dans le pouvoir des Mantras. Étudiez le livre « collection de lettres » ou « Varnamala de Justice Woodroffe ». Vous connaîtrez l'efficacité de la répétition des Mantras. Faites Sandhya et Gayatri Mantra chaque jour. Méditez quotidiennement. Prenez de la nourriture Sattvique. Ne surchargez pas votre estomac. Ayez une pièce séparée pour la méditation que vous pouvez fermer à clef. Et par-dessus tout, assimilez les *vingt instructions spirituelles* données dans l'appendice de ce livre. Suivez-les, à la lettre.

Abandonnez les viles imitations. Restructurez complètement vos mauvais Samskaras que vous avez créés par de fausses associations. Votre cerveau doit être totalement nettoyé. Étudiez les Upanishads, le Yoga Vasishtha, les Brahma Sutras et une sélection des œuvres de Sankara. Vous y trouverez un réconfort et une paix réels. Des philosophes occidentaux ont déclaré : « Nous sommes des chrétiens de naissance et de foi. Mais nous ne pouvons trouver que dans les Upanishads des voyants de l'Est, la paix que veut le mental et la satisfaction que demande l'âme ».

Que les athées socialistes, matérialistes, et bolchévistes puissent lever leurs têtes et ouvrir leurs yeux pour réaliser la divinité intérieure et ressentir la présence divine par l'adoration ! Que l'attitude de l'adoration divine puisse naître en nous et nous aider à traverser cet océan du Samsara ! Puissions-nous tous, de tout cœur, pratiquer l'adoration de Dieu et briller de splendeur divine !

Conservation de l'énergie

(Fermez les six ouvertures de souris)

La conservation de l'énergie dans ce corps est d'une importance capitale. Généralement, chez la grande majorité des personnes, l'énergie s'échappe par les six ouvertures de souris du corps. C'est

pourquoi ils ne sont pas capables de devenir des prodiges ou des géants intellectuels de l'humanité. Beaucoup ne savent pas comment conserver l'énergie et la réguler selon leurs besoins. Ils ne savent pas comment transformer une forme d'énergie en une autre. Si vous voulez vraiment réaliser quelque chose de grand et de sublime qui vous donnera la bonté spirituelle, vous devrez connaître parfaitement la manière de conserver l'énergie et de l'utiliser pour la recherche spirituelle et le développement de facultés spirituelles élevées.

Le sujet de la conservation de l'énergie concerne les étudiants de l'université, les professeurs, les docteurs, les avocats, les ingénieurs et tous les hommes d'affaires, en bref, tous. Un agriculteur ou un jardinier essaie d'économiser chaque goutte d'eau pour l'utiliser correctement dans son champ ou jardin. Un ingénieur essaie d'utiliser l'énergie d'une chute d'eau pour différents buts et la transforme en électricité. L'énergie des chutes d'eau de Sivasamudram fournit la lumière dans tout l'état de Mysore et il y a un grand projet d'extension pour toute l'Inde. Si tel est le cas pour l'énergie physique, que dire de l'énergie spirituelle et mentale qui dort en nous !

Un Yogi ou un Jnani ne permet pas même à une très petite quantité d'énergie d'être gaspillée inutilement. Il utilise toute l'énergie conservée pour Atma Vichara et la recherche spirituelle. Même Mr Henri Ford connaissait bien cette science. C'est pour cette raison qu'il est devenu un des hommes les plus riches de ce monde. Même Mr J.C. Bose était complètement conscient de cet art et il utilisa cette énergie conservée dans son laboratoire pour les inventions et les découvertes.

L'énergie s'échappe par les six ouvertures de souris du corps. Ce sont les plus importants. Il y en a beaucoup d'autres secondaires. En fermant tous ces trous principaux, tous les autres se fermeront. Tout comme le contremaître, qui a la responsabilité du canal d'irrigation, met les obturateurs dans le canal et détourne l'eau vers les terres des propriétaires pour les cultures agricoles, de même, le Yogi ou Jnani ferme les ouvertures d'où s'échappent les énergies physiques et mentales et les transforment en Ojas (énergie spirituelle), puis il dépense cette énergie conservée en recherche spirituelle, en méditation, et pour l'exploration des régions élevées du mental et de l'Atman.

Les six ouvertures de souris les plus importants sont : l'ouverture de l'organe reproducteur, l'ouverture de la bouche, les quatre ouvertures dans le mental, à savoir, l'ouverture d'où s'échappe l'énergie causée par des soucis inutiles, des peurs imaginaires inutiles, de la colère excessive et des pensées de concupiscence et inutiles.

L'énergie s'échappe par le mental par des pensées inutiles, le bavardage, la critique, le commérage et toutes sortes de pensées matérialistes et sans utilités. Des Pandits vaniteux s'engagent dans de chaudes discussions pour exhiber leur pédantisme. Ils n'y gagnent rien, mais gaspillent leur énergie inutilement. Tout comme un homme avide fait très attention pour accumuler des richesses et ne gaspille pas même un sou, le considérant comme son propre sang, de même, les aspirants et ceux qui veulent s'élever en tant qu'homme dans le sens propre du terme devraient conserver chaque petite parcelle d'énergie et l'utiliser pour des buts nobles. L'énergie a un prix. Les gens ne comprennent pas la valeur de l'énergie. Ils la gaspillent à tout va. Ils la dilapident comme un fils prodigue. Quand ils sont vieux, ils se repentent et pleurent. En hiver il est trop tard pour recueillir du miel. Ils n'écoutent jamais les paroles des anciens et des sages quand ils sont vigoureux, quand leurs joues sont roses, quand leurs moustaches sont recourbées avec de la colle et quand leur cœur bat de toute son énergie. Ils deviennent arrogants, entêtés, obstinés et impétueux. Vous ne devriez jamais entrer dans des discussions inutiles. Elles se terminent en hostilité. L'énergie est gaspillée. Trop rire est un autre canal par lequel l'énergie est gaspillée. Un homme qui éclate toujours de rire ne peut influencer les gens. La sérénité, le sérieux et la magnanimité (Gambhirya) sont nécessaires si vous voulez impressionner et influencer les gens. Les gens oisifs qui sont assis au bord de la route et dans les lieux publics rient comme des sauvages sans rythme ou raison. Le rire d'un homme spirituel est complètement différent. Il donne une sensation d'admiration et de grandeur. Il produit un frémissement de joie chez les autres. Mais le rire de ces paresseux est écœurant et navrant. Notez attentivement la différence ! Essayez d'être sérieux. Riez et souriez occasionnellement. Mais ne tentez pas de faire rire le visage impassible d'un homme de clergé. La méditation sur Atman, le développement de qualités vertueuses, la pratique de la clémence, Ahimsa et la véracité amèneront naturellement un air de grandeur et d'admiration. Vous n'avez pas besoin de prendre quelque chose de non naturel. L'hypocrisie, ou prétendre être quelque chose que l'on n'est pas est le crime le plus dangereux et le plus abominable. C'est très détestable. Un Jnani rit et sourit à travers ses yeux. Seul un homme bête éclate de rire. Le sourire et le rire avec les yeux influencent énormément les gens. Aucune énergie n'est gaspillée quand vous riez avec les yeux. Ceci est peut-être une chose nouvelle pour vous. Cela appartient à un homme spirituel. Vous devrez cultiver cette merveilleuse qualité.

Mesurez vos paroles quand vous parlez. Ne parlez pas beaucoup. Essayez de terminer une conversation en cinq minutes. Quand un homme s'adresse à vous, comprenez-le correctement. Parlez-lui poliment, avec respect, et laissez-le rapidement ; conservez votre énergie. Ne vous livrez pas à des discours longs et non nécessaires. L'homme est un animal social. Il est enclin à trop parler. Il est très loquace. Cette habitude de parler est enracinée en lui. Il est très soucieux quand il ne peut avoir de compagnie. Il ne peut pas s'isoler. Pour lui, l'observation de Mouna est une très grande punition. Les femmes sont plus loquaces que les hommes. À la maison, elles créent toujours des controverses inutiles. La dispute entre belle-mère, belle-sœur et belle-fille est bien connue de tous. Je n'ai pas besoin de m'étendre plus sur le sujet. La paix de la maison est troublée par le fait de trop parler. Je prescris toujours la pratique de Mouna pour tout un chacun, car cela aide à la préservation de l'énergie, au développement de la volonté et à la jouissance de la paix. Pratiquez et ressentez. Ensuite vous ne vous en séparerez plus jamais. Cela vous donnera une grande force. Tous les membres de la maison devraient observer Mouna pendant deux heures, chaque jour et pendant six heures les dimanches et pendant une semaine entière à Noël et pendant les vacances d'été.

Presque tous les gens ont l'habitude de bouger sans nécessité une partie de leur corps même quand ils sont assis calmement. Prakriti veut du mouvement. Ceci est sa Svabhava. La personne qui est assise dans une chaise en lisant un livre bouge ses cuisses et ses jambes. Elles sont déplacées inconsciemment. Ceci ne peut être maîtrisé. Cela est devenu une forte habitude. L'énergie s'échappe du corps par ce biais. Cela doit être contrôlé. Observez les différentes parties du corps et maîtrisez-les. Certaines personnes balancent leur corps d'un côté à l'autre ou d'avant en arrière. Un Yogi ne fera jamais cela. Il restera assis calme et serein. Aucune partie de son corps ne bougera sans nécessité. Il peut rester comme une statue.

Les Sadhus ont l'habitude de vagabonder et ainsi, l'énergie est gaspillée. Ils ne peuvent pratiquer aucune méditation. Dès qu'ils atteignent un village, ils se sentiront très fatigués et commenceront à dormir. Aucune Sadhana n'est possible. Un aspirant, dans pur Nivritti Marga, devrait rester à un endroit et pratiquer la concentration et la méditation. Trop de marche devrait être évitée. Cela fatigue tout homme. Cela le rend inapte à un travail actif. Tout comme l'énergie est gaspillée en paroles débridées, elle est aussi gaspillée en pensées débridées. Si cette énergie mentale est conservée, par la pensée correcte, par la discipline du mental, vous aurez à votre disposition un

énorme réservoir d'énergie et vous pourrez l'utiliser pour différents buts utiles. Si cette énergie est conservée, vous ressentirez que vous êtes très puissant. Vous ne sentirez aucune fatigue même si vous réalisez un énorme volume de travail. Vous sentirez que vous êtes un homme très différent. Vous réaliserez un travail physique et mental avec une grande facilité et une grande rapidité. Vous aurez une très bonne concentration. La faiblesse et l'épuisement vous seront inconnus. Vous devrez observer très attentivement vos pensées par l'introspection et la méditation, chaque matin. Vous devrez essayer d'entretenir des pensées bonnes et sublimes. Vous devrez détourner l'énergie mentale dans de nouveaux canaux utiles. Au début vous devrez lutter. Après une certaine pratique, le mental se rendra très facilement dans de nouveaux sillons.

Un autre canal ou ouverture par lequel l'énergie est gaspillée est l'habitude inutile de se faire du souci. Un homme sait très bien qu'il recevra un mandant postal le jeudi qui vient ; et pourtant il se fera du souci et se rendra au bureau de poste quatre fois par jour et interrogera l'employé de poste plusieurs fois. Tout ceci est du souci. L'homme devrait savoir que tout est déjà fixé par Prarabdha. Il sait que Dieu donne à manger à la grenouille qui reste cachée entre les tas de rochers et à l'enfant dans le ventre de sa mère. Il parlera de ce sujet pendant des heures et pourtant il se souciera de sa nourriture, ses habits, etc. Il n'a que très peu de foi. Il a l'habitude de se faire du souci. Énormément d'énergie est gaspillée par ce canal. Trop de désirs amènent des soucis. Un homme d'affaires s'engue, car il ouvre trop de succursales à différents endroits. Les soucis augmentent à pas de géant. Ceci est sa propre création. Beaucoup de gens développent des soucis en s'imaginant faussement qu'ils sont inférieurs aux autres. L'idée d'infériorité les tue et leur cause énormément de soucis. L'idée de supériorité apporte également des problèmes et des soucis. Les idées de supériorité et d'infériorité sont toutes des créations mentales. Elles sont illusoire. Toutes les différences sont irréelles. Ne pensez jamais que vous êtes inférieur à quelqu'un. Vous commencez à traiter les autres avec mépris quand vous pensez que vous leur êtes supérieur. Supprimez ces deux idées de votre mental. Brûlez-les à la racine même dans le cimetière de votre mental et jouissez d'une paix et d'une joie éternelle.

À présent nous en arrivons aux phobies et peurs de toutes sortes. L'énergie s'échappe dans cette direction. L'homme pense : « Je vais avoir une pneumonie. J'ai de la fièvre et je tousse ». Il est perturbé inutilement. Une maladie s'intensifie par la pensée. Une affection bénigne devient grave en entretenant des peurs inutiles. L'homme est

effrayé par les critiques. Qu'est-ce qu'une critique après tout ? Ce n'est qu'un son. Ce n'est qu'une vibration dans l'air ou l'éther. Pourquoi vous tracasser beaucoup ? Si quelqu'un vous appelle un chien, pourquoi devenez-vous furieux ? Il ne vous pousse pas tout de suite quatre pattes. Ou quand même ? Vous commencez à vous battre. Vos yeux deviennent rouges. Vous lui répondez. Vous l'appellez un âne. Il s'irrite. Il se bat avec vous. Vous devenez à présent des ennemis jurés. Si vous faites Vichara, tout ceci n'est rien. Ceci est la manière par laquelle l'homme se crée des problèmes et des misères. Abandonnez toutes sortes de peurs. Redressez-vous comme un lion. Affirmez : « Je suis l'incarnation du courage. Rien ne peut m'affecter. Je suis invincible. Je suis l'Atman immortel ». Tirez le courage de l'intérieur. Il y a beaucoup de gens qui sont si timides qu'ils ne s'aventureront pas seuls dehors la nuit. Ils ont peur d'aller dans les bazars la nuit. Ils tremblent même quand ils voient un chat la nuit. Quel dommage ! Ils sont tellement timides qu'ils ne veulent pas d'une nomination plus lucrative dans un autre district ou état. Ils moisiront avec un salaire de 20 Rs à l'endroit où ils sont nés plutôt que de sortir. Ils sont l'incarnation de la timidité et de la féminité. Ils sont des femmes à moustaches. Il y a des Sannyasins qui répètent : « Sivoham, Sivoham ». Mais ils tremblent de peur quand ils passent par une petite épreuve. Ils transpirent. Ils frémissent quand il y a un danger imminent. Ils sont des Vedantins Zenana. Pauvres spécimens misérables ! Je dis toujours qu'un brigand peut devenir un bon Vedantin si son énergie est détournée dans la direction spirituelle, car il est absolument sans peur et n'a pas de Deha-Abhimana. Ceci est la plus grande qualification pour un aspirant. Toutes les peurs sont imaginaires. Elles n'ont pas de bases réelles. Si vous commencez à y penser sérieusement, tout fondra comme neige au soleil. Pensez qu'un tigre ou un lion se dresse devant vous et que vous devez lui faire face. Pensez que vous êtes placé devant une mitrailleuse et qu'on va vous tirer dessus. Ayez du courage maintenant. Pensez à l'Atman. Pensez aux Slokas dans le second chapitre de la Gita qui traite de l'immortalité du Soi. Pensez, encore et encore, aux Slokas sublimes de l'Avadhuta Gita qui traite d'Akshara-atman. Vous deviendrez courageux lentement, pas d'un seul coup. Vous trouverez que vous gagnez en courage.

Des rapports sexuels excessifs prennent énormément d'énergie. Les jeunes hommes ne connaissent pas la valeur du fluide vital. Ils perdent cette énergie dynamique par une copulation immodérée. Leurs nerfs sont très excités. Ils deviennent dépendants. Ils commettent une sérieuse bêtise. C'est un crime qui demande une punition capitale. Ils

sont les tueurs de l'Atman. Une fois que cette énergie est gaspillée, elle ne peut être compensée par aucun autre moyen. C'est l'énergie la plus puissante dans le monde. Un seul acte sexuel démolit complètement le cerveau et le système nerveux. Ils s'imaginent stupidement qu'ils peuvent récupérer l'énergie perdue en prenant du lait, des amandes et du Makaradhvaja. Ceci est une erreur. Vous devez faire de votre mieux pour préserver chaque goutte bien que vous soyez un homme marié. La réalisation du Soi est le but. L'idée de maintenir la lignée est Puranique et légendaire. Les Srutis disent : « Au moment où vous obtenez Vairagya, renoncez tout de suite au monde ». Sadasiva Brahman, un des plus grands Yogis de l'Inde du Sud, quitta sa femme aussitôt qu'il sut qu'il avait atteint la puberté. Rien ne l'affectait.

Personne ne peut se plaindre qu'il a échoué dans son devoir. Le plus grand devoir pour vous est la réalisation du Soi. L'homme qui a réalisé son Atman purifie sa lignée sur cent huit générations. C'est le plus grand service que vous pouvez rendre à vos Pitris. Servir son père avec de l'argent et laver ses pieds ne sont que des jouets d'enfant ignorant. Cette sorte de service physique est tout simplement puérule. Mon ami, avocat de la Cour suprême de Madras, fils d'un grand Shastri, M.R.R.Y. Aiyar, un brahmane orthodoxe, va maintenant réagir et parler en des termes emphatiques, dans un style coulant, et explosif. Ce Swamiji ne connaît rien de Manu Smriti ou Yajnavalkya Smriti. Mon père sait tout. Nous devons rester comme chef de famille jusqu'à soixante-quinze ans et devenir ensuite des Vanaprasthas ; puis à quatre-vingts nous devons prendre Sannyasa. Mr Aiyar est, après tout, le fils d'un Shastri orthodoxe. C'est un mangeur de livres. C'est une grenouille qui vit dans un petit puits. Il a un cœur très étroit. Sa vie tourne autour du cercle de ses six filles et cinq garçons. Il parlera de haute philosophie et citera les écritures. Mais son mental est plein de Vasanas. Sa philosophie n'est que dans sa cuisine. Comme la grande majorité des personnes ne sont pas capables de contrôler la passion, les Rishis ont gardé l'Ashram des chefs de famille. Si un homme, dès sa naissance, a une tendance spirituelle et que son mental est plein de Vairagya et de forte détermination, il ne peut rester dans le Garhasthya Ashram pas même une seconde. Il prendra immédiatement Sannyasa et passera son temps dans la forêt en Sravana, Manana et Nididhyasana. Il aura une double promotion, de Naishtika Brahmachari à Sannyasin.

