

Nama-Japa

Préface de l'ashram

Dans ce petit livre, Nama-Japa, sont réunis 108 questions importantes relatives à la pratique du Japa. Toutes ces questions ont été posées à Ma Anandamayi à diverses occasions. Les moines et les spirituels avancés ont souvent dit que la sadhana du nom était le moyen le plus simple et le plus facile de réaliser Dieu.

Mais, en l'absence d'un guru qui vous montre la voie, cette sadhana semble très compliquée. Sans guru, aucune sadhana n'aboutit parfaitement. Les paroles de Ma Anandamayi sont des écritures sacrées, la parole du guru, qui, avec une forme, une émotion nouvelle, amène très facilement notre sadhana à son but.

Le langage de Ma est extrêmement simple. Le chercheur spirituel qui y réfléchira, le mettra en pratique, y trouvera forcément du bénéfice. Ce que nous essayons de faire, c'est de présenter la parole de Ma sans modifications. Nous n'avons fait que réunir des questions posées par des fidèles.

Avec l'espoir que Ma nous pardonnera nos insuffisances.

Jay Ma

Ma sharanam ashram, Maheshwar.

Note de la traductrice sur les niveaux de langue

Nama-Japa

Il est difficile de traduire le Hindi dans une langue occidentale, car souvent les concepts qui sous-tendent le langage sont différents. Un des problèmes rencontrés est celui du niveau de langue. Le Hindi a trois formes pour désigner la deuxième personne, Le *tou*, très familier, est très peu utilisé ; le *toum* qui correspond au *tu* français, et le *âp* au *vous* honorifique. Mais contrairement au français, le *toum*, comme le *vous* français, désigne indifféremment une ou plusieurs personnes. *Ma* n'utilise jamais la forme honorifique, le *âp*. Il est très difficile, et souvent impossible de savoir si elle s'adresse uniquement à la personne qui a posé la question, ou au groupe qui est là. Parfois, il semble qu'elle parle d'abord à une seule personne, et continue en s'adressant au groupe. Devant ces incertitudes, je me suis résolue à contre cœur à utiliser le *vous*. Mais cela ne rend pas compte de la façon de s'exprimer de *Ma*, très informelle. *Ma* disait souvent : « Je suis votre petite fille », « Ce corps parle comme cela, de bric et de broc », ou encore : « vous n'avez pas éduqué votre fille » .

J'ai traduit ces textes le plus littéralement possible. Lorsqu'il m'a semblé que des éléments de compréhension allaient manquer aux francophones je les ai rajoutés en italique et en petit caractères, pour bien les différencier de l'essentiel : les paroles de *Ma*.

Jay Ma

1. Quel est le résultat de la répétition du Nom ?

A force de Japa, la conscience se purifie. Plus tard, avec l'éveil de la foi et de la dévotion, l'état émotionnel se purifie, Lorsque l'état

Nama-Japa

émotionnel est pur, les impressions de nombreux états élevés se manifestent, et cela complète le travail,

2. Quel est le résultat lorsque le mental se fixe sur le nom ?

Lors qu'arrive la concentration sur le nom, on peut se noyer dans l'océan de cette forme. Le nom et le nommé cessant d'être différents, la conscience du monde extérieur disparaît, et la puissance d'illumination qui est dans le nom s'épanouit d'elle même.

3. Comment doit se faire le japa ? (la répétition du nom ou du mantra)

Un employé ne touche plus sa pension de retraite après sa mort, mais cette pension due au nom ne disparaît pas. Cette richesse accumulée, on la range dans un recoin caché de la maison, là où on range tout, quoi que ce soit qu'on ait accumulé, pour toujours le protéger. De même, faites une place dans un recoin de votre cœur pour Dieu aussi, comme vous le souhaitez. Lorsque vous en avez le temps, accumulez le japa et son émotion. « Ayez confiance en ma parole, faites du japa, vous en aurez forcément le fruit. »

4. Quand je fais du japa, je le fais sans concentration, est-ce que j'en aurai un fruit quelconque ?

Le fruit existe forcément. Lorsque vous marchez, si vous mettez votre pied sur le feu, que vous l'ayez vu ou non, votre pied va brûler, De même, que vous y mettiez votre attention ou que vous pensiez à autre chose, il y aura un fruit. Si vous le faites attentivement, le résultat sera rapide, et si vous pensez à autre chose, le fruit sera plus lent,

Nama-Japa

mais il y aura un fruit. C'est pourquoi je dis que le japa est bon. Pour allumer une allumette, il faut frotter, on ne peut pas dire au bout de combien de temps la flamme jaillira, C'est aussi comme cela pour le japa, à force d'exercices, on réussit. Le mental erre de-ci, de-là, cela ne sert à rien de s'en attrister, A ces moments là il faut penser: Je ne vais pas rester soumis au mental, je ferai mon japa de force. L'instabilité est la nature du mental, mais la paix aussi. Pour le rendre paisible, il faut un refuge. Rappelez vous mes paroles : le jour qui passe ne revient pas, donc il faut tout le temps essayer de faire du japa.

5. Est-ce-que le japa cause aussi le pranayama ?

Continuez à faire du japa, vous constaterez que tout devient progressivement clair. Cela s'est passé comme cela pour moi, alors je le dis très fortement. Asanas (postures du yoga), mudras (postures faites avec les mains), pranayama (respirations), tout vient à partir du Nom. Il y a une relation profonde entre l'inspiration, l'expiration et la pensée. A force de dire le Nom, il arrive un moment où le pranayama vient tout seul, il n'est donc pas nécessaire de faire des efforts particuliers.

6. Ma, comment devenir l'instrument de Dieu ?

A celui qui peut rester nuit et jour dans l'union, le japa arrive à la méditation permanente et accomplit de façon ordinaire le travail extérieur, comme une poupée mécanique qu'on a remontée remue ses bras et ses jambes.

7. Quelles sont les différentes règles du japa ?

Faites quelque chose ! Gardez à la main un mala (chapelet) de japa, ou si c'est impossible, faites le japa de façon continue comme sur le

Nama-Japa

tic-tac d'une montre. Il n'y a pas différentes règles, le plus possible, répétez le Nom que vous préférez. Lorsque vous es indifférent ou déprimé, avalez le comme un médicament, Comme cela, le moment venu, vous recevrez la richesse de vos malas mentaux, et alors vous vous apercevrez que comme le son inépuisable de l'océan, ces malas, doucement, chantent uniquement l'être suprême, le Dieu suprême et l'eau, la terre, l'espace et le vent, tous ne bruissent que de cela. On appelle cela être saturé du Nom. Le monde est fait de noms et de formes ; c'est par le Nom qu'il a commencé, et c'est dans le Nom qu'il se termine. Quand, après avoir réussi l'état d'imprégnation parfaite du nom (siddhi), le sadhak s'oublie lui même, pour lui, le monde n'existe plus, et le « je » aussi s'en va. Qu'est-ce qui est, qu'est-ce qui n'est pas, même si quelqu'un le comprend, il ne peut pas le manifester par le langage.

8. Ma, comment faire le japa avec la respiration ?

Prendre le support de la force vitale sous forme de respiration dans la sadhana en augmente la puissance. Pour cela, après vous être assis tranquillement quelques temps solitaire sur une asana (*petit tapis de méditation*), tournez votre regard vers l'intérieur avec concentration. Puis répétez votre mantra en liaison avec l'inspir et l'expir, facilement et tranquillement. Lorsque, comme résultat d'une longue pratique, le Nom se mêle à la respiration, sur le rythme naturel de la respiration, le corps sera immobile et l'esprit concentré, et on percevra intuitivement que l'être incarné est imprégné par une grande force vitale.

9. Est-ce-qu'il faut faire le japa tous les jours à la même heure ?

Comme, pour le bien du corps, il faut manger deux fois par jour, de même, il faut de façon régulière méditer et faire son japa autant que

Nama-Japa

possible tous les jours à l'aube et au crépuscule. Ensuite, tout au long de la journée, comme on boit de l'eau ou mange un fruit, il faut faire du japa autant qu'on le peut.

10. Ma, comment stabiliser le mental ?

Faites quelque chose, pendant votre japa, restez attentifs à votre respiration, quand le mental s'éparpille ici et là, tirez-le et attachez-le au rythme de la respiration, et vous constaterez que le travail se fera petit à petit, et que le mental se stabilisera. Pour n'importe quoi, c'est grâce à une volonté ferme que le travail se fait. En attrapant un élément, lentement, tout arrive.

11. Est ce que le travail peut se faire sans initiation, uniquement par le Nom ?

Oui, il se fait par le Nom. Continuez à appeler avec le nom que vous préférez. En fonction de vos besoins, Il viendra lui même dire le véritable nom.

12. Est-ce que le nom pour progresser ?

Tant qu'existe la forme « nom », le Nom est tout. Au départ, il faut s'aider du Nom. Vous êtes capables de faire tout ce que vous avez à faire grâce à votre intelligence, mais pour le suprême, vous vous asseyez en disant : « On fera quand Dieu nous fera faire » ; cette attitude n'est pas bonne.

13. Des tas de gens font le japa de leur mantra, mais je ne vois pas en eux la force du mantra ?

Nama-Japa

Si vous pouvez apprendre les mantras correctement, vous en constaterez certainement la puissance, mais on n'a pas appris les mantras comme cela. L'efficacité de la force du guru est certaine. Si cela est si simple, on ne dira plus que c'est une chose rare. Combien de grands sages ont pratiqué leur sadhana pendant des siècles ! Cela aussi, c'est vrai.

14. Ma, Nous sommes des gens du monde ordinaire, pour nous, quels sont les moyens justes ?

Simplement le Nom, je sais que tout arrive par le Nom. Donnez à Dieu tout le temps que vous pouvez.

15. Ma, je fais mon japa, mais rien ne se passe ?

Il faut faire votre japa, et pour en avoir envie, il faut faire vos activités quotidiennes selon les règles, de même que pour qu'un médicament soit utile, il faut faire son régime correctement, ou on n'est pas délivré de la maladie.

16. Ma, si on n'a pas envie de faire son japa, que faire ?

Il faut s'exercer comme un enfant. A force d'exercices, l'enfant ignorant devient compétent ou savant, c'est aussi comme cela qu'à force de pratiques le rideau de la connaissance peut s'ouvrir pour vous, mais d'abord il faut avoir une foi aveugle. La foi n'a pas d'yeux.

