

SAD VANI

सद् वणी

Sad vani

**L'essentiel de l'enseignement de Ma Anandamayi
sur l'effort spirituel**

Rédigé par Bhaiji, son disciple le plus proche

Traduit du Hindi par Marie-France Martin

SAD VANI

Paroles de vérité, Paroles essentielles

Introduction

Ces textes ont été rédigés par Jyotish Chandra Ray, qui était d'un commun accord le principal disciple de Ma, celui qui l'a le plus profondément comprise. Lorsqu'on parle de lui, on ne l'appelle presque jamais par son nom civil. Pour tous, il était « Bhaïji », le grand frère. Il explique, en 101 petits textes, l'essentiel de ce que Ma enseignait sur la pratique spirituelle.

Bhaïji était Bengali, et c'est dans cette langue qu'il écrivait ; le Bengali est une langue très proche du Hindi et du reste dans le texte Hindi, beaucoup de mots Bengalis ont été gardés. Dans l'ashram ou j'ai vécu 5 ans, et où je séjourne actuellement 6 mois par an, ces textes ont été étudiés en commun tous les matins pendant plus d'un an, à partir de la version Hindi.

Il existe une traduction en Français « Aux sources de la joie » chez Albin Michel, dans la collection spiritualité vivante, mais elle a été faite à partir d'une traduction en Anglais. Elle s'éloigne parfois nettement du texte original, qui est beaucoup plus précis, plus fort, plus percutant. Je vais donc essayer une nouvelle traduction, à partir du texte Hindi, beaucoup plus littérale, quitte à laisser parfois les mots hindis ou sanscrits, en les expliquant, quand ils n'ont pas d'équivalent en Français. Les textes sont concis, donc beaucoup plus courts que ceux qui ont été publiés. Swami Vijayananda disait souvent : « le traducteur est un traître ». J'essaie de coller le plus possible au texte, de ne pas le rendre plus clair par mes interprétations, ma traduction manque donc souvent d'élégance.

SAD VANI

1

Dans le champ de l'action, le manque de liberté, d'indépendance, rend l'homme infirme. C'est pareil dans le domaine spirituel. S'il ne dispose pas de l'espace mental dont il a besoin, la pratique spirituelle du *sadhak* s'en trouve rétrécie. Par conséquent, sur le chemin sur lequel il progresse, pour bénéficier de la force d'un état émotionnel pur, c'est en fonction de sa personnalité que chacun doit fournir des efforts. Lorsque le fait d'atteindre le but sera vécu comme une nécessité vitale, tout ce qui est nécessaire se présentera tout seul.

Sadhak : personne engagée sur la voie spirituelle, et qui fait des pratiques sérieuses pour progresser.

2

Être attiré, c'est être transformé. Lorsque tu es attiré par une personne, un objet ou un état émotionnel, tu dois renoncer à quelque chose. Dans la mesure où tu renonceras, dans cette mesure-là tu recevras, c'est évident. Il ne peut jamais arriver que tu puisses tout recevoir sans renoncer à rien ; parce que deux choses différentes ne peuvent pas se trouver à la même place au même moment, et aucun travail ne peut se faire sans renoncement. C'est dans la mesure où tu consacreras ton mental et ta force vitale à l'Être Divin, que les désirs et les impressions du passé diminueront. Et c'est à l'instant où tu seras attiré, transformé et où tu feras l'expérience du Divin que ton mental sera dissous. D'accord, s'il n'éveille pas cette attraction à l'intérieur, on n'est pas attiré mais même dans ces conditions, il faut faire de grands efforts pour obtenir cette expérience, Pour cela, il faut rester sans cesse sur le qui-vive, comme un homme d'affaire qui connaît à tout moment les cours du marché.

3

Si on reste à l'intérieur de limites en se fixant sur la notion d'unique, lorsque le but devient ferme, la barrière s'ouvre, l'un se révèle comme multiple et le multiple comme un. Pour obtenir la force d'atteindre le sans limites, il est bon d'avancer d'abord enfermé dans des limites. Tant que la conscience d'être un corps est puissante, il est bon de se maintenir dans les manières de penser et les lois du monde. Pour cela il faut de la force d'âme, de la tolérance. Même si la nature du monde est d'être instable, elle n'aide jamais celui qui est agité.

SAD VANI

4

Les 10 étapes de la *sadhana*

- Premièrement : Le mouvement du mental en direction du divin (Bhagwan) est rapide,
Deuxièmement : Arrivée de l'agitation, de l'instabilité.
Troisièmement : Volonté qu'il remplisse le cœur le plus vite possible.
Quatrièmement : Progrès dans cette direction grâce à l'intelligence.
Cinquièmement : Être perturbé par l'attente du mouvement vers le haut du mental.
Sixièmement : Des yeux tombent sans arrêt une pluie de larmes.
Septièmement : Volonté de nager dans l'océan de joie sereine.
Huitièmement : Nuit et jour, répéter le *mantra* de sa divinité d'élection. (*Ishta*)
Neuvièmement : Apparition d'un état d'émerveillement devant le Soi.
Dixièmement : Monté au dixième niveau, le *sadhaka* jouit de la victoire.

Mots difficiles à traduire

Le **sadhaka** est celui qui accomplit des pratiques spirituelles, souvent la récitation d'un *mantra*, qui lui ont souvent, mais pas nécessairement, été prescrites le jour de son initiation ou par son guru ; Ce *mantra* comprend habituellement un nom de Dieu, celui de la forme divine avec laquelle le *sadhaka* a une connexion particulière, son « **ishta** »

Bhagwan , celui qui doit être adoré : Ma utilisait souvent ce mot pour désigner Dieu ; mais souvent également, elle se contentait d'un pronom, Il, Lui.

5

Sans la souffrance d'être, la volonté de connaître le mécanisme du monde, ne s'éveille pas dans la créature. Par conséquent, l'homme a besoin de la maladie, de la douleur, du manque, du remord etc.. ; comme le feu brûle la saleté, les trois sortes de souffrance détruisent la crasse du cœur de l'homme, et amènent à la concentration sur Dieu. Lorsque la pensée de sa faiblesse, de son indiscipline, etc. devient angoissante, et que l'on reconnaît la souffrance causée par la pauvreté, la séparation de son conjoint et de ses enfants, les affronts, etc... s'éveille dans son cœur l'impatience de se soumettre aux pieds de Dieu avec foi et confiance. Donc, acceptez la souffrance. On ne prend jamais autant conscience de la séduction, de la douceur des rayons de lune que lorsqu'on est brûlé par la fournaise de l'été.

SAD VANI

6

Vous dites : « Nous voulons, aimons Dieu ». Observez bien, est-ce que vous Le voulez avec tout votre mental et toute votre force vitale ? Si vous Le voulez vraiment, il est certain que vous pouvez Le trouver. Et savez-vous les signes que vous Le voulez ? Comme les passagers d'un bateau qui coule veulent le rivage, comme une mère en deuil de son fils veut son fils, si vous voulez Dieu avec cette intensité, voyez qu'il est avec vous jour et nuit. Vous voulez qu'Il vous donne beaucoup d'autres choses, alors il vous donne argent, personnes, prestige, etc., et continue à vous appeler. Cherchez Le pour Lui-même, et vous obtiendrez certainement de Le voir.

*Voir : **darshan** : C'est ce le mot utilisé en Inde pour indiquer ce que l'on recherche lorsqu'on prie, qu'on médite, qu'on va au temple, dans un lieu de pèlerinage ou auprès d'un grand homme. C'est une vision transformante, avec une composante émotionnelle*

7

Dans le monde, il n'existe rien qui soit le manque de foi ou l'indifférence ; Il joue des jeux infinis, dans des états infinis et des formes infinies. S'Il n'est pas multiple, comment peut-il jouer comme cela ? Ne voit-on pas que lumière et ténèbres, bonheur et souffrance, feu et eau sont des paires indissolublement liées l'une à l'autre ? Rappelez-vous, la **sadhana** n'existe que dans un état de pureté. Dans la mesure où nous donnons asile à des pensées mauvaises et mesquines, nous générons des causes du mal dans le monde. Quel sens a pour vous ce qui est ou n'est pas aux autres ? Tout apparaîtra beau si étant beaux vous-mêmes, vous pouvez rester installés dans la durée sur une belle **asana** dans votre cœur.

Sadhana : voir texte no 4

SAD VANI

8

Lors d'une entrevue, on entend souvent : « ça ne vous dérange pas ? ». Vous voulez rester loin, et c'est pourquoi vous posez facilement cette question. Regardez attentivement, quand vous allez voir vos parents, vos frères et sœurs, est-ce-que cette question vous vient à l'esprit ? Là, leur affection convient à votre mental ; donc le fait que vous puissiez les déranger n'attire pas votre regard. Si vous comprenez que **ce corps** vous appartient, ce genre de question ne s'élèvera pas dans votre mental quand vous viendrez vers « **ce corps** ». toutes les fois que vous viendrez, venez avec la totalité de votre mental et de votre force vitale, alors vous percevrez que personne n'est étranger à personne. Venez chaque fois que vous en aurez envie, j'ai beaucoup de joie à vous voir. Vous êtes tous une icône de la joie

Ce corps : *Ma Anandamayi, dès sa naissance, ne s'est jamais identifiée à son corps humain ; c'est pourquoi, quand elle faisait référence à sa forme humaine, elle disait habituellement « ce corps ». lorsqu'elle disait Je, elle faisait référence à ce qu'elle était réellement, la totalité de l'énergie cosmique.*

9

Dans le monde, tous ont été créés par un seul Père, par conséquent, personne n'est séparé d'un autre. Comme dans une famille, s'il y a beaucoup d'enfants, pour la commodité de la vie quotidienne, pour pouvoir exercer leurs dix métiers différents, ils construisent dix maisons différentes, dans dix lieux différents, et y vivent, de même, bien qu'étant un au fond, tous les gens vivent séparés uniquement liés différemment par les liens du Karma et de leurs péchés. Comme il y a dans le monde différentes sortes de médecine, allopathique, homéopathique, ayurvédique, etc., pour que chacun se soigne comme cela lui convient, de même pour soigner les maladies de l'âme, des méthodes et des enseignements différents sont donnés par les textes sacrés et les sages. Le but est unique. C'est cette porte qu'atteignent Hindous, Musulmans, **Vaishnavites** et **Shaktas**. Sur le chemin de la gare, il y a tellement de tumulte, de bousculade. Une fois qu'ils sont arrivés sur le bon quai, le but que chacun doit atteindre est fixé.

Vaishnavites, Shaktas : *deux courants de l'hindouisme. Les Vaishnavites ont pour dieu d'élection Vishnou, Les Shaktas, la puissance divine, qui est féminine, la Déesse, Durga ou Kâli.*

SAD VANI

10

Bien qu'on perçoive Dieu et son serviteur comme deux, en réalité ils ne sont qu'un. Lorsque Dieu, par bonté, descend s'incarner, il est le serviteur. De même que le serviteur n'existe pas sans son Seigneur, le maître, lui aussi, doit faire confiance au serviteur. La relation réciproque est telle que l'un n'existe pas sans l'autre. Pour la protection du serviteur, le seigneur est l'unique refuge, comme pour le service du seigneur, le serviteur est l'unique soutien. Celui dont l'être est plénitude et infinitude, c'est lui dont une fraction est serviteur. Et le serviteur est seulement là pour l'épanouissement de cette parcelle divine. Vous faites les serviteurs, mais ce n'est que parole en l'air. Hanuman, Garuda, etc. étaient vraiment des serviteurs. Ils s'étaient donnés à l'être divin de telle sorte qu'ils n'avaient plus aucune indépendance. Il faut une servitude complète, pour le Seigneur corps, âme, richesse, etc... Si on n'abandonne pas tout, totalement, il n'y a pas de réelle servitude, et vous ne recevez pas de Dieu le titre de serviteur.

11

On sait que le monde est comme un tambour, et qu'il y a un instrumentiste. Le tambour exécute ce qui est joué. On voit que lors d'un **kirtan**, beaucoup de gens chantent et dansent sur le rythme donné par le tambour ; mais peu de gens regardent du côté de l'instrument et de l'instrumentiste. Dans le monde, personne n'a la curiosité de connaître Celui dont ils tirent les éléments de joie qui leur permettent de couler des jours heureux. Celui qui existe à la racine de toutes choses, c'est lui qu'il faut rechercher, c'est cela les **tapasia**, c'est cela la **sadhana**.

Kirtan. Pratique spirituelle collective, avec le plus souvent un orchestre, ou au moins un chanteur, pendant lequel on chante des chants religieux, mais plus souvent des mantras, répétés parfois pendant des heures. En alternance, le chanteur chante un mantra, puis les participants le répètent. Certains dansent sur le rythme.

Sadhana, un ensemble d'efforts et de pratiques dans le but d'avancer dans la voie spirituelle, et, à terme, d'arriver à la libération complète; Cela regroupe étude de textes, récitation, chants religieux, méditation, postures de Atha Yoga, service désintéressé et une pratique sur laquelle Ma revenait constamment, le **Japa**, ou répétition d'un mantra. Toutes ces pratiques sont des **tapasias**.