L'homme qui a contrôlé son pouvoir séminal et l'a transmué en Ojas spirituel est le plus heureux et le plus puissant homme sur cette terre. Il peut commander les éléments. Il peut commander la nature. Il

est à l'épreuve de toutes les tentations de ce monde. Il a du succès dans toutes les facettes de la vie. Il a une concentration totale.

L'homme gaspille beaucoup d'énergie en se mettant très souvent en colère pour des petites choses. Tout le système nerveux est irrité et bouleversé. Si cette colère est contrôlée par Brahmacharya, Kshama, l'amour et Vichara, l'homme peut changer le monde. La colère se manifeste si rapidement qu'il a du mal à la contrôler. Les impulsions sont très puissantes. Il est dominé par ses impulsions. Si un homme est prudent, s'il préserve son Virya, s'il développe Kshama, s'il est tout le temps vigilant et s'il observe ses pensées et ses actions, il peut obtenir une force immense et peut aisément contrôler la colère. La colère est le plus grand ennemi de l'homme sur cette terre. Celui qui a contrôlé la colère a déjà maîtrisé son mental. Les trois quarts de sa Sadhana sont alors terminés.

J'ai donné dans les pages précédentes une description détaillée de toutes les sources par lesquelles l'énergie s'échappe et les méthodes pratiques et faciles de conservation de cette énergie. Vous devez mettre ces instructions dans votre pratique quotidienne. Vous devez conserver toute l'énergie et l'utiliser à des réalisations spirituelles élevées dans la vie. Vous devez savoir comment réguler l'énergie. Au début, certaines personnes dépensent trop d'énergie pour des affaires sans importance, et au moment où on leur demande de manifester leurs pleins pouvoirs et énergies, elles se sentent épuisées. Vous devriez être prévoyant et penser profondément.

Comprenez bien le but et le sens de la vie. Ne vous laissez pas emporter par les tentations. Maya est puissante. Vivez en compagnie de Mahatmas. Ceci est une puissante forteresse pour vous protéger au début de votre croissance. Développez vos facultés intérieures, conservez votre énergie et réalisez la connaissance du Soi. Atman se contient en lui-même. Vous pouvez tout avoir ici. Développez des vertus. Souvenez-vous de la base et de la source. Ayez toujours l'idéal dans votre esprit. Réalisez-le. Élevez-vous au-dessus du matérialisme. Devenez une âme magnanime. Souhaitez ardemment et passionnément atteindre la réalisation du Soi. Ayez un but et un sens définis. Ayez confiance, intérêt et persévérance. Vous allez sûrement réussir. Que la paix et la joie puissent à jamais rester en vous.

Importance de Mouna

Mouna veut dire vœu de silence. Il y a différentes sortes de Mouna. Si vous gardez ce corps physique sans aucun mouvement et si vous êtes assis calmement comme une statue, ceci est appelé Kashtha Mouna. Si vous gardez les Indriyas tranquilles, c'est Indriyas Mouna.

Si vous gardez le Vag-Indriya silencieux, c'est Vangmouna. Si vous gardez le mental absolument tranquille en stoppant tous les Vrittis ceci est appelé Sushupti Mouna ou Maha Mouna. C'est le plus grand de tous les Mounas. Brahman est appelé Maha-Mouni, car Il est une incarnation du Silence. Les Srutis disent : «*Ayam Atma Santo*, cet Atman est Silence ».

L'organe de la parole distrait fortement le mental. Les gens bavards ne peuvent jouir de la paix du mental. Trop parler montre que l'homme est Rajasique. Parler pousse le mental vers l'extérieur. Pour un homme matérialiste, Mouna signifie pratiquement mourir. C'est une grande bénédiction pour un aspirant. Au début, l'homme trouve difficile d'observer Mouna. Un homme matérialiste veut toujours de la compagnie et parler. Ceci est sa nature.

L'énergie est gaspillée en bavardages et en paroles inutiles. Les gens matérialistes ne réalisent pas cela. Cette énergie doit être conservée par Mouna et utilisée dans le but de la contemplation divine. Une fois que vous aurez observé Mouna pendant un ou deux mois, alors vous comprendrez ses avantages et vous n'abandonnez pas la pratique. Si le Vag-Indriya est contrôlé, les yeux et les oreilles le seront aussi aisément.

Mouna développe le pouvoir de volonté. Mouna maîtrise les impulsions de la parole. C'est une grande aide pour observer la vérité et contrôler la colère. Les émotions sont contrôlées et l'irritabilité disparaît. Un Mouni utilisera des mots mesurés et son discours est très impressionnant. Chez les personnes ordinaires, il n'y a pas une once de contrôle de la parole. Elles disent ce qu'elles veulent, au hasard. Elles ne peuvent mettre un frein au flux de la parole. Mais un Mouni pense d'abord si son discours peut blesser les sentiments des autres, quelle sorte d'impression il peut produire sur le mental des autres et ainsi de suite. Il est très attentif à sa parole. Il est très prévenant et attentionné. Il pèse chaque parole avant qu'elle ne sorte de sa bouche. Un Mouni peut s'isoler pour un temps très long. Mais un homme matérialiste et bavard ne peut pas rester, même quelques heures, dans la solitude. Les avantages de Mouna sont simplement indescriptibles. Pratiquez, ressentez la paix et jouissez du silence.

Les gens occupés devraient observer Mouna au moins une heure chaque jour. Si vous pouvez le faire pendant deux heures c'est encore mieux. Les dimanches, observez Mouna pendant six heures ou toute la journée. Les gens ne vous dérangeront pas à ce moment-là. Ils sauront que vous observez Mouna de telle à telle heure. Vos amis ne vous feront pas de soucis, ni les membres de votre famille. Utilisez les périodes de Mouna pour le Japa et la méditation. Vous devez observer

Mouna, un moment dans l'après-midi, lorsque vous attendez beaucoup de visiteurs. Vous devez observer Mouna à des heures particulières de l'après-midi, en plus des heures de silence que vous avez pendant votre méditation du matin. Si vous considérez le temps que vous passez en méditation le matin comme des heures de silence, vous pouvez aussi prendre le sommeil comme Mouna. Si vous voulez faire Anushthana pendant quarante jours, restez totalement en Mouna pendant ces quarante jours. Vous aurez une paix merveilleuse. Faites Anushthana sur les rives du Gange à Rishikesh, à Jhusi ou à Prayag. Les femmes de la maison sont très bavardes. Elles y créent toujours une sorte de bruit. Les belles-mères et les belles-filles ne peuvent rester tranquilles, pas même une seconde. Une sorte de fumée ou de friction sort de la maison. Par conséquent, les femmes devraient aussi observer Mouna.

Si vous voulez pratiquer une méditation rigoureuse et atteindre Samadhi (réalisation du Soi) rapidement, cinq choses sont indispensables. Ce sont : Mouna, une alimentation légère ou une alimentation de lait et de fruits, la solitude, avec des paysages charmants, un contact personnel avec un maître et un endroit frais.

Vag-Indriya est une arme puissante pour tromper les Jivas et distraire le mental. Les brouilles, les disputes, etc. se produisent par le jeu ou la malveillance de cet Indriyas turbulent. Si vous contrôlez cet Indriya, vous avez déjà maîtrisé la moitié du mental.

Le Vag-Indriya est très malveillant, désagréable, turbulent et impétueux. Il doit être contrôlé fermement et progressivement. Quand vous commencerez à le maîtriser, il va essayer de se retourner contre vous. Vous devez être courageux et audacieux.

Ne permettez à rien de sortir du mental par le Vag-Indriya (organe de la parole). Observez Mouna. Ceci vous aidera. Vous aurez alors éliminé une grande source de dérangement. Vous vous reposerez en paix. Méditez sérieusement sur Dieu ou Brahman.

L'assujettissement de Vag-Indriya ou le contrôle de la parole est Karana Mouna. La cessation complète de nos actions physiques est Kashtha Mouna. Dans Vangmouna et Kashtha Mouna, les modifications mentales ne sont pas détruites. Dans Kashtha Mouna vous ne devriez pas faire de signe de la tête. Vous ne devriez faire aucun signe. Vous ne devriez rien écrire sur un papier ou une ardoise pour exprimer vos idées.

Vangmouna n'est qu'une aide pour atteindre Maha Mouna où le mental se repose dans Sat-Chit-Ananda Brahman et toutes les pensées sont annihilées. Mouna conserve l'énergie, développe le pouvoir de

volonté et contrôle les impulsions de la parole. C'est une aide pour la pratique de la véracité et pour contrôler la colère.

Chez les Jivanmuktas, la béatitude Brahmique sans début et sans douleur distincte, qu'une personne en jouisse par connaissance directe ou pas, est Sushupti Mouna. L'expurgation du mental de tous les doutes, après avoir réalisé pleinement le caractère illusoire de ce monde avec tous ses Gunas, est Sushupti Mouna. La ferme conclusion que l'univers n'est rien d'autre que Brahman omniprésent est Sushupti Mouna. Une vision égale sur tout et la passivité du mental en sachant que Sat-Asat ou Asat-Sat ne sont rien d'autre que l'éternel Chidakasa, est Sushupti Mouna.

Même les Brahmavadins devraient pratiquer Vangmouna au début de leur Sadhana. Ils ne devraient pas être gonflés de mauvais égoïsme et de fierté : « Je suis un Vedantin. Il n'y a pas de nécessité de Vangmouna ». Ce Vangmouna est une grande aide au début, même pour un Vedantin. Vous pouvez commencer Vangmouna si votre environnement ne vous permet pas Kashtha Mouna.

Si vous souhaitez observer Mouna, vous devriez rester complètement occupé en Japa, la méditation et l'écriture de Mantra. Vous ne devriez pas vous mêler aux autres. Vous ne devriez pas sortir fréquemment de votre chambre. L'énergie de la parole devrait être sublimée en énergie spirituelle et utilisée pour la méditation. Alors seulement, vous jouirez de la sérénité, du calme, de la paix et d'une force spirituelle intérieure.

Vous devriez ressentir que vous tirez beaucoup de bénéfices de l'observation de Mouna et expérimentez beaucoup de paix, de force intérieure et de joie. Alors seulement, vous prendrez plaisir à observer Mouna. Alors seulement, vous ne serez pas tenté de dire un seul mot. Mouna forcé pour simplement imiter ou par obligation vous rendra agité et lugubre.

Pendant Mouna vous pouvez bien pratiquer l'introspection et l'auto-analyse. Vous pouvez observer les pensées. Vous pouvez comprendre les chemins du mental et ses rouages. Vous pouvez observer comment le mental saute d'un objet à un autre en un rien de temps. Vous tirerez un bénéfice immense de la pratique de Mouna. Le véritable Mouna est le silence du mental. Mouna physique amènera finalement le silence du mental.

Mouna développe la force de volonté, maîtrise la force de Sankalpa, réduit l'impulsion de la parole et amène la paix mentale. Vous obtiendrez le pouvoir de l'endurance. Vous ne direz pas de mensonges. Vous aurez le contrôle de la parole.

L'étude du sanskrit rend certaines personnes très bavardes et les force à entrer dans de vaines discussions avec les autres pour montrer leur érudition intellectuelle. La pédanterie (étalage vain de l'érudition) est un attribut spécial de certains érudits en Sanskrit. Ô combien d'énergie est gaspillée dans de tels discours inutiles ! Ô combien de bénéfiques on peut en tirer, si on conserve l'énergie et qu'on l'utilise pour la contemplation divine ! On peut faire bouger le ciel et la terre.

Quand on est malade, l'observance de Mouna donnera une grande paix mentale. Elle contrôlera aussi l'irritabilité mentale. L'énergie est gaspillée en vain discours. Mouna conserve l'énergie et vous pouvez réaliser plus de travail physique et mental. Vous pouvez faire beaucoup de méditation. Cela a une influence merveilleuse et apaisante sur le cerveau et les nerfs. Par la pratique de Mouna l'énergie de la parole est lentement transformée ou sublimée en Ojas-Sakti (énergie spirituelle).

Observez Mouna pour votre propre évolution spirituelle et non pour faire comprendre au public que vous êtes un grand Yogi. Examinez toujours minutieusement vos motifs dans toutes vos actions.

Observez Mouna en prenant de la nourriture. Vivez seul. Ne vous mêlez pas aux autres. Ne faites pas de gestes ni de signes ni de *hou hou*. Ces cris sont comme si vous parliez. Ceci est pire que de parler. Il y a plus de perte d'énergie en disant *hou hou*.

Si des circonstances vous empêchent d'observer Mouna, évitez strictement les longs discours, gros discours, petits discours, tous les discours inutiles, toutes les sortes de débats et de discussions vains, etc., et retirez-vous de la société autant que possible.

Si l'endroit n'est pas adapté pour observer Mouna, allez à un endroit solitaire où vos amis ne viendront pas vous rendre visite.

C'est mieux si vous observez Mouna pendant quelque temps dans l'isolement et que vous essayiez d'évoluer. Après perfectionnement, vous pourrez faire des merveilles dans un temps très court.

Si vous voulez faire Anushthana pendant quarante jours, gardez un Mouna total pendant cette période. Vous aurez une paix et un progrès spirituel merveilleux. Faites Anushthana sur les rives du Gange, Haridwar, Prayag, etc. Quand vous voulez observer Anushthana, allez dans un endroit solitaire.

Un Mouna long et Kashtha Mouna pour une longue période ne sont pas nécessaires. Chez un aspirant non régénéré et non développé, Mouna pour une période prolongée fait du mal. Gardez Mouna pour un mois et ensuite brisez-le et puis continuez. Ne gardez pas Mouna pour une longue période. Mouna pour quelques jours ou un mois sera

d'une aide immense pour l'aspirant dans le contrôle de l'organe de la parole et du mental. Une énergie immense peut être conservée. Vous ressentirez aussi une paix immense.

Vous pouvez faire Mouna pendant longtemps, mais si vous trouvez cela difficile et si vous n'utilisez pas ce temps en Japa et méditation rompez tout de suite. Essayez de devenir une personne aux mots mesurés. Ceci est Mouna en soi. Parlez à profusion pendant six mois et observer Mouna pour le reste de l'année ne sert pas à grand-chose.

La pratique de Mouna devrait être progressive, car vous ne serez pas capable d'observer Mouna tout de suite pendant dix ou quinze jours. Ceux qui ont l'habitude de faire Mouna chaque jour pendant deux ou trois heures ou vingt-quatre heures le dimanche pourront le faire pendant une semaine ou quinze jours. Observez Mouna pendant deux heures chaque jour. Augmentez-le à six heures, vingt-quatre heures, deux jours, une semaine et ainsi de suite.

Quand l'énergie de la parole n'est pas contrôlée et utilisée correctement à des fins spirituelles, à savoir, Japa et méditation, quand elle n'est pas parfaitement sublimée, elle se déchaîne et se manifeste ou éclate sous la forme de sons *hou hou hou*, montrant différents gestes et produisant différents sons. Il y a plus de perte d'énergie en manifestant ces gestes, etc., qu'en parlant normalement. Pendant la période de Mouna, vous ne devriez montrer aucun geste et autres différents mouvements de la main, et vous ne devriez pas prononcer *hou hou hou*. Ceci est pire que de parler. Si quelque chose est absolument nécessaire, vous pouvez écrire sur un bout de papier. Vous devriez essayer d'éviter aussi ce genre de chose.

Prenez du lait sans sucre pendant la période de Mouna, ainsi que du Dal et des légumes sans sel. Ceci est la discipline de la langue. On n'a pas besoin d'ajouter du sucre dans le lait. Il y a déjà du lactose dans le lait. Ce n'est que par la force de l'habitude qu'on ajoute du sucre pour satisfaire son palais. Le lait naturel sans sucre a son propre goût sucré intrinsèque. Quand la langue est sous contrôle, tous les autres sens peuvent être aisément contrôlés. La langue est le sens le plus espiègle. Le contrôle de la langue est véritablement le contrôle du mental. Chaque Vasana qui est conquis développera le pouvoir de volonté et vous donnera la force pour conquérir aisément un autre Vasana.

Pendant la période de Mouna en solitaire, essayez de mener une vie de Sannyasin (Sannyasa mental). Si vous dites : « Je ne suis qu'un chef de famille. Je ne suis pas encore devenu un Sannyasin », ces pensées vont donner un regain de vie au mental pour qu'il prenne ses propres chemins. Il n'y a pas de demi-mesure sur le chemin spirituel,

pas d'indulgence pour le mental ; au moins pour quelques jours. Toutes les faiblesses vont mourir pendant la période de Tapas rigoureux. Vous vous développerez rapidement. Mouna ne peut pas être maîtrisé sans une discipline rigoureuse.

Pendant la période de Mouna dans un endroit solitaire, vous ne devriez pas lire de journaux. Lire des journaux rétablira d'anciens Samskaras et dérangera votre paix mentale. Bien que vous viviez dans l'Himalaya, vous serez dans les plaines pendant la journée. Vous ne tirerez pas beaucoup de bénéfices en observant Mouna. Votre méditation sera sérieusement troublée. Pendant Mouna vous ne devriez pas écrire trop de bouts de papier, sur une ardoise ou sur l'avant-bras avec votre doigt pour exprimer vos pensées à vos voisins. Vous ne devriez pas rire. Tous ces points sont des ruptures de Mouna. Ils sont tous pires que de parler.