17. Est ce que le japa détruit les fruits du karma ?

Mettons que vous ayez accumulé beaucoup de travail ; pour l'effectuer tout seul il faut beaucoup de temps. A ce moment-là, plusieurs personnes qui vous connaissent sont arrivées, en vous voyant dans cette situation, elles ont fait ensemble le travail, et en peu

Nama-Japa

de temps vous en avez été libéré. Le japa porte aussi des fruits, et vous obtenez rapidement la libération des liens du karma.

18. A notre époque décadente, (kâliyug), quelle est la méthode la plus simple et la plus directe ?

Pendant le kâliyug, le mieux est la sadhana simple et directe du Nom ; tout arrive par là. Ne pensez pas que si on n'a pas eu une initiation en sanscrit on ne peut pas appeler Dieu, et qu'on ne fera rien d'utile. Dans le Nom, il y a une graine, alors, en pratiquant le Nom, elle se développe. A l'intérieur de la graine aussi il y a le Nom ; tout est à l'intérieur de tout. Quoi qu'il en soit, allez travailler, que le temps ne soit pas vain et le souffle mort ; ce que vous ferez portera ses fruits : sous cette forme également se fera le progrès de l'Un

19. On n'a pas le temps. D'où prendre le temps pour le Nom ?

Vous passez votre temps à manger, à dormir et à bavarder. Consacrez plus de temps au Nom, le temps donné au Nom ne sera pas vain ; il sera mis en réserve. Gagner de l'argent n'est pas inutile, cela rend le corps plus fort, mais il faut aussi rendre le mental plus fort, donc je vous dis d'accumuler aussi la nourriture de l'esprit.

20. Les gens disent qu'à notre époque décadente (kâliyug), la sadhana c'est le nom, le kirtan, mais je vois qu'à beaucoup d'endroits les gens font des kirtans depuis des années, mais comme résultat on ne voit pas beaucoup de progrès, pourquoi ? Est ce qu'il y a une méthode particulière pour le kirtan du Nom ?

Le nom et le nommé sont un. Si je vous appelle par votre nom, vous allez venir ici. Donc, c'est le nom qui fait le travail, il n'y a pas de doute là-dessus ; et regardez également, beaucoup de situations ont été

Nama-Japa

purifiées par des kirtans . Si on n'avait pas dit le nom, les situations auraient peut-être été encore pires.

21. Ma, comment faire pour stabiliser le souffle vital ?

Le souffle vital est agité par des vagues. On dit qu'il faut unir le mental, le mantra et la respiration vers le but fixé. On constate que les lianes, les arbres, les pierres, les êtres vivants etc. se fortifient dans le vent. Ou est la racine, l'origine de ce vent ? Là où n'existe rien qui s'appelle vague, c'est là qu'on demande la paix immobile ; Pourquoi la demande-t-on ? Elle aussi est dans la nature du vivant.

22. Ma, comment trouvera-t-on la paix éternelle ?

Le moment de toucher votre pension de retraite est arrivé, cette pension se terminera en même temps que votre respiration. Vous voulez un bonheur éternel, comme vous travaillez dans l'espoir de toucher votre retraite, essayez de toujours garder unis son Nom à votre respiration, en permanence. Tout le monde veut cette paix éternelle, c'est comme cela qu'on peut l'obtenir. Continuez à mêler à votre respiration le mantra de votre divinité aimée.

23. Ma, ne pouvant pas rester longtemps assis sur une asana à faire du japa, est-ce qu'il y a faute si je le fais plus longtemps assis sur une chaise ?

Pourquoi assis sur une chaise ? Je vous dis allongé, comme quand vous vous reposez, on peut faire son japa en se reposant. Il faut dire le Nom, pas se reposer. Tout ce qu'on fait sans dire le Nom de Dieu, c'est un billet de retour.

Ma parle souvent de billet de retour, cela signifie renoncer à la libération et se réincarner.

Nama-Japa

24. Pourquoi faut-il faire le japa en étant attentif à son inspiration et à son expiration ?

Asseyez le guru sur l'asana de votre cœur, puis prenez appui sur l'inspiration et l'expiration. Cette inspiration, cette expiration sont notre vie, alors, après avoir installé le guru dans son cœur, il faut penser que le guru sous forme de force vitale se répand dans l'univers de Shiva. C'est une pénétration universelle. C'est pour cela qu'il faut répéter le mantra donné par le guru en se concentrant sur la respiration.

25. Nous faisons le japa, mais n'en voyons aucun bénéfice.

C'est vrai que vous buvez le médicament, mais comme en même temps vous mangez de mauvaises choses, le médicament ne peut pas faire effet. Le médicament est le Nom, la nourriture est la maîtrise de soi. Avec de la mauvaise nourriture, est-ce qu'une maladie peut disparaître ? Quel que soit le nombre de médicaments il n'y aura aucun bénéfice. Répétez le Nom en vous concentrant sur la respiration. Essayez de garder votre corps immobile comme une pierre. Au moins une fois par mois, essayez de faire le vœu de maîtrise de soi. Ce jour là, contrôlez complètement votre nourriture et tout ce qui vous fait plaisir.

26. Ma, est-ce-que notre mantra nous procurera un bienfait réel ?

Bien sûr. Ne laissez jamais pénétrer dans votre mental la pensée « ça n'arrivera pas, ça n'arrivera pas » Ne voyez vous pas qu'en pensant à Dieu, instantanément son être arrive. Ce n'est donc pas la peine de penser « ça n'arrivera pas, ça n'arrivera pas » Il faut penser continuellement : « ça arrivera, ça arrivera ». Doubter est un péché. Pourquoi êtes vous inquiets ? Cela arrivera à tous.

Nama-Japa

27. Comment peut-on dire le Nom dans la respiration ? S'il vous plaît, expliquez le bien....

Ma : Quelquefois, tout en gardant le focus sur chaque respiration, dites le Nom sur chaque cycle de respiration. Certains ont la tête qui devient chaude et ils deviennent incapables de le faire longtemps une fois sur l'inspir et une fois sur l'expir ; savez-vous pourquoi ? par manque de **brahmacharia**. Simplement par la destruction d'un des ashrams, tous les ashrams sont détruits. Pour ceux qui auront cette expérience de chaleur dans la tête, il n'est pas nécessaire de le dire. Ils prendront appui sur leur respiration, s'essayeront en état de vacuité, et installeront le nom à l'intérieur, ce n'est pas nécessaire de le dire sur la respiration. Tout le monde ne peut pas tout supporter. Le travail se fera en restant assis immobile.

Brahmacharia, littéralement « Celui qui va vers Brahma ». On appelait brahmacharia ashram le temps que le jeune garçon passait chez son guru pour ses études et sa formation spirituelle, De nos jours ce mot est fortement connecté à une pratique de chasteté.

D'un autre côté, on dit qu'il faut faire « un » le mental, le mantra et la respiration. Cet air que nous inspirons, si vous regardez attentivement, vous verrez que l'air de cette inspiration amène l'union de tous avec tous. Nous tous, nous prenons l'air de cette inspiration d'un lieu unique, et le rejetons. De cette façon, l'union de tous avec tous est réalisée. Qu'il soit d'un moine ou d'un spirituel avancé, chaque souffle vital sous forme d'air est uni avec tous les autres. Avec la force qui est la vôtre, pratiquez. Ensuite, rien n'arrive sans Sa grâce, c'est une vérité ultime.

28. Ce qu'on dit, « Fais continuellement du japa », qu'est-ce-que cela veut dire ?

Nama-Japa

Cela veut dire qu'à tout moment vous orientez votre mental dans ce sens, pour accroître l'impatience de Le trouver. Lorsque cette impatience est là, Sa grâce arrive d'elle même. Comme les vieillards qui rentrent dans une chambre et en sortent avec une canne la gardent avec eux quand ils marchent, essayez de répéter Son nom en permanence. Il faut vivre avec la conscience qu'Il est votre unique soutien.

29. Qu'appelle-t-on mantra chêtania ?

Comprenez que je vous ai appelé en disant « père », et vous avez répondu à cela. Il n'y a pas de différence entre le nom et le nommé, donc si vous appelez le nom, le nommé répond. Rien qu'avec l'énonciation du mantra, si vous comprenez que le mantra est Dieu ou votre Bien-aimé, on appelle ce mantra « animé », c'est cela le mantra chêtania.

30. Qu'est-ce qu'un mantra ?

Ce qui protège les gens dans le mental, c'est un mantra.

31. Ma, dans l'état de maître de maison, comment faire le japa de Son nom ?

Occupez vous de tout le reste, mais persistez à garder le feu de Son nom allumé ; Faites de grands efforts pour le maintenir allumé. Si c'est Sa volonté, Il vous appellera auprès de Lui après avoir brûlé toute votre saleté et vous avoir purifié. Gardez-Le près de vous, puis occupez vous de votre travail domestique. Cet époux est la forme de l'époux suprême, cette femme est la déesse qui est avec vous sous forme de femme, ces enfants sont auprès de vous le petit Krishna et l'incarnation de la déesse enfant. Servez-les continuellement. Gèrez votre maisonnée comme cela, et vous n'aurez rien à craindre.

Nama-Japa

32. Ma, chaque fois que je m'assieds pour faire mon japa j'ai l'impression que quelqu'un tire mon mental vers l'extérieur. Enfin, comment définir cet état ?

Vous ne le savez pas ? Ce sont les graines de *vasana* qui tirent. Il faut quand même rester fixé sur Lui. Comme les vagues au bord de la mer tirent vers la rive, et quand on y est assez profondément, elles attirent à l'intérieur d'elles mêmes. C'est pareil.

Vasana : littéralement, parfum. Ce mot est employé pour désigner les traces laissées par des actes anciens, dans cette vie ou une précédente, qui entraînent à refaire les mêmes actions.

33. Ma, on dit qu'à force de faire du japa les nœuds psychiques (granthis) s'ouvrent ; on dit aussi que dans le corps des espèces de mêli-mêlos de nœuds sont enchevêtrés. Est-ce-que c'est par le son du OM ou l'attraction des mantras-graines (bhij mantra) qu'ils s'ouvrent tous ?

