

Guaranteed Solutions

For

Attention-need
Worry
Lust
Fear
Jealousy
Ego
Discontent

Guaranteed Solutions

Nithyananda

Talks given in chakra meditation programs by

Nithyananda

AVERTISSEMENT

Ce livre s'adresse à toute personne intéressée par la compréhension des principaux centres d'énergie du corps humain et par la manière dont ils influencent quotidiennement ses performances dans tous les domaines. Ce livre est basé sur les contenus présentés aux programmes de Nithyananda sur l'énergisation des chakras, tels que les programmes Vivre dans la Félicité, LBP (Life Bliss) et ASP (Ananda Spurana). Par souci de précision et afin de venir en aide à ceux qui ont déjà suivi ces programmes, des instructions détaillées sur les techniques de méditation enseignées au cours de ces programmes sont incluses ici. Vous ne pouvez cependant utiliser ces techniques qu'après avoir reçu en personne les instructions d'un acharya enseignant ordonné par Dhyanapeetam pendant l'un ou l'autre des programmes cités. Il n'est pas conseillé au lecteur qui n'a encore suivi aucun de ces programmes d'essayer ces techniques. Celui ou celle qui essaierait ces techniques sans suivre au préalable les formations LBP ou ASP le ferait entièrement à ses risques et périls. Ni l'auteur, ni Dhyanapeetam, Nithyananda Publishers, Nithyananda Foundation ou aucun de leurs associés ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences de telles actions.

Publié par Nithyananda Foundation, Bangalore, Inde.

Copyright ©2006.

Deuxième édition anglaise : mai 2006.

Deuxième édition française : mai 2007

Paroles prononcées par Nithyananda lors des programmes de méditation sur les chakras «Vivez dans la Félicité» (VLF/ASP/LBP).

Résultat garanti

Copyright ©2006.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite par quelque procédé mécanique, photographique ou électronique que ce soit, par enregistrement phonographique ou système de stockage en vue de récupération, ni transmise ou copiée en vue d'utilisation publique ou privée sans la permission écrite de Nithyananda Publishers. En cas d'utilisation personnelle des informations contenues dans ce livre, ce qui est votre droit légal, ni l'auteur ni l'éditeur ne sauraient assumer la responsabilité de vos actions.

Tout profit résultant de la vente de cet ouvrage sera versé comme contribution aux œuvres humanitaires de la Fondation Nithyananda.



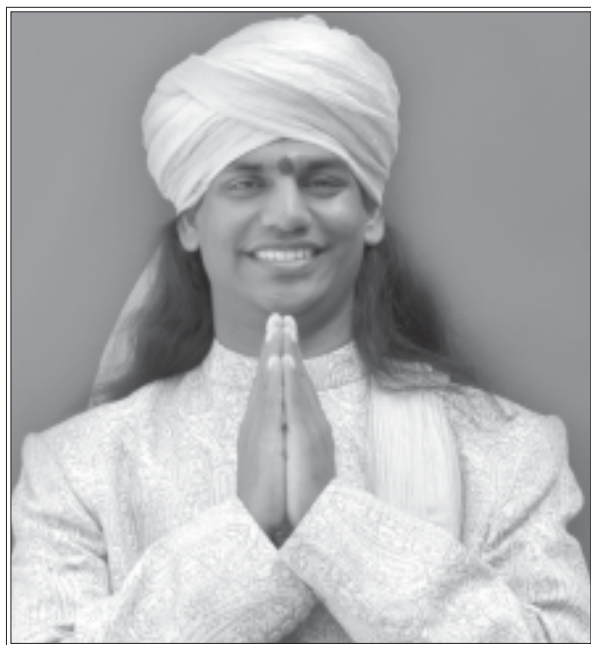
Nithyananda

Tiré des programmes de méditation sur les chakras *Vivre dans la Félicité, Ananda Purana* et *Life Bliss Program*.

SOMMAIRE

Préface	3
Introduction	37
Lâcher le besoin d'attention	
- Anahata chakra	65
Vivre sans inquiétude	
- Manipuraka chakra	129
Surmonter les fantasmes	
- Muladhara chakra	221
Affronter la peur	
- Swadhishtana chakra	293
Se libérer de la jalousie	
- Vishuddhi chakra	349

Lâcher l'ego	
- Ajna chakra	431
De l'insatisfaction à la gratitude	
- Sahasrara chakra	515
Ananda Darshan	599
ANNEXE	
Science et Spiritualité	516
La Fondation Nithyananda vous propose	623





Chapitre 1

Préface



Je vous souhaite à tous la bienvenue, avec mon amour et mes respects.

Vous êtes tous venus ici avec certaines attentes, en espérant améliorer vos connaissances, entrevoir de nouvelles perspectives, apprendre comment mieux mener votre vie.

Je voudrais vous dire certaines choses avant d'aborder le sujet, pour que vous puissiez tirer le maximum de votre séjour ici.

Vous êtes peut-être déjà allé chercher dans bien d'autres lieux, vous avez écouté bien d'autres discours et pratiqué bien des techniques avant de venir ici. Ce n'est pas un problème, mais tant que vous serez ici, soyez pleinement ici, c'est tout ce que je vous demande.

Laissez derrière vous toutes vos connaissances acquises ailleurs, et soyez pleinement ici. Vous avez dû voir à l'entrée ce tableau qui dit : « Laissez vos chaussures et votre esprit dehors », et vous demander ce que cela voulait dire. Cela veut dire qu'en laissant vos chaussures dehors vous décidez de laisser aussi votre esprit. Laissez toutes vos connaissances avec vos chaussures et entrez.

Vous les reprendrez en sortant. N'ayez aucune inquiétude, personne n'emportera votre esprit. Il est tout à fait en sécurité!

Au pire, on peut vous prendre vos chaussures, mais personne ne touchera à votre esprit, je vous le garantis! Des gens qui n'arrivent pas à gérer leur propre esprit ne vont sûrement pas s'amuser à toucher au vôtre! Si vous arrivez ici l'esprit vide, sans idée préconçue, vous pourrez absorber la totalité de ce que je dis.

Si vous gardez toute votre connaissance, vous allez constamment comparer chaque mot que je vais dire avec ce que vous savez ou ce que vous avez entendu dire ailleurs, et ce que j'ai à vous dire va simplement vous échapper. Vous ne pourrez me contenir que s'il y a en vous un espace pour moi. Mais si vous êtes déjà bien rempli, vous ne pourrez pas me recevoir.

Une petite histoire!

Un professeur occidental très érudit rendait visite à un Maître Zen d'Orient, au Japon.

Le professeur était très instruit. Il avait à son actif de nombreuses recherches sur de nombreux sujets. Il venait voir le Maître pour acquérir un bagage spirituel, aborder avec lui divers sujets, et mieux comprendre la spiritualité.

En arrivant là où vivait le Maître il le trouva en train de faire du thé.

Le Maître le vit et lui fit signe de s'asseoir, tout en continuant de préparer le thé.

Le professeur s'assit, puis il ne tarda pas à lui parler de son parcours, de ses études, de ses voyages et découvertes autour du monde, des ses expériences avec différentes personnes, de ses conclusions sur divers sujets, et j'en passe.

Le Maître acheva la préparation du thé et il plaça deux tasses entre eux.

Il commença à verser le thé dans la tasse du professeur. Comme il versait, lentement, la tasse commença à déborder. Le thé se répandit sur la soucoupe, puis coula sur la table.

Le professeur observait ce qui se passait. N'arrivant plus à se contenir, il s'écria très fort: "Maître, qu'est-ce que vous faites? Arrêtez de verser le thé! La tasse déborde!"

Le Maître s'arrêta. Il dit, calmement: "Vous aussi, vous avez un trop plein."

Le professeur fut choqué, mais il comprit ce que le Maître voulait lui dire.

Le professeur était rempli à ras bord, comme la tasse qui ne pouvait plus prendre de thé. Tout ce que le Maître eût pu lui dire n'aurait fait que déborder et se répandre, au lieu d'entrer en lui. Ces quelques mots suffirent, et le professeur comprit ce que le Maître voulait lui dire, et lui faire comprendre!

Si vous voulez me connaître et vraiment mettre à profit ces quelques jours, soyez donc simplement comme la tasse vide. Soyez totalement ouvert et réceptif, innocent et curieux comme l'enfant, comme l'éponge prête à absorber, et cela suffira.

Il y a trois types de connaissance. Le premier type, c'est la connaissance intellectuelle, ou connaissance du mental. Là, c'est votre mental qui compte, et rien d'autre. Il suffit d'être attentif et d'avoir une bonne mémoire. Si vous appliquez bien la logique, avec un peu de bon sens pour relier les choses entre elles, cela suffira. C'est le type de savoir qui s'apprend à l'école et dans les livres. Pour apprendre les mathématiques et la science, le mental suffit. Vous pouvez ainsi devenir un grand mathématicien ou un grand savant.

Le second type de connaissance est la connaissance du cœur. En plus de l'esprit, le cœur aussi doit entrer en jeu. Art, musique, poésie, danse... font partie de cette catégorie. Faire ces choses juste avec son mental n'irait pas bien loin. On a aussi besoin de son cœur pour peindre, écrire des poèmes, chanter... Il faut ressentir une certaine émotion.

Toutes ces choses sont des créations de votre cœur. Ce sont des expressions qui viennent de lui. Peut-on écrire un poème si on ne ressent rien? L'artiste peut-il dessiner et peindre rien qu'avec son mental? Non! Il doit se relier à son cœur, puis couler tout simplement.

Vous pourrez trouver des techniques pour peindre ou écrire de la poésie avec le mental, mais en fin de compte c'est du cœur que la matière viendra. Personne ne vous apprendra l'art d'être écrivain, peintre, ou poète. On pourra vous enseigner certaines techniques, mais vous devrez ensuite les absorber et vous lancer tout seul.

Le troisième type, la connaissance spirituelle, ne vient ni du mental ni du cœur, mais de votre Être! « Connaissance » n'est même pas le mot qui convient ici. C'est une compréhension profonde qui dépasse la logique, qu'on ne peut ni enseigner, ni trouver, mais qui naît simplement d'une communion profonde au niveau de l'Être.

Comme je le dis toujours, je ne peux pas vous enseigner la spiritualité, mais vous pouvez l'apprendre en absorbant les paroles du Maître comme de l'énergie au niveau de votre Être. L'énergie qui sous-tend ces paroles est si forte. Si vous la laissez faire, elle va vous pénétrer et atteindre votre Être, en apportant une transformation qui ne peut venir ni des paroles de l'esprit, ni des sentiments du cœur.

C'est de mon expérience de la Vérité Ultime, à partir de mon être, que je m'adresse à vous. Ecoutez profondément à partir de votre être et vous aurez un aperçu de mon expérience. Je ne suis pas là pour vous donner juste des mots. Je suis là pour vous guider au-delà des mots. Ayez une conscience aiguë, en silence, pour dépasser les mots et avoir un aperçu de votre propre être.

Bien, nous allons rectifier un peu la place des uns et des autres. Ne vous asseyez pas près de vos parents ou de vos amis ou de vos connaissances. Placez-vous au hasard, près de quelqu'un que vous ne connaissez pas bien, avec qui vous n'êtes pas très familier. Si vous êtes avec des personnes qui vous sont familières, vous serez obligés d'échanger des regards ou de causer pendant que je parle. Si vous êtes scavec des étrangers, seul, vous absorberez mieux ce que je dis.

Comprenez bien ce que je dis dans tous mes discours : une fois que la session sera en cours, un flot merveilleux d'énergie vibrera dans la salle, une profonde communion s'installera entre vous et moi. N'interrompez pas ce flot en arrivant en retard, car il serait brisé.

C'est comme lorsqu'on franchit un ralentisseur en roulant tranquillement sur la route. Ce n'est qu'une interruption minime, mais pour franchir la petite montée vous devez ralentir, passer dessus et reprendre de la vitesse. Cela dérange l'harmonie du mouvement.

Je vous demande aussi d'éteindre vos téléphones portables. Encore un dos d'âne très fréquent! En fait l'un après l'autre tous ces dos d'âne peuvent rendre le voyage totalement cahoteux! Je suis sûr que chacun de vous a son portable!

Ne soyez pas sérieux et lourd. Ecoutez sincèrement en gardant l'esprit léger et ouvert. N'arrivez pas ici en vous attendant à faire l'expérience de Dieu dès la première session! Restez d'humeur

légère, à l'aise, sans attente, et de cette façon vous recevrez beaucoup plus de moi. Si vous venez avec des idées préconçues et de nombreuses attentes, vous n'aurez d'attention que pour elles. Vous n'êtes pas ici pour vous focaliser sur vos attentes, mais simplement pour vous centrer sur ce qui est dit.

Laissez aussi à l'extérieur tout votre ego social, tâchez d'être une personne ordinaire lorsque vous êtes ici. L'ashram et la présence du Maître sont le meilleur des laboratoires d'expérience sur vous-même, un lieu pour abandonner votre ego, lâcher vos illusions, comprendre que vous faites partie de l'Existence et rencontrer l'Être qui est en vous.

Donc, même si pour la société vous êtes quelqu'un, soyez simple ici, mêlez-vous à tous, et de tout cœur. Non seulement ce que je dis, mais chaque interaction, chaque moment passé ici, peut amener une transformation en vous. Il vous suffit de rester conscient, c'est tout.

Une petite histoire!

Il y avait en Orient un grand moine Zen Bouddhiste, un Maître illuminé.

Un jour, le Gouverneur du Japon lui rendit visite. Il fit passer au Maître sa carte de visite qui disait : *Zak-San, Gouverneur du Japon.*

Le Maître jeta un œil sur la carte et dit :

- Je n'ai rien à faire avec cet idiot! Demandez-lui de décamper immédiatement!

Les Maîtres Zen peuvent se montrer très durs lorsqu'ils veulent briser le mental de quelqu'un, briser son ego. Ils n'hésitent jamais à être abrupts en paroles. L'énergie de leurs paroles peut suffire à percer et transformer quelqu'un.

Le disciple retourna vers le gouverneur et lui rendit sa carte, en lui répétant ce que le Maître avait dit.

Le Gouverneur vit la carte, et il comprit. C'était un homme intelligent, pas juste intellectuel, mais intelligent aussi! Lorsque la carte lui revint avec le message, il barra calmement les mots *Gouverneur du Japon* et renvoya la carte pour qu'on la montre au Maître.

Le Maître jeta un coup d'œil, et il dit :

- Faites-le entrer!

Tous nos titres et nos fonctions ne sont que de simples étiquettes que la société colle sur nous. Nous allons et venons en nous prenant pour ces étiquettes. Nous oublions que nous ne sommes pas les étiquettes, mais le contenu.

On se sent grand avec ses étiquettes. Mais on n'approche pas un Maître avec elles. Vous ne connaîtrez jamais l'Existence avec toutes vos étiquettes.

Ce n'est pas que le Gouverneur ait mal fait. C'était peut-être la bonne manière de se présenter, selon le protocole social, mais pas la bonne manière d'approcher un Maître!

Donc en entrant, laissez votre titre dehors! Sinon vous perdrez beaucoup. Une osmose entre Maître et chercheur se crée ici. Nous allons partager quelque chose du monde intérieur. Les étiquettes mondaines feront barrage lorsque ceci se produira.

Oublier sa personnalité c'est de la spiritualité.

La personnalité a un rôle social, mais nous sommes ici pour retrouver notre individualité, notre nature inhérente, la solitude donc nous jouissons dans le sein de notre mère, notre connexion avec l'Existence, la seule connexion qui soit à retrouver et à célébrer!

Bien, maintenant je vous demande de vous lever pour vous présenter l'un à l'autre. Nous allons créer une énergie de groupe ici pendant ces quelques jours. Faites le tour, présentez-vous à chaque personne du groupe. Présentez-vous même à ceux de votre famille! Rappelez-vous que chacun est différent à chaque minute. Ne pensez pas que vous connaissez bien ceux de votre famille. Vous ne pouvez pas les connaître, puisqu'ils changent à chaque minute. Allez-y, présentez-vous maintenant.

Présentations, échanges, rires...

Bien, voilà une chose de faite, vous devez vous sentir plus

détendu, plus à l'aise. Être assis avec des étrangers ne vous posera plus problème!

Nous aborderons de nombreux sujets ici. Ecoutez simplement tout ce qui est dit, et ouvrez en vous un espace intérieur où ce que vous entendez pourra pénétrer. Souvenez-vous, je ne veux pas vous entendre prêcher ce que je dis, je veux que vous le pratiquiez. Le meilleur moment pour commencer, c'est maintenant. Ne cherchez pas un meilleur moment pour commencer. C'est ici et maintenant, ou nulle part et jamais!

Pendant que vous écoutez ce que je dis, votre esprit peut réagir de deux manières. Soit par le doute, soit par la croyance.

Le doute est la voie du mental, de l'intellect. Avec le doute, l'excès de logique et de raison vous empêchera de me recevoir en vous. Ce que je dis vous échappera alors complètement.

De même pour la croyance : si vous croyez d'emblée en moi, vous passerez à côté. Comprenez que vous n'avez besoin de croire en personne, *a fortiori* en moi. Les soi-disant croyants sont les gens les plus faibles, car il faut un grand courage pour vivre sans croyance. Lorsque vous n'avez aucune croyance, vous n'avez aucun appui pour soutenir vos actions, aucune idée toute faite pour vous dire comment penser et agir.

Vivre sans croyance demande un grand courage : lorsqu'on dépend de sa propre intelligence pour tout faire, on ne se sent ni sûr de soi, ni en sécurité.

Le doute et la foi sont les deux faces d'une même pièce : votre mental. Au niveau profond, votre pire doute comporte une part de foi, et votre plus grande foi contient une part de doute.

Je peux vous l'assurer!

Alors que faire? Comment écouter?

Ecoutez *avec confiance*, c'est tout. La confiance, c'est de l'énergie, c'est la capacité de transposer l'enseignement dans la vie courante.

Si je vous dis: « Le soleil se lève à l'Est », il ne s'agit ni de croire ni de douter : vous le savez, n'est-ce pas? Si vous ne l'aviez pas remarqué, vous pourrez toujours le vérifier demain matin à votre réveil, ce sera une expérience! C'est cette attitude que j'attends de vous. Je voudrais que vous preniez tout l'esprit ouvert, et que vous testiez ce qui est dit à travers les diverses situations qui se présentent à vous dans la journée.

N'ayez pas foi, ayez confiance. Prenez ce que je dis comme hypothèse, intégrez-le dans votre vie, voyez vous-même si c'est viable ou pas. Pour savoir si la pomme est bonne, il n'y a pas à croire ou à douter. Goûtez, vous saurez!

Encore et encore, les anciens Maîtres et *Rishis* ont dit que la vraie nature de l'homme est félicité. Tant de Maîtres sont nés sur Terre au fil des siècles. Que ce soit Bouddha, Christ, Krishna ou Mahabir, le fond de leur message était le même. Ils disaient tous

que la vraie nature de l'homme est félicité, et ils proposaient des méthodes, ou des techniques, pour se reconnecter à ce noyau, à cette félicité.

Leurs expressions différaient peut-être mais leur message était le même. Bien sûr, encore et encore, les gens rataient le message du Maître, parce qu'ils s'accrochaient à sa personnalité plutôt qu'à son message. C'est la racine du fanatisme, des guerres de religion et de toutes ces autres choses qui se passent sur la planète Terre.

Cependant, tous ces Maîtres avaient un même message : le cœur de l'homme est félicité. Tous les efforts de l'homme ont pour cible cet espace de félicité intérieure. Avec le temps, le conditionnement social et les distractions, l'homme perd de vue son but.

Il part chercher cette félicité dans le monde extérieur, dans les choses matérielles, les noms, formes et étiquettes attribués par la société, les relations, la carrière, etc.

Une petite histoire!

Un homme âgé accompagne sa famille au cinéma. Le film vient de commencer lorsque l'homme se met à ramper par terre dans le noir. Cela dérange sa petite fille qui est assise à côté de lui, et elle lui demande ce qu'il fait accroupi par terre.

- Ma chérie, j'ai perdu mon chewing-gum. Il est tombé.

- Grand-père, ça ne fait rien, laisse. On va en racheter, dit l'enfant, énervée.

- C'est celui-là que je veux.

- Grand-père, ne fais pas le bébé. On va te racheter du chewing-gum.

- Mais ma chérie, mon dentier est resté collé dedans!

Ce que nous cherchons existe vraiment, mais nous le cherchons sous un faux nom! A la fin, même après avoir obtenu tout ce que nous cherchions au dehors, un certain vide intérieur, une certaine aspiration demeure chez nous. Cela vient du fait que, si c'est la félicité que nous voulons en réalité, nous la recherchons sous d'autres noms. C'est pourquoi nous ne ressentons jamais de plénitude. Cette aspiration, c'est l'appel de l'Être.

Nous sommes si absorbés par le monde extérieur que nous ignorons notre Être. Nous devons nous centrer sur cet Être tout en accomplissant les tâches du monde, comme l'acteur joue la pièce. Nous sommes si impliqués au-dehors que cela nous décentre totalement au-dedans.

À moins de nous centrer, nous ne connaîtrons pas de totalité. Nous n'atteindrons pas la plénitude. Nos réalisations dans le monde peuvent nous remplir, mais pas nous combler. N'étant pas comblée, l'aspiration intérieure demeure. Persistant à croire que quelque chose nous échappe encore, nous cherchons dans le monde extérieur. Une fois centré à l'intérieur avec conscience, vous vous sentirez comblé à chaque minute, quoi que vous

fassiez au-dehors. Car la plénitude ne vient pas de ce que vous faites dans le monde extérieur, elle vient de l'intérieur.

Il nous faut donc explorer en profondeur ce que les Maîtres ont toujours répété. Tant de soi-disant chercheurs sont passés à côté des Maîtres, vie après vie, cherchant sans trêve à capter un aperçu de la Vérité et de l'Énergie qui sont derrière les paroles du Maître. Ils poursuivent un éternel voyage, en eux-mêmes...

Ce concept de voyage revient à « essayer de ramasser un livre sans le ramasser! » Que veut dire *essayer* de ramasser un livre? On le ramasse ou on ne le ramasse pas.

Peut-on essayer de ramasser le livre? Dire qu'on *essaie* de le ramasser, c'est tricher avec soi-même! Vous ne pourrez tromper personne, vous savez que c'est stupide.

C'est un peu comme ces personnes qui prétendent que leur grande honnêteté les rend incapables de gagner de l'argent. En réalité elles n'ont pas les capacités requises pour en gagner, voilà tout. Mais elles se justifient par des prétextes.

Quand nous ne sommes ni capables de franchir le pas de la spiritualité, ni prêts à admettre que nous n'y connaissons rien, nous créons nos propres philosophies afin de garder notre ego en vie, et nous déclarons à qui veut l'entendre : « Même sans être illuminé, je sais tout sur la spiritualité! ».

Je vous dirai qu'il suffit de reconnaître notre pauvreté spirituelle

pour que la transformation, l'alchimie, agisse en nous. L'honnêteté et la Vérité y mènent automatiquement. Mais nous n'en voulons pas. Notre *ego de chercheur* fait tampon entre la Vérité et nous.

Tout comme les amortisseurs nous empêchent d'avoir mal en voiture, l'ego de chercheur nous tient éloigné de la réalité. Il s'interpose entre la vérité et nous. Confortés par ce tampon, nous concluons gaiement que notre vie durant, nous avons été des chercheurs!

Quoi que je dise pendant ces quelques jours, écoutez avec une conscience totale, essayez de saisir le fil conducteur complexe qui parcourt l'ensemble. Vous créerez ainsi en vous un espace de transformation. Autrement vous ne ferez que réunir des mots et en amasser tout le temps. Les mots restent inutiles, sauf si une transformation a lieu en vous. Et la transformation n'est possible que si vous examinez les choses en toute conscience.

Comprenez bien que même si vous êtes un millier de personnes dans cette salle, je m'adresse à... *toi!* En disant *toi*, je dis bien *toi, t-o-i*.

Un fil me relie à chacun de vous. N'appliquez donc jamais ce que je dis à l'autre, car vous pourriez tout perdre.

Nous avons en général cette tendance : si, dans la discussion, un point en rapport avec notre santé est mentionné, nous l'appliquons immédiatement à nous-mêmes, nous vérifions si nous avons le symptôme. Si je parle de peau, vous sentez votre peau,

vous voyez comment elle va. Si je parle de cœur, vous sentez battre le vôtre et comment il se porte.

Mais dès qu'il s'agit de spiritualité, nous appliquons toujours ce qui est dit à l'autre, à notre famille, à nos amis, à nos voisins, jamais à nous-mêmes! Le problème, c'est que quoi que je dise, vous pensez : « Moi, je me connais bien. Ce message est pour mon mari. Swamiji dit cela pour qu'il change ses manières. J'espère bien qu'il a capté le message de Swamiji! »

Si je parle de souci vous pensez immédiatement à votre mère qui s'en fait tant. Vous oubliez combien *vous*, vous vous en faites. Je sais que vous aussi vous vous faites du souci. Peut-être pas autant que votre mère, mais là n'est pas le point.

Comprenez que chaque mot est pour vous. Il arrive sur vous comme une flèche porteuse d'énergie. N'esquivez pas cette flèche, laissez-la entrer et vous transformer.

Ne regardez pas toujours les autres pour savoir s'ils comprennent.

Ce qui est pour vous pourrait vous échapper.

Quand vous vous connaîtrez bien vous-même, vous n'aurez plus ni souci, ni mécontentement, ni douleur, ni crainte, ni luxure, ni jalousie, ni ego. Mais vous avez tout ceci en vous, ce qui prouve que vous ne savez pas encore tout sur vous-même.

Sachez d'abord que vous ne savez pas. Au moins vous saurez

que vous ne savez pas! Si vous ne savez même pas que vous ne savez pas, vous ne saurez même pas que vous ne savez pas!

Swamiji, nous cheminons vers la connaissance de nous-mêmes et donc, à ce point, notre connaissance peut être partielle...

Dans l'expérience spirituelle profonde il n'y a pas de voyage. C'est l'expérience d'un instant. Toute la soi-disant connaissance n'est que la création d'un espace en nous pour accueillir la connaissance totale. En fait, au sens le plus profond, soit *nous savons* soit *nous ne savons pas*. Plus nous en savons plus il est clair que nous ne savons pas! Cela suffira à nous pousser à rechercher la vraie connaissance.

Dans le chapitre I de la Bhagavad Gita intitulé *Arjuna Vishaada Yoga* ou le yoga de la peine d'Arjuna, Arjuna parle sans cesse tandis que Krishna garde le silence. Ce n'est que lorsqu'Arjuna s'abandonne enfin et qu'il dit *Je ne sais rien!* qu'il se montre enfin disposé à recevoir le message de Krishna.

Krishna et Arjuna étaient amis et camarades de jeu depuis l'enfance. L'occasion favorable a dû se présenter des centaines de fois. Et pourtant, la Bhagavad Gita ne fut pas révélée plus tôt à Arjuna. Pourquoi?

Parce que jusque là, Arjuna n'était pas assez mûr pour recevoir la Gita! C'est en disant « Je ne sais pas » qu'il se montra disposé à recevoir la connaissance. La première condition au progrès spirituel c'est *savoir clairement qu'on ne sait pas*. C'est la première étape vers la véritable connaissance.

Avez-vous des questions? Je voudrais que vous vous sentiez libre de poser vos questions. Je ne veux pas vous faire un sermon. Soyez donc interactifs, posez vos questions - ou exprimez votre confusion - et j'apporterai la clarté! De plus, si vous posez des questions, j'aurai la certitude que vous ne vous êtes pas endormi!

Une petite histoire!

Un chauffeur de car et un grand prédicateur moururent; ils arrivèrent à la cour du Seigneur *Yama*, le Seigneur de la Mort. Le chauffeur de bus fut d'abord interrogé sur ce qu'il avait fait pendant sa vie. On vérifia le registre, puis il fut envoyé dans une chambre luxueuse, avec une clé en or et un sceptre.

Le prédicateur attendait son tour en observant tout cela et en se disant: « Si le chauffeur de bus a reçu une clé en or et d'autres choses luxueuses, alors moi je suis sûr d'obtenir beaucoup plus que cela ».

Après tout, il avait passé sa vie entière à prêcher la parole de Dieu.

Son tour arriva, on présenta le registre. Le verdict fut prononcé : il allait en enfer. Cela le mit très en colère. N'en croyant pas ses oreilles, il demanda la raison. Le Seigneur Yama lui dit :

« Peu nous importe ce que tu as fait dans ta vie, seul le résultat de tes actions compte. Ce chauffeur de bus conduisait si dangereusement que ses passagers pensaient continuellement à

Dieu. Mais toi, quand tu prêchais, même si tu parlais aux gens de Dieu, ils s'endormaient la plupart du temps! ».

Restez donc présent et alerte. Faites-le au moins pour moi, pour que je sois bien reçu à la cour du Seigneur Yama! Posez des questions afin de clarifier les choses, tant pour vous-même que pour les autres. Si vous posez vos questions, nous avancerons de façon plus pratique, plus adaptable à votre vie.

Certains peuvent penser que vous aurez l'air idiot si vous posez certaines de vos questions. C'est vrai que vous aurez *l'air* idiot, mais si vous ne les posez pas vous allez *rester* idiot! Par conséquent si vous avez des difficultés avec un concept quelconque, levez la main pour que je l'éclaircisse.

Swamiji toutes nos négativités vont être détruites, nous naîtrons de nouveau pendant ces quelques jours?

Sachez qu'il ne peut y avoir destruction sur la planète Terre. Il n'y a que transformation. Toutes vos soi-disant émotions négatives peuvent se transformer en émotions positives, en amour pur et conscience éveillée.

La société vous apprend toujours à vous diviser et à vous détruire. Elle ne vous apprend pas à être intégré. Elle place met une cale entre vous et vous, afin de vous contrôler. Elle vous parle toujours le langage du plus haut et du plus bas. Voilà pourquoi vous souffrez tant.

Elle vous fait vous croire inférieur et lutter avec vous-même. La société ne peut vous diriger que si vous vous sentez chaotique au-dedans. Elle vous fait croire que vous n'êtes pas bon, et vous propose ses remèdes. C'est pourquoi vous adoptez ce langage.

Un homme souffrait d'un banal refroidissement. Il alla voir le docteur pour lui demander un remède.

Le docteur le regarda un moment, et il lui dit :

- Faites ceci : mettez-vous dehors au milieu de la nuit, exposez-vous au vent froid pendant un moment, puis revenez me voir. Le patient fut choqué.

- Mais j'attraperai une pneumonie!

- Oui, je soigne bien la pneumonie!

La société fait de vous quelque chose et vous montre ensuite comment vous en défaire. En fait il n'y a pas de plus ou de moins haut, il n'y a que transformation. Si vous apprenez à voir avec conscience, vous serez automatiquement transformé. C'est toujours l'approche du Maître : il vous fait regarder en vous, il ne vous divise jamais, il vous intègre toujours.

Il ne vous dira jamais que vous êtes négatif. Il n'y a pas de négatif. Ce que vous appelez négatif ou positif ce sont les extrémités du même spectre. Le négatif n'est pas une entité physique à chasser. En vous transformant vous avancez sur le spectre vers les énergies positives plus élevées, c'est tout.

Comme nous l'avons dit plus tôt, cette transformation aura lieu si vous êtes ouvert et réceptif à ce qui se passe.

Swamiji de nombreux livres disent que notre mental n'est que maya ou illusion, que toutes nos questions ne sont qu'illusion. Pouvez-vous nous éclairer là-dessus?

C'est la fameuse question sur *maya* qui revient! Tout d'abord, ne vous emmêlez pas les pinceaux avec des lectures compliquées. Puis comprenez clairement qu'il n'y a rien à comprendre par le biais du mental. Le mystère de la Vie ne peut être résolu par le mental. Le mental ne peut pas vous montrer le but de votre vie. Voilà pourquoi il est dit que ce mental est une illusion.

La première étape pour résoudre le mystère de notre vie est de *laisser tomber le mental*. Si vous laissez jouer le mental, son jeu se poursuivra vie après vie et votre soif intérieure profonde ne sera jamais étanchée. L'ego de chercheur sera peut-être comblé, mais à quoi bon? Il y aura au fond de vous toujours plus de confusion.

Essayez de faire passer votre centre d'opérations du mental au cœur, à l'Être. Si vous opérez avec le mental comme centre, vous aurez question après question. Les questions n'aident pas : on n'apprend que par la prise de conscience.

Si vous fonctionnez avec le cœur, la conscience et la compréhension s'éveilleront en vous et vos questions se dissoudront spontanément. Comme lorsque le soleil se lève,

l'obscurité disparaîtra quand la conscience s'éveillera en vous, la compréhension viendra, et vos questions vont se dissoudre.

Vous comprendrez les choses avant même de poser la question! C'est ainsi que les questions vont se dissoudre. C'est difficile à comprendre, mais une fois que vous l'aurez vécu vous saurez exactement ce que j'entends par être conscient. Les questions disparaîtront, la compréhension vous submergera constamment.

Une fois ce point bien compris, plus besoin de se soucier de *maya* ou l'illusion. En plus de la compréhension intellectuelle, la méditation vous conduira facilement à cette prise de conscience. Parler pendant des heures sur *maya* et l'illusion ne fera qu'ajouter à votre confusion.

Il serait plus profitable d'étudier les solutions qui nous aideront à vivre intelligemment. Nous pouvons ajouter que *maya*, ou l'illusion, est tout ce que notre esprit projette. Par conséquent contentons-nous de laisser tomber le mental, cela suffira.

Comme nous l'avons dit, la félicité est toujours active en nous. C'est la vérité de base. Mais nous interrompons sans cesse le flot, ce qui ramène la souffrance dans notre vie. La félicité n'est pas quelque chose qu'il nous faut trouver à l'extérieur et garder à l'intérieur. Non. C'est notre nature intrinsèque. En arrivant au monde vous êtes dans la félicité. Puis la société vous conditionne et vous devenez expert dans l'art de vous en éloigner au maximum, de chercher au-dehors des moyens d'atteindre la félicité.

Nous allons voir comment ne plus bloquer cette félicité qui vibre toujours en nous. Je n'entends pas par félicité ce bonheur ordinaire que nous ressentons dans notre vie quotidienne. Ce bonheur ordinaire est le résultat d'événements extérieurs, par exemple une heureuse occasion, un profit matériel, une nouvelle agréable, une relation qui fonctionne bien. Ou bien il est en rapport avec quelqu'un ou quelque chose du monde extérieur.

Ce type de bonheur dépend entièrement de personnes et de circonstances extérieures. Il nous apporte aussi la tristesse, car les gens et les circonstances changent sans cesse. Le comportement des autres diffère à divers moments. Et quand leur comportement change, notre bonheur aussi en est affecté.

La félicité dont nous parlons est différente. C'est un pur état intérieur qui ne saurait en rien être affecté par les incidents du monde. Ce noyau interne est votre état permanent. Quand vous l'aurez trouvé vous serez un témoin du monde extérieur, un heureux observateur. Vous y participerez pleinement, mais sans vous départir de votre félicité.

Il y avait dans une certaine famille un vieil homme qui se montrait toujours insatisfait. Il restait désagréable et morose, quoique la famille fasse pour lui remonter le moral. Ses enfants et petits-enfants venaient le voir et essayaient de l'égayer, sans résultat.

Subitement, du jour au lendemain, il devint sympathique et agréable.

Sa famille n'en revenait pas de cette soudaine transformation. Une de ses petites filles prit son courage à deux mains et lui demanda :

- Grand-père, comment as-tu pu changer si subitement?

- Toute ma vie je me suis efforcé d'avoir l'esprit satisfait, mais je n'y suis jamais arrivé. J'ai donc décidé d'être satisfait maintenant! répondit le vieil homme.

Tout n'est que projection de notre mental! Nous avons coupé le flot de félicité intérieure avec ce mental. Nous ne retrouverons pas la félicité à l'extérieur. Elle est déjà là, en nous. Il suffit de regarder à l'intérieur.

Comprenons qu'il existe une Conscience Universelle qui remplit le Cosmos tout entier et une Conscience individuelle en chaque individu. L'objectif de l'homme est de connecter les deux. Quand cette connexion est établie on dit de l'homme qu'il a atteint l'illumination, qu'il vit en *Nithyananda*. Ce nom veut dire Félicité Eternelle.

En écoutant tous les exposés, en pratiquant toutes les techniques de méditation, nous devenons de plus en plus conscients de cette connexion. Nous essayons de la vivre avec plus de conscience. C'est l'unique but de tous nos efforts.

Il y a deux types de personnes : celles qui luttent avec les autres et qui gagnent, et celles qui luttent avec elles-mêmes, et qui

gagnent aussi. Lutter avec les autres est facile, c'est peu de chose. Mais lutter avec soi-même est dur. Si vous êtes courageux vous vous battrez avec vous-même, vous détruirez ce que vous n'êtes *pas*, vous émergerez en Être de félicité, vous fleurirez.

Le plus grand défi pour l'homme est de réaliser son potentiel intégral. Cela n'est possible que s'il va vers l'intérieur et se purifie sans cesse, jusqu'à devenir assez intelligent pour ne plus ramasser de poussière à l'intérieur.

En fait, le mot *Swami* désigne celui qui a réalisé tout son potentiel. Toute difficulté sur la planète Terre vient de notre incapacité à réaliser nos potentialités. On dit que le lion qu'on empêche d'être lion deviendra un renard. Si nous ne pouvons réaliser notre véritable potentiel énergétique, nous l'exprimerons de la mauvaise façon - en nous détruisant nous-mêmes ou en détruisant les autres.

L'énergie créatrice, ou potentielle, doit donc pouvoir s'exprimer de manière libre et fluide. La société devrait nous le permettre, d'une part, et nous devrions aussi avoir la technique permettant de l'exprimer. Est *Swami* un être humain qui a réalisé son pouvoir potentiel, qui s'exprime tel qu'il est, en parfait accord avec son Être et qui vit dans la félicité!

Votre potentiel intérieur est formidable. Les psychologues et les mystiques ont dit et redit que l'homme ne vit pas intégralement son potentiel. Où est la faille? Qu'est-ce qui bloque? Pourquoi n'arrivons-nous pas réaliser notre plein potentiel?

Il nous faut avoir le courage de lâcher et d'explorer. Nous aurons alors les réponses à toutes ces questions. En amorçant une exploration sincère vous sentirez un glissement de la conscience, l'ouverture d'un espace intérieur où vous pourrez fleurir.

En fleurissant vous devenez un Roi. Vous vivez en Seigneur sur Terre. On a beau avoir tout le confort possible - argent, connaissance et le reste, on reste un mendiant tant qu'on n'a pas trouvé son espace intérieur. Trouver son être c'est devenir riche. La richesse intérieure est la vraie richesse.

Nous sommes tellement pris au piège des choses extérieures que nous restons totalement ignorants de notre être intérieur. Nous sommes si engagés dans l'aventure extérieure que nous ratons les merveilleuses aventures du monde intérieur. Nous passons bien loin de ce que les *Rishis* et les Maîtres ont connu. C'est cette expérience que je veux partager avec vous tous.

Swamiji, comment définiriez-vous la spiritualité en quelques mots?

La spiritualité c'est l'épanouissement sur quatre plans : une bonne santé physique, une bonne santé mentale, des rapports interpersonnels sans heurt et la capacité de gestion spontanée, que j'appelle aussi la responsabilité.

La santé physique est l'absence de maladie. Le médecin qui vous examine devrait pouvoir mettre dans son rapport que tout va bien pour vous.

Le deuxième plan, la santé mentale est l'absence de tout schéma de pensée négative subconsciente profondément enraciné, de souci, douleur, jalousie, mécontentement, ego, luxure, etc.

Le troisième aspect, des relations sans friction avec tous ceux qui vous entourent. Être cordial avec chacun ne suffit pas. On doit pouvoir traverser n'importe quel niveau de relation avec tout type de personne sans ressentir de pression ni de douleur. Toute sensation de ce genre signifie qu'il y a un blocage à l'intérieur de vous qui fait obstacle à votre santé mentale.

Quatrième point, la capacité de réagir spontanément, que j'appelle la responsabilité. Quand vous pourrez prendre la responsabilité, quand vous pourrez dire spontanément oui à tout, direz oui et l'énergie coulera en vous. Bien sûr, il vous appartient d'utiliser cette énergie pour accomplir votre tâche. En continuant ainsi, votre expansion s'amplifiera.

Si ces quatre aspects sont épanouis en vous, alors vous êtes spirituel. Peu importe quelle est votre profession, que vous soyez marié ou non, que vous soyez jeune ou vieux, ou toute autre différence.

Swamiji, que dites-vous de l'alimentation végétarienne et non-végétarienne?

Tout d'abord, n'allez pas dire à tout le monde qu'il faut manger végétarien. Dans ces domaines inconnus, mieux vaut ne pas intervenir pour ne pas avoir d'ennui! La logique ne résout pas toutes les situations. Si nous disons aux gens de ne manger que

végétarien ils nous répondront que les plantes ont une vie, comme les animaux... alors comment peut-on les manger? Que répondrez-vous? Le sujet n'a pas de fin.

Ce que je peux vous dire c'est que je suis totalement végétarien parce que cette nourriture convient à mon corps. De nombreux Maîtres illuminés n'étaient pas végétariens. Bien sûr lorsque les Maîtres illuminés font certaines choses nous ne pouvons pas les juger, car leurs actions ne peuvent être définies par notre dictionnaire ordinaire. Une mauvaise interprétation nous ferait perdre de vue tout l'ensemble.

Ne classez pas les gens selon leur habitudes alimentaires et ne forcez personne à abandonner sa nourriture non-végétarienne.

Lorsque la télévision arriva en Inde, on acheta un poste pour un foyer de mendiants.

Tous sauf un avaient pris l'habitude de regarder les émissions. Celui qui ne regardait jamais la télévision avait l'habitude de se plaindre auprès du directeur du foyer parce que les autres passaient de longues heures devant la télévision. Au bout d'un certain nombre de plaintes, le directeur lui dit :

- Toi aussi, à partir de demain, tu devrais regarder la télévision. Interloqué, l'homme demanda ce que cela voulait dire. Le directeur répondit :

- Comme tu n'es pas heureux de t'en priver, tu grognes contre eux. Tu as bien envie de regarder aussi, mais tu ne le fais

pas parce que tu veux te sentir fort intérieurement. Mais cette privation te pousse à te plaindre d'eux.

De même, si vous ne vous sentez pas tout à fait heureux d'être exclusivement végétarien, vous obligerez les autres à le devenir. Celui qui fait quelque chose totalement ne force personne à faire comme lui.

C'est ce qu'on fait en doutant, ou sans gaieté de cœur, qu'on pousse les autres à faire aussi. Voilà le moyen de savoir si vous agissez de tout cœur ou non. Si vous êtes entier, vous vous suffirez à vous-même sans regrets, et vous ne troublez personne. Vous laisserez les autres jouir de leur liberté.

Ceux qui mangent non-végétarien pendant une heure et oublient s'en sortent mieux que ceux qui mangent végétarien mais pensent non-végétarien vingt-quatre heures sur vingt-quatre!

Une petite histoire!

Un Maître Zen cheminait vers la ville avec son disciple.

En chemin ils rencontrèrent une rivière.

Une très belle femme se tenait sur le bord.

En les voyant, elle demanda au Maître de l'aider à traverser la rivière.

Le Maître la transporta promptement sur l'autre rive, la déposa et revint.

Le disciple fut totalement perturbé. Ce qu'il avait vu le dévorait à l'intérieur.

Tandis qu'ils approchaient de la ville il ne put s'empêcher de s'exprimer :

- Maître, comment vous, un Maître, pouvez-vous toucher et transporter une jeune fille?

- Il y a longtemps que je l'ai déposée, et tu la portes toujours? répondit le Maître.

Les Maîtres répondent toujours à celui qui pose la question, plutôt qu'à la question elle-même. Dans ce cas-là, le Maître aurait pu tout aussi bien expliquer son état suprême au disciple, et lui faire comprendre que peu lui importait qu'il ait transporté un homme ou une femme. Mais au lieu de faire cela, il fit comprendre au disciple que le blocage était dans son propre esprit, et pas dans le geste du Maître!

Si vous ne pensez pas pouvoir abandonner l'alimentation non-végétarienne sans ressentir de manque, mangez-la jusqu'à ce qu'elle vous quitte d'elle-même. Attention, je ne prends pas ici la défense de l'alimentation non-végétarienne. Le végétarisme fait du bien à ma vie, à mon corps et à mon esprit, et donc je le pratique. Si vous voulez adopter mon mode de vie, devenez végétarien, voilà! N'abandonnez la nourriture carnée pour en souffrir et torturer l'autre pour qu'ils fasse comme vous. Passer des heures à contempler des points de détails comme le végétarisme, voilà notre problème.

Trois possibilités s'offrent en fait à vous :

La première, manger végétarien et ne plus y penser. Deuxième possibilité, manger non-végétarien, et oublier. La troisième, manger végétarien et vous sentir en manque, puis torturer votre entourage pour qu'il fasse comme vous. Evitez surtout de tomber dans la troisième catégorie!

Swamiji, lorsque je veux bien faire, par exemple si dans le bus je vois un homme âgé et que je veux lui offrir mon siège, je ne le fais pas, je me dis que je vais rester debout pendant le reste du voyage. Par contre, si je veux fumer une cigarette, quelque chose à l'intérieur de moi me pousse à le faire, me disant qu'une seule cigarette ne détruira pas ma vie. Pourquoi ne puis-je pas me contrôler et faire ce qui est correct?

Si vous recevez une information par votre mental, de l'extérieur, vous ne pourrez pas en saisir la clarté et la profondeur, même si vous la saisissez au niveau intellectuel. Mais si vous avez une expérience intérieure profonde, qui naît de votre propre compréhension, vous n'aurez aucun problème.

L'usage de la cigarette fait partie de votre être. C'est votre expérience personnelle. Ce n'est pas quelqu'un d'autre qui vous en parle, c'est donc votre cœur qui l'accepte.

Mais le bonheur que vous ressentez en offrant votre siège à quelqu'un dans le bus ne vient pas vraiment de votre expérience profonde. D'autres vous ont dit qu'il est bien d'offrir son siège à une personne âgée dans le bus, c'est tout. Vous ressentez tout au

plus la satisfaction de respecter une règle de savoir-vivre. Dans le cas de la cigarette, vous êtes l'expérience elle-même.

Vous ne pouvez être poussé à faire ce dont vous n'avez pas fait personnellement l'expérience. Si vous aviez vraiment connu la joie d'aider, vous auriez offert votre siège au vieillard.

La méditation permet de vivre l'expérience. Grâce à elle, notre cœur, même dur comme la pierre, peut fleurir. Il deviendra doux et sensible comme du coton, et nous ressentirons le besoin d'aider les autres.

Nous lisons dans une revue ou nous entendons de la bouche des aînés qu'il est bien de laisser son siège à une personne âgée dans le bus. Mais cet élan de solidarité devrait fleurir en nous-mêmes et nous pousser à rendre service.

La sensibilité ne sera un mode de vie que si la méditation a fait son effet, sinon elle restera à fleur de peau. Pour que le message reçu par le mental aille au cœur, il nous faut une machine, une perceuse : la méditation. Avec la pratique, la justice, l'honnêteté et les autres vertus qui nous ont été enseignées deviendront un mode de vie et vous goûterez à un vrai nectar. Autrement toutes ces vertus resteront du savoir intellectuel, elles ne deviendront pas une connaissance expérimentale.

Plus tard, lorsque nous entrerons dans le vif du sujet, vous aurez une réponse plus détaillée sur ce qui vous pousse à agir de manière inconsciente, tout en sachant ce qui est juste.





Chapitre 2
Introduction



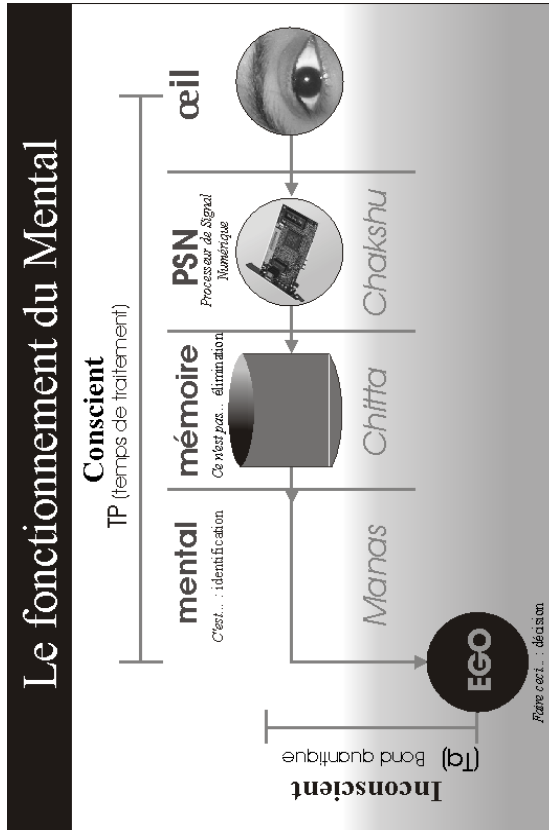
ien, venons-en au cœur du sujet.

Pourquoi cette retraite de méditation sur les chakras? Que peut-elle vous apporter? Je voudrais donner la réponse à cette question pendant cette session. Pour ce faire, analysons d'abord le fonctionnement du mental. C'est la seule chose qui existe entre vous et Vous. Si vous lâchez votre mental, vous serez illuminé.

Comment fonctionne le mental? Regardez le schéma de la page opposée. Il montre comment l'information qui entre par les yeux est traitée. En fait il ne s'agit pas seulement de l'information perçue par les yeux, mais par les cinq sens, le nez, les oreilles, la langue, le toucher et la vue. L'œil ici sert d'exemple.

Je m'explique :

Vous percevez un objet d'abord par les yeux. Puis le système que nous appelons *chakshu* en sanscrit numérise l'information captée par l'œil, comme un processeur de signal digital (DSP en anglais). Le signal ou *input* est converti en fichier numérique par *chakshu*. Cette conversion a lieu pour les informations reçues par les cinq sens, pas seulement la vue.



Puis le fichier est mis en mémoire. En sanscrit, nous appelons cette partie *chitta*. Dans la mémoire, il est soumis à un autre processus. Par exemple, si vous me voyez maintenant, le fichier est pris en charge par *chakshu*, puis envoyé à la mémoire de *chitta*, qui procède à l'analyse de l'information. Un processus d'élimination est effectué par *chitta* sur le fichier reçu. *Chitta* procède par élimination: ce n'est pas un animal, ce n'est pas une plante, pas une pierre, etc.

Puis le fichier arrive au mental, *manas*. Le mental se charge de l'identification du fichier : c'est un être humain, un être humain assis à un stage... Et le mental conclut : *c'est bien cela*.

Tout le fichier fait alors un bond quantique vers votre ego qui décide en fonction de vos expériences passées quelle sera votre prochaine action ou décision. Si vous avez déjà suivi ce type de cours, de stage de yoga ou de méditation et que tout s'est toujours bien passé, vous déciderez de rester. Autrement, vous direz qu'il vaut mieux partir.

Voici comment cela se passe: vous me voyez, l'œil transmet l'information à *chakshu*, qui la convertit en signal numérique. La mémoire procède par l'élimination de certaines données du fichier - *ce n'est pas... ce n'est pas...* Puis le mental procède à l'identification du fichier: *c'est bien ceci*. Puis le fichier tout entier franchit l'espace quantique vers l'ego. Vous décidez alors, selon vos expériences passées, de rester assis ici ou de quitter la salle.

Appelons maintenant *T_p* le temps que prend le processus de

passage de l'œil au mental. Ce processus de transfert de la vue au mental est un mécanisme logique et vous êtes totalement conscient de son déroulement. Il se passe au vu et au su de votre conscience.

Le bond quantique entre le mental et l'ego, lui, est surtout inconscient. Lors de cette étape, les décisions réelles sont prises par un processus qui échappe en grande partie à votre mental conscient. Appelons ce temps *Tq*. Pendant ce temps, vous décidez de façon illogique, en dépit de votre processus de pensée logique. La décision que vous prenez est rapide et illogique.

Pourquoi cela arrive-t-il? Pourquoi décider inconsciemment et regretter plus tard? C'est parce que cette zone inconsciente est remplie de souvenirs négatifs et d'agitation. Tous ces souvenirs, que nous appelons *samskaras* en sanscrit, tous vos schémas de pensée, sont stockés comme des fichiers dans cette zone.

La psychologie appelle ces souvenirs emmagasinés des *engrammes*. Il y a tant de fichiers porteurs de souvenirs ou d'incidents enregistrés sans connexion logique entre eux qui sont stockés dans cette zone.

Le fichier fait ensuite un bond quantique vers la zone où il y a tant de données stockées. Cela crée en vous une agitation telle que le fichier n'arrive même pas en bon état à l'ego pour la décision. Les impressions déjà enregistrées ont commencé à agir sur l'information reçue. En s'imposant, elles perturberont le processus de prise de décision.

C'est ainsi que l'ego prend une décision rapide, hâtive, à un niveau purement instinctif, et renvoie le fichier. Ce processus inconscient se déroule à une vitesse fulgurante.

Vous savez par exemple, d'après les données que vous avez recueillies, que fumer nuit à la santé et ne fait du bien ni à votre corps ni à votre esprit. Vous respectez cela tant que vous êtes au niveau *Tp*. Mais une fois que le mental fait le bond vers l'ego, les *samskaras* vous donnent l'ordre de fumer et vous décidez : vous fumez! Le processus conscient dit : non, ce n'est pas bon pour la santé. Mais le processus inconscient dit... ou plutôt *prend* la décision au niveau purement instinctif, et vous l'exécutez!

La zone inconsciente, qui est très puissante, fonctionne sur trois niveaux : le niveau instinctif, le niveau intellectuel et le niveau intuitif. Tant que l'inconscient est surchargé de souvenirs négatifs et d'instabilité il fonctionnera au niveau instinctif comme nous l'avons vu. Vos décisions seront instinctives et inconscientes.

Lorsqu'on reste au niveau instinctif on finit par regretter la plupart de ses décisions. On se dit : « Pourquoi ai-je agi de cette façon? Ce n'est pas moi, ça! Comment ai-je pu permettre cela? Comment ai-je pu prendre une telle décision? » C'est parce que l'inconscient fonctionne au niveau instinctif. À ce niveau vous associez les choses sans connexion logique et vous tirez des conclusions inconscientes et précipitées.

Par exemple si une personne en robe blanche vous a dérangé un jour, dès que vous verrez quelqu'un portant une robe blanche le

souvenir ancien remontera en vous sans que vous ne le sachiez, et vous ressentirez la colère. C'est le niveau instinctif. Cela se fait tout seul, à l'insu de votre esprit conscient et sans que vous compreniez.

D'après le schéma sur *chakshu*, lorsque Tq est inférieur à Tp , lorsque le temps pour aller à l'ego et revenir est très court comparé à la durée du transfert de l'œil au mental, vous êtes au niveau instinctif. Le bond quantique n'a pas de durée affichée. Une fois le fichier arrivé au niveau inconscient la décision est déjà prise. Vous émettez des jugements continuellement sans laisser le temps à Tq . Votre inconscient est si chargé de fichiers-souvenirs. Ce fonctionnement est également une source de fatigue pour vous.

C'est un peu comme lorsque votre disque dur est rempli de photos à haute résolution. Il n'est pas possible de continuer à travailler sur le disque, n'est-ce pas? De même, lorsque votre inconscient est chargé d'anciens schémas de pensée et de souvenirs, il devient inefficace, il prend des décisions superficielles ou illogiques.