SAD VANI

12

On entend beaucoup de gens dire : « Si on reste dans le monde, on ne fait pas de progrès spirituel », mais est-ce-que c'est complètement vrai ? Dans la vie laïque, combien y a-t-il d'opportunités de progrès spirituels ? Amour parental, affection fraternelle, amour conjugal, foi pleine d'amour des enfants, amour pour la famille élargie et les amis, bénédiction pour les sans-abris et les malheureux, cela est d'une telle aide pour les laïques, si on y réfléchit, on le saura. Usés par l'agitation du bonheur et de la souffrance du monde, parfois, l'abandon se développe dans l'âme de l'homme et naît un désir intense de trouver Dieu. Et parfois, les sadhus qui ont renoncé au monde n'atteignent même pas cet heureux état.

13

« Je veux adorer Dieu, mais n'arrive pas à le faire » Est-ce-que ça va marcher si on parle comme cela ? A la maison, s'il y a une maladie banale, vous vous donnez combien de mal pour aller chez le médecin ou le médecin ayurvédique à temps et à contretemps, et si quelque chose va mal dans vos affaires de ce monde, combien d'efforts faites-vous pour les remettre en état, mais quand vous êtes confrontés à l'adoration de Dieu, vous cherchez à appeler sa grâce à l'aide. Est-ce-que c'est ce qu'il faut ? Réveillez-vous une bonne fois avec enthousiasme, et vous pourrez bien méditer. Vous faites tant d'efforts pour la santé de votre corps, pour le rendre beau, si vous en faites autant pour préparer votre mental, il est certain que vous verrez l'état émotionnel d'adoration arriver. Si vous restez simplement assis en y pensant, cela ne peut pas marcher. Pour cela, il faut travail et exercice. Lorsqu'on travaille assidûment dans un but unique, les moyens pour l'atteindre se font connaître d'eux-mêmes.

SAD VANI

14

C'est vrai qu'il y a en l'homme beaucoup d'imperfections, telles qu'indiscipline, instabilité, doutes etc... n'empêche que sa nature profonde est joie ; simplement, le mental, comme un bébé, cherche son plaisir sans réfléchir, ici et là, à tort et à raison. Mais chacune des petites miettes de joie qu'il trouve dans le monde ne peuvent pas le stabiliser longtemps. Préparez votre âme comme on éduque un enfant en lui donnant et de l'amour et des punitions. Rendez la robuste intérieurement et extérieurement par le **satsang**, la pureté de l'esprit, la critique juste, etc....Par cela, peu à peu, après avoir souffert, il sera digne de jouir du repos de l'état suprême. Comme sur le champ de bataille, en prévision de l'attaque, on commence par organiser sa propre défense, préparez-vous attentivement par des actes purs, en pleine conscience et avec discrimination, pour que l'ennemi extérieur sous forme de jouissance et d'avidité ne puisse pas vous déstabiliser. Le mental est son propre ennemi et son propre ami. C'est par le mental que le mental éloigne l'ignorance. Les moyens les plus faciles pour purifier le mental, c'est la compagnie des sages et le chant continu du nom de Dieu.

Satsang : moments collectifs de vie spirituelle, pour écouter un enseignement, prier ou chanter.

15

L'homme va de ci de là cherchant à l'extérieur quelque chose de valable et de confortable, mais personne ne comprend qu'il va falloir rester dehors aussi longtemps que sa pensée sera fixée sur le confort et l'absence de confort. Si on ne pense pas à regarder ensemble l'intérieur et l'extérieur, on n'arrive pas à les unir. Corps, argent, personnes, maison, etc.... sont à l'extérieur, et sont rentrés à l'intérieur. Il faut essayer de garder ensemble le souci du Soi, ou d'unir Sa pensée à toutes les pensées. Si on avance en gardant comme but le confort du corps et de l'âme, on bénéficie seulement de ce qui est à l'extérieur. La saleté intérieure reste, et des vies et des vies se passent à nettoyer cette saleté. Tant que vous ne pourrez pas éloigner la pensée de ce qui est à l'extérieur, ayez également comme but d'aller vers l'intérieur. Recherchez l'esprit réel, méditez sur ce qui n'a pas de fin. Et lors d'une aube auspiciuse, vous constaterez que progressivement, toute l'attention concentrée en une seule direction, l'intérieur et l'extérieur sont devenus Un.

SAD VANI

16

Toi qui argumentes tellement au sujet de la nourriture **sattvique**, je te dis que la signification de nourriture **sattvique** est : une nourriture émotionnellement pure ainsi que la vérité, à savoir rester stable dans le divin. Si tu fais bouillir ta nourriture, mais reste jour et nuit absorbé mentalement dans le plaisir des objets, cette pureté de ta nourriture, ça sert à quoi ? Fais du **pan** frictionné avec le miel d'une aspiration pure avec le Nom dans ta conscience comme dans un mortier ou la réflexion sur le Soi comme ton médicament, et certainement, l'union d'un régime et d'une boisson salubre se feront d'eux même de l'intérieur. Maintiens en permanence la force de ton but. Tu travailleras avec ton corps et ton âme, cela rendra l'âme et le corps **sattviques**, et ils donneront les fruits d'une nourriture **sattvique**. Sachant que « le résultat n'est que la nourriture », reste attentif. Quelle que soit la nourriture que tu manges, essaie toujours de la garder sous ton contrôle.

Sattva, sattvique : *Le sattva est une des trois qualités qui sont dans la nature. C'est la qualité de vérité, joie pure, connaissance, état spirituel. On considère que certaines nourritures, comme la viande, l'ail et l'oignon, l'alcool, les épices trop forts, détruisent cette qualité sattvique, et les chercheurs spirituels s'en abstiennent.*

Pan : *quelque chose qu'on mangeait à la fin des repas pour aider à la digestion.*

17

Celui qui appelle est unique. Il y a différentes façons de gérer cet appel dans les différents groupes de gens. Le jour ou cet appel vient à quelqu'un, il reçoit pour cela le rythme avec lequel appeler ou ne pas appeler. En fait, vous ne L'appellez pas, c'est Lui qui vous appelle en permanence. De la même façon que dans la nuit tranquille le son des conques et des cloches en provenance des temples est perçu très clairement, l'agitation due aux objets est calmée par un sentiment d'amour exclusif pour Lui, l'écho de son appel est pleinement perçu, et c'est alors que l'appel réel résonne. Cela arrivera à tout le monde. Car lorsque Shiva est transformé en être individuel, l'être individuel lui aussi sera retransformé en Shiva. Comme l'eau avec la glace, ce jeu se joue éternellement entre l'être individuel et Shiva.

SAD VANI

18

Dans le monde, il est impossible à qui que ce soit d'avancer en abandonnant quelqu'un d'autre. Chacun est plus ou moins lié à tous les autres, et a droit à leur soutien. Personne ne peut dire : « c'est moi qui ai besoin du soutien du créateur, pas toi ». La royauté ne peut pas s'exercer sans roi, il ne peut pas non plus y avoir de roi sans peuple. Tous sont sur leur propre chemin, indiqué par leur karma et progressent sur leur voie pour accomplir la volonté du Père de l'univers. Par conséquent, c'est une idée fausse que de se considérer plus grand qu'un autre en fonction de ses qualités, de sa condition ou d'autre chose. Ne vois pas l'univers manifesté comme quelque chose de morcelé, vois le comme une globalité et il n'y aura plus de place pour un doute quelconque. Celui qui sait se respecter lui-même, il respecte les autres encore davantage. Il n'y a pas de foi sans respect, l'amour ne naît pas sans foi, alors, à cause du manque d'amour, le dieu de l'amour reste très éloigné. On ne peut pas le trouver.

19

L'origine de tout est unique. De cet unique vient la lumière qui envahit l'univers. En entendant parler, celui qui n'a pas vu l'Himalaya va comprendre qu'il ne s'agit que d'une montagne, mais s'il est au pied de l'Himalaya, il va voir comment ce roi des montagnes réunit des centaines de montagnes, des centaines de milliers d'arbres, d'animaux, de cascades etc.... étendus sur combien de lieues. De même, au royaume de la sadhana, à mesure que l'on s'approchera, qu'on pourra pénétrer à l'intérieur, on constatera que l'Unique a d'innombrables formes, et que le multiple est une forme de l'Unique. On avance toujours par une chose à la fois, même si on vit dans la multiplicité. C'est en avançant un pied à la fois qu'on apprend à marcher, en mangeant une bouchée à la fois que la faim s'apaise, en arrangeant une lettre à la fois qu'un mot se construit, en ajoutant un jour à un autre qu'un mois, et un mois à un autre qu'une année se termine.

SAD VANI

On entend de votre bouche : « **ekam ev advaityam** », et c'est bien réel ; dans le monde, rien n'existe séparé de l'Un. Le monde est composé de formes, goûts et odeurs. Parmi eux, chaque forme individuelle en se montrant, manifeste la gloire de la création, mais de l'Un vient sa manifestation, et de l'Un sa destruction. Toutes ces significations sont là pour la plénitude de l'Unique. Dans un but unique, essayez d'installer une forme, un goût, une odeur, un contact ou un son, et à ce moment-là, vous constaterez que tout est rassemblé à l'intérieur. C'est alors que vous le réaliserez. Tout est en un, tous sont un, et en plus de cet Un, aucun être n'existe.

« **Ekam ev advaityam Brahma** » : *Brahma est vraiment un, sans second.*

20

Tant qu'il vous faudra parler et écouter, parlez très peu. Écoutez, et digérez ce que les autres ont dit, et quand il est indispensable de parler, parlez un peu, à dose homéopathique. Vous voyez que les doses des médicaments allopathiques sont très grandes, mais on voit bien que quelquefois, une goutte de médicament homéopathique fait plus d'effet. Qu'y a-t-il d'autre dans beaucoup de paroles, que l'admiration de soi-même, un exposé pédant, et de l'argumentation ? La force de l'action est très supérieure à celle de la parole. Ce n'est pas par les paroles exprimées et l'argumentation que l'homme devient un homme. Stabilisez votre développement intérieur, en réfléchissant intérieurement, et vous verrez l'envie de parler et d'entendre s'amoinrir.

21

Regarde toujours ton but, avance toujours sur le chemin du progrès. Si tu abaisses ton regard, ou que ton but est sur une pente descendante, tu tomberas dans un gouffre infernal. En avançant sur le chemin droit, tu n'as pas beaucoup regardé vers le haut. Mais les exercices que tu as fait pour faire face ou être présent, tu ne les utilise pas. Fournis des efforts pour regarder vers le progrès. Si tu ne peux pas regarder vers le progrès en permanence, au moins, tu peux garder ton regard au même niveau. Le nom du courage de monter vers le progrès s'appelle l'enthousiasme. « Le corps veut, mais l'âme n'avance pas » et « l'âme veut, mais le corps ne suit pas », on l'entend souvent. A ces moments-là, il va falloir mobiliser sa force, être actif, ou la chute est inévitable. Dans toute action, il faut du courage, parce que c'est le courage qui est la puissance.

SAD VANI

22

Essaie toujours de rester le plus nu possible, en plein air, dans un espace ouvert. Remplis ton cœur de la vue de la mer ouverte, des montagnes ouvertes, et parle d'un cœur ouvert. Si tu ne peux rien faire d'autre, lorsque tu en as l'occasion, fixe longuement ton regard sur le ciel. A force de faire cela, tu constateras que les nœuds qui t'enserrent se relâchent et te libèrent. Une conscience complètement ouverte se trouve à la base, les fermetures rendent boiteux. Tu es arrivé dans le monde en apportant uniquement ton corps, tu devras en partir en l'abandonnant. Abandonner tout voile supplémentaire dont tu l'as chargé dans l'intervalle sera une souffrance. Garde ton corps léger, et ton esprit sera léger. Si le corps et l'esprit sont légers tous les deux, l'individu sera libre dans la simplicité.

23

Pourquoi l'argent, la richesse ? C'est pour notre subsistance, celle de la famille, l'éducation des enfants. Et la famille, c'est pour qui ? En répondant du tac au tac, on dira : « c'est pour moi », mais ensuite viendra la question : ce moi, c'est qui ? Et on ne trouvera pas de réponse. Et là, ton mental fonce : « Qui suis-je ? » Si tu le cherche vraiment une bonne fois, tu découvriras que dans tout ce que tu as appris dans les livres sacrés, pendant tes études à l'école et au collège, ou dans ta vie professionnelle, il n'y a pas de réponse à cela. Pour trouver la fixation, l'union du moi et du mien, il va falloir changer le courant de ta pensée et te concentrer sur ta sadhana. Lorsque la conscience est instable, il faut la maintenir avec force sous contrôle. C'est la méthode pour réaliser le Soi.

24

Au point du jour, un renonçant marchait en chantant le nom de Dieu devant chaque maison. Des milliers de gens l'ont entendu, mais l'esprit de qui a été marqué ? Et cela, pourquoi ? Tout le monde a des oreilles ; mais la rumeur du monde fascine tellement la plupart des gens que le son du religieux n'arrive pas à leurs oreilles. L'unique remède à cela est de faire du **jap** tous les jour, répéter « Hari » ou un autre nom de Dieu, que ce soit dix fois ou dix mille fois ; sinon prends du temps tous les jours pour adorer, méditer sur le Soi, passer du temps avec des religieux, à des actes de bonté, etc... comme cela peu à peu ce corps-instrument aura très envie de chants religieux.