Oui, ils s'ouvrent par le son du OM ; mais, père, s'ils ne s'ouvrent pas (c'est à dire que peut-être si quelqu'un dit qu'il a fait je ne sais combien de japa du OM, mais que rien ne s'est passé), il faut dire que son japa du OM n'a pas existé. Oui, les nœuds s'ouvrent grâce aux mantras-graines ; dans la racine il y a le OM, et dans le OM il y a aussi les graines, tout est en tout, mais, père, en vérité si les nœuds ne s'ouvrent pas c'est que le japa du OM n'a pas existé.

34. Quand les nœuds s'ouvrent il y a prononciation du OM, où c'est à cause de la prononciation du OM que les nœuds s'ouvrent ?

Les deux arrivent ensemble. On dit que « quand la pioche travaille la terre l'herbe pousse », et d'autre part, on dit que « quand la terre est fendue la pioche rentre dedans ». Tout est en tout .

35. Ma, si le nommé est anandamaya (pétris de joie), pourquoi le nom est-il tellement inintéressant ?

Nama-Japa

Ce n'est pas exactement cela, le nom et le nommé sont « un ».

36. En faisant mon japa, je constate qu'il n'y a même pas un petit peu de goût à le faire ?

C'est le résultat de combien d'actions, d'habitudes accumulées ? Vous trouverez dans le nom la même quantité de joie que la quantité de karma qui en sera retiré.

37. Il faut la grâce d'une mère telle que vous pour pouvoir faire le japa?

Tout le travail ordinaire, vous le faites jour et nuit avec ton votre ego qui pense : « C'est moi qui le fait », et quand il s'agit de chanter le Seigneur, vous voulez en mettre la charge sur quelqu'un d'autre. Prenez la ferme résolution de trouver Dieu : « Jamais je n'abandonnerai le Nom de Dieu », puis éveillez la faim de Dieu. Si vous avez un peu d'appétit, vous recevrez un peu, si vous avez une faim totale, vous recevrez Dieu en plénitude.

38. Ma, le japa vient par l'exercice, ou par l'habitude ?

Cela vient des deux, l'exercice et l'habitude ; Le travail sera beau dans la mesure où le mental sera pur. La nuit, au moment de dormir, il faut s'endormir en répétant Son nom. Le monde est là aujourd'hui, pas demain. Il faut garder l'esprit de service. Il a donné des yeux, regardez, il n'y a que Lui. Il a donné des mains, servez-Le. Il a donné des pieds, faites votre **parikrama**. Le mental est Son serviteur. Vous prenez votre repas, c'est Son offrande. C'est pourquoi on dit qu'en faisant son japa il faut penser continuellement que vous êtes une forme d'instrument, ou que vous êtes Son instrument, qu'il vous utilise comme cela. Priez ainsi : «Que tout ce qui est fait à travers moi soit

Nama-Japa

du bon travail des pensées vraies, et que tout travail soit à Ton service »

parikrama : on fait le tour d'un temple, d'un lieu sacré, ou même d'une rivière sacrée comme la narmada. Ce tour dure de plusieurs mois à plus de trois ans.

40. Comment la pensée de Dieu peut-elle être présente pendant les 24 heures du jour ?

Par l'exercice ! A force d'exercice, tout est possible. Les gens qui méditent, que la concentration soit là ou non, effectuent leur exercice de méditation. Que l'envie de faire du japa soit là ou non, on essaie de s'exercer au japa. Essayez de garder en tout temps parfaitement le Nom de Dieu à l'esprit. A la maison comme à l'extérieur, gardez à l'esprit qu'en dehors de Dieu seul, il n'y a rien. Dans le sentiment de dualité, il y a de la souffrance. « Je ne suis qu'un instrument dans la main de Dieu. Comme Dieu me conduit, c'est bien. C'est Dieu qui gère le monde entier. »

41. Ma, qu'appelle-t-on ajapa japa ?

Un hôte arriva chez quelqu'un. Après l'avoir reçu comme Dieu et l'avoir fait manger, on lui donna une chambre. Ensuite, le maître de maison s'assit pour son japa ; un bruit venait de la chambre de l'hôte, il écouta, et se rendit compte que lorsque l'hôte respirait, le son « haré Krishna » se faisait entendre. En faisant son japa continuellement, lorsque les nœuds du cœur s'ouvrent, on entend son japa partout et en toutes choses. Après l'ouverture des nœuds le japa se fait dans tous les nerfs spirituels, Le japa commence dans le corps entier. L'hôte dort profondément, même alors, le japa continue sans arrêt à l'intérieur. Dans son corps, le japa continue tout seul. C'est cela qu'on appelle « ajapa japa ».

Nama-Japa

L'hôte est Dieu : C'est une tradition de l'Inde que quelqu'un qui se présente inopinément pour un court séjour doit être considéré comme Dieu. Beaucoup de moines qui errent d'un lieu à l'autre en vivant de mendicité ont fait le vœu de ne pas passer trois nuits au même endroit.

42. Lorsque je m'assieds pour le japa, j'ai des douleurs dans le corps ?

Quelquefois, assis en méditation, des respirations yogiques, réchak, purak, kumbhak se produisent sans aucun effort de votre part. Il est possible que, à ce moment là, par la manifestation de la présence de Dieu, les accès aux nœuds s'ouvrent. Le méditant constate que cela s'est produit facilement d'une façon adaptée et juste. La colonne vertébrale s'est redressée. A ce moment, il faut comprendre que l'accès de la force vitale est tournée vers Lui. Sans cela, quand vous vous asseyez pour votre japa, le rythme n'est pas juste, et vous commencez à avoir mal au dos. Dans cette sorte de japa, il y a bien des actions qui se font, mais pas l'essentiel c'est à dire que l'esprit veut, mais que le corps n'est pas adapté, alors le passage de la force divine ne se fait pas.

43. Ma, est-ce qu'il faut compter les mantras en faisant son japa, ou est-ce-qu'il ne faut pas le faire ?

Il est bon d'essayer de répéter le nom de Dieu en tous temps. L'intérêt de garder le compte de ses japas est qu'il faut rester un certain temps à le faire pour compléter le nombre fixé. De cette façon se lier ainsi libère la voie de la libération des liens . A force de faire le nombre de japas qu'on a fixé, un jour, le véritable nombre est atteint, et Il se manifeste. On ne peut absolument pas savoir quand ce nombre là sera atteint , mais quand même il est bon d'en faire régulièrement un nombre fixé.

Nama-Japa

Par la pensée continuelle de Dieu, grâce au japa et aux autres pratiques, le mental se stabilise. Il est naturel que le mental soit agité par le désir d'objets. C'est uniquement par la pensée de Dieu que l'agitation du mental peut se détendre. Une fois habitué au japa, on peut trouver la paix.

44. Pour les personnes qui rendent leur dernier soupir en répétant le Nom, est-ce-que les rites funéraires sont vraiment importants?

C'est pour cela qu'il faut faire écouter aux mourants le nom de Dieu, parce qu'en l'entendant, ils se souviennent de ce Nom. Si à l'heure de sa mort, quelqu'un dit le Nom, mais si, malgré le fruit de cette récitation du nom, il n'arrive pas à l'état de vie en Dieu sous forme de nom, il peut y accéder grâce aux rituels de funérailles. Ceux qui, en disant le Nom, arrivent à cet état de fusion en Dieu, n'ont certainement pas besoin de rituels.

45. Lorsqu'on fait du japa, pourquoi faut-il couvrir son chapelet et sa main ?

Si on fait son japa ainsi, personne d'autre ne peut en prendre le bénéfice. Il est également écrit à quels endroits se tenir pour que d'autres ne puissent pas prendre ce bénéfice. Mais cela ne signifie pas que d'autres n'en ont aucun bénéfice. On dit que là où l'on fait des lectures spirituelles le lieu, les auditeurs, le lecteur, ainsi que l'air de ce lieu, tous reçoivent quelque bénéfice de cette lecture. Et si on examine cela d'un autre point de vue, on peut également se demander quelles sont les âmes qui viennent chercher le bénéfice du japa ? Elles sont toutes vous même, vous êtes la totalité du cosmos. De ce point de vue, on peut aussi dire que si quelqu'un prend le fruit du japa, cela vous revient.

Nama-Japa

C'est l'habitude en Inde, particulièrement parmi les Vaishnavites, d'avoir un petit sac avec un trou pour l'index qui symbolise l'ego et ne doit donc pas toucher le chapelet, et de cacher sa main et son chapelet quand on fait son japa.

46. Celui qui fait le japa, comment est-il ? Le Guru prononce le mantra, et moi j'écoute ?

Si vous restez tranquillement assis en écoutant celui qui vous a dit de faire le japa, le guru qui vous a donné le mantra, en pensant que le mantra sort de la bouche du guru, c'est également une forme de sadhana. Le guru qui a donné le mantra est à l'intérieur, et le mantra de l'initiation est également à l'intérieur. En faisant le japa, il faut penser que vous recevez maintenant le mantra de la même façon que le guru te l'a murmuré à l'oreille au moment de votre initiation. Par cette façon de faire la sadhana, la direction dans laquelle vous écoutez s'ouvrira.

Certains essayent de faire leur japa en mettant l'accent sur l'inspir et l'expir. Là, la respiration, le mantra et le mental, les trois se réunissent. La respiration fonctionne, et le mantra aussi, mais où est passé le mental ? Si cela se produit, le japa ne fonctionne jamais. Ce qu'il faut rechercher, c'est ce par quoi le mental, la respiration et le japa sont unis. S'ils arrivent une fois à être complètement unis, arrive Sa manifestation. On dit également qu'il faut faire le japa en se concentrant sur le sens du mantra, c'est une autre possibilité. Il faut d'abord penser à la signification profonde du mantra, et faire son japa ainsi. De cette façon, le bénéfice du mantra chantonne dans tout le corps, des pieds à la tête. Si cette espèce de tintement se produit dans le corps, il est possible que le nœud auquel le mantra est attaché reçoive un coup. Comme le feu s'attache au bois quand il démarre, comme on trouve l'eau en creusant toujours à la même place, de même à force de faire du japa, tous les nœuds se dénouent.