Puis vient le niveau intellectuel. Là, Tq est égal à Tp et vous êtes conscient. Vous prenez vos décisions de manière logique, mais sans grand enthousiasme, sans énergie.

Vous êtes mentalement conscient mais c'est tout : pas de créativité, pas d'innovation, pas de grands pas en avant, pas de croissance. Vous êtes le serviteur fidèle. Einstein disait que

l'intellect est un fidèle serviteur. Vous resterez un simple serviteur toute votre vie, juste un serviteur, rien de plus. Rien d'extraordinaire ne se fera à travers vous.

A ce niveau, vous ne ferez qu'enregistrer des données, les traiter et les faire suivre, rien de plus qu'un travail d'ordinateur. Lorsque votre zone inconsciente sera au niveau intellectuel, T_q sera presque égal à T_p . Vous ne prendrez pas des décisions hâtives dûes à l'instabilité et à la surcharge de votre zone inconsciente. Vous déciderez de façon logique et consciente.

Quand vous êtes au niveau de l'intellect vous n'êtes pas fatigué, pas énergique non plus. Vous êtes entre les deux, vous n'utilisez pas encore votre potentiel à son maximum, vous n'en faites qu'un usage limité.

Le niveau suivant d'actualisation de votre plein potentiel est celui de l'intuition. Si vous savez injecter un profond silence chargé de conscience dans la zone inconsciente à la place des fichiers ou souvenirs enregistrés, vous atteindrez le niveau intuitif.

Lorsque, libéré, vidé de vos souvenirs, vous serez dans la félicité de cette zone inconsciente, vous vous sentirez vivace, toujours frais, affranchi des fardeaux du passé et des schémas incrustés en vous. L'énergie de votre Être s'exprimera dans sa forme la plus pure. On peut dire que votre intelligence sera alors à son summum, car l'Energie *est* Intelligence. Vous prendrez vos décisions à partir d'une énergie nommée *intuition*. Guidé par une formidable clarté, vous *saurez*, tout simplement.

A ce niveau intuitif Tq sera supérieur à Tp et vous baserez vos décisions sur l'énergie de votre intuition, sur une conscience et une paix profonde, sur la félicité!

Ce concept doit être compris en profondeur. Il vous faudra cette compréhension scientifique pour comprendre ce que j'entends par le mot *intuition*. L'intuition est quelque chose en nous qui fonctionne très au-delà de notre intellect.

Qu'est-ce que l'intuition?

Subitement vous êtes sûr que quelque chose est juste ce qu'il faut. Vous sentez que vous avez l'énergie pour l'accomplir, mais vous ignorez quelles sont les étapes à suivre. Vous ignorez par quel cheminement la conclusion ou la décision vous sont venues, mais vous savez à coup sûr que vous êtes dans le vrai. C'est cela l'intuition.

L'énergie de l'intuition est nécessaire lorsque que vous êtes devant une situation sans précédent. Lorsque vous êtes en panne, avec peu de données, et que vous devez trancher, lorsque plusieurs choix sont possibles mais que vous n'arrivez pas à décider ce que vous êtes censé faire... dans de telles situations l'énergie d'intuition vous aide. Outre ces situations, si vous demeurez sur ce plan de votre Être, vous serez totalement présent à chaque moment, vous ferez naître des moments futurs de la même façon.

Si vous assimilez ce que je vous dis maintenant, si vous pouvez

passer quelques minutes assis avec vous-même et voir comment vos schémas incrustés vous pèsent et créent le désordre en vous, si vous saisissez la justesse de ce que je dis, vous maîtriserez peu à peu l'art de sortir de ce cycle et d'accéder aux plans plus élevés de votre Être.

D'autre part, l'intuition vous donne non seulement l'énergie nécessaire pour prendre votre décision, mais aussi l'énergie nécessaire pour l'exécuter. Quand je dis cela les gens me répondent : «Swamiji comment savoir si j'ai une intuition ou si c'est simplement intellectuel? ». Ou bien : « Swamiji, je suis dans la confusion, est-ce l'intellect ou l'intuition? » Je réponds qu'il est clair que s'il y a confusion ce n'est que de l'intellect. La confusion elle-même en est la preuve. Si c'est l'intuition, vous serez si confiant, si vibrant d'énergie, qu'il n'y aura pas de place pour la confusion.

Par l'intuition, la force potentielle de votre être est libérée. Vous vous ouvrez et vous commencez à l'exprimer naturellement. Tous les témoignages de savants et d'hommes d'affaires qui ont été les promoteurs de grandes innovations dans leur propre domaine montrent qu'ils attribuent leur succès à une source qui est au-delà de l'intellect et qui leur a donné l'énergie et le cran nécessaire pour prendre leurs décisions.

Sachez que chacun et chacune d'entre vous possède le pouvoir intérieur de l'intuition. Qui parmi vous n'a pas au moins une fois pensé à une personne puis entendu aussitôt le téléphone sonner, avec cette personne au bout du fil?

Combien parmi vous en arrivant quelque part ont eu l'impression d'être déjà allé dans ce lieu, ou ont eu d'autres expériences intuitives?

Plus de 80% de l'auditoire lève la main.

Il vous est arrivé d'avoir par accident des moments d'intuition. Ce sont des moments imprévisibles où vous glissez dans un état méditatif. C'est ainsi que votre être intérieur essaie d'entrer en relation avec vous. Mais que faites-vous? Vous rejetez ces faits comme étant pure coïncidence et vous ignorez votre être. Nous ignorons complètement les dimensions élevées de notre Être. Comment ce qui arrive à 80% d'entre vous pourrait-il être pure coïncidence?

Ces moments d'intuition montrent bien le pouvoir qui sommeille en vous. En reconnaissant et en soutenant de tels moments vous permettrez aux dimensions supérieures de votre être de s'exprimer.

J'ai eu un jour l'occasion de déjeuner avec le Dr Charles Townes, lauréat du prix Nobel dans le domaine du *laser* et du *maser*.

Je lui ai demandé :

- Comment est-ce arrivé? Comment avez-vous pu découvrir ces choses?

Il a eu cette très belle réponse :

- J'étais assis dans un parc à Washington D.C. lorsque soudain quelque chose s'est passé en moi. J'avais la conclusion! Elle m'a été révélée subitement. J'ai noté de suite ce qui m'est venu. J'ai alors réalisé mon problème : j'avais la conclusion, mais pas la marche à suivre! Je ne pouvais la présenter à personne car ce n'était que la conclusion, je n'avais pas la marche à suivre pour y arriver. Puis en réfléchissant j'ai pu trouver les étapes logiques qui y menaient.

Non seulement Charles Townes, mais Einstein aussi l'a dit :

«Tout ce qui m'est arrivé de nouveau m'est venu par l'intuition, pas par l'intellect... L'esprit intuitif est un don sacré et le mental rationnel un serviteur fidèle».

Nous avons créé une société qui honore le serviteur mais qui a oublié le don sacré.

Que nous l'acceptons ou non, il existe en nous quelque chose qui s'appelle l'intuition. Bien sûr, même pour Einstein c'était un don, car il ne savait pas qu'on pouvait l'utiliser de façon continue. Il ne savait pas prévoir quand l'intuition serait là et quand elle ne serait pas là. Mais les *yogis* et les grands mystiques ont souvent dit qu'on peut travailler pour être sûr de l'avoir tout le temps. Vous n'êtes pas obligé de croire que l'intuition est un don. Vous *pouvez* travailler pour qu'elle fasse partie de votre vie.

Quand l'intuition se manifeste au-delà de votre intellect, tout votre être devient un. C'est le summum pour vous, c'est une nouvelle ouverture. Vous pouvez l'appeler révélation, intuition ou autre chose. Les *yogis* ont toujours dit que c'était une science. Si vous pouvez vous accorder à cette intuition, à cette énergie toujours disponible au niveau de l'être, vous pourrez vous en servir dans la vie de tous les jours.

L'intuition est l'énergie de votre Être. Emanant du niveau inconscient, cette pure énergie peut rétablir aussi votre santé physique, mentale et émotionnelle. En outre, elle diminue le stress et vous aide à prendre spontanément vos décisions.

La spontanéité n'a rien à voir avec les données qu'on recueille. Elle a trait à la manière dont les données sont traitées. Les mêmes données et les mêmes informations peuvent être traitées de plusieurs façons. L'intuition se rapporte au traitement des données et la manière d'aboutir à la conclusion, par delà l'intellect. Nous pouvons nous préparer, nous accorder à l'énergie de l'intuition grâce à certaines techniques et méthodes.

Ce sont ces techniques que nous appelons la méditation. En Orient nous entendons par méditation ce qui nous accorde à l'énergie supérieure qui vient de notre Être, ce qui nous invite en permanence à vivre cette expérience.

Quand vous avez le temps asseyez-vous seul, et observez. Nous prenons toujours rendez-vous avec les autres, jamais avec nous-même!.. En vous asseyant avec vous-même vous verrez qu'il y a toujours une partie de votre être qui cherche à s'exprimer, à aller

plus loin. Nous ne donnons jamais cette occasion ou ce temps à cette partie de notre Être. Etant sous l'emprise de l'intellect, c'est lui que nous prenons pour la vérité ultime. Or, les *Yogis* nous montrent qu'il est possible d'aller au-delà de l'intellect.

Cette retraite de méditation a pour thème le fonctionnement du mental : comment décharger notre subconscient des souvenirs enfouis, ne plus le charger, éveiller le pouvoir latent de notre Être et passer de l'instinct et de l'intellect à l'intuition, afin de vivre comme un Maître et non comme un esclave.

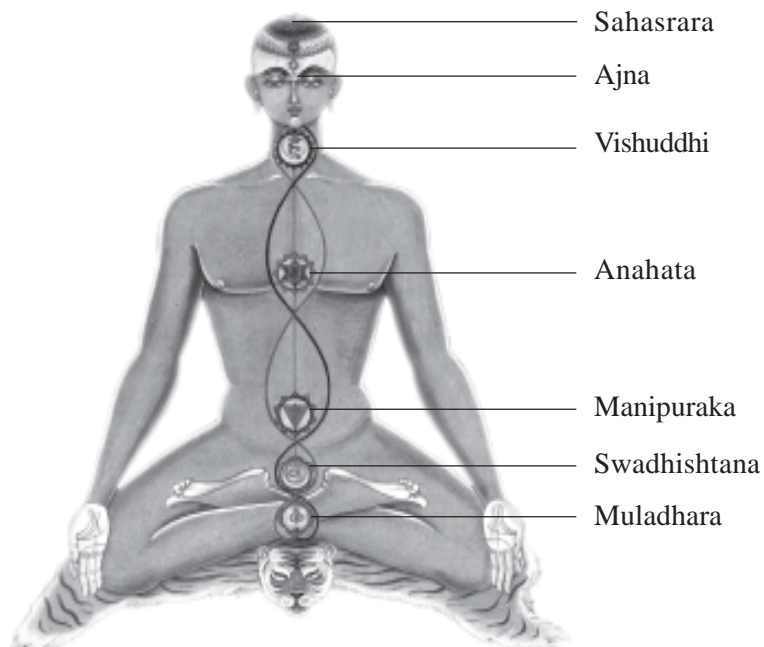
Ce programme mettra en lumière toutes vos émotions, il vous aidera à voir le jeu de votre mental. Il vous fera voir comment vous créez vos émotions et finissez par en être l'esclave. Il vous montrera comment vos émotions affectent directement votre bien-être au niveau physique et mental.

Si vous regardez le tableau de la page opposée vous verrez une forme humaine qui est marquée à sept endroits. Ces sept emplacements sont appelés les *chakras*. Les *chakras* sont les centres d'énergie subtile de notre corps. Ce sont les sept roues d'énergie qui sont en nous.

Nous ne possédons pas un seul, mais sept corps. Ce sont des corps d'énergie. Nous allons maintenant voir les trois premiers.

Le premier corps, celui dans lequel vous êtes venus ici, dans lequel vous marchez, parlez, écrivez, est appelé *jagrat shareera*, le corps physique ou corps de veille.

Les chakras



Le corps suivant est *sukshma shareera*, le corps de rêve, qui vous sert quand vous rêvez. C'est le corps qui vous permet de voyager d'un point à un autre, en rêve! En rêvant vous retrouvez bien à différents endroits, non? Parfois vous vous voyez même à des endroits que vous n'avez même pas vus à l'état de veille.

Le troisième corps est *kaarana shareera*, le corps causal, que vous utilisez pendant le sommeil profond. Ce corps ne bouge pas.

Les deux derniers corps sont en contact avec le corps physique en sept points répartis le long de ce dernier. Ces sept points sont connus sous le nom de *chakras*. Il y a sept *chakras* principaux dans notre corps. Il existe aussi des *chakras* mineurs, mais notre bien-être physique et mental est surtout régi par les sept centres majeurs.

Ces *chakras* furent découverts il y a très longtemps, à l'époque védique. En fait, dans bon nombre de chants spirituels on retrouve souvent le nom de ces *chakras*. La science a démontré l'existence d'une glande située derrière chacun de ces *chakras* et qui est en relation avec lui. Les sept *chakras* fournissent de l'énergie à ces glandes.

Les sept *chakras* majeurs agissent fortement sur nos activités physiques, émotionnelles et mentales. Ils sont très puissants.

Ce sont des centres d'énergie qui, s'ils sont toujours propres, purs et rechargés, peuvent nous faire vivre une vie saine et extatique.

Nos malaises ont pour cause le déséquilibre d'un de ces *chakras*, notre corps et notre esprit étant profondément ancrés dans notre conscience intérieure. En maintenant ces *chakras* en bonne santé nous connaissons une transformation au niveau mental et physique.

Une petite histoire!

Après la Première Guerre Mondiale un biplan fut abandonné près d'un campement tribal, dans un lieu reculé en Asie.

Les gens de la tribu n'avaient jamais vu d'avion de leur vie. Il y eut beaucoup d'excitation et de remue-ménage et une grande foule se rassembla autour de l'engin. On se demandait ce qu'il pouvait bien être et chacun y allait de sa suggestion.

On conclut finalement que s'il avait des roues c'était sans doute une charrette à bœufs!

La nouvelle se répandit dans tout le village.

On fêta l'arrivée du biplan. On le fit faire le tour du campement attelé à des bœufs, et il servit de charrette.

Quelques semaines plus tard, un jeune de la tribu qui rentrait de la ville où il faisait des études vit le biplan.

Il monta et en fit le tour. Il vit les commandes et le mécanisme. Un à un, il actionna les boutons et les leviers.

Soudain, le moteur se mit à tourner. Le jeune homme réussit à déplacer l'avion autour du terrain sur une courte distance, ce qui fut un choc pour les villageois. Le jeune homme qui avait vu fonctionner des tracteurs déclara que le biplan n'était pas une charrette mais une sorte de tracteur.

Il y eut une nouvelle fête et le biplan reprit du service, cette fois comme tracteur!

Six mois passèrent et un officier de l'armée en retraite arriva au village.

Il vit le biplan qui servait de tracteur et il eut un choc!

Il expliqua aux villageois que ce n'était pas un tracteur, mais un avion qui pouvait voler.

On refusa de le croire. Il n'y a que les oiseaux qui volent!

L'officier monta dans l'appareil, le fit voler un court moment, puis il atterrit.

Les villageois étaient frappés d'étonnement. Il avaient enfin compris le vrai potentiel de l'avion.

L'homme, cette superbe mécanique, est censé voler. Mais nous ignorons notre vrai potentiel. Nous avons une vision étriquée de nous-mêmes. Nous fonctionnons le plus souvent comme des charrettes à bœufs, instinctivement guidés par nos émotions.

Ceux parmi nous qui s'identifient aux choses surtout extérieures, à leur maison, leur voiture, leur profession... sans voir plus loin que ces nécessités de base, utilisent leur corps comme une charrette à bœufs. Ils opèrent au niveau instinctif. Leur esprit inconscient reste surchargé.

Ceux qui ajoutent à cela l'art, la créativité, la philosophie ou d'autres sujets qui, en plus du mental, impliquent aussi leur cœur, se servent du corps comme un tracteur. Cela leur procure un certain sens d'accomplissement.

Le poète qui crée une œuvre peut se sentir plus heureux que la femme qui a donné naissance à un enfant. Car dans le cas de la mère l'utérus est dans le ventre, alors que le poète et son œuvre sont centrés dans le cœur. Ces personnes sont capables de fonctionner au niveau intellectuel.

Enfin, celui qui approche la spiritualité avec une soif de connaissance véritable, réalisant qu'il est énergie existentielle ultime sous une forme physique, emploiera son corps comme un avion.

C'est le cas des Maîtres illuminés.

Toujours extatiques, ils se situent au-dessus de la misère de la charrette à bœufs et du tracteur, et ils volent! Ils fonctionnent au niveau intuitif.

Comment devenir un avion? Quelle différence y avait-il entre les villageois et l'officier de l'armée? L'avion restait le même. On ne

lui avait rien ajouté ni rien enlevé. Il n'avait subi aucun changement physique, n'est-ce pas? Où était la différence?

Une dame : la connaissance, Swamiji...?

Oui... la connaissance. La connaissance du mécanisme de l'avion. Les villageois étaient loin de savoir que l'appareil était une machine qu'on pouvait faire voler. L'officier de l'armée, lui, le savait, c'est tout. Différents maniements de l'avion en avaient fait d'abord une charrette à bœufs, puis un tracteur, enfin un avion.

Nous avons aussi en nous des mécanismes ou des rouages, les *chakras*, qui sont des centres d'énergie illimitée. S'ils sont correctement utilisés, ils peuvent faire de nous un avion. Celui qui n'a aucune connaissance de ces *chakras* continue de marcher sur le sol, tandis qu'un Maître qui est capable de les manier peut voler, tout simplement!

Une fois que nous aurons compris la Science des *chakras*, nous réaliserons à quel point notre inconscience est profonde. Il nous sera alors possible de nous affranchir du fardeau de l'inconscient et d'évoluer vers les dimensions plus élevées de notre être.

Ces *chakras* ne sont pas des entités physiques. Ces représentations métaphysiques appartiennent au corps aurique et non au corps physique. La photographie par effet Kirlian a permis de fixer l'image de ces *chakras* et de prouver leur existence au plan métaphysique.

Il a été démontré que lorsqu'une personne se bloque sur émotion

négative quelconque le *chakra* associé à cette émotion rétrécit et prend la taille d'un bouton de veste. Il devient tout petit. Mais si la même personne vit l'émotion positive qui lui correspond, ledit *chakra* peut prendre la taille d'une roue de charrette! Voilà l'effet de nos émotions sur ces centres d'énergie, nos *chakras*.

Le flot de notre énergie dans les *chakras* est bloqué par nos émotions négatives, mais nous en sommes totalement inconscients. Nous devons comprendre que l'homme n'a pas été conçu pour être un ver qui rampe sur le sol. Il a été créé pour voler dans l'air. La science du vol n'est rien d'autre que l'apprentissage du maniement des *chakras* et des émotions. Il vous suffira de connaître le mode d'emploi des sept *chakras*.

Tout comme il ne serait pas venu à l'idée des villageois que l'avion pouvait voler, l'homme ne se croit pas capable de voler. Il se dit que les êtres illuminés sont des personnes douées dont il ferait mieux de se tenir à distance avec crainte et respect. Il n'aspire pas à devenir comme eux. Je vous assure que si vous souhaitez vraiment réussir dans le monde intérieur vous y parviendrez, quoi qu'il arrive. Le problème, c'est que vous ne vous en croyez pas capable. Tout comme les villageois incrédules, vous refusez de croire que vous avez été conçu pour vivre à un niveau bien plus élevé.

Une jeune fille apprenait à jouer au piano.

Elle se débattait pour suivre les leçons du maître.

L'homme qui était à côté d'elle, un virtuose, jouait une mélodie tout seul.

La petite fille s'approcha pour le regarder jouer un moment.

Finalement elle lui demanda :

- Monsieur, est-ce que par hasard vous auriez plus de doigts que moi?

Nous nous croyons toujours insuffisamment doués. La vérité c'est que nous avons déjà tout en nous, mais nous ne savons pas nous en servir efficacement. Nous traitons pour la plupart notre vie et son potentiel comme un tracteur. Nous ne savons pas qu'il peut être transformé en avion. Le pouvoir de voler est en vous mais il peut rester éternellement endormi si vous n'apprenez pas la science des *chakras*.

En quelques jours vous aurez une vision claire des émotions qui sont derrière ces *chakras*, de ce qui les bloque, de l'énergie qui les débloque, et de la manière de les garder en bon état énergétique.

Un Maître parle à partir de sa propre expérience de la Vérité Ultime. Il parle avec l'autorité suprême, parce qu'il a fait l'expérience suprême. Nous avons tous généralement tendance à croire que la maturité n'arrive et ne s'épanouit qu'avec l'âge et l'expérience.

Les Maîtres sont la preuve vivante que la maturité et l'épanouissement ne prennent pas forcément du temps.

Je m'explique :

Quand vous étiez enfant vous étiez très attaché à vos jouets, n'est-ce pas? Comment réagissiez-vous si quelqu'un vous en prenait un? En criant et en pleurant comme si toute votre vie en dépendait, non? Mais une fois devenu adulte, si quelqu'un emporte un de vos jouets, quelle importance cela aura-t-il pour vous? Serez-vous fâché? Non! Vous n'êtes plus attaché au jouet. Quand la connaissance descend sur vous, la maturité vient naturellement.

Contrairement à ce que nous pensons, ce type de connaissance et de maturité n'a rien à voir avec l'âge physique de la personne, mais avec son âge mental. La recherche utilise plusieurs méthodes pour mesurer l'âge mental de l'homme. Pour elle, l'âge moyen de l'homme ne dépasserait pas 14 ans!

En prenant de l'âge physiquement, l'homme éprouve le besoin de faire toutes sortes d'expériences et d'erreurs pour devenir mûr et expérimenté.

Cela se passe un peu comme ceci :

Nous touchons la flamme d'une bougie, nous nous brûlons, et nous savons que la flamme de la bougie brûle.

Puis nous touchons le feu du réchaud et nous savons que le feu du réchaud brûle aussi.

Puis nous touchons le bout de la cigarette, et nous savons qu'il brûle aussi.

Puis nous touchons la braise, et nous savons qu'elle brûle aussi.

En mettant la main sur différentes formes du feu nous apprenons qu'elles brûlent toutes. Le temps de l'avoir appris et c'est l'heure de notre propre bûcher funéraire! Voilà ce que nous appelons apprendre par l'expérience de la vie, acquérir la connaissance avec l'âge. Apprendre ces leçons vous prendra toute une vie. Avec l'âge vous apprenez tranquillement, à votre propre rythme.

Si au contraire, après avoir touché le tout premier feu, vous comprenez aussitôt que le feu brûle quelque soit sa forme, vous êtes intelligent. Pas besoin d'être âgé, il suffit d'avoir de l'intelligence. Il s'agit ici de l'âge mental. C'est pourquoi on dit que la sagesse n'attend pas le nombre des années. Ce qui compte, c'est le niveau d'intelligence, la manière dont l'intelligence intérieure est nourrie pour comprendre.

Considérons votre propre vie :

Quand vous êtes étudiant, vous vous dites que vous serez heureux lorsque vous aurez un travail.

Lorsque vous avez un travail, ne ressentant pas le bonheur espéré, vous vous consolez en vous disant que vous serez heureux une fois marié.

Et une fois marié vous avez l'impression que vous serez heureux quand vous aurez des enfants.

Vous courez après chaque désir en pensant que vous ne serez heureux que s'il est satisfait. Vous courez ainsi jusqu'à la fin de votre vie. Puis, réalisant qu'aucun de vos désirs ne vous rend vraiment heureux, vous vous tournez vers la spiritualité et la méditation! Voilà la vie de celui qui apprend avec l'âge, par l'expérience.

L'homme d'âge mental avancé est celui qui apprend avec son intelligence et qui comprend clairement, dès son premier désir qu'aucun désir même satisfait ne le rendra vraiment heureux. Ce qui fait la différence, c'est la capacité d'avoir une vision d'ensemble, d'analyser le tout. Le véritable accomplissement vient de l'intérieur, pas des choses du monde extérieur.

On n'acquiert pas cette sagesse avec l'âge mais en vivant dans le présent. Si vous êtes dans le présent l'Existence elle-même vous enseignera. L'Existence est le plus grand Maître. Au lieu d'être dans le présent, si vous courez sans cesse après le passé et l'avenir, vous apprendrez en prenant le temps, c'est tout.

Considérez la vie des Maîtres comme Bouddha, Shankara, Ramana Maharshi ou Vivekananda, de ces êtres illuminés qui ont fait l'histoire de l'Inde : ils étaient tous très jeunes au moment de leur illumination.

La spiritualité n'est donc pas liée à l'âge ni à l'apprentissage.

On dit que la valeur n'attend pas le nombre des années. Votre âge réel est celui de votre mental, de votre maturité, plus que de

vosre physique. Vous pouvez avoir 70 ans sur le papier avec la compréhension d'un jeune de 20 ans. Ou n'être âgé que de 18 ans et avoir la maturité et la compréhension d'une personne de 80 ans. Ne prétendez donc pas être supérieur parce que votre âge est avancé!

Une petite histoire!

Un jour, Swami Brahmananda, proche disciple de Sri Ramakrishna, méditait à Brindavan. Un dévot s'approcha et déposa une couverture de grand prix devant lui comme offrande. Swami Brahmananda resta sans rien dire. Il observait silencieusement ce qui se passait. Quelques heures plus tard, un voleur arriva, repéra la couverture, s'approcha et l'emporta.

Le Swami observait toujours avec le même silence, sans broncher! Que la couverture apparaisse, ou disparaisse, cela ne faisait pour lui aucune différence.

De même, des voleurs entrèrent un jour dans l'ashram de Bhagawan Ramana Maharshi. Ils ramassèrent jusqu'au plus petit objet et lui donnèrent même un coup avant de partir. Non seulement Bhagawan n'eut aucune réaction, mais il ne broncha pas le moins du monde pendant cet incident! Il demeura imperturbable.

Une fois devenu simple observateur le mental n'est plus qu'un outil entre nos mains. Nous l'utilisons à notre gré. Autrement, il peut faire de nous son esclave. Si vous savez vous servir à loisir de votre mental vous saurez aussi le lâcher! Et vous voilà Maître!

En quelques jours nous apprendrons à gérer nos émotions et à être témoins de notre vie, à bien nous centrer à l'intérieur, tout en agissant à la périphérie sans nous démonter. Nous découvrirons un fonctionnement mental affranchi des souvenirs enfouis qui sont responsables de nos prises de décision inconscientes.

Nous verrons comment apprivoiser l'énergie de l'intuition, comment passer de l'inconscient à la conscience et à la supra-conscience, de l'instinct à l'intellect puis de l'intellect à l'intuition et faire jaillir la fontaine de félicité qui est à l'intérieur de nous!





Chapitre 3



Lâcher le besoin d'attention
Anahata chakra



ous allons maintenant voir *Anahata chakra*. Ce *chakra* est dans la région du cœur.

En sanscrit *anahata* signifie *ce qui ne peut être créé*.

Ce *chakra* se bloque quand on recherche l'attention et l'amour des autres. Il s'épanouit quand on exprime un amour désintéressé, sans rien attendre en retour!

Technique de Méditation Mahamantra tirée du Bouddhisme tibétain.

Anahata chakra se rapporte à l'amour, aux sentiments et aux émotions semblables. Ce *chakra* se bloque quand on recherche constamment l'attention des autres, au lieu de dégager de l'amour. Son nom signifie *ce qui ne peut être créé* car on ne peut pas faire naître l'amour véritable à l'extérieur et le placer en vous, il peut juste naître en vous. Il peut se produire à la suite d'un profond éveil intérieur. Lorsque le vrai amour se produit, nous cessons de chercher l'attention des autres, et devenons nous-même une source

d'énergie.

Qu'entendons-nous par *besoin d'attention*?

Tout ce que nous faisons ou pensons vient d'une recherche subconsciente et subtile de l'accord et de l'approbation de ceux qui nous entourent. Jouir d'une bonne réputation auprès de chacun nous tient vraiment à cœur. Nous ne le faisons peut-être pas ouvertement. Mais à bien y regarder vous ne vous sentez pas bien sans l'appréciation et le consentement de ceux qui vous entourent.

Voilà ce que nous appelons le besoin d'attention.

Ce besoin d'attention ou de reconnaissance est la cause de 80% de nos ennuis. Asseyez-vous et notez pour voir tout ce que vous faites en une journée afin de vous faire un nom, ou pour garder une bonne réputation.

Vingt-quatre heures sur vingt-quatre, toute votre vie, vous êtes occupé par la quête de l'approbation des autres. Vous faites campagne pour obtenir l'approbation de la famille et de la société.

Toutes vos activités, tous vos efforts, ont pour but de recueillir des signatures auprès de ceux qui vous entourent. Sur un grand registre vous faites une colonne intitulée *Bon père*, et tout ce que vous faites pour vos enfants, vous l'inscrivez et vous leur réclamez une confirmation avec leur

signature dans cette colonne! Vous voyez votre femme, votre patron, vos amis. Vous préparez des colonnes avec les titres *Bon mari*, *Bon employé*, *Bon ami*, etc. et vous faites signer tout le monde. Vous quémandez constamment cette reconnaissance et ces signatures.

Bien sûr, tous ces gens viennent aussi pour votre signature ! Vous aussi, devez signer leur registre sous la colonne vous correspondant ! Chacun d'entre nous sommes continuellement en campagne de signatures. Nous devons collecter le plus possible de bonnes opinions de la société et prouver notre valeur à nous-même ainsi qu'à la société.

Pourquoi prêtons-nous autant d'importance à l'opinion des autres sur nous ? Pourquoi ne pouvons-nous pas juger nous même nos propres forces et continuer de faire notre travail ? Pourquoi tirons-nous de la force des autres ? Tout cela à cause de deux choses . Premièrement : Nous nous connaissons seulement à travers l'opinion des autres sur nous, seulement à travers leurs certificats. Deuxièmement : Lorsque les autres nous donnent leur approbation et leur attention, en fait, ils nous donnent de l'énergie pour avancer. L'attention EST de l'énergie ! C'est pour cela que nous nous sentons si rempli lorsque qu'ils nous donnent de l'attention.

N'importe quel genre d'attention nous convient. Dans la plupart des maisons, la belle fille et la belle mère vont

continuellement se battre l'une avec l'autre et vont continuellement se plaindre l'une de l'autre au fils ou au mari. Mais si l'une d'elle part de la maison pour quelques jours, que se passe t il ? Elles se manquent l'une l'autre ! Malgré le fait qu'elles se battent tout le temps, elles ressentent un manque lorsqu'elles ne sont pas ensemble !

Pourquoi cela se passe t il ? Lorsqu'elles se battent tout le temps l'une avec l'autre, elles reçoivent au moins ces moments d'attention de l'autre personne ! Ne pensez pas que seulement l'attention positive vous donne de l'énergie ! Toute forme d'attention est de l'énergie ! Inconsciemment, les deux femmes apprécient l'attention qu'elles ont de l'autre lorsqu'elles se battent ; c'est pour cela qu'elles ressentent un manque, en fait, ce qui leur manque c'est l'attention ! Mais lorsqu'elles ont ce sentiment de manque, elles qualifient cela d'amour ! Elles disent s'être manqué parce qu'elles s'aiment.

Bien sûr, cela est parfaitement possible. Mais je veux que vous compreniez que l'attention n'est rien d'autre que de l'énergie qui nous garde en bonne forme. C'est une forme subtile pour nous remplir d'énergie, mais nous n'en avons pas conscience. Comprenez : Lorsque nous avons besoin de quelque chose, ce quelque chose n'est pas de l'amour mais de l'attention ! Vous n'avez pas besoin d'amour, car vous êtes vous-même l'amour. Alors lorsque vous dites que vous

avez besoin d'amour, lorsque vous dites que vous avez besoin d'être aimé, vous êtes vraiment en besoin d'attention, pas d'amour !

Les gens viennent me voir et me disent que, lorsqu'ils sont âgés, leurs fils et leurs filles ne les aiment pas assez. En fait ce qu'ils veulent vraiment dire, c'est que leurs enfants ne leur donnent pas d'attention, l'énergie dont ils ont besoin.

Avec l'âge nous devrions nous centrer davantage en nous-mêmes à mesure que nous devenons plus sensibles à notre énergie existentielle. Mais, comme nous avons été dépendants toute notre vie de l'attention et de l'énergie des autres, comme l'amour que nous connaissons ne peut venir que de nos relations, comme nous avons vécu sans conscience ni sensibilité envers ce qui est en nous-même, eh bien l'amour et l'attention que nous recevions de l'extérieur commence à nous manquer avec le temps. La famille étant trop occupée à faire autre chose, elle n'a plus les mêmes échanges avec nous. Nous commençons à nous plaindre.

Vous vous plaignez malgré votre soi-disant expérience de la vie car vous n'avez pas conscience, vous ne comprenez pas que votre source d'énergie se trouve en vous-même et nulle part ailleurs. C'est pourquoi au lieu de ressentir plus de joie et d'énergie vous fonctionnez avec une énergie

réduite. Votre source, votre entourage, ne vous procure plus la même qualité d'énergie qu'auparavant.

Si votre énergie dépend de sources extérieures cela signifie que vous êtes psychologiquement handicapé. S'il vous faut du soutien physique vous êtes un handicapé physique. S'il vous faut du soutien psychologique vous êtes un handicapé psychologique.

Lorsque vous êtes handicapé physique, vous le savez parce que vous le voyez clairement, mais lorsque vous êtes handicapé psychologiquement, vous n'avez même pas conscience d'être handicapé. Vous n'en êtes même pas conscient. Vous ne savez donc pas les conséquences qui peuvent en découler. Lorsque les conséquences surviendront ou que les maladies apparaîtront, vous vous demanderez d'où elles peuvent bien venir.

Observez les enfants quand ils jouent. Vous avez dû les voir faire des châteaux de cartes. Ils les disposent suivant un certain angle et sur plusieurs niveaux de manière à obtenir une forme pyramidale agréable à voir. Mais si on retire une seule carte, où qu'elle soit, le château tout entier s'effondre! Plus le château prend de la hauteur et plus il risque de s'effondrer.

C'est ainsi que nous construisons notre image de nous-même, d'après l'opinion des autres sur nous. Nous collectionnons les attestations et les signatures de nos père,

mère, copain, copine, enseignants, amis et autres. Avec toutes ces attestations et signatures nous construisons un château à notre image. L'image sera belle et nous serons heureux.

Mais qu'une seule personne retire son attestation ou sa signature, et que se passe-t-il? Le château s'effondre! Vous vous sentez mal, vous êtes déprimé. Vous avez l'impression que c'est la fin du monde.

Les enfants au moins font leurs châteaux avec leurs propres cartes. Mais nous construisons les nôtres avec les certificats et les signatures des autres! Et par conséquent nous n'avons aucun contrôle sur nos châteaux!

Alors que faisons-nous? Nous travaillons dur à l'entretien et à la maintenance de notre château. Nous faisons en sorte par notre comportement que les autres ne nous reprennent pas leurs certificats et leurs signatures. Nous agissons pour avoir leur approbation car de cette approbation dépend notre pain et notre beurre.

Une petite histoire!

Une dame faisait les courses avec son mari.

Elle voulait s'acheter un manteau.

Ils avaient fait plusieurs magasins, sans trouver ce qu'elle cherchait.

Le mari était fatigué.

- Chérie, demanda-t-il à sa femme, sais-tu exactement quel genre de manteau tu veux?

- Bien sûr, chéri, répondit la femme, je cherche un manteau beau à en mourir.

Le mari avait du mal à saisir. Il lui demanda :

- C'est quoi, chérie, un manteau beau à en mourir?

- Eh bien en le voyant les gens tomberont raides morts!

Nous recherchons sans cesse l'avis favorable des autres! Chacune de nos actions est inconsciemment liée à ce que les gens diront, à leur réaction.

Un sac peut valoir un prix qui correspond à votre budget tout en étant d'une grande utilité pour vous. Mais inconsciemment vous vous voyez déjà en train de le porter, vous visualisez la réaction des autres et vous décidez qu'il n'est pas tout à fait ce qu'il vous faut. Vous recommencez à choisir! C'est un processus inconscient. Vous ne reconnaissez pas que vous recherchez la reconnaissance des autres!

Nous sommes presque comme le centipède. Il faut cent pattes à cet animal pour se déplacer. De même il nous faut l'approbation de chacun pour avancer dans la vie. Qu'arrive-t-il si le centipède a une patte blessée? Il se bloque. Que se passe-t-il si un seul avis favorable nous

manque? Nous déprimons.

Si nous vivons dans une telle dépendance vis à vis des autres il y a fort à parier que nous finirons par devenir dépressifs.

Les personnes déprimées souffrent en réalité d'un besoin d'attention. Si elles n'en reçoivent pas assez elles ne s'en sortent pas. Un seul mot suffit à nous faire déprimer, mais nous ignorons la cause véritable de cette réaction. Que faisons-nous? Nous prenons des médicaments.

Comment guérir ce mal? La cause de la dépression est en vous-même et vous prenez des médicaments. Quand les gens se plaignent d'être déprimés je leur conseille de commencer par méditer avec le *mahamantra* avant d'arrêter lentement les médicaments.

Ces personnes ont besoin qu'on leur montre que leur source d'énergie est en eux. La méditation peut les aider. Suivant la sincérité avec laquelle ils méditent ils trouveront en eux-mêmes l'énergie pour sortir de la dépression.

Les médicaments ne feront que les enfoncer davantage, il faut le savoir. Rechercher votre énergie à l'extérieur peut vous nuire et faire de vous une marionnette.

Ecoutez cette expérience qui a été menée à l'université de Chicago:

Un homme jeune, intelligent et en bonne santé se réveille et se prépare à aller au travail. Sa femme le regarde et lui dit :

- Tu as l'air fatigué, est-ce que ça va?

Ce commentaire l'irrite. Il lui répond de cesser de s'imaginer des choses et il part.

Comme il sort sa voiture du garage, son voisin qui l'observait lui lance :

- Vous allez bien? Vous avez l'air mal en point!

L'homme est surpris, mais il répond que tout va bien et s'en va.

Il arrive au bureau et la réceptionniste le regarde l'air inquiète.

Elle lui dit :

- Monsieur, vous semblez malade! Pourquoi êtes-vous venu travailler?

L'homme répond :

- Mais, je crois que je vais bien, voyons...

Et il va à son poste de travail. Il se met à l'ouvrage, lorsqu'un collègue arrive et s'exclame :

- Oh! mais tu as l'air bien mal en point. Qu'est-ce qui ne va pas, tu as de la fièvre, ou quoi?

Là, notre homme n'en peut plus. Il commence à se sentir mal. C'est alors que son patron l'appelle.

Il arrive à son bureau. Le patron le regarde et lui dit :

- Vous avez l'air d'aller vraiment mal. Êtes vous sûr de pouvoir tenir aujourd'hui? Pourquoi ne voyez-vous pas un docteur?

C'en est assez, notre homme n'en peut plus. Il se sent vraiment malade. Il dit qu'il veut rentrer chez lui, et il part.

Au volant, il sent monter sa température.

Quand il arrive chez lui, sa femme est surprise de le voir de retour. Elle lui pose la main sur le front et constate qu'il a de la fièvre!

Un homme qui était heureux et en bonne santé le matin tombe malade l'après-midi! Pourquoi? Parce qu'on lui a dit qu'il était malade! On avait demandé à tout le monde de le lui répéter. Et qu'est-il arrivé? Il est vraiment tombé malade.

Cette expérience a été faite sur onze personnes et les onze sont tombées malades à la fin.

C'est ce qui arrive quand vous n'êtes pas centré sur votre propre énergie intérieure. Les influences extérieures suffisent à faire de vous un yoyo.

Si nous sommes centrés sur l'intérieur, rien d'extérieur ne peut nous secouer.

Nous faisons tous des choses pour recevoir la louange et l'approbation des autres tout en prétextant l'amour et le devoir.

Certains me disent :

Swamiji nous ne faisons rien pour la louange ou l'approbation, nous le faisons parce que c'est notre devoir.

Comprenez bien qu'à partir du moment où vous proclamez que vous faites votre devoir, c'est que vous agissez pour que les autres continuent de vous approuver!

Votre entourage vous approuve tant que vous faites la moindre des petites choses qu'on attend de vous. Mais au moindre glissement leur relation avec vous peut changer. Comme vous le savez, vous faites votre devoir.

Vous me direz :

Mais Swamiji c'est moi qui suis le père de ces enfants. Si je ne m'occupe pas d'eux, qui le fera?

Je ne vous dis pas de ne pas vous occuper d'eux. Vous les avez mis au monde et vous devez prendre soin d'eux jusqu'à ce qu'ils soient indépendants et auto-suffisants. Mais ce que vous faites, faites-le de manière dépourvue de

toute attente.

Que ce soit l'expression de l'énergie d'amour qui est en vous.

Vous aurez beau dire sur le moment que vous le faites sans aucune attente, c'est lorsque la réciprocité faiblira que vous saurez ce qu'il en est, en observant la tension, l'agitation, la déception, monter en vous. Cette agitation, cette tension et cette déception sont le résultat de l'attente que vous portiez en vous tout en faisant votre devoir.

Le degré de cette insatisfaction ressentie varie d'une personne à l'autre mais elle est là, à un certain niveau.

Sa cause, c'est que vous n'agissez pas pour exprimer l'énergie d'amour qui est en vous, mais au nom d'une qualité moindre, limitée, appelée le devoir, ou d'un soi-disant amour.

Ce n'est pas l'expression de l'énergie existentielle qui est en vous. C'est une simple transaction mondaine.

La Bhagavad Gita le dit bien :

Karmanyevaa dhikaarasye, maa phaleshu kadaachanah.

Votre tâche est de faire le travail, pas de vous soucier du résultat.

Vous devez agir parce qu'il y a un débordement d'énergie en

vous, et rayonner cette énergie sans raison ni attente. Alors vous ne vous ferez pas de souci pour les résultats.

Je ne veux pas dire par là que c'est par frustration, ou par quelque conclusion cynique, que vous n'allez pas vous en faire. Je veux dire que vous ne penserez même pas aux résultats parce que vous serez toujours en mouvement, en train d'exprimer l'énergie de félicité.

On ne pourra donc même pas dire que vous n'attendez pas de résultat : vous restez fluide et joyeux. Cette fluidité dans l'énergie est le véritable amour.

Si vous commencez à attendre quelque chose des autres, cela n'aura pas de fin.

La chose la plus difficile au monde est de plaire à tous autour de vous.

Pourrez-vous toujours plaire tout le temps à tout le monde? Jamais. C'est la chose la plus impossible qui soit sur la planète Terre.

Une petite histoire!

Un couple fête ses cinquante ans de mariage. La femme offre deux chemises à son mari pour l'occasion.

Très touché, il lui annonce qu'ils vont dîner au restaurant, qu'elle n'aura pas à faire la cuisine. Moment de tendresse

pour tous les deux. Il se rafraîchit, et pour faire plaisir à sa femme, il met une des deux chemises et sort de la chambre. Elle le regarde descendre en souriant, mais très vite son expression change, et elle lui dit :

- Alors comme ça, l'autre chemise ne te plaît pas?

On ne peut rendre personne tout à fait heureux.

Commencez par vous satisfaire, trouvez l'accomplissement en vous-même, cela suffira. Que cet accomplissement n'ait rien à voir avec ceux qui vous entourent. Que ce soit un bouillonnement d'énergie intérieure indépendant des conditions et des personnes. Cela suffira.

Il est bien d'aider les autres, de leur donner de l'attention et du respect, mais à partir d'une énergie d'amour profond, pas par peur ou de crainte qu'ils ne nous retirent leurs attestations.

N'investissez jamais dans l'opinion des autres au point qu'ils deviennent le centre de votre vie. Ne faites pas des autres votre source d'énergie. Ne dépendez pas des autres pour votre survie psychologique.

Dépendre des autres pour être heureux c'est leur laisser le contrôle de votre vie. Soyez votre propre source d'énergie et d'inspiration! Comprenez clairement qu'il n'y aura pas de joie véritable si vous mettez votre centre chez quelqu'un

d'autre. Comprenez-le et le problème sera à moitié résolu.

Comme nous l'avons déjà vu, c'est parce que vous ne savez rien sur vous-même que vous vous tournez vers la société pour savoir.

Et la société vous labellise : *Vous êtes un bon père. Tu es belle. Vous n'êtes qu'un raté*, et ainsi de suite.

Tout comme un paquet mal adressé est ballotté de lieu en lieu, nous errons sans attache en quête de ces coups de tampon.

Nous ne sommes pas ancrés à l'intérieur. Nous ignorons que nous ne sommes pas l'étiquette mais le contenu du paquet. A cause de cette ignorance nous dépendons du sceau de la société pour avancer. Nous finissons par oublier complètement ce que nous sommes et nous déconnecter complètement de l'énergie existentielle qui est en nous.

Quand il s'ouvre, *anahata chakra* peut attiser et faire rayonner l'énergie existentielle qui est en vous, votre source d'énergie infinie, il peut faire couler de vous l'amour désintéressé, sans attente, joyeux, envers tout et chacun, envers l'Existence toute entière.

Le *Brahma Sutra* est le plus grand de tous les livres dont dispose l'humanité.

C'est l'œuvre philosophique dont sont issues toutes les

autres philosophies, le livre des livres, écrit par Veda Vyasa, le plus grand érudit indien de tous les temps.

Un Maître illuminé donna ce livre à un de ses disciples qui s'appelait Vachaspati Mishra, en lui demandant d'écrire un commentaire.

Le Maître lui donna aussi sa fille Bamati en mariage et il mourut peu après.

Vachaspati Mishra s'attela consciencieusement à la tâche.

Il était continuellement plongé dans l'écriture qui devint pour lui une méditation active et transformatrice.

Il écrivit pendant des mois.

Puis les mois devinrent des années, puis des décennies.

Il ne voyait rien d'autre, il ne pensait à rien d'autre, n'entendait rien d'autre pendant tout ce temps.

Enfin, il arriva au terme de l'œuvre.

Il ne manquait plus au livre que son titre.

Il leva enfin les yeux de son travail.

Il vit une vieille dame qui allumait la lampe près de lui.

Vachaspati Mishra fut surpris. Il lui demanda :

- Qui es-tu?

La dame répondit :

- Ne vous occupez pas de moi. Continuez votre travail.
- Le livre est fini. Dis-moi qui tu es.
- Je suis votre femme.

Vachaspati Mishra eut un choc.

Il n'en revenait pas.

Il avait passé trente ans à écrire un livre sans avoir une seule pensée pour sa propre femme! Il n'arrivait pas à le croire.

- Pourquoi ne me l'as-tu pas rappelé pendant toutes ces années? cria-t-il.

- Pourquoi faire? Vous étiez plongé dans l'écriture du livre. Je n'ai pas jugé utile de vous interrompre, répondit-elle tranquillement.

Vachaspati Mishra continua :

- Tu as sacrifié ta vie entière par amour de l'humanité! Comment puis-je me rattraper?

Bamati répondit :

- Ce fut une joie de vous servir. Ce fut un privilège de vous pouvoir vous aider pendant que vous écriviez ce livre magnifique. Il n'y a rien à ajouter.

Vachaspati Mishra versa des larmes de joie.

Il rendit le plus grand hommage qui soit à sa femme : il donna son nom, Bamati, au livre. Aujourd'hui encore, le commentaire le plus extraordinaire sur le livre le plus précieux de l'humanité porte ce nom : *Bamati*.

- • Bamati a été immortalisée grâce à sa dévotion désintéressée et de son amour. Elle se suffisait à elle-même.

Ce n'est pas qu'elle évitait de déranger son mari. Elle n'avait pas *besoin* de le faire! C'est très différent.

Le plus souvent nous recherchons l'attention des autres mais nous restons tranquilles par crainte de les perturber.

Mais la personne dont nous parlons ici n'avait pas *besoin* d'attention, ce qui est différent. Elle n'avait pas le sentiment de gâcher sa jeunesse, elle ne faisait pas de compromis. Elle était simplement elle-même et cela lui suffisait. Elle n'a pas eu un choix difficile à faire, comme celui de ne pas déranger son mari. Elle était si centrée sur son énergie intérieure que cela n'avait pour elle aucune importance.

Bamati vit encore, même après sa mort. Nous mourons à chaque minute que nous vivons. Voilà la différence.

Qui peut aujourd'hui lire le journal en paix chez lui pendant

une demi-heure? Votre femme peut-elle regarder son feuilleton télévisé en paix pendant une demi-heure?

Au moment même où vous prenez le journal votre femme vient vous parler des événements importants qui ont eu lieu dans la maison. Et elle se plaint que vous ne lui accordiez pas assez attention, elle vous reproche de passer tout votre temps dans le journal.

Et au moment même où votre femme regarde son feuilleton préféré, votre estomac crie famine et vous voulez qu'elle vous serve à manger. Vous maudissez cette télévision qui programme ses feuilletons au mauvais moment!

C'est ainsi que se perpétue le schéma des scènes conjugales.

Une petite histoire!

Un homme est assis avec sa femme au restaurant.

Après avoir commandé, ils attendent d'être servis. La femme commence à se plaindre :

- Chéri, depuis que nous sommes entrés dans ce restaurant, tu es plongé dans ton journal

- Désolé, ma chérie, s'excuse le mari. Puis, s'adressant au serveur :

- Apportez-moi un autre journal, s'il vous plaît!

Nous recherchons toujours de l'attention. Si nous n'en recevons pas nous nous mettons en colère et nous vitupérons. C'est la racine de toute colère, de toute déception et de toute frustration.

Nous devons cesser de demander pour commencer à donner, à rayonner l'énergie. Mais nous ne savons pas comment tourner notre attention vers l'autre. Nous sommes si habitués à être le centre de l'attention. Nous devons apprendre à avoir le monde extérieur comme centre d'attention.

Comment faire?

Pendant les prochains jours j'aimerais que vous fassiez cet exercice :

Choisissez un partenaire du même sexe que vous. Occupez-vous complètement de votre partenaire. Vous devrez toujours avoir l'œil sur son confort, toujours vous assurer qu'il ou elle est heureux(se) et à son aise. Voyez si quelque chose lui manque. Au lieu d'attraper le plateau du repas pour vous-même, donnez-le lui et servez-vous ensuite. S'il n'y a pas d'eau chaude dans votre chambre, voyez s'il y en a dans la sienne.

Et je ne veux pas que vous vous mettiez avec vos amis ou

vos parents! Je ne veux pas que vous choisissiez des gens avec qui vous pourrez échanger vos adresses plus tard pour devenir amis! Choisissez au hasard, prenez un étranger, prenez la personne la plus proche de vous.

Nous avons passé presque toute notre vie à ne penser qu'à nous-mêmes. Tout au plus nous soucions-nous de notre famille proche et là encore c'est parce que nous pensons qu'il y va de notre devoir. C'est ce que nous appelons de l'amour.

Cet exercice vous permettra de découvrir ce qu'est l'amour désintéressé! C'est un amour qui n'attend rien de l'autre.

Les participants choisissent un partenaire et s'installent.

Le véritable amour est si profond et il apporte tant d'énergie qu'il faut le vivre pour le connaître.

C'est une expression de l'énergie, ce n'est pas une transaction. Mais dites-moi, êtes-vous capable d'aimer des gens que vous rencontrez pour la première fois?

Non Swamiji! Mais si nous ne les connaissons pas, comment pourrions-nous les aimer?

Voilà ce que vous pensez! Avec un peu de compréhension intellectuelle et de méditation vous verrez qu'on peut aimer sans raison! Vous aimerez les arbres sur la route, vous les

caresserez en sentant l'énergie s'écouler de vous. Vous pourrez aimer les gens que vous croisez sans même les connaître. L'amour est en fait votre être-même, pas une attitude évaporée.

Rien n'est aussi mal interprété de nos jours que l'amour. C'est surtout une transaction. Quelqu'un vous dit quelque chose d'agréable et vous l'aimez. Demain, la même personne a un manquement et vous l'aimez moins, vous pouvez aller jusqu'à la détester.

Même l'ami de votre vie, celui ou celle avec qui vous conversez tous les jours sur l'ordinateur où que vous soyez dans le monde vous semblera soudain plus lointain s'il ou elle vous dit quelque chose que vous n'approuvez pas. Il faudra ensuite un certain temps pour que vos échanges reprennent avec la même intensité.

Où était passé votre amour? Il était en souffrance!

Vous jouez en fait à un jeu, un jeu où amour et haine sont interchangeables. Cette relation *mi-figue mi-raisin* n'est pas de l'amour.

Comprenez qu'il ne s'agit que votre propre réaction à la personne ou à la situation. Ce que nous appelons amour n'est pas le vrai amour. C'est un amour purement subjectif.

L'amour véritable n'a pas d'objet. Il est là, qu'il y ait objet ou pas. Il est lui-même le sujet, il ne connaît pas d'objet.

Vous êtes le sujet et vous êtes devenu amour, c'est tout. Tout objet qui entre en contact avec cet amour le ressent. Tout comme une rivière coule naturellement en faisant profiter tout le monde partout où qu'elle passe, l'amour véritable qui se dégage d'une personne est ressenti par toutes celles qui sont autour d'elle.

Il n'y a absolument pas de place pour le conditionnement dans l'amour véritable. Votre énergie devrait déborder et s'exprimer en amour. C'est ainsi que vous pourrez sauter la barrière des relations pleines de nœuds et vous exprimer en toute beauté, en être aimant!

Pour découvrir cette qualité de votre être qui est amour, il y a deux choses à faire. Premièrement, vous devez lire, relire et écouter régulièrement ce type d'explication pour créer en vous une conviction, pour créer un espace de développement du processus de transformation.

Deuxièmement, vous devez méditer pour que cette transformation ait effectivement lieu.

A mesure que vous approfondirez vos relations dans le quotidien vous comprendrez que tout ce que vous ressentez n'est pas de l'amour mais une forme de donnant-donnant fait de concessions, de compromis, de sentiments du devoir, de peur et de culpabilité, mais pas d'amour véritable. Tout ceci au *nom* de l'amour.

La méditation vous guidera vers les profondeurs de vous-même et elle vous aidera à surmonter ces fausses conceptions de l'amour. La méditation agira sur vous au niveau de l'Être. Quel raccourci! Il vous faudrait une vie entière pour comprendre tout cela tout seul, par expérience. Mais la méditation ouvre un espace intérieur en vous. Cet amour ne saurait concevoir de tels arguments. Il ne sait faire qu'une chose : couler sans raison. Il ne garde aucune trace ni aucun rapport. Il ne se réfère pas au passé pour créer des disputes. Il coule parce qu'il déborde, c'est tout! Il ne remet jamais rien en question car il ne sait pas faire!

Faire allusion aux incidents du passé c'est démontrer qu'il y avait des attentes cachées derrière votre amour et que dans ce cas ce n'était pas vraiment de l'amour. Comprenez-le.

Il en va de même pour le fils. Le fils aime sa mère, il s'attend à ce qu'elle s'occupe de lui, qu'elle se réveille à cinq heures du matin pour lui faire son repas à emporter, qu'elle s'occupe de ses vêtements, jour après jour et sans faille.

Il adore sa mère parce qu'il apprécie ses soins, son attention, ce luxe.

Un jeune élève étudie les fractions. La maîtresse lui demande :

- Si nous prenons un gâteau et le divisons en 5 parts, et que nous le distribuons aux membres de la famille, quelle portion du gâteau auras-tu?