SAD VANI

De même qu'on ne peut rien apprendre sans efforts sincères tous les jours, il en est de même pour la sadhana du soi réel, il faut y faire très attention. Comme on **remonte sa montre** tous les jours, cela aide beaucoup la purification de remonter le sentiment du Divin dans l'instrument qu'est le mental, une fois au moins chaque jour.

Japa : pratique spirituelle de sadhana sur laquelle Ma revenait sans arrêt. C'est la répétition du nom de Dieu ou d'un mantra, habituellement à l'aide d'un chapelet de 108 perles. On parle souvent de 5000 répétitions par jour, je connaissais quelqu'un qui était très proche de Ma, Ashok Kulkarni, qui devait le faire 21600 fois par jour. Plus de 50 ans plus tard, il s'y tenait encore. Cela lui prenait à peu près 7 à 8h par jour ou par nuit.

Remonte sa montre. Je pense qu'aujourd'hui, Ma dirait : recharge son téléphone.

25

Ne regarde pas les fautes des autres, cela salit les yeux et le mental, et le poids du péché augmente dans le monde. Donc, dans ce que tu vois, ne porte ton attention que sur ce qui est bon. C'est le bien qui est vérité et vie, le mal seulement la partie d'ombre de ce qu'on voit. Lorsque tu ne veux aucun mal, et que tu veux être avec d'autres, souviens toi que tu cherches l'union avec le bien. Réellement, si tes pensées sont identiques à l'intérieur et à l'extérieur, ton mental restera joyeux et créateur de pureté, ton intelligence et tes pensées pures. Alors, tu ne récolteras pas le mal, abandonnant le bien. La plénitude est uniquement Dieu, rien d'autre n'existe. A force de regarder les traits de caractères des autres, ils entreront plus ou moins en toi, car ce à quoi on fait attention, on le devient. En fait, cette envie de juger, on ne l'éprouve pas pour ses propres traits de caractère. L'ego s'épanouit en regardant ses propres qualités, et le regard se tourne vers les fautes et les faiblesses des autres.

26

Celui dont l'esprit est attentif et qui est attaché à la pensée du Soi, c'est celui-là qu'on appelle un homme. On ne devient pas un surhomme si l'on n'est pas déjà un homme. En suivant la discipline de la société et de l'éthique, on accède à l'humanité. Puis, après, l'envie d'accéder à un état supérieur, au moment fixé par le destin, on s'affranchit des frontières de l'illusion et on devient un surhomme. L'homme fournit des efforts pour combler son manque ; et le surhomme consacre sa nature. Le travail de l'homme est d'éveiller sa nature à partir de son manque, et le travail du surhomme, de remplir d'amour son sentiment de soi ou son renoncement. Tout d'abord, essaie de devenir un homme.

SAD VANI

27

Dieu est **anandamaya**, par conséquent, les éléments d'être qui proviennent de Lui doivent créer de la joie. À tous moments, donne de la joie, prends en, contemple la, écoute la, et ainsi tu demeureras à l'intérieur de la joie. L'absence de joie est un symptôme de mort, l'univers entier n'est pas son assistante. Lorsque la non-joie s'introduit en toi, rejette la de toutes tes forces, et penses : « je suis un enfant de la joie totale, pourquoi est-ce que je resterai dans la tristesse ? » Est-ce-que le fils d'une famille riche va se présenter comme un pauvre ? Si sa fortune patrimoniale est détruite, il vit quand même satisfait de se considérer comme un fils de bonne famille, et toi, bien que tu aies tout en plénitude, tu passes tes journées comme un pauvre. Est-ce qu'on peut arriver à quelque chose sans maintenir droite sa colonne vertébrale ? Tu vois tellement de vivacité dans les façons de parler, d'agir, des chefs ; Ils se sont consacrés corps et âmes à leur avancement matériel de telle sorte qu'ils ont les mains pleines de biens. Chasse peur, excitation, désespoir. La puissance suprême est là où se trouvent joie, enthousiasme et effort. Apprends à voir Dieu à l'intérieur des efforts nobles des hommes, cela te fera progresser des réalités physiques à la subtile réalité divine et tu pourras obtenir la joie parfait

Anandamaya : c'est le masculin du nom donné par Bhairji à Ma Anandamayi. Anand signifie joie, et maya, mayi remplie de, saturée de, composée de joie.

28

De même que les yeux ne peuvent pas se voir eux même, l'homme est incapable de voir ses propres fautes. Par conséquent, il doit écouter les critiques avec attention, parce que cela l'aide à s'examiner lui-même ; mais ce n'est pas vrai des louanges, il y a plus de mal que de bien à les écouter. La plupart des gens pensent le contraire, ils aiment les louanges, et s'inquiètent des critiques. En conséquence, l'élan vital, subordonné aux critiques et aux louanges, ne se libère pas, et l'homme accumule les échecs. Il est nécessaire, dans la vie courante, d'en tenir compte pour avancer vers son but. Mais dans la vie spirituelle, si on n'est pas indifférents aux critiques et aux louanges, on n'acquiert pas la stabilité intérieure.

SAD VANI

Pour se préparer intérieurement, but et concentration sont nécessaires. Donc, il faut s'efforcer de garder le cap, regardant dans la direction fixée, avec des exercices adaptés et de la concentration, et de renoncer au maximum au regard extérieur.

29

Un des noms de Dieu est **cintaamani**, et sachant qu'il peut exaucer tous les souhaits, l'être incarné pense à lui, et pensant à lui en permanence, il ne reste plus d'autre pensée, son être en est imprégné. Cette pensée doit être aussi intense que la pensée de la richesse pour celui qui la poursuit, ou la pensée d'un fils pour celui qui le désire. En avançant, en la mettant au premier rang de ses pensées pendant le voyage de la vie, le but est atteint progressivement. Comme cela, si l'on peut l'installer au centre de son cœur Il assumera la charge de tous les soucis de son serviteur pour le laisser libre de ne penser qu'à Lui. Tu en trouveras beaucoup d'exemples ; le renonçant parmi les sanyasis, celui qui cherche les plaisirs parmi les gens du monde, et même les animaux et les oiseaux, ce qui pousse et se déplace, ont droit à Sa grâce. Prends refuge en Lui, fais voler ton cerf-volant, tiens bien la ficelle, et reste assis en silence, et le vent lui-même le fera avancer à sa propre vitesse.

Cintaamani un joyau magique qui a le pouvoir d'accorder tout ce à quoi on pense.

30

Tout le temps, autant que tu le peux, ris beaucoup. Cela ouvrira les racines des nœuds du corps. Mais rire à l'extérieur n'est pas rire ; ris en unissant l'extérieur et l'intérieur. Et il est comment, ce rire ? Le sais-tu ? Il t'agite de la tête aux pieds. On ne sait pas quelle partie du corps est la plus puissamment affectée. Tu ris du visage, mais ton mental reste lourd. Je veux que tu ries de tout ton visage, de tout ton mental, de toute ton énergie vitale. Pour rire ainsi, aie pleine confiance dans la force de ton âme, et essaie d'unir l'intérieur et l'extérieur. Sans augmenter les besoins, sans te préoccuper de savoir ce qui te manque, accomplis le voyage de la vie d'un cœur pur, unifie les notions de soi et d'autre, et abandonne toi totalement à Son refuge, et alors tu constateras qu'un tel rire t'envahira et que la terre en sera enivrée.

SAD VANI

31

Sachant qu'il s'agit de ton corps entier, tu supportes tout et tu les protèges, les 5 doigts de la main, même s'ils sont de 5 espèces différentes ainsi que chaque partie du corps, des plus importantes jusqu'à celles qui effectuent un travail inférieur, même si tes dents mordent ta langue. Essaie de te conduire ainsi considérant tout comme à l'intérieur de tes limites. Le fruit de ces exercices sera que tu commenceras à expérimenter l'univers entier comme tien. C'est l'unique but du chemin spirituel, d'éloigner la séparation entre « moi » et « toi ».

32

Progressivement, limite les interactions, les conversations extérieures ; sinon, ce sera un obstacle sur le chemin vers Dieu. Assois-le sur un siège dans ton cœur. Si tu gardes ouvert le chemin vers l'extérieur des yeux et des oreilles, comment seras-tu disponible pour Son énergie ? L'adoration, c'est l'adoration de l'esprit ; la **puja** extérieure n'en est qu'un élément. Comme une mère tient contre sa poitrine le bébé malade qu'elle élève, dans les premières étapes de la sadhana, il faut maintenir la déité contre sa poitrine comme un bébé malade. Si pendant ton temps de pratique tu ne peux pas stabiliser ton mental en renonçant aux travaux et à l'attention vers l'extérieur, tu ne pourras pas trouver la déité comme ta respiration vitale. Comme lorsque tu écoutes ce qu'on te dit au téléphone, tu mets toute ta force dans ton ouïe, il faut aider la force de la conscience de toute la force de tous les sens.

Puja : rituel comportant offrande de fleurs et d'autres choses symbolisant les 5 éléments, terre, eau, feu, air, espace à la déité qu'on adore.

33

L'homme est un prototype de Dieu. La matrice humaine est la meilleure de toutes les matrices. Dans le domaine mental de l'homme se trouvent toutes les traditions ésotériques qu'on ne trouve nulle part ailleurs dans le monde. Comme un plongeur, essaie jour et nuit, d'extraire tous ces bijoux des profondeurs intérieures dans lesquelles ils sont noyés. Allume ta flamme intérieure, et illumine le monde. C'est le principal but de l'homme.

SAD VANI

34

Le langage (**Bhasha**) signifie rester flotter à la surface (**bahana**). Si l'homme ne flotte pas, le langage ne sort pas. Tant que vous serez en plongée, vous ne pourrez pas parler; lorsque vous serez revenus à la surface, le langage commencera à se manifester. C'est pourquoi le langage ne peut pas tout le temps manifester complètement l'état émotionnel. Parmi vous, certains disent : « je ne peux pas vous faire comprendre ce que je ressens. ». Voyez combien votre langage est peu clair et incomplet. Vous ne pouvez même pas rendre manifeste tout ce que vous êtes capables de comprendre ; et au-delà de cela, il y a combien de choses que vous ne comprenez pas ! essayez de comprendre et de connaître le langage et la science secrète de votre cœur et vos actions seront riches, même sans langage.

Bhasha, bahana : c'était une habitude de Ma de faire des jeux de mots à partir des sons et /ou d'étymologies plus ou moins fantaisistes. Là, le jeu de mots porte sur le son **ba**.

35

De quelque côté qu'on regarde, partout et toujours, une force infinie se manifeste, mais c'est dans ce qui est ordinaire qu'on reconnaît cette force. Pour quelle raison ? Elle est la trame intérieure de tout ce qui existe. Comme c'est à sa puissance royale qu'on reconnaît un roi et à la chaleur qu'on reconnaît le feu, ainsi ce monde manifesté permet de reconnaître le non manifesté. En analysant les choses créées, on s'aperçoit que ce qui reste non analysé est de même nature dans toutes les créatures, et que c'est cela qu'on appelle conscience. Dans tous vos hôpitaux et **collèges**, on fait des examens de toutes sortes, on découvre de nouvelles choses. Si vous observez vraiment attentivement, vous y en trouverez aussi des exemples. A partir de la diversité du monde, essayant d'accomplir toute action comme un service exclusif du Père de l'univers, l'amour et l'attachement pour lui s'éveillent. De cette façon, autant que tu peux briser les limitations mesquines de l'ego, autant la force vitale sera orientée vers un seul but, l'être cosmique; alors les images différentes se fondront en une image unique et se dissoudront dans l'océan d'essence unique.

Collège : En Inde, le collège correspond aux classes de première et terminale et aux trois premières années d'université. Il s'agit donc d'études supérieures.

SAD VANI

36

Tu peux être blanc si tu es vide et tu peux aussi être blanc en demeurant à l'intérieur de tout. Le blanc devient sans forme en prenant toutes les formes et la forme de la non-forme est le blanc. Pour être blanc, il est indispensable de rester droit. Si tu fournis des efforts pour être blanc comme le lait, à l'extérieur comme à l'intérieur, prenant refuge dans la vérité et la simplicité, tu vivras heureux toi même, et ceux qui viendront à toi trouveront la joie. Le blanc et la simplicité se reconnaissent au renoncement. Réduisant ta fierté à néant, fonds toi dans l'univers et tu verras que tout sera multiplié pour combler ta vacuité et que partout, on prendra modèle sur ton travail et ta spiritualité comme méthode auspiciuse. En ces jours de recherche du plaisir, le renoncement et la simplicité sont particulièrement un but pour l'homme. En réalité, la parfaite jouissance a pour nom renoncement total.