Nama-Japa

47. Ma, est-ce qu'il faut offrir son japa après l'avoir fait ?

Il faut offrir son japa après l'avoir fait. Si on ne l'a pas offert, si on le garde pour soi, alors si on ne le reconnaît pas comme une chose très précieuse, on peut craindre qu'il soit détruit, comme un petit enfant qui a un bijou très précieux ; s'il ne peut pas l'évaluer, il est possible qu'il jette cette fortune. Si on le garde pour soi on aura bien un certain bénéfice, mais pas entièrement. Le bénéfice qu'on tire d'un fruit gardé dans un récipient près de soi, n'est pas le même que celui de recevoir un fruit offert. C'est pour cela qu'il faut l'offrir.

48. Ma, comment peut-on garder son mental orienté vers Dieu ? Comment rendre le japa permanent ?

Pendant la vie, il faut Lui offrir chaque action. Tout, manger et boire, se déplacer, regarder, écouter, parler. Offrir tout ce qui se produit par l'instrument de Sa main à travers ce corps. A l'aube, à votre réveil, générez et gardez ce sentiment. Toute la force que vous avez, abandonnez la à ses pieds. Que rien ne reste qui soit votre. Et alors, que fait-Il, le savez-vous ? Il remplira totalement votre vide ; à ce moment là, il ne restera rien à vouloir ou à recevoir. A l'instant de votre offrande, à cet instant précis, ce qui est pour toujours manifestation de plénitude infinie se manifestera pour toujours. Offrir tout ce qui vous appartient signifie vous+ trouver.

49. Ma, explique encore ?

Continue à faire votre travail et essayez d'offrir à Ses pieds tout ce que vous faites : « Que ce soit bon ou mauvais, je dépose tout à Ses pieds » faites naître cet état spontanément ; Ne restez pas séparé de Lui, ou vous aurez des problèmes. Posez tout en Lui. Dans toutes vos

Nama-Japa

actions, posez Son nom ; simplement le Nom. Il voit la détresse et l'éloigne. Il faut continuellement pleurer en L'appelant.

50. Ma, comment se concentrer sur le Nom ?

Vous réalisez que vous n'êtes pas concentré, c'est déjà Sa grâce. Même sans en avoir envie, vous buvez les potions que vous devez boire, et vous en avez le bénéfice, vous guérissez, mais contrairement aux questions de la vie quotidienne, dont les résultats peuvent être bons ou mauvais, le nom de Dieu donne du fruit. Abandonnez tout pour faire du japa, ou continuez à assumer vos responsabilités et faites votre japa selon les instructions de votre guru, maîtrisez vous continuellement. Lors qu'arrive la force d'aimer divine, la souffrance ne reste pas présente. La souffrance d'être séparé de Lui est également un bonheur. Quand viendra la capacité à L'aimer, la souffrance de la séparation d'avec Lui sera là aussi. Que signifie souffrance de la séparation ? Cela signifie vivre de façon particulière, c'est à dire que ceux qui vivent dans un état émotionnel particulier peuvent avoir cette souffrance de la séparation.

51. Est-ce que le japa peut écarter la peur ? Faut-il avoir cette émotion dans son mental ?

« Il est ». S'Il n'existe pas, je viens d'où ? Il est et me contacte. A force de cultiver ce sentiment, vous percevrez : « Il est ». Dans la mesure où vous vous concentrerez sur la forme divine que vous adorez, la foi grandira. Sans laisser votre mental errer dans de nombreuses directions, concentrez-vous en un seul point. Pourquoi la peur ? En restant en compagnie de la Non-Peur, que reste-t'il de la peur ?

Nama-Japa

52, Ma, si tout est possible en disant une seule fois le nom de Dieu, pourquoi, bien que nous le disions à répétition, nous n'en avons aucun bénéfice ?

Pour arriver à cette fois unique , il faut le dire de nombreuses fois. Comme nous ne le disons pas avec la qualité qui amène la Réalisation, il faut le dire bien des fois.

52. Ma, je ne peux, par aucun moyen, stabiliser mon mental ?

Si le mental n'est pas concentré, la manière simple d'y parvenir est la récitation soutenue du nom de Dieu. Pour enlever la suie d'une marmite il faut beaucoup la frotter, pour nettoyer le mental, il faut se souvenir en permanence du nom de Dieu. Cela prend du temps pour que le frottement élimine la suie, de même, à force de frotter cela brille un peu, et on voit la couleur d'origine. C'est une expérience grâce à laquelle le regard de celui qui frotte est attiré dans cette direction, et après, il continue à nettoyer avec concentration. Ensuite, en la lavant à l'eau, le véritable aspect de cet ustensile apparaît. Il faut faire la même chose pour le mental. A force de répéter le Nom en permanence, de garder la pensée de Dieu, la saleté du mental éliminée, un Gange de connaissance arrive, l'essence de l'être incarné se manifeste.

54. Comment quelqu'un qui n'a pas pris refuge dans un guru doit-il faire son japa ?

Celui qui n'a pas pris refuge dans un guru, c'est le Nom lui même qui lui dira comment il doit faire. Le Nom doit être vital, c'est à dire qu'il faut le répéter de tout son être ; c'est alors qu'on reçoit ses bienfaits, Au moment du japa, le Nom arrive, Lorsqu'il arrive, on comprend comment on peut faire le japa.

Nama-Japa

55. Je ne comprends pas : « Le Nom est » ?

« Faire son japa » veut dire ce que vous faites volontairement, et « le japa est » signifie ce qui est naturellement, comme lorsque l'on a faim, la pensée du repas vient toute seule, de même quand vous aurez une envie intense de Dieu, le nom de Dieu viendra tout seul.

56. Rien que par le japa, Il se manifestera ?

Oui, Il est forcé de se manifester. Si on l'appelle intensément, Il se manifestera. Le nom et le nommé ne sont pas séparés, donc rien qu'en faisant du japa, Il se manifestera.

57. Ma, nous vivons une vie disciplinée, mais le mental court quand même !

Vous pratiquez le contrôle du corps, le contrôle de la parole, mais il faut avoir pour objectif le contrôle du mental, Si au moment de méditer, de dire le Nom, le mental court, reprenez-en le contrôle par la force de votre volonté.

58. Ma, pourquoi sommes-nous attirés par toutes ces choses transitoires, et pas par le Nom ?

Tout cela, c'est Son jeu ; il joue avec Lui-même, Il est écrit dans la Chandi : « Bhrantirupena samsthita ». Il est là sous forme d'égarement, l'attachement aux objets aboutira à un ticket de retour, c'est à dire à la réincarnation, et l'attachement à Dieu à la joie et à la libération. N'abandonnez pas son Nom, continuez à le dire en silence, Il ne faut le montrer ou le dire à personne. Vous avez reçu la rare naissance humaine, ne la gaspillez pas en vain. Essayez de dire le Nom continuellement, comme vous respirez,

Nama-Japa

Chandi, bhrantirupena samstitha : La Chandi est un texte sacré consacré à la lutte victorieuse de la Déesse contre le démon ; Dans un passage très souvent chanté, tous les dieux louent la Déesse : « Toi qui est présente en....., nous t'adorons », parmi toutes les qualités qu'ils attribuent à la déesse, il y a l'égarement.

59. Ma, toutes les récoltes sont en train d'être détruites, qu'est-ce qui va arriver ?

Confiez tout à Celui qui a créé le monde et le garde. Vous aussi, vous êtes les parents d'un univers ; est-ce que ce sont vos enfants qui vont dire ce que vous allez faire pour eux ? Essayez de déposer à ses pieds tout fardeau. Il fera selon sa volonté.

60. Pourquoi les gens qui ont Dieu pour but s'arrêtent-ils en chemin ?

Parce qu'ils ont une dette. Dans cette vie ou une autre, les sujets auxquels ils se sont consacrés, c'est à dire les jouissances qu'ils ont accumulées se présentent, et font des obstacles, ils restent là. Leur mental les tire sur le chemin des objets. C'est leur dette ; comment peuvent-ils aller vers Dieu sans rembourser cette dette. C'est ce désir, ce parfum, le voile. Sans l'enlever, comment peut-Il se manifester ? Donc, en tous temps, méditez uniquement sur Lui. C'est en faisant comme cela que lorsque les voiles seront détruits, Il se manifestera.

61. Pourquoi faut-il calculer le nombre de Japas ?

Il est bon de calculer le nombre de japas que l'on fait, parce que qui peut dire après combien de japas il expérimentera Sa grâce ? Mais si l'attention de quelqu'un se fixe en récitant mentalement son mantra, il n'a pas besoin d'en compter le nombre, mais on peut s'endormir assis, et ne pas s'en apercevoir. C'est pour cela qu'habituellement il

Nama-Japa

faut faire son japa avec son chapelet à la main, et en garder le compte.

62 . La méditation fait obstacle au japa ?

D'abord, en méditant sur la forme de votre divinité ((ishta), commencez votre japa, mais à la fin, lorsque le mental est concentré sur celui qui est la réalité des lettres du mantra, la méditation est finie ; en faisant le japa, le mental se concentre, il faut essayer de garder le mental sur les lettres du mantra.

63. Qu'appelle-t-on « ajapa japa »

Ce qu'on appelle ajapa japa, c'est celui qui se produit tout seul, qu'on n'a pas besoin de faire.

64. Que faut-il faire pour que cela se produise ?

Simplement, dire le Nom, et continuer à méditer dessus. Cela vient du Nom, et cela arrive tout seul.

65. Ma, est-ce-que c'est nécessaire de faire son japa avec un chapelet de rudraksh ?

Comme pour des pujas spécifiques, on offre des fleurs spécifiques, les mantras sont spécifiques et les chapelets aussi. Il faut faire son japa avec un chapelet, parfois c'est impossible, mais à ce moment-là, c'est à dire jusqu'à ce que les signes se manifestent, il est utile faire du japa. Lorsque le japa se fait de lui même, il n'est plus nécessaire de le compter, mais tant qu'on le fait, il faut le compter. Faire du japa ou « le japa se fait », ce sont deux choses différentes. Après avoir fait son japa, il faut l'offrir à Dieu, Comme on mange régulièrement deux fois par jour, et à d'autres moments on peut

Nama-Japa

manger quelque chose en plus, il faut aussi faire du japa régulièrement deux ou trois fois par jour ; si à d'autres moments on peut en faire davantage, tant mieux. Il faut amener le mental à un état où il est difficile de rester sans penser à Dieu.