- Deux cinquièmes, Madame, $2/5$,

- Quoi? tu n'as pas bien étudié ta leçon sur les fractions?

- Mais Madame, ma maman va me donner sa part si le gâteau me plaît!

Les mères sont prêtes à se sacrifier pour leurs enfants, certes, mais nous parlons ici de l'attitude avec laquelle elles se sacrifient.

Elles devraient le faire par débordement d'énergie, pas à cause d'attentes cachées. Ce qu'elles font ne laissera pas de trace en elles si elles le font par débordement d'amour. Même si des traces restent, elles ne remonteront pas en surface dans un esprit de vengeance. C'est lorsqu'on les a accomplis par sens du devoir que ces faits nous restent en mémoire et qu'ils remontent à l'occasion.

L'amour ordinaire vit d'attentes. C'est un fait indéniable, même si tout le monde le conteste avec véhémence. L'attente est si incrustée dans l'amour qu'elle est difficile à percevoir, difficile à admettre lorsque quelqu'un ose en parler.

En fait, tant que tout se passe bien, cette idée est difficile à accepter. Mais pensez à tous ces cas de garçons et de filles avec qui leur famille a coupé les ponts pour des raisons tout à fait banales! Parce qu'ils se sont mariés en dehors de leur communauté, ou à cause d'une simple querelle de famille...

Où est passé subitement tout leur amour?

Jusqu'à ce que se produisent ces incidents, le fils ou la fille recevait l'amour de sa famille. Ce soi-disant amour régnait en maître. Qu'est-il arrivé subitement, comment a-t-il pu disparaître si c'était vraiment de l'amour? Une telle réaction ne peut pas venir de l'amour. L'amour vrai ne peut être confondu avec rien d'autre, car rien ne peut l'empêcher de s'écouler! Il n'entre dans aucun cycle de cause à effet.

Dans les situations familiales subtiles, si vous êtes un observateur conscient, vous verrez combien votre amour vous lie. Essayez simplement de modifier certains aspects de votre vie, et surveillez les réactions de votre famille.

Tant que vous vous occupez d'eux au nom de l'amour, vos enfants auront plaisir à vivre de votre gracieuse générosité au nom de l'amour. Tant qu'il n'y aura pas de friction entre vous tout ira bien. Mais que l'un de vous se comporte de façon inattendue et l'humeur de l'amour changera, sa saveur et son parfum vireront du tout au tout.

Cette saveur et cette couleur ne sont pas naturelles, elles sont artificielles! Il ne leur faut pas très longtemps pour s'altérer.

L'amour qui est toujours sous menace n'est pas un amour véritable. C'est un amour arrangé. Rien d'arrangé ne peut être total, et tout ce qui n'est pas total est toujours menacé. L'amour doit être une célébration, pas un devoir.

Une autre erreur que nous faisons tous, c'est confondre l'amour et le respect.

Si votre amour est total, rien de ce que vous faites ne paraîtra irrespectueux. Si vous analysez de près le respect, vous verrez que certaines choses semblent tout à fait normales si elles sont faites par certaines personnes, mais irrespectueuses si elles sont faites par d'autres.

C'est l'énergie qui est derrière celui qui fait l'action qui fait que cette action est perçue comme respectueuse ou non.

Si votre énergie est totale vous n'aurez pas de problème. Si vous n'êtes pas sûr de vous, vous aurez des problèmes de respect. Je ne vous dis pas d'être irrévérencieux. Je dis que si votre être est en résonance avec l'amour votre langage corporel sera tel que vos actions ne sembleront jamais irrespectueuses.

Mais si c'est le respect plutôt que l'amour qui est votre affaire, alors vous passerez à côté. Au lieu d'être amoureux

vous prétendrez l'être, mais lorsqu'on prétend on n'est pas total.

Si vous êtes centré sur le respect vous ferez semblant parce que le respect est total et changeant par définition. Mais si vous êtes centré sur l'amour, le respect en sera l'heureux sous-produit. Centrez-vous donc sur l'amour et le respect suivra naturellement.

Le respect est mort. L'amour est vivant.

Le respect met une distance, l'amour ne connaît pas de distance.

On inculque aux gens tant de crainte et de respect pour Dieu. Mais on ne leur apprend pas à *aimer* Dieu. On ne laisse pas toucher les statues des temples. On veut qu'ils restent à distance et qu'ils s'inclinent avec révérence. On leur apprend à se méfier de Dieu.

Comprenez que la première chose à enseigner aux enfants est que Dieu est amour.

Si on ne peut pas embrasser Dieu alors il ne reste rien à embrasser, parce que Dieu est tout! En enseignant à vos enfants qu'on ne peut pas embrasser Dieu vous leur apprenez en fait que Dieu est différent du reste.

En plaçant Dieu sur un piédestal vous vous coupez de l'Existence toute entière. Vous perdez tout!

Soyez socialement intelligent, jouez intelligemment le jeu du respect lorsque cela s'impose. Cette forme de respect va avec une profonde conscience et une grande intelligence. Mais elle ne doit pas vous distraire de votre centre. Elle ne doit pas diminuer votre amour. C'est un simple acte d'intelligence.

Une mère accompagne son enfant à une réception publique. Elle perd la trace de l'enfant et ils sont séparés dans la foule. La mère très paniquée recherche partout son enfant.

Soudain elle entend une voix derrière elle :

- Maria! Maria!

Elle se retourne et voit sa fille. Elle la prend dans ses bras, et lui dit :

- Mais pourquoi m'as-tu appelée *Maria* au lieu de *Maman*?

- Parce que cela n'aurait servi à rien. Il y a tellement de mamans ici!

Les enfants sont encore centrés sur eux-mêmes, ils sont plus vifs, plus alertes que nous. Leur innocence, leur amour, leur langage corporel parlent pour eux-mêmes plus que ce qu'ils disent. C'est pourquoi rien de ce qu'ils disent ou font ne semble irrespectueux et ils s'en sortent

aisément!

Une fois le mental branché sur le conditionnement social cette innocence s'efface. Nous devons alors avoir recours aux paroles et à la prétention parce que nous ne savons plus être innocents et entiers.

L'amour qui devient un devoir devient aussi un fardeau. S'il devient un fardeau vous ne célébrez pas, vous êtes sous pression. Les parents donnent aux enfants des raisons d'aimer. Dès leur jeune âge, ils leur apprennent l'amour raisonné.

Leur apprenez-vous à aimer la Terre?

Leur apprenez-vous à aimer la nature?

Nous leur apprenons à aimer nos parents et à nous aimer. Nous leur apprenons à aimer ceux qui leur seront utiles plus tard d'une manière ou d'une autre.

Mais leur apprendre à embrasser la nature c'est semer en eux la graine de l'amour véritable. J'ai vu tant de parents apprendre à leurs enfants à polluer les lieux publics et à détruire la beauté de l'environnement.

Les mêmes parents qui apprennent à leurs enfants à aimer leur famille leur apprennent à polluer la nature!

Si vous avez vraiment de l'amour en vous vous ne

détruirez pas la nature. Et vous embrasserez tout aussi bien la nature que les gens.

Vous devez semer la bonne graine pour que la plante voulue pousse. Vous devez créer les bonnes conditions pour que l'amour fleurisse chez l'enfant. C'est là que la méditation est d'un grand secours. La méditation aide à semer la graine et à créer l'espace intérieur qui permettra cette croissance.

Rien ne peut être imposé de l'extérieur. Aussitôt une résistance naît, ou alors on se sent en présence d'un devoir, d'un fardeau.

L'amour dont nous parlons tous n'est que de l'esclavage psychologique. Vous enchaînez la personne au nom de l'amour et elle se sent obligée de se comporter d'une certaine façon. Si l'esclavage est physique, vous savez au moins que vous avez perdu votre liberté. Mais l'esclavage psychologique est si ingénieux que vous ne vous en rendez même pas compte, jusqu'à ce que votre maturité soit suffisante pour vous permettre de le reconnaître.

Pourquoi avons tous tant de culpabilité en nous? Parce que l'amour tel que nous le connaissons a toujours été associé à la culpabilité. Si l'amour est total, s'il est pure énergie venant de votre Être, il ne peut y avoir de culpabilité.

Vous vous sentez toujours coupable de ne pas avoir assez

aimé et d'avoir manqué d'amour. Et pourquoi cela? Parce qu'on vous a toujours enseigné l'amour ordinaire et jamais l'amour total.

Si vous avez aimé totalement quelqu'un vous ne vous sentirez ni coupable ni triste quand cette personne mourra. La séparation physique peut vous causer de la tristesse, mais vous n'aurez pas le sentiment d'avoir failli alors que la personne était en vie. Je ne dis pas que vous devez avoir satisfait à toutes ses attentes ou lui avoir donné toute l'attention qu'elle voulait. Je veux dire que vous étiez bien centré en vous-même, que vous lui avez donné cette énergie d'amour tout en la respectant comme une partie de l'Existence.

Si telle a été votre attitude, si votre expérience de la personne a été joyeuse, vous n'aurez pas de remords lorsqu'elle s'en ira. La famille injecte sans arrêt de la culpabilité en vous pour mieux vous contrôler. La culpabilité n'est que le résidu d'émotions qui n'ont pas été totalement vécues. Ne laissez jamais la culpabilité s'emparer de vous.

Je ne dis pas de faire tout ce que vous voulez sans vous sentir coupable.

Vous devez vivre totalement à partir de votre centre en étant pleinement conscient et décidant qu'il n'y aura pas de place pour la culpabilité.

L'amour véritable donne toujours sans souci et il ne sait pas demander. Il ne connaît pas d'échange, il ne sait que donner. Il ne s'invente pas. Si vous créez une rose en plastique aura-t-elle le parfum de la vraie fleur? Non! De même, le vrai amour ne s'invente pas. L'amour que vous vivez dans votre quotidien est comme une rose en plastique sans parfum. Elle semble vraie, mais elle n'a aucun parfum.

Pour avoir une vraie rose vous devez réunir les conditions propices, la bonne terre, assez d'eau, etc. et le reste se fera tout seul. Pour qu'il y ait amour véritable, vous devez créer la conscience, la clarté, une profonde compréhension en vous-même, et il s'épanouira du dedans de vous.

Une étudiante me demandait :

Swamiji, est-ce à la suite d'un échec en amour que vous êtes devenu sannyasi (renonçant)?

Je lui ai répondu que c'était *la réussite* en amour qui avait fait de moi un renonçant, un *sannyasi*! L'échec en amour donne *Devdas*, pas *sannyas*! Ce n'est que si on aime le monde entier qu'on devient *sannyasi*, ce n'est que si on aime le monde entier que l'amour est vrai.

Le véritable amour n'entretient pas de relations. Seul l'amour ordinaire le fait.

Dans l'amour ordinaire on aime son père parce qu'il prend soin de nous. On aime sa mère parce qu'elle prend soin de nous. On aime son copain ou sa copine parce qu'il ou elle nous donne du plaisir des sens. Ainsi en va-t-il de l'amour ordinaire.

L'amour véritable, lui, ne se dit pas *Oh! C'est mon père, donc je dois l'aimer...* Non! Il ne sait qu'aimer tout le monde et tout ce qui existe. Dans l'amour ordinaire il y a le succès et l'échec. L'amour véritable ne connaît ni l'un ni l'autre, il *est* tout simplement. Réussir, c'est trouver cet amour!

Les gens croient que c'est quand vous avez tout raté, quand vous n'avez plus d'amour, que vous devenez *sannyasi*. On considère les *sannyasi* comme des renonçants mûs par la frustration.

Cela m'attriste de penser à ceux qui disent de telles choses. Quelle profonde ignorance... Ils émettent ces jugements à partir d'un tel état d'ignorance.

Sannyas c'est le mariage ultime, le mariage avec le Divin!

On dit que le vrai *sannyasi* est celui qui a tant d'amour et de compassion que là où il pose le pied l'herbe ne meurt plus!

C'est la vérité! Le véritable *sannyasi* est celui qui dégage

de l'amour et de la compassion envers l'Existence. Le vrai *sannyasi* sait que la prière est amour et que l'amour est prière.

Quand vous aurez rencontré le véritable amour votre prière n'en sera que l'expression. Qu'est-ce que les *Meera Bhajans*? Ce sont les épanchements amoureux de Meera, une femme illuminée de l'Inde. Elle était en résonance avec l'Existence qui coulait de son être. C'est pourquoi ses chants de dévotion, les *Meera Bhajans*, sont encore célèbres aujourd'hui. Leur énergie ne peut se faner car c'est l'énergie de l'Existence.

Un amour ordinaire n'aurait pas pu durer tant d'années, survivre dans le cœur de tant de gens. Seul l'amour pur peut rayonner une telle énergie.

Les *bhajans* de Meera étaient sa prière. Il n'y a rien d'autre à faire quand on a trouvé le vrai amour. Prier devient amour. L'amour pur ne sait pas demander. Il ne peut que couler en totalité.

Quand vous aurez cessé de prier pour demander, vous aurez rencontré le véritable amour.

L'amour ordinaire que vous connaissez n'est qu'infatuation et torture hormonale.

Vos hormones font sortir votre mental de ses gonds. Il vous faut quelqu'un pour satisfaire votre image

psychologique, pour vous donner un soutien psychologique, une épaule pour vous reposer deux minutes.

Vous cherchez quelqu'un pour s'occuper de vous, pour vous remonter le moral quand il est bas. Quelqu'un qui aura de la sympathie pour vous, qui justifiera vos soucis. C'est ce que vous entendez par aimer ou être aimé.

Le véritable amour est au-delà des noms et des formes, du mental et du physique. Seule la personne qui peut aller au-delà et aimer le monde entier peut devenir un *sannyasi*, un Vivekananda!

Une nuit, Swami Vivekananda se leva à deux heures du matin et réveilla ses disciples.

Ces derniers étaient anxieux et se demandaient ce qui se passait.

Vivekananda leur dit qu'il ressentait une forte douleur et que quelque part dans le monde une catastrophe naturelle avait lieu, ce qui causait sa douleur.

Le matin même les journaux annonçaient qu'un terrible séisme avait tué de nombreuses personnes à Cuba.

Vivekananda était sensible à une catastrophe qui avait lieu quelque part dans le monde, à des milliers de kilomètres! Croyez-vous que des êtres humains ordinaires peuvent avoir une telle sensibilité? Même la maladie d'un proche n'a aucun

effet sur nous!

Une petite histoire!

Un homme appelle son médecin de famille :

- Docteur, je crois que vous devriez venir voir ma femme.

- Pourquoi? Elle ne va pas bien?

- Je crois que non, docteur. Hier elle s'est levée à l'heure habituelle, elle a pris son bain, fait la cuisine, elle a envoyé les enfants à l'école, elle a nettoyé la maison comme la servante n'est pas venue, elle a fait la lessive, elle a ramené les enfants de l'école, elle a fait les devoirs avec eux et enfin elle s'est couchée. Vers minuit, elle s'est plainte de fatigue. Elle a peut-être besoin d'une consultation!

Nous sommes devenus si insensibles de nos jours! Nous n'arrivons pas à nous relier à une personne qui passe 24 heures avec nous 365 jours par an. Nous devons devenir bien plus sensibles, plus vivants. Quand votre être sera amour cela se fera tout seul. Personne n'aura besoin de vous le dire, vous ressentirez les besoins des autres et vous les aiderez. Ce sera pour vous la chose la plus naturelle qui soit.

Il y a bien sûr des gens qui mendent l'attention en prétextant la maladie. Il n'y a rien à faire pour ceux-là. La sensibilité dont je parle est la profonde connexion que vous devez développer avec l'Existence, en vertu de quoi vous devenez sensible à la conscience collective.

Ce qui se passait en Vivekananda s'appelle chez vous l'empathie. L'empathie n'est pas la sympathie.

Le mot *sympathie* est très superficiel. Nous sommes tous capables de sympathie. Si quelqu'un vous raconte sa souffrance, vous lui confirmez qu'il souffre - voilà la sympathie! Une femme vous apprend que son mari est malade, vous lui dites : « Oh que c'est terrible, tu dois être très malheureuse, ne t'en fais pas, tout ira bien... ».

Au nom de la sympathie nous confirmons aux gens leur souffrance et ils nous trouvent si attentionnés qu'ils nous aiment en retour!

Il nous aiment parce que cela leur fait du bien de nous entendre dire qu'ils souffrent beaucoup, cela stimule subtilement leur ego. Reconnaître que les gens font face à de graves soucis, voilà ce que la société entend par avoir de la sympathie.

Les Maîtres ne ressentent jamais de la sympathie mais de l'empathie.

Il y a empathie quand vous ressentez la souffrance de

l'autre dans votre propre être. La personne n'a pas à dire sa souffrance: vous savez. L'énergie existentielle qui est en vous la ressent.

Les Maîtres sont un avec vous parce qu'ils sont unis à l'Existence et que vous en faites partie. C'est vous qui les croyez séparés de vous. Etant unis à vous, ils ressentent *votre* douleur dans *leur* cœur. Ils ne savent pas faire autrement. Ils possèdent aussi la capacité d'accepter toute cette souffrance.

L'amour ordinaire vous donne des enfants, l'amour réel fait éclore votre propre soi. Vous vous offrez une autre naissance, une transformation. La chenille devient papillon, l'être humain devient une âme réalisée qui s'éveille à l'amour porteur d'énergie qui sommeillait toujours en vous.

Quand Vivekananda dit *réveillez-vous!* cela veut-il dire que nous dormons? Bien sûr! Même si nous ne le savons pas, nous sommes endormis. Et tout en dormant nous émettons des jugements. Nous critiquons, nous condamnons tout en dormant. Ce faisant, nous croyons être éveillés. Nous croyons tout savoir sur tout, y compris sur l'amour. Nous croyons connaître l'amour véritable.

Une petite histoire!

Un homme rendait visite régulièrement à sa tante, une vieille dame riche. Comme il avait des vues sur sa richesse

il se surpassait pour lui faire plaisir.

La tante avait deux chats qu'elle aimait beaucoup.

L'homme le savait et il prenait soin religieusement des deux chats, espérant gagner ainsi la confiance de la dame. Il espérait secrètement qu'elle le coucherait sur son testament.

Chaque jour il venait la voir, donnait du lait aux chats, passait beaucoup de temps à jouer avec eux, et s'en allait.

La vieille était ravie de le voir s'occuper ainsi de ses chats.

Elle ne tarda pas à mourir. Elle lui laissa les deux chats.

Voyant qu'il aimait tant les deux chats elle les lui laissa avant de mourir!

Imaginez la déception de notre homme. Il a dû se sentir très mal après tous ces mois passés à faire semblant de donner de l'amour! Il a dû se sentir... trahi! Il devait brûler de colère et de déception!

Dans l'amour ordinaire on risque toujours de se sentir trahi.

Les gens aiment pour la richesse, pour les services qu'on leur rend, pour les conseils qu'ils reçoivent quand ils ont des problèmes, pour la manière dont on leur pardonne - et

dont ils profitent... et ainsi de suite. Cet amour a toujours ses raisons.

L'amour vient toujours avec son attente. Mais personne ne veut l'admettre. Les gens ne l'admettent pas parce qu'ils sont pris dans l'illusion de leur amour ordinaire. Ils pensent que c'est cela l'amour.

Ils pensent qu'ils donnent tellement d'amour et que je ne fais que rabaisser cet amour.

Honnêtement, en prenant le temps d'y réfléchir, vous comprendrez que ce que je dis n'est que la vérité. Interrogez-vous sincèrement et vous verrez. Asseyez-vous et essayez d'imaginer votre réaction si votre père, votre mère ou votre sœur changeaient un tant soit peu leur attitude envers vous. Vous comprendrez.

Nous avons toujours besoin de quelque chose de quelqu'un et nous faisons continuellement en sorte de l'obtenir en procédant de façon douceuse...

C'est cette douceur que nous appelons amour. Elle ne s'applique pas qu'à l'obtention de richesses matérielles, à des choses simples comme par exemple espérer un certain comportement de la part de quelqu'un. Chacun attend de l'autre qu'il se comporte d'une certaine façon.

Tant que vous agissez l'un et l'autre de cette manière, on

dira que vous vous aimez. Mais que l'un des deux échappe à la règle et la barque de votre amour prendra l'eau.

Ainsi vous prétendez tous m'aimer beaucoup. Chacun de vous a son idée de la façon dont je devrais me comporter envers elle ou envers lui. Je me comporte envers chacun selon son attente. En fait c'est ce que je suis en train de faire maintenant.

Le résultat? Si je ne vous souris pas une seule fois ou si je dis quelque chose qui ne rentre pas dans votre cadre, vous pensez que je ne vous aime pas. Votre côte d'amour pour moi chute momentanément.

Vous pensez alors que je n'ai peut-être pas tant d'amour que cela. La transaction que vous appelez amour en prend aussitôt un coup. Vous essayez d'imaginer pourquoi je vous ai dit telle chose ou pourquoi je ne vous ai pas souri.

Je parlais peut-être à quelqu'un d'autre, ou bien je ne vous ai pas souri simplement pour que votre ego se tasse un peu! Mais vous passez à côté de tout et vous interprétez mes façons de faire d'après votre propre dictionnaire de l'amour. Le résultat? Vous vous sentez misérable.

C'est ainsi que vous faites de l'amour quelque chose de compliqué. Au moins de mon côté aucune complication ne vient s'y ajouter parce que, Dieu merci, je suis au-delà de

l'amour ordinaire!

Mais imaginez ce qui se passe lorsque vous êtes deux à commencer ainsi une relation. Le chaos! Votre amour grimpe au sommet et retombe au plus bas, comme un yoyo!

Vous devenez si émotionnellement dépendants l'un de l'autre, surtout en amour. Les raisons de cette co-dépendance sont si subtiles, si trompeuses, que vous ne les découvrez que lorsque votre amour les viole.

Si vous pouvez simplement aimer sans raison l'amour sera pur. L'amour pur ne dépend de rien d'autre que de vous-même, tâchez de le comprendre.

Les gens me disent parfois :

Swamiji, nous avons de l'amour pour nos enfants...

Et quand il faut supporter leur comportement désagréable combien de fois les avons-nous injuriés?

Une jeune fille me disait ceci :

Swamiji ma mère n'aime ses enfants que s'ils se tiennent bien. Elle veut que je lui emmène mes enfants pour les exhiber comme ses petits-enfants à ses amis, et finalement elle me fait des remontrances pour leur désordre!

Les enfants vous touchent par leur innocence, c'est un fait.

Ils vous procurent aussi une certaine fierté qui stimule votre ego lorsque vous pensez qu'ils sont votre création. Et bien sûr vous faites tout pour qu'ils soient heureux. Mais cet amour a aussi ses limites et ses préférences. Il sera grandement fonction du comportement des enfants.

Un homme travaillait à l'épandage d'une route en béton. Il avait à peine terminé que des enfants du voisinage sont arrivés en courant et ont laissé leurs traces de pas dans le béton. L'homme était très en colère et il s'est mis à les insulter.

Un ami lui a dit alors :

- Mais qu'est-ce qui t'arrive? Je croyais que tu aimais les enfants.

- Oui, mais pas sur le béton.

L'amour ordinaire est toujours soumis à des conditions et à un intérêt quelconque, écrit en tous petits caractères. Notre amour dépend du nom, du lieu, des humeurs et des situations. Il est si subjectif.

L'amour du Maître, lui, est pur et vrai. Il le déverse sans poser de question. Il ne connaît ni nom, ni lieu, ni humeur ni situation. Chaque mot du Maître est dit par amour pour votre propre croissance. Chaque action du Maître est remplie d'amour, car c'est la seule émotion naturelle d'un

Maître. Toutes ses autres émotions sont affectées, ce sont des poses qu'il prend pour vous expliquer les choses dans une langue que *vous* connaissez.

Je dis toujours à mes disciples : « Par la compassion je vous trompe, et par le feu je vous enseigne ». Vous grandirez dans les deux cas!

Parfois ma compassion s'exprime avec beaucoup d'amour pour vous rendre plus malléable sous mes doigts transformateurs et plus réceptifs à la transformation. Parfois ma compassion prend la forme du feu qui a pour but de vous précipiter dans une conscience plus profonde. Dans les deux cas c'est par pur amour pour vous que j'agis.

Le Maître est un océan d'amour illimité et il sait donner. Il est l'Existence même. Si vous venez avec un bol, vous repartirez avec un bol plein de Lui. Avec un pichet, vous aurez un pichet plein. Tout dépend de votre soif. Plus elle sera grande plus vous viendrez avec un grand récipient.

Mais il est toujours là à vous regarder venir avec vos récipients de différentes tailles, riant de votre incertitude, du jeu de votre esprit, de votre logique, de vos conditionnements que vous projetez sur lui!

Comprenez que je ne vous demande pas d'aimer Dieu ou aucun Maître. Vous ne connaissez même pas Dieu,

comment pouvez-vous l'aimer? Il vous est très difficile d'aimer quelque chose que vous ne voyez pas. Mais vous pouvez aimer ce que vous voyez, non? Les animaux, les plantes, les gens... Aimez-les sans raison, pour la simple joie d'aimer.

Ressentez une profonde connexion avec eux et aimez-les. Vous développerez ainsi une certaine foi dans l'Existence qui est le fil commun qui traverse toutes ces choses. La foi est quelque chose qu'on ne peut pas vous imposer, sinon vous ne pourrez que lui résister. Cela vous ennuiera, vous éprouverez un certain rejet pour l'objet de cette foi. Vous aurez le sentiment qu'on veut vous rendre à tort dépendant de quelque chose. Mais si cette foi vient de votre expérience, alors ce sera autre chose.

Lorsque cette foi sera là votre amour deviendra peu à peu amour pour l'Existence, pour Dieu ou la Force vitale qui est à la base de toutes choses. L'amour pour l'Existence débordera de vous et la religion ultime prendra racine en vous : la religion de la gratitude et de l'amour.

Gratitude et amour sont intimement liés. Lorsque vous ressentirez la gratitude du fond de votre être il n'y aura en vous que de l'amour et rien d'autre. Le sentiment de gratitude est le premier pas vers l'amour véritable. Tant que le mécontentement subsistera en vous il n'y aura pas de véritable amour. Gratitude et amour marchent main dans

la main.

Nous reparlerons de la gratitude quand nous aborderons le dernier *chakra*, *Sahasrara*.

Quand je dis ces choses, on me rétorque :

Swamiji, j'aime le monde entier. Je ne ferais pas de mal à une fourmi...

Pourquoi vous voiler la face en disant cela? Aimez-vous votre prochain ou votre voisin de tout cœur? Il est facile de dire qu'on aime le monde entier lorsqu'on n'a aucune preuve tangible à donner, tant qu'on peut rester ce qu'on est! Il n'y a rien de précis à faire pour démontrer cet amour.

Le monde entier, ce n'est après tout qu'une entité intangible, abstraite, impalpable, sans représentation bien définie.

Mais le problème c'est de dire qu'on aime son prochain ou son voisin! Tous les jours on a son visage sous les yeux. Si on doit faire quelque chose de tangible pour lui prouver qu'on l'aime, là, il y a problème!

Et que veut dire se sentir bien parce qu'on ne fait pas de mal à une mouche ou à une fourmi? La mouche peut-elle nuire à vos biens ou à votre personne? Peut-elle mettre à

l'épreuve votre amour? Vous me parlez de ne pas faire de mal à un insecte à peine visible. C'est ridicule n'est-ce pas, de prétendre qu'il ne vous vient même pas à l'idée de faire du mal à une fourmi! Quelle façon de fuir la Vérité!

Comprenez que l'amour est votre nature profonde. L'amour est permanent, les autres émotions ne font qu'aller et venir. Le piège où vous tombez c'est de croire à la réalité de toutes ces émotions et de croire qu'elles nuisent à l'amour.

Rien ne peut détruire l'amour. Sinon il aurait déjà disparu depuis longtemps.

Lorsque vous aimez vraiment, les émotions contraires ne vous touchent pas, elles sont refoulées tout simplement. Peut-on apporter de l'obscurité dans une pièce bien éclairée ? Non! La noirceur ne peut entrer que si vous baissez la lumière. De même, ce n'est qu'en l'absence d'amour véritable que les autres émotions peuvent prendre la place. Quand vous vibrerez d'amour, aucune autre émotion ne passera.

Anahata chakra est censé vous faire vibrer d'amour grâce à son énergie débordante.

Il a dû vous arriver plusieurs fois dans votre vie de vous oublier en faisant quelque chose avec une certaine intensité, pendant n'importe quelle action comme colorier,

peindre, lire... En vous concentrant vous vous oubliez.

Quand vous aurez une forte migraine, concentrez-vous sur quelque chose de très intéressant et elle s'en ira. Si vous restez continuellement conscient de votre tête la migraine continuera de vous harceler. Dès que vous vous serez plongé dans autre chose et que vous aurez oublié votre tête, votre migraine s'envolera. Vous n'avez mal que si vous pensez à votre tête.

Lorsque vous vous plongez dans une émotion quelconque seule cette émotion demeure et *vous* cessez d'exister. C'est ce que nous appelons la totalité.

Vous pouvez vivre l'expérience de disparition du *vous* pendant quelques secondes. Mais si vous mettez la totalité et l'intensité dans tout, cette expérience de disparition du *vous* deviendra de plus en plus fréquente et de plus en plus durable.

Vous maîtriserez alors l'art de travailler intensément tout en vous sentant absent! Vous pourrez le faire à votre guise. Vous deviendrez indépendant du travail, il se fera à l'extérieur de vous.

De même, quand vous serez vibrant d'amour vous ne sentirez plus que l'amour, vous *serez* amour. Vous dégagez alors automatiquement de la compassion pour tout le monde et pour tout ce qui vous entoure.

Vous prendrez plus de responsabilités. Ce type de responsabilité n'est pas l'ego du service des autres, mais le débordement de l'énergie qui vous habite.

Amour et responsabilité se donnent toujours la main. Aimer vraiment c'est aussi prendre entièrement sa responsabilité. Les gens pensent que les *sannyasis* fuient la responsabilité. Mais si on abandonne la responsabilité de sa propre famille c'est pour prendre celle d'une famille bien plus grande, de l'ensemble de l'humanité, une famille qui est des millions de fois la sienne. Les gens qui critiquent ne comprennent pas cela.

Plus vous prenez de responsabilité et plus vous prenez de l'expansion. C'est chose facile de se décharger de sa responsabilité. Mais si vous la gardez sur vos épaules vous grandirez et l'énergie divine coulera automatiquement en vous. Et vous ne pourrez prendre de plus en plus de responsabilité que lorsque vous sentirez une énergie débordante en vous.

Je dis toujours à mes praticiens de Soins Spirituels Nithya lors de nos rencontres de prendre le maximum de responsabilité pour la souffrance qui les entoure et de prendre soin des gens.

Si vous vous sentez responsable de la douleur qui est autour de vous, vous vous mobiliserez automatiquement

pour la diminuer d'une manière ou d'une autre.

Les gens pensent souvent qu'il suffit de s'occuper de leur propre famille, mais c'est de la contraction, pas de l'expansion. L'expansion est nécessaire à la croissance. Votre énergie rayonnera si vous prenez plus de responsabilité. L'Existence coulera alors naturellement à travers vous.

Il y en a qui disent :

Swamiji, si j'arrive à bien nourrir ma famille cela me suffit.

Ce n'est qu'une excuse pour tracer une frontière autour de vous et pour vous rétracter.

Vous connaissez peut-être ces vers célèbres de *Bodhi Dharma* :

*Buddham sharanam gachami
Dhammam sharanam gachami
Sangam sharanam gachami*

Je m'abandonne au Bouddha

Je m'abandonne au Dhamma, la prédication de Bouddha

Je m'abandonne à la Sanga, l'institution créée par Bouddha.

Il est très facile de se soumettre au Bouddha ou à un autre Maître.

Les Maîtres sont si attirants à cause de leur rayonnement divin que vous n'avez pas grand effort à faire auprès d'eux. Les gens me disent qu'en me voyant ils ressentent une certaine confiance, une certaine foi en moi. Il n'y a là rien d'extraordinaire! C'est l'énergie existentielle qui vous attire!

Le deuxième vers, *je m'abandonne à la prédication de Bouddha*, est un peu plus difficile à appliquer, car s'abandonner à un enseignement veut dire le suivre! Si je vous dis : *Vivez dans la félicité*, voilà mon enseignement, que répondez-vous?

Non, non, Swamiji, ce n'est pas pratique...

Sachez que je ne dis *que* des choses pratiques. Vous pensez que je suis un illuminé qui ne connaît rien de votre soi-disant vie pratique. Vous vous trompez.

Je ne parle que de ce que vous pouvez *devenir* dans le quotidien. C'est cette expérience que je partage avec vous quand je vous dis : *Vivez dans la félicité!* Je ne fais pas que prêcher, commencez par le comprendre. Je vous attire vers cette expérience de félicité que je vis. Elle est tout à fait pratique puisque je la vis là, devant vous.

Le troisième vers dit : *Je m'abandonne à l'institution créée par Bouddha*. Là commence le vrai problème. C'est une

énorme responsabilité à prendre.

Les Maîtres vivent dans leur mission plus que dans leur corps. 33% seulement de leur énergie est dans leur corps. Les autres 67% sont dans leur mission et leur enseignement! Ils vivent en endossant ce type de responsabilité. Comme je le dis toujours, mon énergie vient de mes *mouvements*, pas de ce que je mange.

Les Maîtres ne prennent jamais naissance pour se libérer de *karmas* ou désirs inassouvis qu'ils portent en eux, puisqu'ils n'en ont pas. Ils viennent au monde par pure compassion, par pur amour, pour ranimer l'esprit des gens. La longévité d'un Maître dépend de l'intensité et la vitesse de la mission qui est le but de sa naissance.

Les maîtres vivent davantage dans la parole et le mouvement que dans le corps. Voilà pourquoi je vous dis de laisser tomber ma forme et d'être plutôt sensible à l'énergie.

Mais que faites-vous? Vous voulez toujours me tenir par le coude! Au lieu de faire mon travail, qui est en fait *le vôtre*, au lieu de comprendre ce que je vous dis, vous courez toujours après ma forme physique.

Travailler pour une mission divine c'est faire deux choses : méditer pour croître spirituellement, et servir la société de manière responsable.

Le deuxième point n'est que la résultante du premier. La transformation qui a lieu en vous pendant que vous faites le travail est mon travail de transformation sur vous!

Mon travail consiste à vous transformer sans cesse, et cela se produit de différentes façons. L'une d'entre elles est de vous faire contribuer à la mission. Comprenez-vous?

Prenez donc avec joie la responsabilité! Si vous devez faire face à des responsabilités qui vous semblent énormes, hochez simplement la tête. Ce simple acquiescement suffira. L'Existence fera le reste.

Connaissez-vous le *mysore pak*, une célèbre sucrerie indienne? Elle paraît lourde, mais elle fond dès que vous la mettez dans la bouche et elle vous donne aussi de l'énergie. De même, en acquiesçant en face de n'importe quelle responsabilité vous trouverez aussitôt l'énergie nécessaire pour l'exécuter. Le simple fait d'accepter la responsabilité fera naître l'énergie nécessaire en vous. C'est cette énergie d'amour de l'Existence que vous devez trouver en vous.

Pour porter la responsabilité vous devez aimer l'Existence tout entière sans discrimination.

Aimer sans discrimination c'est endosser sa responsabilité sans discrimination. La responsabilité n'est rien d'autre que la capacité de réagir spontanément. Quand vous saurez

réagir sans une pensée, sans un plan, faire face avec votre spontanéité comme seule arme, vous aurez atteint le but!

Swamiji, je veux aimer, mais je n'arrive pas à lâcher prise...

Aimer totalement est un lourd défi pour l'ego. Aimer totalement c'est se fondre dans le Tout. C'est très embêtant pour l'ego. Pour le moment vous êtes fragmenté, morcelé, vous n'êtes pas unifié, intégré. Vous ne faites que jouer avec vos différents morceaux. Pour aimer vous devez d'abord vous recomposer et cela vous fait peur. Lorsque cela sera fait vous vous sentirez entier.

Pour cela il vous faut mourir et renaître. Vous êtes si habitué à être fragmenté que devoir vous intégrer est une menace dont l'ego ne veut pas. En vous remplissant, l'amour fait fondre l'ego. Il était dur et vous sentiez bien avec lui. Qu'arrivera-t-il s'il fond? Vous aurez l'impression de perdre toute votre identité.

Si vous décidez de lâcher prise au moins une fois vous ressentirez une telle libération intérieure! Il vous faut le courage de lâcher prise pour pouvoir aimer. Comme premier pas, prenez-en pleinement conscience puis cela viendra naturellement. La prise de conscience peut débloquer n'importe quel verrou.

En commençant à aimer au-delà des noms et des formes vous n'avez rien d'autre à perdre que ce que vous n'êtes

pas, que cette illusion que vous devez perdre quelque chose. En fait vous serez gagnant. Ayez donc foi et n'ayez pas peur quand vous vous sentirez vous fondre dans le Tout.

Ne fuyez jamais la fusion entre le Tout et vous. Lâchez prise et voyez la transformation intérieure se produire. Vous réaliserez combien il était stupide de vous accrocher aux voies de votre ego et tout ce que vous avez perdu en restant caché derrière ce masque.

L'amour véritable ne calcule jamais. L'esprit calcule, mais pas le cœur. Il est temps pour vous de passer de l'esprit au cœur. Vous avez assez écouté votre mental. Décidez maintenant d'écouter votre cœur et vous n'aurez pas de regrets. Quand vous vivrez avec le cœur vous ne regretterez rien de votre vie car elle sera si complète, si pleine de totalité.

Votre mental ne vous donnera jamais l'expérience du véritable amour. Vous ne pourrez le connaître que dans votre cœur. L'amour doit être vécu au centre même de l'être. Le centre de votre être est totalement silencieux, il ne connaît ni mots ni pensée. Aucune pensée ne peut y parvenir. Il ne connaît qu'une seule langue, la langue de l'amour.

C'est pourquoi les Maîtres ne cessent de vous dire d'aller en vous-même pour vous découvrir. Ce centre est votre

vraie nature. C'est *vous*. Mais vous voulez vous retrouver dans toutes sortes de lieux, de relations et de personnes. Et vous ratez toujours. Il est temps de regarder au-dedans, de cesser de regarder au-dehors. Vous vous êtes assez trompé. Avancez maintenant.

Vous parlez sans cesse de l'amour simplement parce que vous ne l'avez pas trouvé, parce que vous n'y avez pas goûté! C'est comme la personne qui a soif, qui parle d'eau et rêve d'eau tout le temps. Une fois sa soif étanchée, elle cesse d'en parler. Nous devons tout lâcher pour connaître l'amour véritable, celui qui vous réunit au Tout et alors nous n'en parlerons plus.

L'Existence vous attend à bras ouverts pour vous aspirer, pour vous fondre en elle si vous lâchez prise. Ayez le courage de laisser faire, à cœur ouvert. Vous la rencontrerez et vous vous fondrez en elle!

Quand vous serez prêt à ressentir l'étreinte de l'Existence vous passerez à un plan de conscience plus élevé, à un espace dont vous ne soupçonnez pas l'existence... Avec l'Existence on rebondit toujours.

L'amour est en fait l'abandon de soi. Ceci est un combat pour la plupart d'entre nous. Nous luttons avec nous-mêmes et nous luttons avec l'Existence. Par abandon je n'entends pas la soumission par acceptation, mais l'abandon

par compréhension profonde. Se soumettre par acceptation c'est se compromettre. Dans l'amour il ne peut y avoir de compromis. Dès qu'il y a compromis il n'y a pas d'amour. L'amour est compréhension.

Être avec un Maître, c'est l'occasion d'une vie pour découvrir l'amour, c'est l'occasion de mourir et de ressusciter dans l'amour. Le processus alchimique qui a lieu en vous en présence d'un Maître ne vous laisse pas d'autre choix que de mourir et renaître dans l'amour véritable. Tout ce qu'il vous faut c'est vouloir mourir ou vous fondre en lui. Quand vous serez prêt, que vous en aurez le courage, vous pourrez faire le bond vers la conscience suprême.

L'amour n'est pas un objet, c'est le sujet, c'est *vous*. Vous deviendrez amour, c'est tout. Alors vous commencerez à aimer sans raison. Vous aimerez les arbres, les fleurs, la terre et le reste. Vous rayonnerez d'amour. Vous deviendrez un avec tout l'univers. Toutes les barrières disparaîtront, vous vous fondrez dans l'Existence.

En grandissant dans l'amour vous apprendrez à inclure toute chose et tout le monde. En voyant un Maître vous comprendrez qu'il embrasse tout. Il n'exclut jamais rien ni personne et ne voit d'imperfection en personne. Il est tout juste pur amour et le pur amour ne voit pas d'imperfection.

L'Existence est pur amour mais la société s'y est *toujours* opposée. La société est en fait profondément contre l'Existence, contre Dieu. Toute son adoration n'est qu'un paravent d'hypocrisie. Le meilleur moyen de suivre quelque chose à fond c'est l'adorer! La société se protège derrière cette adoration. Quand on adore il n'y a rien d'autre à faire, personne ne vous dérange puisque vous êtes en train d'adorer!

Mais qu'en est-il de l'espace intérieur? Il n'a pas de croissance, rien ne bouge.

La société n'approuvera jamais que vous vous laissiez aller à aimer chaque plante et chaque animal d'un amour illimité. Vous serez déclaré fou. Elle n'approuve que l'amour social qui est gouverné par le donner et le recevoir, l'amour qui a ses raisons.

Mais tenez bon. Aimez toujours de tout votre cœur. Voyez l'Existence en tout. Ayez de la tendresse pour les plantes. Voyez les animaux comme s'ils étaient les vôtres. Voyez une partie de Dieu en chaque être humain. C'est cela, adorer. Il est facile d'adorer Dieu au temple. Mais la véritable adoration c'est voir Dieu en tout, voir votre voisin comme Dieu.

Le problème c'est que les gens ne vont jamais à la racine de rien. La racine de Dieu c'est l'amour. La racine de Dieu

consiste à ne voir que Lui en toutes choses. Les gens ont peur d'aller à la racine et ils restent dans l'illusion des couches superficielles. Ils n'ont pas le courage d'explorer quoi que ce soit au-delà d'un certain point. C'est pourquoi ils ne veulent pas non plus vous laisser explorer plus avant. Ils vous disent qu'ils ont la vérité et qu'il vous suffit de suivre ce qu'ils disent.

Ayez le courage d'aller en profondeur et d'aimer. Vous sentirez alors le fil de l'Existence qui est commun à tout ce que vous voyez. Vous comprendrez que toutes ces manifestations ont en commun la fibre existentielle.

Automatiquement vous ressentirez le même amour pour tout sans que cela vous cause d'ennui, puisque vous ne verrez plus que l'Existence en tout et en chacun.

Bien sûr, vous devez permettre à cette transformation d'avoir lieu en vous. Tout changement intérieur est une modification de votre conscience.

L'amour est le seul moyen de vous faire ressentir que vous faites partie de l'Existence.

Vous pouvez parler pendant des années de l'Existence, de Dieu, sans en avoir eu l'expérience. Bien sûr, votre ego se sentira bien et fort puisque vous croirez tant savoir sur Dieu! Mais en allant à l'intérieur on ne trouvera en vous aucune expérience solide. Faute de solide expérience vous

continuerez d'être pris au piège des mots, parce que si vous arrêtez de parler il ne restera rien, il n'y aura aucune expérience à savourer!

En commençant à ressentir de l'amour pour l'Existence vous verrez Dieu dans toutes les petites choses qui vous arrivent. Comme vous êtes tous ici, je vous dis tout cela. Si vous n'étiez pas là, je continuerais à parler à ce banyan et à toutes les plantes! Chaque feuille me parle. C'est la langue du véritable amour!

Pendant des années on vous a dit que vous étiez une espèce animale évoluée. Mais sachez que les animaux ne sont pas que des animaux. Chaque atome de cette planète sans exception est une partie de l'Existence. Si cela devient clair pour vous, vous éprouverez quelque chose pour tout ce qui vous entoure.

Votre corps n'a pas besoin d'amour, c'est votre Être qui en a besoin. L'amour est une aventure où on se fond. Lorsque *vous n'êtes plus*, l'amour *est*. N'ayant pas le courage de ne pas être, nous nous accrochons, nous évitons l'amour incondtionnel.

Ceux qui sont prêts pour l'aventure de la dissolution, pour l'Expérience du Tout, sont les plus braves. L'amour ordinaire que vous connaissez est un combat à huis clos, en toute sécurité. L'amour vrai est comme un combat de rue dans le froid. Les plus courageux se battront à l'air libre et

ils gagneront. A huis clos on est en sécurité mais on ne vaut pas plus qu'un mort, qu'un cadavre. Quand vous serez prêt pour le combat de rue vous serez vraiment vivant!

Vous n'avez pas à avoir peur de vous battre au grand air, si vous vous rappelez que vous combattez sous le regard plein de compassion de l'Existence. Même si vous tombez, vous tomberez sur ses genoux!

Mais il vous faut le courage de vous lever et de vous battre. C'est le seul pas que vous avez à faire. L'Existence prendra soin du reste.

Cela arrivera si vous êtes un peu plus que curieux de connaître la Vérité. La simple curiosité ne suffit pas. Vous viendrez conter fleurette et vous vous en irez. S'il y a en vous un brûlant désir qui fait surface au moins de temps en temps, vous aurez l'expérience de la Vérité.

Si vous n'êtes qu'un curieux vous n'aurez ni dévotion ni dévouement. Les deux seront là si vous avez le feu en vous. C'est par dévouement que vous venez et revenez ici.

Même si vous essayez vous ne pourrez pas fuir! Vous pouvez vous éloigner quelques jours mais le désir brûlant qui est en vous vous attirera encore. Il vous faut cette intensité du désir intérieur pour trouver le vrai amour.

Aimez tant que vous pouvez sans rien demander en retour. Avoir des raisons d'aimer n'est pas aimer, c'est faire commerce. Quand on aime sans raison, qu'on aime toute chose et toute personne qui se présente sur notre chemin, il se dégage de nous une formidable énergie et une grande beauté. Vous devenez beau, belle, quelle que soit votre apparence physique.

Ne pensez pas que cet amour inconditionnel ne vous apportera rien en retour. Vous en tirerez profit de maintes façons. Mais vous devez pour cela arriver au point où vous voyez les choses venir à vous sans qu'elles vous affectent et continuer d'aimer par amour de l'amour.

Votre intelligence vous montrera ce que vous obtenez en retour. Cette même intelligence vous permettra de rester détaché de ce retour, en toute félicité.

Une véritable révolution aura lieu dans votre cœur, vous deviendrez une autre personne. Vous verrez le changement, les autres le verront. Les gens auront pour vous un autre respect. Ils vous verront vous épanouir sans pouvoir se l'expliquer. Ils sentiront l'énergie qui rayonne autour de vous.

Pour aimer sans condition on doit être libre. Quand on se sent libéré on peut aimer sans souci et sans raison. Qu'entendons-nous par libération? Ne pas être lié par une

caste, un credo, une secte, une religion, une famille, des parents...

Tant que vous êtes lié par tout cela votre amour reste limité, ce n'est plus de l'amour. Comment peut-on aimer en étant limité? C'est le contraire même de la définition de l'amour!

Je ne dis pas que vous devez oublier votre famille, votre religion... mais de ne pas voir l'amour dans ce contexte. Quand vous aimez, aimez comme si vous êtes libéré. Quand se sent-on libéré? Lorsqu'on est libéré de l'esclavage de ces choses, qu'on ne s'identifie plus à rien de particulier, qu'on a le sentiment d'appartenir à l'Existence tout entière. Alors vous pourrez aimer sans limites.

Comme je le dis toujours, si vous ressentez mon amour l'un chez l'autre, alors vous avez une idée de l'amour véritable. En effet il est très facile de m'aimer! Mais si vous pouvez avoir le même amour que vous avez pour moi pour mes autres fidèles, alors vous aurez saisi le fil du véritable amour, alors vous ressentirez l'Existence en tout.

Peu à peu vous pourrez embrasser tout et chacun comme une partie de l'Existence.

Passons maintenant à une technique de méditation simple et très efficace pour *anahata chakra* : la méditation

mahamantra.

Méditation Mahamantra

Durée totale : 30 minutes

Mahamantra est une ancienne technique de méditation bouddhiste tibétaine qui éveille *anahata chakra* dans le centre du cœur. Cette méditation rend votre esprit ferme et stable. Les pensées mettent votre esprit dans un état de permanente oscillation. Cette méditation le rend tranquille en l'amenant dans la zone non-mentale. C'est comme un tremplin vers l'infini.

Cette méditation créera un bon flot d'énergie en vous. Elle vous remplira à ras bord et vous permettra de cesser de rechercher l'attention des autres et de commencer à donner de l'énergie et de l'amour parce que vous en déborderez. Pendant cette méditation vous pouvez porter votre *mala* autour du cou. Il emmagasinera l'énergie que vous créerez pendant la méditation.

Elle doit être faite l'estomac vide, tôt le matin de préférence. On peut la faire seul ou en groupe, ce qui lui permet de recharger le lieu où elle se pratique. Voici en quoi consiste la technique :

Vous êtes confortablement assis au sol, jambes croisées, tête, cou et colonne en alignement Ceux qui ne sont pas à

l'aise sur le sol peuvent prendre une chaise.

Sentez-vous relaxé, fermez les yeux. Même après les avoir fermés, on voit encore des formes et des images sous les paupières. Imaginez que vos globes oculaires ont la dureté de la pierre. Durcissez-les mentalement et les images s'en iront. Le mouvement des yeux est en rapport étroit avec le flot des pensées dans l'esprit. C'est pourquoi il est conseillé d'arrêter le mouvement des globes oculaires. Mais ne vous en faites pas trop, passons à la méditation

Les lèvres fermées faites le son *mmm...* de l'intérieur. Si vous mettez votre visage dans un récipient en aluminium en émettant un bourdonnement, vous créerez un son semblable. Notez que ce n'est pas *hum* ni *om...*, il s'agit seulement de fermer les lèvres et de prononcer le son *mmm....* Ce bourdonnement doit être fait le plus longtemps possible avant de reprendre le souffle. Il doit être aussi profond que possible, partir du centre du nombril, et être émis aussi fort que possible.

Ne faites pas d'effort pour respirer à fond après chaque *mmm...* Le corps lui-même s'en chargera si nécessaire. Ne vous tendez pas. Mettez tout votre être et toute votre énergie dans cette vibration. Devenez ce bourdonnement. Laissez tout votre corps s'imprégner de la vibration. Au bout d'un moment, le bourdonnement se poursuivra

tout seul et vous n'aurez plus qu'à l'écouter!

Au bout de 20 minutes cessez le bourdonnement. Si vous utilisez la cassette, vous entendrez Stop! Cessez tout d'un coup.

Gardez ensuite les yeux fermés et restez silencieux et inactif pendant 10 minutes, le visage souriant et l'esprit heureux. Si vous avez des pensées, laissez-les venir, observez votre esprit comme si vous regardez la télévision, sans résister ni les juger. Restez silencieux et heureux. L'énergie créée par les 20 minutes de bourdonnement ira nettoyer en profondeur tous les recoins de votre être.

Le groupe pratique la Méditation Mahamantra sur un fond musical.

A la fin Swamiji chante :

Om Shanti Shanti Shantihi.

Ouvrez les yeux très, très lentement.

Gardez ce silence en vous.

À la prochaine séance

Merci.





Chapitre 4



Vivre sans inquiétude
Manipuraka Chakra



Passons maintenant au chakra suivant, *manipuraka chakra*, qui est situé dans la région du nombril.

En sanscrit *manipuraka* signifie *Cité des Joyaux*.

Ce *chakra* se bloque quand vous vous faites constamment du souci. Il s'épanouit quand vous cessez de vous soucier de vos soucis!

Technique de méditation Manipuraka Shuddhi Kriya, issue du Christianisme.

Analysons ce qu'est l'inquiétude, le *souci*. Qui peut en donner une définition?

Une dame :

Swamiji, nous nous faisons du souci en pensant à nos affaires, à nos enfants, ou à notre santé...

Ce que vous donnez ce sont les *raisons* du souci. Mais ce que je voudrais que vous me donniez c'est la définition, ce qu'*est* le souci.

Si je vous demandais les raisons, on ne finirait pas! Chacun de vous a sa liste :

Swamiji, mes affaires vont mal...

Swamiji, je n'ai pas la paix à la maison!

Swamiji, j'ai tant de problèmes, vous n'imaginez pas!..

Je n'ai pas d'enfant, c'est mon souci!

Swamiji, mes enfants sont mon souci!

Nous nous faisons tous tant de souci tout le temps. Et quand nous n'en avons pas nous nous inquiétons parce que nous n'en avons pas! Nous ne nous sentons pas en sécurité, alors nous cherchons une raison de nous en faire! C'est un fait!

Des retraités me disent :

Swamiji, nous ne savons que faire. Nos enfants sont mariés et sont chez eux. Ils ne nous demandent rien, nous ne savons que faire, nous n'avons à réfléchir à rien. Nous n'avons plus de raison de vivre, Swamiji. Nous voulons mourir en paix.

Ils ne savent que faire parce qu'ils n'ont aucun souci! Ils font de leur mieux pour trouver de quoi occuper leur esprit, mais ils ne trouvent rien à faire! Cela ne leur était jamais arrivé, toute leur vie ils avaient toujours eu un souci ou un autre pour les occuper, une pensée ou une autre.

Avant de définir le souci comprenez bien que quelque soit notre culture, notre situation financière, notre âge ou nos autres conditions de vie, nous avons cette chose en commun : le souci.

Si je vous demande ce qui vous cause de l'inquiétude, vous me donnerez plusieurs raisons. Vous croyez toujours que vos soucis viennent de l'extérieur. Vous blâmez toujours le monde extérieur ou votre entourage pour vos soucis.

Mais si les soucis venaient de l'extérieur on trouverait au moins une personne qui a pu surmonter toutes les causes de souci et qui se sent libre, non? Est-ce le cas? Tous ceux que vous rencontrez ont un souci ou un autre. Riche ou pauvre, célibataire ou marié, avec ou sans enfants, patron ou employé – tout le monde semble avoir ses soucis.

C'est parce que même si nous croyons qu'elle est extérieure, la cause véritable de l'inquiétude est profondément ancrée en nous-mêmes. C'est pourquoi tout le monde se fait tout le temps du souci pour une raison ou une autre.

Revenons donc à la question : *qu'est-ce que le souci?*

En regardant en vous, vous verrez que ce n'est rien d'autre que *votre réaction* à un événement. C'est la manière dont vous choisirez de réagir à une situation qui fera qu'elle

vous crée du souci ou pas.

Le souci est devenu un bavardage intérieur constant qui vous met sans cesse mal à l'aise.

Imaginez par exemple que votre ami trouve un nouvel emploi et vient vous parler avec enthousiasme de ses profits et avantages, comment réagirez-vous? Inconsciemment, cela déclenchera un bavardage à l'intérieur de vous. Vous vous direz :

Oui, il a trouvé ce nouvel emploi, avec tous ces avantages. Et moi? Que dira ma femme si elle entend parler de ces avantages? Il vaudrait mieux que ce type ne la rencontre pas, sinon j'aurai des ennuis. Faudrait-il que je change d'emploi? Et si je n'y arrive pas? Rien ne marche jamais pour moi...

Voilà le souci! Il y a souci lorsque vous vous comparez sans cesse à d'autres cadres de référence et que vous en parlez dans votre tête. Avec le temps cela devient votre mentalité.