37

Si tu coules continuellement dans une seule direction, comme une cascade, aucune souillure ne peut rester en toi, et même, la souillure d'autrui sera purifiée à ton contact. Bien que le feu, avec des flammes puissantes, s'élève vers le haut, il a tout de même une limite; là où les flammes ne peuvent plus garder leur nature, elles se transforment en vapeur. Mais le courant de l'eau est tel que quel que soit le nombre d'arbres et de pierres qu'ils franchissent harmonieusement, les ruisseaux et les rivières coulent sans jamais faire de pause sur des milliers de kilomètres et atteignent leur destination. Si tu veux obtenir l'union avec l'être suprême, avance continuellement comme une rivière vers un but unique.

SAD VANI

38

En ce monde, on peut apprendre quelque chose de tout être vivant, donc chacun est le guru de chacun. Mais le meilleur est celui qui enseigne l'union avec Dieu, le suprême guru. Grâce à la pensée juste et au **satsang**, lorsque l'âme de quelqu'un s'oriente vers Dieu, Il se manifeste à lui sous forme de guru en forme corporelle. Le vrai disciple est celui qui, s'abandonnant aux pieds du guru, le regarde comme son maître. Par son service, le disciple obéit toujours à son guru. C'est sur un front incliné que tombe la pluie de la bénédiction et de la grâce. C'est dans la mesure où on peut être humble et concentré, qu'on gagne la force de progresser. Fils signifie « né de soi », mais dans le domaine spirituel si la relation guru-disciple est réellement forte, on peut vraiment appeler le disciple « né de soi »

Satsang : Réunion à but spirituel.

39

Pour être un combattant « nidhiram », en plus en plus de l'épée et du bouclier, il faut de la force. Tu dis « autonomie, autonomie », d'abord prépare toi, et ensuite tu auras l'autonomie. Comme base de ta vie de soldat, rend ferme ta vie spirituelle. Mets là en première ligne, accumulant ainsi une force immense et alors, qui pourra s'opposer à ton indépendance ? Si tu ne peux pas te gouverner toi-même, comment pourras-tu gérer l'immensité qui dépendra de toi ? Si tu peux être le roi de ton âme, les royaumes de l'univers viendront d'eux même dans tes mains. La vérité du monde est établie sur la religion et la religion est la vie du monde.

*Ce texte date de 1933, en pleine lutte pour l'indépendance, et était très probablement destiné à Subhas Chandra Bose, qui était venu voir Ma vers cette époque. Leader de la lutte pour l'indépendance, Subhas Chandra Bose s'opposait à Gandhi et à la non-violence et cherchait à organiser une armée pour conquérir l'indépendance par les armes, d'où le ton inhabituellement belliqueux de ce texte. Je ne sais pas ce que signifie « **Nidhiram** » qui du reste est entre guillemets dans l'original. Nidhi signifie trésor, et Ram est probablement le Ram du Ramayana, donc un personnage de roi et de guerrier. Je n'ai trouvé ce mot ni en hindi, ni en sanscrit, ni en Bengali dans mes dictionnaires.*

SAD VANI

40

Ceux qui étudient la médecine doivent, au début de leurs études, regarder des schémas des différentes parties du corps, os, peau, chair, les différents organes. De même, pour obtenir une première connaissance du domaine spirituel, il faut des rituels réguliers. Habituellement, quand le corps et le mental sont préparés par des rituels extérieurs, cela facilite l'union intérieure avec l'**antaryami**.

S'il faut s'intérioriser, abandonner l'action extérieure ne va pas marcher, alors Il en a installé un reflet partiel dans la représentation du monde. On dit aussi que le monde est une apparence d'éveil. Ne soyez pas envoûtés par les joies temporaires du monde, essayez de prendre refuge dans l'**antaryami**.

Antaryami : **antar** signifie intérieur, et **yami** celui qui donne des ordres, qui règle. On peut donc traduire **antaryami** comme guru intérieur, maître intérieur, mais c'est également un nom souvent donné à Vishnu.

41

Beaucoup disent « je n'aime pas le vacarme des kirtans, alors je ferai mes pratiques en solitude » C'est très bien si tu trouves l'union avec Lui quand tu es seul, mais observe comment fonctionne ton mental : Est-ce que pendant ce temps tu le cherches vraiment, ou est-ce que tu erres dans les affaires du monde ? Ne t'occupe pas du bruit. Que ton but soit le Nom. Si on ne fait pas attention aux différents sons du tambour et des castagnettes, si on suit la mélodie, on s'aperçoit habituellement que l'émotion spirituelle s'éveille. Pour les êtres ordinaires, pour atteindre ce qui est subtil, l'union avec ce qui est physique est très nécessaire. Il faut toujours faire des Kirtans avec ses proches et si on ne le peut pas, participer à des kirtans là où il y en a. En se concentrant sur le nom, l'émotion du kirtan vient et à force de participer à des kirtans, on devient capable de pratiquer **japa**, concentration et méditation. Il est également nécessaire de faire les kirtans, comme on fait les pratiques de dévotion et de puja, avec détermination, avec méthode dans l'exécution des rites. Il est bon d'avoir une seule note, un seul rythme. Il faut se concentrer sur celui (la déité) pour laquelle on fait le kirtan, autrement il s'agit d'une rencontre lyrique, pas d'un kirtan du nom.

Japa: répétition d'un nom de Dieu ou d'un mantra.

SAD VANI

42

Personne ne voit personne, Un seul (Dieu), nous voit. Lorsqu'on est au pied d'une grande montagne, on voit pierres, arbres, lianes, coincés les uns sur les autres, comme si tous allaient tomber si un seul d'entre eux tombait. Mais est-ce que cela arrive ? Cette montagne sur le corps de laquelle ils se trouvent, c'est elle qui les tient. En cas de tremblement de terre ou d'un autre coup du destin, si le corps de la montagne bouge une fois, rien ne restera immobile. De même, bien que tu penses que tu protèges le monde dans sa structure, monde, société, communauté, c'est une erreur, c'est Lui le protecteur. Par conséquent, c'est Lui qu'il faut connaître, en Le connaissant on connaît tout, et le manque, la dualité, s'éloignent.

43

« Donne-moi la force, donne-moi la force », ce n'est pas en criant cela qu'on obtient la force. A l'hôpital, pour le plaisir et le repos des malades, il y a beaucoup de choses bien organisées, cependant est ce que le poison de la maladie à l'intérieur peut être détruit par des arrangements à l'extérieur ? Il faut des arrangements à l'intérieur, et cela, ça dépend pour chacun de ses propres efforts. Travaille à garder à l'esprit les écritures et les paroles des sages et au bon moment, la force se manifestera à l'intérieur. Celui qui n'a pas en lui la compréhension du devoir et une ferme résolution, cherche la force auprès des autres. Si tu peux faire tout le travail matériel en disant « moi », est ce qu'il faut de la force pour penser à Dieu ? Avec patience et foi, applique toi dans toutes tes actions, la force apparaîtra d'elle-même et si tu dis que tu ne peux pas le faire, dis pourquoi. Cherche cette faiblesse intérieure, puis déracine là avec une volonté sans faille, sinon tu continueras à faire grandir ce poids inutile en toi et espéreras qu'une force extérieure te sorte de là. Est-ce que c'est possible ? Pour faire bouger les roues d'un véhicule sur un chemin défoncé, les chevaux ou le moteur doivent déployer de la force, de même, par la force de la volonté, il faut amener sur le chemin spirituel le mental attaché aux objets.

SAD VANI

44

Celui que tu veux adorer, il faut d'abord établir une relation avec lui. Cela se fait en parlant de lui, en pensant à lui, en contemplant sa beauté, en chantant ses qualités, en écoutant, en allant en pèlerinage, en restant seul, par l'intermédiaire des religieux. Quand la relation est établie, appelle le Père ou Maman, une relation de ce type est nécessaire, parce que les gens ordinaires ne s'attachent pas autrement. Tu avances dans les travaux quotidiens avec ce type de liens, donc dans le domaine spirituel aussi il faut une relation de ce genre pour avancer. Au début, si l'élan émotionnel ne s'éveille pas, apprends à l'adorer régulièrement en faisant du japa comme prescrit et petit à petit il trônera dans ton cœur. Lorsque le lien d'amour sera créé, pour le garder en bon état, il faut utiliser adoration, dons, méditation etc... De cette façon, la méthode pour méditer continuellement restera active et jusqu'à l'instant de la mort, sa présence ne te quittera pas. C'est ce qu'on appelle réaliser Dieu.

45

Quand quelqu'un dit : « sans moi, comment ma famille peut-elle se débrouiller ? », il faut comprendre que son attachement à sa famille n'a pas encore diminué. En réalité, personne ne se fie totalement à un autre. Ce n'est pas vrai que lorsqu'on est proche d'untel, tout va bien, et en son absence on ne peut pas se débrouiller. Dans ces circonstances, sans imputer faussement le problème à quelqu'un, il faut essayer de s'observer pour comprendre sa faiblesse. Personne n'aime la souffrance, mais on ne réfléchit même pas aux moyens de s'en libérer. On vit tant bien que mal. Comprenant que la famille est un fardeau, beaucoup de gens ne se marient pas, mais on ne peut pas dire si cela les satisfait. Il n'y a pas de paix complète dans le monde incomplet, par conséquent, pendant le voyage terrestre, il faut avoir comme but ultime, unique désir, suprême convoitise, de vivre en Lui.

SAD VANI

46

S'il y a aller et venir, il y a avant et après. Là où il y a la joie de la naissance, couleront des larmes de douleur pour la mort. Il faut y être prêt. La naissance de l'homme est involontaire, Celui qui a pris naissance, il devra mourir, c'est une vérité éternelle. Pour en finir avec ces aller-retours, la seule solution est de bénéficier de la proximité de Dieu. Sans une conscience pure et absorbée par la force de la Sadhana, on ne peut pas entrer au Pays de la Paix. Comme ceux de l'**Uttarakhand**, les chemins de ce pays sont difficilement accessibles. Mais mus par un désir ardent de voir Dieu, combien de vieux, de vieilles faibles, faisant peu de cas du trouble causé par ces chemins difficiles, supportent le manque de nourriture, de sommeil et le froid, et font du **Dhamyatra** un but suprême. C'est ainsi, avec opiniâtreté et courage, qu'il faut faire des efforts pour réaliser le divin.

Uttarakhand, Dhamyatra : *L'Uttarakhand est un petit état du Nord de l'Inde, essentiellement montagneux. C'est dans ces montagnes de l'Himalaya, vers les 5000 mètres d'altitude, que se trouvent les 4 sources du Gange et celle de la Yamuna, un autre fleuve sacré. Le Dhamyatra est le pèlerinage aux sources.*

47

Tout travail qui se présente à toi, dans le courant de l'existence, il faut l'exécuter avec une joie sans limite, comme envoyé par Dieu. Sur la terre, tout est fruit de la volonté. Le travail de celui qui, avec courage et patience, peut réaliser son idéal est inspiré. Son travail a droit à l'aide divine. En suivant un seul chemin, méditez constamment sur Dieu. Lorsqu'on suit cet unique chemin, l'exercice se transforme en nature, et les événements extérieurs ne peuvent plus déranger. Le seul moyen de détruire paresse et manque de sincérité est le maintien de la pratique contre vents et marée.

Parce que l'homme est esclave de ses habitudes, le monde entier est occupé par son travail temporel, enchaîné par l'attachement aux habitudes des vies précédentes. Si la pratique prend du temps pour changer vos habitudes, ne vous avouez pas vaincu, votre devoir est de continuer avec fermeté et enthousiasme. Il est vrai que penser à Dieu chaque jour, même un peu, fera mûrir et s'élever dans votre cœur un désir intense de Le réaliser. La première marche de l'escalier de la réalisation, c'est la pratique avec un cœur simple et pur.

SAD VANI

48

Faire et défaire, c'est le travail du temps. Celui qui domine le temps, le Grand Temps, est plénitude sous sa forme infinie, et plénitude également sous sa forme finie. C'est pourquoi faire et défaire sont toujours égaux pour Lui, et par cette vision égale il est source de tout bien, et doit être prié pour tout, souffrance et bonheur. Sans création, il n'y a pas de destruction, et sans destruction, pas de création. Par conséquent, dans le mouvement du monde, créer est essentiel. Comme un prisonnier, à vivre à l'intérieur de barrières, nous sommes devenus mesquins et limités, c'est pourquoi nous n'arrivons pas à sortir de « moi » et de « mon ». A la naissance d'un fils nous rions, et quand nous le perdons nous pleurons. En oubliant la dualité de chair et de sang, si on réfléchit un instant, on comprend que personne n'est à personne. Qui est le père de qui ? Et père, fils etc.... n'est rien, Lui seul est visible partout, dans tous les êtres.

49

Si tu dois recevoir quelque chose de quelqu'un, prends exactement ce dont tu as besoin, mais quand tu es le donneur, donne ce qu'il faut pour que l'autre soit satisfait, autant que tu le peux. Élargissant ta conscience mesquine, pour faire naître la compréhension de l'identité entre moi et autre, sers les le mieux possible avec empathie, dons, gentillesse, etc.... Tant que tu portes le fardeau du désir et du manque, tu dois t'occuper du manque des autres. Sinon, tu n'auras pas le bénéfice de ton humanité. Chaque fois que tu le peux, donne quelque chose aux pauvres et à ceux qui souffrent, nourris ceux qui ont faim, occupe-toi des malades. Et si tu ne peux rien faire, au moins mentalement, pense aux autres, avec pour but non plus le corps mais l'âme, essaie de servir spirituellement et tu pourras prendre conscience directement que le service, celui qui est servi et le serviteur ne sont séparés qu'en apparence. A la racine du service, il y a le renoncement. Où se trouvent désir de son propre bonheur, espoir de récompense et attente de fruit, il n'y a pas de véritable service. Pour servir Dieu, il faut renoncer à ces trois désirs. C'est par le corps, le mental et la parole que s'accomplit ce triple service. En commençant par n'importe lequel des trois, progressivement, se fait l'union des trois, corps, esprit, parole, et on peut atteindre l'Océan d'Union, sous forme d'abandon de soi.