Réduisez vos besoins. Vous devriez vous arranger auparavant avec ceux qui vous accompagnent dans votre menu ou régime d'alimentation ainsi que l'heure où le repas devrait être servi. Vous ne devriez pas faire de changements fréquents dans votre nourriture et ne pas toujours penser à différentes manières de s'alimenter. Vous devriez vous occuper vous-mêmes du nettoyage de votre chambre et des autres devoirs de tous les jours, tels que tirer de l'eau, laver les habits, nettoyer les lanternes, etc. Ne vous tracassez pas pour votre rasage, ni de faire briller les chaussures et de laver le linge de corps chez la lavandière. Tout ceci interférera avec la continuité des pensées divines. Ne pensez pas beaucoup au corps, au pain et à la barbe. Pensez plus à Dieu ou Atman.

Le mental attendra toujours pour précipiter l'aspirant vers les abysses profonds de l'ignorance dès qu'il a une opportunité. Par conséquent, soyez attentif et vigilant.

Puissiez-vous atteindre la paix par le silence ! Puissiez-vous entrer dans le prodigieux océan de silence à travers Mouna ! Puissiez-vous devenir un Maha-Mouni ou un Jivanmukta par Mouna ! Puisse le Seigneur vous donner la force d'observer le vœu de silence sans aucune rupture ! *Om Shanti !*

Importance à tenir un journal spirituel

Tenir un journal spirituel quotidien est une condition indispensable d'une importance capitale. Ceux qui ont déjà l'habitude de le tenir connaissent ses avantages incalculables. Un journal est un fouet pour guider le mental vers la droiture et Dieu. Il est votre maître et guide. Ceux qui désirent se développer moralement et spirituellement et ceux

qui souhaitent évoluer rapidement doivent faire chaque jour un compte-rendu de leurs actions.

Mahatma Gandhi conseillait toujours aux étudiants de tenir un journal quotidien. Tous ses étudiants en avaient un. Je tiens beaucoup à ce point. Mes étudiants ont cinq différents carnets de notes. Ils écrivent le Mantra : « *Hare Rama Hare Rama, Rama Rama Hare Hare ; Hare Krishna Hare Krisna, Krishna Krishna Hare Hare* » dans un cahier pendant une heure chaque jour. Il y a beaucoup de concentration dans l'écriture d'un Mantra dans un cahier. Cela fait aussi Japa en même temps. Ils notent chaque jour leurs actions. Ils tiennent un carnet pour les synonymes. Quand ils rencontrent des mots difficiles, ils les écrivent dans le carnet avec leurs synonymes. Ils consultent tout de suite un dictionnaire. Ceci donne un fond de connaissance. Ils auront un vocabulaire riche. Ils pourront avoir une bonne maîtrise du langage. Chaque semaine, ils examinent leurs carnets très attentivement. Ils ont un autre carnet où ils écrivent chaque jour, les points importants de ce qu'ils lisent. Ils notent, dans un autre carnet, mes instructions pratiques que je leur donne occasionnellement. Ceci développe leur Manana Sakti (le pouvoir de réflexion). Celui qui régule sa vie selon les lignes ci-dessus est sûr de devenir rapidement un grand homme. Il n'y a aucun doute à cela. Faites-le et voyez comment vous vous développez.

Tous les grands hommes de ce monde tiennent des journaux. La vie de Benjamin Franklin est connue de vous tous. Il tenait un journal quotidien. Il notait, au cours de la journée, le nombre de contrevérités et de mauvaises actions pour lesquelles il était responsable. Au fil du temps, il devint un homme parfait. Il avait un contrôle parfait sur son mental.

Vous devrez noter dans votre journal l'heure à laquelle vous vous levez et vous vous couchez, le nombre d'heures de sommeil, d'étude de livres religieux, de Malas de Japa, combien d'heures vous avez médité chaque jour, la nature des erreurs que vous avez commises et les autopunitions sous la forme de jeûne ou l'augmentation des nombres de Malas, combien de mensonges vous avez prononcés au cours de la journée, combien de fois vous vous êtes mis en colère et combien de temps elle a duré, combien d'heures vous avez passé en service désintéressé, combien de temps la passion vous a troublé et combien de temps cela a duré ainsi que les méthodes que vous avez adoptées pour la maîtriser, le nombre de Pranayamas quotidien, combien de temps vous avez pratiqué les Asanas, combien de temps vous avez passé en compagnie et en discours inutiles, etc. J'ai élaboré un journal que je présente à la fin de ce livre. Vous pouvez aussi

ajouter combien d'heures, chaque jour, vous avez pratiqué Mouna. Avez-vous veillé à Sivaratri, Sri Krishna Janmashtami ou tout un autre jour ? Combien de jours avez-vous jeûné ? Combien de fois avez-vous échoué dans la maîtrise des mauvaises habitudes ? Envoyez-moi, s'il vous plaît, une copie du journal chaque mois. Tenez simplement un journal pendant six mois et observez les résultats.

Un grand voleur se cache dans votre cerveau. Il vous a arraché votre perle Atmique. Il vous donne des soucis et des problèmes immenses. Il vous trompe. Le voleur c'est votre mental. Vous ne devez pas être indulgent envers lui. Vous devez l'écraser. Vous devez l'annihiler impitoyablement. Il n'y a pas d'arme plus aiguisée que ce journal pour le faire. Il contrôle vos manières insouciantes et finalement les détruit. Toutes vos erreurs quotidiennes seront corrigées. Un temps heureux viendra où vous serez complètement libre de toute colère, de tout mensonge, de toute envie, etc. Vous deviendrez une personne parfaite.

Votre père et votre mère vous ont donné ce corps. Ils vous ont nourri et habillé. Mais ce journal est supérieur à vos parents. Il montre le chemin de la liberté et de la béatitude éternelle. Il est votre Gourou. Il est celui qui vous ouvre les yeux. Il vous donne le réconfort, la satisfaction et la paix du mental. Feuillotez les pages de votre journal attentivement une fois par semaine. Si vous pouvez noter vos actions chaque heure, votre développement sera très rapide. Heureux est l'homme qui tient un journal quotidien, car il est très près de Dieu. Il a une volonté forte et il est libre de défauts et d'erreurs.

En tenant un journal quotidien, vous pouvez tout de suite rectifier vos erreurs. Vous pouvez faire plus de Sadhana et évoluer rapidement. Il n'y a pas d'autre meilleur ami et maître fidèle ou Gourou que votre journal. Il vous enseignera la valeur du temps. À la fin de chaque mois, calculez le total des heures que vous avez passées en Japa, étude de livres religieux, Pranayama, Asanas, sommeil, etc. Alors vous serez capable de savoir combien de temps vous passez pour des buts religieux. Vous aurez toutes les chances d'augmenter progressivement la période de Japa, méditation, etc. Si vous maintenez correctement un journal quotidien, sans aucune faute dans aucun point, vous n'aimerez pas perdre inutilement une seule minute. Alors seulement, vous comprendrez la valeur du temps et comment il s'enfuit.

En maintenant un journal, vous ne devriez y introduire aucun mensonge. Vous le tenez uniquement pour votre propre bénéfice. C'est le journal de l'aspirant religieux qui marche sur le chemin de la vérité pour réaliser la Vérité. Acceptez vos fautes ouvertement et tentez de vous améliorer dans le futur. Vous ne devriez rien omettre. Il

vaut mieux comparer le progrès de votre travail de la semaine en cours avec celui de la semaine passée. Si vous ne pouvez le faire chaque semaine, vous devez à tout prix, comparer une fois par mois. Ainsi, vous serez capable de faire différents ajustements sur différents points, augmenter la période de Japa et de méditation et diminuer le temps de sommeil. Béni soit celui qui tient un journal quotidien et qui compare le travail de la semaine en cours avec celui de la semaine passée, car il réalisera Dieu rapidement !

N'ayez pas honte de noter vos écarts de conduite, vos vices et vos défauts. Ceci est destiné à votre progrès spirituel. Ne perdez pas vos précieuses heures. C'est déjà suffisant d'avoir perdu tant d'années en vain bavardages. Assez des problèmes que vous avez eus tout ce temps en satisfaisant vos sens. Ne dites pas : « À partir de demain je serai honnête ». Ce « demain » ne viendra jamais. Soyez sincère et commencez à faire votre Sadhana à partir de maintenant. Si vous êtes réellement sincère, Dieu est toujours prêt à vous aider et à vous encourager dans la marche vers les hauteurs.

La compagnie de gens matérialistes est inutile. Recherchez vos mauvaises habitudes et éradiquez-les. Vous êtes le meilleur juge dans ce domaine. Essayez de réduire au maximum le temps passé en compagnie inutile. L'éviter complètement en restant dans le monde est pratiquement impossible. Écoutez les conversations. Soyez vigilant. Soyez parcimonieux avec vos paroles. Faites tout comme Isvararpana. Votre idéal devrait être, le devoir pour le bénéfice du devoir, le travail pour le bénéfice du travail. Peu à peu, quand vous deviendrez de plus en plus pur, vous comprendrez l'esprit de Nishkama Karma. Quand le mental est saturé d'égoïsme et de désirs, il est très difficile de comprendre la véritable signification de Nishkama Karma Yoga. Veiller la nuit c'est rester éveillé toute la nuit comme au moment de Sivaratri et Janmashtami. Ceci conduira à la conquête du sommeil et à sa réduction. Thé, café, bétel, tabac, dormir dans la journée, lire des romans, aller au cinéma, utiliser des mots obscènes, parler de trop, le jeu, jouer aux cartes, boire, lire des journaux, le commérage, la médisance, la drogue telle que cocaïne, opium, etc., constituent les plus importantes mauvaises habitudes.

Servir les malades et les personnes qui souffrent, la société ou le pays sous toutes les formes avec Atma Bhava ou Narayana Bhava constitue Nishkama Karma Yoga dans le sens large du terme.

Préparez, chaque mois, un journal comme exposé dans l'appendice et vérifiez si vous progressez réellement. Si vous voulez une réussite spirituelle rapide, vous ne devriez pas oublier de tout noter dans votre journal. Cela demande une Sadhana rigoureuse pour changer votre

nature matérialiste. En dehors des questions posées, vous devez aussi noter les choses suivantes dans leurs colonnes respectives :

- Le nom des Asanas
- Le genre de méditation
- Quel genre de livre avez-vous pour Svadhyaya ?
- Quelle est votre alimentation spéciale ?
- Gardez-vous un Japa Mala ?
- Avez-vous une pièce de méditation séparée ?
- Comment gardez-vous la pièce de méditation ?
- Lisez-vous la Gita pour comprendre le sens ?

Bien que l'agacement soit une forme modérée de la colère, vous n'avez pas besoin de le noter dans le journal. C'est une onde d'agitation dans le lac mental. Vous n'avez pas besoin non plus de fanfaronner ou d'exagérer. Mais vous devriez garder une surveillance intense aussi sur ces Vrittis et essayer de les éviter entièrement. Les vrais mensonges, les graves accès de colère ou de rage, de furie, de courroux devraient être notés dans le journal.

Le journal spirituel.

1. Combien d'heures avez-vous dormi ?

Le sommeil est le tonique de la nature pour une vie saine. Plus on a un sommeil profond, plus on sera en bonne santé. Les heures de sommeil dépendent de votre capacité physique et mentale de résistance à la fatigue. Sans quantité suffisante de sommeil, vous n'aurez pas d'efficacité. Elle varie avec l'âge, le tempérament et la nature du travail. Selon un ancien adage, un homme devrait dormir six heures, une femme sept, et huit pour un sot. Plus on avance en âge, moins on a besoin de sommeil. Pour un enfant dix heures sont nécessaires. Pour un homme âgé, au-delà de soixante ans, six heures de sommeil peuvent être suffisantes. Les adultes qui travaillent beaucoup peuvent dormir pendant huit heures. Les médecins et les psychologues sont plus attentifs à l'importance du sommeil.

Un sommeil de six heures est suffisant pour l'individu moyen. Couchez-vous à dix heures et levez-vous à quatre heures. Le vieil adage dit : « Se coucher tôt et se lever tôt rendent un homme sain, riche et sage ». Napoléon estimait que seulement quatre heures de sommeil étaient suffisantes. Trop de sommeil rend un homme ennuyeux et léthargique. Ce qui est important est la qualité du sommeil. Même si vous n'avez eu qu'un sommeil profond sans rêves d'une ou deux heures, vous serez parfaitement reposé. Il est inutile de se tourner et se retourner dans le lit pendant des heures. Trop de

sommeil est la cause de vieillesse prématurée et de faiblesse du pouvoir du cerveau.

2. Quand vous êtes-vous levé ?

La moitié de votre vie est perdue en sommeil. Les aspirants spirituels qui veulent faire une Sadhana rigoureuse devraient réduire leur sommeil progressivement. Ils peuvent tirer un vrai repos de la méditation. Pendant trois mois, réduisez le sommeil d'une demi-heure. Couchez-vous à dix heures et levez-vous à cinq heures. Pendant les trois mois suivants, couchez-vous à onze heures et levez-vous à quatre heures. Cinq heures suffiront amplement. Vous ne devriez pas dormir dans la journée. Au fil du temps, vous devriez devenir un Gudakesa (conquérant du sommeil) comme Arjuna et Lakshmana et reposer dans ce sommeil sans sommeil, le Nirvikalpa Samadhi des Yogis.

Vous devez vous lever à quatre heures et pratiquer Japa et la méditation. Tôt le matin (de quatre à six heures du matin) est appelé Brahmamuhurta. C'est très propice à la méditation. Pendant cette période, l'état méditatif du mental viendra de lui-même, sans effort. Le mental est comme une feuille de papier vierge. Il peut être modelé très facilement, de la manière que vous voulez. Des pensées spirituelles y seront imprimées de manière indélébile. À ce moment-là, le mental est très frais et vous pouvez l'utiliser rigoureusement pour le Japa et la méditation. La méditation pendant une demi-heure dans le Brahmamuhurta équivaut à quatre heures à d'autres périodes. Par conséquent, ne ronflez pas à cette période sacrée. Utilisez-la pour la contemplation divine, la prière, le Japa et le souvenir de Dieu. C'est une perte irréparable si vous dormez à ce moment-là.

3. Combien de Malas de Japa ?

Le Japa est la répétition de tout Mantra ou Nom du Seigneur. Dans ce Kali Yuga (âge de fer), quand le physique de la grande majorité des gens n'est pas bon, la pratique rigide du Hatha-Yoga est très difficile. Le Japa est une manière facile vers la réalisation de Dieu. Tukaram de Deo (un saint Maharashtra), Dhruva, Prahlada, Valmiki Rishi, Ramakrishna Paramahansa ont tous atteint le Salut en prononçant le Nom de Dieu.

Le Japa d'un Mantra peut amener au pratiquant la réalisation du plus haut but, bien qu'il n'ait pas de connaissance sur le sens du Mantra. Cela prendra un peu plus de temps. Il y a un pouvoir indescriptible ou Achintya Sakti dans le Nom du Seigneur ou Mantra. Si vous répétez le Mantra avec concentration sur son sens, vous

atteindrez rapidement la conscience de Dieu. Vous devez toujours avoir un rosaire ou un Mala dans votre poche ou autour du cou et en dessous de votre coussin, le soir quand vous allez vous coucher. Il vous rappellera Dieu quand vous L'oubliez à cause de la force de Maya ou Avidya (ignorance). La nuit, quand vous vous levez pour aller aux toilettes, le Mala vous rappellera de le tourner une ou deux fois. Un Mala est, pour ainsi dire, une arme efficace pour annihiler le mental. C'est un puissant fouet pour guider le mental vers Dieu ou Brahman. Rudraksha ou Tulasi Mala de 108 grains peuvent être utilisés.

Répétez quelque temps le Mantra verbalement, puis en murmurant et ensuite mentalement. Le mental veut de la variété. Il se lasse vite de toute pratique monotone. La répétition mentale est très puissante. Elle est appelée Manasic Japa. La répétition verbale est appelée Vaikhari Japa. La répétition en murmurant est appelée Upamsu Japa. Même la répétition mécanique de Japa, sans aucun Bhava, a un grand effet purificateur sur le cœur et le mental. Le sentiment viendra plus tard quand le processus de purification mental sera en route.

Chaque homme répète inconsciemment le Mantra «Soham» 21 600 fois quotidiennement en vingt-quatre heures. Vous devriez répéter votre Ishta Mantra au moins 21 600 fois chaque jour pour correspondre aux 21 600 respirations naturelles que fait chaque être humain vivant en inspirant et en expirant. Alors l'efficacité du Mantra sera importante. Vous devez augmenter le nombre de Japa de 200 à 500 Malas (chaque Mala contient 108 grains). Tout comme vous êtes très assidu pour prendre votre nourriture deux fois par jour, le thé le matin et le cacao le soir, vous devez faire preuve d'une assiduité extrême pour faire aussi Japa quatre fois, matin, midi, soir et la nuit. La mort peut survenir à tout moment. Préparez-vous à la rencontrer avec le sourire, prononçant *Sri Ram, Sri Ram* et vous fondant dans Ram, la Béatitude éternelle, la Gloire infinie, Ananda et Connaissance du Soi. Vous pouvez faire Japa même dans la salle de bains, mais faites-le mentalement. Les femmes peuvent faire Japa même pendant leurs menstruations. Il n'y a pas de restrictions au Japa pour ceux qui le font avec Nishkama Bhava, pour la réalisation de Moksha. Les restrictions ne surviennent que lorsque les gens répètent le Mantra avec Sakama Bhava pour obtenir des fruits, tels que richesse, fils, Svarga, etc.