Est-ce que je fais aussi bien que le voisin?

Comment pourrais-je impressionner mon patron?

Que vont penser les enfants?

Nous avons toujours besoin de l'approbation des autres dans la famille, au travail ou dans la société. C'est une grande partie de nos soucis. Nous passons notre vie à

recueillir des diplômes auprès des autres.

Si on ne nous donne pas ces titres de *bon mari*, *bon employé*, *bon voisin* nous craignons que notre vie n'ait plus de sens. Nous bâtissons notre personnalité sur ces attestations venant des autres. Nous avons perdu confiance en ce que nous sommes.

Enfants, nous étions tous fortement centrés sur notre être. Avez-vous vu beaucoup d'enfants se soucier de ce que les autres pensent d'eux? Non! L'enfant est merveilleux à observer parce qu'il est sans souci, entier, *total* dans tout ce qu'il fait et que peu lui importe l'opinion des autres.

Pendant que nous grandissons la société nous rabat constamment les oreilles et l'esprit avec cette idée. Elle nous apprend à nous évaluer à travers les idées et les opinion des autres - parents, enseignants, amis, étrangers même. La société nous rend dépendants du soutien des autres, de leurs attestations, pour parler et pour agir. Voilà pourquoi nous sommes si préoccupés par le *qu'en dira-t-on*.

Lorsque vous êtes inquiet, vous avez l'impression d'avoir un point de référence pour vous évaluer et fonctionner. C'est ainsi que l'inquiétude donne un sens à votre vie. Si vous n'avez pas de souci, vous êtes comme privé d'axe pour tourner. Et voilà pourquoi nous sommes secrètement amoureux de nos soucis!

Petite histoire!

Trois hommes sont abandonnés sur une île.

Ils ne savent plus depuis combien d'années ils sont là.

Soudain, ils trouvent une bouteille et la ramassent.

Ils la frottent, et subitement un génie apparaît et leur dit :

- Merci de m'avoir libéré. Chacun de vous peut faire un vœu. Il sera réalisé.

Très excités, ils réfléchissent un moment.

Le premier dit :

- Je veux épouser celle que j'aime et vivre heureux.

Le génie répond :

- Bien. Ce vœu sera réalisé.

Le premier homme disparaît de l'île et le génie regarde le second. Ce dernier dit :

- Je veux devenir un riche homme d'affaires.

Le génie répond :

- Bien. Ce vœu sera réalisé.

Le deuxième homme disparut et le génie demande au troisième homme ce qu'il veut.

- Mes deux amis avec qui j'ai passé toutes ces années

vont me manquer. Je veux rester avec eux.

- D'accord.

Et le génie disparaît, laissant les trois hommes comme ils étaient, sur leur île abandonnée!

Même après ses années de souffrance sur l'île cet homme n'était pas prêt pour une autre vie! Il était si attaché à la vie sur son île! Voilà ce que veut dire aimer ses soucis! Nous prétendons en souffrir, mais nous y sommes si attachés. Vous n'êtes pas prêts à le croire, mais c'est un fait.

Les gens me disent :

- Maître, mes affaires vont de mal en pis! J'ai eu de grosses pertes le mois dernier, et je sais que le mois prochain ce sera pire.

Je leur dis :

- Si vous le savez déjà pourquoi ne pas fermer tout de suite? Pourquoi souffrir?

Mais ils sont choqués, ils n'en croient pas leurs oreilles.

- Ah bon, Maître? Et que vais-je faire?

S'il n'a plus de raison de se faire du souci votre ego perd sa raison de vivre! C'est pourquoi vous choisissez de rester dans la dimension de la misère. Avec vos soucis, vous avez

l'impression d'être quelqu'un, d'être une entité concrète parce que vous solutionnez des problèmes, que vous pensez *souci* tout le temps.

Alors que si vous êtes libéré de ce souci constant, si vous vivez dans cette dimension de félicité vous ne serez plus personne! Il n'y aura rien de palpable pour vous occuper. Il n'y aura rien à résoudre. Vous serez perdu, vous serez une non-entité.

Pour vivre dans l'état sans souci vous devez d'abord abandonner l'ego qui se veut une entité concrète. Le souci vient d'abord de votre choix de nourrir le mental et de le garder occupé. De plus, chacun croit être le *seul* à se faire beaucoup de souci, à être malheureux, et pense que tous les autres sont heureux!

Mais la chose la plus étrange, c'est que chacun sur cette planète Terre se croit le plus malchanceux, le plus malheureux de tous! Comment est-ce possible?

Petite histoire!

Dans un certain royaume le roi apprend que tous les sujets sont déprimés, que chaque sujet pensait être celui qui avait le plus de soucis.

Le roi annonce la tenue d'une *Bourse d'échange des Soucis* où les sujets pourront emmener leurs gros soucis et les

échanger contre les petits soucis de quelqu'un d'autre.

On prépare un grand espace et on place au centre une énorme *Vasque à Soucis*.

Tous ceux qui le veulent peuvent y déposer leurs soucis, et prendre en échange les soucis qu'ils veulent. La seule condition était qu'ils *doivent* prendre quelques soucis.

Tout le royaume se rassemble pour l'événement. Les gens se rencontrent et discutent de leurs ennuis respectifs.

Au bout d'un moment on déclare ouverte la *bourse aux soucis*.

Le temps passe, mais personne ne vient déposer ses soucis dans la vasque! Après tous ces échanges chacun avait décidé que ses propres soucis valaient bien mieux que ceux des autres!

La plupart du temps nous parlons en l'air sans tenir compte des faits réels. Si nous regardions de près nos soi-disant soucis, nous verrions que nous ne faisons que grossir des choses qui ne vont pas si mal.

Analysons maintenant ce qui se passe dans votre mental lorsque vous vous faites du souci. Observez votre mental lorsque vous vous inquiétez pour une chose ou pour une autre. Vous verrez un flot continu de pensées générées par

vos mental, elles sont totalement déconnectées entre elles et généralement négatives. Le flux de paroles négatives et répétitives coule comme un courant dans votre mental.

Nous avons deux genres de dialogues : *interne* et *externe*. La dialogue *externe* s'adresse aux autres, c'est ce que nous appelons normalement discours ou dialogue. Le dialogue *interne* est celui qu'on adresse à soi-même, c'est en fait un processus intérieur continu. C'est ce dialogue intérieur qu'on appelle aussi bavardage intérieur, ou encore *souci*.

Le souci n'est rien d'autre que ce bavardage intérieur continu, incontrôlé, qui a lieu dans le mental. Cette voix intérieure est devenue votre maître. Elle a pris le contrôle de vous-même et elle défile sans arrêt.

Tout ce que vous prononcez à voix haute, vous le faites avec précaution, parce que sinon, la société vous demandera de faire attention. N'est-ce pas ? Lorsque l'on peut contrôler les paroles dites à voix haute, pourquoi pas celles qui sont dites intérieurement?

C'est faute de respect pour vous-même que vous ne contrôlez pas ce que vous vous dites. Vous vous dites tout ce qui vous passe par la tête. Met-on les ordures sur un plat de service? Non, on les met à la poubelle.

Vous traitez l'autre comme un plat cuisiné et vous-même

comme une poubelle. Et vous avez une indigestion.

Dans la conversation extérieure il y a parfois des pauses. Mais le bavardage intérieur est incessant. Il peut vous rendre fou! Parler aux autres est d'ailleurs un moyen d'échapper au bavardage intérieur qui vous rend fou.

Voilà pourquoi il y a tant de paroles dans le monde! Les gens ont peur de se taire parce qu'ils ont en eux un asile de fous. Alors ils voient du monde, ils parlent, ils s'occupent...

Qu'entendons-nous au juste par bavardage intérieur?

Essayez cet exercice quand vous serez seul : restez assis quelques minutes les yeux fermés avec papier et crayon à côté de vous. Ne fixez votre attention sur rien, restez simple témoin de votre mental et observez ce qui se passe. Presque aussitôt après avoir fermé les yeux, vous constaterez qu'un flot de pensées coule dans votre esprit. L'activité mentale ne s'interrompt pas. Ecrivez honnêtement toutes vos pensées pendant cinq minutes.

Puis lisez ce que vous avez écrit. Vous serez choqué! Tout ce qui est sur le papier est votre bavardage intérieur. En le lisant vous réalisez à quel point toutes ces pensées sont déconnectées et disparates! Tantôt vous êtes ici, tantôt en Amérique, puis au bureau, ou en train de penser avec

entraîné à vos enfants!

C'est cela l'état du mental, de ce flot incontrôlé de pensées. C'est à cet esprit que vous avez confié votre vie entière! C'est lui qui génère tous vos soucis. C'est lui qui vit votre vie à votre place.

En comprenant juste cela, vous ferez un bon quantum vers la libération de l'inquiétude et du bavardage interne.

Un jour, il y a un accident de la route.

Les gens se rassemblent, une voiture toute neuve vient de s'écraser contre un mur. Quelqu'un dit au chauffeur :

- Mais Monsieur pourquoi prendre le volant si vous ne savez pas conduire?

- Mais je sais conduire, c'est simplement que je ne sais pas comment m'arrêter.

L'homme savait conduire mais il ne savait pas s'arrêter. Vous aussi vous conduisez un véhicule que vous ne savez pas arrêter. C'est très dangereux. Votre mental est comme un véhicule qu'on ne sait pas comment freiner.

Essayez d'arrêter votre bavardage mental juste quelques secondes...

Le pouvez-vous?

Quand on veut le contrôler, le courant de pensées devient encore plus incontrôlable parce qu'on vient d'ajouter encore la pensée que l'on doit arrêter! Vous ne dirigez pas votre mental, c'est lui qui vous dirige!

Pour comprendre l'inquiétude, il nous faut prendre conscience de la nature du mental.

L'inquiétude passe par le mental et on ne peut s'en sortir que par le mental. Mais nous cherchons les réponses aux mauvais endroits, nous recherchons tout le temps à l'extérieur sans jamais chercher profondément, à la racine de nos soucis.

Si j'avais plus d'argent, tous mes soucis prendraient fin! Si j'étais plus beau, plus belle... Si j'avais un meilleur emploi... Si... Si... Si...

Or, la solution ne peut pas être trouvée dans les choses extérieures. Elle peut seulement être trouvée à l'intérieur de nous.

Bouddha avait dix mille disciples, à qui il s'adressait chaque matin.

Un jour il apporte une petite corde nouée, la met devant eux, et leur dit :

- Quelqu'un peut-il défaire ce nœud?

Les disciples avancent, tirent et repoussent le nœud, sans arriver à le défaire.

Un disciple intelligent s'avance, prend le temps de regarder le nœud, et le défait sans difficulté.

Vous devez repérer le nœud, chercher à comprendre comment il s'est créé, comment les choses ont fait des nœuds. Cela fait, il vous restera simplement à inverser le processus de création du nœud afin de le défaire. Mais si vous ne faites que tirer dessus vous n'arriverez jamais à le défaire, il ne fera que se resserrer.

Il en va de même pour nos problèmes, pour les maladies, ou les émotions avec lesquelles vous luttez, et qui ne sont que des nœuds dans votre vie.

Après avoir bien compris comment ces nœuds se sont créés vous saurez faire ce qu'il faut pour les défaire.

L'inquiétude est très proche de *manipuraka chakra* dans la région du nombril. Les pensées négatives portent directement atteinte à ce *chakra*.

Faites ce test : chaque fois que vous sentez monter des pensées négatives, regardez-les, et voyez d'où elles viennent.

Vous verrez qu'elles viennent toujours du nombril.

Chaque fois que vous êtes inquiet, chaque fois qu'une situation vous paraît impossible à résoudre, le premier point affecté est la région du nombril, le ventre. Vous sentez physiquement la déprime comme un poids sur l'estomac. C'est pourquoi on dit: «Je ne l'ai pas digéré, ça m'est resté sur l'estomac». Cette expression existe dans toutes les langues, elle est universelle.

Les soucis constants bloquent *manipuraka chakra*.

Comment débloquer alors ce *chakra*? Comment le garder en bon état? Dites-le moi...

En évitant de s'inquiéter dans toutes les situations, Swamiji.

Essayez de vous dire de ne pas vous inquiéter. Que va-t-il se passer? Vous allez vous créer un souci de plus. Ne dites jamais *Arrête de te faire du souci!* c'est absolument impossible.

La chose à faire, c'est...

...cesser de vous inquiéter pour vos soucis!

Que veut dire cesser de s'inquiéter pour ses soucis?

C'est voir les soucis sans les laisser vous perturber. C'est seulement quand vous êtes pris au piège du ressassement que l'inquiétude prend racine en vous. C'est-ce que

j'entends par
« ne pas vous inquiéter pour vos soucis ». Laissez-les, ne les ravivez pas, ne les nourrissez pas avec de la chair et du sang.

Se dire *contrôle ton mental, ne pense pas négativement* équivaut à resserrer le nœud sur la corde. L'esprit devient plus tendu, il se contracte. Cela ne vous aidera pas à défaire le nœud.

Lorsque vous refouler des émotions, le souvenir des répressions va directement au *manipuraka chakra*. Lorsque *manipuraka* est pollué, vos actions véhiculent une violence inconsciente : vous arrachez, détruisez des choses, vous brutalisez votre corps, vous luttez avec vous-même et avec les autres...

Ce sont des expressions subtiles de la répression. C'est pourquoi certain disent avoir des brûlures d'estomac, ou ressentir un poids sur l'estomac.

C'est toute cette colère réprimée, toute cette négativité qui va à son tour donner naissance à plus de négativité.

Qu'est-ce que la négativité?

Supposons que vous avez eu un échec en affaires et que vous en souffrez, comment réagissez-vous? Vous êtes triste d'avoir échoué, c'est un fait. Mais vous n'en restez pas là.

Vous êtes frustré et en colère, vous laissez toutes sortes de choses vous passer par la tête :

Oh, c'est ma mauvaise période!

Tout ce que je touche se casse la figure!

Je suis une bonne à rien!

Je suis nul!

Pourquoi je n'ai jamais de chance?

Qu'est-ce que je vais faire?...

C'est cela la négativité, la racine de l'inquiétude. Notons cependant que 99% de nos soucis n'ont pas de réalité. 99% de nos soucis sont tout à fait irrésolvable.

Cette attitude négative, ce bavardage intérieur négatif, se solidifie progressivement dans votre être et a une influence négative sur tout ce que vous faites. Le plus grand danger c'est que vous êtes inconscient de ce ramassis que vous portez en vous. Vous faire prendre conscience est une lourde tâche, car c'est devenu votre nature même. Vous ne voyez pas la différence avec vous-même, vous faites bloc avec.

Cette attitude négative a pour nom clinique la dépression. Certains sont plus ou moins déprimés que d'autres. Plus vous vous laissez consumer par le phénomène, plus vous serez déprimé. Les moins déprimés le ressentent occasionnellement et à un degré moindre, et les plus

déprimés en souffrent tout le temps, de manière plus sévère.

La dépression ou négativité n'est donc qu'une collection de pensées négatives qu'on se répète à soi-même. Dès qu'on ouvre son mental à ce type de pensées elles recommencent à se répéter à la moindre difficulté et renforcent cette attitude. L'inquiétude n'est qu'une habitude fortement renforcée.

Mais ce n'est qu'une habitude, et vous pouvez donc vous en défaire! Hélas vous n'y voyez pas une simple habitude mais une réalité solide et sérieuse. C'est pourquoi vous n'arrivez pas à vous en défaire.

Le mental est un excellent enregistreur. Il garde en mémoire vos schémas de pensée négatifs, vos complexes et vos soucis. Le mental retient et répète fidèlement tout ce que vous lui apprenez. C'est ainsi que vous bâtissez une forte configuration mentale, avec votre négativité. Surveillez bien ce que vous dites à votre mental. Nous faisons toujours attention à ce que nous disons aux autres, mais pas assez à ce que nous disons à nous-mêmes.

Tout comme de mauvaises habitudes alimentaires font s'accumuler le cholestérol dans vos artères, se faire constamment du souci consolide l'inquiétude dans votre être. Tout comme le cholestérol bouche les artères,

l'inquiétude crée des blocages au niveau de l'être.

L'inquiétude finit par faire partie de votre nature et par se manifester inconsciemment. Même en vous raisonnant vous restez d'humeur maussade, parce que tous les soucis et toute la colère que vous avez réprimés pendant des années sont encore incrustés dans une couche invisible de votre être. Si l'inquiétude est la vague qui s'élève de temps à autre, la dépression c'est l'eau.

Comment dépasser la dépression et la négativité?

Restez éveillé et alerte. Dès que vous sentez monter en surface une pensée négative, visualisez la destruction et la dispersion des mots qui la composent. Vous empêcherez ainsi les schémas négatifs de s'installer et avec le temps votre programmation mentale changera, elle finira par ne plus être négative.

En allant au-delà du bavardage intérieur pendant un moment, vous serez plus éveillé et plus vivant. Comprenez l'irréalité de l'inquiétude et son inutilité. Les trésors de *manipuraka chakra* se débloquent naturellement.

Swamiji, les pensées sont-elles une partie ou l'expression du mental?

Votre mental et vos pensées sont une seule et même chose. Il n'y a pas de différence entre les deux. Le mental

est pensée et la pensée est mental.

Le mental est l'ensemble de vos pensées, le flot continu des idées. Et les pensées ne sont que les paroles que vous vous dites à vous-même continuellement.

Lorsque vous avez une inquiétude, entrez profondément en elle, avec acceptation et clarté. N'ayez pas peur de la pénétrer. L'acceptation n'est pas l'impuissance. L'acceptation est une puissante technique de méditation, elle dégage une grande énergie et vous apporte la clarté et la libération.

Quand vous accepterez vos soucis en les pénétrant profondément vous arriverez à la compréhension que toute cette inquiétude n'est que votre propre création.

Vous verrez comment votre esprit joue à créer de la tension en vous.

Ce que je vous dis, vous le comprenez intellectuellement. Quand vous l'aurez vécu ce sera clair pour vous, vous irez au-delà des soucis. La dépression ne vous touchera plus. Vous transcenderez la peine.

Quand j'étais à Calcutta pour suivre des cours sur l'*Isha Vasya Upanishad*, un homme est venu me voir et m'a dit :

- Swamiji, j'ai un problème. J'ai du mal à dormir la nuit

parce qu'il y a beaucoup de chiens errants là où j'habite. Ils se mettent à aboyer tous les soirs, et continuent jusqu'à l'aube. Mon sommeil est déjà très léger et ce bruit m'empêche de me reposer.

Je lui ai répondu :

- Ce soir, essaie ceci chez toi : dès que tu les entendas aboyer, laisse tomber la colère, la négativité qui monte en toi. Ecoute les aboiements sans leur résister. Dis-toi que des chiens sont en train d'aboyer, c'est tout. Ne te laisse pas réagir. Le problème ne vient pas des aboiements mais de ta résistance.

L'homme rentre chez lui et essaie de suivre mon conseil. Au bout de quelques jours il vient me faire son rapport :

- Swamiji, j'ai essayé de lâcher ma résistance comme tu m'as dit.

Au lieu de me dire « Comment ces chiens stupides osent-ils troubler mon sommeil! », j'ai essayé de modifier mes pensées peu à peu : « Les chiens aboient... Cela perturbe mon sommeil... Les chiens aboient... Il y a des animaux qui produisent certains sons... »

Le temps d'arriver à la dernière phrase, je m'étais endormi. Maintenant mon sommeil est excellent. Merci Swamiji!

Cela peut aussi vous arriver. Toute situation peut être gérée si vous savez lâcher la négativité, si vous savez lâcher votre réaction négative à ce qui se passe. C'est la clé qui ouvre *manipuraka chakra*. Mais le mental s'empresse de se réfugier dans les schémas familiaux du bavardage interne. C'est la donnée de base du souci.

Le mental est toujours en train de créer un scénario. Sans cesse il brasse et compare passé, présent et avenir. Cette comparaison, ces références, ces jugements, sont la graine du souci.

Les soucis ne sont que des schémas familiaux présents à demeure dans l'esprit. La psychologie moderne appelle *engrammes* ces souvenirs gravés du passé qui servent de ressource hélas obligée pour nos actions présentes et futures. Ces schémas emmagasinés dans le mental nous font réagir de façon illogique au présent.

Pourquoi ne pas prendre l'instant comme il est? Pourquoi relier ce moment au passé et à l'avenir pour tirer des conclusions?

Pourquoi le mental recherche-t-il une consistance dans tout ce qu'il voit? Et s'il n'en trouve pas, pourquoi a-t-il du mal à digérer? Vous cherchez toujours à cadrer les choses à l'aide de votre création mentale, de vos engrammes enfouis. Si vous n'y arrivez pas cela vous cause du souci.

Me voyez-vous me faire du souci? Beaucoup de gens me demandent comment j'arrive à rester de bonne humeur, imperturbable? La raison, c'est que je vis simplement dans le moment, c'est tout. Je ne charrie pas le passé comme référence dans mon mental. Je ne m'encombre pas l'esprit de ce type de références. J'agis par spontanéité, pas selon des schémas.

Je coule comme de l'eau de fleuve. Ceux d'entre vous qui m'ont accompagné ont vu la Ganga (le Gange) couler dans l'Himalaya. Elle est si belle. Sereine par endroits, turbulente à d'autres, parfois claire comme le cristal ou sombre à d'autres moments. De *l'endroit* ou vous la rencontrerez dépendra l'expérience que *vous* en aurez.

Deux personnes qui l'ont connue peuvent-elles échanger leurs impressions et se plaindre? Ce serait stupide! Le fleuve suit la mélodie de l'Existence! Il n'a pas de plan. Je suis comme la Ganga. Je coule sans plan et sans souci, spontanément. L'Existence est chef de projet.

A cause de ma spontanéité certains émettent des jugements sur moi et on me trouve inconsistant. Combien de vous se sont plaints de ma soi-disant inconsistance en paroles et en actes? Allez-y, levez la main!

Au bout d'un moment certains osent... Je suis sûr que vous avez eu cette pensée à un moment donné, mais quelques-uns seulement ont eu le courage de lever la main.

Direz-vous que le Gange manque de consistance? Que le Gange devrait couler de manière plus ordonnée? Non! C'est ainsi que le fleuve coule et il n'y a rien à y redire. Moi aussi, je coule comme le fleuve et on ne peut dire que je suis inconsistant.

Je vis un moment après l'autre alors que vous vivez en enfilant ensemble des moments intensément connectés et compliqués. Résultat? Vous vous sentez accablés et vous vous faites du souci.

Avec le poids de tous ces moments sur vos épaules comment ne pas se sentir lourd? Quand vous ne portez que l'instant en cours, ne vous sentez-vous pas léger? Tous vos soucis viennent du fait que vous reliez le présent et l'avenir aux schémas du passé. C'est ainsi que vous ratez le présent qui est en fait votre cadeau. Vous le ratez continuellement en faveur du passé et de l'avenir.

Finalement il ne vous reste qu'avenir et passé, jamais de présent.

Ces schémas qui causent de l'inquiétude sont devenus un élément substantiel et vital pour notre esprit.

Deux amis vont au cinéma voir un nouveau film.

L'un d'eux remarque que l'autre regarde sans cesse sa montre.

Finalement il lui chuchote :

- Tu n'aimes pas le film?

- J'aime. Je me demandais juste combien de temps allait durer le plaisir... répond l'ami!

En fait nous sommes tous pareils. Nous sommes si accrocs au souci que même s'il n'y en a pas à se faire nous nous inquiétons de savoir combien de temps nous allons rester sans souci! Lorsque nous vivons un bon moment, nous aimons nous demander combien de temps il reste. Comment nous sentirons-nous jamais bien?

Penser sans cesse ainsi, c'est toujours être dans le futur. Si vous vous accrochez à un moment de plaisir en pensant au futur, vous perdez le plaisir de ce moment! Vous me suivez? Si vous vous analysez vous-même, ainsi que les personnes de votre famille, vous pourrez vérifier cela.

Tout le monde se sent si important et si productif avec ses soucis. En fait, plus elle a de soucis, plus la personne se sent bien car son ego est fier d'avoir à gérer tant de problèmes! C'est pourquoi le plus souvent quand vous parlez de vos problèmes à quelqu'un, il vous répond : « Ah mais ce n'est rien! Laisse-moi te raconter tout ce qui m'arrive, et tu verras ce que c'est! » Plus les gens portent un lourd fardeau sur leurs épaules, plus ils se sentent supérieurs.

Qu'arrivera-t-il si nous pensons continuellement aux soucis? Rien. Ajouter à vos dix soucis un onzième, qui a pour nom dépression, voilà ce que vous allez faire.

Au travail nous nous faisons du souci. Mais là où il y a du souci on ne fait pas du bon travail. Et quand on travaille vraiment on ne se fait pas de souci. Là où il y a du souci il n'y a pas de créativité, là où il y a de la créativité il n'y a pas de souci. Souci et créativité ne vont pas ensemble.

La créativité est la véritable adoration. Créer c'est être proche de Dieu. La créativité vient du cœur. Les soucis viennent du mental.

En courant après le passé ou en pensant à l'avenir, vous ratez le présent. La spiritualité consiste à abandonner le passé pour vivre le présent. En ce moment vous amassez du passé à la tonne. Votre fardeau s'alourdit de jour en jour. Vous avez l'impression de vous enliser.

Vous ne savez pas vous décharger de votre passé, vous savez seulement comment le transporter avec vous. Vous avez le sentiment que vous devez le porter avec vous, car c'est la société qui vous l'a enseignée. On vous a enseigné à vous sentir coupable si vous le laissez tomber.

La société vous traite d'ingrat si vous lâchez le passé. C'est pur non-sens. Il n'y a absolument aucune raison de transporter son passé avec soi. Ceux qui disent ces choses

ne savent pas que la gratitude est quelque chose que vous devez ressentir continuellement à l'intérieur, envers l'Existence et envers chacun, comme un tout. Ce n'est pas un sentiment que vous ressentez envers certains incidents isolés de la vie.

Si vous lâchez votre passé, le présent vous prendra par surprise. La société vous apprend toujours à jouir du présent en tant que passé, jamais en tant que présent. Elle vous apprend à faire de tout un passé, et, d'en jouir ensuite.

J'ai observé ces personnes qui partent en vacances et qui ont toujours avec eux leur appareil photo et leur magnétoscope. Dans les lieux les plus pittoresques, au lieu de profiter de l'environnement naturel, elles se battent avec leur caméra pour saisir toutes les scènes à travers l'objectif.

Puis, une fois rentrées, elles font développer leurs clichés et s'installent sur leur canapé entre leurs quatre murs pour jouir des paysages à travers les photographies et le magnétoscope. Elles ont tout raté! Elles prennent toutes les photos et elles les montrent à la famille et aux amis, juste pour leur faire voir où elles sont allées.

Mais elles n'en ont pas profité lorsqu'elles étaient sur place! Elles ont tout raté.

Vous vivez constamment le présent après en avoir d'abord fait du passé. C'est ainsi qu'on se dit : *Ah, c'était le bon temps!* Lorsque vous viviez ce temps-là, vous ne pensiez pas sûrement pas qu'il allait devenir *le bon temps*. A l'époque le bon temps pour vous c'était un temps déjà passé! Voilà comment vous vivez dans l'illusion avec vos soucis.

Vous passez totalement à côté du présent. Lorsque vous serez raccordé au présent, chaque instant deviendra une fête, vous ne rechercherez pas les faits passés pour les célébrer. Quand chaque instant sera une fête vous resterez dans le présent parce que vous fêterez en permanence. Plus besoin de retourner au passé pour célébrer la vie.

D'autre part, décortiquer le passé et ses soucis, quelle perte de temps, puisque vous êtes une personne neuve à chaque instant! Vous évoluez, vous êtes continuellement remis à jour. Vous faites partie de l'Existence et Elle change à chaque instant. Pourquoi décortiquer des incidents passés avec une intelligence mise à jour? Cela n'a aucun sens.

N'analysez jamais le passé avec l'intelligence d'aujourd'hui. Cette activité totalement stupide ne fait que créer plus de soucis et de culpabilité. A chaque instant vous mourez et vous devenez quelqu'un d'autre. C'est la Vérité qu'il faut saisir.

Avez-vous vu un bœuf ou une vache se faire du souci? Ou une plante se lamenter? Ne mènent-ils pas leur vie sans désagrément? Alors pourquoi vous inquiétez-vous? L'inquiétude est l'habitude la moins productive de l'homme. Le bavardage intérieur crée sans cesse du souci à l'intérieur de vous. En vous y empêtrant vous devenez improductif.

Vos soucis ne sont qu'un assemblage de mots des langues que vous connaissez. Ceci cause tant de confusion et de malentendus en vous. Les mots sont la cause et la racine de toutes les erreurs. Mais que faire, les mots sont l'unique forme de communication qui nous soit familière.

Je répète souvent que lorsque je dis quelque chose, on comprend autre chose. Et c'est là que commence le problème. Chacun a son propre dictionnaire, chacun interprète les mots à sa façon.

Un homme dit à sa femme :

- Tu sais, on dit qu'il faut 5.000 chameaux par an pour faire des pinceaux?

Et elle répond :

- Seigneur! N'est-ce pas extraordinaire de voir ce qu'ils font faire aux animaux!

Le mari dit une chose, la femme comprend une autre. Voilà comment nous communiquons pour la plupart, et pourquoi

les mots sèment la confusion. C'est si triste que les mots soient le seul outil de communication de l'être humain et qu'il s'emmêle les pinceaux.

Car les mots appellent les mots. Mais il y a un silence, un temps entre un mot et un autre, un intervalle à peine perceptible. C'est de cet intervalle que nous devons prendre conscience. C'est là que se trouve en fait ce que nous recherchons.

Ce vide est si microscopique que tout en le vivant chaque jour nous l'ignorons superbement. Quand je parle, vous vous concentrez intensément sur ce que je dis, sans trop de bavardage interne. Lorsque vous êtes plongé dans mes paroles je laisse des blancs. Le silence contenu dans ces blancs est la solution qu'il vous faut!

Parfois pendant mes discours, je m'arrête pendant un long moment. Je vous laisse le temps de vous absorber et de ressentir le silence, d'approfondir votre conscience. Mais que se passe-t-il à tous les coups? Dès que je m'arrête, on commence à s'agiter. On se met à jouer avec ses affaires, à regarder autour de soi ou à bavarder - on revient aux mots!

Le vrai silence est celui qui est inondé de conscience, rien d'autre. Il ne s'agit pas de garder simplement la bouche fermée. Lorsque vous aurez goûté à ce silence, à cet éveil de la conscience, vous saurez de quoi je parle.

Votre esprit peut se dire : « Mais comment arrêter ce bavardage intérieur et ces pensées? Comment trouver le vrai silence? » Mais cette pensée va vous hanter et vous créer un souci de plus!

Comprenez qu'on n'arrête pas la pensée. La pensée d'arrêter de penser est elle-même une pensée! Se forcer à rester silencieux pendant une seconde n'est pas le type de silence que nous recherchons, c'est un silence forcé, un silence de mort.

Le silence que nous recherchons est vibrant de félicité, c'est le silence de l'Existence elle-même.

Comment faire? Simplement observer le mental. Soyez l'observateur.

N'émettez pas de jugement, ne résistez pas aux pensées. Observez avec gratitude pour ce don que Dieu vous a fait. C'est le premier pas vers le silence intérieur.

Votre conscience grandira lentement et vous serez centré sur vous-même. Le silence qui est en vous grandira. Je veux dire par là que votre bavardage interne s'allégera, que vous resterez plus volontiers un observateur. Avec ce plus grand silence il y aura plus de conscience, un processus cyclique s'amorcera.

Grâce à cette conscience vous pourrez jouir de la beauté qui vous entoure. Cette beauté n'est pas soudaine. Elle a

toujours été là mais vous n'en étiez pas conscient! Vous étiez trop occupé avec votre mental pour la voir. Avec votre nouvel état de conscience vous pourrez maintenant la célébrer! La Nature se révélera soudain dans toute sa splendeur.

Votre être intérieur se transformera et automatiquement le monde extérieur se transformera aussi!

Quand vous saurez vivre dans cette conscience, vous pourrez utiliser votre mental comme un outil vivant à votre service, et vous en servir à volonté. De dangereux ennemi qu'il était, il deviendra un ami fiable.

Quand le bavardage interne se calme, que le TPS ou Taux de Pensées par Seconde descend ne serait-ce que pendant une fraction de seconde, vous êtes totalement dans le présent. Pendant cette fraction de seconde vous accédez à votre passé et à votre avenir comme à un livre ouvert. Si le bavardage interne reprend, le TPS suit et vous faites le va et vient entre passé et avenir, jamais vous n'êtes présent.

Cela vous est sûrement arrivé : vous êtes à une conférence, à une soirée ou à un autre événement et subitement sans crier gare toute la scène vous donne une impression de *déjà vu*. Les voix, la conversation, l'endroit, certains bibelots même, tout semble être le *remake*, la

reprise d'une scène que vous avez déjà vécue. Cela vous fait un choc.

Ou bien, vous pensez subitement à quelqu'un de précis, à un ami avec lequel vous n'avez pas été en contact depuis longtemps et cette personne vous téléphone. Vous arrivez à prédire ce qui va arriver l'instant d'après. Cela vous choque, vous voilà complètement ramené au présent d'un seul coup. Vous retombez dans le présent comme par accident.

Vous n'êtes jamais consciemment présent, mais toujours dans le passé ou l'avenir. Vous sautez du passé à l'avenir sans toucher au présent. C'est la vérité. Mais que par enchantement votre taux de pensées par seconde chute et vous voilà ramené dans le présent.

Si vous êtes totalement dans le présent ne serait-ce qu'une seconde, votre passé et votre avenir seront transparents. C'est ce qui explique toutes les intuitions qui vous viennent.

La pensée n'est jamais claire. Elle fonctionne par association d'idées, jamais à l'état pur.

Voici ce que j'entends par association d'idées :

Vous vous levez un matin et vous voyez une rose épanouie dans le jardin. Immédiatement votre esprit va à quelqu'un qui vous a un jour offert une rose. Vous pensez ensuite à la réaction que vous aviez eue, à la personne, à vos

interactions avec elle. Et au bout du compte le plaisir de la rose qui est devant vous vous a échappé!

C'est ainsi qu'en courant après le passé vous ratez le présent. C'est cela l'association d'idées. C'est ainsi que votre mental actuel fonctionne. Tant qu'il ne saura qu'enchaîner des idées vous continuerez à courir après le passé ou l'avenir, à vous créer intérieurement plus de mots et plus de maux.

Les maîtres sont toujours dans le présent. C'est pourquoi ils ont accès au vaste océan du passé et de l'avenir. Chez vous c'est un accident qui se produit en une fraction de seconde. Cela vous fait peur!

Vous êtes si habitué à vivre hors-conscience que lorsque vous êtes précipité dans la conscience, la réalité est trop forte pour vous!

Votre TPS joue un grand rôle dans la détermination de la distance qui vous sépare de la réalité, du présent. Vous vivez sans conscience lorsque votre TPS est élevé et éloigné de la réalité.

Ce sont vos actions qui parlent pour vous, pas vos paroles. Peu importe que vous parliez à l'extérieur ou en vous-même. Elevez le niveau d'éveil de la conscience, et automatiquement vous cesserez de parler inutilement.

On me dit :

Swamiji, nous sommes partis en vacances et ce fut l'enfer.

Mais l'enfer est en vous-même, vous l'emmenez partout. Il n'est donc pas étonnant que vous le retrouviez partout! Pendant votre vie vous créez l'enfer pour les autres, et à votre mort vous allez en enfer! Vous êtes si habitués à l'enfer que même si on vous conduisait au ciel vous ne vous sentiriez pas à votre place!

Une petite histoire!

Trois femmes partent vendre du poisson et lorsqu'elles rentrent la nuit est déjà bien avancée.

Elles décident de trouver une maison pour passer la nuit.

Elles arrivent chez une dame qui vend du jasmin en fleurs pour gagner sa vie et elles lui demandent une chambre pour la nuit.

La femme accepte et elles se couchent pour dormir dans la chambre qui leur a été louée.

Le parfum des fleurs de jasmin inonde toute la maison.

Mais, quoi qu'elles fassent, les poissonnières n'arrivent pas à s'endormir.

Elles se retournent sur leur couche sans savoir que faire.

Soudain l'une d'elles se lève, elle va chercher les paniers à poisson vides et les pose à leur tête.

Et elles s'endorment aussitôt!

Nous emmenons nos soucis partout, et nous les nourrissons à notre aise. En même temps, nous nous plaignons de toujours en avoir! Nous voulons nous libérer de quelque chose, mais sans être nous-mêmes transformés et libérés. Nous sommes en contradiction avec nous-mêmes.

Comment nous libérer de tout cela? Quelle doit être notre attitude?

Comment nous libérer et quelle doit être notre attitude. Les deux questions ont une même réponse : *Quoi que* vous fassiez, vous devez pouvoir le faire dans la félicité.

Votre espace intérieur et votre conscience déterminent la qualité de votre vie. Cet espace doit toujours être pur et rempli de félicité.

Il a été prouvé que la conscience d'un savant joue un rôle majeur dans les expériences qu'il mène. On a constaté que la même expérience donne des résultats différents quand elle est faite par des savants différents dans un même environnement, sous contrôle. Il est clairement prouvé que actions et le résultat de nos actions réagissent à nos pensées intérieures.

Voici une grande Vérité : « *Ananda*, la félicité, attire la fortune ». Lorsque vous serez dans la félicité, l'Existence déversera ses dons sur vous, la richesse matérielle coulera vers vous. Ayez toujours un sentiment de gratitude. Le reste viendra tout seul.

Décidez simplement de ne pas vous sentir malheureux, quoiqu'il arrive.

Si un souci ou de la culpabilité, ou un triste incident vient à votre esprit, regardez-le en souriant et dites-leur : «Non, je ne vais pas me laisser être affecté par toi, que vas-tu me faire?» Automatiquement l'incident ou la culpabilité n'auront pas d'effet sur vous. Qu'avez-vous à gagner en les laissant vous attaquer? Rien! En les regardant et leur en disant que vous n'allez pas vous laisser faire, vous évitez la souffrance. Je ne dis pas de les fuir, mais de les regarder en face et de leur parler de cette façon. Comprenez ce point clairement.

Si vous essayez de les supprimer, ces pensées resteront latentes à l'arrière de votre mental en menaçant de revenir à tout moment. Laissez-les faire surface. Mais regardez-les en face. Dites-leur qu'elles sont impuissantes face à vous. Vous les verrez instantanément disparaître. Elles se diront que vous hanter ne sert à rien et s'en iront tout simplement.

Souvenez-vous que c'est la spiritualité qui donne force à votre physique, à votre mental ou à votre esprit et qu'elle vous conduira naturellement à la félicité. Tout ce qui vous affaiblit n'est pas spiritualité, ne le poursuivez donc pas. C'est la règle à suivre. N'oubliez pas que la félicité est votre vraie nature.

Dès que vous vous trouvez devant quelque chose de beau, vivez-le au lieu de le classer parmi vos schémas en restant un froid spectateur. Avez-vous assisté au lever et au coucher du soleil à l'ashram ou chez vous? Avez-vous déjà admiré le fascinant changement des couleurs, les rayons de lumière traversant le ciel? Nous ne réalisons pas pour la plupart ce qui se passe à ce moment-là, nous disons plutôt : «Oui, le soleil se couche. Et après? Il se couche tous les jours, de toute façon... »

La connaissance altère votre innocence et rend votre vie monotone. Voir le soleil se lever ou se coucher peut être une belle méditation. Au lieu de le considérer avec votre connaissance, si vous y prenez part en vous laissant aller vous verrez que vous faites partie de cette formidable Existence qui est en fête. Vous participerez alors spontanément à la célébration.

Mais nous sommes abrutis par notre soi-disant connaissance qui n'est qu'un assemblage de mots, une cause de bavardage et de soucis.

Nous vivons avec tous ces mots que nous avons amassés, et plus rien ne nous surprend.

Même si Dieu venait se présenter à vous, vous lui diriez : *et alors?*

A cause de votre connaissance plus rien n'a d'attrait particulier pour vous.

Vous prenez l'Existence toute entière pour une banalité à cause de votre soi-disant connaissance et cela vous fait rater tout l'ensemble. Vous courez après des choses qui vous rendent encore plus avides, plus soucieux, plus effrayés. Ces choses vous déconnectent davantage de votre centre, elles vous font regarder à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur et vous rendent totalement dépendants du monde plutôt que de votre propre force intérieure. Elles vous font osciller entre la joie et la dépression au lieu de rester centré sur la félicité durable.

Vous croyez que tout se passe à l'extérieur et que vous devez courir pour rattraper les choses à temps. Voilà pourquoi vous êtes toujours pressé, toujours en train de bavarder à l'intérieur. Vous êtes dans la course de rats. Vous êtes toujours dans l'avenir, jamais dans le présent.

La connaissance est simplement faite de données, de faits, de statistiques, elle est simplement morte. Cueillez-la connaissance mais sans la laisser vous contrôler. Apprenez

à la garder de côté et contemplez la vie avec révérence. Le mental veut toujours conclure, résumer, juger, ramasser de l'information sur tout. Vous voulez des mots, toujours plus de mots. Mais à quoi bon?

J'étais avec quelques fidèles à Mathura, là où est né le Seigneur Krishna. C'était si beau. Nous avons pris le bateau sur le fleuve Yamuna et nous revivions les jours de Krishna. Je partageais ma félicité avec les fidèles, un groupe de gens très intellectuels. J'évoquais l'époque de Krishna, je leur montrais où le *rasa leela*, Son divin jeu, s'était passé, j'étais rempli d'une telle extase...

Et voilà ces fidèles qui me disent que... le carrelage avait l'air d'avoir été rénové! J'étais choqué. Je leur ai dit que j'aurais dû emmener quelques personnes qui ont moins de connaissance et plus de révérence en eux pour partager mon extase.

La connaissance meurt en fin de journée. Certains s'en servent pour évaluer les autres. Plus vous en aurez, plus vous serez respecté. La connaissance vous fait vivre toujours dans le mental. Mais le mental ne vous fera pas connaître l'Existence. Vous ne la connaîtrez qu'avec votre cœur.

Seul l'amour peut vous faire connaître l'Existence. Le mental ignore l'amour, seul le cœur connaît l'amour. Le

mental connaît un amour calculé qui n'est pas du tout l'amour mais un simple calcul qui a pour but de vous procurer une satisfaction de surface.

La spiritualité consiste à comprendre l'harmonie parfaite, la connexion profonde qui unit l'homme à l'Existence. Cela compris, si vous cessez de lutter, vous coulerez comme l'eau. La rivière suivra son cours et rejoindra l'océan majestueux. Vous n'avez qu'à lâcher prise.

Je ne vous dis pas de rester assis dans un coin pour vous faire emporter par une rivière! Faites votre travail avec une foi à toute épreuve, et avec la conviction qu'il existe une Force Vitale qui dirige cet Univers, qui prend soin de vous aussi, qui fait aller et venir votre souffle. Cela suffira.

Laissez la responsabilité à une autorité supérieure et détendez-vous. Vous vivrez comme un roi ou une reine! Vous capterez la synchronicité de la musique, de l'Existence, de l'harmonie qui existe entre elles et vous. C'est à cette harmonie qu'il faut vous accorder. Tous vos soucis disparaîtront!

Certes, il n'y a pas de preuve que l'Existence prend soin de nous. Certaines choses ne peuvent être démontrées. Peut-on prouver que cette direction est l'Est? Expliquer le lever ou le coucher du soleil? Non! On ne peut que les vivre. Pouvez-vous prouver le contraire? Pouvez-vous scientifiquement empêcher le soleil de se coucher et de se

lever chaque jour?

L'Existence est la seule chose qui dépasse la logique. Prouver l'Existence par la logique voudrait dire que la logique dépasse l'Existence. C'est impossible!

Un homme me demandait :

Swamiji, dois-je devenir hindou pour être spirituel?

Je fus choqué ! Je lui ai dit que ce n'était pas nécessaire. Il est évident que tout ce qui modifie votre champ de perception est sans rapport avec la spiritualité. La spiritualité embrasse tout.

Abandonnez toutes les notions de *je suis ceci* ou *je suis cela*. Laissez votre vie ouverte, libre. C'est la base de la spiritualité. La personne qui reste enfermée dans sa chambre ne jouira pas de l'air frais et de la brise, elle aura des pensées limitées. En vous imposant ce type de restrictions vous ne découvrirez jamais l'amour sans limites et la compassion qui sont en vous. Vous ne saurez que vous faire du souci et vous plaindre. Vous n'allez pas vous épanouir.

On demandait au Bouddha quel type d'enfer attendait ceux qui manquent de compassion. Il répondit : « On ne peut pas les envoyer en enfer, ils y sont déjà! ».

Il faut être en enfer pour créer l'enfer pour les autres, car

on ne peut donner que ce qu'on a.

Une mère et son fils se disputent vivement.

La mère dit :

- As-tu un peu d'intelligence?

Le fils se met à rire.

La mère lui demande pourquoi il rit. Le fils répond :

- C'est ce qu'on n'a pas qu'on demande aux autres!

Si nous ne sommes pas en paix nous-mêmes nous dérangeons la paix de l'autre.

Nous devons contrôler sans cesse notre mental pour voir ce qui nous cause de la joie ou de la félicité. Le bonheur est autre chose que la félicité. La félicité est un sentiment intérieur beau et intense, qui donne la sensation d'être sur un autre plan d'existence. Le bonheur, simple plaisir généralement lié au monde extérieur, nous cause sans arrêt de la peine.

Le bonheur est relatif, la félicité est absolue. La félicité n'a pas de contraire. Si vous nagez dans le bonheur, la tristesse vous attend au tournant. Avoir beaucoup de plaisir, c'est être sur l'enclume de la douleur. Mais être dans la félicité, c'est *être* tout simplement, sans rien en face. Bonheur et plaisir sont comme le balancier de la pendule qui est condamné à osciller, à aller et venir. Mais la félicité

n'est pas un balancier. Elle est au-delà de la dualité. Elle n'oscille jamais, elle *est*.

Passez votre esprit en revue régulièrement, voyez ce qui vous donne de la joie et suivez-le. Dès que quelque chose vous dit que vous allez vers un sentiment de joie permanente en vous, dès que vous avez cette conviction intérieure, repositionnez et réajustez les éléments de votre vie dans le sens de cette félicité. Chacune de vos actions ou de vos pensées devrait s'orienter dans ce sens. L'énergie dépensée sera de l'énergie gagnée. Vous serez toujours rechargé.

Certaines personnes disent vouloir une paix libre de tout souci. La paix dont elles parlent n'est pas vivante, c'est une paix morte. C'est une paix sans vie, le résultat de leur incapacité à gérer les émotions de la vie. C'est une paix qu'elles choisissent parce que la vie est trop difficile à gérer pour elles.

Cela qui revient à dire que *la vie est amère* et à s'en détourner.

La paix réelle est tout le temps en vous, quoi qu'il arrive à l'extérieur. Vous êtes heureux à l'intérieur, tout simplement. Vous voyez tout et tout le monde comme une brise qui passe, vous fait la bise et s'en va.

Qu'importe la chose ou la personne votre paix reste au-

dedans de vous. Ni les gens ni les circonstances ne l'altèrent en aucune façon.

La paix c'est la félicité qu'on ressent à l'intérieur de soi. La paix qui vient de la félicité crée un état paisible, pour vous et pour les autres.

Une fois que vous avez trouvé cette paix à l'intérieur de vous, vous ne dites plus « Laisse moi en paix... Je veux la paix », etc. Ces paroles sous-entendent que la paix que vous cherchez est à la merci des autres, que ce n'est pas la paix véritable.

La paix est un noyau solide qui se développe en vous et vous rend toujours heureux. Tout ce qui se passe à l'extérieur n'est dès lors qu'un incident de plus. Vous n'aurez même pas de rapport avec cette paix. Si vous reliez le moindre incident à cette paix, ce n'est pas encore la paix véritable.

Lors de nos premiers voyages dans l'Himalaya certains se plaignaient des difficultés et des conditions d'hygiène. J'ai dit tant de fois que le simple fait d'*être* dans l'Himalaya est une bénédiction donnée à peu de gens, qu'il vaut mieux l'apprécier et lâcher toute banalité. Mais les gens se laissent déstabiliser par ces choses et ne cessent d'en parler.

Là haut, deux des plus jeunes fidèles m'ont dit ceci :

«Swamiji ces gens parlent des difficultés et essaient de s’y accommoder. Nous, nous ne voyons même pas ces problèmes, nous sommes toujours contents! » Voilà de quoi je parle lorsque je dis que quand on est intérieurement heureux il n’y a pas « ma paix » et « ta paix ». Ce qui est, est, et c’est tout. Vous êtes ici, les choses sont là : rien n’est lié, vous avancez simplement dans le même état de paix et de félicité.

On se plaint et on se fait du souci quand on se sent mal et qu’on est pris au piège des mots. Voyez les moines errants de l’Himalaya avec juste leur petit pot à eau et leurs deux tenues, et vous verrez qu’il ne vous faut rien de plus que ce que vous avez et que par conséquent il n’y a vraiment pas de quoi se plaindre.

Pourquoi vous plaignez-vous? En fait, ceux qui se plaignent sont ceux qui ont reçu trop de bénédictions. Ils ne savent pas quoi en faire, alors ils se plaignent!

Si vous avez assez et si vous n’avez pas de gros problèmes de survie, vous aurez du temps pour vous plaindre. Si votre survie est en jeu, vous vous concentrerez sur votre travail sans vous plaindre, car si vous vous mettez à vous plaindre, qui fera votre travail?

Dans l’Himalaya, seuls les plus aptes survivent. Il faut rester alerte et conscient tout le temps. Un éboulement peut

vous tomber dessus à tout moment. Soudain une bourrasque de neige recouvre les pistes. La nourriture et les autres commodités peuvent devenir subitement indisponibles...

Observez la réaction des gens dans de telles circonstances. Ils sont si innocents, si accueillants, si chaleureux, ils ne se plaignent de rien. Nous avons beaucoup à apprendre d'eux. Ils ne voient jamais de manque, ils vivent heureux et c'est tout. Ils ré-ordonnent simplement leurs activités en fonction de ce qui se passe autour d'eux sans se faire de souci ni se plaindre.

Ne pouvez-vous pas avancer avec ce qui est disponible? Des personnes qui sont nées et ont grandi en Inde vont en Amérique, et en revenant elles se plaignent des conditions de vie en Inde, depuis les toilettes jusqu'aux routes... Cela montre que votre séjour à l'étranger n'a fait que vous rendre plus critique et plus plaintif au lieu de vous ouvrir davantage et de vous apporter l'épanouissement qui vous aider à vous épanouir.

Avec une compréhension profonde, on ne se plaint plus. Quand vous aurez compris que ce n'est pas à cause de vos mérites que vous recevez autant mais parce que l'Existence bénit tout, et chacun, vos plaintes cesseront. Vous vous plaignez parce que vous croyez mériter quelque chose qui vous est refusé.

Comprenez que personne n'est digne ou indigne. Il n'y a ni saint ni pêcheur. C'est la compréhension et l'union à la nature qui permettent de recevoir l'Existence et ses dons. C'est toujours une compréhension profonde qui déclenche une mutation de la conscience.

Si nous sommes ouverts, l'Existence déversera ses dons sur nous! L'Existence donne à torrents, mais nous ne savons pas être réceptifs. Nous regardons ailleurs tout le temps. Nous sommes si plongés dans *manipuraka chakra*, si occupés à rassembler des mots!

En sachant être avec soi-même, on communie avec l'Existence.

Mais au lieu d'être avec nous-mêmes nous sommes toujours avec les gens ou dans le bruit. Nous nous identifions aux autres, pas à nous-mêmes. Notre propre compagnie nous effraie. Nous avons peur, nous déprimons, nous nous sentons seuls.

Vous étiez seul dans le ventre de votre mère, telle *est* votre vraie nature. Qu'est-il arrivé ensuite? Vous avez commencé à croire que vous aviez besoin des autres pour être heureux. Vous riez, vous pleurez, vous causez, avec les gens, vous souffrez à cause d'eux... Vous ne savez pas fêter en votre propre compagnie.

Dès que vous vous retrouvez seul, vous souffrez à l'intérieur, le bavardage interne et les soucis reprennent le dessus. Vous vous demandez comment faire un peu de bruit, qui appeler pour causer, avec qui *chatter* sur l'ordinateur et toutes sortes de choses insensées.

Avoir toujours besoin des gens et du bruit montre clairement qu'on appréhende de se retrouver avec soi-même. Craignant de voir à l'intérieur, on regarde à l'extérieur. En méditant vous verrez peu à peu que vous n'avez pas besoin de dépendance relationnelle pour être heureux. Vous vous suffirez à vous-même. Quand on ne peut être en paix avec soi-même on reste à la périphérie de l'Être. On se prend au piège de soi-disant relations.

Vous devez d'abord avoir une relation avec vous-même. Lorsqu'elle sera solide, les rapports avec les autres seront très simples. Pour le moment, ce qui doit être à la périphérie est au centre, ce qui doit être au centre est à la périphérie. Vous devez inverser la situation; et pour cela tourner votre regard vers l'intérieur. Vous devez établir la paix à l'intérieur de vous.

Là, il vous faut le courage d'aller au-delà de votre mental. Vous êtes prêt à prendre rendez-vous avec tout le monde sauf avec vous-même. Avoir rendez-vous avec les autres est flatteur pour l'ego. Vous ne prenez pas rendez-vous avec vous-même de peur que la vérité fasse surface et que

vous ne la supportiez pas. Il est facile de chercher la félicité là où elle n'est pas, pour se plaindre ensuite qu'elle nous fuit. Si vous désirez vraiment la félicité vous la trouverez. Mais il vous faudra du courage.

En fait nous recherchons tous la même chose, la félicité. Mais nous la cherchons continuellement aux mauvais endroits. Si je demande à tel jeune ce qui le rend heureux il me dira tout de suite « la drogue ». Lui aussi il recherche la félicité, la paix éternelle, mais dans la mauvaise direction!

Nous nous sommes tellement éloignés de notre chemin que notre système de pensée originel a été complètement remplacé par nos schémas de pensée négatifs. Notre vie est tout à fait différente de ce qu'elle est censée être. Trouverez-vous le bonheur dans la prise de drogues ? Vous vous fuyez vous-même et vous aggravez votre situation, car tôt ou tard votre santé en fera les frais. Tout cela est si stupide.

Cela semble stupide parce que c'est drastique, parce que cela dérange au niveau de la moralité. Mais que dire de vos autres activités subtiles, de vos tentatives pour trouver le bonheur à une autre échelle, moins immorale? Vous ne les trouvez pas stupides.

Quand vous aurez du temps, faites le ménage dans votre

esprit.

Vous comprendrez ce que je veux dire.

Regardez en vous-même avec conscience, observez comment fonctionne votre mental, comment vos soucis prennent racine. Nous collectons des mots et nous créons des opinions que nous ressassons à loisir. C'est ainsi que l'inquiétude se renforce.

Si votre fils rentre une fois tard de l'école vous vous dites que c'est parce qu'il était sans doute en mauvaise compagnie. C'est comme un enregistrement à l'intérieur de vous. La prochaine fois, même s'il rentre tard parce qu'il avait cours, l'enregistrement intérieur refera surface et influencera votre réaction.