SAD VANI

50

Ce qui calme le souffle éloigne les conflits et les doutes. Une émotion forte s'éveille dans le **pranam**, c'est cela la confiance. Elle s'accompagne toujours de foi et de vérité. La confiance qui repose sur l'opinion des autres, ou sur les lois du Karma, ne sert que dans le domaine du quotidien. En se concentrant sur Lui, la véritable confiance vient de l'intérieur. Elle maintient la conscience stable dans la vérité, et amenant dans le cœur un sentiment d'indépendance, qui fait voir le plaisir et la douleur comme égaux, produit une paix ineffable et une communication forte.

Sachant que l'intensité de la sadhana dépend de la foi, cette foi est extrêmement nécessaire. Parce que si on ne commence pas à l'aide de la confiance et de la foi, il n'y a pas d'autre méthode pour la recherche de la connaissance inexprimable du suprême.

Pranam : salut, prosternation. S'abandonner totalement devant ce qu'on reconnaît comme suprême.

Foi : Ma utilise deux mots, vishwas et shraddha. On traduit habituellement les deux par foi, mais vishwas est également employé pour parler de la confiance que l'on a en quelqu'un, ou en une parole et shraddha est plus connoté fidélité . Ce mot désigne également les pratiques que l'on fait pour un défunt

51

Celui qui est important, qui a toutes les qualités, qui est plénitude et crée la pureté, c'est lui qui est digne d'être un idéal. Dans cette perspective, Dieu seul est idéal. Mais il est bon pour chacun, dans la vie quotidienne comme dans la vie spirituelle, de prendre un **saddhu** comme idéal. L'effet que produit sur l'esprit un idéal vivant est supérieur à celui produit par les écritures sacrées et les **Upanishad**, et l'inspiration reçue d'une relation directe n'est pas la même que celle reçue indirectement ou de façon approximative.

Il faut d'abord décider : « sur quel chemin vais-je cheminer ? », puis, avec cet idéal, marcher. Si par chance on peut bénéficier de la compagnie ou de la manifestation visible d'un être supérieur, il faut le servir avec renoncement et foi, et essayer de progresser par l'effet de sa grâce et de sa bienveillance. Gardant à l'esprit l'essence de son idéal ou Dieu, et avec l'enseignement des saints, il devient facile d'accomplir sa tâche.

Saddhu : de la même racine que sadhaka et sadhana, racine qui signifie bon. Le sadhaka est celui qui fait des pratiques, le saddhu a déjà une certaine réalisation. Souvent traduit par moine.

Upanishad : partie spéculative des écritures sacrées, traitant de sujets philosophiques, de la nature du monde et du divin, et de pratique spirituelle

SAD VANI

52

Tout le monde cherche la paix, mais très peu de gens pensent que tant qu'« Il » ne s'éveillera pas dans le cœur, il n'y a aucun moyen d'obtenir une paix complète. L'argent n'apporte pas la paix, fils et famille ne donnent pas la paix, on n'a pas la paix grâce à un statut, parce que les éléments de plaisir quotidien changent continuellement, comme le jour et la nuit. Ils s'en vont comme ils viennent, c'est pourquoi il faut être riche d'une richesse qui ne sera pas détruite, et telle qu'une fois obtenue, tous les désirs disparaissent complètement. Cette richesse, c'est uniquement Dieu, qui, bien qu'il demeure dans le cœur de tous, est inconnu. Par un travail de vérité, lorsque l'obscurité dans la conscience s'éloigne, la forme attirante suprêmement belle se développe d'elle-même et dans la conscience débute le royaume de la paix totale.

53

Vous avez vu des enfants jouer, non ? Le jeu commence bruyamment et avec beaucoup de plaisir. Ils s'embrassent et se manifestent tellement d'affection ! Mais le jeu fini, ou pas encore fini, ils se mettent à se disputer au sujet de la victoire ou de la défaite, à s'insulter, puis se querellent et enfin, après être passés aux coups, ils rentrent chacun chez eux en pleurant. C'est comme cela que ça se passe dans tout ce qui est quotidien. Les gens commencent par gagner quelques sous, puis fondent une famille, mangent et boivent, profitent de leurs amis et de ceux qu'ils aiment pendant un certain temps, puis progressivement vieillissent, s'affaiblissent, prisonniers de leurs actions, ils souffrent physiquement et mentalement et deviennent tellement désespérés qu'il leur devient difficile de continuer à vivre. Mais ceux qui vivent leur vie en prenant refuge aux pieds de Dieu, leur vie, même au milieu de centaines de problèmes, est vécue dans la paix. Dans un monde perpétuellement en mouvement, l'humanité vivra toujours dans un alternance de bonheur et de souffrance.

SAD VANI

54

Comme on reconnaît une mère à son affection et à sa tendresse, une épouse à son amour et à son attachement, un ami à son affection et à son affinité, on reconnaît une personne spirituelle à la pureté de sa conduite. Il n'y a aucun bénéfice à simplement dire : « Je respecte la religion ». L'état mental et les actes doivent être conformes au devoir. On a avancé dans une sadhana difficile, basé sur vœux, jeûne, veille ou l'équivalent, mais s'il manque l'aspect émotionnel, ce ne sont que des actions accomplies par habitude. Observez-vous attentivement et si vous remarquez une insuffisance, essayez de vous en débarrasser. Ainsi, partant de là où vous êtes, avancez lentement en prenant les moyens appropriés. Alors, quand ce sera mûr, actions et état émotionnel en harmonie, vous deviendrez capables de vrais progrès spirituels.

55

La langue est l'organe du goût, mais tant que quelque chose d'amer ou de sucré ne touche pas la langue, il n'y a pas de goût. Mais il y a quelque chose de surprenant : Dès qu'elle entre en contact avec quelque chose d'amer, d'acide ou de sucré, elle fabrique immédiatement son goût. De la même façon, rien de tel n'existe que : « cette chose n'est pas dans ce corps que tu vois ». C'est pourquoi on peut appeler le corps un microcosme. Ce que vous voulez qu'il soit, il le sera. Si vous voulez la vie du monde, alors vous verrez comme il vous laissera fatigué dans le monde. Et si vous lui donnez le goût de la vie spirituelle, vous verrez comme il vous rendra calme et stable. Le corps est précieux, et aussi il ne l'est pas. Voyez, tant que vous êtes de ce côté de la rivière, vous faites attention à la barque qui vous permettra de traverser, mais dès que vous avez traversé, vous ne vous en rappelez même plus. L'utilité du corps est du même ordre. Quand l'ego disparaîtra, le monde comme le corps sortiront de votre champ de vision.⁵⁶

Il faut bien établir un centre de tout. Si on ne le fait pas, on n'arrive pas à un état émotionnel stable. Plus la conscience est centrée, plus on devient simple, en paix, en bonne santé, plein d'amour, on trouve la splendeur de l'être cosmique. Maintenez le courant de votre mental sur un mot, une statue, une image, un symbole ou n'importe quel objet sacré, le reconnaissant comme une partie ou une forme du divin.

SAD VANI

Le mental erre continuellement d'un objet à l'autre, il se reposera sur ce centre, et progressivement l'état émotionnel s'éveillant, prendra racine dans le cœur. Simplement par la puissance du « **aham** » arriver à la réalité du « **soham** », ou bien réaliser l'expérience du suprême par une méthode comme le yoga est extrêmement difficile à notre époque pour les gens ordinaires.

Aham, soham : **aham** est le je, **soham** un condensé sanscrit qui signifie « je suis cela », cela étant l'énergie cosmique, ou le divin suprême.

57

Assis dans l'obscurité, que cherchez-vous à tâtons ? Fixez-vous sur la lumière. Combien de temps pourrez-vous conserver la lumière d'une lampe à pétrole ou l'électricité ? Quand il n'y aura plus de pétrole, ou quand l'interrupteur ne fonctionnera plus, la lampe va forcément s'éteindre. Munissez-vous d'une lumière, et illuminez le monde d'une lumière qui ne s'éteindra jamais. Quelle est cette lumière ? Le savez-vous ? C'est la foi en Dieu ou l'amour de Dieu. Amenez dans toutes les maisons cette fixation sur la lumière, et vous verrez que dedans comme dehors tout sera illuminé. Souvenez-vous d'une chose : à l'époque actuelle, si quelque chose doit être accomplie, il faudra demander le soutien de la **Lakshmi** du foyer, parce que l'époque est telle que dans la société, ce sont les femmes qui seront les pilotes, tandis que les hommes, le gouvernail en main, se promèneront dehors. Il va falloir enseigner aux filles comme aux garçons à chanter le Nom, la Bhagavat Gita, leur donner le goût de la récitation du chapelet, de la méditation et de la concentration. Il faudra fréquenter les assemblées spirituelles, fréquenter des religieux, et ainsi on verra que femmes et hommes progresseront ensemble. Dans les temps anciens, la première partie de la vie s'appelait **brahmacharia**, si l'on peut refaire cela, la société hindoue va se réveiller.

Lakshmi : Déesse du foyer, celle qui donne les choses nécessaires au bon moment.

Brahmacharia : Celui qui va vers Brahma, vers l'absolu. Cela s'applique aujourd'hui principalement à des religieux, mais autrefois c'était la période d'éducation spirituelle, de l'âge d'une douzaine d'années à l'âge de 25 ans, le jeune brahmane quittait sa famille pour aller se former auprès d'un maître.

SAD VANI

58

On appelle sanyassi celui qui vit tout le temps dans la vacuité et celui qui dépend tout le temps des autres essaie seulement d'être un sanyassi. Celui qui est totalement absorbé en Son nom, celui-là est un sanyassi. Tant qu'on insiste sur la famille, l'argent, le bien être du corps, les plaisirs du mental, la respectabilité, les louanges etc... il est bien préférable de rester dans le monde. Les pèlerins de cette voie, de ceux qui sont sortis pour tout abandonner, sont très peu nombreux. S'ils n'avancent pas complètement sans ego et n'observent pas les lois de l'errance, ils vont créer toutes sortes de complications. Être un maître de maison avec un mental de sanyasis est tout à fait digne de louange, alors que sortir en vêtement de sanyassi sans l'être réellement est une faute grave. Ce n'est pas comme si en le faisant on ne se nuisait qu'à soi-même, on amoindrit également le pur idéal de l'état de sanyassi.

59

Sans solitude, Dieu ne peut être trouvé. Pour ceux qui veulent faire leur recherche du suprême dans un esprit de calme et de détachement, l'Himalaya est un lieu adapté. Dans toutes les directions, la nature est grandiose et calme. Tranquille en son sein, la pensée de l'infini et l'état d'investigation de soi est facile. Pour celui dont la recherche est l'amour, le bord de la mer est utile. Plongé dans la sensation du mouvement des vagues au-delà de toutes limites, vous arriverez au but fixé. Ceux qui ne cherchent qu'à être des pèlerins sur le chemin spirituel, n'importe quel lieu beau et isolé fera l'affaire. Pour les gens du monde, il leur faut au moins un coin pur réservé à la pratique spirituelle. Ceux qui sont perpétuellement concentrés dans l'amour divin, dont les yeux sont emplis en permanence par le divin, tous lieux sont bons pour eux. Maîtrisant votre mental, essayez de vous élever au-dessus de toutes les contingences, et la dualité de lieu ou absence de lieu s'évanouira.

SAD VANI

60

Pour prendre refuge dans le chemin de l'amour, après avoir déraciné le « je » de sa parole comme de son état émotionnel, il faut détruire sa pensée rationnelle. Un bébé fait pipi et caca, se salit avec, se couche dedans, puis tend les mains pour se faire prendre dans les bras par sa mère. Sachant qu'il n'en sait pas plus, la mère le lave et le sèche partout en souriant, puis l'allonge sur ses genoux. C'est la manière de faire de l'affection et de l'amour sans ego. De même, il n'y a pas d'autre mantra pour une sadhana d'effacement de soi. Essayez de devenir comme cela, alors vous pourrez facilement vous blottir sur les genoux de la Mère de l'univers, et si vous voulez vous reposer sur les critères de votre intelligence, vous devrez porter vous-même votre fardeau. Dans la vie, vous avez joué à beaucoup de jeux, tout ce que vous aviez à perdre ou à gagner, c'est fait. Maintenant, Lui faisant confiance, sautez dans ses bras comme un sans-abri. Vous verrez, vous n'aurez aucun souci à vous faire. Rappelez-vous qu'on ne peut pas réaliser Dieu sans être sans péché.