*66. Ma, nous appelons Dieu, mais où avons nous son **darshan** ?*

Est ce que vous L'appellez réellement comme il faut ? Si on L'appelle comme il faut, Il ne peut pas ne pas donner son darshan. Votre mental est tellement éparpillé de tous les côtés que vous ne pouvez pas appeler correctement. Cet appel par lequel on peut Le trouver, où est-il ? L'appel efficace arrive lorsqu'on a le sentiment de ne pas pouvoir vivre sans Lui, Si vous n'avez pas cette faim, comment Le trouverez vous ?

Darshan : littéralement vue, mais il s'agit d'une vue qui vous transforme, ou même d'une apparition.

67 . Comment vient ce véritable sentiment de manque ?

Il faut fréquenter les satsangs. Il faut fréquenter les personnes qui cherchent Dieu, Avec elles, il faut cultiver le sentiment que tous les objets du monde ne donnent pas un bonheur stable, qu'ils tirent seulement vers la mort. Il faut continuellement avoir ce genre de pensée. La joie de ce monde est transitoire, lorsque son objet manque ou n'est plus là, on souffre. Tout ce qui existe dans le monde est transitoire, c'est là, ce n'est plus là. Il faut avoir cela continuellement à l'esprit, ainsi le désir de ce monde diminuera, et le désir du monde spirituel augmentera.

*68 . Pendant la **Samiam Septah**, j'ai lu la Gita, les hymnes du Chandi et les mantras des Upanishads, mais je n'ai rien compris ?*

Nama-Japa

Vous pensez que vous n'avez rien compris des paroles sorties de la bouche des rishis. Même si vous n'avez pas compris, vous en tirerez quand même du bénéfice.

Samiam Septah : semaine de retraite et de maîtrise de soi, qui est une pratique fondamentale des ashrams de Ma. Elle est encore célébrée chaque année, et commence à Kankhal (Uttarakhand) une semaine après Diwali, A Bhimpura (Gujarat), elle a lieu à dates fixes, du 31 janvier au 7 février.

69. Pour aller quelque part, certains voyagent en charrette à bœufs , d'autres en voiture, d'autres en avion, et d'autres prennent des avions super rapides. De même, quel est parmi tous les noms de Dieu celui qui, quand on le répète, nous fait atteindre le but aussi vite qu'en avion à réaction ?

Tous les noms sont semblables à la charrette à bœufs, et également à l'avion à réaction.

70. Pour aller quelque part, on ne sait pas combien d'obstacles on va rencontrer, de même Dieu a beaucoup de noms. Lequel nous fera arriver le plus rapidement ?

La puissance divine se trouve dans chaque nom, Quelque soit celui que vous répétez, vous pouvez arriver au but. Pour la vitesse, le rythme, quelque soit la formule qu'il dise, cela dépend de l'intensité du désir du sadhak. Si la sadhana est intense, on aboutit vite, mais si l'intensité de la sadhana est faible, cela peut prendre du temps.

Vous vous prosternez devant Dieu et vous faites votre japa, mais votre mental est occupé par l'argent et les objets. Si c'est ainsi, réfléchissez, c'est quelle vitesse ? Père, voyez-vous, il existe un état dans lequel regarder vers Dieu même une seule fois, comme l'impact d'un éclair, fait que le repos vient de cet unique contact, et vient le questionnement : « Qui suis-je ? Qui est père ? Qui est mère ? ». De

Nama-Japa

cette façon, le mental se détourne du monde. D'un autre côté, il est également possible de faire du japa nuit et jour, mais où est le mental ? Prenez également conscience de cette allure ; là, même en continuant à faire du japa, il n'y a aucun changement. Lorsque le mental erre ainsi, de-ci, de-là, c'est à dire qu'il reste polarisé par les objets, il avance comme dans une charrette à bœufs, ou en voiture, ou en avion ; corrigez cela. C'est dans la mesure de votre concentration que vous avancerez. Réaliser Dieu peut prendre un clin d'œil, cela peut prendre deux heures, cela peut prendre douze ans.

71. Celui qui n'a pas de guru, que peut-il faire ?

Tant qu'on n'a pas de guru, il faut répéter le nom de Dieu que l'on préfère . Faites le vide dans votre mental, puis asseyez-vous et pensez que c'est le Soi. Inclinez-vous devant Dieu. Si vous n'aimez pas réciter le nom divin, concentrez-vous sur votre respiration, asseyez-vous tranquillement en silence , ou bien récitez votre mantra en phase avec votre respiration, et observez ce que vous expérimentez, Certains voient une forme dans une lumière, certains un aspect de la conscience. Faites ce qui vous plaît, hatha yoga, mantra yoga, raja yoga (méditation) etc, ce que vous préférez, faites-le. Mais faites quelque chose, ne restez pas assis sans rien faire. Demandez vous en permanence : « Qui suis-je »

72. Qu'est-ce qu'on appelle mantra ?

Ce qui protège (tran) le mental (man), on l'appelle mantra . Au début, les parents commencent à forcer leur petit enfant à apprendre. Il ne sait même pas tenir une craie ou un crayon, mais en le lui faisant tenir, ils essaient de lui donner envie de lire. Lentement, le petit

Nama-Japa

garçon commence à avoir envie d'apprendre, puis cela commence à lui plaire, il a lui même envie de réussir, pas de rater ses examens. Plus tard, pourvu d'une maîtrise, il se mettra à enseigner aux autres, C'est ainsi, Père, il faut d'abord se forcer à étudier, c'est à dire faire une pratique spirituelle. Il faut faire sa pratique régulièrement tant que le mantra donné par le guru ne vous éclaire pas. Ce qui va éclairer le chemin de la vie, c'est la connaissance divine. Le guru a enseigné le mantra pour que se manifeste la connaissance divine, Qu'appelle-t-on connaissance divine ? Ce qui détruit l'ignorance, qui détruit tout ce qui doit être détruit.

73. Pour faire des pratiques spirituelles, comment va-t-il falloir se nourrir et se reposer ?

On a déjà parlé de la nourriture et du repos en état de yoga (union). Tant que la manifestation de Brahma n'est pas là, il faut une nourriture convenable, c'est à dire adaptée, qui rend le mental concentré. Vous êtes toujours en état d'union, essayez d'obtenir Sa manifestation, Le mantra aussi est un aspect de Dieu, Que ce soit sans forme ,et sans qualité, où avec formes et qualités, c'est la même chose comme l'eau et la glace. C'est Dieu manifesté totalement. Par le mantra le mental est détruit ; le *bij mantra* en est un aspect.

Bij mantra : Les mantras ont souvent deux formes, une développée, et l'autre beaucoup plus courte, plus ramassée, Bij signifie graine.

74. Qu'est-ce qu'il faut faire pour que ça marche ?

Tant que la prononciation du mantra ne sera pas parfaite, les fruits ne se manifesteront pas. Tant que vous n'aurez pas réalisé Dieu, il ne faudra pas abandonner vos pratiques.

75. Ma, est-ce-que tout est Dieu ?

Nama-Japa

Oui, tout est Dieu. Vous l'entendrez de la manière dont vous aurez joué de votre instrument. Une belle règle de Dieu : quoi que vous en disiez, Il l'est. Un moine raconte une histoire : il y avait une femme à qui son guru avait donné un mantra ; le nom qu'il lui avait donné était celui de son mari. Comment pouvait-elle prononcer le nom de son mari ? Alors elle commença son japa : « oncle de Champa, ton refuge ». Alors, voyant la dévotion de cette femme à son mari, Dieu fut très content et se manifesta à elle. L'univers entier est une forme de Dieu.

Dans l'Inde traditionnelle, une femme ne prononce jamais le nom de son mari, ni un homme le nom de sa femme. Dès qu'il y a un enfant ils se désigneront comme « père d'untel, mère d'untel », ou simplement « son père, sa mère », Avant cela, ils donnent une autre relation familiale. Lorsqu'on a besoin de se renseigner sur les prénoms des membres d'un couple, il faut demander aux voisins.

76. Toute la journée je répète le nom de Dieu, mais en rêve il apparaît déformé ?

Tant que le mental n'est pas purifié, il faut essayer de continuer à prendre de la nourriture pure, rencontrer des personnes avancées, lire les livres sacrés, méditer, faire des pujas. Ensuite, allez dormir en pensant que vous allez dormir dans les bras de Dieu, garde ce sentiment pur. Votre travail n'est pas complètement assimilé, c'est pourquoi il y a des déformations, il ne faut pas s'en inquiéter, La nature divine est telle qu'elle nettoie toutes les impuretés de ses fidèles ; comme la vache lèche toute la saleté de son veau, Dieu mange la saleté de ses fidèles. Ne vous inquiétez pas, continuez à marcher vers le suprême.

77. Si un homme est mordu par un scorpion, le guérisseur peut effacer la douleur par la force du mantra en un quart d'heure, et guérir

Nama-Japa

complètement la personne en trois heures, Une autre personne qui récite le mantra ne peut rien effacer, ne peut rien faire ?

Continuez à réciter le nom de Ram. Il n'est pas question que cela n'efface rien.

78. Le guérisseur de scorpions récite son mantra pendant trois heures une fois par an, mais celui qui récite le nom de Ram toute l'année n'efface rien, n'a aucun résultat, pourquoi ?

Les êtres éveillés disent qu'il ne faut pas s'occuper des résultats . Récitez le nom de Ram, ce n'est pas bien de s'occuper des résultats. Dieu a révélé les mantras et les tantras ; les mantras de Shiva et de Vishnu sont différents. Dans les mantras des rishis et des moines, il y a un vrai pouvoir ; on enlève le poison des serpents et des scorpions par des mantras tantriques. En récitant les mantras divins, la brûlure de la triple souffrance du monde se calme. Comme le venin des serpents est effacé par les mantras, le véritable poison du monde, si ce qui est tordu doit être redressé, c'est par le nom de Dieu que cela est possible. Au moment de la mort, si on appelle Ram, on a la victoire sur la mort. Continue à appeler « Ram, Ram », sans vous occuper des résultats. La vérité, c'est que si vous voulez des résultats, vous ne voulez pas l'immortalité, C'est selon votre façon de faire que vous aurez des résultats, Dans la mesure où vous récitez le nom de Ram, vous emmagasinez forcément des résultats, Il est impossible de faire le travail sans obtenir des résultats. Qui est Dieu ? Dieu est comme un instrument qui fonctionne . D'où est venu la capacité de dire « Je » ? Récitez Ram, Ram, plus vous le ferez, plus votre désir grandira, Dieu fait grandir le désir, ce qui détruit les sales impressions du passé, N'arrêtez pas le nom de Ram, ah, Ram, ah, Ram et *aram* (repos, paix).