Au moins à ce point si nous acceptons la réalité... Mais restons-nous tranquilles? Non! Nous prenons peinture et pinceaux pour recouvrir le blanc de vert! Nous essayons de façonner l'autre selon notre image mentale, et c'est ce qui est le plus nuisible pour la relation. Nous voulons sculpter l'autre pour qu'il ou elle soit comme nous l'imaginons. Nous tentons d'en prendre possession et de le transformer en matière, de dégrader l'énergie en matière. C'est le début d'une guerre sans fin!

Cela va frustrer votre fils qui il sera forcé de recourir à

des procédés pervers rien que pour vous défier. Comprenez que chacun évolue dans sa fluidité et que rester enfermé dans le cadre de votre propre imaginaire ne vous rendra pas service.

Il est facile de vivre dans son imaginaire. Mais je vous dis que 98% de ce que vous croyez est faux. Vous vous rendrez compte qu'entre vous et la personne il y en fait un mur. Si vous avez des verres verts, le monde entier vous semblera vert.

Mohammed Nabi disait : « Ce que vous voyez dans le monde, c'est *vous* ». Quand vous me parlez de quelqu'un en vous plaignant, vous prétendez me parler de l'objet de votre souci, mais en faites vous me dévoilez clairement votre mental, parce que vous voyez toujours les choses comme vous voulez les voir, jamais comme elles sont. Vous perdez tellement à voir ainsi les choses à votre façon.

Voici une histoire qui m'est réellement arrivée :

Il y a quelques années j'allais chaque jour en ville avec le même chauffeur. Un jour que je voulais aller dans une certaine rue, je l'indiquai au chauffeur en lui parlant d'une mosquée qui était à côté. Il m'affirma qu'il n'y avait pas de mosquée à cet endroit. J'essayai de lui indiquer un hôtel connu situé près de la mosquée, mais il ne s'en rappelait pas non plus.

Je lui dis finalement qu'il y avait un temple de Hanuman à

cet endroit. Alors son visage s'illumina aussitôt. Il prit la direction de la rue et quand je lui montrai la mosquée qui était juste à côté du temple, cinq fois plus grosse, il eut un choc!

C'était un hindou si invétéré qu'après tant de mois il n'avait toujours pas vu la mosquée.

Ne soyez pas fanatique, ne vous accrochez à rien dans la vie.

Pensez à la rivière : la première fois que vous mettez le pied dans l'eau, si vous l'enlevez et que vous le remettez, la rivière est-elle la même? Non! Elle a changé de forme, la même eau n'est plus là, une autre eau a pris sa place, n'est-ce pas?

Ne luttez donc pas pour vous identifier à quoi que ce soit. La vie change en permanence. Votre champ limité de croyances bloque, restreint votre croissance spirituelle. Vous êtes comme le cheval que ses œillères ne laissent voir qu'une partie de la route. Une vision élargie de la vie est essentielle.

Nos ancêtres nous ont donné beaucoup à manger, mais pas de langue pour goûter. C'est à nous de vivre avec joie dans ce monde. La joie vient de la manière dont nous le vivons, pas des objets extérieurs du monde. Il faut bien

comprendre que c'est votre état d'esprit qui rend votre vie joyeuse ou misérable.

Si votre condition mentale vous rend heureux, tout va bien. Mais si vous semblez avoir besoin d'élaguer un peu alors il y a un problème quelque part. C'est comme une plante. La plante élaguée pousse plus vite!

Soit vous gardez votre état d'esprit actuel soit vous l'arrachez pour en créer un autre. Vous ne pouvez pas colorer votre état mental pour le faire ressembler à un autre. Vous ne pouvez pas ciseler votre mental pour le corriger. Une transformation complète doit avoir lieu afin d'écarter tout risque de rechute.

Avec un mental nettoyé, vous n'aurez plus de souci à vous faire. Tant que vous serez pris dans le fatras des schémas compliqués de pensées et de mots, vous vous ferez du souci. Quand on n'est pas sûr de soi on se préoccupe de la position des planètes! On se demande quelle planète est positionnée où, et quelle influence elle a sur nous... Le vrai problème, c'est que *vous* n'êtes pas centré.

Travaillez sur votre mental quand vous avez le temps. Entrez, faites le ménage. Vous passez 24 heures par jour avec lui, non? Pourquoi ne pas le garder propre?

J'ai vu de ces fiers propriétaires avec leur une maison si bien entretenue. Ils aspirent à fond toute la saleté, ils ne

tolèrent pas le moindre grain de poussière. Ils nettoient le tapis jusqu'à ce qu'il y ait un trou! Si vous nettoyez ainsi la maison où vous passez vingt-quatre heures sur vingt-quatre, que dire de votre esprit qui intervient dans chacune de vos pensées et chacune de vos actions.

Vous faites appel au *Vaastu Shastra*, au *Feng Shui*, à toutes ces sciences qui gardent l'intérieur de votre maison pur et plein d'énergie. Mais vous ne comprenez pas une chose : que vous devez sans arrêt recharger cette maison parce que c'est *vous-même* qui la contaminez avec votre négativité.

Si vous contaminez votre espace d'habitation avec tout un tas de pensées négatives et de soucis, cet espace vous renvoie à son tour les pensées négatives. Vous êtes pris dans un cercle vicieux de négativité aussitôt que vous posez le pied chez vous.

Combien de fois vous vous êtes senti parfaitement bien jusqu'au moment où vous arrivez chez vous! Une fois à l'intérieur vous sentez la force des schémas de pensée négative vous empoigner. Il s'agit de vos propres pensées avec lesquelles vous avez réussi à remplir la maison. Et que faites-vous? Vous appelez un spécialiste de *Vaastu Shastra* pour changer l'arrangement, ou le prêtre d'un temple pour faire un rituel purificateur par le feu, ou bien vous appliquez des concepts de *Feng Shui*.

Faits avec sincérité, ces procédés auront sans doute l'effet voulu sur votre maison. Mais comprenez que ce ne sont que des méthodes complémentaires. Ce qui compte, c'est de vous purifier pour que votre esprit irradie le bonheur et que cela se reflète automatiquement dans votre espace de vie.

On demande à un homme la différence entre son passé et son présent.

Il répond :

- Avant, je m'asseyais par terre sur un tapis pour manger. Maintenant je passe à table.

L'homme a toujours la même bouche qu'avant. A moins d'opérer un changement intérieur radical, votre vie ne va pas beaucoup changer. La beauté est dans l'œil de celui qui regarde, le goût sur la langue de celui qui goûte... Votre configuration mentale définit votre qualité de vie.

Nous savons bien qu'il faut changer, mais nous retombons dans le confort de nos habitudes, nous nous laissons emporter par la même roue.

Une partie de nous veut changer, mais l'autre nous fait glisser inconsciemment vers les mêmes schémas. Même si de nombreuses occasions se présentent, vous vous trouvez bien dans votre configuration actuelle et vous les laissez

passer.

Cette configuration mentale devient une réalité solide qui émane de vous. Essayez de la changer. Il y a un autre danger à vivre dans cet état d'esprit : vos enfants ont toutes les chances de s'en imprégner à votre contact.

Cela me rappelle l'histoire d'un couple :

Ils étaient tous deux pickpockets professionnels. Ils se disaient souvent que s'ils avaient un enfant il roulerait sur l'or! Et ils eurent un bébé. Le nouveau-né gardait la main droite serrée très fort, il ne les laissait pas l'ouvrir. Le médecin qui avait déjà tout essayé enleva finalement sa chaîne en or et la balança devant les yeux du bébé. L'enfant ouvrit alors lentement la main. Il tenait la bague en or de la sage-femme!

Ce n'est qu'une histoire pour rire, mais les parents doivent comprendre qu'ils prennent le risque de transmettre leur état mental à vos enfants. Soyez donc vigilants, travaillez sur votre conscience et sur l'éveil de votre esprit. Eliminez le bavardage et les schémas internes.

Nous voulons toujours contrôler les enfants et en faire des marionnettes. Leur énergie est sauvage, et nous tentons de la mettre en boîte pour mieux les manier.

Deux chiens descendent la rue. Le premier dit :

- Je m'appelle Sandy. Et toi?

L'autre marque une pause, puis répond :

- Moi je crois que moi c'est Roger Nonnon!

Le maître du chien devait toujours lui dire *Roger, non! non!* quand il faisait une bêtise et l'animal s'est alors mis en tête qu'il s'appelait *Roger Nonnon!* Les enfants aussi s'imprègnent et tirent des leçons de nos paroles comme de notre langage corporel. Très jeunes déjà, quand ils se posent des questions, ils se réfèrent à nos dires passés pour tirer leurs conclusions.

Soyez donc plus vigilants, plus conscients avec vos enfants. Essayez de laisser vivre leur intelligence au lieu de les rabrouer sans cesse.

Les mères ont cette habitude. Par exemple, s'il pleut, la mère dira à l'enfant de rentrer tout de suite pour ne pas attraper un rhume. Quelques répétitions de cet incident vont automatiquement associer rhume et pluie dans l'esprit de l'enfant! Et au moindre petit crachin, il se mettra à renifler.

En fait le corps humain possède le système immunitaire et auto-régulateur le plus intelligent. Mais nous préférons croire le mental plutôt que notre intelligence corporelle intrinsèque. D'où nos problèmes et nos soucis.

Papa chameau explique à son fils la structure du corps

chez leur espèce :

- Tu sais, nous avons des bosses pour stocker de l'eau pour plusieurs jours, lorsque nous sommes dans le désert.

- Pourquoi avons-nous de si longs cils? demande le fils.

- Pour nous protéger les yeux des tempêtes de sable, répond le père.

- Pourquoi avons-nous des pieds si renflés?

- Pour voyager vite dans le désert, répond le père.

- *Alors, dis, papa*, que fichons-nous dans ce sacré zoo?

Notre corps a été si magnifiquement conçu. Si nous le laissons fonctionner d'après son intelligence naturelle il se portera bien. C'est lorsque vous prenez vos conditionnements pour les imposer à votre corps que les difficultés commencent.

Dans l'Himalaya les mendiants errants ou *sadhous* habitent les grottes. Leur santé est la meilleure du monde. Qu'il pleuve, qu'il neige ou qu'il fasse soleil ils vivent, leur corps s'adapte tout seul.

Il nous suffirait de faire confiance à la nature et à notre système immunitaire, mais nous imposons nos soucis, nos schémas mentaux de fonctionnement du corps... C'est ce

qui cause toutes nos maladies.

Un Maître vous donne un nouveau système mental, une renaissance qui a lieu par simple induction en sa présence. Lorsque son énergie vous envahit, votre structure mentale change, vous renaissiez. Vous accédez à un espace dont vous ignoriez totalement l'existence.

Cette renaissance vous débarrassera de l'emprise des soucis, des maladies et des émotions. Même si ces choses arrivent à vous toucher vous saurez y faire face avec une habileté toute neuve, inconnue jusque là. Vous pourrez rester l'observateur de tout ce qui vous arrive et de ce qui se passe autour de vous.

Je regardais la télévision l'autre jour dans l'hôtel où avait lieu un de nos programmes de méditation. Sur une chaîne indienne, on montrait un duo tiré d'un vieux film. Sur une autre chaîne indienne, il y avait un autre duo, mais tiré d'un film récent. Je disais à mon secrétaire que les deux chaînes ne faisaient que montrer que la conscience humaine n'a guère évolué. Mon observation le choqua d'abord, puis il acquiesça.

Nous répétons sans cesse les mêmes schémas, comme si cinq personnes tapaient sur un ballon dans une pièce fermée. En Occident au moins on va à l'extrême, on explore les choses et on en revient. Il y a au moins une

intelligence sociale, une conscience qui évolue. Les schémas familiaux annihilent notre conscience. Les soucis ne sont que des schémas familiaux emmagasinés dans notre esprit et prêts à s'imposer à nous encore et encore.

Lorsque je dis cela, on me répond :

Swamiji, je comprends ce que tu dis, mais je n'arrive pas à tout surmonter.

Laissez simplement l'enseignement vous pénétrer, créez un espace réceptif en vous. C'est là que la méditation est utile. Lors des retraites de méditation je vous donne la compréhension extérieure et je fais en sorte qu'elle pénètre en vous par la méditation.

Alors on me dit :

Swamiji, mais nous avons le travail, les factures à payer, les délais à respecter, comment pouvons-nous méditer?

Je réponds par une technique de méditation simple : que vous ayez ou non le temps de payer vos factures ou de respecter vos dates butoir, vous trouvez bien le temps de respirer, non? Sinon vous seriez mort!

Alors prenez juste conscience de la respiration. Observez votre souffle. Cette méditation simple est la plus puissante.

Dès que vous pensez à cette technique, pratiquez-la. Elle

deviendra vite une habitude. En reliant la conscience au souffle, vous serez dans le présent. Vivre dans le moment vous mènera à la félicité. Le pouvoir du MOMENT PRESENT est la voie directe vers la félicité. Mêlez simplement la conscience au va-et-vient du souffle.

Atteindre la félicité ne demande donc pas un temps à part. Nul besoin de prendre congé pour faire une retraite de méditation. Continuez vos activités quotidiennes. Avec votre prise de conscience accrue vous atteindrez plus efficacement vos délais et vos autres objectifs.

La méditation n'est rien d'autre qu'un basculement de la conscience, un changement énergétique de votre Etre. Ce n'est pas s'asseoir dans un coin jambes croisées et le dos droit en essayant de contrôler son mental. Si vous faites cela vous aurez mal à la nuque et mal au dos, sans plus! Ce sera une difficulté de plus pour vous asseoir et méditer.

Tâchez de vivre le présent, l'ici, le maintenant. En restant dans le présent vous ressentirez la joie de l'Existence. En étant dans le s'échappe inconsciemment. Lorsque chaque pensée passera d'abord par votre conscience vous cesserez naturellement de vous créer des pensées négatives.

Vous n'aurez pas à prendre du temps pour corriger vos pensées. La conscience le fera pour vous. Votre système de pensée sera automatiquement restructuré. Le pouvoir de la

conscience est tel qu'il peut transformer ce système en énergie positive.

On nous a fait croire que le bonheur se méritait par un travail dur, par une souffrance ou une autre. Alors nous courons jusqu'à épuisement, jusqu'à ce que nous heurtions une barrière. Nous sommes si rodés au concept de barrière que même si on nous dit qu'il n'y a ni barrière ni frontière nous ne le croyons pas. Lorsque nous finissons par heurter la barrière nous nous faisons mal et là nous nous arrêtons, satisfaits d'avoir eu mal car ainsi nos désirs pourront être pris en compte. Nous croyons qu'il nous *faut* passer par l'angoisse et les soucis pour mériter le salut. Nous nous préparons toujours aux soucis et à la douleur.

Et il y a ceux qui se créent des soucis et boivent ensuite pour oublier! C'est si courant de nos jours. C'est comme le cochon qui ne supporte pas l'odeur et la malpropreté de son propre habitat et plonge son groin dedans. En recourant à la boisson vous pensez vaincre tous vos soucis, mais vous ne faites que plonger dedans la tête la première.

Nous voulons quelque chose mais nous créons le résultat opposé tout en augmentant nos soucis. C'est notre principal problème, même si nous n'en sommes pas conscients.

Une petite histoire!

Un visiteur inattendu pénètre dans une maison. L'homme

crie à sa femme qui est à l'intérieur d'apporter du café à l'inconnu. La femme répond en criant qu'il n'y a pas de café et qu'il n'y avait pas non plus d'argent pour en acheter.

Le mari se fâche, il commence à réprimander sa femme et lui donne finalement une gifle parce qu'elle n'a pas servi le café. Elle se met à pleurer.

Voyant ce qui se passe, le visiteur se lève calmement et s'en va.

Séchant ses larmes, la femme dit alors triomphalement à son mari:

- Tu as vu? en faisant semblant de pleurer je l'ai fait partir!

- Eh bien moi j'ai fait semblant d'être fâché avec toi et je t'ai fait pleurer! répondit le mari.

Le visiteur les rejoint alors :

- Moi aussi, j'ai fait semblant de m'en aller et me revoilà!

Nos paroles diffèrent de nos pensées, et cela nous nous fait rater notre vie. Ramakrishna disait : «Unir la pensée à la parole c'est faire pénitence.»

Que faisons-nous? Nous modifions nos pensées avant de parler.

Nous faisons tout un calcul mental avant d'ouvrir la bouche. Nous pensons en termes de *pertes et profits*, nous nous projetons dans l'avenir avant de nous prononcer. A cause de cela notre personnalité n'est jamais unifiée, nous restons fragmentés.

On me demande comment j'arrive à parler pendant des heures sans préparation. C'est que je dis la Vérité telle qu'elle est, spontanément. Exposer la Vérité ne me crée aucun souci. Je ne modifie jamais mes paroles. Pour moi penser c'est parler. Pour vous, il y a d'abord la pensée, puis le remaniement de la pensée, et enfin la parole. L'innocence meurt dans tout ce processus, et vous vous empêtrez dans un fatras de mots.

Si vous arrivez à m'écouter des heures durant c'est que je parle spontanément. Autrement vous vous ne pourriez pas tenir. Le fait que vous restiez là sans voir passer le temps suffit à prouver ce que je suis en train de vous dire.

La spontanéité vous fait couler sans pensées. Sinon vous stagnez dans votre propre structure mentale avec son schéma à sens unique.

Un homme a du mal à s'endormir, les chiens de son voisin ne cessent d'aboyer à tue tête.

Cela dure plusieurs nuits.

Il décide finalement d'aller voir le propriétaire pour se plaindre. Imperturbable, le voisin lui dit :

- Mais je n'y peux rien. Qu'avez-vous l'intention de faire?

- Eh bien ce soir j'attacherai vos chiens dans ma cour, vous verrez!

Quelle folie stupide que l'idée de cet homme! Si son esprit tourne dans un seul sens comment trouvera-t-il une solution? Si vous êtes spontané, vous n'aurez jamais de défi à relever. Instantanément vous aurez la solution. En sautant de la falaise vous vous sentirez pousser des ailes pendant la descente!

Swamiji... à votre avis quelle est la cause principale de tous les soucis et de la tension que nous avons dans notre vie?

Le fait de poser cette question montre que vous voulez l'examiner en profondeur.

Notre imagination fait feu de tout bois, s'active à tout propos: les gens qui nous entourent, l'endroit où nous vivons, les situations qui se présentent, notre mode de vie, tout lui sied.

Nous fantasmons sans cesse en espérant voir les choses se passer d'une certaine façon. Mais la réalité ne colle jamais à l'imaginaire. Le fossé qui sépare notre imaginaire de la réalité augmente la tension dans notre vie.

Nous portons en nous un monde virtuel que nous essayons sans cesse de transposer dans le réel. Plus l'imagination travaille, plus le fossé entre l'imaginaire et le réel est grand, plus la tension monte.

Nous nous croyons sur le point de réaliser ce que nous avons imaginé, mais à peine y sommes-nous que notre imaginaire a déjà fait un bon en avant et nous ne le rattrapons jamais. Déception, tension et inquiétude, voilà notre lot.

En fait nous n'avons même pas conscience d'utiliser notre imagination. Elle est si solidement ancrée que nous ne voyons même pas que c'est de l'imagination. Nous sommes pris à son piège.

Comprenez bien que si un projet crée de la tension en vous, c'est que vous n'œuvrez pas dans le réel : vous œuvrez dans la zone de votre imaginaire.

Nous cherchons toujours à réaliser nos attentes dans le monde extérieur. Lorsque les autres ne réagissent pas comme nous avons imaginé, cela nous déprime. Nous voulons mettre les petits plats dans les grands, à la mode

de notre imaginaire. Comme c'est un processus intérieur inconscient, la cause de notre tension nous échappe. Elle est si subtilement incluse dans l'ensemble qu'elle devient impossible à cerner.

Faites appel à votre conscience et observez-vous avec acuité pendant quelques heures. Vous comprendrez votre fonctionnement mental. Décidez simplement d'être l'observateur de votre esprit et de votre entourage. Vous verrez avec quelle subtilité le mental place continuellement des attentes sur les plus petites choses que vous voyez ou que vous faites, comment la réalité satisfait ou rejette ces attentes, comment la tension et le souci montent alors en vous.

Placez tout ceci dans la lumière de la conscience et voyez comment le mental joue à créer de la tension en vous. Une fois que vous pourrez rester observateur, vos soucis cesseront et vous n'intérioriserez plus les incidents du monde extérieur. En intériorisant ces événements vous ne faites qu'alourdir votre base de données interne à partir de laquelle les soucis prennent naissance.

De plus, en planifiant chronologiquement votre travail et en mettant en action votre plan sans perdre de temps, vous prendrez le chemin de la réalité. Si vous découvrez que vous passez plus de temps à vous faire du souci qu'à avancer, c'est qu'il y a sur votre chemin un fossé entre la

réalité et vous-même. Il est donc temps de regarder à l'intérieur et de corriger vos pensées.

Penser à planifier chronologiquement est bien, mais s'inquiéter de la manière dont on va exécuter son plan n'est pas une bonne chose. Cela s'appelle de la planification psychologique. C'est ce qui crée de la tension et du souci.

Si vous passez deux heures à faire votre planification il vous restera vingt-deux heures pour exécuter votre plan. Pourquoi n'y arrivez-vous pas? Parce que vous passez 80% du temps qui reste à vous faire du souci sur la manière dont vous allez exécuter votre plan.

En vous répétant sans cesse votre plan vous ne faites que drainer votre propre énergie. Au lieu d'utiliser cette énergie à la réalisation du plan vous la dilapidez. Comment le travail pourra-t-il se faire?

Si vous voulez vraiment que le travail se fasse vous vous mettez à la tâche au lieu de vous faire du souci. La tension et les soucis ne sont que des excuses pour fuir la réalité. En vous en servant comme prétextes, vous fuyez votre responsabilité.

Tout problème porte en lui sa solution. Si vous voulez vraiment trouver la solution, vous y arriverez. Ce qu'il faut

c'est considérer le problème avec une conscience profonde. La solution viendra naturellement.

Si vous ne voulez pas résoudre le problème au lieu de prendre plaisir à en parler, vous continuerez de tourner en rond, de vous satisfaire d'avoir tant de raisons de vous faire du souci.

Le meilleur moyen de se décharger de sa responsabilité est de se voiler la face, de se mettre dans un état de souci et de tension. Le plus souvent, les personnes dépressives ce sentent bien dans cet état parce qu'elles n'ont pas à prendre de responsabilité. C'est ainsi qu'elles se débarrassent.

Petite histoire!

Un homme connu comme grand guérisseur visite un village. Très vite la foule se masse autour de lui.

Il touche la nuque d'un homme qui souffrait de spondylite chronique et le soulage immédiatement de sa douleur.

Puis il touche un autre homme sur la tête et sa migraine s'en va aussitôt.

Il s'approche d'un homme qui porte des béquilles.

Mais l'homme s'écarte en lui disant :

- Ne me touchez pas!

Le guérisseur étonné lui demande pourquoi.

- Je viens de déposer ma demande de pension d'invalidité!

Nous parlons sans cesse de nos problèmes mais si on nous propose une solution immédiate nous avons du mal à l'accepter! Nous ressentons aussitôt un grand vide en nous, comme nous si n'aurons plus rien à faire dans la vie. Ce serait trop de soulagement! Comme notre pensée n'a jamais transcendé nos problèmes, nous croyons que nous ne pourrons plus penser normalement si nos problèmes s'envolent!

Toutes nos tensions et nos soucis forment en fait une zone de confort, un cocon où nous nous mettons à l'abri de la réalité. Si vous voulez vraiment faire quelque chose, qu'est-ce qui vous en empêche? Pourquoi vous plonger dans la tension et les soucis improductifs? Soit vous avez trop de temps à votre disposition, soit vous voulez fuir la réalité, soit vous vous sentez bien avec votre tension et vos soucis, voilà tout.

Laissez tomber ce que votre imagination vous raconte sur votre vie, sur les gens... pour vivre dans le moment présent et tout se fera naturellement. Rappelez-vous que vous ne pourrez pas rester longtemps dans la zone de confort. Tôt ou tard la réalité vous rattrapera. Vivez consciemment, prenez des décisions conscientes, soyez responsable.

Il est très facile de suivre la décision d'un autre pour le blâmer à la fin. Ne faites jamais cela. C'est la chose la plus stupide et la plus lâche à faire. Ne blâmez jamais personne pour quoi que ce soit. Souvenez-vous, seulement lorsque vous êtes incapables de gérer quelque chose, vous blâmez les autres pour cela.

Swamiji, comment peut-on toujours rester détendu?

Quand votre Conscience sera toujours alerte vous serez toujours détendu. Pour atteindre cet état, la méditation est la clé. Comprenez d'abord cela, au moins au niveau intellectuel. Vous en aurez ensuite l'expérience par brefs intervalles. En s'allongeant, ces périodes finiront par devenir votre état permanent.

Je dis souvent que pour savoir si un maître est un vrai Maître il suffit de le regarder dormir. Le vrai maître ressemblera à une fleur lorsqu'il dort. Il est absolument détendu et beau à voir à ce moment-là. Il rayonne une innocence d'enfant pendant son sommeil. L'homme ordinaire, par contre, a l'air tendu et crispé quand il dort.

Un Maître est toujours dans l'état de supra-conscience. Il dort pour relaxer son corps. Celui qui est en permanence dans cet état de conscience élevée n'est jamais tendu. C'est lorsque vous vous laissez choir dans l'état d'inconscience, dans l'illusion, que vous vous créez de la

tension. Le seul moyen d'être toujours détendu est d'être conscient tout le temps de la moindre chose qui se passe à l'intérieur comme à l'extérieur de vous.

Sachez vous détendre en restant éveillé. Si vous acceptez de vous détendre quand vous êtes avec un Maître, son état passera en vous et vous pénétrera. Si vous êtes tendu et fermé ce ne sera pas possible.

Le mot *Upanishad* signifie *être assis aux pieds du Maître*. Si vous pouvez vous asseoir aux pieds du Maître l'esprit ouvert et détendu il passera en vous et agira sur vous avec toute sa compassion.

Les mots n'ont pas d'utilité. Il ne s'en sert que pour vous garder occupé pendant qu'il agit sur vous. Un Maître peut vous apprendre à être détendu.

En vous relaxant en présence du Maître vous vous réinstallez dans votre corps, vous vous replacez dans votre propre individualité, vous vous détendez dans votre propre personnalité. Il n'y a plus de cloison à l'intérieur de vous, vous êtes intégré, réunifié. Pratiquez donc la relaxation en présence du Maître. C'est le raccourci ultime vers la détente.

Maître, êtes-vous toujours dans la félicité? N'avez-vous jamais d'émotions?

Swamiji rit... Oui, je suis toujours dans la félicité, vingt-quatre heures sur vingt-quatre! La pluralité a disparu de mon être. Là où il y a félicité il ne peut y avoir de pluralité. La pluralité s'efface quand la félicité s'installe.

Dans mon être il n'y a ni convoitise, ni crainte, ni attachement ni haine, ni autres paires d'émotions opposées. Ma seule émotion c'est la félicité! Vous aurez du mal à comprendre ce que je dis à moins d'en avoir la compréhension expérimentale. Vous pourriez le comprendre au niveau intellectuel. En attendant, comprenez simplement que je suis toujours dans la félicité, ce sera suffisant!

La première étape vers la félicité consiste à devenir observateur. Observez la vie comme une pièce de théâtre. Votre mental se calmera et vous saisirez le fil conducteur. Lorsque vous aurez goûté au moins une fois à cette tranquillité, vous aurez saisi le fil.

Ce fil vous conduira vers de plus longues périodes de silence. Ce silence est votre Maître. Le Maître extérieur vous aide à trouver votre Maître intérieur. Une fois trouvé ce silence, vous verrez que toutes les émotions ne sont que le jeu du mental.

On n'arrive à lâcher aucune émotion en tentant de le faire consciemment. Plus vous vous efforcerez de lâcher l'émotion, plus vous y serez attaché, et plus elle deviendra

une torture pour vous. L'émotion vous hantera. Le seul moyen est d'observer les émotions. En surveillant vos émotions, la distance entre ces émotions et vous commencera à grandir.

Vous êtes tellement empêtré dans vos émotions que vous n'arrivez pas à vous imaginer sans elles. En devenant observateur vous allez pouvoir mettre une distance entre vos émotions et vous. Cette distance augmentera graduellement, et finalement l'observateur pourra quitter la scène.

Vous n'aurez alors plus d'effort à faire pour relâcher vos émotions. Elles tomberont d'elles-mêmes, vous en serez déconnecté. Vous n'aurez plus de rapport avec elles. Elles disparaîtront simplement de votre être. Un glissement de conscience se produira en vous. Vous deviendrez une nouvelle personne.

Une fois que vous serez devenu observateur, il n'y aura plus de place pour l'inquiétude et la douleur. Il n'y aura que de l'amour. Vous saisirez l'amour de l'Existence, l'amour sans limites qu'elle déverse sur vous à chaque minute.

Une petite histoire!

Un homme a le cœur malade, et sa famille prend toujours

beaucoup de précautions avant de lui apprendre de mauvaises nouvelles.

Un jour, on apprend que son oncle, un homme riche, est décédé et qu'il lui a laissé un million de dollars.

Les membres de la famille sont surexcités mais en même temps ils ne savent pas comment lui annoncer la nouvelle. Ils ont peur qu'il s'effondre en l'apprenant.

Quelqu'un suggère :

- Je pense qu'il vaudrait mieux demander au médecin de famille de s'en charger.

Tout le monde est d'accord. Ils appellent le médecin et lui expliquent la situation.

- Ne vous inquiétez pas répond-il, je m'en charge. Ce n'est pas si difficile.

Il arrive, entre dans la chambre de l'homme et commence à lui parler.

Faisant mine de ne rien savoir, il lui dit :

- Si on vous dit subitement qu'on vous donne un million de dollars comptant, que ferez-vous?

- Je vous donnerai la moitié, docteur, répond l'homme.

C'est le médecin qui s'effondre, il meurt sur le coup!

Nous voyons volontiers la vie comme un théâtre pour l'autre mais pour nous elle reste dure à digérer! Nous sommes toujours enclins à conseiller l'autre. J'ai lu dans un livre qu'un conseil c'est ce que tout le monde adore donner mais que personne ne veut accepter!

Si vous êtes comme le lotus qui n'est pas souillé par les eaux tout en étant au milieu d'elles, vous savez jouer le jeu de la vie. L'Existence s'exprime continuellement de multiples façons. Notre rôle est de comprendre et couler avec, avec une conscience profonde.

Comprenez que l'ensemble de la création s'écoule en accord avec l'Existence. Vous lâcherez alors naturellement soucis et angoisses. Il faut atteindre l'état où votre noyau central reste intact quoi qu'il arrive autour de vous. On y arrive lorsqu'on apprend par expérience que l'Existence est en continuel changement.

Extérieurement vous pourrez exprimer différentes émotions, mais dans votre for intérieur, vous devez voir continuellement tous les incidents du dehors comme des perles enfilées sur le même fil de l'Existence. C'est ce fil qui retient le tout.

Mais Swamiji nous ne nous faisons pas du souci

intentionnellement. Pourquoi dites-vous que nous attirons les soucis?

L'inquiétude est l'état inconscient de votre esprit. Vous n'avez besoin d'ajouter aucune intention. *C'est* ainsi, c'est tout! C'est en vous tout le temps, pas besoin de faire aucun effort pour se faire du souci.

Un femme appelle la réception d'un hôtel en criant à l'aide.

La réceptionniste monte dans sa chambre.

- Je vois un homme tout nu par la fenêtre dans l'autre chambre, dit la femme.

La réceptionniste regarde par la fenêtre et voit un homme debout torse nu.

- Mais Madame, on ne voit que son torse. Comment pouvez-vous dire qu'il est tout nu?

- Montez sur l'armoire, vous verrez!

Même lorsque tout va bien nous prenons une lampe pour rechercher des soucis! Nous ne le faisons pas exprès, nous le faisons le plus naturellement du monde, voilà le problème!

Nous devons tourner notre état d'esprit à 180 degrés.

Un policier fait sa ronde nocturne lorsqu'il voit une vache

morte au milieu d'un chemin. Il commence à tirer l'animal vers la rue adjacente.

- Pourquoi traînez-vous cet animal le long du chemin, lui demande un passant.

Le policier répond :

- Ce sera plus facile de faire mon rapport demain s'il est dans une rue dont je connais le nom!

Ne pouvant pas être spontanés, nous nous faisons constamment du souci. Nous compliquons la vie pour l'ajuster à notre moule. Nous ne vivons pas de manière fluide. Quand on vit de manière fluide, on ne fait aucun travail inutile. On apprécie la vie et on avance.

Ainsi, lorsque je vous dis d'être toujours dans la félicité, vous commencez à vous faire du souci sur la manière d'être dans la félicité! Le problème c'est que vous commencez toujours tout en vous faisant du souci. Alors le plus souvent quand vous me posez une question je ne dis rien directement ni avec beaucoup de mots.

Je dis juste quelques paroles abstraites pour que votre esprit ne se tracasse pas, tout en vous donnant l'énergie nécessaire pour pénétrer les choses avec compréhension.

Maître, comment suivre ce que vous dites sans commencer

par se faire du souci?

Absorbez l'énergie et l'inspiration de mes paroles sans impliquer votre mental et vivez dans le présent. Si vous utilisez votre mental, la logique interviendra. Or c'est lorsque la logique s'en mêle que les choses se gâtent.

Si vous devenez observateur, il n'y aura pas de place pour les soucis ou la peine. Il n'y aura en vous que de l'amour. Vous comprendrez l'amour sans limites que l'Existence déverse sur vous à chaque minute.

Sentez l'énergie qui est derrière les mots, ce que j'appelle silence, ce silence avec lequel j'essaie de vous pénétrer tout le temps. Ce silence finira par vous amener là où il doit. N'essayez pas de pénétrer la signification de ce que je dis.

N'amassez pas les mots. Les *intellos* excentriques les amassent sans trêve ni répit. Plus ils accumulent de mots, plus ils sont confus. Ils s'imaginent qu'à force de mots ils trouveront enfin la clarté. Mais cela n'arrivera jamais.

Tout ce que je vous dis, même si cela peut sembler contradictoire quand on l'analyse, est totalement vrai au moment où je le dis. Mais vous ne pouvez conclure à partir de mes simples paroles. Prenez donc ce que je vous dis sans vous poser de questions pour le moment. Vous aurez l'énergie et l'intelligence pour continuer.

Avec une totale confiance, vous avancerez sans inquiétude. C'est la vraie prière. Prier n'est pas déverser tous vos soucis en demandant la solution. Prier c'est placer toute sa confiance en l'Existence et sentir qu'elle agit pour vous.

N'écoutez donc pas avec votre intellect. Apprenez à écouter en restant en méditation profonde. Qu'importe votre émotion ou votre chemin du moment, allez-y en profondeur et écoutez-moi, cela suffira. Vous serez automatiquement rempli d'énergie, et fortifié. Ce sont là les secrets de base que je vous donne.

Si vous vous accrochez aux mots vous vous ferez du souci pour ne pas les oublier. Vous commencerez à les noter par écrit. Mais dès que vous commencerez à prendre des notes vous passerez à côté de tout ce qui est dit. Vous ne pourrez ni absorber l'énergie qui est derrière mes paroles, ni tout noter par écrit. Vous rentrerez chez vous avec un gribouillis et au bout de quelques jours il sera oublié dans un coin de votre maison. Même si vous retombez dessus plus tard, vous serez incapable de vous y retrouver.

C'est comme si vous lisez un livre et que vous n'en gardez que les deux dernières pages. Rien qu'avec ces deux pages, pourrez-vous refaire tout le volume? Non!

De même, n'essayez pas de tout vous rappeler à partir de quelques unes de mes paroles. Soyez plutôt pleinement présent quand je parle.

Ne vous souciez plus de retenir toutes mes paroles. Elles vous pénétreront et feront leur travail si vous m'accordez toute votre présence. C'est la transformation qui compte, pas les mots. Ecoutez avec votre être, pas avec votre mental. Quand vous comprendrez, lorsque la transformation aura lieu, vous n'oublierez rien. Si vous oubliez c'est que vous n'avez pas compris.

Ne vous agrippez à *rien du tout*, même à ce que je dis. Si le temps fuit, à quoi peut-on s'agripper? Ce serait misère après misère. Penser à l'avenir n'a pas de sens non plus. Il n'est pas encore là, à quoi peut-on penser? Le futur lui-même ne viendra que sous la forme du présent. Concentrez-vous sur le présent.

Lorsque vous êtes dans le présent vous ne choisissez pas. Les soucis viennent surtout lorsqu'on fait toujours des choix.

Si vous décidez de ne pas choisir, d'accepter totalement et de faire l'expérience, les soucis s'envoleront. Vous choisissez parce que vous vous identifiez à quelque chose de solide. Vous vous sentez obligé de toujours choisir. Comprenez que ce n'est que le jeu de votre ego.

On vient me dire :

Swamiji, j'ai peur quand je me dis que le monde peut subitement prendre fin.

Si le monde prend fin, et alors? Si le monde prend fin tout le monde s'en ira avec lui. Il ne restera rien à personne, ni personne pour s'en soucier. Tout à l'heure vous vous faisiez du souci parce qu'il y avait des raisons de s'en faire. Si le monde même s'en va, alors il n'y aura aucune raison de se faire du souci, non? Mais cela aussi vous cause du souci!

Voyez comment l'esprit se contredit. Il se fait du souci quand a une raison de s'en faire et il se fait du souci aussi s'il n'a pas de raison de s'en faire. Si vous considérez vos soucis en toute conscience vous comprendrez de quelle manière trompeuse ils agissent sur vous dans votre inconscient. Vous verrez que vos soucis sont fugitifs et non-fondés. Vous ne pourrez jamais mettre le doigt dessus. Ils n'auront aucune solidité.

En fait toutes vos émotions ne sont que le jeu de l'inconscient en vous. Si vous êtes totalement éveillé vous ne subirez pas le va-et-vient des émotions. C'est pourquoi je vous répète toujours de vous inonder d'une conscience en éveil.

Voyez comment vos soucis et vos paroles font et défont votre vie. Ils peuvent vous influencer, et influencer les autres. Si je dis le mot *vache*, que se passe-t-il aussitôt? Une image avec quatre jambes, deux cornes et une queue apparaît dans votre esprit, non? Un simple mot de quelques lettres vous fait venir à l'esprit toute une image. Les mots sont puissants. Ne pas les respecter, s'en servir à tort et à

travers, peut être nuisible.

Birbal, un Maître illuminé, et Akbar son roi se promenaient dans les rues. Ils virent un marchand de bois de santal et Akbar dit à Birbal :

- Sans savoir pourquoi, j'ai envie d'envoyer ce type à la potence.

Un mois plus tard ils croisèrent le même marchand de bois de santal et le roi Akbar dit cette fois au Maître :

- C'est étrange, mais maintenant j'ai envie d'offrir un rente à ce type!

Birbal lui répondit, après avoir fait une longue pause :

- Il y a un mois les affaires de ce marchand de bois de santal allaient mal et en te voyant passer il s'est dit que si tu mourrais les courtiers viendraient lui acheter beaucoup de bois de santal pour ton bûcher funéraire. Il a émis des vibrations négatives qui t'ont incité à éprouver de la haine pour lui. Je lui ai alors acheté immédiatement un lot de bois de santal pour faire des tables et des chaises pour notre royaume. Aujourd'hui il éprouve une grande reconnaissance pour toi. Et comme tu perçois les vibrations positives qu'il émet, tu as envie de lui offrir un rente!

Comprenez que vos pensées ont un grand pouvoir

intrinsèque. Vous devez par conséquent avoir un mental clair et libre de tout souci.

Swamiji, certains livres disent de ne pas se faire suer pour des petits riens. Mais les petites choses ont leur importance, non?

Quand vous fonctionnerez avec intelligence, vous ne tomberez pas dans la catégorie de ceux qui transpirent pour des petits riens.

Un jeune homme rend visite à son ami et le trouve en train de décoller le papier peint du mur. Il lui demande :

- Tu repeins?

L'ami répond :

- Je déménage.

On ne peut pas ignorer les détails.

Mais il faut être assez intelligents pour ne leur accorder qu'une juste attention, pour ne pas avoir à transpirer. N'écoutez jamais les gens qui vous disent de ne pas faire attention aux détails. Rappelez vous ceci : un petit trou peut couler un grand bateau. Comprenez simplement que vous devez utiliser votre intelligence et votre conscience.

Vous devez d'abord être absolument convaincu des soi-

disant petites choses qui vous préoccupent. Alors il n'y aura pas de contradiction en vous et vous trouverez tout naturellement l'énergie pour faire les choses. Si vous n'êtes pas convaincu, vous manquerez de conviction et d'énergie pour faire les choses comme vous l'entendez. Votre intelligence ne vous secondera pas pleinement, car l'intelligence est énergie, et l'énergie est intelligence.

Si quelque chose vous fait suer, c'est que quelque part quelque chose ne va pas. Toutes les souffrances viennent de vos propres contradictions. C'est parce que ce que vous voulez faire n'est pas clair pour vous que vous n'y arrivez pas. Pour avoir cette clarté vous devez nourrir votre intelligence.

Lorsque l'intelligence émergera, les contradictions disparaîtront et vous commencerez à vous intégrer. Et votre intelligence grandira encore. C'est dans ce cycle que vous devez entrer. C'est ce cycle qui éliminera aussi vos soucis.

L'intelligence est le seul moyen de vous libérer de tout ce qui vous tracasse. Si vous voulez vraiment abandonner le bavardage interne et les soucis, faites cet exercice :

Pensez à tout ce qui vous donne de la joie. Prenez la décision de ne laisser votre esprit se porter que sur ces choses-là, et rien d'autre. Accordez au reste juste assez d'énergie pour que ce soit fait, et n'y pensez plus. Faites

cet exercice et vous verrez l'énergie que vous économiserez.

Comprenez que vous donnez beaucoup de pouvoir à vos soucis par le simple fait d'en parler de plus en plus. Lorsqu'une maîtresse de maison répond au téléphone, elle commence par dire à son amie que la servante n'est pas venue travailler. C'est sa déprime du jour. Si l'absence de la servante vous cause tant de déprime et que vous voulez réellement vous en sortir, vous devriez simplement laisser lâcher prise et faire le ménage vous-même! N'est-ce pas plus logique?

Mais que faites-vous? Vous ne cessez d'en parler, en espérant que votre amie va aussi alimenter votre dépression. Si elle ne rentre pas dans votre jeu, ou si elle vous dit que la vie est ainsi faite et qu'il faut avancer, vous appelez une autre amie et vous lui dites comment la première manque de considération! Mais en réfléchissant, si vous cherchiez vraiment à avancer vous auriez apprécié les paroles de votre première amie, non?

Si vous vouliez vraiment sortir de la dépression et avancer dans la vie, c'est certainement ce que vous feriez, en vous servant de votre intelligence. Mais pourquoi réagissez-vous différemment? C'est parce que vous avez plaisir à parler de vous soucis et à ne pas vous en sortir.

En pratiquant l'exercice que je viens de vous donner vous

verrez que vos soucis disparaîtront et que votre organisation mentale changera du tout au tout. Vous aurez un sursaut d'énergie nouvelle, parce que toute l'énergie que vous dilapidiez à nourrir vos soucis sera subitement à votre disposition!

Examinez-vous sincèrement et demandez-vous si vous nourrissez secrètement vos soucis et si vous êtes prêts à entreprendre la transformation.

En cessant de courir après vos soucis vous verrez à quel point les autres sont désespérément pris dans ce cycle. Vous verrez comment ils grossissent leurs soucis en les racontant sans arrêt. Cette tendance à raconter ses soucis est ce que j'appelle s'inquiéter pour ses soucis! Cela ne cessera que lorsque vous le verrez. Tant que vous n'en serez pas l'observateur vous serez pris au piège des émotions, vous leur laisserez le pouvoir et les commandes.

Encore une fois, je ne vous demande pas de fuir vos préoccupations. Je vous dis de ne pas les grossir en les racontant. Ne les laissez pas prendre toute votre énergie. Faites plutôt ce qui doit être fait pour qu'elles cessent de vous préoccuper. Occupez-vous en sans perdre de temps, c'est tout.

Demandez-vous si vous éprouvez un certain bien-être en

compagnie de vos soucis. Ce critère déterminera si vos soucis vous contrôlent, ou si c'est vous qui les contrôlez. Si vous êtes à l'aise pour en parler sans réagir, vos soucis vous contrôlent. Si vous ne traînez pas avec eux et si vous prenez les dispositions qui s'imposent, alors vous les contrôlez!

Swamiji, vous avez parlé de la boisson. Mon mari boit si souvent, et il prétend qu'en buvant il oublie ses soucis... Que dois-je faire?

Ce problème est courant, comme je le disais. Si votre mari était là cela aurait pu aider. En analysant l'habitude de boire, vous verrez comment cela est contradictoire. Je m'explique :

Vous buvez pour vous sentir joyeux, mais cela vous rend misérablement misérable.

Vous buvez pour paraître sociable, pour être accepté par la société, mais vous devenez belliqueux!

Vous buvez pour avoir l'air sophistiqué, mais vous devenez insupportable.

Vous buvez pour dormir et oublier vos soucis, mais au réveil?... Vous êtes plus épuisé que jamais!

Vous buvez pour connaître l'extase et vous finissez par être déprimé!

Vous buvez pour vous donner confiance, mais vous avez ensuite peur de vous-même.

Vous buvez pour soutenir la conversation mais vous finissez par être incohérent.

Vous buvez pour dissoudre vos problèmes, mais vous les multipliez!

Ce sont des vérités, vous les connaissez mieux que moi! Honnêtement, boire ainsi en vaut-il la peine? Vous vous êtes en contradiction avec vous-même non seulement pour ceci, mais pour tout dans la vie. Si vous saviez clairement ce que vous voulez et si vous dirigiez un *iota* de votre énergie dans ce sens, vous grandiriez dans la joie, sans jamais vous contredire.

Quand vous buvez, buvez avec la conscience en éveil, c'est à dire consciemment, lentement, en observant chacun de vos mouvements, en savourant chaque goutte et en observant la réaction de votre corps. Faites-en un processus bien conscient. Je vous assure que si vous faites ceci chaque fois que vous décidez de boire, vous n'aurez pas à laisser tomber cette habitude. C'est elle qui vous laissera tomber.

Toute addiction est un processus mécanique et inconscient. On n'est pas seulement accroc à la boisson ou au tabac. On peut l'être même à la religion. Celles qui prient

inconsciemment en suivant une routine mécanique trouvent difficile de manquer la prière même un seul jour. Pour elles c'est une addiction. Si elles sont en manque, elles angoissent.

Tout comme l'alcoolique qui n'a pas sa boisson du soir commence à trembler d'insécurité, la personne mécaniquement religieuse ressent un grand vide si elle rate sa routine de prière.

La clé, c'est de comprendre la différence entre faire les choses avec confiance et les faire mécaniquement ou par peur. Faire avec confiance ne pourra jamais vous enchaîner dans l'espace, ni dans le temps. Vous serez un maître. Autrement vous serez enchaîné et malheureux. Vous serez un esclave.

Pour abandonner une habitude ancrée en vous, inondez-la de conscience. Elle se transformera dans le bon sens. Ne pensez jamais que vous devez l'abandonner. Tout ce à quoi vous résistez persistera. Vous devez la transformer par une conscience profonde.

Si vous captez le langage de la transformation, alors vous êtes sur la bonne voie : celle de l'ouverture.

On me dit parfois :

Swamiji, c'est très inspirant de vous écouter. Il nous reste maintenant à appliquer cela dans notre vie quotidienne et

à voir le résultat.

Sachez que je ne dis toujours que des choses pratiques. Ne pensez jamais que je dis des choses inapplicables dans le quotidien.

Tout ce que je fais c'est répéter le même *Vedanta* mais avec d'autres mots, dans le contexte moderne, pour que vous puissiez l'entendre à votre aise, pour que cela vous parle et que vous puissiez l'appliquer.

Par ailleurs, si vous lisez ces idées dans un livre, elles passeront simplement de la tête de l'auteur à la vôtre. Il n'y aura aucune expérience. Mais si vous les entendez de la bouche d'un maître, de quelqu'un qui vous parle de l'expérience de son âme, ces paroles vont vous pénétrer, que vous en soyez conscient ou pas.

Ce n'est pas ma connaissance mais mon expérience, ma propre vie, que je partage avec vous. Ce que je dis depuis mon Être *doit* toucher votre être. Cela *va* transformer votre vie. Il ne peut en être autrement.

Lorsque Swami Vivekananda a prononcé les mots suivants à Chicago le 11 septembre 1893 au premier Parlement mondial des religions : «Mes chers sœurs et frères...», tout l'auditoire a éclaté en applaudissements. Une dame a écrit : «Mis à part les applaudissements, il avait gagné une nation

entière. Nous avons senti passer un courant d'amour à travers nous, à travers notre être!..». Elle demanda plus tard pourquoi à Vivekananda, qui lui répondit simplement : «Parce que c'est sorti du plus profond de moi».

Vivekananda parlait depuis son propre être. Les paroles qui émanent du cerveau peuvent toucher le cerveau du récepteur, et on parlera alors de communication. Mais les paroles qui viennent du cœur vont toucher le cœur de l'autre personne, et on parlera alors de communion.

Communiquer ne suffit pas, nous devons apprendre à communier. Comme je parle du fond de mon cœur, vous m'écoutez de tout votre cœur.

Si celui qui parle exprime la totalité, celui qui écoute entendra en totalité. Sa vie ne pourra qu'être transformée. Si votre vie n'est pas touchée par mes paroles, que cela soit clair, je n'ai pas d'autorité pour parler. Vous êtes libre de douter de la vérité de mon expérience. Si vous sentez que mes paroles n'ont pas su transformer votre vie, il n'y a pas de culpabilité à voir.

Mais il est impossible que vous ne soyez pas touché!

Si vous écoutez avec votre cœur, l'effet de mes enseignements se verra automatiquement dans votre vie le moment venu. Seul un maître qui n'est pas sûr de lui-

même doit inciter ses disciples à retourner chez eux pour pratiquer ses paroles. Quand un vrai Maître parle, l'écouter suffit. Ecoutez totalement et la transformation se fera toute seule.

La *Chaandoghya Upanishad* le dit si bien : «Le maître répète au disciple neuf fois *Tat tvam asi, Tu es Cela*». En écoutant simplement le maître, en l'écoutant du fond de son Être, le disciple fait vraiment l'expérience spirituelle! Lorsque maître et disciple agissent tous deux dans la totalité, cela devient possible.

Quand on est autour d'un Maître les mots n'ont aucun sens. C'est être en silence avec Lui et absorber sa présence qui crée la véritable transformation. Mais que faire? Vous êtes si emmêlé dans votre dialogue interne qu'il devient impossible d'entrer en vous. Alors je parle. Je me sers des mots pour vous amener au silence.

A votre avis pourquoi je vous parle maintenant? Si je me tais, vous parlerez continuellement à l'intérieur de vous pour disséquer et analyser le passé, vous inquiéter pour l'avenir, conclure, juger, etc. Mais si je parle, vous vous absorberez dans mes paroles en craignant de perdre le contact avec moi et j'en profiterai pour entrer en vous!

Quand je parle, je me tais en fait à l'intérieur. Quand un Maître parle il est en réalité silencieux en lui-même. Voilà

pourquoi c'est un Maître! Dans votre cas, même quand vous êtes silencieux, vous parlez à l'intérieur de vous! Le langage interne reste, c'est ce qui fait la différence entre nous. Votre silence est invariablement un brouillage intérieur inaudible. A l'intérieur de vous vous sautez comme un singe d'un sujet à un autre, sans aucun rapport logique. Vous avez l'air silencieux au-dehors, mais il y a tout un asile de fous qui grouille en vous.

Apprenez à *écouter*. Pas avec la tête. Ouvrez tout votre être, abandonnez-vous totalement, en toute confiance. Ne lutez pas pour retenir mes paroles. Portez-moi dans votre être, cela suffira. Ma présence déclenchera l'alchimie.

Passons maintenant à la technique de méditation appelée *Manipuraka Shuddhi Kriya* qui va purifier totalement *manipuraka Chakra*.

Manipuraka Shuddhi Kriya

Durée totale : 30 minutes

Manipuraka Shuddhi Kriya est une technique de méditation tirée du Christianisme originel. Appelée *glassalolia*, elle fut adaptée par les Soufis qui en ont fait une technique appelée *charabia*. Cette technique vous videra de vos schémas mentaux profondément gravés et de vos soucis. Elle clarifiera vos émotions réprimées, votre colère et vos soucis.

En pratiquant cette technique vous allégerez la région de *manipuraka* autour du nombril, qui est la zone des soucis et des schémas mentaux complexes.

Après cette méditation c'est à vous qu'il appartiendra de cesser d'accumuler de nouveaux soucis et de recharger votre *manipuraka*.

Cette technique *doit* se pratiquer *l'estomac vide*, au moins 2 heures après un repas complet. Sinon elle pourrait vous faire vomir.

Debout, les yeux fermés, allez au fond de *manipuraka* et sentez la lourdeur dans cette zone qui est chargée de tous vos soucis.

Centrez-vous une minute sur *manipuraka chakra*. Essayez de sentir la colère rentrée et les soucis qui se sont déposés là pour diverses raisons.

Mettez-vous à pousser des sons sans signification depuis la région du nombril, le plus fort possible. N'utilisez pas de mots connus pour ne pas réveiller vos émotions habituelles ou récentes. Les mots attirent les mots sans vraiment agir sur les émotions qui les sous-tendent.

Ne proférez que du *charabia*. Seul le charabia ouvrira votre inconscient et libérera les émotions profondément cachées. Agitez les mains, criez, hurlez... Si des larmes montent, eh

bien qu'elles coulent.

Allez-y de toutes vos forces, vomissez tous vos sentiments négatifs.

Evoquez les incidents pénibles. Visualisez les personnes impliquées, ressentez les émotions en jeu, faites-les sortir.

Plongez-vous à fond dans l'expérience, n'ayez conscience de rien d'autre.

Au bout de 20 minutes cessez tout. Les yeux fermés, restez assis en silence pendant 10 minutes. Restez témoin de vos pensées.

Sentez la légèreté dans la zone de *manipuraka*. Elle est si légère, si heureuse. Votre être tout entier est libre, léger.

Le groupe pratique Manipuraka Shuddhi Kriya sur fond musical.

Swamiji chante.

Om Shanti Shanti Shantihi

Lentement, très lentement, ouvrez les yeux.

A la prochaine séance.

Merci.



Chapitre 5



Surmonter les fantasmes
Muladhara chakra



ous allons parler maintenant de *Muladhara chakra*, qui est situé à la base de la colonne vertébrale.

En sanscrit *muladhara* signifie la racine, la base de l'Existence.

En effet, *mula* signifie racine, et *adhara* base.

Ce *chakra* est bloqué par les fantasmes et par l'imagination. Il s'épanouit lorsque vous abandonnez vos fantasmes pour accueillir la réalité!

Ce chapitre s'achève par la méditation *Dukkha Harana*, tirée du Kulaarnava Tantra.

Muladhara chakra est en rapport avec la sexualité, avec les fantasmes et avec l'imagination.

La sexualité est le sujet auquel on pense le plus, celui qui fait couler le plus d'encre et de salive. C'est aussi le plus mal compris, le plus mal interprété et celui qui dérange le plus. Certains fuient le sujet, d'autres s'y complaisent. La sexualité se loge dans le recoin le plus sombre de notre mental inconscient.

D'entrée de jeu nous ne trouvons personne pour nous éclairer. Pourtant, plus encore qu'aucun autre sujet, la sexualité mérite d'être éclairée, illuminée par la lumière de la conscience!