61

Le jeu dans le monde de l'action est d'une certaine espèce, et il est d'une autre espèce dans le monde mental. Le monde de l'action se préoccupe d'être en lumière, et le monde intérieur joue dans le silence et l'obscurité. Si ce n'est pas le cas, l'état intérieur ne devient pas intense. Et même c'est de l'intensité de l'état intérieur que le monde de l'action fonctionne. Les sources du Gange, inaccessibles au regard des hommes, se trouvent dans des lieux sauvages, austères et cependant, son courant aimant, progresse, s'accomplit, rendant possible la végétation dans combien de contrées ! L'état intérieur est la racine de la création, de la conservation et de la destruction. Mais aussi longtemps qu'on n'a pas soi-même renoncé aux liens du karma et qu'on est soumis à l'action, il faut accepter la supériorité de l'action. Celui qui désire l'action ne tirera pas de bénéfice en l'abandonnant.

SAD VANI

62

Au fur et à mesure que tu progresses en âge, tu deviens petit sous le poids du monde. Regarde donc, certains grands hommes, ne faisant confiance ni à la nature ni aux hommes, totalement absorbés dans l'amour universel, incarnation de l'indépendance, errent, agissant comme bon leur plaît, heureux quel que soit ce qui leur arrive. Et toi, dans ta forteresse, avec tant d'efforts, bien qu'en sécurité, tu vis en permanence petitement et dans la peur. Lève-toi une bonne fois, et essaie de devenir grand. Expérimentant ta vie sous l'influence des saints, améliore le monde.

63

La souffrance de la séparation éternelle entre Dieu et l'être incarné est là depuis un temps infini. Dieu est à tout moment prêt à prendre l'être incarné dans ses bras, et l'être incarné, tombé dans l'engrenage de son karma, et y restant en permanence, comme aveugle, ne le voit pas, ne le cherche pas. Lorsqu'on s'intéresse à la voie spirituelle, à l'adoration, on comprend que c'est un pont pour réunir ce qui est séparé, abolir cette souffrance, et que cela ouvre la porte à la joie. L'espoir de l'union donne plus de joie que l'union elle-même et dans la mesure où la foi et l'amour grandissent, enchanté par cet espoir, le désir ardent, la prière etc.... atteignent leur plénitude. N'avez-vous pas vu dans l'Himalaya, deux oiseaux sur deux sommets s'appelant sans fin, faisant « kahan, kahan ». Ils entendent l'appel de l'autre, mais malgré leur association amoureuse, aucun ne va vers l'autre. En s'appelant, ils trouvent la paix par rapport au sentiment d'actuelle séparation. La souffrance de la séparation, la compréhension du manque sont absolument nécessaires. Par la souffrance du manque, à toute vitesse, la bataille du karma commence. La compréhension du devoir n'amène pas cela. Méditant sur le manque, essaie d'arriver à la plénitude de l'aspiration. De cette façon, autant ton désir augmentera, autant cette souffrance de la séparation te détachera de tous les autres désirs, et tu resteras réfugié à Ses pieds.

SAD VANI

64

« Il est partout, alors, pourquoi L'appeler ? Il ne veut rien de nous ! » On entend souvent cela de la bouche de beaucoup de gens, enfants ou vieux. Comme après beaucoup d'efforts on extrait un joyau caché dans le sein de la terre, ainsi, bien qu'il soit dans le cœur de chaque personne, après avoir chassé de la conscience la souillure et l'ignorance par l'adoration et la discrimination, il faut réaliser, expérimenter Sa capacité à faire grâce, à faire le bien. Si en quelqu'un la question d'en haut s'élève, comprends que dans son cœur l'aspiration à appeler s'est éveillée, bien qu'il ne le comprenne pas. Alors, il faut éveiller correctement le mental pour qu'il L'appelle. C'est pour soi même qu'on appelle. Chaque jour, lorsque l'être incarné se sent mal à cause de **la triple souffrance**, c'est alors qu'il L'appelle. Combien de gens L'appellent d'eux même ? D'abord, l'appel vient d'une grande souffrance, lorsqu'à force de pratiquer on obtient une réponse, c'est alors que la pratique amène de la joie. Que tu en aies envie ou non, cheminant dans le courant du monde, essaie de L'appeler, alors, tu comprendras la souffrance et la vie ne sera plus effrayante.

La triple souffrance : souffrance qui vient du corps, souffrance qui vient de la nature, souffrance mentale.

65

Parfois, j'entends de votre bouche cette parole d'excuse : « Si Sa grâce n'est pas là, est-ce qu'on peut prier ? ». Sa grâce est toujours là, c'est pourquoi vous êtes vivants. Avec courage, examinez-vous et vous entreverrez Sa grâce. Dans le monde, on vend diverses choses dans des lieux divers. Pour les accumuler, combien y a-t-il de machines, d'usines, de savants habiles. De même, pour réaliser la grâce divine, regardez avec tout votre être, et vous la verrez clairement ; elle se manifestera au cœur de l'action. N'agissez qu'avec une intention droite. Arrachez par la force de la pratique spirituelle les racines de vos **nœuds**. Vous verrez directement comme Il imprègne tout, comme la lumière du soleil et de la lune.

Nœuds, granthi : Ce mot signifie ce qui ferme, ce qui bloque, ce qui empêche l'énergie de s'écouler. Ils sont souvent liés à des chakras.

SAD VANI

66

La faiblesse est le principal péché de l'homme. Pour éviter de gaspiller la force du corps à tort et à travers, il faut faire attention. Le corps doit être nourri et se reposer avec modération, et le mental nourri de sentiments purs et de la pensée de Dieu. Si on gère correctement les outils du corps et du mental, l'union à Dieu devient facile grâce à cette bonne forme.

67

Comme en ville, il faut faire marcher 24 heures par jour des machines pour fournir l'eau, pour remplir le cœur de l'expérience de Dieu, une adoration continue est nécessaire. Si vous pouvez réellement rester absorbé dans la réflexion, le **japa**, la méditation, c'est excellent, sinon essayez de garder la pensée de Dieu en permanence par **kirtans**, **pujas**, **sacrifices**, récitation des textes sacrés, **darshan des déités**, compagnie des sages, pèlerinages et autres bonnes actions. Vous faites avancer les choses en suivant Ses directives, pas de problème si vous pouvez vous maintenir dans ce pur sentiment. Celui qui peut avancer jour et nuit, récitant Son nom ou pensant à Lui à chaque inspiration, à chaque expiration, est continuellement en état de méditation. Le travail extérieur se fait de lui-même, sans effort. comme une marionnette qui remue ses mains et ses pieds quand on l'a remontée.

Japa : récitation d'un nom de Dieu ou d'un mantra.

kirtans : Chants dévotionnels en collectif.

pujas : cérémonie d'offrande, fleurs ou autres, à une déité.

sacrifices : rituel comportant une offrande au feu.

darshan des déités : visite de temples, de statues de déités. Les déités, très nombreuses, peuvent être considérées comme la manifestation visuelle d'une énergie spirituelle. Parler des dieux de l'hindouisme, n'a pas le même sens que parler de Dieu en Occident. Faire le darshan d'un temple, c'est se mettre en relation avec l'énergie qui l'habite.

SAD VANI

68

Savez-vous ce qu'on appelle **bhajan** ? La lumière de l'être est le **bhajan**. Si vous regarder bouillir quelque chose dans un récipient sur lequel on a mis un couvercle, il vient un moment où, poussant le couvercle, la vapeur monte. Il faut de la force pour le refermer. C'est comme cela que, quand le **japa** fait lever des vagues dans le cœur, il est difficile de les maîtriser. Ce souffle-là, son nom est **bhav**. L'origine du **bhav** est à l'intérieur, sa lumière à l'extérieur. Au début, le **bhav**, bien qu'il soit temporel, se renforce par les **bhajans** (chants dévotionnels), parce que le Grand Bhav est présent en chacun, s'il en a l'occasion il fait son travail. Le sadhak obtient le sentiment d'adoration dans la mesure de la stabilité du **bhav**. Sans ce **bhav**, le **bhajan** est comme une fleur étrangère, belle à regarder, mais sans parfum. Le **kirtan** peut être très bruyant, le lieu du **kirtan** bourré, mais si les participants n'ont pas de **bhav**, dans ce **kirtan**, on n'a pas le sentiment du divin. Sachant que les déités se nourrissent de **bhav**, il faut toujours faire attention à ce qu'un **bhav** pur et concentré accompagne les pratiques extérieures. En jetant du combustible dans le foyer, les flammes vont forcément monter très haut.

Bhajan : Au sens restreint, chant dévotionnel. Au sens large, adoration, pratique spirituelle.

Japa : récitation d'un mantra, d'un nom de Dieu.

Kirtan : Pratique collective de chants spirituels.

69

Vous dites souvent : « L'ego est la racine de toute destruction », mais en réalité ce n'est pas vrai. Cet ego est conscience, force d'âme et effort. Comme l'ego est la cause de la naissance et de la mort, il est aussi une aide pour la libération. C'est par la vivacité de l'ego ou intelligence libre que l'on arrive au sentiment de la séparation de l'âme incarnée et de Dieu ; pour déraciner totalement ce sentiment, la force d'âme est absolument nécessaire. Celui qui s'est abandonné aux dieux, ou a totalement dissous son individualité en Dieu, le père suprême, peut vivre complètement soumis aux dieux ou au Destin, mais s'il a en lui l'orgueil du « c'est moi qui fait » il doit s'investir dans son travail. Tant que l'intelligence est l'opérateur, tant que l'ego existe, le travail aussi existe. Totalement abandonné à Dieu ou fermement engagé dans la voie du « qui suis-je », fais une pratique intense avec une conscience pure. Même s'il reste du travail, les débordements de l'ego diminueront progressivement.

SAD VANI

70

Bien qu'il soit là en permanence, à l'intérieur comme à l'extérieur, il est nécessaire de faire venir et de maintenir Sa pensée par une pratique qui vient du cœur parce que les **samskaras** de ses vies antérieures lient l'homme de telle sorte qu'il ne lui est pas facile d'arriver à l'union avec Lui. Comme le bois mouillé, une fois séché par la chaleur du feu, devient combustible et endosse la nature du feu, ainsi le matérialisme progressivement affaibli par l'intensité de la méditation sur Dieu, l'impression de conscience-bonheur se manifeste progressivement. L'important est que tout en vous occupant de vos finances, de votre famille, de votre statut vous essayiez aussi de développer votre méditation. Personne ne vous dit d'abandonner votre famille pour vous retirer dans une forêt. « Toutes les voies ne sont pas pour tout le monde à tout moment. Celui qui veut vivre dans le monde, qu'il vive dans le monde, voilà ce que je vous dis ». Une vie humaine sans spiritualité n'a pas plus de valeur qu'une salle de trésor sans rien dedans.

Samskara : *Le sens de ce mot se rapproche du sens qu'a pris karma en Occident. Il signifie la force d'inertie qui vient d'une habitude, des vies passées comme de la vie actuelle. On utilise aussi ce mot quand on parle de prendre de bonnes habitudes.*

71

« Ce qui doit arriver arrivera ». C'est totalement vrai. Lorsqu'on regarde l'histoire de sa vie ou de celle des autres, on voit bien ce dont l'homme est capable par lui-même et ce qui est organisé par la force imperceptible d'une règle invisible. Ce monde est réglé par la volonté séduisante de ce Père suprême et « l'état dans lequel il nous mettra ou nous touchera, il va falloir l'accepter ». C'est dans la mesure où vous y arriverez que votre abandon sera profond et que par la force divine, la dévotion et la foi ouvriront les yeux de l'amour.

SAD VANI

72

« Il est dans toute action. » On aime entendre cette phrase mais nous agissons de telle sorte qu'en final nos sens soient gratifiés. Il n'y a qu'à voir à quel point nous sommes heureux ou tristes suivant que nous rencontrons victoire ou défaite. Celui qui est au service d'un autre ne se préoccupe pas tellement de ce qu'il gagne ou perde de l'argent : « Je travaille simplement à son service ». Dans cet esprit, quand il a accompli son devoir, il ne se préoccupe pas beaucoup de connaître le bénéfice que son travail a apporté. Gardez Son souvenir devant les yeux au début, au milieu et à la fin de chaque action. De cette façon, en lui abandonnant tout travail, vous pourrez vivre sans souci.

73

Mahamaya, sous forme de mère, est à l'origine de la création. Quand s'est éveillée en elle l'envie de jouer, Elle s'est manifestée sous deux formes, celle de mère et celle de **maya** sur le théâtre du monde, puis se cacha sous beaucoup de formes dans la **maya**. Quand une âme incarnée, durement frappée par les coups du temps, a l'intuition que la **maya** est la mère, elle se lance à sa recherche. Quand, par la grâce de la mère et la force de la sadhana, elle est arrivée à l'union avec **Mahamaya** des origines, elle est satisfaite. Mais ce n'est pas la fin. En voyant la forme cosmique de **Mahamaya**, son ego est détruit et il se dissout dans l'océan d'être-conscience-bonheur. Voyez, le monde dont le nom est délusion ou **maya**, sur le chemin spirituel son nom est **Mahamaya**. Les actions des deux, bien que distinctes en apparence, ont la même racine. Joue sur les chemins du monde, tu auras beaucoup de joie et même au moment de le quitter, tu ne voudras pas le quitter. Et sur le chemin spirituel aussi, tu verras qu'il y a une grande joie partout sur le marché, mais la première ne dure qu'un instant, tandis que la deuxième est éternelle. Les deux sont utiles, pour que ceux qui jouent à tous les jeux, quand ils en ont besoin, trouvent ce qu'il leur faut et progressivement, attirés par le but suprême, effacent la dualité entre **maya** illusoire et **Mahamaya**.