Nama-Japa

Est-ce-qu'il faut réciter le mantra en pensant à sa signification ?

C'est une chose de réciter le mantra en pensant à sa signification, et une autre de le faire sans y penser. Le son de Brahma, le son éternel de Brahma n'est jamais détruit. Là où est Brahma est l'éternité, pas la destruction. Le son a un tintement, comme lorsqu'on joue d'un instrument, il y a un tintement. Le son immortel, son tintement, le *ajapa japa* si cela se produit, frappe les nœuds psychiques, et le chemin vers l'ouverture des nœuds s'ouvre. Le tintement du son de Brahma, le OM, est là à chaque instant, les yogis l'entendent. Le bijmantra aussi a son tintement. A force de réciter le mantra, sa signification se manifeste. Comme le feu naît du frottement, à force de faire du japa, son sens apparaît. Un villageois inculte entendit un jour un fragment d'enseignement. Le texte fondamental était « *jagat hitay* », le bien du monde. Le villageois comprit « *jagat dhipay* », et se mit à répéter « *jagat dhipay* » avec des larmes dans les yeux. Quelqu'un le vit et lui demanda : tu répètes « *jagat dhipay* », qu'est-ce que cela veut dire ? - L'univers est tissé de Dieu, répondit-il en versant des larmes. C'est ainsi que même si la prononciation est erronée, la signification bénéfique apparaît par la force du sentiment.

Ajapa japa : Un japa si totalement lié à la respiration qu'il ne s'arrête jamais.

80 . Cela se produit si la conscience est pure ?

Si l'état émotionnel est pur, le sens apparaît. Ce corps dit que si c'est possible, pleure à la porte de Dieu, pleure tant qu'elle ne s'ouvrira pas, n'arrête pas d'appeler. Que le corps reste ou parte, ce n'est pas un souci. Si tu en as la force, entre en forçant la porte de Dieu, comme ce père a dit qu'il faut faire le japa en se concentrant sur le sens du mantra, Certains disent que la conscience du sens n'est pas

Nama-Japa

nécessaire, qu'il faut continuer à réciter le nom de Dieu avec foi. « C'est par la foi qu'on trouve Dieu, la discussion philosophique en est extrêmement loin ». Ce corps n'arrête pas de parler à tort et à travers. Si le feu que tu as laissé dans les cendres est encore là, on se brûlera en le touchant ; des gens qui ont pris du poison même involontairement, meurent. Alors, que ce soit avec foi ou sans foi, avec ou sans la conscience du sens, ce sera toujours bon de réciter le nom de Dieu. Cette récitation détruit tous les péchés. Certains disent que la capacité du Nom à brûler les péchés est supérieure à la capacité de l'homme à en faire. La capacité à brûler est la même dans le feu et dans l'étincelle. Une étincelle peut brûler l'univers entier.

Quelque soit le nom ou le mantra que l'on récite, tout est dans tout, donc tout peut arriver. Si les nœuds se dénouent, qu'est-ce qui restera ? Tout arrive petit à petit. Ce qu'à dit Père est vrai, si on dit le Nom correctement, tout peut arriver. Le Nom de Dieu est un aspect de Dieu, Avec le Nom de Dieu, tous les péchés et les problèmes brûlent. Par la puissance du nom de Dieu, la réalité du Soi se révélera, Dieu est l'ami suprême, le souffle du souffle. Dieu est à la fois avec et sans forme, sa nature est telle qu'il se révélera si on prononce son nom. Donc, que ce soit avec ou sans la connaissance, avec ou sans l'envie, avec ou sans foi, vous récitez le Nom de Dieu, vous méditez sur Dieu, alors ce qui doit être brûlé le sera, ce qui doit être dissous le sera. Les gens méditent devant une image, mais qu'y a-t-il dans l'image ? C'est du papier, mais si on médite sur cette image avec un cœur pur, Dieu lui même se manifestera par cette image.

L'ouverture des nœuds : Les nœuds (granhi) sont des points de blocage de l'énergie divine, S'il n'y a plus de nœuds, il n'y a plus d'ego, il n'y a plus que l'énergie divine qui circule.

Nama-Japa

81. Pourquoi faut-il garder le compte de ses mantras ?

La réalité se trouve dans le nombre. Si on appelle vraiment Dieu, cela suffit, Dieu est là. Pour que cet appel véritable se produise, il faut faire d'innombrables japas ; au bout d'un certain nombre, la plénitude est là. Qui sait combien il en faut pour arriver à cette plénitude ? Il faut faire selon les instructions de son guru. Si le guru a fixé un nombre, qui sait au bout de combien de temps le nombre réel sera accompli ?

82. Est-ce qu'on peut prendre un mantra dans un livre ?

Habituellement, le don de force du Guru se fait à travers le mantra. Quel que soit le mantra, il est parfait en lui même. Les rishis ont perçu les mantras, ils se sont manifestés devant eux ; ces mantras qu'ils ont reçus, ils les ont rendus tangibles. Certaines personnes adoptent un mantra trouvé dans un livre, mais il est bon de recevoir le mantra de la bouche du Guru, parce que la force du Guru est jointe au mantra ; si quelqu'un a des impressions claires venant d'une vie précédente, alors c'est possible sans la force du Guru. On dit que Kabir est resté de nombreux jours à la porte de son guru pour obtenir un mantra. Un jour, le guru est sorti dans l'obscurité, Kabir était sur son chemin, il reçut un coup du pied du Guru. « He Ram ! » s'échappa de la bouche du Guru. Ça y est, Kabir avait reçu son mantra ! Il le considéra comme son mantra d'initiation. Il obtint la réalisation en le répétant. La parole qui sort de la bouche des grandes âmes est porteuse d'une force particulière.

83. Comment devenir un instrument de Dieu ?

Il faut prier Dieu : « Hé, Seigneur, nous fonctionnerons comme tu nous fera fonctionner », il n'est pas question de ma main, Je suis

Nama-Japa

l'instrument de la main de Dieu. Si on avance dans cette optique, le chemin de la rencontre avec Dieu s'ouvrira. « Je suis un outil dans Sa main », si on avance comme cela, petit à petit cela arrivera. C'est vrai, c'est sûr.

84. A force de dire « Plus haut, plus haut », qu'est-ce qui va se passer ?

Tant que l'intérieur et l'extérieur ne sont pas devenus « un », il faut aller plus haut. C'est depuis le niveau auquel une personne se trouve qu'il faut partir. Lorsque l'intérieur et l'extérieur ne feront plus qu'un, viendra la lumière. En haut, en répétant « Haré Ram », un jaillissement se produit à l'intérieur. Il arrive parfois qu'on n'ait rien dit extérieurement, mais cela se produit intérieurement.

Il est difficile de comprendre de quelle manière le chemin de telle personne s'ouvrira, c'est Dieu qui le sait.

85. Selon le Gurugrantsahab (livre sacré des sikhs), Ram est le fils de Dasharatha, ou d'autres que nous considérons comme Brahma ou Dieu ?

Ce n'est pas clair dans le Gurugrantsahab ?

86. C'est expliqué, mais je ne comprends pas...

Ce qui est expliqué, que Ram, le fils de Dasharatha » soit Brahma ou non, pose la question à Hari Baba (sage très proche de Ma)

(Quelqu'un sort pour aller poser la question à Hari Baba.)

87. Dans le mahamantra (grand mantra), (Haré Rama, Rama Rama Haré Haré), Le mot Rama désigne t-il Rama, fils de Dasharatha, ou est-ce qu'il y a un autre Rama ?

Nama-Japa

Ce qui est très beau, c'est qu'on n'a pas besoin de poser cette question. Celui qui « est » se manifestera par lui même, le nom lui même en révélera l'essence. A force de répéter le Nom, il deviendra clair que, comme l'eau et la glace, il y a une relation éternelle. Comme cela, tout devient lumineux. « Dire le Nom » et « le Nom est là » sont deux choses différentes. Lorsque le nom est là, il n'y a plus de questions. « Sans qualités » ou « avec qualités », c'est la même chose. Répétez le Nom pour avoir la révélation de l'être. A force de le faire tu récolteras des fruits. Se connaître soi même, c'est réaliser Dieu, et réaliser Dieu, c'est se connaître. Pour une compréhension complète, le contrôle de soi-même est indispensable. A force de pratique, qui suis-je, quelle est ma nature, qu'est-ce que le Soi, tout deviendra limpide. Donc, essayez de tout votre cœur de mener une vie disciplinée. Vous obtiendrez des résultats à la mesure de vos actions, Dieu donne des résultats. (Au même instant, la personne qui était sortie pour questionner Hari Baba revint et déclara qu'Hari Baba avait dit que Ram était Dieu. Il est à la fois sans qualités et avec qualités ; Ram est également le fils de Dasharata, dans le Granth Sahab on parle de Ram comme avec et sans qualités.)

On a également entendu dire que le divin Chaitania Mahaprabhu, à la place de « Haré Rama Haré Rama », comme c'était le cas avant, a fait dire au début : « Haré Krishna, Haré Krishna ». Le Mahamantra est antérieur à Mahaprabhu. Quelle que soit la manière dont on appelle Dieu, c'est bien, que ce soit « avec » ou « sans » qualités.

88. Il y a des gens qui disent qu'il faut faire du japa tout en méditant. Comment est-ce possible ?

Nama-Japa

Le japa aussi est une forme de méditation. Mantra signifie ce qui protège (tran) le mental (man) . Un mantra est fait d'une lettre ou plus. Lettre (akshar) signifie ce qui ne disparaît pas. L'éternité est un aspect de Dieu. Certaines personnes, si elles ne font pas de japa, ne trouvent pas la présence de Dieu dans la méditation, alors elles font du japa pendant la méditation.

Akshar a deux sens, lettre et éternel.

89. On dit que le son OM bruisse de partout, alors pourquoi ne l'entendons nous pas ?

Le mental court après les sons, les contacts, les formes, les goûts, les odeurs, alors le son subtil n'arrive pas à entrer dans l'oreille. Comme pour percevoir le son subtil il faut des instruments subtils, de même pour percevoir le son OM il faut rendre le mental immobile et concentré.