C'est comme si nous marchions dans la forêt par une nuit noire alors que quelque part, on a creusé un grand fossé, un piège à éléphants.

Celui qui essaie d'éviter le sujet fait preuve d'une inconscience totale. Il ne sait même pas où se trouve le fossé. Comment pourrait-il l'éviter?

Celui qui s'y complaît a conscience que le fossé existe, mais il ne voit qu'une chose à faire : s'y laisser choir.

Laquelle des deux solutions peut être la bonne?

Il faut repérer le fossé et faire en sorte de le contourner.

La sexualité est souvent repoussée sous le tapis. C'est un sujet est tabou. Les parents n'en discutent pas ouvertement avec les enfants. En fait les parents eux-mêmes ignorent ce qu'il en est! Pour tout sujet on s'adresse à une autorité en la matière, sous peine de passer à côté de la compréhension juste et de basculer dans la mauvaise.

Une dame reçoit une lettre du maître d'école de son fils qui lui explique que le garçon ne voit pas bien le tableau, ce qui lui fait faire des fautes. La mère emmène aussitôt son fils chez l'oculiste.

Ce dernier examine le garçon, puis rédige son ordonnance :
l'emmener chez le coiffeur!

Cela nous fait rire, mais c'est la vérité : soit vous allez d'emblée voir la bonne personne et vous avez la bonne solution, soit vous tournez en rond en suivant des schémas inefficaces venant d'une soi-disant autorité, et votre vie tourne au gâchis.

Pire, vous transmettez ces schémas aux futures générations. C'est ainsi que naissent les conventions. Une fois qu'elles ont droit de cité, les déloger devient une tâche herculéenne. Avec les années les conventions finissent par passer pour des vérités.

Quand le Maître apparaît, son premier travail consiste à défaire tout ce qu'on a fait de vous. Alors seulement il peut entrer en vous, vous montrer ce que vous êtes vraiment. C'est un dur travail pour lui car vous êtes si avancé sur votre propre voie, au point même de vous demander comment vous pourriez être sur la mauvaise!

Mais revenons au sujet. Qu'est-ce que le sexe?

C'est une puissante énergie créatrice. C'est aussi une énergie méditative. Le monde entier est le produit de l'énergie sexuelle. Nos anciens maîtres illuminés, les *rishis*, nous ont bien éclairés sur le sujet.

Savez-vous que Vatsyayana, l'homme qui rédigea le *Kama Sutra*, le célèbre traité sur la sexualité, était un *sannyasi*?

Oui, il était célibataire!

En fait, il rédigea le *Kama Sutra* pour sa propre mère. Voici l'histoire :

Après son illumination, Vatsyayana revient un jour voir sa mère qui lui dit que s'il est illuminé il doit tout savoir sur tous les sujets.

Il hoche la tête et lui demande de quel sujet elle veut qu'il lui parle.

Elle lui dit :

- Etant ta mère, je sais que tu es célibataire depuis ta naissance. Il n'y a donc aucune chance que tu saches quoi que ce soit sur la sexualité. Pourrais-tu m'en parler?

Vatsyayana sourit et entreprend de rédiger le *Kama Sutra*, le manuel de la sexualité!

Un jour on demande à Vatsyayana :

Quelle autorité as-tu pour traiter ce sujet? C'est une question toute naturelle, et je crois bien qu'au fond de vous, vous aimeriez bien me la poser aussi!

Voici la réponse de Vatsyayana.

Je vous la donne dans un langage moderne, en employant une analogie de notre époque :

L'électricien qui vient chez vous pour la première fois sait tout ce qui se passe lorsque chaque bouton électrique de chaque pièce est allumé ou éteint!

Il connaît tous les circuits cachés dans le mur, il comprend le fonctionnement précis des instruments, il peut détecter tous les problèmes et les résoudre. Il maîtrise la science de l'électricité.

Par contre, vous qui appuyez cinquante fois par jour sur ces boutons, vous n'avez pas la moindre idée de ce qui se passe lorsque vous en manipulez un seul, n'est-ce pas?

Bon nombre d'entre nous ne savent qu'appuyer sur des boutons. Voilà pourquoi nous recevons parfois une décharge! Nous pouvons être père, mère ou grand-parent et tout ignorer de la sexualité. Nous sommes tous soumis à la torture hormonale en permanence. La télévision et les autres média nous présentent la luxure sous diverses formes, et nous croyons ainsi tout savoir sur le sexe et sur l'amour.

Seule une personne illuminée peut vous dévoiler la science de la sexualité.

Au fil des siècles, l'Inde a été dépossédée de vastes terres et d'immenses richesses. Il n'y eut pas de grande perte car

après chaque invasion ces biens ont été rendus et la société s'est relevée. Lorsque l'ancien système des Gurukul, de l'apprentissage aux pieds du Maître, fut aboli, on cessa d'enseigner le *Kama Sutra*, la science de la sexualité, aux enfants.

Ce fut le coup le plus dur porté à l'Inde. Ne comprenant plus le sens de la sexualité les gens se sont mis à poursuivre *kama*, la luxure.

Avez-vous déjà observé des joueurs d'échecs? Vous il vous suffit de regarder le jeu pour que le coup juste vous vienne à l'esprit, mais curieusement cela ne vient pas à l'esprit des joueurs! Qui parmi vous a déjà observé cela? Quelle peut en être la raison, qui peut me le dire?

Parce que nous ne sommes pas impliqués, Swamiji?

Oui! L'observateur n'est pas sous la pression que vit le joueur qui veut gagner. La pression et le stress troublent l'esprit. C'est celui qui est à l'extérieur, le simple observateur, qui peut vous donner la meilleure idée.

Le Maître a la vision d'ensemble, ce qui fait de lui une autorité sur n'importe quel sujet.

Qu'en est-il donc de la sexualité?

La biologie a montré qu'aucun homme n'est à cent pour cent homme et aucune femme à cent pour cent femme! L'homme est cinquante et un pour cent homme et quarante-neuf pour cent

femme. La femme est cinquante et un pour cent femme et quarante-neuf pour cent homme. Cela fait tout juste une différence de un pour cent!

Vous qui sortez du *Muladhara* de votre père et de celui de votre mère, comment pouvez-vous n'être qu'un homme ou qu'une femme?

Vous possédez forcément en vous les qualités des deux, n'est-ce pas? C'est le sens de notre représentation symbolique du Seigneur Shiva en *Ardhanareeshwara*, qui est moitié homme et moitié femme. Que nous acceptions ou pas cette réalité, nous portons en nous les énergies masculine et féminine. Nous sommes des êtres entiers, pas des êtres divisés.

Le *Tantra* traite merveilleusement la question de la sexualité. Le Seigneur Shiva entretient son épouse Devi Parvati sur le sujet. Ces révélations qui datent de plus de cinq mille ans s'appliquent encore à la biologie moderne!

Pour se sentir complet, ou entier, il est essentiel de pouvoir accepter et exprimer tout aussi bien les aspects masculin et féminin de notre nature.

Mais est-ce bien le cas? Nous laisse-t-on exprimer tout cela?

Dès la naissance la société vous étiquette comme garçon ou fille, et elle attend de vous le comportement correspondant. Elle ne

laisse pas les garçons exprimer leur côté féminin, ni les filles exprimer leur côté masculin. Dès notre plus jeune âge une moitié de notre être est donc réprimée!

Jusqu'à sept ans, le temps que le conditionnement social soit enraciné en lui, l'enfant n'a conscience d'être ni masculin ni féminin. C'est pourquoi l'enfant très jeune se sent complet, il se sent centré et en sécurité. Il semble si beau, si joyeux à voir! Vers l'âge de sept ans il passe sous le contrôle de la société.

On n'encourage pas le petit garçon à jouer à la poupée ou à la dinette. On regarde avec désapprobation la fillette qui veut s'amuser avec une voiture de course ou des fléchettes. La discrimination se retrouve même dans la couleur de des vêtements: les garçons en bleu, les filles en rose, n'est-ce pas?

Dans les premiers temps, la responsabilité des parents était de mettre l'enfant au monde. Puis à l'âge de quatre ans on le laissait dans la *Gurukula* avec le Maître. C'est là qu'on enseignait aux enfants la *Gayatri mantra*, un chant initiatique qui ouvre l'intelligence, à l'âge de sept ans. Si à quatorze ans l'enfant avait eu une expérience spirituelle, on lui enseignait les *Brahma Sutra*, le plus grand livre philosophique au monde. Sinon, on lui enseignait le *Kama Sutra*, la science de la sexualité et l'art de la vie de famille.

S'ils étaient illuminés avant l'âge de vingt et un ans les enfants recevaient l'initiation de *Sannyas*. Sinon, on leur enseignait les *Yoga Sashtras*.

Voilà comment l'enfant évoluait, selon sa personnalité, avec l'aide et l'amour du Maître.

De nos jours l'enfant subit un conditionnement si puissant, qui lui cause tant de dommages. Il commence par éliminer de lui-même la partie que la société n'approuve pas. Vous n'avez pas idée à quel point cette partie de la vie est traumatisante. L'enfant se sent soudain déraciné. Se sentant coupé d'une moitié de son être, il recherchera cette partie de lui-même à l'extérieur.

La nature inhérente de l'homme est l'accomplissement. C'est son origine et son point d'arrivée. Il part donc inconsciemment à la recherche de sa moitié perdue, de la moitié supprimée. Il cherche dans le monde extérieur un substitut de sa moitié perdue. Le jeune garçon recherche une présence féminine, la jeune fille recherche une présence masculine.

C'est ainsi que naît toute la sexualité et que la notion de sexe prend racine.

C'est entre sept et quatorze ans que l'enfant est le plus proche de ses parents et qu'il recueille auprès d'eux les images de ce que devraient être la femme ou l'homme idéal(e). La moitié manquante de la personnalité du garçon est remplacée par l'image de sa mère, la moitié manquante de la personnalité de la fille est remplacée par l'image de son père.

C'est pourquoi tout garçon a sa mère pour première héroïne, et toute fille son père comme premier héros.

C'est cette loi non-écrite, venant des profondeurs, qui est derrière les complexes dits d'Œdipe et d'Ophélie de la psychologie freudienne. Le garçon attendra de sa femme les soins que lui donnait sa mère, la fille recherchera auprès de son mari la sécurité et l'assurance dont elle jouissait auprès de son père.

Dans les foyers brisés où l'enfant a été privé de la présence du père et de la mère à cause d'un décès ou du divorce, l'enfant porte en lui un sentiment d'inachevé, parce que l'empreinte des parents est profonde, fondamentale. Bien après être devenu adulte, peu importe vos différences d'opinion avec vos père et mère, vous ne pourrez plus enlever leur empreinte de votre être.

À quatorze ans l'enfant atteint la maturité physique. Naturellement les lois de la société n'autorisent pas la même intimité avec le parent du sexe opposé. De plus, la diversification des activités de l'enfant réduit le temps qu'il passe en compagnie de ses parents.

À quatorze ans, la quête recommence donc, cette fois dans le monde extérieur. De nos jours elle commence même bien plus tôt. Les enfants sont exposés à la télévision et à internet dès leur très jeune âge. C'est pourquoi ils évoluent plus vite mentalement. Ce n'est pas bon signe... Bref, vers l'âge de quatorze ans la quête recommence, dans le monde extérieur.

L'enfant commence alors à recueillir des images auprès de gens de l'extérieur et des média. Ces derniers en sont pleinement conscients et c'est pourquoi la publicité est si riche de connotations sexuelles. Une femme ou un homme qui a du

charme sera choisi pour présenter un produit même si le produit n'a rien à voir avec eux .

On voit des images de femmes sur presque toutes les publicités de motos, mais combien de femmes montent à moto? Quel que soit le produit à vendre, on prend une femme souriante pour en vanter les mérites. Et en faisant vos courses vous attrapez promptement ce produit, en oubliant que la femme n'est pas livrée avec! Même la publicité des petits biscuits salés montre une femme!

Les média exploitent ainsi vos désirs insatisfaits. Les média n'ont que du rêve à vendre. Nous collectionnons ces rêves et nous les faisons tourner dans notre tête pour étancher notre soif. Mais peut-on étancher sa soif en avalant du sel? Non! Cela ne fera qu'aggraver votre soif n'est-ce pas?

Si vous êtes alerte et éveillé, les panneaux publicitaires n'auront pas de prise sur vous. Bien sûr en les voyant vous serez tenu au courant des dernières nouveautés, mais vous ne vous laisserez pas bernier par eux. Vous ne subirez pas leur influence. Vous les verrez objectivement, sans plus. Ils ne vous attireront pas d'une manière instantanée et irrésistible. Vous n'aurez des problèmes que si vous laissez votre mental réactif décider pour vous. Vous devez dissoudre ce mental réactif et commencer à fonctionner à partir de votre intelligence, afin de rester toujours en éveil. Bien sûr, la méditation y contribuera grandement.

Tandis que les média nourrissent votre imagination, la société de

son côté tente de vous brimer. Mais plus elle cherche à réprimer votre imagination et vos désirs, plus ces derniers se développent, car la société voudrait supprimer les symptômes sans aller à la racine du mal. Qu'arrive-t-il à l'arbre si vous lui coupez les branches en laissant les racines? Il repart de plus belle!

Bref, au cours des années nous glanons des idées dans tous les média pour créer notre propre image de l'homme ou de la femme parfaits. Avec le plus beau nez pris chez l'un, les plus beaux yeux ou la meilleure personnalité chez l'autre, nous nous fabriquons un collage de la « personne idéale ».

Cette phase dure environ sept ans, jusqu'à l'âge de vingt ou vingt et un ans. L'identification médiatique cède alors le pas, mais les idées ont pris racine dans notre esprit. Une nouvelle quête commence : la recherche de la personne idéale dans la vie réelle, d'après notre idée de ce qu'elle « devrait être ». C'est alors que les attentes prennent naissance.

Pendant les sept années qui suivent, la quête continue. Nous essayons une personne après l'autre, mais sommes déçus. Les plus intelligents se rendent bien compte que les rêves ne se réalisent pas.

Cela va de soi, puisque ce sont des rêves!

Mais la majorité continue de chercher.

Une petite histoire!

Un homme de quatre-vingt dix ans passait son temps assis du matin au soir sur la plage, à regarder passer les gens.

Un autre homme qui l'avait remarqué lui demande :

- Pourquoi restez-vous assis pendant des heures ici chaque jour? Vous attendez quelqu'un?

- J'attends la femme que je vais épouser.

- Pourquoi ne pas l'avoir cherchée quand vous étiez jeune?

- Je la cherche depuis l'âge de trente ans!

- Quel type de femme cherchez-vous?

- Je cherche la femme parfaite.

- Et vous ne l'avez pas trouvée?

- J'en ai trouvé une qui correspondait à mes critères, mais ça n'a pas marché.

- Pourquoi?

- Elle, elle cherchait l'homme parfait!

Voilà ce qui arrive quand on met la barre trop haut, quand on tient à une correspondance parfaite.

Après maintes recherches nous trouvons la personne qui, de loin, semble correspondre à notre image mentale teintée de vert. La

personne, ou plutôt l'image que nous en avons, est tout aussi verte. Tout est vert tendre, *youpi!* on se dit qu'on est fait l'un pour l'autre!...

On parle alors de *tomber* amoureux. Scientifiquement parlant, le phénomène est toujours une chute, jamais une *montée* en amour. Ce n'est que le jeu malicieux des hormones, qui prend la forme de l'amour. Ce qui se passe en réalité, c'est que nos besoins et nos attentes sont si forts que nous croyons que c'est arrivé. Nous voyons les choses comme nous voulons qu'elles soient. Nous projetons notre propre création mentale sur l'autre.

Quoiqu'il en soit, notre monde se remplit de verdure et de musique. La vie devient poésie. Enfin notre quête a abouti! On se met à écrire des poèmes, à se prendre l'un l'autre en photo, que sais-je encore.

Tant qu'on garde une certaine distance les choses se passent en douceur et nous continuons de projeter notre imaginaire l'un sur l'autre. Mais peu à peu la personne se rapproche et ce qui nous semblait d'un si beau vert vire à un vert plus pâle. Mais comme tout va bien, on continue. Puis on se rapproche encore et ce qui semblait vert pâle tourne à une sorte de jaune.

Arrivé à ce point, on se refuse à croire que le fruit de notre imagination s'avère être un leurre, et on se trouve des excuses pour justifier la situation.

On se dit : *C'est la vie! Tout ne peut pas être parfait! Il faut faire avec...* etc. Car il faut un courage énorme, une formidable intelligence pour vivre dans le réel. Nous préférons alors prendre ces excuses comme bouclier protecteur pour nous protéger de la réalité.

Enfin, en arrivant tout près, nous nous rendons compte que la réalité n'est même pas jaune, mais blanche! Ce qui était si vert à l'intérieur de nous est d'un blanc tout pâle à l'extérieur.

Fantasme et réalité sont deux choses tout à fait différentes.

Un homme fait une chute du troisième étage d'un bâtiment sur la route.

Un passant accourt et lui dit :

- La chute a dû vous faire mal.

- Non, répond l'homme, la chute ne m'a rien fait. C'est *l'arrêt brutal* qui m'a fait mal!

Tant qu'on flotte et qu'on flirte en amoureux en gardant ses distances et en contrôlant le temps, tout va bien, le monde est beau, on plane au-dessus du niveau fonctionnel. Mais dès lors que la véritable relation remplace le flirt, à mesure qu'on se rapproche et qu'on passe plus de temps ensemble, alors bonjour les problèmes!

Plus vous avez de fantasmes, plus dure sera la chute et pires

seront les dégâts.

Si vous ne nourrissez ni fantasmes ni imaginaire, vous pourrez rencontrer de suite l'âme-sœur. La personne que vous épouserez pourra devenir votre partenaire idéal, peu importe qui c'est.

Comprenons bien que personne au monde ne correspondra jamais à l'image que nous portons dans notre l'esprit, parce que cette image n'est pas bâtie sur la réalité! C'est un collage de différents éléments! Aucune image ne pourra coller à la réalité. Tout compte fait, une image reste une image, une création de notre imaginaire.

Il n'y aurait pas de mal à construire ses images à partir de personnages réels, de gens qu'on voit autour de soi. Mais vous choisissez vos modèles dans les média. Les média ont eux aussi les mêmes problèmes! Comment pourraient-ils vous guider ou vous soulager?

Voilà pourquoi le soi-disant amour finit dans la douleur. On se sent trahi, exploité par l'autre.

Notre réaction instinctive est alors de blâmer cette autre personne pour ce qui nous arrive. Mais est-ce bien sa faute?

Non! Le blâme vous revient, car c'est vous-même qui attendiez quelque chose, et c'est vous-même qui avez essayé d'imposer votre imaginaire à l'autre! Qui donc est responsable de l'échec?

Certes, dans certains cas la personne peut se comporter de manière irrationnelle ou excentrique. Mais ce sont des cas exceptionnels et c'est alors à vous de décider si, face à ce comportement, vous voulez poursuivre la relation ou l'interrompre. Ce que je disais ne s'applique pas ici. Il y a toujours des exceptions.

Cela s'applique en fait à beaucoup de foyers où règne une grande instabilité même si les deux personnes sont normales. Nous n'essayons jamais de tirer les choses au clair. Nous n'aimons pas voir la vérité en face! Nous poussons la poussière sous le joli tapis et nous marchons dessus en nous voilant la face.

Quand on a une blessure ouverte n'est-il pas logique de la soigner immédiatement et de rechercher un soulagement?

Va-t-on plutôt la recouvrir d'un bouclier en or et d'un tissu de soie en prétendant qu'il n'y a aucun problème? Ce serait pure folie, n'est-ce pas?

Comprenez donc ce que j'essaie de vous dire. Laissez tomber votre imaginaire et commencez à vivre la réalité.

Un homme offre un caniche en cadeau de mariage à un de ses amis. Trois mois plus tard il le rencontre dans la rue. Il lui dit :

- Alors, cette vie de marié?
- Oh, juste quelques petits changements avec le temps, rien

d'plus.

- Quels changements?

- Au début c'était ton p'tit caniche qui m'aboyait après, et ma femme qui m'apportait le journal. Maintenant c'est ma femme qui m'aboie après, et ton caniche qui m'apporte le journal!

Une fois la lune de miel terminée que se passe-t-il? Il n'est pas étonnant qu'on parle de *lune de miel*, pas de *soleil* de miel! En une lunaïson le bonheur s'évapore!

Même si vous vous mariez avec un super mannequin, sa beauté s'évanouira et au bout de deux semaines vous serez déjà en train de fantasmer sur quelqu'un d'autre! Vous continuerez de fantasmer, parce que ce vous cherchez en réalité c'est votre accomplissement intérieur. Faute de le savoir, vous le cherchez hors de vous, à travers mille chimères.

Une dame donne des conseils à sa fille sur le mariage :

- Ecoute ma chérie, si tu aimes quelqu'un il faut que ce soit pour la vie. Autrement ce ne sera pas vraiment de l'amour.

La fille écoute attentivement sa mère, qui poursuit :

- Ecoute mes conseils. Je sais de quoi je parle, ma chérie. Après tout, j'ai été mariée trois fois!

Le problème c'est que tout le monde est prêt à donner des

conseils, mais qu'il n'y a personne pour les recevoir! Tout le monde peut faire de beaux discours sur l'amour, l'imaginaire, le rêve, etc.

Mais que devient tout cela lorsqu'il s'agit de sa propre vie? On continue de rêvasser, de fantasmer!

Si au moins, arrivés à ce point, nous acceptons la réalité, il n'y aurait pas de problème. Mais restons-nous tranquilles? Non! Nous prenons notre pinceau et un pot de peinture pour essayer de peindre le blanc en vert! Nous voulons changer l'autre, le ou la remodeler à notre image. C'est ce qui cause le plus de dégâts dans toutes les relations. Nous cherchons à nous re-sculpter réciproquement selon notre imaginaire. Nous nous saisissons de l'autre et en faisons un matériau. Nous ramenons l'énergie au niveau de la matière. Ainsi naissent les problèmes, la guerre incessante de la vie!

Un peintre professionnel raconte ce qui lui est arrivé à un ami :

- Tu sais, un jour une jeune fille arrive avec un échantillon de bois d'une couleur bleu-noir et elle veut que je lui peigne une maquette de maison de cette même couleur. J'ai cru que j'allais laisser tomber mon métier à force d'essayer. Aucune couleur ne semblait lui convenir.

- Tu as trouvé finalement?

- J'ai eu de la chance! Un de ses amis l'a appelée sur son portable et j'ai rapidement repeint l'échantillon pendant qu'elle parlait!

A toute heure de la journée, dans tous les foyers, si vous écoutez attentivement le mari et la femme se parler, vous entendrez les coups de burin. Les mariés devraient s'offrir comme cadeau de mariage un marteau et un burin plutôt qu'un cordon sacré ou une alliance!

Un homme prend un verre avec un ami. Il lui dit :

- J'ai l'intention de divorcer. Ma femme ne m'a pas adressé un seul mot depuis six mois.

- Réfléchis bien avant de prendre cette décision, répond l'ami. Ce genre de femme est rare de nos jours!

Toute notre vie nous cherchons à faire correspondre la réalité extérieure avec notre image du monde. Nous ne trouverons jamais l'accord parfait.

Mais si nous lâchons notre image intérieure, nous aurons des possibilités illimitées!

Si vous n'êtes pas marié(e), abandonnez vos fantasmes et choisissez un partenaire de vie, plutôt qu'un partenaire de rêve! Rappelez-vous que vous allez passer votre vie entière avec cette personne, pas juste quelques mois. Ce n'est pas un simple flirt, mais l'affaire de toute une vie.

Au train où vont les choses n'importe quel *jean noir* et *tee-shirt bleu* peut s'infiltrer parmi vos fantasmes et vous séduire. Mais n'oubliez pas que le noir et le bleu déteignent en six mois!

Si vous êtes déjà marié, lâchez vos fantasmes. Vous pourrez alors vivre une vraie relation, peu importe avec qui vous êtes. Mais si vous y allez avec marteau et burin en main, il n'y aura pas de relation.

Le problème avec le travail sur l'autre, c'est que le temps d'avoir fini de le façonner à votre image, votre imagination aura changé d'avis. Vous devrez reprendre votre travail de modelage à chaque petit changement! C'est un cycle interminable.

Il ne peut y avoir de vraie relation tant qu'on vit de fantasmes. Même en restant chez vous vingt-quatre heures par jour, vous ne regardez pas l'autre dans les yeux, vous vivez votre fantasme au lieu de vivre la réalité. Vous ne vivez pas vraiment avec l'autre. Vous percevez tout ce que l'autre fait à travers votre propre imaginaire et vous finissez par conclure que votre vie est une punition infligée par Dieu.

Si vous n'êtes pas marié, lâchez vos fantasmes. Votre sang se calmera, vous ne souffrirez pas de torture hormonale. Si vous êtes veuf ou veuve, lâchez votre imaginaire, et vous ne souffrirez pas de la solitude.

Faites de votre mieux pour que les enfants ne regardent pas les duos télévisés. Apprécier la musique et danser sur elle ne pose pas de problème. Le hic, c'est que les enfants intériorisent tout ce qu'ils voient : les duos, les émotions et tout le reste. Là commencent les problèmes. Tout cela s'emmagazine dans

muladhara, le *chakra* sexuel. Et à la moindre suggestion leur *muladhara* sera d'attaque.

Le poids des attentes crée alors des perturbations de *muladhara chakra*. C'est ainsi que ce *chakra* se bloque. Si on essaie de satisfaire ses fantasmes à travers une autre personne ou en regardant la télévision, si on impose, si on projette ses attentes ou son imagination sur quelqu'un, ce *chakra* s'enraye.

Cela n'a rien à voir avec les circonstances extérieures ni avec ce qu'on appelle le célibat. Il s'agit d'une fragmentation du soi.

Qu'est-ce que le célibat?

Le célibat n'est rien d'autre que ne pas chercher la moitié réprimée qui est en vous. Si vous êtes un homme, vous devez trouver en vous l'accomplissement qui fera que la moitié féminine qui a été réprimée en vous ne vous manquera plus. Une femme doit se suffire intérieurement pour ne pas à voir à rechercher son accomplissement à l'extérieur.

Quand on a atteint cet état on peut vivre aussi bien avec ou sans femme extérieure. Autrement, même si vous êtes en couple, vous continuerez d'être torturé par vos hormones. Cette torture hormonale n'est que le résultat de votre aspiration à un accomplissement que l'on est en fait censé trouver à l'intérieur de soi-même, pas à l'extérieur.

Si vous atteignez cet accomplissement, vous vivrez l'esprit en

paix, que vous soyez marié ou non. Même marié(e), vous pourrez être célibataire. C'est le vrai célibat!

Mais au lieu de cela, les gens se forcent à se priver, et ils ne récoltent que plus de privation et de névrose.

Swamiji, nous ne nous rendons pas compte que nous avons une image à l'intérieur de nous...

Oui, c'est parce que nous regardons tout partout, sauf en nous-mêmes. Savez-vous que 80% de notre énergie est bloquée dans ce *chakra*! Ce *chakra* n'a même pas besoin d'être rechargé. Il suffirait de l'ouvrir et de l'activer pour qu'un flot d'énergie débordante transforme toute votre vie!

Regardez au fond de vous, vous verrez que vous souffrez parce que vous avez toujours l'impression d'un décalage entre ce que vous voyez et ce que vous aimeriez voir. *Ce que vous aimeriez voir*, c'est cela l'image que vous avez à l'intérieur de vous.

Essayez désormais d'observer sciemment le jeu de votre esprit devant tout ce que vous voyez. Saisissez telles qu'elles sont les scènes de la vie, avant que votre mental ne porte aucun jugement sur elles. Vous verrez avec quelle subtilité le mental joue avec tout ce que vous avez sous les yeux en vous faisant croire qu'il y a toujours quelque chose qui cloche.

Deux aphorismes sanscrits nous décrivent la réalité :

Dhrishti Shrishti, et Shrishti Dhrishti.

Dhrishti Shrishti c'est voir le monde tel qu'il est, le prendre comme il vient, accueillir ce qui *est*.

Shrishti Dhrishti c'est voir le monde comme nous aimerions qu'il soit, à travers nos verres colorés et nos chimères.

La première attitude mène à une vie paisible, la deuxième à la souffrance.

Un homme vient me voir et me dit :

- Swamiji, nous ne sommes que deux à la maison, ma femme et moi, et il n'y a pas de paix!

Je lui réponds :

- Qui dit que vous n'êtes que deux dans la maison? Vous êtes quatre.

L'homme est interloqué.

Je lui explique :

- Il y a vous, votre femme intérieure, votre femme, et son homme intérieur! C'est pourquoi je dis que vous êtes quatre.

Apprenez à laisser tomber votre homme ou votre femme intérieur(e) et vous verrez le changement qui se produira chez vous!

Et il s'en va, silencieux.

Swamiji, nos autres relations aussi sont perturbées, entre parents et enfants, par exemple...

Qui dit relation dit attentes.

Les parents veulent sculpter les enfants, et les enfants veulent sculpter les parents. Les parents essaient de réaliser leurs désirs inaccomplis en passant par leurs enfants. Analysez ce point en profondeur et vous comprendrez. Les parents rêvent que leur enfant devienne médecin ou ingénieur. Pourquoi ne pas plutôt chercher à savoir ce que l'enfant veut faire, et rêver d'accomplir *cela*? Voilà qui aiderait énormément l'enfant.

Le jour où votre enfant vous tiendra tête, il sera devenu adulte. Il vous faudra soigner vos rapports avec lui, lui consacrer du temps, lui parler comme ami, et chercher à savoir ce qu'il ou elle veut vraiment faire dans la vie. Guidez le jeune avec amour et confiance. Faites de son ambition votre réalité, et aidez-le à la réaliser.

Tant de jeunes me disent : *Ma mère veut que je sois médecin*, ou bien : *Mon père veut que je sois avocate...* Bien sûr, si l'enfant n'arrive pas à décider tout seul, et qu'il vous demande ce qu'il doit faire, vous pouvez lui donner votre avis, après avoir observé ses talents et de ses capacités.

Vous pouvez toujours faire vos suggestions mais sans lui mettre le couteau sous la gorge. Faites comprendre à l'enfant que vous lui

laissez la liberté et la maturité de ses choix et dites-lui clairement qu'il n'y aura pas de blâme à la fin.

Nous avons toujours notre burin avec nous pour essayer de ciseler nos parents, nos amis, des étrangers même, selon notre propre imaginaire. De leur côté ils avancent aussi burin en poche, fin prêts à s'en servir sur votre personne! Que de violence!

Pour la prochaine fois, j'aimerais que vous notiez selon vous ce qu'on est en droit d'attendre du mari parfait, de l'épouse parfaite, du père parfait, de la mère parfaite, de l'enfant parfait, de l'ami(e) parfait(e). Prenez cinq de vos relations, et notez tout honnêtement. Je parie que vous détecterez au fond de votre inconscient des idées empruntées aux média populaires.

Un personnage de série télévisée vous plaît. Il devient pour vous une réalité concrète. Inconsciemment, vous commencez à attendre un comportement identique chez ceux que vous côtoyez dans la vraie vie.

Savez-vous que les gens ont même en tête une image du maître spirituel idéal? C'est en général le vieillard aux cheveux blancs, à la barbe flottante, comme on le voit dans les bandes dessinées, ou à la télé! Lorsqu'ils viennent me voir ils n'arrivent pas à croire qu'une personne si jeune puisse être vraiment un Maître! J'ai donc le même problème. Je dois libérer les gens de leurs attentes sur le Maître spirituel afin qu'ils m'acceptent!

Mais Swamiji, il nous semble parfois nécessaire de ciseler... de prendre en mains nos employés. Que faire?

Ciselez consciencieusement. Restez vigilant, pour ne pas trop en faire. N'ayez envers vos employés que des attentes réalistes. Soyez sûr que c'est l'unique alternative. N'essayez de changer l'autre qu'en cas de besoin absolu.

Quelque soit le pouvoir qui vous est imparti, sachez vous en servir en toute conscience! Même la colère et la luxure sont de grandes énergies venant de Dieu. Si vous respectez ces énergies, vous en ferez bon usage.

Utilise-t-on mal l'argent? Non. Vous le respectez. Si quelqu'un fait un travail qui vaut dix euros, vous ne lui donnerez pas un sou de plus! Mais avec la colère, vous « surpayez ». Si quelqu'un fait une bêtise qui mérite dix euros de colère, vous lui en donnez pour cinquante! Pourquoi? Parce que vous vous servez de la colère de façon inconsciente. Mais si vous l'utilisez consciemment, elle sera bénéfique, et vous n'éprouverez pas de culpabilité non plus.

Ne laissez jamais votre propre colère vous perturber. Sinon cela voudra dire que vous n'avez pas su l'employer de manière consciente, que vous l'avez laissé vous emporter. Voilà le critère qui vous dira si vous avez utilisé la colère à bon escient!

Une petite histoire!

Un *sadhou*, ou moine errant, traversait un village lorsque les villageois vinrent se plaindre à lui qu'un cobra mettait leur vie en danger.

Comme ce *sadhou* avait la réputation de savoir communiquer avec les animaux, on le supplia de convaincre le cobra d'épargner les villageois.

Le *sadhou* parla au cobra, et l'animal promit de ne plus mordre personne.

Quelques mois plus tard le *sadhou* passait par le même village quand il vit le même cobra très mal en point, à l'article de la mort.

- Mais que t'est-il arrivé? Pourquoi es-tu blessé? demanda le *sadhou*.

- Oh *sadhou!* s'écria le cobra, c'est toi-même qui m'a fait promettre de ne jamais mordre ces villageois! J'ai tenu ma promesse. Mais eux qui auparavant avaient peur de moi, ils ont pris ma douceur pour de la faiblesse. Voyant que je ne mordais pas, ils se sont mis à me torturer journellement. Vois dans quel état ils m'ont mis!

- Mon pauvre ami, que tu es stupide! répondit le *sadhou*, certes, je t'ai dit de ne pas mordre le gens. Mais est-ce que je t'ai dit aussi de ne pas siffler sur eux?

Vous devez apprendre à utiliser la colère à bon escient en la

dosant correctement. C'est une formidable énergie quand on sait bien l'utiliser.

Connaître la colère affaiblit la colère. Quand on me dit :

- Swamiji, j'aime tellement ma femme que je veux qu'elle s'améliore, qu'elle change! C'est pourquoi je me bats avec elle.

Je réponds :

- Ce n'est pas votre femme que vous aimez, mais l'image que vous avez d'elle dans votre esprit.

Comme vous aimez cette image, chaque fois que votre femme répond à vos attentes vous l'aimez. Ce n'est pas de l'amour pour elle mais pour l'image que vous avez d'elle. Si vous aimiez votre femme vous changeriez cette image pour qu'elle lui ressemble. Mais si c'est l'image que vous aimez, vous voudrez que votre femme change.

La vérité c'est que nous aimons nos images. Là commence l'instabilité au foyer et toute la *guéguerre*! Honnêtement, tous les amoureux sont des ennemis intimes. Leur intimité les tient constamment sur leurs gardes. Ils essaient constamment de se dominer l'un l'autre.

C'est ce conflit rapproché entre deux personnes que nous prenons pour de l'intimité. Mais la véritable intimité a lieu lorsqu'on se sent totalement détendu en présence de l'autre.

Swamiji veut dire que nous devons accepter l'autre complètement, avec tous ses défauts?

Non!

Le mot *accepter* lui-même indique qu'il y a un sentiment de condamnation. Dire *avec tous ses défauts*, c'est émettre une plainte silencieuse. Cela revient à dire *que voulez-vous, il faut vivre avec*. Ce n'est pas cela! Je vous dis d'*accueillir* l'autre dans votre vie tel qu'il, ou elle, est. Il y a une différence entre accepter et accueillir. Accepter revient à faire un compromis. Accueillir, c'est ouvrir son être à l'autre, sans rien attendre, sans lui imposer de condition.

Rappelez-vous que la création entière est un don que vous fait l'Existence. Recevez tout avec grâce et humilité, et la formidable énergie de *muladhara chakra* s'ouvrira à vous. Eveiller ce *chakra* c'est faire jaillir une source d'énergie pérenne. Cette formidable énergie qui stagnait dans l'imaginaire, dans l'avidité, pourra alors être employée pour la créativité, les affaires, la réalité, la vie!

De plus, votre propre maison deviendra une *kshetra*, un temple de la paix. Nos maisons, qui étaient au départ censées être des *dharmakshetras*, des demeures de la justice, sont devenues des *kurukshetras*, des lieux assiégés! N'est-ce pas? Et pourquoi cela? Parce que nous découpons les êtres humains.

En découpant des statues ou du bois nous pouvons créer de

belles formes, ou fabriquer des meubles. Mais découper des êtres humains ne pourra donner que des traumatismes.

Un homme me posait cette question :

- Swamiji peux-tu me montrer comment établir la connexion avec la Dévi aux dix-huit mains?

J'ai répondu à cet homme :

- Essaie d'abord d'établir la connexion avec ta femme qui a deux mains et nous verrons ensuite comment établir la connexion avec la Dévi aux dix-huit mains!

Un autre homme est venu me demander de bénir son divorce. Je lui ai dit que je bénissais les mariages, pas les divorces. puis je lui ai demandé de m'expliquer son problème pour que je le règle.

Il m'a dit :

- Swamiji, ce matin je lui ai demandé du café. Elle l'a apporté brusquement et elle l'a fait tomber sur mon linge.

J'étais choqué, je lui ai dit que l'incident était trop banal pour justifier un divorce.

Il a poursuivi :

- Swamiji, vous ne savez pas, aujourd'hui c'était du café, demain ce sera de l'acide.

J'étais suffoqué. Je lui ai dit :

- Mais *ayyah*, pourquoi passer ainsi du café à l'acide, sans aucune raison? Tout ce qu'elle a fait c'est laisser tomber du café par colère ou par empressement et de toute façon c'est elle qui va devoir laver le linge!

Il a ajouté :

- Swamiji, pendant notre mariage, au moment de faire le rituel des trois pots d'eau où les mariés doivent plonger les mains pour trouver la bague déposée dans l'un d'eux, elle m'avait déjà égratigné la main avec son ongle!

Ces petits jeux ont pour but de rapprocher les mariés lors des noces indiennes. Cet homme avait gardé dix ans en mémoire un incident si banal! Je lui ai dit :

- *Ayyah*, si tu tiens un carnet de procès-verbaux comme un policier, qui pourra vivre avec toi?

Nous avons le choix entre deux possibilités. L'une, c'est rechercher les arguments et formuler un jugement. L'autre, c'est formuler un jugement puis rechercher les arguments. Quatre-vingt dix-neuf pour cent du temps nous optons pour la deuxième.

Tant de choses se passent autour de nous, mais nous ne retenons que ce que *nous voulons bien* retenir, jamais ce qui se passe

vraiment. La réalité finit par nous échapper. Elle est toujours là, mais vous ne voyez que ce que vous voulez voir. Dans le mariage, au cours des tous premiers mois, l'homme et la femme se font un jugement l'un sur l'autre, puis quoiqu'il ou elle fasse, l'autre le verra du point de vue de son jugement. Chacun ne cherchera que les arguments qui abondent dans son sens.

C'est pourquoi si vous décidez que votre femme est stupide, elle en aura toujours l'air à vos yeux. Si vous décidez que votre mari est du genre à vous contrôler, quoi qu'il fasse vous aurez toujours cette impression.

De cette manière vous ne verrez jamais votre conjoint comme il est vraiment. Vous ne verrez que les aspects qui nourrissent votre jugement. Quand on a faim, on ne voit que des restaurants tout le long de la route.

Et que fait celui qui veut noyer son chien? Il l'accuse de la rage.

Abandonnez donc cette attitude. Vous découvrirez une nouvelle fraîcheur en chaque personne et en toute chose.

Un homme se rend dans un poste de police pour déclarer que sa femme a disparu depuis trois heures.

Le policier lui dit :

- Pouvez-vous me donner des détails sur sa taille, son poids, etc.
- Oh! je n'en sais rien.

- Qu'avait-elle sur elle lorsqu'elle a quitté la maison?
- Je n'ai pas remarqué, Monsieur. Ah, oui, elle est partie avec le chien, ça je le sais.
- Quel chien?
- Dalmatien, tâches plutôt grises que noires, 25 kg, queue parfaitement blanche, aucune tache, collier marron, chaîne argent. Nom : Spot.
- C'est bon! Nous allons les trouver! dit le policier.

Le mari fonctionne selon les jugements qu'il porte sur sa femme et la femme selon les jugements qu'elle porte sur son mari. Le mari et la femme vivent une certaine fraîcheur qui durera peut-être quelques mois après le mariage. Pendant ces quelques mois ils rassemblent des jugements sur l'autre. Puis la relation s'arrête complètement. En fait ils ne voient même plus l'autre. Ils n'ont plus de rapport qu'avec leurs propres jugements.

Le mari traite avec les jugements qu'il porte sur sa femme et la femme avec les jugements qu'elle a réunis sur son mari. Le mari réel et la femme réelle sont deux tout autres personnes! Les voilà désormais à quatre dans la maison.

Dites-moi sincèrement : depuis combien de temps n'avez vous pas regardé votre mari ou votre femme dans les yeux pour lui parler? Cela doit faire si longtemps. Et vous trouvez que les premiers jours étaient dorés mais que la vie a fini par devenir ennuyeuse. C'est votre propre attitude qui la rend ennuyeuse.

Vous ne laissez pas d'espace d'évolution à l'autre. Vous vous empressez de le cataloguer et vous ne prenez rien de nouveau en compte à son sujet. Après quelques années de mariage vous ne voyez même plus votre mari ou votre femme, tellement votre rapport avec son image vous satisfait.

Que se passe-t-il ensuite? Vous finissez comme cet homme qui ne savait rien de sa femme! Ne pas connaître les particularités de sa femme n'est pas un gros problème. Le vrai problème est plus profond : vous passez à côté de la personne même qui vit avec vous, pour vivre avec une *idée* de cette personne.

Prenez la résolution de voir votre conjoint pendant vingt-quatre heures comme si c'était la toute première fois. Accueillez chacune de ses paroles et de ses actions avec fraîcheur et innocence, sans tirer de conclusions hâtives. Ressentez de l'amour pour l'autre. Même si des paroles provocantes vous sont adressées, écoutez-les en gardant l'esprit en éveil et réagissez avec calme et affection, au lieu de la belligérance d'avant.

Vous disposerez ainsi de nouveaux jalons, et vous créerez un nouvel espace pour votre évolution à tous les deux.

Vous réaliserez soudain à quel point votre propre attitude avait contribué à rendre les choses désagréables. Bien sûr vous me direz que votre conjoint aussi doit faire de même. Mais vous avez en vous le pouvoir de vous transformer et de transformer les autres. Un simple changement mental chez vous peut changer beaucoup de choses

Si vous avez décidé de changer, votre conjoint aussi changera.

Un homme passe près d'un cimetière lorsqu'il entend un homme hurler à l'intérieur. Il se sent obligé de s'arrêter pour voir s'il peut l'aider. Il entre et voit l'homme en train de hurler près d'une tombe.

Il n'arrête pas de crier :

- Pourquoi fallait-il que tu partes? Pourquoi fallait-il que tu partes?

L'homme se sent attristé par tant de souffrance. Il s'approche et demande :

- Pardon Monsieur, c'était votre femme?

- Non, son premier mari!

Les relations deviennent traumatisantes à cause du décalage qui existe entre notre imaginaire et la réalité. Pire, les gens passent d'une relation à une autre en pensant que la suivante satisfera leur imagination. Au bout d'un moment, ils constatent que là aussi quelque chose manque et ils sautent dans la relation suivante. Il ne leur vient jamais à l'esprit que ce manque vient en réalité de leur propre imagination, et que l'autre personne n'a pas de problème.

Les gens sont tellement bien installés dans leur monde imaginaire que c'est la réalité qu'ils prennent pour

l'imaginaire! C'est le point de départ de nos ennuis.

Le *jour* où nous vivons dans le présent, *ce jour-là*, nous connaissons la joie. *Ce jour-là*, nous découvrirons avec quelle overdose d'imaginaire nous avons vécu.

De nos jours il devient de plus en plus difficile pour les jeunes de se tolérer mutuellement, et les mariages se brisent facilement. C'est désolant. Un éveil est nécessaire. Seulement une profonde compréhension pourra amener à cet éveil.

Dans nos relations, nous sommes toujours prêts à montrer l'autre du doigt. Nous oublions qu'il faut deux mains pour taper et faire du bruit. Dès qu'on travaille sur soi, les choses s'améliorent, pour soi-même et pour les autres. Ne vous inquiétez pas des besoins de changement de l'autre.

Dans les histoires d'amour qui ont été écrites jusqu'à ce jour, l'homme et la femme ne mènent jamais une vie de couple.

C'est le cas du couple que nous décrit le poète Rabindranath Tagore : le héros et l'héroïne décident de rester d'éternels amoureux tout en vivant chacun sur une des rives du Gange. Une fois par semaine, ils prennent le bateau, ils se rencontrent, puis ils rentrent chez eux. De cette façon il est évident que leurs rencontres seront paisibles. Chacune de leurs rencontres sera... fraîcheur d'ambiance, vu qu'ils n'ont que quelques heures à passer ensemble. Moment précieux!

On n'a vu aucun des couples d'éternels amoureux - ni Roméo et Juliette, ni Laïla et Majnu, ni Ambikapathi et Amaravathi - vivre ensemble! S'ils vivaient ensemble, il faudrait réécrire leur éternel amour.

Le problème, c'est que dans la vie réelle nous n'avons pas de musique de fond! Quand vous regardez les histoires d'amour à la télévision, il y a toujours une musique de fond pour vous entraîner dans un monde fantasmagorique. La musique a le pouvoir de vous faire fondre, de vous rendre malléable. Toutes les scènes, surtout les scènes d'amour, ont leur musique de fond qui augmente encore le plaisir. Vous êtes hypnotisé par l'ambiance de l'émission.

Vous recherchez ensuite cette musique mais vous ne la trouvez pas! La poésie de l'imagination n'est pas la poésie du réel. La première vient de l'imagination et peut toucher le ciel. La deuxième est réelle.

Rappelez-vous que votre conjoint est une création de Dieu. Votre création ne peut entrer en concurrence avec la création de Dieu! Sa création l'emportera toujours!

Il est beaucoup question de pornographie, de fantasmes, de rêves et de perversion dans la société d'aujourd'hui. On essaie de réaliser ses fantasmes en ayant recours à de piètres substituts. La pornographie ne fait pas s'épanouir la sexualité. Elle crée davantage de fantasmes et de perversion. Ces fantasmes sont obsédants. Mais comprenez bien que moins d'être faible ou

inintelligent, rien ne peut vous obséder. Quand on est intelligent, on peut laisser tomber tout cela.

Un dame donne son avis :

Swamiji, vous nous dites d'être ce que nous sommes. Mais comment vivre ce qu'on est dans cette société? Nous devons nous adapter à la famille, à la société...

Oui, sur le plan pratique tout le monde a ce problème.

Vous me dites : «Swamiji, je dois m'adapter à l'autre». Pourquoi ne feriez-vous pas vous aussi en sorte que les autres s'adaptent à vous? Il est vrai que dans la société nous dépendons les uns des autres, que nous n'avons pas le choix. Mais soyez clairs sur vos limites. Soyez indépendamment dépendants! Sachez bien ce qui est votre espace et ce qui est celui de l'autre. Faites de votre mieux pour enrichir votre propre vie, sans vous gêner mutuellement.

Bien sûr, je n'ai pas la solution infallible... Si je pouvais vous donner un mantra à chanter pour tous les problèmes qui se posent entre mari et femme, je serais l'homme le plus populaire au monde !!!

Rires et applaudissements...

Swamiji... peut-on ouvrir le muladhara chakra de l'autre personne pour qu'elle abandonne ses attentes?

Swamiji rit... Comment faire? Vous ne pouvez faire qu'une

chose, abandonner vos propres attentes, et passer ainsi de quatre personnes vivant sous le même toit, à trois seulement!

Comment changer l'autre?... Les conseillers conjugaux vont jusqu'à suggérer l'hypnose! Je crois que c'est une grosse intrusion dans la liberté d'autrui. C'est une mauvaise chose.

L'autre jour je lisais l'histoire d'une femme qui voulait calmer la colère de son mari. Vous savez peut-être que l'Université de Chicago fait des recherches en implantant des électrodes dans le cerveau d'un sujet dans le but de calmer complètement sa colère! Lors de l'appel à volontaires, des centaines de femmes ont forcé leurs maris à y participer!

Après l'expérience, soixante-douze de ces femmes sont retournées à l'université en disant : «Je vous en prie, reprenez vos électrodes. Rendez-moi mon mari comme il était! Rendez-le moi avec sa colère!» Ou bien : «La vie n'a plus de charme! Si nous ne nous disputons pas il n'y a plus d'échange. Il ne fait plus attention à moi!»

Tout le monde a besoin d'attention! D'après la psychologie comportementale l'homme normal peut passer jusqu'à quatre-vingt dix jours sans manger, mais pas plus de quatorze jours sans l'attention des autres! Sinon il commence à perdre la raison.

Nous avons perdu l'habitude de nous aimer, de prendre soin les uns des autres. L'amour est une langue oubliée! Notre seule interaction avec les autres consiste à nous battre avec eux! Je pense que les gens qui sont assis ici à se plaindre de leur mari ou de leur femme ne sont pas spirituels. Car si leurs conjoints devenaient spirituels, ils pourraient ensuite venir exiger que je leur rende leur partenaire comme il était!

Rires et protestations dans la salle...

Vous prétendez être différents! On verra bien...

La beauté de *muladhara chakra* c'est qu'avec l'ouverture de ce seul *chakra* vous verrez disparaître cinquante pour cent de vos problèmes! Ce seul *chakra* gère plus de la moitié de votre vie. Dans tout ce que vous faites, ce *chakra* joue un rôle! On retrouve la trace de ce *chakra* même dans votre signature ! Quand votre *muladhara chakra* sera activé, même votre signature semblera différente. Même pour cueillir une fleur, vous vous y prendrez autrement.

Il y a un groupe de saints tamouls appelés les *Nayanars*. Une chanson dit que lorsqu'ils cueillent une fleur l'arbre ne ressent aucune douleur! Que faut-il entendre par là? Qu'on devient si sensible, si plein d'amour, lorsque ce *chakra* est ouvert. Lorsque l'énergie de ce *chakra* sera transformée elle se répandra hors de vous sous forme d'amour!

Le sexe est carbone, l'amour est diamant. Le sexe est la boue,

l'amour est le lotus qui s'épanouit dans la boue. C'est la même substance. Mais il faut savoir l'affiner.

Aujourd'hui je vous donne cette technique à essayer chez vous :

Asseyez-vous, et concentrez-vous sur votre *muladhara chakra*. Vous remarquerez que votre *muladhara chakra* est toujours tendu.

Pendant cinq minutes pardonnez mentalement à votre mari ou à votre femme pour tout ce qu'il ou elle vous a fait. Pardonnez-lui vraiment, allez à la racine et relâchez le ressentiment. Faites-le totalement. Acceptez l'autre comme il ou elle est. Accordez-lui votre amour profond.

Au bout de cinq minutes vous verrez que votre *muladhara* est déjà totalement relaxé. Si cinq petites minutes suffisent à donner un tel résultat, imaginez ce qui arrivera lorsque vous changerez entièrement d'attitude, et quel formidable flot d'énergie vous ressentirez!

Vous vivez maintenant comme si vous possédiez cent mille euros, mais que quatre-vingt dix mille autres étaient sous clé dans un lieu où vous ne pouvez plus les reprendre.

Vous essayez de mener entièrement votre vie avec les dix mille euros qui vous restent. Il y a de quoi se sentir pauvre!

De la même façon, toute notre énergie a été mal investie et enfermée dans ce *chakra* à cause de la colère, de la sexualité et

je ne sais quoi. Nous n'avons même plus assez d'énergie pour gérer le quotidien! Dès que ce *chakra* sera ouvert, votre vie s'enrichira. Vous penserez mieux, vous comprendrez mieux, vous préverrez mieux. Vous sentirez cette énergie agir consciemment en vous.

C'est une dimension nouvelle que vous ne connaissiez pas. Vous réaliserez que votre mari, votre femme et tous les autres sont en fait des êtres spirituels!

Le ciel et l'enfer ne sont pas des lieux géographiques. Vous ne les trouverez pas sur la carte. Mais psychologiquement ils existent. C'est à vous de transformer votre vie en ciel ou en enfer. Lorsque vous êtes plein d'attentes, vous portez votre propre enfer dans la tête! Partout où vous irez vous verrez que votre paquet personnel d'enfer vous suit! On n'y échappe pas. Et quand deux personnes se rencontrent il y a un grand choc d'enfers, au lieu du son des cloches. Pourquoi tenez-vous à transporter tout ce poids avec vous?

Laissez-le tomber tout simplement!

Pensez à toute l'énergie que vous gaspillez à essayer de sculpter l'autre pour qu'il ou elle réponde à vos attentes. Ne serait-il pas beaucoup plus simple de lâcher le ciseau? En canalisant ne serait-ce que 10% de cette énergie en méditation, votre existence deviendrait une vraie vie.

La vie vraie c'est la vie vécue dans l'éveil et dans la liberté.

Nous avons le choix! Nous avons une chance de devenir conscients. Maintenant c'est à vous de décider.

Swamiji, comment abandonner la luxure et nourrir l'amour?

J'y arrive.

La luxure, comme la colère, est une puissante énergie. En fait, tant que vous ignorez ce qu'est la luxure et comment elle peut être transformée, toutes vos actions seront impures. Même ramasser un stylo est indécent et jouer avec un bébé peut paraître douteux. Il y a une certaine nature animale dans vos actions parce que votre énergie est toujours basique, parce qu'elle n'est pas encore transmutée en énergie élevée.

Connaître la colère apaise la colère. De même, connaître la luxure diminue la luxure, car les deux sont une seule et même énergie! Le problème de la sexualité, c'est qu'on l'a gonflée d'imaginaire, bien au-delà de ce qu'elle est. La répression dont elle a fait l'objet lui a donnée une importance démesurée. Voilà la source du problème : la contamination à grande échelle par les médias.

Et quand l'autre n'accepte pas votre luxure, elle se transforme en colère à son égard. Et c'est ainsi qu'on lit dans les journaux des histoires de jeunes qui lancent de l'acide au visage des filles qui les rejettent.

Comprenez d'abord que la société a toujours créé des divisions entre êtres humains inférieurs et supérieurs. Le passionné est

considéré comme inférieur, celui qui vit dans la luxure aussi. Personne n'est ni inférieur ni supérieur à personne. Une transformation doit se produire, c'est tout.

Ceux qui fixent des règles de morale sont des gens qui ne font en fait que jouer les moralisateurs. Il y a tant de luxure et de passion cachée en chacun d'eux. Soit ils ont peur de dépasser ces sentiments, soit ils se sentent coupables de les entretenir, alors ils moralisent. Ce sont eux qui fixent les critères de valeur et qui causent la souffrance dans la société.

Comprenez qu'il n'y a ni haut ni bas. Dès que vous croyez être en bas de l'échelle, vous commencez à lutter avec ce sentiment et vous avez beaucoup de mal à le surmonter. Cela rend le processus de transformation très difficile.

Tout ce à quoi on résiste persiste. Laissez simplement votre conscience évoluer et les choses se feront. Eveillez votre conscience et vous serez transformé. N'analysez jamais : l'analyse divise, rien de plus. Elle fera de vous deux moitiés constamment en guerre. La société cherche toujours à vous diviser.