4. Combien de temps en Kirtan

Il n'y a pas de Rasayana plus efficace que le Sankirtana pour attendrir le cœur des athées, des sceptiques, des non-croyants, des

moqueurs et des atrabilaires endurcis par les péchés. Sankirtana, c'est chanter le Nom du Seigneur avec Bhava et Prema ou sentiment divin. Sankirtana peut faire bouger des montagnes. Sankirtana aide l'homme à pénétrer dans un royaume où la raison ne peut pénétrer. Pour lui rien n'est impossible. C'était le Sankirtana de Mira qui transforma un serpent en une guirlande de fleurs, le poison en nectar et un lit de clous en un lit de roses. C'était le Sankirtana de Prahlada qui transforma le feu en glace.

Sankirtana brise les trois nœuds de l'ignorance. Il purifie les Nadis, le Pranayama Kosha, réveille facilement la Kundalini endormie et finalement amène le mental dans une extase divine connue comme Bhava Samadhi. Il produit la concentration du mental, purifie Chitta, détruit les Vasanas, Trishnas, Kamanas, Sankalpas et toutes les sortes de caprices, envies et imaginations délirantes. Il détruit les trois Doshas (défauts), à savoir, Mala, Vikshepa et Avarana, les impuretés, l'agitation du mental et le voile de l'ignorance. Il annihile les trois sortes de fièvres (Tapas), à savoir, Adhyatmique, Adhibhautique, Adhidaivique. Sankirtana purifie les mauvaises émotions remontantes et remplit le mental d'émotions sublimes et élevant. Il détruit le mental et amène l'état béni de non-pensée.

La répétition du Nom de Dieu permet au dévot de ressentir la présence divine, la gloire divine et la conscience divine à l'intérieur de lui et aussi partout ailleurs. Quel pouvoir a le Nom de Dieu ! Quand on chante Son Nom et écoute Ses sons, on est élevé inconsciemment vers des hauteurs spirituelles sublimes. On perd la conscience du corps. On est immergé dans la joie et on boit pleinement le nectar divin de l'Immortalité. Sankirtana amène facilement Darsana de Dieu ou la réalisation de la conscience divine dans ce Kali Yuga.

5. Combien de Pranayama ?

Le Pranayama est le contrôle de la respiration. On dit que c'est l'union de Prana et d'Apana. En pratiquant Pranayama, le Prana et Apana unifiés passent à travers Sushumna Nadi. Le Pranayama occupe une place très importante dans la religion hindoue. Le Prana est relié au mental et à travers le mental à la volonté ; et à travers la volonté à l'âme individuelle ; et à travers celle-ci, à l'âme suprême. Si vous savez comment contrôler les petites vagues de Prana fonctionnant à travers le mental, alors vous connaîtrez le secret de la subjugation du Prana. En contrôlant l'acte de la respiration, vous pouvez contrôler efficacement tous les différents courants nerveux qui passent à travers le corps. Par le contrôle du Prana, vous pouvez contrôler et développer aisément et rapidement le corps, le mental et

l'âme. Celui qui a conquis et contrôlé cette essence même, le Prana, a subjugué son corps et son mental.

Asseyez-vous en Padmasana ou Siddhasana. Fermez la narine droite avec le pouce droit. Inspirez très doucement par la narine gauche. Ceci est Puraka (inspiration). Puis fermez également la narine gauche avec le petit doigt et l'annulaire de la main droite et retenez la respiration aussi longtemps que vous pouvez le faire confortablement. Ceci est Kumbhaka. Puis enlevez le pouce droit et expirez très doucement par la narine droite. Ceci est Rechaka. Puis inspirez à nouveau par la narine droite. Retenez aussi longtemps que vous pouvez le faire confortablement, puis expirez par la narine gauche. Ceci est un Pranayama. Commencez avec cinq Pranayamas et augmentez doucement le nombre à vingt. Ressentez que tous les Daivee Sampat (qualités divines) telles que la compassion, l'amour, le pardon, la paix, la joie, etc., entrent dans votre système en même temps que Puraka et ensuite que tous les Sampat Asuriques (qualités diaboliques) telles qu'envie, colère, avidité, etc., sont rejetées en même temps que Rechaka. Au début de la pratique, ne faites que Puraka et Rechaka. Vous pouvez ajouter Kumbhaka après un mois de pratique régulière. Ce Pranayama purifie les Nadis, enlève toutes les maladies, calme le mental dans la concentration et la méditation, améliore la digestion et aide à atteindre Brahmacharya.

6. Combien de temps avez-vous fait des Asanas ?

Asanas et Pranayama sont des exercices utiles pour les aspirants du Yoga. La pratique des Asanas et du Pranayama régule l'action du cœur, des poumons et du cerveau. Elle améliore la digestion et la circulation du sang. Elle supprime toutes sortes de maladies. Une pratique régulière et ferme vous rendra capable de posséder un niveau élevé de santé, de vigueur et de vitalité.

Asanas est le troisième Anga de l'Ashtanga Yoga. Padmasana et Siddhasana sont destinés pour faire Japa et méditation. Ne changez pas souvent d'Asanas. Gardez-en un et augmentez la période jusqu'à trois heures. Sirshasana, Sarvangasana et les autres exercices sont destinés à maintenir une bonne santé. Ils suppriment différentes maladies. Les Asanas réveilleront la Kundalini Sakti. Faites les Asanas quand l'estomac est vide ou léger. Tôt le matin ou dans la soirée sont de bonnes périodes pour la pratique des Asanas. Pratiquez-les dans une pièce aérée ou sur un rivage de sable d'un fleuve, au grand air ou au bord de la mer. Répétez votre Ishta ou Gourou Mantra pendant la pratique.

Généralement, les personnes de plus de quarante ans auront des difficultés pour rester assises en Padmasana pendant trois heures. Les os et les muscles sont devenus rigides et raides. Les personnes âgées, si elles sont fatiguées après une heure, peuvent s'appuyer contre un mur et tendre leurs jambes. Un coin de la pièce devrait être choisi dans ce but. Ils peuvent s'appuyer sur chaque côté des deux murs. Ceci est la posture la plus confortable. Quand ils méditent dans cette posture, le sommeil survient. Ceci est un problème. Ils doivent être vigilants. Les jeunes devraient pratiquer Padma ou Siddhasana pour la méditation et différentes autres Asanas qui sont destinées à conserver Brahmacharya et une bonne santé.

7. Combien de temps avez-vous médité dans une Asanas ?

Asseyez-vous en Padma ou Sukhasana dans votre pièce de méditation. La meilleure période pour la contemplation ou le Japa est tôt le matin entre quatre et six heures. Vous pouvez aussi faire une autre séance le soir. Mettez-vous devant l'image de votre Ishta Devata. Regardez fermement l'image pendant quelques minutes. Répétez mentalement quelques Stotras. Puis fermez les yeux et visualisez l'image. Répétez mentalement l'Ishta Mantra. Au début, méditez pendant une demi-heure et essayez d'augmenter la période jusqu'à trois heures par une pratique quotidienne progressive. Quand vous êtes assis dans votre Asana pour la méditation, ne secouez pas le corps. Essayez de garder un seul courant de pensée de Dieu.

Fermez les yeux et concentrez-vous sans forcer sur le Trikuti (l'espace entre les deux sourcils), le lotus du cœur, le bout du nez ou le sommet du crâne.

Ne faites pas d'effort violent pour contrôler le mental, mais permettez-lui plutôt de vagabonder pendant quelque temps et d'épuiser ses efforts. Il va profiter de l'opportunité et sautera d'abord d'une chose à l'autre comme un singe en liberté jusqu'à ce qu'il ralentisse progressivement et se tourne vers vous pour recevoir les ordres. Cela peut prendre du temps pour apprivoiser le mental, mais, à chaque fois que vous essayez, il reviendra vers vous rapidement.

8. Étiez-vous régulier dans votre méditation ?

Ne manquez jamais une journée de méditation. Soyez régulier et systématique dans la méditation. La régularité est d'une importance capitale. L'état méditatif viendra de lui-même le moment venu. Prenez de la nourriture Sattvique. Les fruits et le lait aideront à la concentration mentale. Quand le mental est fatigué, ne faites pas de concentration ni de méditation. Donnez-lui un peu de repos. La

méditation régulière ouvre les avenues de la connaissance intuitive, rend le mental calme et ferme, induit un sentiment d'extase et amène l'étudiant du Yoga au contact de la source du Purusha Suprême. S'il y a des doutes, ils se clarifient d'eux-mêmes. Vous marcherez alors fermement sur le chemin de Dhyana Yoga. Vous ressentirez la manière de placer vos pas sur la prochaine rangée de l'échelle spirituelle. Une voix intérieure mystérieuse vous guidera.

9. Combien de Slokas de la Gita avez-vous lu ou appris par cœur ?

L'étude des écritures est Kriya Yoga ou Niyama. Elle purifie le cœur et remplit le mental de pensées sublimes et élevant. La Gita est un livre unique pour Svadhyaya. Il contient l'essence de tous les Yogas et la crème de tous les Vedas. Vous pouvez y consacrer une demi-heure à trois heures selon le temps dont vous disposez.

La Gita est un livre qui prescrit des règles de conduite pour les hommes et les femmes pour vivre et penser correctement. Il montre le bon chemin vers la demeure suprême d'Immortalité et de Béatitude éternelle. C'est un livre qui vise à façonner les vies des jeunes hommes et femmes. Il prescrit des méthodes précises, positives, efficaces et puissantes pour contrôler le mental, maîtriser le Prana (souffle vital) et soumettre les sens rebelles et turbulents, éradiquer les qualités malfaisantes, cultiver le Daivi Sampat (attributs vertueux et divins), réaliser la perfection éthique, développer la dévotion, réaliser la liberté dans l'action, purifier le mental et atteindre Moksha (le salut) en s'acquittant des devoirs de la vie dans ce monde.

Par conséquent, la Gita doit être étudiée minutieusement par tout un chacun. Elle est votre amie et bienfaitrice. Elle est votre père, mère, protectrice et Gourou. Que cette Gita puisse vous guider !

10. Combien de temps étiez-vous en compagnie de sage ?

Satsanga est un navire sûr pour amener l'aspirant sur l'autre rivage d'intrépidité, le rivage qui est au-delà de l'obscurité. Sri Sankaracharya dit : « *Satsangatve Nissangatvam, Nissangatve Nirmohatvam Nischalatattvam Nischalatatve Jivanmuktih.* » En restant en compagnie de grands Mahatmas on devient sans passion. On obtient Vairagya. On n'aime pas la compagnie de gens matérialistes. On développe l'état de Nirmohatva. On est libéré de l'engouement et de l'illusion. Alors le mental devient stable et concentré et repose dans Svarupa ou Essence et on atteint la Libération.

La gloire et le pouvoir de Satsanga (association avec les sages, saints, Yogis, Sannyasins et Mahatmas) sont décrits en détail dans le Bhagavata, le Ramayana et autres Écritures saintes. Même un seul instant de compagnie est suffisant pour restructurer les anciens Samskaras malfaisants des gens. Servir des Mahatmas purifie rapidement le mental des personnes passionnées. Satsanga élève le mental à des hauteurs magnanimes. L'étude de livres écrits par des personnes réalisées est équivalente à Satsanga.

11. Combien d'heures avez-vous observé Mouna ?

Observez toujours Mouna pour votre propre développement spirituel et non pour faire voir aux autres que vous êtes un grand Yogi. Examinez toujours minutieusement vos motifs lors de toutes vos actions.

Mouna veut dire vœu de silence. L'énergie est gaspillée en vaines paroles et bavardages. Mouna développe le pouvoir de volonté. Mouna contrôle l'impulsion de la parole. Il est d'une grande aide pour le respect de la vérité et le contrôle de la colère. Les émotions sont contrôlées et l'irritabilité s'évanouit. Observez Mouna au moins une heure ou deux chaque jour. Pendant Mouna, les pensées sublimes devraient remplacer les pensées matérialistes et l'on devrait faire Japa.

Le dimanche, observez Mouna au moins pendant six heures ou toute la journée. Les gens ne vous dérangeront pas à ce moment-là s'ils savent que vous observez Mouna régulièrement. Les membres de votre famille ne vous dérangeront pas non plus. Utilisez ce temps de Mouna pour Japa et la méditation. Vous devez observer Mouna au moment qui vous convient, le matin ou le soir en plus des heures de silence que vous avez pendant votre méditation du matin. Si des circonstances vous empêchent de faire Mouna, évitez absolument les longs, gros et petits discours et toutes paroles inutiles, toutes les sortes de vains débats et discussions, etc., et retirez-vous de la société autant que possible.

12. Combien de temps avez-vous fait du service désintéressé ?

La pratique de Nishkama Karma Yoga détruit les péchés et les impuretés du mental et amène Chitta-suddhi (pureté d'Antahkarana). La connaissance du Soi naît dans un mental pur. Elle est le seul moyen direct vers la liberté. Nishkama Karma Yoga est le service désintéressé à l'humanité. Le point important est de servir l'humanité sans aucun égoïsme ou attachement. L'enseignement central de la Gita est le non-attachement au travail. Le Seigneur Krishna dit : « Travaillez, travaillez sans cesse. Votre devoir est de travailler, mais

de ne pas en attendre de fruit ». Faites un service vigoureux pendant un certain temps. Vous saisirez le sens de Nishkama Karma.

Celui qui fait du service désintéressé sans en attendre les fruits devient un puissant Yogi. Un Karma Yogi connaît le secret du travail. Il ne permet à aucune énergie d'être gaspillée. Il conserve et régule l'énergie. Il connaît la science de la retenue. Il utilise l'énergie pour des buts nobles qui peuvent apporter beaucoup de bien à un maximum de personnes. Ceci est « la compétence en action » dont parle la Gita dans le chapitre II. Il développe une volonté forte et un caractère fort. On devrait être patient. Alors seulement, on en tirera d'immenses bénéfices.

13. Combien avez-vous donné en charité ?

Quand vous marchez dans les rues, gardez toujours quelques pièces dans votre poche et distribuez-les aux pauvres. Soyez généreux. Ressentez que vous trouvez la joie dans tous les corps. Votre cœur va se développer. Vous commencerez à réaliser l'unité. Vous deviendrez généreux. Faites régulièrement la charité jusqu'à un dixième de vos revenus. Faire des actions vertueuses est le commencement de la vie spirituelle.

14. Combien de Mantras avez-vous écrits ?

Tenez un cahier de Mantra. Écrivez-y votre Ishta Mantra ou Mahamantra pendant une demi-heure. Vous devriez de préférence faire ce point de Sadhana tout juste avant le commencement de vos travaux ménagers. Vous devriez observer Mouna ou silence pendant que vous écrivez les Mantras. Il devrait y avoir un calme et une quiétude parfaite. Vous ne devriez vous concentrer que sur l'écriture. Dans l'écriture des Mantras, les yeux, les mains et le mental sont tous engagés. Il n'y a pas de restriction de langage. Si cette pratique est faite avec sincérité, l'aspirant obtient facilement la concentration et plus de paix et de bonheur intérieurs.

N'écrivez le Mantra qu'avec de l'encre. Les dimanches et les jours de vacances, écrivez pendant une heure. Rassemblez également vos amis pour écrire les Mantras. Ceci est Likhita Japa. Vous pouvez développer un merveilleux pouvoir de concentration. Prescrivez ceci à tous les membres de votre famille. Des bénéfices incalculables ont été tirés de Likhita Japa. Même les Occidentaux se sont mis à l'écriture de Likhita Japa.

15. Combien de temps avez-vous pratiqué des exercices physiques ?

La culture physique (le développement du corps) est aussi importante que le développement du mental, de la volonté ou de la mémoire. Si le corps n'est pas gardé sain et fort, vigoureux et actif, aucune culture n'est possible. Toutes les cultures dépendent d'un corps sain. *Men sana in corpore sana* est un sage dicton qui veut dire un mental sain dans un corps sain. Le corps est le temple de Dieu. Il devrait toujours être gardé scrupuleusement propre, par des bains quotidiens et de bons frottements avec une serviette pour ouvrir les pores de la peau, qui peuvent être bouchés par la sueur et du sébum ou des exsudations grasses.

Il y a différentes sortes de culture physique. Vous en sélectionnez une en fonction de votre goût, votre tempérament et vos capacités. Un homme à la santé délicate et fragile devrait faire de longues marches rapides à la fois le matin et le soir. Vous devriez toujours vous efforcer de marcher seul. Alors vous pourrez ressentir partout la présence du tout puissant et pourrez être en parfaite harmonie avec la nature. Les promenades matinales sont très plaisantes.

Vous pouvez aussi pratiquer Suryanamaskara chaque jour. Ceci est hautement bénéfique pour tout un chacun, peu importe l'âge ou le sexe. C'est une combinaison heureuse d'Asanas, de Pranayama et de prostrations devant le Dieu Surya (Dieu-soleil). Ceux qui souffrent de maladies des yeux y trouveront un bon remède. Les maladies du foie, de l'estomac, des intestins et des reins sont guéries immanquablement. Les adeptes de Suryanamaskara augmentent chaque jour et ce système est en train de devenir de plus en plus populaire. Nager, courir, le tennis, la gymnastique, les pompes, etc., sont d'autres formes d'exercices qui peuvent être combinées avec bonheur.