Maha : grand, supérieur. Associé à un nom de déité, il signifie qu'on parle de l'énergie cosmique suprême et nom de la forme conventionnelle de la déité.

Maya : habituellement traduit par illusion, mais aussi chatoiement, diversité, force d'attraction.

SAD VANI

74

Combien de temps pourrez-vous avancer grâce à la lumière de la lune et du soleil et aux autres lumières extérieures ? Quand vos yeux ne verront plus, quand votre corps ne fonctionnera plus, quand votre intelligence sera troublée, vous serez obligés de tâtonner dans l'obscurité. Essayez d'allumer à temps votre lumière intérieure. Sur votre fourneau mental, allumez le feu du questionnement sur le Soi ou de la méditation sur le Nom et gardez ce feu intense grâce au souffle de la compagnie des religieux, de la prière, de l'adoration. Progressivement, sa lumière gagnera en stabilité. Alors, cette lumière éclairera l'extérieur comme l'intérieur et le chemin de la réalisation du Soi deviendra facile.

75

Agir pour une raison, c'est cela qu'on appelle travail. Le travail qui doit être fait par son auteur s'appelle son devoir. Dee qui est-ce le devoir et quel est ce devoir ? C'est ce à quoi il faut réfléchir. Dans la vie quotidienne, le travail, c'est s'occuper de sa maisonnée. Cependant, si quelqu'un ressent une impulsion puissante pour se consacrer à un grand objectif spirituel ou environnemental et doit pour cela quitter sa famille, c'est cela qui devient son devoir. Il n'y a donc pas de critère pour définir le devoir. Il est spécifique en fonction de la situation, du lieu, de l'époque, du mérite. Le devoir fondamental de tout être incarné est la recherche de Dieu, mais cela, presque tout le monde l'oublie. La société hindoue traditionnelle était divisée en quatre ashrams : **brahmacharia, garhasthya, vanaprastha et sanyas**. Actuellement, on ne voit presque que la **garhasthya** ashram. Par conséquent, alors qu'avant, les gens étaient prêts au plaisir comme au renoncement, ce n'est plus valable aujourd'hui. Au début le plaisir, à la fin aussi le plaisir et la plupart des hommes passent leur vie à rechercher le plaisir. C'est pourquoi : Quel est le but de la vie ? Qu'est-ce que l'ici et l'au-delà ? Ces questions viennent rarement à l'esprit des hommes d'aujourd'hui.

Brahmachari : celui qui va vers l'absolu : l'enfant éduqué par un maître spirituel et l'adulte qui a fait le choix de la vie religieuse.

Garhasthya : le maître de maison, responsable dans la société ; l'âge adulte.

Vanaprastha : celui qui se retire de la vie active pour se consacrer à la vie spirituelle (après 5

Sanyasi : Celui qui a tout abandonné.

SAD VANI

76

Dans la vie quotidienne, en ajoutant des zéros à un un, on devient riche. Sur le chemin spirituel, en se concentrant sur le Un, on arrive à l'union avec l'unique réalité. Bien que les deux chemins soient totalement séparés, il est intéressant de remarquer que s'il n'y a pas de un, les zéros n'ont aucune valeur. Donc, si on a toujours foi en l'Un, en marchant avec confiance vers un but unique, quelles soient les circonstances, on n'a pas à craindre l'indigence.

77

L'effort, le travail qui est bon en vue d'obtenir sa richesse fondamentale s'appelle *sadhana*. L'élément d'effort est la *sadhana* et l'élément âme-incarnée, le *sadhak*. Dieu est la richesse fondamentale de l'âme incarnée donc Il est l'unique objet de la *sadhana*. Tant que le sens de la vie quotidienne reste puissant, la *sadhana* se fait à travers les désirs et les travaux ordinaires et le sentiment du divin est caché à l'intérieur parce que rien n'existe en dehors de Lui. Quoi que ce soit que quelqu'un fasse, cela lui revient, c'est évident. On peut appeler la *sadhana* de la personne ordinaire « *sadhana* du manque », à l'intérieur de laquelle le sentiment du « moi je » est le principal et l'action à l'extérieur et ses résultats sont ses buts. Tant que l'homme est surpris par la souffrance, la pauvreté, l'humiliation, le chagrin, la capacité à surmonter les problèmes, cette *sadhana* fonctionne. D'une certaine façon, il s'agit bien d'une *sadhana* de l'être, car sans avancer dans la prise de conscience du manque, la nécessité de l'être ne s'éveille généralement pas. Lorsque l'homme essaie de trouver sa vraie nature et est engagé dans la recherche de sa richesse fondamentale, c'est alors que débute sa *sadhana* spirituelle et son activité désintéressée. C'est la nature de ce travail qui établit les fondations du renoncement, de l'abandon, de l'amour. Après sa naissance, l'homme veut les richesses des autres et les petits plaisirs. Quand, par la joie donnée par l'action pure, la pensée de sa richesse fondamentale s'élève, il a envie d'obtenir la libération. Dans la mesure où s'accroît le travail pour trouver sa vraie nature, naît la compréhension de sa richesse fondamentale. Comme lorsque le feu a pris dans une maison, il ne la quitte habituellement pas avant d'avoir tout brûlé, lorsque la *sadhana* spontanée commence, elle ne se calme plus mais la vitesse de la *sadhana* croissant jour après jour, conduit le *sadhak* sur son propre chemin à un rythme qui s'accélère.

SAD VANI

D'abord, l'identification au corps du sadhak s'affaiblit, ensuite les désirs et les impressions du passé disparaissent complètement. Ensuite vient l'égalité de tout et l'âme incarnée voit directement son Soi divin en addition de son corps et de son mental. C'est le but ultime de la sadhana. L'essence de la sadhana est un but unique, la foi, la fidélité et l'endurance ses forces.

78

Sans une conduite vertueuse, il y a des obstacles à la purification de la conscience. On dit que « une maison vertueuse ne sera pas détruite », « la maisonnée qui se conduit en fonction de l'essentiel, si elle reçoit des coups ou qu'elle tombe, ne casse pas ». Par la purification, dans la mesure du possible, il faut bien voir à suivre un bon chemin, et se conduire d'une façon droite. Lorsqu'on va voir un roi, il faut bien observer certaines règles, au moment de rencontrer une déité et de méditer sur Dieu, il faut faire encore plus attention à sa pureté et à sa pleine conscience.

79

Celui qui est fixé dans sa nature essentielle, c'est à dire qui a réellement acquis la connaissance de « qui suis-je » et s'étant détaché des plaisirs de la vie ordinaire, s'est enivré de Son essence, c'est celui-là qu'un peut appeler sadhu. Comme le sadhu a droit à l'amour universel, il est en permanence sans souci, généreux, simple comme un enfant et satisfait. En voyant une grande âme de ce genre, le mental est spontanément rempli de joie, et à son contact, l'émotion divine s'éveille. Comme l'eau lave toute chose, la vue d'un sadhu, sa touche, sa bénédiction, et jusqu'à son souvenir, chasse les impressions sales. Dieu est l'unique ami, les sadhus sont unis à Lui. Sachant cela il est bon de rechercher leur compagnie. Ce qui est physique attire facilement, c'est pourquoi, à l'époque actuelle, dans l'effort spirituel, le **satsang** est une des aides principales. On peut dire que, comme celle des arbres, la promesse, la nature propre des sadhus perpétuellement orientés vers le haut, est de donner aux autres ombre et abri. Comme pour les arbres, pour les sadhus, il n'y a pas la dualité du je veux et du je ne veux pas. Qui que ce soit qui cherche refuge en eux de tout son cœur obtient la paix et est satisfait. Quand dans l'esprit de l'homme s'éveille avec une intense insistance le désir de connaître l'essentiel, c'est là que le **satsang** est utile.

SAD VANI

Il faut aller voir les sadhus dans un état de pureté et de stabilité, avec foi et humilité. Le bien que cela fait de s'asseoir en silence et de méditer près d'un sadhu est supérieur à ce qu'on peut obtenir par la discussion. Un homme ordinaire ne peut pas imiter les actions d'une grande âme, mais il doit essayer de faire fructifier leurs bons enseignements et leurs ordres. Autrement, si on amasse tous les jours de nouvelles graines, mais qu'on ne laisse s'enraciner aucune d'elle de toute la vie, il y a vraiment de quoi se repentir.

Satsang : littéralement : sang est l'union, sat est à la fois l'être, ce qui est réel, permanent, et la vérité. On appelle satsang une réunion à but spirituel.

80

Méthode pour aller de l'état d'esclavage à la libération

1 : Action et méditation : Avec l'aide de la nature, agir comme il faut par rapport au corps, à l'esprit et au monde. Méditer sur le nom de Dieu **oralement, dans la gorge et mentalement**, faire du japa, prier, et réfléchir à tout cela.

2 : Expérience spirituelle : Recherche de l'état naturel par la méditation et autres pratiques, avec une concentration totale.

3 : L'état d'être pur : Arrêt de toute action, de l'identification au corps, vacuité, tout est possible et a une égale valeur, rester stable dans le but dans un état de plénitude.

Japa oralement, dans la gorge et mentalement : **Oralement** : le mantra est prononcé avec tous ses sons, que ce soit de façon audible ou mentalement, **dans la gorge** : le son articulé disparaît, remplacé par un son mmmmmm, **mentalement** : le son disparaît, le mantra est « vu » dans le cœur.

81

De l'« **ektara** » sort une note unique, alors que de l'harmonium sortent sept notes. Lorsque l'harmonium est joué, l'auditeur ordinaire est heureux tandis que c'est l'**ektara** que les oreilles d'une personne sensible trouve mélodieux, parce que par cette unique note, on a la turbulence des sept. Essayez de rendre vos corps « **ektara** », faisant de votre mental une corde, faites la raisonner jour et nuit ; « **Jay Jagdish Haré** » en continuant ainsi et à part ce chant, rien ne vous plaira.

Ektara : instrument à une corde unique, utilisé par une communauté de musiciens religieux itinérant, les bauls.

SAD VANI

Jay Jagdish haré (*Vive le sauveur Dieu de l'univers*) : chant d'arati à Vishnu très populaire dans les temples hindous.

82

Comme l'eau des rivières et des étangs ne reste pas tranquille quand il y a du vent, quand il y a des pensées, le mental ne reste jamais tranquille. Donc, essayez fermement d'atteindre un état sans pensée et paisible. Quelquefois, utilisez le soutien d'un vœu de silence, cela permettra de beaucoup augmenter votre force mentale. Quand vous remarquerez que les soucis ordinaires reviennent et vous agitent, essayez par tous les moyens de les éloigner. Comme avec des mécanismes habiles on vide l'eau de grands étangs et de lacs, on peut vider par des exercices parfaitement adaptés, le coffre des désirs et des impressions du passé.

83

Comme on peut purifier le sucre fondu avec quelques gouttes de lait, par le contact de la pensée de Dieu, les habitudes du passé et la saleté quittent la conscience. Souvent les hommes ordinaires commencent à pratiquer des exercices spirituels quand ils sont déjà âgés et se trouvent épuisés et sans dynamisme. C'est pourquoi, si dès le début de la vie on s'accomplit en donnant la première place à Dieu, on n'aura pas à la fin de la vie à pleurer en disant « Le jour est fini, le soir est là. Oh Seigneur, fais nous traverser ». Comme on accumule des richesses pour se protéger, il faut toujours garder à l'esprit d'accumuler des richesses spirituelles.

84

La maîtrise de soi est nécessaire dans chaque vie. Tout d'abord, il faut effectuer des exercices en vue de maîtriser le corps autant que faire se peut. Quand le corps est prêt grâce à ces règles, la maîtrise du mental s'accroît progressivement. A ce moment, il est bon de développer le contrôle et la sadhana grâce à leur force conjointe. Lorsque le corps et l'âme sont disciplinés, la recherche de soi-même s'éveille avec force. A ce moment-là, si on ne reste pas indifférent, en se consacrant au travail spirituel, la découverte du Soi devient facile.

SAD VANI

Tant qu'on s'identifie au corps, il est impossible d'atteindre le but sans travail. Il faut toujours garder en mémoire que comme un avare qui recherche la richesse ou comme des abeilles qui construisent une ruche, on ne peut pas obtenir le fruit de la recherche spirituelle sans une grande rigueur.