L'analyse est un outil pour les savants et pour les chercheurs, pas pour la croissance spirituelle. Mais vous ne lâchez l'habitude d'analyser et de disséquer quel que soit le contexte. Si on veut vous imposer des sentiments de supériorité ou d'infériorité, rappelez-vous que chacun fait partie de l'Existence. Personne n'est inférieur ni supérieur à personne. Seul l'oubli de cette vérité permet une telle situation.

Pour ce qui est de la luxure, comprenez d'abord que seul l'amour peut exister, pas la luxure. La vérité, c'est que la luxure vient d'une profonde ignorance.

Transmuter un métal basique en métal plus précieux est un processus alchimique. Changer notre émotion de base, la luxure, en l'émotion la plus élevée dont nous soyons capables, l'amour, est également un processus alchimique. D'une alchimie ultime.

Laissez-moi vous raconter ce qui m'est arrivé pendant que j'étais dans l'Himalaya :

Là haut, j'allais à pied partout, comme il me plaisait. J'avais peu d'effets personnels, j'étais et je dormais n'importe où la nuit. J'ai pu rencontrer beaucoup de sages pendant cette période.

Une fois j'ai rencontré un sage presque nu, qui portait des locks sur la tête et avait un visage féroce. C'était un *Naga Baba*. Il appartenait à la branche des sages *Naga*.

Comme il m'intriguait, je m'approchai de lui. A l'époque je ne savais que baragouiner en hindi, mais je réussis à lui parler dans un hindi rudimentaire.

J'ai passé quelques jours près de lui. Toute la journée il fumait sa pipe ou *hookah*. En l'observant je fus intrigué par ce qu'il faisait. Il lâchait deux pièces de cuivre dans la *hookah*, il fumait

pendant un certain temps, puis il vidait la pipe et deux pièces d'or en tombaient! Il allait ensuite au marché, vendait les deux pièces d'or, se procurait des pièces de cuivre et recommençait!

Je lui ai demandé comment il faisait cela. Sans répondre, il m'a simplement donné sa pipe. Comme mon organisme n'a jamais été friand de l'odeur du tabac ou de l'alcool je reculai de quelques pas, en lui disant que j'étais dans l'Himalaya pour la méditation et l'illumination et que je n'étais intéressé ni par la fumée ni par les pièces d'or.

Il m'a regardé, et il s'est adressé a moi pour la première fois en tamoul :

Angam pazhuthaal thangam pazhukkum!

Quand l'être mûrit, l'or aussi mûrit!

J'étais sans voix. En s'amusant, il souffla des ronds de fumée sur mon visage. Je restai trois jours dans la félicité.

La transmutation du cuivre en or est un processus alchimique qui se produit dans le monde extérieur. L'alchimie du monde intérieur consiste à transmuter nos énergies de base en une énergie spirituelle, plus élevée. Quand on a maîtrisé cet art, transformer le cuivre en or n'a plus rien de mystérieux. Quand on a maîtrisé le processus alchimique interne, l'alchimie extérieure n'est plus qu'un jeu d'enfant.

Si je vous raconte cet incident, c'est juste pour vous démontrer

le concept d'alchimie, pas pour que vous vous lanciez dans l'alchimie mondaine! Comprenez bien que les méthodes alchimiques du monde extérieur sont banales. C'est l'alchimie intérieure qui fera de vous un vrai Maître.

Que se passe-t-il exactement dans l'alchimie des métaux? Tout d'abord on élimine les impuretés du métal de base, puis on ajoute certains éléments, et la transmutation a lieu, après quoi le métal ordinaire devient un métal plus précieux.

Nos émotions animales doivent être changées en émotions divines. Nous avons tous en nous le désir physique, qui est une émotion animale. De plus, la sexualité des animaux est pure. Ils oublient le monde entier quand ils s'accouplent.

Mais chez nous la sexualité n'est pas pure. Elle s'accompagne toujours de sentiments de désir et de culpabilité.

Soit notre conditionnement passé nous culpabilise et nous retient, soit le désir intense nous pousse à nous laisser aller davantage, et à nous sentir encore plus coupables. C'est un cercle vicieux qui a pour résultat de contaminer notre sexualité, de la rendre impure.

Vous l'avez peut-être remarqué : dès que vous réalisez le désir de votre imaginaire vous êtes envahi par la culpabilité. C'est pourquoi la sexualité vous culpabilise. La famille injecte en vous le premier sentiment de culpabilité dès l'enfance. Puis vous passez peu à peu maître dans l'art de créer vous-même votre culpabilité!

Comprenez d'abord comment fonctionne la culpabilité. La

personne qui veut vous contrôler commence par vous culpabiliser. Elle s'arrange pour créer en vous un sentiment d'infériorité. Alors vous suivez naturellement ce qu'elle vous dit.

L'homme ne sait diriger qu'en culpabilisant. Je vous dirai que ce système n'est valable que pour les enfants. Il est bon de commencer par suivre des règles, mais il est important ensuite de grandir et de suivre sa propre intelligence. Lorsque vous aurez intégré votre personnalité, la culpabilité ne pourra plus vous atteindre. En fait l'incident lui-même ne crée pas de culpabilité en vous. C'est plutôt l'effet de l'incident qui vous fait culpabiliser.

D'une génération à une autre, des règles nous ont été transmises aveuglément, associées à la culpabilité. Comme une couronne, elle passe du grand-père au père, puis de père en fils, de fils à petit-fils et ainsi de suite.

La publicité pour les produits de beauté ne cesse de vous répéter que vous n'êtes pas assez bien. Vous commencez par culpabiliser parce que votre corps n'est pas aux normes, puis vous achetez ces produits et vous vous en servez.

Vous tombez ainsi sous leur contrôle. Puis après les avoir utilisés vous culpabilisez : *j'ai fait tout ça, pour ça?*

Dès que vous avez réalisé quelque chose, le premier sentiment qui s'empare de vous, c'est la culpabilité.

Pour revenir à la luxure, vos fantasmes et votre imagination vous

enferment dans un cycle improductif. Vous vous constituez une couche cérébrale solide avec tout ce que votre imagination a recueilli à la télévision, sur internet, dans les livres, etc. Vous vivez en permanence dans cette couche de votre mental. Même quand vous vivez une relation, vous fonctionnez à partir de cette couche. Vous n'êtes pas en rapport avec la vraie femme ou le vrai mari. Votre image mentale devient un piètre substitut pour la vraie femme ou le vrai mari. Votre sexualité est ainsi contaminée.

En vous laissant aller de cette façon, vous vous retrouvez dans un cercle vicieux et c'est pourquoi vous n'allez pas plus loin. Vous finissez par en sortir pour y retomber avec une envie de plus en plus grande. Si vous alliez jusqu'au bout vous en sortiriez épanoui!

C'est pourquoi dans les premiers temps les gens pouvaient lâcher la sexualité à quarante ans. Ils n'avaient pas en eux toutes ces représentations compliquées. Leur relation entre mari et femme était directe. Voilà pourquoi ils s'épanouissaient très tôt. Ils n'avaient pas besoin de plonger dans la luxure et d'en sortir. C'est la luxure qui leur tournait le dos, pas *eux* qui l'abandonnaient.

Dans le mariage indien il y a un beau verset que le prêtre fait réciter au couple. La femme dit à son mari : *Sois mon onzième fils* et le mari dit à la femme : *Sois ma onzième fille*. Cela veut dire qu'à la onzième année de mariage ils prendront soin l'un de l'autre comme fils ou fille l'un de l'autre. D'ici là, leur relation

aura été totalement transformée.

En voyant vos enfants la joie vous envahit, n'est-ce pas? Votre relation avec votre conjoint subira une telle transformation que vous aurez la même joie à le voir. Le mari deviendra un fils pour la femme, et l'épouse deviendra une fille pour l'homme.

Faute de comprendre clairement votre imaginaire, vous allez souffrir. La compréhension est la clé pour celui qui veut s'en sortir. Savoir vivre sans souffrir, c'est mener une vie spirituelle. Ne pas savoir éviter la souffrance, c'est mener une vie matérielle. Il n'y a que deux façons de vivre : avec une bonne compréhension et sans aucune compréhension. La vie de Bouddha ou la vie de *bouddhou*!

Vos désirs et vos fantasmes sèment la confusion en vous et c'est pourquoi vous ne vous sentez heureux nulle part. Si vous êtes assis par terre sur un tapis vous n'êtes pas heureux parce que vous pensez à une chaise. Quand vous prenez une chaise vous pensez à un trône. Quand vous êtes sur le trône vous perdez la capacité de l'apprécier! Vous suivez ma pensée?

Si votre sexualité était dégagée de ces sentiments de culpabilité ou de désir, vous pourriez la vivre à fond, sans culpabilité ni imaginaire, et vous en sortiriez épanoui. C'est lorsque votre couche cérébrale entre en action que votre imaginaire et vos fantasmes vous empêchent de vous épanouir.

Lâchez donc cette couche cérébrale et commencez à ressentir de l'amour pour votre corps et pour le corps de l'autre. La félicité

jaillit en permanence dans votre corps, mais vous ne la laissez pas monter jusqu'à la surface, parce que vous êtes pris dans votre imaginaire. Lorsque vous laisserez tomber le produit de votre imaginaire quant à votre corps à celui de l'autre, la première étape du processus alchimique, la suppression des impuretés, aura lieu.

Lorsque vous vous sentez à l'aise avec votre corps, une certaine grâce s'éveille en vous. Sachez que toutes les maladies de peau ont le plus souvent pour cause la haine de notre propre corps. Elles naissent d'une faible estime de soi, d'un manque de respect pour son propre corps.

Au lieu de comprendre cela, vous cherchez des remèdes pour les maladies de peau. La racine du mal est votre propre couche cérébrale, que vous avez mis des années à fabriquer. Vous regardez toujours le corps de quelqu'un d'autre, avec le désir d'avoir le même.

Quand vous aimerez votre corps, que vous vous sentirez à l'aise avec lui, votre beauté se verra, et vous la ressentirez.

Dans le *Ramayana* de Tulsidas, il est dit que lorsque Sita arrivait à la cour de Janaka chacun, y compris les grands sages et les *Rishis* comme Vasishta, et Janaka le propre père de Sita, se levaient pour lui présenter leurs respects. Telle était la grâce sublime qui émanait d'elle.

Il existe une technique de Tantra dans laquelle en se réveillant chaque matin on touche chaque point de son corps avec un

amour profond, afin de permettre au corps subtil de s'installer dans le corps physique, ou grossier, qui se réveille.

Bref, plus vous aurez ramassé d'images à l'extérieur et plus vous aurez une couche cérébrale épaisse. Les gens d'avant n'étaient pas si complexés et si névrosés, ils étaient simples. Leur couche cérébrale était inexistante, ou très fine.

Une fois que vous aurez abandonné les fantasmes à propos de votre propre corps et de celui de l'autre, vous pourrez manifester compassion et amitié au corps de l'autre. L'amitié est la qualité que vous devez ajouter au processus alchimique pour passer de la luxure à l'amour.

Rappelez-vous que la violence n'est pas le bon moyen. Nous la voyons à l'œuvre dans notre société et dans notre pays. Mais la voyons-nous dans notre propre foyer, dans notre corps et dans notre esprit? La violence commence au foyer.

Vous me direz :

Mais Swamiji, nous ne sommes pas violents dans le quotidien.

C'est vous qui pensez être amical et non-violent. Mais ce que j'entends par amitié n'est pas ce que vous avez à l'esprit. Observez-vous de près : quand vous marchez dans la rue ou dans votre jardin, vous cassez ou arrachez inconsciemment des morceaux d'arbre des feuilles, des fleurs, vous donnez des coups de pied dans les cailloux, vous tirez sur les plantes grimpantes, etc... Ce sont des actes violents.

En marchant dans votre jardin regardez de près une fleur ou une feuille, avec une révérence et un amour profonds. Ressentez sa beauté dans votre cœur, tout en la regardant amoureusement. Connectez-vous par le regard aux merveilles de l'Existence. Touchez-les comme si c'était un nouveau-né. Ressentez l'émotion qui monte du tréfonds de votre être.

Pensez maintenant au nombre de fois où vous avez arraché la même fleur ou la même feuille en passant, pour la jeter ensuite ailleurs. Comprenez-vous la différence entre les deux émotions, les deux attitudes? Alors dites-moi maintenant, vous trouvez-vous si amical envers toute chose et envers chacun?

Considérez tout avec lucidité, la conscience en éveil. Pour le moment vous fonctionnez à partir de votre inconscient, vous traitez violemment les choses sans même savoir que vous êtes violent.

Si vous aviez une conscience éveillée, vous verriez l'immense beauté qui est en elles, et vous les traiteriez avec amour.

Et voyez comment vous abusez de votre corps! En mangeant trop, vous perturbez votre merveilleux appareil digestif. Vous restez éveillé tard la nuit, alors que votre corps soupire après le repos. Vous fumez et vous buvez, tout en sachant que c'est mauvais pour vous. Vous me direz ensuite que vous traitez votre corps en ami! Certains d'entre vous détestent leur corps, et par conséquent ils le négligent.

Cessez de parler de la violence extérieure. Commencez à vous occuper de celle qui est en vous. Alors la violence extérieure cessera automatiquement. Nous sommes toujours prêts à montrer du doigt les imperfections des autres. Que dire de toutes les nôtres?

Un homme vient me voir et me parle de sa famille. Il me dit que sa femme est avocate. Je lui dis :

- Oh, elle plaide à la cour? Il me répond :

- Non non, Swamiji, elle argumente à la maison!

Nous sommes prêts à désigner les autres et à vitupérer. Tâchons plutôt d'éliminer nos propres impuretés. Alors, les disputes cesseront naturellement à l'extérieur.

Ayez des paroles bénéfiques pour vous et pour les autres.

Soyez amical envers le corps, l'esprit et l'être des autres. Cette spiritualité *appliquée* ne consiste pas à sonner la cloche dans la pièce de *pooja* en priant la Déesse Lakshmi pour obtenir la richesse, mais à s'imprégner des *qualités* de Lakshmi, de grâce et de bonne volonté. La richesse viendra alors toute seule.

Nous pensons tous qu'il suffit de faire des rituels et que nous en aurons les résultats.

Non. Chanter *Ram Ram* mille fois par jour sans la moindre intention ni le moindre désir de vous laisser transformer revient à chanter *Coca-Cola* mille fois par jour!

Le principe des rituels, c'est de les comprendre et de s'en imprégner pour se transformer. Les résultats matériels suivront alors sans faute.

Une fois que vous serez capable d'être amical envers l'autre, ayez la patience et la persévérance qui sont nécessaires à la transformation de vos émotions. Vous finirez par faire l'expérience du suprême, et de l'émotion réciproque qu'est l'amour. L'autre vous renverra cette émotion transformée, et voilà! Votre être sera dans la félicité! Votre méditation aura abouti!

Quand l'amour devient le centre de l'être, la sexualité devient l'union profonde de deux êtres. Le problème est que l'amour véritable reste occulté, car la luxure a pris le dessus. Le résultat est que les deux êtres ne se rencontrent pas. Seuls les corps se rencontrent. La relation reste très superficielle. Et tout ce qui est superficiel s'écroule facilement. Il faut à toute chose une racine solide pour ne pas être ébranlé, c'est évident.

De plus, la luxure nous aveugle. Elle vous procure une ivresse inconsciente. L'amour aussi est enivrant, mais son ivresse conduit à un éveil plus profond. C'est un état si merveilleux. Amour et luxure sont les deux extrémités du même spectre.

Tout ce qui vous apporte un éveil profond est méditation. Tout ce qui vous rend inconscient est défavorable. Avec cette échelle de mesure vous saurez dire si une expérience est bonne ou non pour vous.

De plus, si votre amour est profond, il n'y aura pas de place pour la jalousie. La jalousie naît lorsque vous avez peur que les racines peu profondes cèdent. Si les racines sont profondes, pourquoi avoir peur? Pourquoi être jaloux? Comprenez que votre confiance en votre partenaire est hésitante pour la bonne raison que la relation est superficielle, qu'elle est basée sur les fantasmes et la luxure.

Vous n'aimez pas d'amour si vous n'aimez qu'une seule personne. La vie entière est amour! L'amour doit transpirer de votre être, pour l'Existence. L'être qui s'exprime par la tête est intelligence. Quand il s'exprime par le cœur, il est compassion. Quand il s'exprime par le corps il est énergie. Et quand au lieu de s'exprimer il *est*, il est félicité!

Quand vous serez à ce niveau, vous ne dépendrez plus de qui que ce soit d'extérieur pour ressentir de la joie. A l'intérieur de vous-même, la joie résonnera en permanence. Et bien sûr, vous la répandrez en la partageant avec les autres.

Quand vous vous sentirez profondément connecté à quelqu'un, vous n'aurez pas besoin de sa proximité physique. Vous vous sentirez heureux et satisfait d'être connecté à cette personne. Vous vous sentirez entier, et vous n'aurez besoin de rien d'extérieur pour votre accomplissement. Cette relation ne souffrira ni de la séparation ni de rien d'autre.

Une relation est un sentiment de connexion avec quelqu'un à un niveau profond, au-delà de tout. Faute de comprendre cela, vous

vous liez aux gens en leur posant vos conditions, et vous appelez cela une relation. Quand elle devient branlante vous en concluez que les relations sont une torture!

Il y a des gens qui me disent « Swamiji, je veux venir vivre à l'ashram. Je ne suis pas heureux chez moi ».

Je réponds toujours que celui qui ne peut pas vivre avec quatre personnes chez lui ne pourra pas être heureux avec cent personnes à l'ashram! Vous prenez l'ashram pour un refuge de fugitifs.

Comprenez bien que votre foyer n'est rien d'extérieur à vous-même. Être toujours dans la félicité quoiqu'il arrive, voilà ce qu'on appelle se sentir *chez soi*. Si vous n'en êtes pas capable, vous ne vous sentirez chez vous nulle part.

Dans la cabane d'environ huit mètres carrés où j'ai passé plusieurs mois, j'éprouvais la même félicité qu'aujourd'hui sur ce trône. Je vous demande de comprendre que cela est possible grâce à cette compréhension : que votre bonheur ne dépend pas des objets extérieurs.

Un chien mord un os et sa bouche se met à saigner. Il croit que le sang vient de l'os, et il continue de le mordre et d'avalier le sang. Que récolte le chien? Rien que de la douleur. Vous faites la même chose. Croyant que le plaisir ou la douleur viennent des choses extérieures vous vous y plongez de plus en plus, et vous devenez malheureux. Vous suivez?

Swamiji, comment pouvons nous épargner ce genre de problème à nos enfants?

En toute franchise, ce n'est guère possible. Vous ne pourrez pas contrôler toutes les interactions de l'enfant avec la société. Mais il y a certaines choses que vous pouvez faire dans votre foyer.

Comme je l'ai dit, ne réprimez pas l'autre moitié de l'enfant. Laissez-le la vivre, permettez-lui de l'exprimer de multiples manières. N'exacerbez pas son sens du masculin ou du féminin.

Laissez l'enfant être ce qu'il est naturellement et donnez-lui l'occasion de s'explorer de manière adéquate. Les enfants qui ne sont pas contaminés par le conditionnement social sont par nature très à l'aise avec eux-mêmes.

Vous avez sans doute observé les bébés jouer avec leurs organes génitaux, mettre leur gros orteil dans la bouche ou faire d'autres cabrioles semblables. Tout cela montre qu'ils sont à l'aise dans leur propre domaine pour explorer et s'amuser. Mais nous ne le leur permettons pas. Nous les arrêtons immédiatement. Nous leur disons que ce n'est pas bien. Il est bon de les laisser faire leur exploration.

Et à propos de leurs vêtements, il est toujours mieux de leur mettre un vêtement d'une seule pièce plutôt qu'un deux pièces. Ce dernier leur donne le sentiment d'avoir le corps coupé en deux, et avec le temps ils deviennent insensibles à la deuxième

moitié de leur corps. C'est presque une division de leur Conscience. Voilà pourquoi si on vous demande de vous visualiser c'est presque toujours votre moitié supérieure qui vous vient à l'esprit. Vous négligez tout simplement votre partie inférieure.

Laissez à l'enfant sa liberté, même si cela signifie pour vous prendre certains risques. Les enfants ont en eux un certain sens intuitif et instinctif. En prenant les précautions nécessaires, vous pourrez les laisser mener leur exploration.

Les enfants s'expriment dans la totalité. Ne les réprimez donc pas. Ils ne savent pas créer mentalement ni manifester un comportement superficiel et hypocrite. Nous avons tous maîtrisé l'art de l'hypocrisie en permettant à notre mental d'être restrictif. Nous ne nous exprimons jamais dans la totalité.

Laissez-les aussi se servir librement de leurs deux mains. Nous les empêchons parfois de se servir de la main gauche. Pourquoi l'enfant ne serait-il pas ambidextre! Il n'y a aucun mal à cela. L'Arjuna du *Mahabharata* était ambidextre, le saviez-vous? Nous entendons ces choses avec révérence mais sans comprendre que nous aussi nous en serions parfaitement capables, si nous en donnions l'occasion.

Autre chose, vous avez dû remarquer que tous les enfants adorent faire le tourniquet. Tourner sur eux-mêmes est leur façon de permettre à leur énergie de se recentrer. On ne peut tourner ainsi que si *manipuraka chakra* autour du nombril est propre.

Les enfants sont innocents et sans-souci, et ils le font donc sans peine. Mais les laissons-nous faire? Ils nous donnent le vertige et nous les arrêtons en disant : «Assieds-toi quelque part! Ce n'est pas bon pour la santé!», etc. Laissez-les tourner, mettez simplement une couverture sous leurs pieds pour qu'ils ne se fassent pas mal s'ils tombent.

N'injectez pas non plus la peur chez votre enfant! Laissez-le libre de grimper, de tomber aussi parfois. Décourager constamment l'enfant peut créer diverses phobies comme la peur de la hauteur, de l'obscurité ou autre, qui deviendront plus tard la peur de grimper, la peur de prendre des décisions nouvelles, etc. Suivez simplement ces quelques points, et tout ira bien.

Swamiji disait que le partenaire parfait n'existe pas. Alors pourquoi fait-on en Inde les horoscopes de compatibilité?

Si je me lance sur ce sujet il me faudra démolir toute la structure de l'astrologie!

Pas de l'astrologie en soi, mais de l'usage stupide et insensé qu'on en fait de nos jours.

S'il s'agit de votre vie, si c'est vous qui la vivez, vous devriez en connaître les tenants et les aboutissants. Mais vous ne savez rien de votre vie, et c'est à quelqu'un d'autre que vous demandez de vous en parler? Où est passée votre intelligence?

Abandonner votre vie à un étranger, le laisser prendre vos décisions pour vous, tout cela montre que vous ne savez même

pas diriger votre propre vie. Soyons clairs, c'est à vous de mener votre vie.

Quand quelqu'un vient me poser des questions sur son avenir, je lui dis : ne venez pas me voir pour me demander ce que sera votre avenir. Venez me voir si vous voulez que je vous aide à mieux concevoir votre avenir. Toutes ces prédictions ne sont que pour les faibles d'esprit, soyons clairs là-dessus.

L'astrologie ancienne était une science pure. Elle avait sa part de vérité.

Laissez-moi vous expliquer comment l'astrologie a évolué.

Auparavant, quand on envoyait un enfant étudier auprès d'un maître, à la *gurukula*, on faisait son diagnostic astrologique afin de déterminer son type de personnalité, ainsi que les attitudes et aptitudes naturelles qui étaient les siennes. Il recevait ensuite la formation correspondante.

De même, dans les temps anciens, les distinctions de caste ne dépendaient pas de la naissance, elles dépendaient du caractère et des aptitudes naturelles de la personne.

Une fois le jeune garçon admis à la *gurukula*, l'école du Maître, ce dernier discernait ses tendances naturelles. Si ces tendances étaient du type *brahmane*, dominé par l'intelligence, le garçon était initié à *Veda Vidya*, l'étude des textes védiques. S'il avait la personnalité d'un *kshatriya*, dominée par la force et la bravoure,

il était formé aux arts martiaux. S'il montrait des tendances de *vaishya*, avec de grandes capacités commerciales, il était préparé au monde des affaires.

S'il semblait posséder les qualités de *shudra*, si le travail de routine faisait son bonheur, il était formé aux services divers. Les quatre rôles étaient d'égale valeur et jouissaient du même respect.

Voilà donc à quoi servait alors l'astrologie. C'était la science du diagnostic. Regardez autour de vous : aujourd'hui presque tout le monde est au mauvais poste! Le médecin par tempérament est ingénieur, l'ingénieur est fonctionnaire, etc.! D'où le chaos total qui est ressenti dans la société. Et quand celui qui a un tempérament d'homme d'affaires entre en spiritualité, que se passe-t-il? La spiritualité se transforme en fonds de commerce!

L'astrologie ancienne est donc une science reconnue, Swamiji?

Voilà ce que je craignais! Il suffirait que je réponde oui pour que vous vous retrouviez tous en train de courir après l'astrologie! Dès demain j'aurai une longue queue de gens avec en main leurs horoscopes, qui vont me dire «Swamiji, s'il te plaît, peux-tu juste regarder et me dire mon avenir?»

Mon avis, le voici : ne soyez pas si préoccupé par l'astrologie! Swami Vivekananda a donné une réponse bien tournée à quelqu'un qui le questionnait sur l'astrologie : «Va, mange sainement, fais de l'exercice, et dors bien. Tu seras fort

physiquement et mentalement, sans avoir à te soucier de ces choses!».

Seule une personne mentalement faible sera à ce point dépendante de l'astrologie.

Swamiji, les personnes qui suivent l'astrologie sont donc des esprits faibles?

Pas tous, mais la majorité. Même des gens qui possèdent une intelligence normale se comportent de façon stupide quand il s'agit de ces choses. Ils me disent : «Swamiji, si je porte telle pierre précieuse ou une autre, cela me portera-t-il chance?» Comment votre vie peut-elle dépendre d'une pierre! Vous êtes la Conscience Vivante, pas moins que Dieu! Je n'arrive pas à comprendre que je suis en train de vous enseigner la science qui vous permet d'apprivoiser toute cette énergie cosmique et que vous me parlez de cailloux!

Avez-vous entendu parler de Swami Yateeshwarananda?

C'était un grand homme, un être illuminé.

Lors de son premier voyage à l'étranger, il prit le départ à une heure dite *rahukala*, ou *maléfique* de la journée, selon le calcul de la position des planètes.

Quelqu'un lui demanda :

- Swamiji, comment pouvez-vous partir pendant *rahukala*? Il répondit :

- Imbécile! Je suis l'énergie qui guide les *griha*, les planètes! Comment pourraient-elles me contrôler?

Quel courage chez cet homme!

Ce courage vient d'une profonde compréhension.

Je vous enseigne la science qui permet de contrôler les planètes! Alors pourquoi vous soucier de la position de ces planètes, de la manière dont elles agissent sur vous, etc.? Apprenez la science de la méditation, ce sera suffisant, rien ne pourra vous atteindre.

Mais cela fait partie de notre système de valeurs, Swamiji...

Comprenez bien ceci : toutes nos valeurs ne sont que le substitut de la conscience.

Si vous agissez en étant pleinement conscient, vous n'aurez pas besoin de valeurs pour vous dire ce qu'il faut faire. Vous n'aurez pas à suivre les règles, car les règles vous suivront! Toutes les vertus, la discipline et la spiritualité viendront à vous. Vous fleurirez naturellement dans un état d'élévation spirituelle.

Lorsque nous entendons des mots comme Conscience ou élévation spirituelle, nous nous disons toujours : *Non, ceci n'est pas pour moi!* Et avant même d'avoir essayé une technique de méditation ou un moyen pratique d'élévation de la Conscience,

nous concluons que ce n'est pas pour nous. Nous suivons alors un substitut, une pseudo-conscience qu'on appelle la moralité, la conscience, les valeurs.

Les valeurs sont utiles comme point de départ, mais pas comme point d'arrivée!

Vivekananda le disait si bien : « Il est bon de naître dans l'église, mais pas d'y mourir! »

Nous devons d'abord abandonner l'idée qu'être spirituel est très difficile et très différent.

Bhagwan Ramana Maharshi le chantait ainsi en tamoul :

Ayyai, ati sulabham, atmavidyai, ayyai, ati sulabham!

Oh, qu'elle est si facile, cette spiritualité,

Oui, elle est si facile!

Dans une autre strophe, il disait :

Si tu veux de l'argent, tu devras travailler dur,

Si tu veux la renommée, tu devras travailler dur,

Mais...

Si tu veux réaliser le Soi, il te suffira de rester tranquille!

Oui, vous laisser glisser dans une profonde paresse peut vous conduire à l'état divin.

Il ne s'agit pas de la paresse au sens courant, de la paresse physique. Il s'agit de la paresse... mentale! Si vous pouvez vous calmer totalement, et je dis bien *totalement*, alors à coup sûr vous serez spirituel

Être spirituel n'est ni facile ni difficile. Tout dépend de l'idée qu'on se fait. Si vous pensez que c'est facile, ce sera facile. Si vous pensez que c'est difficile, ce sera difficile. Qu'avez-vous à faire pour être comme vous êtes? Est-ce difficile, ou facile?

Facile, Swamiji...

On ne peut même pas dire *facile*! C'est ce que nous sommes déjà par nature! Comment peut-on appeler facile le fait de devenir... ce qu'on est déjà?

Regardez en vous-même, tournez-vous vers l'intérieur. Un peu de foi en la spiritualité et un peu de méditation - voilà tout ce qu'il faut! Arrêtez de penser que tout ce qui est spirituel est difficile, et vous pourrez alors vous dire en toute confiance : *Oui, je peux devenir spirituel. Je peux devenir conscient*. La question de savoir s'il faut ou non abandonner des valeurs ne se posera pas.

Présentement lâcher vos valeurs vous fait peur, car vous n'avez rien d'autre pour vous accrocher! Nous savons bien qu'une fois ces valeurs lâchées tous les désirs réprimés vont jaillir, que la boîte de Pandore va s'ouvrir! Et nous savons que si elle s'ouvre ce sera un vrai chaos! Nous avons peur de notre subconscient. C'est la peur du subconscient qui amène cette question.

Si vous continuez à pratiquer la méditation, votre subconscient sera lavé. Et vous verrez que même en ouvrant la boîte de Pandore, rien ne va bondir à l'extérieur. Vous verrez votre visage s'y refléter, vous verrez un clair miroir! Vous suivez ce que je dis?

Passons donc maintenant à la technique de méditation *Dukkha harana* qui agira sur *muladhara chakra* et éveillera son énergie.

Méditation Dukkha Harana

Durée totale : 30 minutes.

Cette technique de méditation qui s'appelle *Dukkha harana* vient du *Kularnava Tantra*. Elle expurgera toutes vos émotions réprimées. De nombreux Maîtres s'en sont servi par le passé. Elle vous prendra 30 minutes en tout.

Le souffle est la passerelle qui nous relie à l'Univers. C'est ce système qui vous permet de vivre votre mental. Si votre pensée se calme, votre respiration s'apaise. Si votre pensée est agressive, votre respiration s'emballe.

Vous devez commencer par contrôler le souffle pour contrôler le mental.

Présentement, étant réprimés, nous sommes pour la plupart à moitié-vivants et à moitié-morts. La première partie de cette méditation, la respiration profonde, crée un barattage de votre organisme réprimé. Le mental est complètement ravivé, revitalisé par l'afflux d'oxygène. Les cellules reçoivent plus d'énergie, il se crée plus de bio-électricité, de bio-énergie. L'énergie dissout

toutes les émotions réprimées, comme la glace qui fond, ou comme si on éventait *muladhara chakra*.

Vous pouvez pratiquer cette technique l'estomac vide, le matin de préférence.

21 jours de *Dukkha harana* transformeront votre être. Votre visage et votre corps auront un autre éclat, comme après un bain psychologique. Vous ressentirez le silence qui est en vous. En tuant *dukkha*, la peine, *ananda*, la félicité, fleurira en vous et vous dégagerez une merveilleuse senteur.

Debout, les yeux fermés, faites une respiration profonde et rythmique partant des profondeurs de votre corps, toujours par le nez et bouche fermée. Bougez les mains, pliez les genoux, penchez-vous en avant à moitié accroupi et redressez-vous. Bougez comme l'oiseau en vol, montez et descendez tout en bougeant les genoux, en alignant le tout sur le rythme de votre respiration.

Faites les mouvements avec douceur en synchronisant inspiration et mouvement ascendant, expiration et mouvement descendant. Si vous souffrez du cœur, respectez votre seuil. De même pour les femmes enceintes et tous ceux qui ont un problème physique quelconque. Faites-le 10 minutes.

Pendant les 10 minutes suivantes, les yeux clos, serrez bien chaque partie du corps l'une après l'autre, membre par membre, puis relâchez. Tendez et relâchez un membre, puis passez au suivant. Commencez aux pieds, montez aux jambes puis aux cuisses, aux hanches, à l'estomac, au bas du dos, à la poitrine, au haut du dos

puis aux bras, du bout des doigts aux épaules, au cou et aux épaules, puis au visage, et enfin au sommet de la tête. Relâchez chaque partie du corps avant de passer à la suivante, comme un exercice isométrique pour chaque partie du corps.

Au bout des 10 minutes, vous serez vide à l'intérieur, vous vous sentirez frais, calme et dispos.

Pendant les 10 minutes suivantes, restez assis les yeux fermés et chantez *hou...* juste le son *hou*. Inutile de chanter fort ni profondément. Chantez ce son de manière détendue en restant simple témoin de ce qui se passe en vous comme au-dehors.

Les deux premières parties sont en fait la préparation de cette troisième partie, qui est la véritable méditation. Arrivé à cette partie vous verrez que l'esprit n'a aucun mal à devenir silencieux tout seul. On ne peut pas imposer le silence, il ne peut que venir tout seul.

Gardez cet état relaxé, le visage souriant, l'humeur heureuse. Il peut y avoir beaucoup d'expériences, contentez-vous de les observer comme devant la télévision. Observez votre mental, pensée par pensée.

Ne vous concentrez sur *muladhara* à aucun moment de la méditation, cela peut créer des fantasmes. Or c'est ce que vous cherchez à éliminer.

Méditation Dukkaharana sur fond musical.

Swamiji chante à la fin :



Om Shanti Shanti Shantihi.

Très, très lentement, ouvrez les yeux.

Gardez en vous cette énergie et ce silence.

Nous nous retrouverons à la prochaine session.

Merci.





Chapitre 6



Affronter la mort
Swadhishtana chakra



ous arrivons à *Swadhishtana chakra* qui est situé à environ 5 cm au-dessous du nombril.

Swadhishtana signifie « là où votre être est établi ».

Le mot *swadhishtana* vient de *swa* qui veut dire «Soi» et *adhishtana*, «établi».

Ce *chakra* est bloqué par la peur, surtout la peur de la mort. Il s'épanouit lorsqu'on accepte la mort.

Ce chapitre s'achèvera par la technique de méditation *Nirbhaya Dhyana*, qui nous vient de la tradition tantrique.

Toute peur n'est en fait que la peur de la mort qui emprunte divers déguisements. La moindre de nos craintes est liée à l'angoisse de la mort, mais de façon détournée, ce qui fait que nous n'en avons pas conscience. Sans la peur, le mot mort perd la signification que nous lui donnons.

Qu'est-ce donc que la mort?

Si je vous le demandais, vous me diriez : « Swamiji, la mort c'est ce qui se passe à la fin de notre vie ».

Si la mort n'était que cela, ce serait si facile!

Mais la mort n'est pas que ce qui arrive à la fin de notre vie. C'est ce qui arrive à chaque instant de notre vie. Chacun de nos actes est inconsciemment lié à notre mort, à notre peur de mourir. La mort change la qualité même de notre vie. Ce n'en est pas la fin, mais une apogée vers laquelle toute notre vie s'oriente.

Pourquoi? Parce que notre vie toute entière subit l'emprise de notre conception de la mort. La structure de notre société elle-même en dépend. Les grandes religions et les grandes philosophies sont toutes nées de tentatives de réponse à cette question : Qu'y a-t-il après la mort?

C'est en cherchant à répondre à cette seule question que l'être humain a élaboré différents modes de vie.

Dans les cultures qui croient en une vie unique, celles qui ne connaissent pas le concept de réincarnation, les gens consacrent toute leur énergie à la recherche de l'excellence. Elles ont ainsi atteint les sommets en matière d'assimilation de l'information, d'acquisition de la connaissance et de confort matériel. Ces cultures ont donné naissance à la Science, qui nous aide à mener une vie optimale, à tirer le maximum de cette vie-ci.

Les cultures, qui croient en la réincarnation, elles, ont focalisé leur attention vers l'intérieur. Leur quête est différente. Vivre à toute vitesse ne les motive pas, parce que l'éternité leur est accordée.

Il est facile de voir ce concept à l'œuvre en observant le comportement des gens. En Inde vous pouvez être sûr qu'un programme annoncé pour six heures ne commencera pas avant sept heures et demie! Les indiens ont l'éternité devant eux!

Nos schémas mentaux, le cours de notre vie, notre société, notre culture, notre religion... tout cela n'a pour fondement que l'idée que nous nous faisons de la mort. Alors que nous nous faisons tout pour éviter de penser à elle, elle imprègne chaque instant de notre vie!

Comprendre les secrets et le mystère de la mort c'est donc comprendre les secrets de la vie. Nous devons nous résoudre à chercher à savoir si la mort n'est qu'une simple continuité sous une autre forme. Autrement notre vie sera ratée.

Si seulement nous arrivions à comprendre que la mort est continuité, mais sous une autre forme, nous ne la craindrions plus.

Une fois que nous aurons dépassé la peur de la mort, nous verrons à quel point nous passions à côté de la vie.

Nous prenons la vie pour un dû, et nous la vivons de façon si superficielle, que tant de choses nous échappent. La mort nous apprend à vivre avec une conscience plus en éveil. La mort est le plus grand des Gurus.

Lorsque nous cherchons à nous faire une idée sur un sujet quelconque, nous avons le choix entre deux méthodes : la première consiste à faire notre expérience et à en tirer la vérité.

La deuxième consiste à prendre comme référent quelqu'un qui a déjà fait cette expérience.

Je vais maintenant me référer aux *Upanishads*.

Il y en a une qui s'appelle la *Katopanishad* et qui nous offre un vrai joyau : le récit direct, personnel, d'une conversation entre un enfant et Yama, le Seigneur ou représentant de la Mort dans la mythologie hindoue.

Un roi célèbre, *Uchaishravas*, fut pris soudain du désir de contrôler le monde entier. Il organisa une cérémonie appelée *Vaaja Peya yaga*, une offrande au feu que doivent faire tous ceux qui recherchent un tel pouvoir.

La règle de cette cérémonie veut qu'on donne en offrande tout ce qui représente un grand attachement, ou qui a une grande valeur pour nous. Ce n'est qu'à cette condition qu'on peut devenir Seigneur du monde.

Les rois ont toujours été d'habiles hommes d'affaires. Il le faut, car autrement ils ne pourraient régner, ni contrôler autant de biens. Ils savent déterminer le minimum qu'ils peuvent donner et le maximum qu'ils peuvent en tirer.

Le roi commença à présenter ses offrandes : des vaches arrivées

en fin de vie, qui n'avaient plus de lait, qui avaient mis au monde le plus de veaux et qui étaient à l'article de la mort.

Son fils Nachiketa, qui avait environ sept ans, observait ce qui se passait. C'est Nachiketa le héros de cette histoire.

Il voyait bien que son père ne faisait pas ce qui était juste, mais il ne savait pas comment le lui dire.

Les enfants sont clairvoyants et intelligents. On ne triche pas avec eux. Ils ne sont pas encore corrompus et conditionnés par la société.

Nachiketa ne quittait pas son père des yeux. Finalement il s'approcha de lui et dit :

- Père, tu dois donner tes biens les plus chers en offrande. J'en fais partie. A qui vas-tu me donner en offrande?

Le roi comprit l'allusion de son fils, mais son ego le retenait.

Il continua de faire ses offrandes sans grande valeur.

Le fils revint à la charge, mais son père le roi restait silencieux.

La troisième fois, le fils le secoua et lui redemanda à qui il avait l'intention de l'offrir.

Le roi explosa de colère :

- Je te donnerai au Seigneur Yama. Tu pars chez Yama.

N'importe quel enfant ordinaire aurait réagi en disant :

- Pourquoi moi? Tu as déjà vécu ta vie, vas-y toi!

Mais Nachiketa était un garçon sincère et responsable.

L'honnêteté et le sens de l'engagement collaient à lui comme une deuxième peau.

Par respect pour la parole de son père, il décida d'aller à la rencontre du Seigneur Yama.

Nachiketa restera la première et la dernière personne au monde à s'être rendue auprès de Yama.

Normalement c'est Yama qui vient à la rencontre des humains.

C'était la première fois que Nachiketa allait à la rencontre de Yama. Mais lorsqu'il atteignit la demeure de Yama, ce dernier était absent!

Il était sorti. Nachiketa l'attendit pendant trois jours.

Notez en passant une grande vérité qui ressort de ce moment de l'histoire : lorsque nous partons à la recherche de la Mort et que

nous avons le courage de lui faire face, la mort - telle que nous la connaissons - ne sera pas au rendez-vous!

Bref, Yama revint au bout de trois jours. Ses serviteurs lui dirent qu'un jeune garçon l'attendait. Yama se précipita pour voir Nachiketa. Il lui présenta ses excuses pour ne pas avoir été là pour l'accueillir, en ajoutant ceci :

- Comme je t'ai fait attendre trois jours, tu peux faire trois vœux et je les réaliserai. Demande-moi trois choses, et je te les donnerai.

La mort devenait pour Nachiketa le Dieu qui accorde des bénédictions!

Il fit ses trois vœux.

Le premier était le suivant :

- Puisse mon père être lavé de tous ses péchés.

Yama réalisa ce vœu.

Le deuxième :

- Puisse mon père m'accepter lorsque je retournerai, après t'avoir rendu visite.

Ce vœu fut aussi réalisé.

Voici le troisième vœu :

- Puisses-tu me dire ce qui arrive après la mort! Certains disent que l'homme lui survit, d'autres qu'il n'y a pas de vie après. Où est la vérité?

Yama fut choqué par la question de Nachiketa.

Il lui dit :

- Je te prie de ne pas me poser cette question. Tu me demandes le secret même de la mort, et je ne puis te le donner. Si je te le donnais, tu atteindrais l'illumination.

Je te donnerai une richesse incommensurable si tu le désires, mais je t'en prie, ne me pose pas cette question.

Mais Nachiketa insistait :

- Même si j'obtiens de toi toute cette richesse, je n'en serai que le gardien, pendant cent ans, ou mille ans, c'est tout. Après quoi je ne pourrai que rejoindre ton domaine! Cela ne m'aura servi à rien. Donne-moi plutôt le secret de la mort.

Réalisant la maturité et l'engagement de ce garçon envers la connaissance de la vérité, Yama décida de lui donner l'expérience de la mort.

A travers cette expérience, le garçon fit aussi celle de l'âme. Nachiketa s'épanouit, il atteignit l'illumination.

Cette belle histoire est tirée des *Upanishads*. N'essayez pas de savoir si elle est réelle ou non. Ne recherchez pas de dates historiques. Cette histoire nous révèle la vérité, et c'est ce qui compte. Prenez-la plutôt comme échelle pour accéder à la vérité.

La Mort est le maître qui donne l'illumination. La mort est le seul visiteur qui arrive à l'heure voulue dans notre vie! Pas une minute de plus ne nous sera accordée. Et la mort nous prendra tout ce que nous avons - parents, richesse, et tout le reste.

Mais à Nachiketa, la mort donna tout, même l'illumination!

Pourquoi cette préférence? Quelle différence y a-t-il entre Nachiketa et nous? La seule différence est que nous fuyons la mort, alors que Nachiketa la regardait en face. Il y a quatre leçons à tirer de cette belle histoire.

La première leçon est que si nous allons à la recherche de la mort, lorsque nous lui ferons face elle ne sera pas là. La deuxième leçon c'est que même si la mort est là, elle ne sera pas la chose terrifiante que nous croyons. Elle se montrera aimante et généreuse. Troisième leçon, la mort est le plus grand de tous nos enseignants. Et enfin, dernière leçon : c'est la mort qui peut nous accorder le don ultime, l'illumination!

Pour la grande majorité des gens, la vie ne va pas au-delà de *swadhishtana chakra*. Elle ne dépassera jamais la peur de la mort. Nous vivons et nous mourons entre les *chakras muladhara* et *swadhishtana*, entre le désir et la peur. Nous

ne connaissons pas d'autre mode de vie, ou nous n'avons pas le courage d'en changer.

Dans les temps anciens les gens ne jouissaient pas de toutes les commodités que nous connaissons. Il n'y avait ni vaccination contre les maladies mortelles, ni alerte assistée par ordinateur pour les calamités naturelles, ni protection contre la famine ou les inondations. Les gens étaient mentalement prêts à se battre, et même à mourir. La classe des guerriers, tout particulièrement, était toujours prête à mourir.

Les anciens guerriers samouraï du Japon savaient affronter calmement la mort. S'ils perdaient une bataille, ils s'enfonçaient une longue lame dans *swadhishtana chakra*. C'est hara-kiri, une technique professionnelle qui libère l'énergie vitale contenue dans *swadhishtana chakra*, causant une mort instantanée et sans douleur.

Nous vivons constamment dans la peur de la mort. Nous voulons à tout prix lui échapper. La mort est considérée comme notre pire ennemie.

Prenons l'histoire de Socrate, condamné à mort et obligé de boire le jus d'une herbe empoisonnée, la cigüe.

Juste avant qu'il avale le poison, un de ses disciples lui demande :

- Maître, n'as-tu pas peur de mourir? Tu sembles si calme.

Socrate répond calmement :

- Pourquoi devrais-je avoir peur? Je sais bien qu'il ne peut m'arriver que deux choses après la mort. Soit je continuerai d'exister sous une autre forme ou avec un autre nom, soit je cesserai d'exister. Qui restera-t-il alors pour se faire du souci? Dans les deux cas, il n'y a rien à craindre!

Socrate n'appréhendait pas sa mort pour la simple et bonne raison qu'il possédait une claire compréhension de la mort et de ses conséquences. La mort est toujours perçue comme une rupture de la continuité, et c'est ce qui fait que les gens souffrent en la voyant venir. Cette perception est liée à la peur du manque.

La mort n'est jamais rupture. Elle est continuité, passage d'une forme à une autre, voire même libération. Comprendre cela c'est aussi réaliser que la souffrance n'est pas de mise. L'homme est si attaché à la forme physique, c'est pourquoi il souffre tant. Le corps n'est que le véhicule de l'âme, nous devons le comprendre.

Bien que la mort soit la seule chose garantie sur cette planète, l'être humain est toujours pris de court lorsqu'elle arrive! C'est bien la chose la plus étonnante au monde!

Une dame fête ses cent ans.

Toute la famille est réunie pour l'occasion. On déballe tous les paquets, et on lit toutes les cartes envoyées par les parents et amis.

On montre à la centenaire une carte envoyée par une amie âgée de 94 ans.

Oh mon Dieu, elle est toujours vivante!», glapit-elle.

Nous arrivons à concevoir que tout le monde doit mourir, sauf nous! Nous sommes parés à toute éventualité, sauf à notre propre mort. Ironie du sort, rien n'est prévisible dans la vie, sauf la mort. Il n'y a qu'une chose de sûr dans la vie, c'est la mort. Mais la dernière chose que nous sommes prêts à nous entendre dire, c'est que nous allons mourir!

Bhagawan Ramana Maharshi atteignit son illumination au cours d'une expérience consciente de la mort. Alors qu'il n'était qu'un jeune garçon, il était allongé sur un lit chez son oncle à Madurai, en Inde. Soudain il eut l'impression qu'il allait mourir! Il sentit venir sa fin. Deux possibilités s'offraient à lui : résister à cette sensation, ou l'accepter et la vivre. En général les gens résistent. Ils tombent alors dans le coma et s'éteignent dans un état d'inconscience.

C'est ce qui arrive à quatre-vingt dix-neuf pour cent des gens.

Dès notre naissance nous savons que notre vie s'achèvera par la mort, mais il ne nous vient pas à l'esprit de la visualiser, de la vivre, de l'accueillir comme une possibilité. Si vous viviez votre peur consciemment, au moins une fois, elle disparaîtrait immédiatement.

Ramana eut le courage de choisir la deuxième voie. Il coopéra avec la sensation, il laissa venir la mort. Il voulait voir ce qui se

passé pendant la mort. Il vit clairement chaque partie de son corps mourir l'une après l'autre. Peu à peu, tout son corps mourut. Il le vit se réduire en cendres. Il prit soudain conscience que quelque chose subsistait malgré tout, quelque chose d'indestructible. Il réalisa alors qu'il était pure Conscience, au-delà du corps et du mental. Il était simplement témoin de toute chose!

Cette extraordinaire connaissance ne devait plus le quitter. Revenu dans son corps il était devenu Bhagawan Ramana Maharshi, un Maître illuminé.

Conquérir la peur de la mort c'est conquérir la mort elle-même. La mort n'est qu'un produit de plus de notre imaginaire! Si, dans *muladhara chakra*, notre avidité nous fait imaginer un monde plus beau que la réalité, ici c'est notre peur qui nous fait croire que la mort est plus effrayante qu'elle ne l'est vraiment.

Nos lunettes teintées de peur et d'avidité nous cachent la réalité. L'expérience psychologique de la mort libère l'énergie qui est bloquée dans *swadhishtana* par la peur de la mort. Une fois *swadhishtana* ouvert, la qualité de toute notre vie s'améliore.

La capacité d'accepter la mort comme un changement dans la continuité transformera notre capacité à jouir de la vie.

Le corps tout entier se détendra, la conscience s'amplifiera, la vie prendra une toute autre dimension. Que vous l'acceptiez ou non, la peur de la mort plane dans le subconscient à chaque instant

de votre vie. En comprenant la mort et la peur de la mort vous aurez une vie plus riche, peut-être pas plus argentée, mais riche de la richesse qui compte vraiment. Mais vous n'allez pas me croire. Vous préférerez vous dire que je raconte des choses sans valeur pratique.

Un médecin promet à un aveugle de naissance de lui rendre la vue.

- Après l'opération, vous verrez, vous n'aurez plus besoin de canne! assure le docteur à son patient.

En entendant cela, l'aveugle prend peur :

- Je sais que je vais voir, Docteur. Mais marcher sans canne?...

La canne était devenue partie intégrante de la vie de l'aveugle, et il ne s'imaginait pas marchant sans elle une fois qu'il aurait retrouvé l'usage de ses yeux. Comment expliquer à un aveugle qu'une fois opéré il n'aura plus besoin de canne?

L'homme a encore trop peur. Tout ce qu'on peut faire, c'est l'opérer et le laisser voir ce qui arrive par lui-même! Alors il jettera sa canne tout seul.

De même, si je vous dis que toutes vos peurs ne sont que la peur de la mort, que votre Soi est immortel, qu'il n'y a que votre corps qui périt, et ainsi de suite, vous continuerez à

vous accrocher à vos propres idées, et à votre peur, parce que ce n'est pas votre expérience!

Tant que vous n'aurez pas eu une expérience consciente de la mort, la peur ne vous quittera pas. Mais vous pouvez écouter et réécouter ces paroles pour acquérir une conviction. Discerner comment vos peurs, petites et grandes, sont en fait reliées à votre peur de la mort, tirer au clair vos frayeurs quotidiennes, voir ce qui les relie entre elles, les considérer avec lucidité et évoluer en cernant la Vérité.

Nous pouvons classer toutes nos peurs en cinq grandes catégories. La première est la peur de perdre notre richesse, notre confort, notre réputation, notre prestige et d'autres éléments du monde extérieur. La deuxième, la peur de perdre notre santé physique, de perdre certaines parties de notre corps par accident ou maladie. La troisième, la peur de perdre notre santé mentale ou notre équilibre psychologique. La quatrième, la peur de perdre ceux que nous aimons, ou leur amour. La cinquième, la peur de l'inconnu, de Dieu, des fantômes, et de la mort.

En fait, en analysant profondément nos peurs, nous verrons que ces cinq catégories nous ramènent toutes à la peur de la mort dont elles ne sont que diverses manifestations.

Les gens ont peur de la mort parce qu'ils n'ont pas encore totalement réalisé leur vie. Ils sont au désespoir de ne pas avoir assez de temps à vivre. C'est parce qu'ils ont passé toute

leur vie dans les souvenirs du passé et l'angoisse du lendemain, ou pour le bien des autres, jamais dans le présent.

Chacun de nos actes résulte des interactions de l'ego des uns et des autres, de leurs désirs et émotions réciproques... Vous le comprendrez mieux en analysant votre vie en profondeur. Votre vie commence là où s'arrête celle de vos parents. Vous ne faites que reprendre le flambeau des désirs, de la culpabilité et de la peur qui a été transmis depuis des générations et vous vivez pour le transmettre à la génération suivante. Vous n'avez jamais pleinement vécu.

Que veut dire ici vivre pleinement? C'est tâcher de vivre avec plus de lucidité, de clarté. C'est faire en sorte que l'autre trouve un sens à tout ce qu'il cherche à vous imposer. Cette clarté doit vous permettre d'identifier avec précision vos propres désirs, ceux que les autres vous ont imposés, et ceux que vous leur avez empruntés. Seule la première catégorie de désirs doit être réalisée, sans vouloir attenter à personne ni à aucun bien. La lucidité nous fera rejeter les deux autres.

Ainsi vous ne vivrez plus pour réaliser les désirs des autres, vous ne vivrez plus leur vie à leur place. Vous vivrez votre propre vie, vous vous réaliserez, et vous serez prêt à mourir le moment venu. Vous ne vivrez pas dans la confusion et dans la peur de la mort. Je ne vous demande pas de devenir égoïste! Je vous demande de mettre de la clarté dans tout cela.

Le roi avait ordonné la mise à mort d'un moine Zen. Il devait

être exécuté le lendemain. Il demeurerait calme et silencieux.

Un de ses disciples, interloqué par un tel calme, lui dit :

- Vous rendez-vous compte qu'il ne vous reste plus que vingt-quatre heures à vivre? Vous n'avez pas peur?

Le moine répondit calmement :

- J'ai vécu. Je n'ai donc pas peur de mourir.

Il voulait dire : «J'ai vécu un à un chaque moment de ma vie. Chaque instant m'a comblé! Pourquoi aurais-je peur?». En vous examinant intérieurement, vous verrez que ce qui nous effraie tant ce n'est pas de mourir, mais le sentiment de ne pas avoir suffisamment vécu notre vie, d'avoir vécu un semblant de vie. Nous éprouvons un regret inexplicable, comme si nous n'avions pas vécu notre vie comme nous aurions aimé la vivre. Nous nous sentons insuffisamment accomplis.

Voilà où commence la peur de mourir!

Devoir sans cesse se compromettre pour les autres, mener une vie qui nous semble anormale, s'adapter à un moule fixé pour nous par la société... tout cela crée un sentiment de non-accomplissement! C'est la peur de la vie qui se reflète dans la peur de la mort. Lorsque vous avez vécu pleinement satisfait et de manière profonde, vous ne craignez pas la mort. Vivez sans crainte.

Vivez l'individualité la plus profonde possible. Vivez pour votre entière satisfaction et votre peur de mourir disparaîtra.

De plus, si vous vivez sans aucune lourdeur dans les sentiments, si vous vivez vos émotions totalement, avec une grande lucidité, vous ne craignez pas non plus de perdre vos parents ou vos amis.