16. Combien de mensonges avez-vous dits et avec quelle punition ?

Les Srutis déclarent énergiquement : « *Satyam Vada*—dites la vérité ; *Satyameva jayate na-anritam*—seule la Vérité triomphe, pas le mensonge ». Un homme honnête est absolument libre de soucis et d'anxiétés. Il a un mental calme. Il est respecté par tous. Si vous ne dites que la vérité pendant douze années, vous aurez Vak-Siddhi. Alors, tout ce que vous direz se réalisera. Dites la vérité. La vérité est connaissance. La vérité est béatitude. La vérité vous guide dans toutes vos actions. Écrivez en lettres majuscules « DIRE LA VÉRITÉ » sur des cartons et fixez-les à différents endroits de votre maison. Ceci

vous rappellera quand vous direz un mensonge. Vous vous contrôlerez tout de suite. Punissez-vous en jeûnant quand vous dites un mensonge et notez le mensonge dans le journal. Le nombre de mensonges diminuera progressivement et vous deviendrez un homme honnête.

17. Combien de fois et pour combien de temps vous êtes-vous mis en colère et avec quelle punition ?

La colère est un ennemi de la paix. C'est une modification de l'envie. Quand le désir n'est pas satisfait, l'homme se met en colère. Il perd sa mémoire et sa compréhension. Contrôlez la colère par la pratique de Kshama, l'amour et l'anéantissement de l'égoïsme, Vichara ou investigation, et la méditation. Buvez un peu d'eau quand vous vous mettez en colère. Cela refroidira le cerveau et calmera les nerfs excités. Répétez « OM SANTI » plusieurs fois. Si vous avez beaucoup de difficultés à contrôler la colère, quittez l'endroit immédiatement et faites une promenade pendant une heure. Priez Dieu. Faites Japa. Méditez. La méditation donne une force immense pour détruire la colère et tous les autres obstacles.

18. Combien de temps avez-vous passé en compagnie inutile ?

Les soi-disant amis sont les vrais ennemis. Vous ne trouverez pas même un seul ami désintéressé dans cet univers. Soyez attentif. Les amis viennent pour bavarder inutilement avec vous et ils vous font perdre votre temps. Ils veulent vous tirer vers le bas et vous rendre également matérialiste. Ne vous laissez pas emporter par le discours fleuri de tels amis. Coupez impitoyablement la connexion. Vivez seul, tout le temps. Faites confiance à cet ami immortel qui demeure dans votre cœur. Il vous donnera tout ce que vous voudrez. Si vous ne pouvez avoir de Satsanga positif avec des Mahatmas, ayez un Satsanga négatif avec des livres écrits par des sages réalisés, des saints et Bhagavatas.

19. Combien de fois avez-vous échoué dans Brahmacharya ?

Brahmacharya c'est être libre de pensées sexuelles et de désirs. C'est le contrôle des Indriyas en pensée, parole et action. Ceci est valable à la fois pour les hommes et les femmes. Bhishma, Hanuman, Lakshmana, Mira Bai, Sulabha et Gargi étaient tous des Brahmacharis. Sankara dit : « Brahmacharya ou chasteté sans tâche est la meilleure de toutes les pénitences. Un tel célibat est vraiment Dieu ! »

Par Brahmacharya, surmontez les misères de la vie matérialiste et obtenez la santé, la force, la paix du mental, l'endurance, la bravoure, une mémoire fidèle, une énergie abondante, le pouvoir de faire face aux difficultés dans la bataille quotidienne de la vie et l'immortalité. Celui qui a un contrôle parfait sur l'énergie sexuelle obtient des pouvoirs inatteignables par tout autre moyen.

Aucun progrès spirituel n'est possible sans la pratique du célibat. Virya est une force dynamique. Elle devrait être transformée en Ojas Sakti. Ceux qui sont très désireux de réaliser Dieu devraient observer strictement un célibat ininterrompu.

20. Combien de temps avez-vous passé en étude de livres religieux ?

Soyez régulier dans l'étude de livres religieux, le Ramayana, le Bhagavata, le Yoga Vasishtha et d'autres bons livres pour Svadhyaya. Si vous réfléchissez sur les idées de la Gita et fixez votre mental sur ces idées, ceci est en quelque sorte une forme de Samadhi inférieur. Svadhyaya est un auxiliaire pour la concentration. Il contrôlera aussi le vagabondage du mental.

Apprenez par cœur les Slokas de Isa Upanishads. Ceci est pour votre Svadhyaya. Ceci est une merveilleuse Upanishad. Répétez également le Slokas durant la méditation.

21. Combien de fois avez-vous échoué dans le contrôle de mauvaises habitudes et avec quelle punition ?

Il y en a qui sont inconscients de leurs mauvaises habitudes, mais beaucoup les reconnaissent comme mauvaises. S'ils les reconnaissent comme mauvaises, alors la correction est très simple. L'alcool est un diable puissant. Une fois entré dans le système de l'homme, il ne le lâche plus jusqu'à ce qu'il devienne un ivrogne confirmé. Ensuite vient le tabac. Une autre mauvaise habitude est de mâcher du bétel. Boire du thé fort et du café devient souvent une mauvaise habitude. Lire des romans, aller au cinéma, dormir dans la journée, utiliser des termes en argot, injures, etc., fait partie des mauvaises habitudes. Réalisez d'abord que vous avez pris une mauvaise habitude et décidez ensuite que vous devriez vous en débarrasser à tout prix. Alors, votre succès est déjà là. Il est mieux d'abandonner tout de suite une mauvaise habitude. Utilisez votre mental subconscient pour son éradication, établissez de nouvelles habitudes saines et développez votre volonté. Rien n'est impossible sous le soleil

22. Combien de temps vous êtes-vous concentré sur votre Ishta Devata (Saguna ou Nirguna Dhyana) ?

La concentration ne peut se faire que si vous êtes libre de toute distraction. Concentrez-vous sur quelque chose qui peut vous sembler bon ou quelque chose que le mental préfère. Au début, le mental devrait être entraîné à se concentrer sur des sujets grossiers puis plus tard, vous pourrez vous concentrer avec succès sur des sujets subtils et des idées abstraites. La régularité dans la pratique est d'une importance capitale.

Au début, quand vous méditez sur le Seigneur Hari, gardez Son image devant vous. Regardez-la avec un regard ferme sans cligner des yeux. Regardez d'abord ses pieds, puis sa robe en soie jaune, puis les bijoux autour de Son cou, puis Ses bracelets et ensuite sa conche, son disque, sa masse et son lotus. Puis revenez vers les pieds et recommencez le même processus. Faites ceci encore et encore pendant une demi-heure. Lorsque vous vous sentez fatigué, ne regardez fermement que le visage. Faites cette routine pendant trois mois. Puis fermez les yeux et visualisez mentalement l'image et observez à tour de rôle les différentes parties comme vous le faisiez avant.

Formes grossières : concentrez-vous sur un point noir au mur, la flamme d'une bougie, une étoile brillante, la lune, l'image d'Om, le Seigneur Siva, Rama, Krishna ou votre Ishta Devata situés en face de vous.

Formes subtiles : asseyez-vous devant l'image de votre Ishta Devata et fermez les yeux. Gardez-en une image mentale dans l'espace entre les deux sourcils ou au niveau du cœur (Anahata Chakra) ; concentrez-vous sur Muladhara, Anahata, Ajna ou tout autre Chakra interne ; concentrez-vous sur les qualités divines telles que l'amour, la pitié ou toute autre idée abstraite, Sat-Chit-Ananda, pureté, perfection, paix, etc.

23. Quelles vertus développez-vous ?

Développez cette vertu qui vous manque désespérément. Courage, pitié, amour universel, noblesse, Kshama, contentement, franchise et honnêteté doivent être développés l'un après l'autre. Prenez une vertu chaque mois et méditez régulièrement sur cette vertu. Vous manifesterez cette vertu dans votre caractère. Si vous développez une vertu importante, toutes les autres vertus vont s'accrocher à vous. Si vous avez de l'humilité et du courage, toutes les autres vertus viendront d'elles-mêmes. Vous devriez passer un peu de temps

chaque jour, disons une demi-heure, pour le développement des vertus.

Si vous êtes établi en Brahmacharya ou véracité, toutes les autres vertus viendront à vous d'elles-mêmes. Prenez une de ces quatre vertus : humilité, courage, Brahmacharya et véracité et développez-la.

24. Quelle mauvaise qualité essayez-vous d'éradiquer ?

Le développement de qualités vertueuses supprimera automatiquement les qualités négatives. Mais il est préférable de faire aussi une tentative positive dans l'éradication des mauvaises qualités. Alors le progrès sera rapide. C'est une double attaque de l'ennemi. Si vous supprimez l'envie, la colère ou l'égoïsme, toutes les autres mauvaises qualités disparaîtront d'elles-mêmes. Elles sont la suite de l'égoïsme. Tous les vices naissent de la colère. S'ils sont détruits, toutes les sortes de vices disparaîtront. Par conséquent, concentrez votre attention à tuer l'égoïsme ou la colère.

25. Quel Indriya vous pose le plus de problème ?

Les oreilles, les yeux, la langue, le nez et la peau sont les cinq Jnana Indriyas ou les organes de la connaissance. Les noms sanskrits sont Srotram, Chakshu, Jihva, Ghrana et Tvak. Vak (organe de la parole), Pani (mains), Padam (pieds), Upastha (organes génitaux) et Payu ou Guda (anus) sont les cinq Karmas Indriyas (organes de l'action).

L'homme qui n'a pas discipliné ses Indriyas devient un esclave de ces organes. Il ne peut atteindre sa destination. Une merveilleuse analogie ou description est donnée dans la Katha Upanishad. Le corps est comparé à un char. Jivatma est le Seigneur assis dans ce char. L'intellect est le conducteur. Le mental est les rênes. Les Indriyas sont les chevaux. Les cinq Vishayas (Sabda, Sparsa, Rupa, Rasa et Gandha) sont les cinq sortes de pâturages pour leur festolement. Cet intellect ou cet homme intelligent qui garde ces chevaux turbulents sous bon contrôle atteint le But ou le domaine de la béatitude éternelle. L'homme imprudent est emporté par les chevaux turbulents (les Indriyas), tombe et se casse les jambes.

La pratique de Pratyahara consiste à retirer les sens des objets particuliers des sens. Alors les Indriyas se retirent dans le mental. Quand on est complètement établi dans Pratyahara, Parama Vyasa (contrôle suprême) des Indriyas se met en place. Dans la pratique de Pratyahara, le mental doit être maîtrisé bien que la pratique ne concerne que les Indriyas. Quand les yeux vont vers des objets de beauté, retirez-les et fixez-les sur les pieds de lotus du Seigneur

Krishna. Quand les oreilles vont pour écouter des sons et de la musique matérialiste, entraînez-les pour entendre « *Narayana, Narayana* ». Dans le cas des autres trois Indriyas (nez, langue et peau), vous devrez contrôler le mental lui-même. Vous devez abandonner parfum, sucre, sel, piment, les choses savoureuses et les lits confortables.

La discipline des Indriyas est un point très important. Si les Indriyas sont turbulents, vous ne pourrez pas vous concentrer. Observez soigneusement chaque Indriya, et soumettez-le par des méthodes appropriées telles que, le jeûne, Mouna, Trataka, le célibat, le renoncement aux objets, Dama et Pratyahara. La soumission des Indriyas veut dire la soumission du mental. Ils ne peuvent faire de travail indépendant sans l'aide directe du mental. Le célibat contrôle les organes génitaux. Mouna contrôlera l'organe de la parole. Trataka contrôlera les yeux. Une pratique suffisante pendant longtemps est nécessaire. Alors, les Indriyas se laisseront mourir et deviendront fins et émaciés.

26. Combien de jour avez-vous observé Mouna et jeûné ?

Rester complètement éveillé toute la nuit est appelé veiller. Vous en retirerez d'incalculables bénéfices si vous le faites les jours de Vaikuntha Ekadasi, Sivaratri, Gokulashtami (l'anniversaire de Sri Krishna). Un jeûne total aide à contrôler le sommeil. Le faire en ayant recours au thé n'est pas conseillé. Vous ne gagnerez pas en force spirituelle si vous dépendez de drogue. Pendant le jeûne, évitez la compagnie. Vivez seul. Utilisez votre temps pour la Sadhana Yoguïque. Après un jeûne, ne prenez pas de repas lourd. Le lait ou un jus de fruits est bénéfique.

Le jour d'Ekadasi, jeûnez ou vivez uniquement de lait et de fruits. Connaissez l'importance de Mitahara. Dans la Gita vous trouverez : « En vérité, le Yoga n'est pas pour celui qui mange de trop ni pour celui qui mange trop peu. Ô, Arjuna, il n'est pas pour celui qui dort de trop ni pour celui qui veille trop longtemps. Mais, pour l'homme qui est modéré dans sa nourriture et ses loisirs, qui a de la retenue dans toutes ses actions et qui a régulé son sommeil et ses veilles, le Yoga met une fin à tous ses soucis ».

27. Quand vous êtes-vous couché ?

Le soir, la digestion se fait doucement. Par conséquent, vous devriez prendre un repas léger. On ne devrait pas prendre du café fort ou du thé. Dormez sur le côté gauche. Ceci permet à Surya Nadi (Pingala) de circuler. Quand le Nadi du soleil circule, la nourriture est

digérée correctement. Mettez des habits amples. Ne vous recouvrez pas avec des couvertures ou des vêtements lourds.

Relaxez le mental et le corps quand vous allez dormir. Avant d'aller vous coucher, répétez quelques prières ou des Slokas sublimes de la Gita ou des Upanishads. Roulez les perles pendant dix minutes et méditez sur la forme du Seigneur et de Ses attributs divins. Ne construisez pas de châteaux en Espagne. Abandonnez projection et planification. Si vous avez du ressentiment envers quelqu'un, oubliez-le. Ayez des pensées plaisantes. Allez-vous coucher à dix heures du soir. Soyez régulier.

Le temps est extrêmement précieux.

Il y a des gens qui perdent jours et nuits en discours inutiles, en jouant aux cartes et aux échecs. Il y a des gens qui gaspillent des semaines en buvant et bavardant. Il y a des gens qui perdent des mois en compagnie de filles de joie et dans le jeu. Il y a des gens qui perdent des années et des années en vagabondage, bavardage inutile, allant au cinéma, fumant, mâchant du bétel et autres actes licencieux.

Quel dommage ! L'homme est venu ici avec un but précis. La vie n'est pas destinée à manger, boire, s'habiller et procréer. Il y a quelque chose de grand et de sublime derrière. Il y a au-delà, une vie éternelle de béatitude. Chaque seconde doit être utilisée correctement pour la réalisation de ce but de la vie. La vie est vraiment très précieuse. Elle ne peut jamais revenir. Elle passe à une vitesse phénoménale. Quand sonnent les cloches, rappelez-vous que vous vous approchez de la mort. Quand la pendule carillonne, souvenez-vous qu'une heure est coupée de la durée de la vie. Vous devez trembler de peur et dire : « La mort approche. Je perds mon temps. Quand réaliserai-je le but de la vie ? Quand aurai-je Darsana de mon Ishta Devata, Sri Krishna ? Quand Le rencontrerai-je ? Quand serai-je libéré de cette roue du Samsara ? »

Vous passez la moitié de votre vie à dormir. Une grande partie se perd en maladie. Une partie se passe à manger, boire et parler. Vous êtes enveloppé dans l'ignorance et jouez dans votre enfance. Dans l'adolescence, vous êtes pris dans les filets de la femme. Quand vous êtes âgé, vous dépérissez dans l'anxiété et sous le fardeau des affaires familiales. Quand allez-vous, mes chers amis, trouver le temps de faire des actes vertueux et adorer Dieu ? Soyez sérieux. Pensez et réfléchissez maintenant.

Un docteur parle au téléphone puis monte les escaliers pour prendre son petit déjeuner et on le retrouve mort sur ces escaliers à cause d'une défaillance cardiaque. Une princesse conduit une voiture

en compagnie de son mari et perd sa vie à cause d'un accident. Un Zamindar s'assoit le soir sur une chaise à l'extérieur pour prendre l'air ; un cobra le mord et il meurt. Tels sont les incertitudes ou la nature évanescence de la vie ici et pourtant, l'homme perd son temps stupidement.

Mr Rockefeller et Mr Austin connaissent la valeur du temps. Ils touchent des millions de livres d'intérêts chaque jour. Pour eux, une seconde est extrêmement précieuse. Ils gagnent beaucoup en une heure. Le temps est argent. Tout comme les gens matérialistes qui sont engagés dans les affaires, de même, les aspirants spirituels font attention à leur temps et l'utilisent pour la contemplation de Dieu. Ils ne diront pas un seul mot inutilement. Ils veulent passer chaque seconde au service de Dieu. C'est la raison pour laquelle ils observent Mouna et se cachent dans les grottes de l'Himalaya. Si vous faites attention aux secondes, les heures feront attention à elles-mêmes.

Quand je donne des conférences, j'ai toujours j'habitude de chanter des chansons au début, pour rappeler à l'esprit des auditeurs la valeur du temps. Je les reproduis ici :

-La vie est courte, le temps s'enfuit, les obstacles sont nombreux. Coupez le nœud d'Avidya et buvez la béatitude Nirvanique ;

-La vie est courte, le temps s'enfuit, le monde est plein de misères. Appliquez-vous avec zèle à la Sadhana Yoguique ;

-Le monde est un Mela de deux jours. Tu es venu seul, tu partiras seul. Personne ne te suivra. Fais Bhajan, fais Kirtan car ceci seul te suivra.

-Dites-moi franchement : qu'avez-vous appris du tremblement de terre de Bihar et Quetta ?

-Avez-vous eu un nouveau et véritable Vairagya ? Pratiquez-vous Japa et Kirtan ?

-Pouvez-vous attendre un réel Santi si vous perdez votre temps en cartes et cinémas ?

-Quand votre gorge s'étrangle au moment de la mort, qui vous aidera pour le salut ?