85

Voyons, faites donc quelque chose. Gardez votre chapelet à la main, Si ce n'est pas possible, répétez un nom de Dieu sur le tic-tac de votre montre. Là, il n'y a aucune prescription, répétez le nom de Dieu que vous aimez le plus possible. Si vous n'en avez pas envie ou êtes fatigués, avalez-le comme un médicament. De cette façon, au bon moment, le chapelet se fixera dans le mental et vous verrez que, comme le son de l'océan, continuellement ce chapelet chante uniquement Dieu, l'Etre suprême et l'eau, le sol, l'espace interstellaire et l'air résonnent partout de ce son. C'est ce qu'on appelle être plein du Nom. Le monde est fait de nom et de forme ; il débute avec le Nom, et finit dans le Nom. Quand le sadhak a parfaitement réussi et se perd dans le Nom, pour lui le monde n'existe plus, et « je » aussi disparaît. Qu'est-ce qui est, qu'est-ce qui n'est pas, même si quelqu'un le comprend, cela ne peut pas être manifesté par le langage.

86

Si on dit « il n'y a rien », il n'y a rien, et si on dit « c'est » il y a tout, voyez. Certains disent que le monde est une illusion et certains disent qu'il est réel. Beaucoup de gens disent que les dieux et les déesses n'ont aucune existence et d'autres disent que si, bien sûr, au point que par les pratiques spirituelles on peut obtenir leur darshan et entendre leurs paroles dans nos oreilles. Pour le bébé, des jouets en terre ou en plastique sont aussi vrais que les hommes vivants mais en grandissant, cette vérité assumée se transforme en fausseté. Ainsi, on voit que en fonction de l'état émotionnel actuel de chaque personne et de ses conclusions, les objets sont réels ou non, c'est à dire que l'état de conscience, fixé dans une direction, se solidifie en se coagulant, et que certains, en fonction de l'intensité de leur désir, ont des visions des dieux ou entendent leurs voix. Dans l'esprit de ceux qui sont attachés à l'Unique ce ne sont que des éléments occasionnels.

SAD VANI

En avançant sur le chemin spirituel, lorsque disparaît la conscience de soi dans la pensée du divin, avec ce genre d'expériences partielles on a spontanément le bénéfice du darshan. Ces expériences ne sont jamais le but ultime. Dans la vapeur d'eau se forment des nuages, mais ces nuages n'ont aucun sens tant qu'ils n'apaisent pas la soif de la terre sous forme de pluie. C'est ainsi que la sadhana n'est pas complète jusqu'à l'obtention de l'état de plénitude, noyé dans l'Etre suprême.

87

Pour être libéré, appelle la Mère en sanglotant « Oh, mère Tara, protège moi ». Il va falloir pleurer beaucoup plus que pour les choses ordinaires. Quand à force de pleurer, l'intérieur et l'extérieur se réuniront, vous verrez que Celui que vous avez tant cherché trône tout près, à l'intérieur de vous, sous forme de force vitale.

88

La prière pleine de reconnaissance, de louanges, et de la force des larmes est excellente. Par elle, la conscience se calme, et on perçoit la foi et la vérité dans la représentation de l'union avec Dieu. Mais sachant que c'est temporaire, la pratique de la méditation est également nécessaire. Il faut être sérieux et s'y noyer. Sans cela, à se promener simplement à la nage, en plus de perdre sa puissance, le mental ne comprend pas. Les impressions de beaucoup de naissances, comme les racines du **banian** ou du **pipal**, se sont répandus partout dans le corps et dans le mental, pour les déraciner et les jeter, il faut un coup violent, sévère. Tous les jours, autant que possible, retournant vers l'intérieur les sens tournés vers l'extérieur, essayez de demeurer un certain temps en méditation.

Banian, pipal : Deux arbres sacrés. Des racines leurs tombent des branches, ils peuvent devenir très grands et très vieux. On les traite parfois comme des temples, et on médite souvent dessous.

SAD VANI

89

Pour éveiller le sentiment religieux dans votre maisonnée, votre seule pratique ne suffira pas, les autres membres aussi doivent s'attacher au divin grâce à de bons enseignements. Votre propre pratique s'en trouvera renforcée. Pour cela, chaque jour, au moins à l'aube et au crépuscule, prévoyez un temps pour des chants religieux, de la réflexion. Le sens de l'ego des personnes qui prennent refuge en Dieu s'amointri et ils gardent leur courage dans les moments durs.

90

Vous dites avec votre bouche : « Nous voulons nous délivrer des liens du monde » mais en vérité on voit bien que comme un avion ou un cerf-volant vous ne pouvez pas avancer sans un fil ou sans pilote. Si vous devez vous libérer, coupez les chaînes, et comme un oiseau indépendant, oubliant les soucis de manger ou d'habiter quelque part, il va falloir s'envoler avec courage.

91

C'est le même que l'on appelle joie, être suprême ou Soi. Savez-vous ce qu'on appelle joie pure ? Celui qui ne dépend que de l'Unique, qui est sa propre lumière, est plénitude en soi-même, est vérité et éternité. Vous trouvez de la joie en profitant des choses ordinaires, mais comme cette satiété ne dure qu'un instant, cela ne ralentit pas votre course pour attraper un objet après l'autre. Il faut une joie intérieure. Décidez sérieusement et avec persévérance de devenir celui qui reçoit, Celui qui est à la base de toutes les joies. Vous n'aurez plus à être comme un mendiant qui, esclave de ses sens, va continuellement de porte en porte.

92

Si on se contente de faire des rituels, la sadhana ne devient pas ferme. Restez conscient du fait que sans un état mental adéquat, les rituels n'aident pas la vie spirituelle. *Tapasia* (pratique spirituelle) signifie supporter la chaleur (*tap*). Il n'y a pas de *tapasia* sans un feu qui brûle davantage que celui des *tritap* (3 souffrances, corporelle, spirituelle, matérielle). Il faut maîtriser complètement tout ce qui vient des sens. Tant qu'il restera une quantité infime de « non-plénitude », il sera difficile de percevoir la plénitude. Essayez de garder le focus sur Celui qui mène le monde et l'envie de jouir des objets vous quittera d'elle-même.

SAD VANI

93

Lorsqu'on est sur le bord de la mer à **Kanyakumari**, on voit qu'une vague après l'autre se lève et on ne sait pas dans quel infini elles se jettent en faisant « tout-tout ». Ce monde aussi ressemble à l'océan. En un instant, combien de choses se créent et se détruisent et après leur destruction l'esprit humain n'a pas accès au lieu où elles vont.

Ce mouvement perpétuel montre bien que ce qu'on appelle naissance et mort n'est rien et qu'un être suprême manifeste son existence dans des états divers et des formes diverses. Apprenez à regarder les règles de la nature avec un beau regard, faites vôtre cet état sans attente et alors, la conviction s'éveillant d'elle même qu'en dehors de Lui seul, le créateur de toutes causes, il n'y a rien, deviendra certitude.

Kanyakumari, ou Cap Comorin : pointe à l'extrême sud de l'Inde, où l'Océan Indien et le golfe du Bengale se rencontrent.

94

Beaucoup de gens tristement manifestent que « j'ai reçu l'initiation d'un vrai maître, mais rien ne s'est passé ». S'il y a une tâche d'encre sur un vêtement, combien faut-il de temps pour l'enlever ? Alors, toute cette saleté accumulé dans la conscience, peut-elle disparaître en quelques jours ? Il faut en permanence essayer de toutes vos forces, sans vous poser de questions sur la puissance de votre mantra ou de votre guru. Si on est paresseux ou qu'on attend sans travailler, le travail spirituel ne se fait pas. Si vous devez vous connaître, il va falloir un dur labeur. Avec une confiance et une foi profonde sur *sur* l'enseignement du guru, vous réussirez forcément en faisant vos pratiques avec foi et concentration. Si vous êtes au service du spirituel, le Spirituel lui-même vous saisira par la main et vous tirera sur le chemin

95

Sur la voie de la connaissance « JE », sur la voie de l'amour « TU », sur la voie du yoga et de l'action « JE et TU », il n'y a essentiellement aucune différence entre les trois. Ceux qui mettent tous leurs efforts pour placer en premier le but de l'existence humaine avancent vers l'harmonie du JE et du TU et se noieront dans le vaste océan. Tant qu'on reste à nager à la surface, il y a des différences traditionnelles et humaines entre les voies. Celui qui, par n'importe quel moyen, est arrivé à être absorbé voit que l'être suprême est un, et que l'état de vérité, aussi, est un.

SAD VANI

96

Comme une araignée, l'homme tisse une toile après l'autre et veut rester incrusté dedans pour un temps infini. Coincé dans le plaisir et l'illusion, il ne réfléchit pas un instant et ne voit pas à quel point l'embuscade de la naissance et de la mort est mécanique. C'est dans la vie actuelle que vous devez épuiser votre karma. Avec une résolution farouche, comme un général, de toute votre force, essayez de déchirer la toile de l'illusion et comme une armée assiégée restez confiant dans le nom du Père de l'univers et c'est Lui qui s'occupera de vous.

97

Ce que vous n'aimez pas, vous pouvez facilement l'abandonner mais pourquoi ne pouvez-vous pas abandonner ce que vous savez mauvais ? Essayez de distinguer le bien du mal, abandonnez le mal avec horreur comme du poison et, pour collectionner les bonnes impressions, vivez tous les jours à l'abri de pensées vraies et de bonnes actions. Si on n'a pas la victoire sur soi-même, il est rare de trouver la libération par la victoire sur le monde.

98

Les **samskaras** des vies successives sont la racine des blocages. Les **samskaras** qui se font par l'action, c'est par l'action qu'ils se détruisent. Le mental de l'homme est préparé comme un disque sur un tourne disque par les différents états créés par ses actions passées. Quand des perceptions de l'extérieur font souffler le vent de la mémoire, le mental agit comme l'aiguille du tourne-disque, et donne une impulsion à agir de la même façon. A force de faire de bonnes actions, dans la mesure ou de bonnes habitudes se développent, les mauvaises s'éloignent. A la fin, comme le feu, après avoir brûlé tout le combustible, s'éteint de lui-même, les bonnes habitudes aussi s'éteignent d'elles-mêmes.

Samskara : *Habitudes, qu'elles soient acquises dans la vie présente, ou qu'elles s'expriment comme des tendances venues de vies antérieures.*

Aiguille du tourne-disque : *Ma parlait à l'époque des disques en vinyle.*

SAD VANI

99

« Souviens-toi, souviens-toi ». Se souvenir tout le temps du nom de Dieu fera diminuer le temps que vous devez passer dans cette prison en forme de monde ; où que tu sois, appelle Le. Invite sans arrêt ceux qui n'ont pas de connexion spirituelle à te joindre. Celui qui, d'un cœur pur, essaie de Le trouver, embrasse sa démarche et sois heureux du satsang de celui qui connaît Sa gloire.

100

« Tout se fait selon Sa volonté » tant que vous répéterez cela, soyez conscients que vous vivez dans la dualité et que votre volonté propre est encore forte. Voyez, quand la volonté divine prendra place en vous-même, Sa volonté et votre volonté se mêleront de telle sorte qu'il sera impossible de les distinguer l'une de l'autre. Tant que vous aurez une volonté propre, suivez comme étant Sa volonté les actions prescrites par les écritures et acceptez simplement leurs résultats d'un mental satisfait. S'offrir à la volonté divine sans la questionner est le devoir d'un pur amant. De cette façon, viendra le temps où plus rien ne restera de « votre volonté », tout ne sera plus que l'expérience intérieure et extérieure d'un jeu puissant. En fait, il n'y a pas de but à ce monde multicolore, si on n'est pas capable de comprendre qu'il progresse à chaque instant pour nous amener à une union sans mélange avec Sa volonté.

101

Voyez, toute action est exécutée dans un but. Si le but n'est pas ferme, l'action ne produit pas de résultat ou le résultat n'est pas beau. Le moyen de le savoir est l'activité spirituelle ou le passage du niveau de la scène au niveau divin. L'essence de l'activité spirituelle est d'être un pont entre l'esprit et l'Esprit Suprême. Il faut, par la pleine conscience et la méditation, une pratique d'aller-retours réguliers de l'esprit dans la présence de Dieu. Comme *pour* guérir les maladies du corps il y a des médicaments, pour préserver le mental des souillures des **samskaras**, on a besoin de la pensée de Dieu. C'est pourquoi vous ferez à heure fixe tous les jours matin et soir vos pratiques, mais également essayerez d'augmenter le temps de méditation, comme vous fournissez des efforts pour les objets du quotidien. Comme on n'arrive généralement pas à apprécier un chant ou un

SAD VANI

kirtan si le son ou le rythme ne sont pas justes, l'esprit ne se fixe généralement pas sans un ton et un rythme dans la pratique. Bien que l'Esprit et Dieu soient inaccessibles à une intelligence ordinaire, la relation à la respiration n'est pas inconnue. Lorsqu'un homme meurt, tout le monde dit qu'il ne respire plus. Avec le soutien de pratiques d'inspiration et d'expiration, la force se développe. Pour cela, asseyez-vous normalement quelque temps tout seul sur une asana et concentrez-vous sur votre intérieur. Puis, sur votre inspiration et votre expiration normale, répétez le Nom ou votre mantra. Nom et respiration se mélangeront par de profonds exercices. Le rythme de l'air et de la respiration devenant essentiel, le corps s'immobilisera et le mental se concentrera et on expérimentera que l'être incarné est respiré par un grand souffle vital.

Samskaras : *habitudes, impressions héritées du passé*