90. Avec toutes les grandes âmes qu'il y a dans le monde, pourquoi devons nous souffrir ? Alors, pourquoi existent elles ? Est-ce-que tu ne peux pas détruire notre karma ?

Si tu as réellement confiance en Dieu, comment souffres-tu ? La mère des chatons attrape ses enfants dans ses mâchoires et les emmène ici et là. l'enfant fait « mè, mè » et ne s'inquiète pas, fais confiance de la même façon.

91. Mais j'ai confiance.

Si tu fais confiance, pourquoi parles-tu ? Tant que l'ego dit « Je fais », il y a de la souffrance. Il n'y a pas d'autre aide que Son refuge. Sur le chemin, on prend des coups. Tant qu'il y a les trois paquets, il y a de la souffrance.

Nama-Japa

3 paquets : l'acteur, l'action et la relation entre les deux. Ils doivent ne faire plus « qu'un. »

92. Pour moi, le nom et l'être nommé sont deux choses différentes, comment peuvent-elles être « un » ?

En Brahma infini, il n'y a pas de séparation, donc Dieu est également sous forme de nom. Selon le point de vue d'après lequel la graine et la plante sont « un », le mantra et le divin appelé sont « un ». La graine est la plante. En plantant le mantra dans le terreau du cœur, le nommé se manifeste. Il ne faut pas révéler aux autres le mantra-graine, cela détruirait sa puissance. Sans le dire à personne, en le cachant dans le cœur, la réalité du mantra ou du nom se révélera. Alors, la forme infinie de Dieu sera réalisée. Il faut entourer le nom, ou le mantra, par des actions adaptées, le cacher dans le terreau du cœur, et faire le japa tous les jours ; alors à la fin Dieu se manifeste dans son entièreté.

93. Est-ce-que les êtres réalisés ne doivent pas réciter des mantras ?

Pourquoi devraient ils se faire donner des mantras et être des gurus? S'il faut écarter des doutes ou corriger quelque chose, Dieu fait le nécessaire en fonction de leurs besoins.

94 . A-t-on des résultats en répétant un mantra même si on n'en connaît pas le sens ?

On aura le bénéfice du japa, mais pas celui du sens. Le bénéfice est meilleur si on est au contact du sens.

95. Comment méditer en faisant du japa ?

Vous demandez comment méditer en faisant du japa ? Ce corps dit que Dieu est installé dans votre cœur. Vous avancez comme Il vous

Nama-Japa

fait avancer. Faites-y attention, avancer comme Dieu me fait avancer. Dieu est la mécanique, et vous l'outil . Priez Dieu : Vous êtes la respiration de ma respiration, l'unique aimé. Donc, autant que vous le pouvez, pratiquez japa, méditation, satsang, étude de livres sacrés. Ne vous inquiétez pas pour vous ; le mental se promène ici et là, ramenez-le à Dieu. Le corps deviendra léger. Les gens expérimentent ce qui convient à leurs **samskaras**. Tout le monde doit avancer vers Dieu, que l'on soit jeune, vieux, enfants, tout le monde doit s'exercer. S'il est impossible de faire japa et méditation assis sur un asana (petit tapis de prière), alors assis sur une chaise, allongé, selon son état, il faut penser à Dieu. Dans la mesure du possible, il est bon de s'asseoir sans bouger ; asseyez-vous en protégeant votre état émotionnel. Assis sur cet asana, restez longtemps immergés en Dieu. Mangez une nourriture qui purifie le mental. Le mental devient comme la nourriture qu'on mange. Le mental se transforme selon la nourriture qu'on mange. Souvenez vous, il faut rentrer chez soi !

Samskara : habitudes, tendances acquises soit dans cette vie, soit dans des vies antérieures.

96. Celui qui n'a pas de guru, que doit-il faire ?

Qu'il dise le nom de Dieu. Qu'il l'appelle par le nom qui lui plaît. Si son but est Dieu, même si le nom est incorrect, cela arrive à Dieu. Si on vous appelle par un autre nom que le vôtre vous ne répondrez pas, mais dans le royaume de Dieu, ce n'est pas comme cela. Appelez Dieu, comme vous pouvez, même de façon erronée. Dieu sait tout, il est le maître intérieur, si on l'appelle Il se manifestera. Ce corps dit : « Entrez en cassant la porte, ou restez devant. Soyez dépendant de Lui, Il ne pourra pas rester sans se manifester. Restez uni à lui même imparfaitement. Fréquentez les satsangs. »

Nama-Japa

97. Si la nature du mental est d'être agitée, comment peut-on changer sa nature, quelle que soit la quantité d'eau avec laquelle on lave le charbon, il ne change jamais de couleur.

Quand est-ce-que la saleté du charbon s'en va ? Quand il entre dans le feu. Quand le mental devient tranquille, son agitation s'apaise, et il trouve la paix. Ce corps dit que le mental est comme un petit enfant qui ne réfléchit pas au bien ou au mal, qui ne distingue ni le santal de la saleté, ni le petit du grand, alors, on appelle le mental un enfant. Lorsque le petit enfant mental rencontrera sa mère sous forme de Soi, il aura la paix. Pour réaliser Dieu, il faut foi et confiance. Il faut avoir confiance en sa déité choisie. Il faut rester absorbé jour et nuit dans le mantra donné par le guru. Si on fait cela, le mental changera petit à petit ; il expérimentera que Dieu n'est pas séparé de nous, ne nous sera jamais antagoniste. Tout ce que voit une personne installée quelque part, elle le voit juste, elle parlera de ce qu'elle perçoit, alors pourquoi s'y opposer ? Si quelqu'un s'oppose, ce corps dira que oui, que celui qui s'oppose, oui, du lieu où il se trouve, il voit les choses comme cela. C'est mal de regarder le mal. Comme est le regard, ainsi est la création. Dieu est là où le regard ne crée rien. Qu'est-ce qui est arrivé à Ravana ? Sa dernière heure est venue par la main de Ram. Il était dans l'opposition, et à la fin, l'heure de Dieu est arrivée. Avec ou sans forme, avec ou sans nom, partout c'est Toi, c'est Toi, c'est Toi.

98. Que signifie répéter le Nom autant que possible, ?

Répéter le Nom autant que possible, c'est rester avec Lui. Comme lorsque vous restez avec les amis de ce monde vous voyez tout ce qui leur arrive, lorsque vous restez avec l'Ami suprême son être se manifeste à vous. Lorsque vous regardez les vagues de la mer, est-

Nama-Japa

ce-que cela vous'empêche de vous baigner ? Vous sautez dans ces vagues, et vous vous baignez. De même parmi les ennuis et les obstacles de ce monde, pensez à Lui constamment. Essayez de rester en état de Japa.

99. Ma, je n'ai pas envie de faire du japa...

Il faut être content de se baigner dans les hautes vagues, et dans l'eau salée.

100 . Ma, pourquoi y a-t-il autant de souffrance sur le chemin de la sadhana ?

« Ce que Dieu fait est bien fait. » Comme c'est en perçant un abcès en en faisant sortir ce qui est empoisonné que le docteur guérit une maladie, Dieu, après avoir lavé et essuyé en envoyant de la souffrance, attire dans ses bras. Dieu corrige tous les péchés. Il dit : « Fais moi cadeau de toute ta saleté, et en échange reçoit l'immortalité ». C'est ce genre de commerce qu'il fait, c'est un vrai businessman ! . Si ce n'est pas le moment, cela n'arrive pas, c'est vrai, mais il faut continuer à prendre cela comme but de la vie humaine. On ne sait pas à quel moment cela se produira pour quelqu'un. En voyant la douleur de ses fidèles il donne de la souffrance pour accroître leur opiniâtreté et leur inquiétude. Il reçoit l'offrande de cette souffrance les larmes aux yeux ...

101. Est-ce-que cela a un sens de vouloir simultanément jouissance et renoncement ?

Depuis de nombreuses vies vous avez tellement recherché la jouissance que votre mental vous attire, comme paralysé, vers ce qui est agréable. Vous aviez décidé qu'aujourd'hui vous ne mangeriez rien de tel, que vous ne feriez rien de tel, mais au bout

Nama-Japa

d'un certain temps vous vous apercevez que votre règle est là, mais que vous devenez impuissants, que même sans le vouloir vous êtes contraints de faire ce que vous aviez décidé de ne pas faire. C'est pourquoi pour les gens ordinaires on conseille de faire les deux simultanément . « Je » et « Dieu » sont éloignés ; ce sentiment d'éloignement est difficile à supporter, c'est cette difficulté à laquelle il faut renoncer. Petit à petit, il faut renoncer au désir et à l'habitude de la jouissance. Si le mental n'est pas d'accord, expliquez-le-lui à répétition. Essayer de calmer le mental. Il faut même renoncer au renoncement...

102. Habituellement, la vie humaine se passe dans deux espèces de contresens : la relation intime avec la mort, la pauvreté et le manque de sens. Que faire à ce sujet ?

Regardez : la pauvreté est en vérité dans le mental. Tout ce que vous gagnerez comme argent ira accroître vos vasanas. Tant que ces vasanas, ces désirs seront là, on souffrira. Ces contresens seront présents tant qu'il y aura identification au corps. Le manque restera aussi longtemps que l'identification au corps. L'être incarné veut une bonne santé, la richesse, que la mort n'existe pas, ne pas être pauvre. Il ne peut pas être libéré de tout cela tant que cette identification sera là. Donc, vous devez changer de mentalité, laisser tomber le sentiment d'être le corps, et développer celui d'être divins. « Tout ce qui arrive de bon ou de mauvais, c'est ce que Dieu a fait pour moi ». Si vous adoptez ce point de vue vous ne le verrez plus comme souffrance . Si vous avez vraiment confiance en Dieu, Il s'occupe de tout . Essayez d'avoir confiance en Dieu en toutes circonstances. Dans les joies et les douleurs de la vie, la relation à votre mort, à la pauvreté, en tout, pensez que Dieu joue sous cette forme là...

Nama-Japa

103 . Pourquoi est-ce si difficile de réaliser Dieu ?

Pourquoi difficile ? C'est la plus facile des choses, et aussi la plus difficile. Quand un petit enfant commence ses études, tout est très difficile pour lui, mais quand il les a terminées tout est facile. Sur le chemin spirituel aussi, c'est d'abord difficile, et ensuite facile. Le sadhaka surmontant petit à petit les difficultés finit par réaliser Dieu.