Les gens se sont élevés à la célébrité et à la grandeur en utilisant chaque seconde de manière profitable. Tenez un journal quotidien. Réduisez votre sommeil. Abandonnez tout propos vain. Assez, assez ! Observez Mouna. Comprenez la valeur du temps. Établissez une routine quotidienne et gardez-la avec ténacité. Grandissez. Évoluez. Développez-vous. Ayez du succès dans la vie. Réalisez Dieu. Enfermez-vous dans une pièce. Réfléchissez. Méditez. Dévoilez la conscience spirituelle cachée. Vous aurez réalisé le but de la vie !

La discipline des Indriyas.

La pratique de Dama (retenue) et de Pratyahara (retrait des sens des objets) est d'une très grande aide dans le contrôle des Indriyas. Le jeûne, une nourriture Sattvique, éviter sel, sucre, piment, tamarin, oignons, ail, viande, etc., contrôlent la langue. Le célibat maîtrise les organes génitaux. Mouna contrôlera l'organe de la parole.

Quand vous marchez dans la rue, ne regardez pas de-ci de-là comme un singe. Regardez vos pieds et marchez droit. Quand vous êtes à la maison, pratiquez Trataka. Fixez toujours les yeux sur un point. N'allez pas au cinéma, soirée dansante ou toute place où il y a de la musique profane ou des ébats. Dormez sur un tapis dur. Abandonnez les lits doux. N'utilisez pas de fleur ni de parfum. Observez chaque Indriyas très attentivement et mettez-les tout de suite sous contrôle. Celui qui a discipliné ses Indriyas a une volonté forte et la paix du mental. Il peut se concentrer totalement. Il a une force intérieure immense. Il aura du succès dans la vie et aussi sur le chemin de la spiritualité. Aucune Sadhana avancée n'est possible sans la discipline des Indriyas.

Vous trouverez dans la Kathopanishad que le Brahman auto existant créa les sens avec des tendances à aller vers l'extérieur et ainsi, l'homme voit l'univers extérieur et non pas le Soi interne. Mais des gens sages, avec une forte détermination, qui sont désireux de l'immortalité, atteignent le Pratyagatma en tournant les yeux vers l'intérieur. En faisant cela, le mental commence à faire de l'introspection. Antarmukha Vritti se développe rapidement.

Vous trouverez dans la Gita :

« Quand un homme retire de tout côté ses sens de leurs objets, comme le fait une tortue avec ses membres, alors sa sagesse est fermement établie ».

« Les objets des sens se détachent de l'âme incarnée quand elle cesse de s'en nourrir, mais le goût pour ces objets reste. Mais le goût se détache quand est vu le Suprême ».

« Ô Arjuna, bien qu'un homme lutte sans cesse et soit pourvu d'une grande sagesse, ses sens se rebelleront et emporteront son mental de force ».

« Quand ce mental court après les sens vagabondant, il emporte avec lui la compréhension comme un violent coup de vent emporte un navire sur les eaux ».

(Gita chapitre II—58, 59, 60 & 67)

On devrait faire attention à la réaction. Si l'aspirant n'est pas attentif, si son Vairagya diminue et s'il n'est pas régulier dans sa Sadhana, les réactions surviennent et les sens deviennent plus

turbulents. Le contrôle devient très difficile. L'aspirant retombe complètement.

Vairagya et Tyaga aident dans la pratique de Pratyahara. Si on a du succès dans Pratyahara, la concentration vient d'elle-même. Généralement, les gens passent à la pratique de la concentration sans pratiquer Pratyahara au début. Ceci est la raison pour laquelle ils échouent dans la concentration. Pratyahara est très important. Les Indriyas meurent de faim par la pratique de Pratyahara. Ils deviennent émaciés et maigres. Même quand ils viennent en contact avec les objets sensuels, ils ne peuvent être excités. Ils sont comme des serpents dont les dents ont été retirées. Ils ne peuvent faire aucun mal. Une pratique suffisante pendant longtemps est nécessaire. On devrait être très patient. La discrimination aide utilement dans la pratique de Pratyahara.

Cet homme qui est établi en Pratyahara peut se concentrer partout, dans toute ville embouteillée. Au moment où il s'assied pour la méditation, ses sens sont retirés. Il ne sera pas dérangé par les sons extérieurs. Pratyahara est une discipline pénible. On devrait avoir une patience immense. Pratyahara développe le pouvoir de volonté et la force mentale.

Dans le Vedanta il y a la pratique de Dama. Cela correspond à Pratyahara. Dama veut dire le retrait des Indriyas. Tout ce que fait un Raja Yogi dans la pratique de Pratyahara, le Vedantin le fait aussi au début. Par la pratique de Dama, il obtient Samadhana (concentration du mental).

Raja Janaka a testé Sukadeva pour voir s'il avait une bonne pratique de Pratyahara. Il mit dans ses mains un bol de lait rempli à ras bord et lui demanda de tourner trois fois autour de son palais sans renverser une seule goutte. Sur son parcours, il organisa de la musique et des danses pour distraire l'attention de Sukadeva. Mais celui réussit, car il était bien établi en Pratyahara.

Pratiquez Mouna, Brahmacharya physique, Ahimsa, etc., et vous vous établirez progressivement en Pratyahara.

Bénéfices de Satsanga.

Laissez-moi ici, vous répétez les mots de Sri Krishna à Uddhava : « Je ne suis pas autant attiré par les pratiques du Yoga, par l'étude de Sankhya, par la récitation des Vedas, l'exécution de pénitences, la renonciation, les actes de sacrifice, de charité et d'utilité publique, les offrandes, les jeûnes, l'adoration des Devas et la récitation de Mantras sacrés, la visite de lieux saints lors de pèlerinage, les règles de la retenue et des observances religieuses, que par la compagnie du

bien ». Le Seigneur ici, après avoir révélé Son propre mystère à Uddhava, conclut en disant que la compagnie du bien (Satsanga) est le moyen le plus élevé pour approcher Dieu. Par conséquent, le Satsanga est l'un des secrets de la Sadhana ou de la pratique par laquelle on peut atteindre Dieu.

Pouvoir du Satsanga.

La gloire et le pouvoir du Satsanga (association avec les sages, saints, Yogis, Sannyasins et Mahatmas) est décrite en détail dans le Bhagavata, le Ramayana et d'autres écritures sacrées des hindous. Même un moment de compagnie est suffisant pour restructurer les anciens Samskaras malfaisants des personnes matérialistes. L'aura magnétique, la vibration spirituelle et les courants puissants des adeptes développés produisent une influence énorme sur le mental des matérialistes. Servir les Mahatmas purifie rapidement le mental des gens passionnés. Le Satsanga élève le mental à des hauteurs magnanimes. Tout comme une seule allumette brûle d'énormes ballots de coton en quelques secondes, de même la compagnie des saints brûle toutes les pensées et Samskaras de passion en peu de temps. Ceci est la raison pour laquelle Bhagavan Sankarâchârya a dit beaucoup de bien du pouvoir de Satsanga dans ses livres. Si vous ne pouvez pas avoir un bon Satsanga près de chez vous, vous pouvez, pendant vos vacances, visiter des endroits comme Varanasi, Nasik, Prayag et Rishikesh. L'étude de livres écrits par des personnes réalisées équivaut à Satsanga. Les bandits Jagai et Madhai, le dacoït Ratnakara, ont tous été transformés en saints par le Satsanga. Le Satsanga est un feu pour détruire la passion. Il n'y a aucun doute à cela. Le seul remède puissant pour induire un Vairagya brûlant et un désir brûlant pour la libération est le Satsanga et lui seul.

L'association avec un sage libéré est suffisante pour insuffler dans une âme la sagesse et l'amour. Vidya naît chez ceux dont les fautes ont été lavées par les puissantes forces du Satsanga, qui a le pouvoir de destruction de toutes les fautes et celui de faire naître Vidya.

Ceux qui écoutent les paroles vivifiantes des hommes bons purifient leurs cœurs teintés de mal. Ils atteignent finalement les pieds de Lotus du Seigneur. Ceci montre que les paroles des hommes bons ont le pouvoir de purifier l'âme et la transporter aux pieds du Maître.

Ô Raghunatha ! Cet état n'est pas obtenu par l'austérité, les Pujas, en donnant à manger aux pauvres, en hébergeant le sans logis, par l'étude des Vedas et l'adoration des Devas, par l'eau, le feu ou le soleil, mais en s'enduisant le corps avec la poussière des pieds des gens saints, les Mahatmas. Du fait des injonctions formelles

d'adoration des grandes âmes, il en découle que Satsanga est aussi une aide pour Mukti.

Splendeur du Satsanga

« L'amour de Dieu est principalement et indubitablement obtenu par la grâce des grands ou, en d'autres mots, au contact de la compassion divine » (*Narada Bhakti Sutras* : 38)

« La compagnie des grands est toujours difficile à obtenir. Il est difficile de savoir quand et comment l'homme sera admis dans la société des grands. Mais une fois obtenue, l'association avec les grands est infaillible » (*Narada Bhakti Sutras* : 39).

« La compagnie des grands est obtenue par la seule grâce divine » (*Narada Bhakti Sutras* : 40). C'est parce qu'il n'y a pas de distinction entre Lui et Ses êtres.

Satsanga à la maison

Cinq à six personnes peuvent se rassembler le soir dans un temple ou une pièce tranquille et peuvent étudier pendant une ou deux heures, soit la Gita, les Upanishads, le Ramayana, le Yoga Vasishtha ou le Bhagavata. Ceci formera également une sorte de Satsanga. Progressivement, votre mental sera purifié. Vous prendrez vraiment goût au chemin spirituel. Les femmes devraient aussi suivre cette méthode.

Satsanga négatif

Si vous ne pouvez avoir Satsanga avec des Mahatmas vivants, vous pouvez recourir à l'étude de livres écrits par de grandes âmes. Ceci constituera un Satsanga négatif. Si vous étudiez Vivekachudamani, vous aurez, à ce moment-là, un véritable Satsanga de Sankaracharya. Si vous lisez Yoga Vasishtha, vous aurez réellement un Satsanga avec le sage Vasishtha.

De nos jours, la vie est très complexe. La lutte pour l'existence est très intense. L'homme ne trouve pas le temps d'étudier des livres philosophiques et religieux. Pour une assimilation aisée et une absorption facile, je vous ai donné une tablette édulcorée de Yoga ou une pilule philosophique et spirituelle, sous la forme d'enregistrement phonographique. Écoutez les chansons justes avant de vous coucher et tôt le matin, Brahmamuhurta. Vous jouirez de la paix suprême et de la plus Haute Béatitude. Ceci sera une sorte de Svadhyaya (étude des livres religieux) et de méditation. Vous mènerez progressivement une vie divine. Vous n'aurez plus de rêves épouvantables. Votre mental sera rempli de Sattva. Vous développerez progressivement un mental

équilibré, une force spirituelle intérieure et une volonté forte. Il y aura une forte envie intérieure à mener une vie spirituelle. Pour vous, ceci est un Satsanga constant même dans le monde animé de bruit, de querelles et de désarroi. Vous n'aurez pas besoin de courir à droite et à gauche à la recherche de Yogis. Vous économiserez beaucoup d'argent. Vivez dans l'esprit de ces enseignements et atteignez Moksha ou l'émancipation dans cette naissance même.

Satsanga et la vision de Dieu

Premièrement, restez en compagnie des hommes droits et bons et servez-les. Par une telle compagnie et un tel service naît la connaissance de la nature fondamentale de notre propre soi et du Soi suprême et divin. Puis, vient Vairagya ou un dégoût pour tout ce qui est de ce monde et du suivant avec le désir brûlant du Seigneur. Ceci est Bhakti. Quand Bhakti devient fort, l'homme devient le bien aimé du Seigneur et à cause d'une telle affection, est choisi par Lui. Ensuite vient la vision directe du Seigneur.

Vivekananda assistait au Satsanga de Ramakrishna Paramahansa. Jnanadeva était au Satsanga de Nivrittinath. Gorakhnath assistait au Satsanga de Matsyendranath. La pratique de ressentir Sa présence en tout, de voir Dieu dans tous les visages et dans tous les objets est en elle-même, un grand et sublime Satsanga. Salutations, salutations aux Mahatmas qui donnaient Satsanga et aux dévots sincères qui y assistaient !

Très souvent, la dévotion est suscitée par l'association et le discours avec les dévots (Bhaktas). Une flamme est allumée par une autre flamme et ainsi, un cœur prend le feu d'un autre cœur. Sri Krishna dit : « Les sages m'adorent remplis de dévotion, avec leur mental pleinement en Moi, avec leur vie absorbée en Moi. S'instruisant les uns les autres, conversant toujours de Moi, ils sont satisfaits et ravis ».

En Orient, on conseille toujours aux étudiants de rechercher la compagnie des saints et d'écouter leur conversation, changeant ainsi en flamme la petite étincelle d'amour et d'ardeur. Seule une âme forte peut garder son éclat dans l'isolement, et le débutant ferait bien de prendre l'opportunité qui se présente de renforcer ses propres aspirations, en communiant avec ceux qui les partagent.

Un mot au sujet des femmes et hommes éduqués

Le mental des femmes et hommes modernes et éduqués est rempli de poison matérialiste. Il n'y a pas même un iota de spiritualité dans leurs cœurs. Ils n'ont aucune idée de la puissance et de l'efficacité du

Satsanga. Ils ont de mauvais Samskaras. Leur cerveau et leur mental ont besoin d'un nettoyage et d'une restructuration complète s'ils souhaitent vraiment obtenir la béatitude et la paix éternelle. Ils devraient recourir à un Satsanga répété. Alors, ils réaliseront progressivement les incalculables bénéfiques de Satsanga. La vie est courte. Le temps est fugace. À tout moment, la mort attend pour vous dévorer tous. Ce « demain » ne viendra jamais. Il est très difficile d'obtenir à nouveau cette naissance humaine. Utilisez-la de manière profitable dans la réalisation de votre Soi par le Satsanga. Réalisez Satchitananda Atman par Satsanga. Alors seulement, vous pourrez être libre. La réalisation du Soi est le but de la vie. Ceci est votre plus grand devoir ou Dharma.

Le test de Dieu

Tout comme des percepteurs adjoints sont obligés de passer certains tests avant d'être promus au grade supérieur, Dieu teste les aspirants avant de les admettre dans le domaine de Moksha. Les tests sont très sévères et rigoureux. Il y a quatre tests importants dans le champ Adhyatmique, à savoir, le test de Brahmacharya, le test de Deha-Adhyasa, le test de la vision égale et le test du mental équilibré.

Même Bouddha fut testé pour sa pureté mentale. Il dut faire face à des tentations de toutes sortes. Il dut affronter Mara. Ce ne fut qu'alors qu'il obtint l'illumination sous l'arbre Bodhi (l'Arbre de la Sagesse) à Gaya. Satan tenta Jésus par différentes manières. Jaimini fut testé par son Gourou, Bhagavan Vyasa. Celui-ci prit la forme d'une belle jeune fille et apparut devant Jaimini qui voulut l'aimer. Aussitôt Vyasa reprit sa forme originale et ainsi Jaimini fut pris de honte. Il échoua dans le test. Visavamitra échoua également dans le test, au début. Il couvrit ses yeux quand Menaka mit son enfant Sakuntala dans ses bras. Narada fut aussi testé par le Seigneur Hari. Au début, il échoua également. Il n'était pas capable de comprendre le fonctionnement subtil de Maya. La passion est très puissante. Beaucoup d'aspirants échouent dans le test. Il faut faire attention. Il faut développer un très haut degré de pureté mentale. Alors seulement, vous serez capable de réussir le test. Dieu mettra les aspirants dans des environnements très défavorables pour les tester. Ils seront tentés par de jeunes femmes. Le renom et la réputation amènent les aspirants en contact étroit avec les chefs de famille. Les femmes commencent à les adorer. Elles deviennent leurs disciples. Progressivement, ceux-ci font une grave chute. Il y a beaucoup d'exemples. Les aspirants devraient se cacher et passer pour des gens très ordinaires. Ils ne devraient pas montrer leurs Chamatkaras.

Puis vient un autre test, le test de Deha-Adhyasa. Dieu veut tester si l'aspirant a Moha ou l'identification avec ce corps périssable. Ceci est vraiment un test puissant. Yogi Matsyendranath a aussi testé certains de ses disciples de la manière suivante. Il planta dans le sol un Trisul (trident) aiguisé. Il demanda à ses disciples de grimper dans un arbre et de se jeter sur le trident. Beaucoup refusèrent de le faire. Mais un aspirant très sincère, qui avait une foi profonde dans les paroles de son Gourou, monta immédiatement dans l'arbre et se jeta vers le trident. Il fut protégé par les mystérieux pouvoirs yogiques de Matsyendranath. Gourou Govind Saheb testa également ses Chelas. Beaucoup refusèrent. Seuls quatre disciples se présentèrent. Il les amena à l'intérieur d'une tente et coupa la tête de quatre chèvres. Quelquefois, Dieu prend la forme d'un tigre et apparaît devant l'aspirant. S'il est très courageux et prend aussi la forme du tigre pour une forme du Seigneur Vishnu, il aura immédiatement le Darshan du Seigneur. S'il est timide et de peur s'enfuit, alors il a perdu la partie.

Le troisième est le test de la vision égale. Dieu va tester les aspirants pour voir s'ils voient le Seigneur dans tous les êtres, dans les chiens et les chevaux, les serpents et les scorpions, les hors-castes et les brahmines. Ekanath fut testé. Vous connaissez déjà cette histoire. Aujourd'hui, beaucoup d'aspirants ne veulent donner pas même une goutte d'eau à un homme assoiffé dans un train, mais ils veulent passer pour de grands dévots et crier : « *Hey Krishna, Hey Rama, Hey Hari* ». S'ils ne peuvent servir et aimer les Narayanas vivants, comment peuvent-ils servir et aimer le Seigneur invisible ?

Namadeva fut également testé. Le Seigneur Vittala de Pandharpur prit la forme d'un chien et apparut devant Namadeva. Ceci est un autre merveilleux exemple où un Bhakta montra au Seigneur sa véritable dévotion. Vous connaissez tous cette histoire.

Sankaracharya fut aussi testé. Il avait un petit Abhimana de caste. Il était un Brahman Nambudiri. Le Seigneur Siva assumait la forme de Paraiyah (une basse caste Harijan) et apparut devant Sankara. Celui-ci n'a pas apprécié que le Paraiyah prît le même chemin que lui. Alors le Paraiyah demanda : « Ô Sankara, le grand philosophe ! Où est maintenant ta vision égale ? Où est ton Vedanta ou unité de la vie ? Tu montres de l'aversion envers moi, car j'appartiens à une basse caste ? Tu as encore Brahman Abhimana. Où as-tu laissé ta philosophie Advaitique ? Quelle est la différence entre mon corps et le tien ? Ton corps contient-il les six éléments ? N'ai-je pas le même Avinasi Atman, la source de ce monde ? Ton Atman diffère-t-il du mien ? » Sankara fut vraiment honteux. Il reconnut tout de suite que ce hors-caste n'en était pas un réellement. Il réfléchit : « Ce hors-caste ne peut

pas parler ainsi de cette noble philosophie. Cela ne peut être que le Seigneur Siva qui est venu ici pour me tester. J'ai encore des traces de caste Abhimana ». Il se prosterna tout de suite devant le hors-caste et toucha ses pieds. Alors, le hors-caste prit immédiatement la forme du Seigneur Siva.

Nous allons aussi être testés par Dieu pour notre sincérité et notre patience. Le grand traducteur, Malpa du Tibet, testa son disciple Milarepa de différentes manières. Il le prit par sa touffe et le projeta vers la vallée. Il demanda plusieurs fois à Milarepa de construire des huttes et de les détruire pour tester sa patience et sa sincérité. Il le poussa hors de sa maison. Mais la femme de Malpa était très gentille avec Milarepa. Celui-ci quitta la maison plusieurs fois et revint plusieurs fois. Mais Malpa ne lui donna jamais aucune initiation. Aucun aspirant ne peut avoir cette patience et cette dévotion merveilleuses et extraordinaires qu'avait Milarepa envers son Gourou. Il devint le disciple favori de Malpa et s'avéra être le meilleur de tous les Yogis que le Tibet n'ait jamais produit. De nos jours, les disciples ne peuvent supporter pas même un seul mot dur du Gourou. Ils sont très indépendants. Ils changent de Gourou sur le champ. Ceci est la raison pour laquelle ils ne réussissent pas sur le chemin spirituel. Ils vagabondent de-ci de-là comme des paresseux. Ils sont des fardeaux pour la société.

Si l'aspirant réussit ces quatre tests vitaux, le Seigneur devient vraiment un esclave de ce dévot. Il transportera de l'eau pour ses ablutions matinales et celles du soir. Il le servira durant sa maladie comme il le fit dans le cas de Madhavdas de Puri. Il lava les jambes du Raja quand son dévot barbier était indisposé. Il guida Surdas l'aveugle avec un bâton dans Ses mains. Il transportera la nourriture et l'eau pour les dévots comme Il l'a fait pour Vilvamangal, l'aveugle. Il met la poussière des pieds de tels dévots sur Son front. Il suivra le dévot partout où il va. En plus de ces tests, il peut y avoir plusieurs autres tests qui ne peuvent être décrits exactement. Nous ne pouvons dire précisément que Dieu va tester ses dévots de telle ou telle manière. Mais un dévot sincère n'est jamais effrayé par ces tests.

Vous ne devriez vivre, travailler et respirer que pour la réalisation de Dieu. Vous devriez faire tout votre possible pour atteindre le but. Vous devriez consacrer votre mental, corps et âme à Son autel. Le monde entier n'est que Son Leela. Il n'y a rien d'autre que Dieu. Ressentez sa présence inhérente, toujours et partout, et jouissez de la béatitude Atmique.

CHAPITRE SEPT

ANECDOTES

Histoire des trois crânes

Un jour, un Rakshasa arriva au Darbar du Raja Vikramaditya avec trois crânes et lui dit qu'il tuerait tous les pandits de sa cour si, dans la semaine, ils n'étaient pas capables de sélectionner le meilleur des trois crânes. Vikramaditya accepta la proposition et appela tout de suite tous ses pandits pour leur transmettre le message du Rakshasa. Ils tremblèrent tous de peur quand ils entendirent le message. Mais heureusement, il y avait un Pandit intelligent nommé Rajaram Shastri. Il les encouragea fortement et dit au Raja qu'il sélectionnerait le meilleur crâne devant le Rakshasa sans aucune difficulté.

Après sept jours, celui-ci apparut à nouveau au palais du Raja. Le Pandit Rajaram Shastri s'avança et dit : « Le crâne dans lequel cette tige de fer peut passer d'une oreille à l'autre est le plus mauvais. Il ne vaut pas même un sou. Le crâne dans lequel la tige de fer peut passer de l'oreille vers la bouche est celui du milieu. Et le crâne dans lequel cette tige peut passer de l'oreille directement vers le cœur est le meilleur de tous ». Puis il passa le meilleur crâne au Rakshasa. Celui-ci s'inclina, courba la tête de honte et quitta le Darbar. Le Pandit fut bien sûr récompensé par le Raja avec de riches présents tels qu'or, châles et vaches.

La morale de cette histoire est que ceux qui écoutent les instructions religieuses par une oreille et leur permettent de passer par l'autre oreille sans réfléchir et sans pratiquer ces précieuses instructions sont des gens sans valeur, tout comme le pire crâne. Ceux qui écoutent les instructions par une oreille et parlent du sujet au moins occasionnellement sont dans la moyenne comme le crâne moyen. Mais ceux qui écoutent les instructions par une oreille et leur permettent de passer directement dans leurs cœurs, et qui les pratiquent sérieusement, sont la meilleure classe de personnes, comme le meilleur crâne.

Pour revenir sur ma remarque, une simple lecture et de simples paroles sur le sujet de succès dans la vie et réalisation de Dieu ne suffiront pas. Vous devrez mettre en pratique immédiatement tout ce que vous avez appris de ce livre et devenir un Yogi ou un Jnani exalté. Ceci est ma fervente prière.

Vilvamangal et Chintamani

Chintamani, la danseuse, dit à Vilvamangal, qui fut connu plus tard sous le nom de Surdas : « Ô Vilvamangal ! Tu es fou de ce cet horrible corps plein d'impuretés. Aujourd'hui est le jour de la mort de ton père. Tu es venu me voir à la tombée de la nuit en traversant le fleuve. Tout ton corps pue maintenant. Tu as traversé la rivière en t'agrippant à un cadavre de femme. Ce corps mort qui flottait dans le fleuve aurait pu attirer plusieurs jeunes hommes une heure auparavant lorsqu'il y avait encore un peu d'éclat sur la peau et de souffle dans les joues. Tout est chair, os et graisse. Si tu avais dirigé ton mental vers Dieu, la Source-fontaine de cette beauté, la Beauté des beautés, l'Incarnation de la beauté éternelle, tu aurais pu devenir un grand saint et atteindre la paix et la béatitude éternelle. Quel idiot tu es ! » Cette réprimande et admonition ouvrirent les yeux à Vilvamangal. L'illusion mise en place par Avidya disparut immédiatement. Il dirigea son mental vers Sri Krishna et devint un grand saint.

Deviendras-tu également un Surdas mon cher Prema ? La chance t'est donnée à toi aussi. Krishna t'attend à Vrindavan les bras tendus pour t'accueillir et t'êtreindre. Ne perds pas cette opportunité en or. C'est maintenant ou jamais qu'il faut avoir un Vairagya intense et brûlant. Si tu te rappelles toujours le corps d'une femme morte, son squelette et les parties qui le composent, chair, os, sang, urine et matières fécales ou si tu mets dans ton mental l'image d'une vieille femme avec une peau ridée et des dents gâtées ou l'image d'une femme malade qui n'a que la peau et les os et un teint blafard, je t'assure que Vairagya naîtra en toi sur le champ. Ceci est la manière la plus puissante.

Om Shanti ! Om Shanti ! Om Shanti

!

CHAPITRE HUIT

APPENDICE

Alphabet du Hatha Yoga

Asanas : vous rend fort et sain, et éradique beaucoup de maladies.

Bhastrika : Pranayama qui développe les poumons, détruit les germes de la tuberculose et augmente la capacité et la puissance des poumons.

Constipation : est supprimée par la pratique de Bhujanga, Salabha et Dhanur Asanas

Dhanurasana : est une combinaison de Bhujanga et Salabha Asanas.

Garbhasana : augmente le pouvoir digestif ainsi que l'appétit et supprime beaucoup de maladies intestinales.

Halasana : rend la colonne vertébrale très élastique et souple.

Hiver : est le meilleur moment pour une pratique vigoureuse du Yoga.

Indriyas : devraient être contrôlés par la pratique de Pratyahara.

Japa de « Om » ou « Hari Om » devrait aller de pair avec Asanas et Pranayama.

Jêûner élimine les poisons, purifie le système et revigore les cellules.

Kumbhaka : aide à atteindre la longévité et éveille la Kundalini.

Lolasana renforce les muscles des bras et avant-bras.

Manger modérément, une vie simple et des pensées élevées aident l'étudiant Yogi à atteindre son but rapidement.

Mental : peut être contrôlé par Vairagya, Abhyasa, Satsanga, Vichara, l'éradication des Vasanas, l'anéantissement de l'égoïsme, Pranayama, la méditation et la culture des vertus telles que la clémence, le contentement, la retenue, Santi et Santosha.

Nadi Suddhi peut être obtenu par la pratique de Pranayama.

Oordhva Padmasana contrôle les rêves érotiques et transmue l'énergie sexuelle en Ojas.

Paschimottasana supprime la graisse, augmente le feu digestif et éradique les maladies de l'estomac.

Quetta : un tremblement de terre n'est rien comparé à l'agitation causée dans le mental par les sens turbulents.

Régularité : dans la pratique des Asanas et du Pranayama est une condition indispensable pour des progrès rapides et solides.

Sirshasana : est le roi de toutes les Asanas. Il transmue l'énergie séminale en Ojas, développe la mémoire et les capacités intellectuelles et supprime une multitude d'affections.

Trataka : aide à la concentration du mental et supprime les maladies des yeux.

Uddyana Bandha confère une santé merveilleuse, la force, la vigueur et la vitalité et supprime les troubles du système alimentaire.

Vajrasana : supprime la somnolence, renforce la colonne vertébrale, aide à la digestion, est très utile pour la méditation.

Xérostomie : (sècheresse anormale de la bouche) peut être supprimée par la pratique de Sitali et Sitkari Pranayama.

Yoga Mudra supprime les désordres de l'abdomen et éveille la Kundalini.

Zerosis est la maladie des yeux due à une carence en vitamine A. Elle est éradiquée par la pratique d'un doux Trataka et Sirshasana.

Alphabet du Karma Yoga

I

Adaptabilité : est la vertu fondamentale pour un Karma Yogi par laquelle il pénètre dans le cœur des autres.

Charité : est un grand purificateur. Elle protège d'une multitude de péchés.

Doctrine de la réincarnation : est basée sur la théorie du Karma.

Équanimité : (égalité du mental) est une qualité essentielle pour un aspirant sur le chemin du Karma Yoga.

Foi inébranlable dans l'efficacité du Karma Yoga ouvre la voie à une évolution et un progrès spirituel rapides.

Générosité : est une vertu noble qui développe le cœur d'un Karma Yogi.

Hardiesse : est nécessaire pour marcher sur le chemin du Karma Yoga.

Humilité : détruit la fierté et aide l'aspirant à réaliser un service réel et solide.

Introspection : nécessaire pour scruter vos motivations.

Joie : aidera l'aspirant à réaliser un travail considérable.

Karma Yoga purifie le mental et prépare l'aspirant à la descente de la connaissance du Soi.

Loi du Karma est inexorable.

Méditation, combinée avec les actions, convient aux néophytes ou débutants.

Naishkarmya : inaction dans l'action par la connaissance du Soi.

Offrez toutes les actions, leurs fruits, le corps, le mental, les Indriyas et l'âme aux pieds de Lotus du Seigneur comme Isvararpana.

Patience et persévérance sont indispensables pour atteindre le succès dans le Karma Yoga.

Qualifications d'un Karma Yogi sont : absence de colère, de haine, de fierté et d'égoïsme.

Renonciation aux fruits des actions amène l'aspirant rapidement vers le but.

Ressentez la présence divine partout et voyez la gloire divine dans chaque pouce de Sa création.

Service désintéressé tel que servir les malades et l'humanité souffrante élève l'âme.

Tolérance : elle seule peut élargir le cœur d'un Karma Yogi.

Travail est adoration. Par conséquent, servez tout le monde avec Atma Bhava.

Victoire sur la nature inférieure peut être atteinte par une pratique ardue du Karma Yoga.

X est très motivé pour pratiquer le Karma Yoga, car il a des tendances karmiques ou un tempérament karmique.

Yajna (sacrifice) fait sans en attendre de fruits et sans l'idée d'en être l'auteur purifie rapidement le cœur.

Zèle et sérieux dans le service désintéressé produisent de merveilleux résultats dans la pratique du Karma Yoga.

II

Accélérez vos progrès sur le chemin du Karma Yoga en travaillant avec Isvararpana Buddhi.

Agami Karma est l'action à venir.

Amour cosmique est le fruit de Nishkama Karma Yoga.

Charité sans retenue, développe le cœur et suscite l'amour.

Daya (compassion) est une vertu indispensable pour un Karma Yogi.

Donnez le mental à Dieu et les mains au travail.

Élevez les autres en faisant du service désintéressé.

Grande tolérance, développe un cœur magnanime.

Humilité : une très importante vertu que devrait posséder un Karma Yogi.

Isvararpana Buddhi est l'offrande des fruits des actions au Seigneur.

Jivanmukta : fait des actions pour la solidarité du monde.

Karma Yoga est le Yoga de l'action pour la purification du mental.

Lokasangraha : mener l'humanité sur le chemin de la droiture.

Mala est détruit en faisant du Karma Yoga.

Ne craignez pas les critiques dans l'exécution de votre Svadharma.

Nishkama Karma Yoga est le service désintéressé.

Omettre de faire Nityakarma amène au péché nommé Pratyavaya.

Prarabdha : cette partie de notre Karma passé qui porte ses fruits dans cette vie.

Raga-dvesha ne pénètre pas un mental purifié par le service désintéressé.

Sakama Karma mène à l'attachement.

Tamas est détruit par l'exécution des actions.

Travail est adoration. Dédiez-le à Dieu.

Viveka naît uniquement dans le mental purifié par des travaux désintéressés exécutés pendant des centaines de naissances.

Yajna est un sacrifice religieux prescrit dans les Shastras.

Zèle et enthousiasme sont absolument nécessaires dans toutes les entreprises.

Alphabet du Raja Yoga

Asamprajnata Samadhi est le but des Raja yogis.

Brahmacharya est le vœu de célibat qui fait partie de la pratique de Yama, le premier Anga du Raja Yoga.

Contrôlez le mental par Abhyasa et Vairagya.

Découvrez les mystères de Kaivalya par la pratique assidue du Raja Yoga.

Dhyana est le flux continu d'une seule pensée ou idée à l'exclusion de toutes les autres

Ekagrata est la concentration du mental.

Garima est le Siddhi par lequel le Yogi devient très lourd.

Hatha Yoga se termine là où commence le Raja Yoga

Isvarapranidhana est l'abandon de soi au Seigneur.

Jitendriya est celui qui a contrôlé ses sens (Indriyas).

Kumbhaka c'est retenir la respiration dans la pratique de Pranayama.

Laghima est le Siddhi par lequel le Yogi prend une forme très légère.

Mitahara est indispensable pour les étudiants du Yoga.

Ne déviez pas d'un pouce de votre pratique yogique quotidienne, même dans les circonstances les plus éprouvantes.

Niyama est l'observance des austérités religieuses.

Noël : les vacances devraient être bien utilisées pour Yoga Abhyasa.

Ojas est l'énergie spirituelle qui se développe par la méditation.

Pranayama est le contrôle du souffle qui est le quatrième Anga sur l'échelle du Raja Yoga.

Pratique zélée du Yoga vous assure un succès rapide dans la réalisation de Dieu.

Raja Yoga est le roi de tous les Yogas.

Santosha est contentement, qui est l'une des cinq observances du Niyama.

Tapas est mortification de trois sortes, à savoir, mentale, physique et verbale.

Vritti est la modification du mental ou vague de pensée.

Vagabondage du mental est contrôlé par la pratique de Trataka et Pranayama.

Vasanas : brûlés par Nirbija Samadhi.

Yoga est la suppression des modifications de la substance mentale.

Alphabet du Kundalini Yoga

Anahata Chakra est le lotus du cœur à douze pétales.

Brahmarandhra est la cavité de Brahman au sommet de la tête.

Chakras sont des centres d'énergie dans le corps astral.

Diète de l'étudiant yoguique devrait être Sattvique, modérée et nutritive.

Ekagrata (concentration du mental) est obtenu par la pratique de Kundalini Yoga.

Faiblesse : un homme faible est inapte à la pratique du Yoga.

Gourou : son aide et sa grâce sont indispensables à la pratique du Kundalini Yoga.

Hatha Yoga prépare l'étudiant à la pratique du Kundalini Yoga.

Ida Nadi (Chandra Nadi) coule à travers la narine gauche.

Intrépidité est nécessaire si vous voulez entrer en Samadhi.

Jati-smarana (le souvenir des évènements des naissances précédentes) peut être acquis par la pratique de Kundalini Yoga.

Kundalini est la Sakti enroulée qui se trouve endormie dans Muladhara.