104. Nous, dans ce monde, dans quel esprit devons nous effectuer le voyage de la vie ? Comment réaliser Dieu en restant dans le monde ?

Vivez avec la conscience de Cela. Chantez le nom et la forme du Dieu que vous aimez ; ce sont tous les siens, Krishna, Shiva, Durga Shakti, Kâli, ce sont des dimensions de l'esprit suprême. L'homme veut toujours le bonheur ; tout ce qu'il fait c'est pour l'atteindre, c'est vrai, oui ou non ? Le bonheur sans fin n'existe que dans la réalisation de Dieu. On ne veut pas d'un bonheur en miettes. Comment réaliser Dieu dans le monde ? Le monde est un lieu de jouissance, il est plein de vasanas et de désirs. Le mot « déh » (corps) signifie ce qu'il dit sans arrêt « déo, déo » (donne, donne), tant qu'on est identifié au corps, les vasanas et les désirs sont là. Celui qui est enfermé, c'est l'être incarné, et ce qui est conditionné, c'est le monde. Tant qu'il y a être incarné et monde, il y a aussi les objets et les vasanas. Les objets et les vasanas, sont les billets de retour (pour se réincarner). Les objets sont du poison, Si on mange du poison, il n'y a que le corps qui meurt, mais les objets vous enferment à répétition dans le cercle des naissances et des morts, ce n'est pas le chemin de l'immortalité. Pourquoi prenez vous le chemin de la mort alors que vous êtes enfants de l'immortalité ? Tant que vous êtes identifiés au corps, à l'être incarné, vous pensez que Dieu est loin de vous. Cette

Nama-Japa

compréhension erronée est la cause de tout ce qui va mal. Focussez vous bien sur votre but. Celui qui veut devenir médecin, professeur, ingénieur, étudie ce qui le concerne et devient ce qu'il a décidé, Il arrive que certains échouent. Dans le monde des vasanas et des désirs, on peut réussir ou échouer. Donc, l'unique devoir de l'homme est de réaliser Dieu. Lorsqu'on réalise Dieu, on a tout réalisé. Réaliser Dieu signifie réaliser son propre Soi, c'est à dire rendre l'Esprit immédiatement présent. Se réaliser, c'est réaliser Dieu. Dieu seul pénètre tout sous forme de Soi.

L'unique devoir de tous est d'abandonner les idées fausses, le chemin de la mort, c'est à dire du poison lent, *(Ma parlait de poison lent pour désigner les objets du désir)* et d'avancer pour réaliser Dieu. Vous avez cherché la jouissance depuis des époques infinies, des naissances sans nombre. Décidez maintenant de ne plus aller vers vos tendances héritées du passé . Cette fois ci, il va falloir réaliser Dieu. Si vous devez nettoyer un terrain sauvage, il faut aller dedans et couper. Avancez à partir de l'état ou vous êtes. Si quelqu'un érige une cellule dans la forêt, et de là pense aux objets du monde, il est dans le monde, et si quelqu'un, bien que maître de maison se préoccupe de Dieu, il a sa cellule. Dieu est partout également présent, donc, où que soit la personne, c'est à partir de là qu'elle doit avancer vers la réalisation de Dieu.

Essayez de trouver Dieu, pleurez pour Lui, recherchez la compagnie des hommes de Dieu. A force d'écouter des histoires spirituelles vous acquerez la connaissance divine et cette connaissance détruira toute ignorance. Si on va dans la maison du charbon, on va probablement avoir des taches noires. **Dunia** (le monde) est fait de **du** (souffrance), là se trouvent les opposés et l'ignorance. Servez le sentiment du réel. Répétez le mantra donné par votre guru; **mantra**

Nama-Japa

signifie ce qui protège (**tran**) le mental (**man**). Les lettres du mantra sont sans intermédiaire Brahma immortel ou la nature divine, alors, restez résolu à ne pas abandonner le mantra. Répétez le mantra en marchant, en mangeant, en buvant, en dormant, en vous levant, et lorsque vous en avez le temps asseyez-vous et méditez avec votre mantra. Essayez de rester en permanence avec Dieu.

105. Peut-on suivre le chemin spirituel sans souffrance et sans difficultés, n'y a-t-il pas de raccourci ?

Dans le royaume de Dieu, tout est possible. Pour arriver quelque part, on peut aller à pied, en charrette à bœufs, en voiture ou en avion. En avion, il y a aussi la crainte d'un accident. Les difficultés pour réaliser Dieu ne sont pas réellement des difficultés. Difficulté signifie qu'il n'y a pas d'amour. Là où il y a amour, il n'y a pas de problèmes. Les difficultés sont là, tant que Dieu n'est pas manifesté. C'est comme une mère qui se donne tant de mal pour faire la cuisine pour ses enfants ou pour ceux qu'elle aime, pour les nourrir, mais qui n'a pas l'impression que c'est difficile, car quand il y a de l'amour, on ne ressent pas la difficulté. Combien de sadhakss ont supporté des souffrances pour réaliser Dieu, par exemple en restant proches du feu, mais ils n'avaient pas conscience de leur souffrance. Regarde dans le monde, certains donnent jusqu'à leur vie pour avoir de l'argent ou être illustres. Ils travaillent jour et nuit pour leur famille, pour ceux qu'ils aiment, et ne ressentent pas leur peine. La peine pour réaliser Dieu n'est pas de la peine. La mère Kunti avait prié que « Seigneur, dans cette vie, donne moi de la peine et encore de la peine, de la souffrance » Pour ceux qui avancent sur le chemin spirituel, la peine est un désir spontané, un choix.

106 . Est-ce-que la répétition du Nom est un satsang ?

Nama-Japa

Certainement, car Il est là sous forme de Nom. Il est là sous forme de vérité, sous forme de mantra. Le nom, c'est à dire ce par quoi il est facile d'aller vers Dieu, ce nom là. Il est sous forme de Nom, il est sous forme de lettre, et également sous forme de mantra. Le satsang se fait aussi par l., Vous Le réalisez sous forme de nom Si vous faites votre japa avec foi, il sera plus bénéfique ; même sans foi, il y a du bénéfice. Il faut faire le japa mentalement, le cacher dans la caverne du cœur. Comme une graine qui doit pénétrer dans le sol, il faut installer le Nom ou le mantra dans la terre du cœur, C'est par les graines d'un fruit qu'un arbre pousse, l'arbre est sa manifestation. Les noms et les formes de Dieu sont infinies, à force de faire du japa cet infini apparaîtra. Sa nature est de manifester son être lorsqu'il est semé dans la terre du cœur. Se connaître, c'est connaître Dieu, il faut faire des exercices dans ce sens, Comme rien qu'en réussissant dans ses études on devient professeur ou ingénieur, rien qu'en faisant sa sadhana on aura l'illumination, mais il faut la faire en suivant les instructions de son guru.

107. Comment la sadhana devient-elle intense ?

Par le fait d'avoir un but unique. Intensité signifie observance de ce qui favorise la flèche, de même que pour percer le but, l'archer lance la flèche avec une concentration et une attention totale. C'est comme cela que le sadhak, avec une ferme résolution, la conscience concentrée, doit cibler ce qui l'entoure. En faisant sa sadhana, le sadhak, tant qu'il n'a pas la capacité de réussir en gardant son mental concentré sur son but, doit rester éveillé jour et nuit, pratiquant pensée de Dieu, méditation, japa, étude, kirtan et satsang.

108 . Comment la pensée de Dieu peut-elle être permanente ?

Nama-Japa

Essayez de générer et de garder toujours le sentiment d'être un instrument de Dieu. Agissez en tant qu'instrument : « C'est Toi mon unique refuge. Ce JE t'appartient, quoi que tu fasses faire ». restez toujours dans cet état, si vous agissez selon les instructions de votre guru, vous y arriverez, ne quittez pas la ligne de votre guru, faistes toujours ce qu'il vous dit, cela ouvrira le chemin, Restez toujours conscient d'être un instrument dans la main de Dieu : « Nous avançons comme il nous fait avancer. »

Comment cette conscience peut-elle être permanente ? Ce corps dit qu'un son infini est présent à chaque instant ; c'est un écho. L'écho du son est toujours là. Ce corps parle comme les paroles viennent d'elles mêmes. Père connaît les paroles des écritures.

Que la résolution soit pure. Aucune action ne se fait sans résolution. Cela devient swasti. Swasti, swasti, swasti . Swasti signifie sat (réel), ce qui est par soi même. C'est en même temps que le souffle vital que Dieu a crée le japa, on parle japa non fait, d'accord ? Dans le sein de la mère, Dieu a mis son nom dans les êtres qui respirent. Comme c'est beau ! Swasti, swasti, swasti, c'est un état infini ! Cela fonctionne sur le son éternel. Oh ! Quel beau son, qu'au centre de la terre mère existe ce son éternel, on ne peut pas tout décrire.

Père a dit : Ma ! Vous avez vu Dieu ? On ne peut pas tout décrire.

(En disant cela, la voix de Ma devint inaudible, lorsque la voix revint, elle recommença à parler).

Par exemple, il y a une fleur, vous ne pouvez pas la décrire complètement telle que vous l'expérimentez, vous la décrivez comme-ci, comme-ça. L'expérience dépend de l'état. D'une part, il y a le sommeil, et d'autre part la préparation. Dans le monde de Shiva,

Nama-Japa

un fait, un son est fructueux, un autre ne l'est pas parce que ce qui se trouve dans la bouche de l'être est forcément fructueux. Cette situation se retrouve tout le temps. C'est Dieu qui pose les questions, c'est Lui qui répond. Sous forme de problème, sous forme d'ajustement, il n'y a que lui.

Si quelqu'un comprend cela parfaitement, réellement, l'action commence forcément.

(Là, Ma commença à raconter un fait réel)

Un sadhu, même endormi, ne cessait pas de répéter « Hare Krishna ». Quand il respirait, le son « Hare Krishna » était tellement fort qu'on l'entendait même de l'extérieur.

Voilà, maintenant comprenez comment arrive la concentration ininterrompue.

Il faut prendre l'habitude. Vous avez toute la force en vous. Il ne faut pas gâcher votre énergie dans le monde. Toute la force est à Dieu, si on la consacre à son travail elle augmente. Il faut mettre Dieu au centre de toute action.