Lalana Chakra est situé dans l'espace au-dessus d'Ajna et en dessous de Sahasrara.

Muladhara est le Chakra qui est situé à la base de la colonne vertébrale.

Nadis : les tubes astraux ou canaux praniques subtils à travers lesquels coule l'énergie.

Oushadhi : Yoga dans lequel sont prises des préparations à base de plantes pour acquérir Kaya Siddhi. Est pratiqué par l'étudiant au début.

Padmasana est très bon pour pratiquer Kundalini Yoga.

Qualités d'un Sadhaka sont : calme du mental, Brahmacharya, retenue, etc.

Romancha (extase ou frisson) est expérimenté quand l'étudiant avance dans sa pratique.

Svadhithana est le Chakra aux six pétales situés à la racine des organes reproducteurs.

Trikala-darshi est celui qui voit le passé, le présent et le futur.

Ujjayi Pranayama détruit le déclin et la maladie.

Vishuda Chakra aux seize pétales est situé dans le Sushumna Nadi à la base de la gorge.

X aime beaucoup pratiquer Kundalini Yoga, car il a un tempérament mystique.

Yoga vient de la racine Sanskrit « Yuj » qui veut dire « joindre ».

Zèle et sincérité dans la résolution sont indispensables pour des progrès rapides dans le Yoga.

Alphabet du Bhakti Yoga

Ananya Prema est une dévotion sans faille envers le Seigneur, à l'exclusion de tout autre chose.

Bhakti Yoga est le chemin le plus facile pour la réalisation de Dieu dans cet âge de fer.

Chandrayana Vrata est observé par les dévots pour détruire les péchés et pour se réconcilier avec Dieu.

Dasya Bhava est le Bhava du serviteur entretenu par le dévot envers le Seigneur.

Eshana-trayam : les trois désirs (désir pour richesse, enfant et paradis) sont un obstacle pour le développement de la véritable dévotion.

Foi dans l'existence de Dieu est la fondation du Bhakti.

Gourou est, pour le dévot, le Dieu visible sur terre.

Horripilation (Pulaka) est le dressage des cheveux sur le corps, expérimenté par le dévot quand il avance dans la dévotion.

Ishtadevata est la déité préférée ou choisie par l'adoration de laquelle le Bhakta atteint la conscience de Dieu.

Japa du Nom de Dieu amène la pureté du mental et augmente grandement la concentration.

Krishna est la Déité suprême, le Destructeur des marques du Kali Yuga.

Lajja pour l'expression des Noms de Dieu est un grand obstacle pour les débutants sur le chemin de la dévotion.

Madhurya Bhava est la plus haute forme de Bhakti.

Nava-vidha Bhakti devrait être pratiqué par tous les aspirants sur le chemin du Bhakti Yoga.

Offrir corps, mental et âme exclusivement au service de Dieu est Saranagati (abandon de soi).

Padasevana est le service des pieds de lotus du Seigneur ou service de l'humanité avec Narayana Bhava.

Passivité du mental est une qualification commune à la fois au Vedantin et au Bhakta.

Pleurez quand vous êtes séparé du Seigneur, mais pas pour la mort de parents ou la perte de richesses.

Ruchi (Nama) est le goût pour la répétition des Noms du Seigneur.

Sakshatkara est la réalisation de la conscience de Dieu.

Trishna (fort désir interne pour les objets sensuels) est nuisible au développement de Bhakti.

Upasana est l'adoration du Seigneur.

Vacances de Noël devraient servir à faire au moins un Puruscharana de votre Ishta Mantra.

Viraha est une douleur intense ressentie par le dévot sincère et causée par la séparation avec le Seigneur.

Yogakshema du dévot est octroyé par le Seigneur.

Zèle et sincérité dans la résolution ouvrent la longue voie de la réalisation de Dieu.

Alphabet Védantique

Aparoksha Brahma-Jnana est la réalisation directe du Soi par l'intuition.

Brahmakara Vritti est généré par le mental pur doté des quatre moyens par la méditation sur le Soi.

Chit est pure conscience ou Connaissance absolue.

Dama est le retrait des sens.

Ekameva-advitiam Brahma : Brahman est un sans second.

Foi dans les enseignements des Srutis, du Gourou et son propre Soi est vraiment indispensable pour la réalisation du Soi.

Hridaya Granthi, le nœud de l'ignorance est annihilé par la réalisation de Brahma-Jnana.

Isvara est Sopadhika Brahman associé avec Maya.

Jiva est identique à Brahman quand son ignorance est annihilée par la Connaissance du Soi.

Jnana est le fruit de la méditation sur le Soi.

Kutastha est Sakshi (témoin silencieux du mental)

Laya du mental ne peut vous donner le Salut.

Mahavakyas (les citations des Upanishads) sont de quatre : « *Prajnanam Brahma* », « *Aham Brahmasmi* », « *Tat Twam Asi* » et « *Ayam Atma Brahma* ».

Nididhyasana est une méditation constante et profonde sur le Soi ou Brahman après Manana (réflexion).

Om est le symbole de Brahman.

Para Brahman est Sat-Chit-Ananda Svarupa (Existence absolue, Connaissance absolue et Béatitude absolue).

Quintessence du Vedanta est l'identification de Jiva avec Brahman.

Rajas est la passion qui obstrue le développement de la connaissance.

Richesse de l'Atman est la seule richesse inépuisable.

Soham « Je suis Lui » est une bonne formule pour la méditation Védantique (Ahamgraha Upasana).

Titiksha est le pouvoir d'endurance.

Uparati est le renoncement aux actions et prendre le Sannyasa

Vacances de Noël doivent être utilisées correctement pour une Sadhana Védantique.

Viveka est la discrimination entre le réel et l'irréel, le permanent et l'impermanent.

Yathartha Brahma Jnana (véritable connaissance ou Brahman) peut seul vous donner Moksha.

Zèle et sérieux sont indispensables si vous souhaitez faire des progrès rapides dans Atma Sakshatkara.

Alphabet de la Gita

Anudvegakaram vakyam satyam priyahitam cha yat ;

Svadhyaayabhyasanam chaiva vangmayam tapa uchyate.

Il est dit, que dire des paroles qui n'offensent pas et qui sont véridiques, plaisantes et bénéfiques, et la récitation régulière des Vedas sont la pénitence de la parole. (Ch. XVII, 15.)

Bahirantascha bhutanam acharam charameva cha ;

Sukshmatvat tadavijneyam durastham chantike cha tat.

Il est à l'extérieur et à l'intérieur de tous les êtres. Il n'a pas de mouvement et pourtant Il bouge. Il est trop subtil pour être connu. Il est loin et pourtant Il est près. (Ch. XIII, 15.)

Chaturvidha bhajante mam janah sukritinorjuna ;

Arto jijnasurarthartha jnani cha bharatarshabha.

Quatre types d'hommes vertueux m'adorent Ô Arjuna ! L'homme en détresse, l'homme qui souhaite apprendre, l'homme qui a un objet à gagner et l'homme qui sait. (Ch. VII, 16.)

Devadvidjaguruprajnapujanam sauchamarjavam ;

Brahmacharyamahimsa cha sariram tapa uchyate.

Il est dit que l'adoration des dieux, des deux fois nées, des maîtres et des sages ; la pureté, la droiture, l'abstinence et la non-violence sont les pénitences du corps.

Esha brahmi stitih partha nainam prapya vimuhyati ;

Sthitvasyam antakalepi brahmanirvanamrichhati.

Ceci est un état divin, Ô Arjuna. Celui qui l'a atteint n'est plus trompé et celui qui est établi en lui, même au moment de sa mort, atteint la béatitude de Dieu. (Ch. II, 72.)

Gitirbharta prabhuh sakshi nivasah saranam suhrit ;

Prabhavah pralayah sthanam nidhanam bijamavyayam.

Je suis le but et le support ; le Seigneur et le témoin ; la demeure, le refuge et l'ami. Je suis l'origine et la dissolution ; la terre, le trésor et la graine impérissable. (Ch. IX, 18.)

Hato va prapsyasi svargam jitva va bhokshyase mahim ;

Tasmad uttishtha kaunteya yuddhaya kritanischayah.

Si tu tombes, tu iras au paradis ; si tu gagnes, tu jouiras de la terre. Par conséquent, ayant préparé ton mental à combattre, lève-toi, O Arjuna. (Ch. II, 37.)

Na jayate mriyate va kadachit nayam bhutva bhavita va na bhuyah ;

Ajonityah sasvatoyam purano na hanyate hanyamane sarire.

Cela n'est jamais né ; Cela ne meurt jamais ni, ayant été une fois, ne cesse d'être. Non né, éternel, permanent et primitif, cela ne périt pas quand le corps périt. (Ch. II, 20.)

Om ityekaksharam brahma vyahram mamanusmaran;

Yah prayati tyajan deham sa yati parmam gatim

Prononçant la syllabe OM, le Brahman, méditant sur Moi lorsqu'il s'en va, il entre dans l'état le plus élevé quand il quitte ce corps. (Ch. VIII, 13.)

Purushah sa parah partha bhaktya labhyastvananyaya ;

Yasyantasthani bhutani yena sarvamidam tatam.

Cet Être Suprême qui demeure en toute chose et par qui tout est pénétré, par une dévotion exclusive, peut être atteint, Ô Arjuna. (Ch. VIII, 22.)

Rajavidya rajaguhyam pavitramidamuttamam ;

Pratyakshavagamam dharmyam susukham kartumavyayam.

Cela est une science souveraine, un secret souverain, une suprême sainteté. Cela est perçu par l'expérience directe ; Cela est en accord avec la loi ; Cela est aisé à pratiquer ; Cela est éternel. (Ch. IX, 2.)

Sarvadarman parityajya mamekam saranam vraja ;

Aham tvam sarvapapebhyo mokshayishyami ma sucha

Abandonnant tout devoir, prends-Moi pour seul refuge. N'aie pas de peine, car Je te délivrerai de tous les péchés. (Ch. XVIII, 66.)

Tulyanindastutirmouni santushto yenakenachit;

Aniketah sthiramatir bhaktiman me priyo narah.

Celui qui est égal dans l'éloge et la critique, qui est silencieux et satisfait avec tout ce qu'il a, qui n'a pas de demeure et qui est ferme dans son mental, ainsi dévoué, cet homme m'est cher. (Ch. XII, 19.)

Udasinavadasino gunairyo na vichalyate ;

Guna vartanta ityeva yovatishtathi nengate.

Celui qui est assis comme quelqu'un d'indifférent, insensible aux changements d'humeurs, qui reste ferme et ne vacille jamais, sachant que c'est le corps et le mental qui agissent. (Ch. XIV, 23.)

Viviktasevi laghvasi yatavakayamanasah ;

Dhyanayogaparo nityam vairagyam samupasritah.

Demeurant dans la solitude, mangeant, mais peu, retenant ses paroles, corps et mental, et toujours engagé dans la méditation et la concentration ; et cultivant l'absence de passion. (Ch. XVIII, 52.)

Yah sarvatranabhisnehas tattat prapya subhasubham ;

Nabhinandati na dveshti tasya prajna pratishthita.

Celui qui n'a aucune sorte d'attachement, et qui ne se réjouit ni ne hait quand il obtient le bon ou le mauvais, sa sagesse est fermement ancrée. (Ch. II, 57)

OM Shanti ! Shanti ! Shanti !

Comment les chefs de famille devraient se comporter envers les Sannyasins

Comme Satsanga est le seul bateau sûr pour vous conduire vers l'autre rive de Béatitude ou Moksha, vous devriez tous essayer de faire de votre mieux pour ne jamais le rater. Les chefs de famille devraient approcher les Sannyasins avec des fruits dans les mains, humidifiés avec un Bhakti sincère. Dès qu'ils rencontrent des Sannyasins et qu'ils reçoivent leur Darshan, ils devraient faire Satsanga Namaskara avec Bhava et Prem.

Les chefs de famille devraient se rappeler une chose, au-dessus de toute chose quand ils vont pour le Satsanga de Sannyasins. C'est ceci. Ils ne devraient jamais, jamais ne demander quoi que ce soit sur le Sannyasin dans son Purvashrama, sur son lieu de naissance, sa

vocation précédente, son âge, sa qualification, etc. Pourquoi ? Parce que, pour eux, ces points sont des choses mortes, car ils vivent dans l'Atman. Un vrai cordonnier est quelqu'un qui parle de points relatifs à la peau, au corps et leur relation, et pas du tout celui qui fabrique des chaussures. Les chefs de famille ne devraient parler d'aucune chose matérialiste en présence de Sannyasins. S'ils ont une question à poser, ils devraient toujours avoir en tête leur question et devraient toujours faire attention si cela appartient à la spiritualité et à Dieu. Ils ne devraient pas essayer d'inventer des questions stupides pour le plaisir, quand ils entrent dans les Ashrams ou les Kutirs des Sannyasins. Ils ne devraient pas perdre beaucoup de temps. Ils peuvent amener avec eux de petits présents, selon leur capacité. Les Sannyasins sont des dieux visibles sur terre. Il n'y a pas de Yajna ou service plus grand que le service aux Sannyasins. C'est le purificateur le plus puissant. Bénis sont ceux qui servent les Sannyasins, car ils obtiendront bientôt la paix du mental et la pureté du cœur !

Un fils ayant une tendance spirituelle amène une véritable paix

Si un père a quatre fils, il doit volontairement permettre à un de ses fils de se consacrer entièrement à la recherche spirituelle et à mener une vie de Nivritti Marga. Tout comme un étudiant entre à l'université pour poursuivre ses études ou faire des recherches et se trouve donc éloigné de la maison pour quelques années, de même, on peut s'isoler pour des pratiques spirituelles pendant cinq ou six années. On peut garder l'habit blanc. Nivritti Marga ne veut pas dire mettre une robe orange ou se raser la tête. Ce fils sera capable de guider les membres de sa famille sur le chemin de la spiritualité après avoir fait quelques progrès dans ce domaine. Il restera avec eux et irradiera la joie, la paix et la force et les élèvera du bourbier du Samsara. Mais de nos jours, le père désire que tous ses fils deviennent docteur, fonctionnaire ou avocat. Il n'aime pas qu'un de ses fils prenne le chemin de la Vérité. Il a peur que son fils devienne un Sannyasin quand il le voit étudier la Gîta. Il met beaucoup d'obstacles dans la croissance spirituelle quand celui-ci montre une tendance à cela, et le force à se marier. Ceci est la raison pour laquelle un père matérialiste est toujours malheureux bien que ses fils aient une bonne position. Un fils avec une tendance spirituelle est un atout précieux pour la famille. Il purifie et élève ses ancêtres jusqu'à vingt et une générations avant et après lui.

Vingt instructions spirituelles

1. Levez-vous à quatre heures du matin. Faites Japa et la méditation.
2. Prenez une nourriture Sattvique. Ne surchargez pas l'estomac.
3. Asseyez-vous en Padma ou Siddha Asana pour Japa et Dhyana.
4. Ayez une pièce de méditation séparée fermée à clef.
5. Faites la charité ; un dixième de vos revenus soit dix paisas par roupie.
6. Étudiez systématiquement un chapitre de la Bhagavad-Gita.
7. Préservez Virya (la force vitale). Dormez séparément.
8. Renoncez à fumer, aux boissons intoxicantes et à la nourriture Rajasique.
9. Jeûnez aux jours d'Ekadasi ou vivez seulement de lait et de fruits.
10. Observez Mouna deux heures par jour et aussi pendant les repas.
11. Dites la vérité à tout prix. Parlez peu et gentiment.
12. Réduisez vos besoins. Menez une vie heureuse et de contentement.
13. Ne blessez jamais les sentiments des autres. Soyez gentil envers tout le monde.
14. Pensez aux erreurs que vous avez commises (analyse de soi).
15. Ne dépendez pas de serviteurs. Soyez indépendant.
16. Pensez à Dieu dès que vous vous levez et avant de vous coucher.
17. Ayez toujours un Japa Mala au cou ou dans votre poche.
18. Ayez la devise : « Vie simple et pensée élevée ».
19. Servez les Sadhus, Sannyasins, les pauvres et les malades.
20. Tenez un journal spirituel quotidien. Adhérez à votre routine.

Semaine du au										
Combien de temps avez-vous dormi ?										
A quelle heure vous êtes-vous levé ?										
Combien de Mala de Japa ?										
Combien de temps en Kirtan ?										
Combien de temps avez-vous fait des Asanas ?										
Combien de temps avez-vous médité dans une Asana ?										
Étiez-vous régulier dans votre méditation ?										
Combien de Slokas de la Gita avez-vous lu ou appris par cœur ?										
Combien de temps étiez-vous en compagnie de sages ?										
Combien d'heures avez-vous observé Mouna ?										
Combien de temps avez-vous fait de service désintéressé ?										
Combien avez-vous donné en charité ?										
Combien de Mantra avez-vous écrits ?										
Combien de temps avez-vous pratiqué des exercices physiques ?										
Combien de mensonges avez-vous dit et avec quelle punition ?										
Combien de fois et combien de temps vous êtes-vous mis en colère et avec quelle punition ?										
Combien de temps avez-vous passé en compagnie inutile ?										
Combien de fois avez-vous échoué dans Brahmacharya ?										
Combien de temps avez-vous passé en étude de livres religieux ?										
Combien de fois avez-vous échoué dans le contrôle des mauvaises habitudes et avec quelle punition ?										
Combien de temps vous êtes-vous concentré sur votre Ishta Devata ? (Saguna ou Nirguna Dhyana)										
Quelles vertus développez-vous ?										
Quelles mauvaises qualités essayez-vous d'éradiquer ?										
Quel Indriyas vous pose le plus de problèmes ?										
Combien de jours avez-vous observé Mouna ou jeûné ?										
Quand vous êtes-vous couché ?										