Voyez-vous, vous craignez de perdre quelqu'un parce que vous avez l'impression de ne pas avoir bien justifié la relation, d'en avoir raté la totalité. Alors vous n'êtes pas prêt à lâcher. La séparation physique est seulement un aspect de la peur, la vraie raison est le manque d'accomplissement dans la relation. Votre peur a pour cause véritable un accomplissement inachevé de la relation. La séparation physique n'en est qu'un aspect.

La justification existe dans les relations parce qu'on vous a toujours appris à vivre pour les autres, à satisfaire leurs besoins et leurs désirs. Vous ressentez toujours le besoin de justifier vos ainsi vos relations, car autrement vous entrez dans le cycle de la culpabilité et de la peur. Si vous viviez totalement, en observant lucidement le jeu social, vous ne seriez plus emporté par ces pulsions.

Vous pouvez vous réaliser totalement sans perdre l'amour qu'apportent les relations. Nous en avons déjà parlé à propos d'*anahata chakra*. La peur de la séparation physique est toujours liée à un sentiment de culpabilité par rapport à la relation. Si vous vivez totalement la relation sans en faire une transaction, en manifestant simplement une pure énergie d'amour envers l'autre, il ne restera plus de place pour la

peur et la culpabilité. Même si la personne doit disparaître, vous continuerez de ressentir de l'amour pour elle, sans redouter la séparation.

Quand vous êtes avec la personne, essayez de garder une conscience claire et lucide. Le plus souvent la relation souffre d'un sentiment d'insécurité et de la peur de perdre l'autre. Si vous faites une analyse sérieuse de la peur qui est présente dans toute relation, vous comprendrez qu'elle vient du fait que la relation n'est en réalité qu'une forme de transaction.

Entre mari et femme on craint toujours que l'autre regarde à l'extérieur. Entre mère et fils, on craint que le fils accorde plus d'attention à sa femme qu'à sa mère. Entre père et fils, on craint que le père ne laisse pas d'héritage à son fils, ou que le fils ne maintienne pas le prestige familial.

Au cœur de toute relation il y a cette attente qu'il faut satisfaire, et c'est de là que vient la peur. Je vous dirai que vous ne satisferez jamais entièrement aucune relation. Tous ceux qui ont voulu satisfaire entièrement leur famille ont mal tourné!

Une relation qui est basée sur l'amour pur n'a pas d'objectif sous-jacent. C'est le type d'amour que nous avons vu en étudiant *anahata chakra*. L'élément peur n'a rien à y faire.

Vous n'avez pas idée de la libération que représente le passage de la peur à l'amour. La peur emprisonne toujours, l'amour libère toujours. Mais si la société ne vous faisait pas peur, vous ne lui obéiriez pas. Alors elle a recours à tous les moyens possibles pour vous insuffler de la peur : insécurité, règlements, rituels, etc.

La société essaie de faire de vous des saints qui vivent tout le temps dans la peur de l'Existence et de tout. Je ne suis pas là pour faire de vous des petits saints. Je suis là pour vous faire connaître la félicité qui vous rendra pleins de vie, alertes, vifs.

C'est donc la peur qui prend la forme de la jalousie dans nos relations. La peur est l'émotion qui sous-tend la plupart de nos actions et de nos émotions. Jalousie, colère, avidité, sont toutes enracinées dans la peur, mais nous n'en sommes pas conscients. Nous ne savons pas que c'est la peur qui en est la cause, voilà notre problème. Voilà pourquoi nous restons dans l'ombre pour ce qui est de nos schémas de comportement, et pourquoi les relations finissent par devenir traumatisantes.

Vous devez comprendre que la peur et l'amour ne peuvent pas cohabiter. La peur ne saurait être présente dans une relation d'amour pur. Là où il y a la peur il n'y a pas d'amour pur. Comprenez aussi qu'il y a un intérêt dévolu dans la relation. Il y a un but, un objectif, une attente de sécurité, de retour, une forme d'avidité dans la relation. C'est cela qui crée la peur.

Nous attendons la sécurité de toute relation. Nous tenons à cette

sécurité pour nous sentir à l'aise. C'est en fait une sorte d'emprisonnement, qui nous fait plaisir. Les gens parlent de la liberté mais je vous assure qu'ils en ont peur! Ils adorent être emprisonnés. Dans l'ambiance feutrée de leur prison ils se croient libres.

Une petite fille pose une question à son père :

- Papa, que veut dire le mot *garanti*?

Le père répond :

- Cela veut dire qu'une chose est bien faite, qu'elle va durer longtemps.

Et ce soir-là avant de se coucher, elle lui crie :

- Bonne nuit, mon papa garanti!

Nous recherchons continuellement la sécurité mais nous prétendons rechercher la liberté. Recherchons-nous vraiment la liberté ou la sécurité? Pourquoi avoir peur? Tant qu'il y aura de la peur en vous, vous rechercherez la sécurité. En attendant, vous vous illusionnez vous-mêmes en prétendant que c'est la liberté que vous cherchez.

Le maître est celui qui vous jette dans l'insécurité totale de la vie. C'est celui qui vous donne la liberté totale. Voilà pourquoi vous ne vous sentez pas en sécurité avec lui. Vous avez peur. La liberté fait peur.

Vous ne connaîtrez jamais d'insécurité absolue dans vos autres

relations, vu qu'il y aura toujours ce va-et-vient d'avidité, de peur et de colère qui vous enferme dans les mêmes schémas relationnels. Mais avec un Maître vous êtes totalement libre. Et cela vous fait peur.

Un homme passe vingt années en prison.

Le jour de sa libération, il se montre soucieux et tendu.

Son camarade de prison lui demande :

- Qu'est-ce qui t'arrive? Pourquoi es-tu inquiet?
- J'ai peur. Comment vais-je faire quand je serai libre?

La prison a créé chez cet homme un sentiment de sécurité si fort qu'il se demande comment il fera une fois libéré! Voilà le danger qu'on court en s'emprisonnant dans des schémas sécurisants.

Le Maître ne vous offrira jamais la sécurité que vous recherchez. Il ne répondra jamais aux schémas que vous lui proposez. Ne trouvant pas la sécurité que vous recherchez, vous grandirez, vous vous centrerez en vous-même. Vous cesserez d'avoir peur lorsque vous saurez qu'il n'y a rien à perdre.

Pour bien vous montrer qu'il n'y a rien à perdre, le Maître vous projette dans l'insécurité absolue. Par profonde compassion pour vous, par souci profond de vous faire grandir, il ne vous apporte aucune sécurité. Faute de trouver la sécurité dans le monde, c'est Dieu que vous trouverez, et l'Existence que vous comprendrez.

Toutes vos peurs viennent du fait que vous n'avez pas encore clairement compris qu'il n'y a rien à perdre. Mais une seule expérience proche de la mort pourra vous montrer qu'il n'y a rien à perdre, qu'aucune de vos peurs n'est fondée. Voilà ce que le Maître cherche à vous faire comprendre, à sa manière.

N'essayez donc pas de fuir le Maître. Comprenez que s'il est là, c'est pour vous montrer ce que vous êtes vraiment. Votre nature innée est sans peur, mais au fil des années on a infusé la peur en vous. Le Maître cherche à briser ces couches de conditionnement que vous portez en vous depuis des années. Si vous lui permettez d'agir sur vous avec confiance et amour, vous verrez la transformation qui aura lieu en vous.

Un Swami de ma connaissance avait dans sa chambre une série de pendules qui indiquaient chacune une heure différente! Un jour je lui ai demandé de m'expliquer pourquoi. Il m'a répondu :

- Le temps n'est pas mon maître. C'est moi le maître! Selon l'heure que je veux, je choisis simplement l'horloge qui la donne.

Ce Swami avait déjà annoncé qu'il quitterait son corps un certain jour à une certaine heure.

Le soir qui précéda sa mort il demanda à tous ses disciples de se réunir autour de lui pour chanter des hymnes.

Un des chanteurs qui avait une certaine arrogance quant à ses capacités musicales n'avait pas encore chanté à cette occasion.

Comme il en avait l'habitude, le Swami nota quelque chose sur un bout de papier et le lui fit passer.

Flatté, le disciple crut qu'il s'agissait d'une demande pour un chant précis. Mais en dépliant le mot, il vit que le Swami avait écrit ces mots : *S'il te plaît, ne chante pas après ma mort!*

Ce Swami restait d'humeur taquine même sur son lit de mort!

Tard cette nuit-là, le Swami donna des instructions à ses disciples pour qu'ils prennent soin des orphelins qui vivaient à son ashram.

Il leur dit : «Demain surtout, pendant que vous serez tous occupés à préparer mon incinération, n'oubliez pas de servir à manger aux enfants!»

Il se souciait jusqu'à la dernière minute de ceux qu'il allait quitter.

Le lendemain matin, à l'heure dite, il leva les mains et fit *namaskaar* en salutation à tous. Et elles retombèrent comme le rideau tombe sur une pièce de théâtre.

Quelle belle façon, calme et courageuse d'affronter sa mort! C'est ainsi que nous devons rencontrer la mort, et c'est ainsi que nous devrions la considérer, même lorsque nos parents et nos proches nous quittent.

Quand vous comprendrez cela, toutes vos peurs se dissoudront peu à peu, car comme je le disais, toute peur prend racine dans la peur de la mort.

Swamiji, cette peur est-elle plus fréquente chez les femmes?...

Les hommes sont plutôt dans *muladhara chakra*, et les femmes sont plutôt dans *swadhishtana chakra*. C'est pourquoi l'homme est plutôt dans la luxure et la femme plutôt dans la peur. En réalité les deux sexes le savent, et s'en servent pour s'exploiter réciproquement!

L'homme sait exactement où toucher la corde sensible de la femme. Il joue sur sa peur et son insécurité pour l'exploiter. De même, la femme sait où va la clé chez l'homme! Elle joue habilement à ce jeu pour l'exploiter. Voilà le quotidien du mariage.

En fait, pendant le mariage hindou, il y a un moment où l'homme et la femme font vœu réciproquement d'œuvrer à l'épuisement de leurs karmas mutuels, des actions et de leurs actions et désirs inaccomplis, et ce de manière douce pour ne pas accumuler plus de karmas dans cette vie.

Mais de nos jours les mariés n'ont même pas conscience de faire ce vœu, parce que ce ne sont pas eux qui se marient... ce sont les prêtres eux-mêmes qui chantent tous les textes, et donc eux qui se marient!

C'est un si beau vœu! Nous avons accumulé tant de *karmas* au cours de nos vies. Notre seule préoccupation devrait être de les épuiser au cours de cette vie pour atteindre la libération.

Mais que faisons-nous? Nous nous exploitons l'un l'autre en jouant au jeu de la séduction et de la revanche. Nous en rajoutons à nos karmas mutuels, nous restons enfermés dans le cycle de la vie et de la mort. Et pire, nous nous blâmons mutuellement. En observant de l'extérieur le scénario du mariage vous comprendrez comment chacun se fabrique ses propres karmas mais finit par blâmer le monde entier.

C'est en observant ce jeu de l'extérieur que vous en comprendrez la stupidité. J'ai souvent dit qu'il est facile pour les acteurs professionnels de prendre la vie comme un jeu, car ils passent leur temps à choisir des rôles et à les jouer. Ce sont ceux qui voient le mieux la vie comme une grande pièce de théâtre. Nous autres, nous sommes si enfermés dans nos rôles qu'ils deviennent pour nous une solide réalité.

Les femmes sont les plus peureuses car elles sont ainsi faites psychologiquement. L'homme et la femme sont différents, physiologiquement *et* psychologiquement.

Swamiji, comment surmonter la peur des petites choses?

Rappelez-vous d'abord que toutes les petites peurs ne sont que des projections de la peur ultime de la mort. Ensuite, ne résistez pas à la peur qui est en vous. Continuez de vous répéter que vous avez peur, et avancez! Soudain vous verrez que la peur n'est plus là, que vous l'avez traversée. Faites

ceci chaque fois que vous aurez peur.

En travaillant consciemment ce point, vous verrez que ce que vous appelez peur n'est que votre propre réaction à un incident ou à une pensée. Votre réaction vous indiquera si oui ou non vous avez eu peur. Avec une conscience de plus en plus lucide, vous saurez réagir sans peur à la peur!

N'oubliez pas que personne ne peut prétendre être sans peur. On peut apprendre à gérer la peur sans prendre peur, c'est tout. Si quelqu'un prétend être sans peur, il est clair qu'il n'a pas analysé à fond le sujet de la peur et des réactions qu'elle provoque chez l'être humain. Ne croyez pas que c'est un surhomme et que vous n'êtes qu'un nain à côté.

Swamiji, je me rappelle comment vous m'avez libéré de ma peur des araignées! Un jour j'ai sursauté en voyant une araignée et vous avez ri de moi. Vous m'avez dit de méditer sur l'araignée chaque fois que j'en verrais une. J'ai suivi ce conseil méticuleusement, en me concentrant de façon très consciencieuse. J'ai fini par me demander pourquoi j'avais peur!

Oui, il s'agit simplement de devenir conscient de nos peurs. Et vous vous demanderez finalement de quoi vous aviez si peur!

Swamiji je me rappelle que nous étions tous debout autour de vous dans le Gange, dans l'Himalaya, et qu'un petit serpent d'eau s'est approché. Pendant que je paniquais dans

l'eau, Anupama le regardait calmement, même lorsqu'il l'effleurait. Vous m'avez ensuite repris pour avoir manqué de lucidité à ce moment, qui plus est en votre présence.

Oui! Vous comprenez maintenant ce que j'entends par une conscience en éveil.

Le seul moyen de nous dégager de nos peurs est de les visualiser et de les traverser comme une réalité par le pouvoir de notre réalisation. Vous pouvez même vous asseoir seul et imaginer que vous êtes saisi par elles. En imagination, vous les affronterez consciemment et calmement. Si vous êtes affecté par cette visualisation, peu importe. Ne refoulez rien, ne condamnez rien. Si votre corps tremble de peur, laissez faire. Coopérez avec votre intelligence et restez fluide. Tout ce que vous aurez totalement vécu n'aura plus d'effet sur vous. Vos peurs ne sont rien d'autre que la peur de vos peurs!

Un disciple se retrouve pris un jour dans une rivière. Terrifié à l'idée de perdre la vie, il crie à son Maître de le sauver de la noyade.

Le Maître dit :

- Mets-toi debout!

Le disciple crie :

- Comment faire? Je me noie.

- Ne t'ai-je pas appris à t'aider toi-même? Mets-toi debout!

- Maître tu me fais la leçon alors que je vais mourir, au lieu de me sauver!

Le Maître persiste :

- J'ai dit, debout!

Le disciple enrage devant la persistance du Maître.

Et il se met debout. L'eau lui arrive aux genoux!..

Toutes vos peurs ne sont que la peur de vos peurs. Si vous les secouez en permettant à votre intelligence d'émerger, vous verrez que ces peurs ne sont que l'ombre de choses qui n'existent pas.

Si vous analysez bien la peur de la mort, vous verrez que les gens ont peur de mourir parce qu'ils se disent inconsciemment qu'ils devraient déjà avoir atteint un plus haut niveau que celui où ils sont actuellement. Ils se disent qu'ils n'ont pas encore trouvé leur vraie place dans la vie. C'est pourquoi ils n'ont pas encore envie de partir.

Certains pensent qu'on leur a jeté un sort et que le mauvais œil les empêche de progresser! La vérité, c'est que vous n'avez pas pris soin de bien avoir l'œil sur vous-même. C'est pourquoi, même sur vos derniers jours, vous retardez votre mort.

Analysez et comprenez bien vos désirs, vos peurs et vos autres émotions. Alors vous ne pourrez plus blâmer personne pour quoi que ce soit.

Les personnes qui mènent leur vie sans ces louvoiements de peurs sauront vivre aussi leur mort. Comme je le disais plus tôt, nombreuses sont les histoires de Maîtres qui ont annoncé à leurs disciples la date exacte et l'heure précise de leur mort.

De nombreux disciples ont ainsi appris de la mort de leur Maître ce qu'ils n'avaient pas su tirer de son enseignement alors qu'il était vivant. Par vivre leur mort, nous entendons que ces Maîtres étaient capables de prédire leur mort et de la vivre consciemment. Dans ce cas, mourir c'est littéralement quitter son corps.

Nous quittons notre corps inconsciemment, au milieu d'une grande souffrance. Nous sommes torturés d'un côté par le déchirement des désirs insatisfaits, de l'autre par un corps qui nous dit qu'il en a assez. Le décalage entre l'esprit et le corps nous torture tant que nous sommes vivants, et encore au moment de notre mort. Si nous vivons notre vie dans les limites de notre corps, nous pourrons le quitter paisiblement.

Le problème c'est que nous vivons toujours à l'extérieur de notre corps, jamais en lui.

Laissez-moi vous expliquer ce qui se passe :

Regardez vous vivre attentivement. Tôt le matin, en vous brossant les dents, que faites-vous? Vous pensez déjà à votre travail. Au travail, vous pensez à prendre le bus pour rentrer chez vous. Et

chez vous, vous pensez à la journée de travail du lendemain! Quand vous êtes en vacances vous pensez au bureau, et quand vous êtes au bureau vous pensez à partir en vacances.

Vous pouvez être sûr que votre esprit n'est jamais là où se trouve votre corps! Vous n'avez jamais vécu un moment de plénitude dans votre vie. Vous avez toujours vécu dans le passé ou dans l'avenir. C'est ce que j'appelle ne pas vivre dans ses limites. Voilà pourquoi au moment de mourir vous êtes si préoccupé, si insatisfait et si réticent à partir. Voilà pourquoi vous avez peur de mourir.

Vous pouvez vous demander à quoi bon apprendre à mourir consciemment. C'est parce que seule la connaissance de la mort vous donnera une juste compréhension de la vie. Autrement, votre vie ne sera pas pleinement vécue.

Vous repoussez toujours tout à plus tard. Vous remettez à demain votre plaisir, votre travail, tout. Vous devez comprendre que demain ne viendra que sous la forme d'aujourd'hui! Et vous parlerez alors à nouveau de demain! C'est à ce petit jeu que vous jouez avec vous-même.

Et quand la mort arrivera vous vous sentirez désespéré! Vous trouverez qu'il reste tant à faire. Vous vous sentirez trahi par la vie elle-même. La vérité c'est qu'après vous être trompé vous-même sur toute la ligne, vous voudrez blâmer la vie pour tout. Voilà pourquoi une claire compréhension de la

mort s'impose à celui qui veut vraiment vivre. Vous ne vivrez plus dans l'illusion et vous serez prêt à mourir le moment venu.

Remettre au lendemain est une attitude qui nous coûte cher. Les gens me demandent toujours : «Swamiji, comment arrives-tu à faire tant de choses en si peu de temps?» Ils sont épatés de voir mon programme pour l'année et tout ce que nous faisons autour du monde. Je réponds : «C'est très simple, je vis entièrement dans le présent. Je ne mets rien à plus tard comme vous».

Votre tendance à remettre à plus tard vous donne le sentiment d'être un perdant. Mais malgré cela, vous ne faites pas l'effort de ne plus remettre à plus tard.

Lors de nos programmes les participants méditent en visualisant qu'il leur reste vingt-quatre heures à vivre et qu'ils doivent terminer ce qui leur semble nécessaire avant de mourir. C'est une belle méditation guidée. On les fait également visualiser leur cérémonie de funérailles.

Après cette méditation, une jeune fille a partagé ceci :

- Swamiji, j'avais lu sur une affiche dans une boutique : «Planifiez concrètement les choses, en tenant compte des années à venir. Et exécutez-les comme si vous alliez mourir dans la minute qui vient...». Maintenant je comprends.

- Merveilleux, lui ai-je répondu.

En planifiant l'avenir vous devez être assez futuriste pour ne pas avoir à restructurer trop de choses au moins pendant quelques années. Mais au moment de l'exécution, vous devez faire en sorte que chaque sous-tâche qui se rapporte au plan général soit réalisée sans la moindre faille.

Même si vous devez mourir à ce moment-là, tout sera parfait au détail exécuté près, et le plan général sera là pour servir de référence à ceux qui vont le suivre ou l'amender, selon que la situation l'exigera. Cela ne sera possible que si vous avancez sans remettre aux calendes grecques l'exécution de chaque petite tâche.

C'est le fait de remettre au lendemain qui vous rend pauvre. Cette pauvreté est votre choix. Chaque décision remise à plus tard est un pas de plus vers elle. Mais vous en êtes royalement inconscients. Vous trouvez que vous n'avez pas été bien traité par Dieu et que la vie est trop courte pour réaliser vos rêves. Si vous aviez dirigé toute votre énergie avec lucidité et dans la bonne direction, vous n'auriez pas cette sensation, et vous seriez prêt à mourir.

En vous regardant chaque jour dans le miroir, si vous vous dites qu'aujourd'hui est le dernier jour de votre vie, vous ne remettrez plus rien à demain. Inutile de vous le répéter toute votre vie, un mois suffira. Vous commencerez aussitôt à vivre votre vie sans délai. Et ce n'est pas tout. Votre peur de perdre votre prestige, la timidité, la fierté, les attentes, tout cela se dissoudra une fois que vous aurez compris que vous n'avez rien à perdre.

Les personnes qui ont vécu une expérience proche de la mort, celles qui ont échappé à un accident ou qui ont été guéries du cancer, vivent avec moins de peur car elles savent qu'il n'y a rien à perdre! Elles font aussi preuve de plus de lucidité et d'intelligence.

La première leçon de votre éducation devrait être : faire la bonne chose au bon moment et avancer. Curieusement, c'est la dernière leçon que nous apprenons bien! Nous l'apprenons après être passés par toutes les autres!

Remettre à plus tard est une attitude qui vient de vous-même. Mais les autres peurs sont injectées en nous par la société. C'est cette même société qui vous apprend à avoir peur de vous-même, des autres et de Dieu. Elle vous fait vous méfier de vous-même par de simples moyens comme la moralité, les noms, les formes, le prestige, etc.

Au nom de la moralité elle vous fait perdre confiance en vous-même, et vous en arrivez à douter de votre propre moralité. Si vous suivez la morale par peur, votre intelligence intérieure ne pourra pas vous guider. Quand on voit que je voyage avec des femmes, on me dit : « Swamiji, comment vous, un maître spirituel, pouvez-vous voyager avec des femmes? Que dira-t-on de vous? »

Tout d'abord ces personnes oublient qu'elles s'adressent à un Maître Illuminé. Si elles en étaient conscientes elles ne poseraient même pas la question. Mais comme je dois leur répondre dans leur langue, je leur dis : « J'ai foi en moi-même, et ces femmes

ont foi en moi, pourquoi vous inquiéter?»

Cela les choque de m'entendre parler ainsi.

La moralité n'est qu'un piètre substitut lorsque l'intelligence fait défaut. Si vous suiviez votre propre intelligence, vous pourriez avoir confiance en vous. Mais si vous ne faites que suivre les lois et les règlements, vous ne serez pas plus sûrs de vous qu'au début! Faute de pouvoir vous centrer sur vous-même, vous vous fixerez sur des règles.

Si vous vivez avec intelligence, ce type de peur ne vous étreindra jamais. Ceux qui prêchent la morale le font parce qu'ils sont si timorés. Ils ont peur, soit parce qu'ils manquent de confiance en eux-mêmes, soit parce qu'ils ne savent pas distinguer pas la morale de la peur. Les moralistes peuvent devenir névrosés avec leurs concepts de moralité et de discipline.

C'est l'histoire d'un moraliste qui marche normalement dans la rue à pas bien mesurés. Soudain il se met à pleuvoir à verse, et le moraliste suit la foule en courant. Au bout d'un moment il se rend compte de son laisser-aller. Il se dit : «Qu'est-ce que je fais là? Courir ainsi manque de dignité. Un gentleman se doit de corriger humblement ses erreurs, lorsqu'il en fait». Il repart sous la pluie, se remet là où il s'était mis à courir, et il refait le chemin, cette fois en marchant à pas mesurés!

La moralité fait de vous un être terne et mort.

Comprenez-moi bien, je ne veux pas dire par là que nous devons vivre dans un monde de laxisme et de permissivité. Ce que je dis, c'est que vous devez développer votre propre intelligence, et faire en sorte que les règles viennent confirmer de la connaissance et le ressenti de votre propre être. C'est cela l'intelligence. Toute règle sensée ira dans le même sens que l'intelligence épanouie. Lâchez donc vos peurs, afin de retrouver votre intelligence innée, votre voie intérieure, votre Maître intérieur.

Un jeune *sannyasi* (renonçant) vivait dans la même rue qu'une belle courtisane, mais en face. Le *sannyasi* essayait sans cesse de méditer. La courtisane, elle, continuait de gagner de l'argent à sa manière. De nombreux hommes allaient et venaient chez elle.

Le *sannyasi* faisait de son mieux pour se concentrer sur sa méditation. Mais son attention se portait plutôt sur la jeune femme. Il ne cessait de la maudire à cause de la vie immorale qu'elle menait. La courtisane, elle, n'était même pas consciente que le *sannyasi* habitait en face de chez elle. Malgré son mode de vie qui consistait à offrir du plaisir aux hommes, elle était plongée dans son amour du Seigneur Krishna, passant tout le temps qu'elle pouvait à le prier et à jouer avec son image.

Le *sannyasi* et la courtisane moururent le même jour et ils arrivèrent ensemble au portail de Yama, le Seigneur de la Mort. Après l'analyse de leurs dossiers, la courtisane fut envoyée au ciel, tandis que le *sannyasi* allait en enfer. Ce dernier exprima alors sa désapprobation pour ce jugement injuste de Yama.

Yama lui expliqua clairement ceci : «Toute ta vie, sous des dehors de méditant, tu nourrissais des désirs de luxure envers la courtisane. Quant à elle, en dépit de son activité, elle restait totalement centrée sur la réalité de Dieu!»

Les moralistes mènent une vie superficielle, peureuse, creuse. Ils ne vivent pas pleinement car ils craignent constamment de violer leur éthique. Leurs véritables intentions se cachent sous une apparence de moralité. Voilà ce qui se passe quand on suit un simple code moral au lieu de se fier à sa propre intelligence intérieure. Si vous agissez à partir de votre intelligence, il y aura une certaine pureté en vous. Si vous agissez à partir de la périphérie, d'un quelconque code moral, il n'y aura ni pureté, ni beauté en vous.

Ceux qui sont craintifs et peu sûrs d'eux-mêmes érigent un code moral et ils le suivent. Ceux qui sont intelligents agissent spontanément, et ils font ce qui est juste en restant profondément centrés, sans crainte. C'est tout.

Comme la moralité, le prestige engendre la peur : prestige, nom, célébrité, statut social... tout cela engendre des peurs. Ce ne sont que des peurs de votre ego. Quel prestige essayez-vous de garder? Vivre l'accomplissement intérieur et la dignité suffisent. Les gens qui protègent leur prestige sont les plus grands hypocrites sur Terre.

Il y a aussi les personnes qui vivent constamment dans la peur. Elles sont à la merci de leur soi-disant prestige.

Un homme pêche dans une rivière. Il est assis là depuis bien longtemps, mais il ne prend aucun poisson. Il finit par piquer du nez, sa canne à la main.

Soudain un gros poisson mord à l'appât et tire sur la ligne. L'homme encore assoupi se retrouve à l'eau.

Un jeune garçon qui observait la scène au loin demande alors à son père : « Papa, c'est lui qui a attrapé le poisson, ou le poisson qui l'a attrapé? »

Méfiez-vous du prestige. S'il prend des proportions démesurées, il peut vous consumer, vous dévorer entièrement. Alors vous n'aurez plus besoin de lui courir après.

Et pourquoi craignez-vous de perdre votre prestige? Parce qu'il vous fait croire que vous êtes extraordinaire. Votre prestige vous donne une identité solide dans la société. Ceux qui ont de l'argent et de la renommée doivent se livrer à toutes sortes de malversations insensées et immorales. Et les gens parlent dans leur dos tout en les flattant à cause de leur pouvoir et de leur prestige.

Ce genre de prestige est très soigneusement protégé. Laissez-moi vous dire ceci : Vous ne trouverez jamais grâce aux yeux de l'Existence si vous êtes ce type de personne. Vous aurez peut-être ce que vous voulez dans le monde matériel, vous aurez l'air d'avoir réussi, mais aux yeux de l'Existence vous resterez un pauvre. L'Existence a ses propres critères de choix.

Comprenez que prestige, célébrité, renommée et pouvoir viennent tous de votre imaginaire. C'est vous qui leur donnez vie, et c'est vous qui créez votre peur de les perdre.

Vivez avec un amour infini pour chacun et pour tout ce qui vous entoure. Ressentez un amour profond pour tous et pour tout ce qui est sur votre chemin. Si vous vivez ainsi, le prestige viendra naturellement à vous. Les gens vous respecteront pour votre qualité, pas pour la quantité. Vous n'aurez pas peur de perdre ce prestige, ni besoin de le conserver. Vous serez libéré de ce type de peurs.

Même des peurs comme le trac de parler en public, etc. sont en fait la peur de perdre son prestige. Si vous paniquez au moment de prendre la parole devant un groupe, c'est que vous avez peur de ce qu'on peut dire de vous. Vous avez peur que votre ego souffre à cause d'un commentaire vous concernant. C'est une manière passive de protéger son ego. La peur est une forte manifestation de l'ego. Comprenez-le.

Que faire si on n'approuve pas votre parole? Restez entier, tout simplement. Amusez-vous, allez-y sans vous soucier de ce que disent les autres. Avoir peur de ce que diront les autres c'est protéger votre ego.

La peur que l'ego souffre effraie aussi certaines personnes quand elles entrent en méditation. En entrant en méditation vous avez toujours peur de vous perdre dans l'Existence et dans son énergie qui nous entoure. Alors vous vous retenez, vous résistez à

la méditation. Si au lieu de cela, je vous dis de chanter, vous chanterez de tout cœur. Il n'y aura plus de peur.

Votre ego a très peur de se dissoudre, car toutes les étiquettes qui servent à vous identifier se dissoudront aussi. C'est trop pour votre ego, devenir un rien du tout! Alors vous résistez, pour rester quelqu'un, au moins à vos propres yeux. Cette résistance est pure peur de l'ego. Vous craignez de devenir vulnérable, ou perméable.

C'est aussi la peur qui fait que les gens parlent autant en société. On voit bien qu'ils se sentent obligés d'avoir quelque chose à dire. Ils ont l'impression que s'ils ne disent rien ils passeront pour incompetents aux yeux des autres. Alors ils parlent, même si ce qu'ils disent n'a aucun sens. Ces manifestations de la peur sont subtiles et difficiles à percevoir.

Swamiji, vous avez parlé de la peur de l'inconnu. Pouvez-vous en dire plus...

Oui, j'y arrive. La peur de l'inconnu c'est simplement notre peur bleue de l'obscurité, des fantômes et des esprits, de Dieu, et enfin de notre propre mort.

La vérité c'est que nous avons si peur de nos peurs! Nous avons peur de les affronter et nous les laissons prendre de grandes proportions, ce qui augmente encore notre crainte.

Un homme voyage dans un train. Le contrôleur s'approche et lui demande son billet. L'homme fouille frénétiquement son porte-

monnaie, ses bagages, la poche de son pantalon, en vain... Le contrôleur qui l'observe lui dit :

- Monsieur, pourquoi vous ne regardez pas dans la poche de votre veste?

L'homme répond :

- Pas maintenant. C'est mon dernier recours, j'espère que le billet y sera.

Nous avons si peur de regarder, nous craignons tant de voir nos peurs. Voilà tout le problème. Nous nous réfugions alors dans des zones de confort et nous laissons passer le train.

Osez examiner les choses. Avoir peur de les voir ne fait que créer plus de peur et ajouter encore plus d'inconnues. Regardez votre peur en face, reconnaissez-la. Elle se dissoudra automatiquement. Si vous faites face une à une à vos peurs avec une conscience éveillée, il arrivera un moment où l'intelligence remplacera la peur. L'émotion chargée de crainte faiblira peu à peu en vous.

A propos de la peur de l'inconnu, la peur des esprits et des fantômes est très courante. Cette crainte n'est pas nécessaire. Comprenez que les esprits et les fantômes sont bien moins puissants que nous. Nous leur donnons plus de pouvoir qu'ils n'en ont en réalité, et nous les laissons contrôler nos peurs. Là commence le problème.

Ne soyez pas trop concerné par les esprits et les fantômes.

Cela ne sert à rien. Soyez bien centré, lucide quant à vous-même, cela suffira. Rien ne pourra vous toucher et vous ne craindrez plus ces choses.

La peur de l'obscurité est aussi la peur de l'inconnu. La peur de l'obscurité n'est que la peur de la mort. Irez-vous faire les cent pas la nuit dans le jardin où vous vous promenez pendant la journée? Non! Vous avez peur! Pourquoi? Après tout vous connaissez les limites de votre jardin, non? Pourquoi avoir peur? Ce n'est pas votre jardin qui vous fait peur, mais l'obscurité.

Vous craignez qu'il vous arrive quelque chose dans le noir. Vous avez peur de votre propre vie. C'est ce que j'entends quand je dis que chacune de vos peurs est en quelque sorte liée à l'ultime peur de la mort. Dans le cas de la noirceur c'est une évidence. Mais pour vos autres peurs, c'est très subtil.

En réalité, l'obscurité c'est si beau! C'est comme dans le ventre de votre mère. Là, vous étiez dans l'obscurité totale. Mais une fois venu au monde vous avez perdu la connexion avec l'obscurité et elle vous effraie comme quelque chose d'inconnu. Les adeptes du Tantrisme méditent sur l'obscurité pour ressentir l'intensité de l'Existence.

Elle n'a pas à vous faire peur. Si vous pouviez juste une fois regarder l'obscurité avec un profond amour, avec le sentiment apaisant que c'est le ventre de votre mère, elle ne vous ferait plus peur.

Si un enfant prend peur à cause de l'obscurité, ne lui dites pas *sois brave!* Cela ne fera que le rendre plus tendu, car il n'est pas censé avoir peur. Il n'abandonnera pas ainsi sa peur de l'obscurité. Laissez-le la vivre. Laissez-le trembler un peu. Cela lui donnera au moins l'occasion d'explorer sa peur. Au bout d'un certain nombre de répétitions, la peur de l'obscurité le quittera.

S'agissant de Dieu, nous le craignons car il reste un inconnu pour nous. Comprenez que Dieu est le nom que nous donnons à l'Existence, au Cosmos, à l'Energie Existentielle ou Force de Vie qui imprègne cet Univers.

Cette Existence ou Energie Universelle ne sait qu'aimer. Il suffit de comprendre cette vérité pour que toutes vos peurs tombent automatiquement.

Les gens ont une telle crainte de Dieu. Ils me disent : « Swamiji, on dit qu'en faisant de bonnes actions, ou *punya* au lieu de mauvaises actions, ou *paapa*, nous iront au ciel et pas en enfer. C'est vrai? »

Comprenez tout d'abord que ni le ciel ni l'enfer ne sont des lieux géographiques. Il n'y a ni ciel ni enfer sur votre tête. Ces deux termes ont juste été créés pour instiller la peur et l'avidité chez l'homme. On devrait les interpréter comme le fait d'avoir une mort paisible et consciente, ou d'avoir une mort tumultueuse.

Chaque moment de votre vie passé en méditation est moment de *punya*, de bonne action. Je n'entends pas par méditation le fait de rester assis les yeux fermés. Je parle de ces moments où vous

vous sentez intensément dans le présent, où votre conscience est pleinement avec vous. De ces moments où vous quittez votre état normal, subconscient pour être dans le présent. De ces moments où vous vous êtes senti en résonance avec l'énergie existentielle.

Tout moment qui n'est pas passé dans un tel état est *paapa*. Chaque moment conscient est comme votre solde en banque. A l'heure de votre mort, ces états referont surface pour vous libérer.

Les gens pensent qu'en offrant des pots de lait à la déité du temple leur *punya*, ou mérite, augmentera et qu'ils iront au ciel! Permettez-moi de vous dire que rien n'arrivera si vous offrez du lait au Seigneur. C'est une bonne chose, mais ne l'associez pas à *punya*. Lorsque votre gratitude envers l'Existence débordera, vous pourrez l'exprimer en offrant du lait à la déité par laquelle vous adorez l'Existence. C'est parfaitement OK, mais s'il vous plaît, ne l'associez pas avec *punya*.

Une simple goutte de lait offerte avec gratitude et pure joie créera alors un moment de sincère méditation qui sera de votre côté à l'heure de la mort. Par contre, offrir des pots et des pots de lait par crainte de ne pas accumuler assez de *punya* ne servira à rien. Devenez donc plus lucide et vivez consciemment. Quoi que vous fassiez, faites de ce moment une méditation, et cela suffira. Vous pouvez vivre sans peur du péché.

Je vais vous raconter un incident :

Je visitais un temple de Shiva dans un village reculé de l'Inde. Dans l'entrée, du côté de la principale déité, il y avait un tube électrique allumé. Sa lumière était à peine visible car il portait à l'encre noire l'inscription *Vishnunathan, B.Sc.*

Je me demandais comment le Seigneur Shiva pouvait s'appeler *Vishnunathan*. Puis plus bas, en petits caractères, je vis *Kailasanathan*, le nom correct de Shiva. En fait, *Vishnunathan* était le nom de la personne qui avait fait don du tube, suivi de l'abréviation de son titre!

Nous avons si peur de perdre notre collection de bonnes actions que nous devenons matérialistes. Nous tenons des relevés de banque avec le solde de nos bonnes actions. Et nous ne nous arrêtons pas là. Nous tenons régulièrement Dieu au courant de toutes nos bonnes actions pour qu'il ne les oublie pas! Nous sommes si matérialistes, même quand nous faisons des affaires avec Dieu!

Dieu ne dirige pas un centre de vacances au ciel où vous pouvez gagner un droit d'accès en faisant de soi-disant bonnes choses sur Terre. Vous passez votre vie à entreprendre toutes ces choses matérielles sans connaître ni sentir la Vérité qui doit être derrière elles. Vous en faites un château appelé *punya*. Puis vous espérez que ce château sera à vos côtés à l'heure de votre mort.

C'est un peu comme rêver que vous faites une maison. Vous la peignez, vous la décorez, vous en jouissez. Que se passe-t-il à la fin de votre rêve? Où est passée la maison? Vous sert-elle à

quelque chose à votre réveil? Non! Vous vivez la même illusion avec ce concept de *punya*. Nous réduisons tout, même le Divin, à un simple commerce.

J'ai vu des gens décider d'aller voir une déité dans un certain temple en lui apportant une offrande chaque samedi. Si un samedi ils ont un empêchement, ils envoient leur chauffeur porter l'offrande! Comprenez bien que ce monde matériel ne va pas vous accompagner à votre mort. Seuls vos moments d'éveil, de conscience et de méditation vous accompagneront.

Et sachez que Dieu vous connaît bien mieux que vous-même. Vous ne pouvez rien lui cacher, car Il sait tout. Il n'y a donc pas de raison de le craindre ou de lui plaire. Si Dieu ne vous comprend pas, alors nulle part au monde il n'existe de compréhension.

Mieux que votre père ou votre mère, Dieu vous connaît. Dans cette vie et dans toutes les vies que vous avez vécues jusqu'à cette naissance. Il n'y a donc aucune raison d'avoir peur. Vous êtes un livre ouvert devant lui. Il peut le consulter à tout moment.

Abandonnez donc votre peur de Dieu pour voir en lui la totalité de l'Existence. Prenez-le comme ami. Quoique la société fasse pour vous faire peur de Dieu, ne l'écoutez pas. Développez votre propre relation avec Dieu, une relation solide, confiante. Seule une telle relation compte dans la vie.

Lorsque vous serez en relation avec l'Existence, ou avec Dieu,

vosre relation avec vous-même s'améliorera. Vous saurez ce qui se passe exactement en vous. La lucidité entrera en action. Votre intelligence intérieure grandira. Vos peurs tomberont. Vous apprendrez à tout regarder correctement au lieu d'en avoir peur. Vous n'agirez plus de manière impulsive, car l'intelligence remplacera la peur. Vous serez plus relaxé, plus joyeux. Vous vous sentirez libéré.

Cette compréhension de l'Existence ne laisse pas de place aux guerres de religion. Ceux qui ont peur de leur religion, comme ceux qui luttent pour leur religion, sont des gens qui n'ont pas clairement compris l'amour de l'Existence, qui ne font que passer continuellement à côté de tout. On dirait des aveugles qui se battent entre eux.

Il est très important de ne pas transmettre à vos enfants vos idées sur Dieu, ni leur communiquer la peur de Dieu. Apprenez-leur à embrasser Dieu. Enseignez-leur qu'il est Existence omniprésente et qu'il embrasse tout. Enseignez-leur que Dieu est pur amour et rien d'autre. Aidez-les à grandir avec amour pour Dieu et l'Existence dans son ensemble.

Cela leur épargnera de grandir avec la plupart de ces peurs qui sont monnaie courante.

Swamiji, nous nous demandons souvent si ce qui nous arrive est notre destinée, ou notre choix?

C'est une question qui est souvent posée! Votre moment présent

est la somme de toutes vos décisions passées. Maintenant vous êtes à cet endroit. Vous avez décidé de vous lever tôt ce matin pour prendre la bonne route, pour venir ici, vous asseoir et rester ici, oui?

C'est ainsi que vos décisions passées créent votre présent, comme le fait d'être ici maintenant. Votre avenir aussi sera le résultat de toutes vos décisions actuelles. Pourquoi pensons-nous que c'est le jeu de la destinée? Parce que nous prenons nos décisions de manière inconsciente, sans prévoir certains des résultats que nous pouvons récolter. Lorsque les résultats sont inattendus ou défavorables, nous mettons en cause la destinée.

Si nos décisions sont conscientes, nous en reconnâtrons les effets secondaires ultérieurement. Sinon, nous dirons que c'est la destinée qui est en cause. En fait notre vie est notre choix. C'est nous-mêmes qui prenons nos décisions, personne d'autre.

Dieu est si généreux. Alors que le monde est à Lui, il nous laisse la liberté de choisir! La seule façon de prendre les bonnes décisions est d'insuffler la conscience dans notre souffle même, pour que chaque action, chaque décision, soit lucide, sans influence subconsciente ou inconsciente. Vous n'aurez plus alors à vous préoccuper de fatalité ou de destinée.

Comprenez aussi que personne ne cherche à faire main basse sur votre richesse, ou à vous jeter un mauvais sort. Nous redoutons en permanence que quelqu'un cherche à dérober notre richesse.

C'est cela la peur de perdre ses biens.

Cette peur nous fait ériger des murs autour de nous. Nous finissons par être notre propre prisonnier. C'est pourquoi je vous dis : «Ouvrez la porte, laissez entrer la brise!». Ayez foi que la Force Vitale prendra soin de vous. Attention, je n'ai pas dit : « Ne fermez pas votre maison à clé! ». Au niveau physique, vous devez fermer votre maison. Mais au niveau mental, je vous dis de lâcher l'obsession de la serrure.

Imaginons que vous êtes à bord d'un train. Une fois installé dans votre compartiment que faites-vous? Vous entamez la discussion avec votre voisin. Vous lui demandez d'où il vient. Vous essayez de deviner quelle peut être sa religion. Vous posez des questions sur son milieu, etc. Pourquoi? Parce que tous ces détails vous intéressent vraiment? Non! C'est parce que cette personne est pour vous un inconnu, et qu'en arrivant à vous renseigner, à savoir toutes ces choses, la peur de l'inconnu diminuera en vous et que vous serez plus à l'aise, c'est tout.

Si vous êtes hindou et que votre voisin l'est aussi, vous voilà détendu. Si vous êtes hindou et que vous apprenez qu'il est musulman, vous êtes mal à l'aise, vous avez peur, vous l'épiez du coin de l'œil. Vous pensez même à changer de siège. Voilà comment la peur fonctionne. Vous avez toujours en vous cette peur inconsciente de perdre quelque chose.

Sharada Devi disait : «Faites confiance aux autres, même si vous

êtes exploités. La confiance dans l'Univers qui est en votre Être vous fera vivre comme Dieu sur Terre».

Quand votre intellect s'aiguïsera, vous comprendrez les choses comme un savant. Lorsque l'émotion s'affinera, la confiance s'épanouira, l'Illumination fleurira. Lâchez donc vos peurs, laissez grandir en vous la confiance et la compréhension.

Abandonnez votre peur de perdre vos biens. Comprenez que tout appartient à l'Existence. Vous êtes momentanément propriétaire, c'est tout. Si vous avez cette compréhension profonde, vous ne vous laisserez pas consumer par la peur pour vos biens.

Dans ce contexte nous avons parlé de la peur des inconnus. Mais regardez comment la peur fonctionne dans le cas du prestige. Supposez que quelqu'un veuille faire quelque chose que la société désapprouve, comme vivre une relation extra-conjugale ou juste une passade, que fait-il? Il va prendre ce bon temps avec une personne inconnue, , avec qui la société n'aurait pas idée de l'associer.

L'étranger devient alors l'allié de la peur. Comme l'engagement et l'implication réveillent une certaine crainte, on va vers des personnes moins en vue pour minimiser ou même éviter tout engagement et toute implication. Voyez le jeu de la peur! Voyez comment elle vous tient constamment sous ses griffes.

Swamiji, quand nous ressentons une peur vous nous demandez d'en prendre conscience et de l'examiner. Mais la peur arrive parfois subitement. Elle arrive et elle s'en va, comme un choc, et nous n'avons pas le temps de

l'examiner...

Oui, vous parlez de ces frayeurs subites, des peurs qui nous font sursauter.

Ces sursauts sont des peurs fugaces qui arrivent et s'en vont en une fraction de seconde. Par exemple vous marchez sur la route. Soudain vous voyez une corde et vous pensez que c'est un serpent. Vous ressentez une peur subite qui disparaît en quelques secondes, le temps pour vous de réaliser que ce n'est qu'une corde. La peur vous fait sursauter.

Voici ce qui se passe : Il y a toujours un courant de peur en nous. Parfois notre peur pousse une pointe. Ces sursauts de peur peuvent être d'une grande intensité, quoique de courte durée. Ils affaiblissent le système immunitaire. Ils libèrent des substances chimiques qui induisent la dépression et peuvent même accélérer le vieillissement. Ils peuvent déclencher une crise cardiaque ou faire blanchir les cheveux.

Chacun ressent en moyenne six sursauts par jour, consciemment ou inconsciemment. Consciemment, ils peuvent être causés par la sonnerie du téléphone tard après minuit, ou quand vous êtes en voiture et qu'on vous fait une queue de poisson, ou qu'on vous tape sur l'épaule pendant que vous regardez un film d'horreur, et d'autres situations de ce genre.

Vous sursautez aussi pendant que vous rêvez, mais vous l'oubliez au réveil. C'est comme si on secouait un rosier par la racine. C'est très dangereux pour l'organisme.

Comme vous le disiez, au moment du sursaut, on n'a pas le temps d'être lucide, on n'a pas le temps de prendre refuge dans le nom de Dieu, puisque c'est juste une pointe de peur. Mais vous pouvez très bien l'analyser après coup afin d'avoir une compréhension plus profonde de vos peurs. Cela va vous aider à dissoudre l'ensemble de votre peur.

L'intensité et la fréquence des sursauts de peur sera grandement améliorée par la réduction de l'intensité et de la fréquence de notre peur courante. C'est de là que partent les sursauts. En réduisant la peur courante, une compréhension plus lucide réduira aussi les sursauts de peur.

En général la peur est si puissante qu'elle peut vous faire perdre tout contrôle.

Un disciple ne cessait de presser un maître Soufi de lui donner l'initiation. Finalement le maître lui dit qu'il l'initierait à une condition, qu'il aille à la ville la plus proche embrasser une femme portant la *burkha* (le voile), puis dans la forêt battre un tigre avec un bâton. Les autres disciples protestèrent en disant que c'était trop simple. Le Maître sourit, et leur dit d'attendre. Le disciple revint une semaine plus tard. Il avait d'horribles blessures, et il saignait. Le Maître lui demanda ce qui s'était passé.

Le disciple répondit :

- Je ne sais pas pourquoi, mais j'ai battu la femme et j'ai embrassé le tigre!

La peur est aveugle! Elle peut brouiller votre pensée et votre

intelligence pendant un moment. C'est pourquoi vous devez bien la comprendre pour la surmonter.

Vous avez dû entendre dire que lorsqu'il y a un incendie ou une calamité quelconque les gens sont pris de panique et courent dans toutes les directions. Ils ouvrent les portes à contre-sens, ils se précipitent vers la mauvaise sortie, choses qu'ils ne font pas en temps normal puisqu'ils savent par où passer. Tout cela peut même leur coûter la vie dans de telles situations d'urgence. La peur rend aveugle.

Soyez toujours conscient de votre peur, car ce n'est qu'en étant lucide que vous transformerez les énergies de base en énergies plus élevées. Cette conscience qui peut transformer la luxure en amour peut aussi transformer votre peur en intrépidité et en intelligence.

Ce qui est réprimé ne fait que changer de forme au lieu d'être totalement déraciné. La peur ne sera donc pas vaincue par la suppression mais par l'éveil de la conscience. Supprimer la peur c'est perdre l'occasion de la surmonter.

En examinant continuellement votre peur avec lucidité, même à l'heure de la mort, vous la laisserez venir en toute conscience. Il est important d'apprendre à faire cela, car toute peur n'est en fin de compte que peur de la mort. En travaillant sur vos peurs quotidiennes vous diminuerez inconsciemment votre peur de la mort. Et lorsque la peur de la mort s'effritera, vos peurs quotidiennes diminueront aussi.

Nous allons maintenant passer à une belle méditation : *Nirbhaya Dhyana*, qui agit directement sur *swadhishtana chakra*.

Nirbhaya Dhyana : la méditation sur l'obscurité.

Durée totale : 30 minutes

Nirbhaya Dhyana est une technique de méditation qui vient du *Vedanta*. Cette méditation permet de vivre une expérience hors du corps.

L'expérience hors du corps est l'expérience de la mort. Si elle est pratiquée régulièrement, l'énergie cosmique, qui est l'obscurité présente partout, continuera de consolider et de recharger votre corps et votre esprit. Elle fortifiera aussi votre *swadhishtana chakra*. Cette méditation guidée dure 30 minutes.

Asseyez-vous confortablement sur le sol. Si ce n'est pas possible, prenez une chaise. Gardez la tête, le cou et la colonne vertébrale bien alignés.

Sur fond de musique douce.

Fermez les yeux. Respirez à fond. Imaginez que vous marchez dans une forêt dense. Vous marchez dans la partie la plus dense de la forêt. Vous pénétrez dans une grotte profonde et obscure. Vos yeux ne voient rien. Vous vous asseyez dans la grotte obscure. Vous ne distinguez pas votre propre corps. A part le fait d'être conscient d'être là, vous n'avez aucun repère.

Malgré tous vos efforts vous ne voyez rien. Dans cette obscurité profonde, seul le sens du toucher vous permet de sentir votre

présence. (1 minute)

Vous êtes nés de l'obscurité du ventre de votre mère, et vous êtes en train de vous dissoudre dans la même obscurité pleine d'amour et de compassion. (1 minute)

Inspirez à fond cette obscurité absolue qui vous entoure de toute part. Inspirez à fond l'obscurité qui fait disparaître, qui avale votre identité.

Lentement, très lentement, sentez votre corps se fondre dans l'obscurité. (5 minutes)

Lentement, très lentement, sentez votre corps devenir cette obscurité. (5 minutes)

De toute la force de votre corps, inspirez, prenez en vous l'obscurité. Absorbez l'obscurité à fond, de chaque cellule de votre corps. (15 minutes)

Recommencez à sentir votre corps. Réanimez tous vos sens peu à peu. Restez assis et bougez très lentement votre corps. Levez-vous et marchez dans la grotte. Vous quittez la forêt dense.

Revenez à la salle de méditation...(3 minutes)

Om Shanti Shanti Shantihi

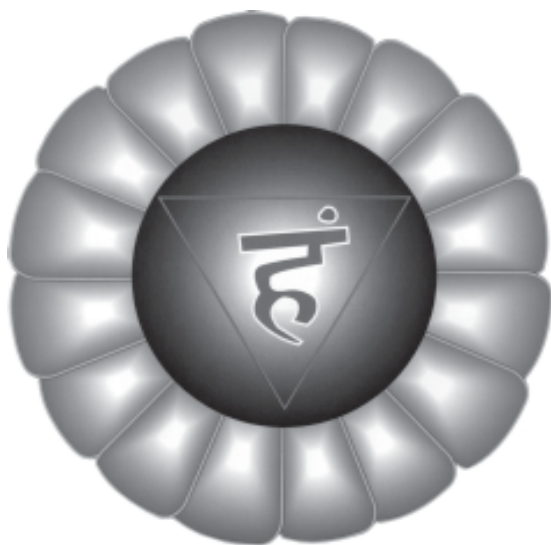
Gardez en vous ce silence intérieur jusqu'à la prochaine session.

Je vous remercie.





Chapitre 7



Se libérer de la jalousie
Vishuddhi chakra



onsidérons maintenant *Vishuddhi Chakra* qui se situe dans la région de la gorge.

En sanscrit, *vishuddhi* signifie *au-delà de la pureté et de l'impureté*.

Ce *chakra* est bloqué par la comparaison et la jalousie. Il s'épanouit quand nous exprimons notre individualité sans nous soucier des autres et quand nous exprimons pleinement nos capacités, notre originalité et notre créativité.

Technique de Méditation Shakti Sagar, tirée du Bouddhisme Zen.

Nous nous comparons toujours aux autres. Plus souvent que rarement nous croyons que les autres possèdent plus, ou qu'ils ont atteint plus que nous. Nous devenons alors jaloux. Lorsque nous ne supportons pas l'excellence des autres, la jalousie naît en nous. La comparaison est la *graine*, la jalousie est le *fruit*!

En fait la comparaison et la jalousie n'existent pas! Nous les créons nous-mêmes et nous cherchons sans cesse le moyen de les surmonter. On peut comprendre clairement ce concept en analysant le nom même de ce *chakra* : *vishuddhi*.

Shuddhi signifie pur. *Ashuddhi* signifie impur. *Vishuddhi* signifie au-delà du pur et de l'impur. Le nom de ce *chakra* signifie qu'il ne peut jamais devenir impur et qu'il n'a donc jamais besoin d'être nettoyé. C'est pourquoi la comparaison qui bloque ce *chakra* est comme une ombre sans objet. Le concept de comparaison n'a pas de fondement. C'est une pure création de notre imagination.

Une petite histoire!

Un homme faisait partie d'un groupe de musiciens qui donnait des spectacles dans le monde entier.

A une des représentations, il décida de porter une perruque noire pour chanter certaines chansons, et une rouge pour les autres.

Il alternait les perruques et termina ainsi la première partie du programme.

A l'entracte, le régisseur du spectacle monta le voir dans sa loge et lui dit :

- Monsieur, vous ne devriez porter que la perruque rouge pendant le reste du spectacle.

Surpris, l'homme demanda pourquoi on lui demandait cela.

Le régisseur lui répondit :

- Les gens préfèrent la voix du chanteur à la perruque rouge à celle de celui qui a une perruque noire!

Nous sommes toujours si occupés à comparer que ne nous ne voyons jamais les choses telles qu'elles sont! Notre mental est si absorbé par la comparaison qu'il passe à côté de la qualité *réelle* de ce qu'il voit. Nous devons laisser tomber la comparaison pour voir les choses comme elles sont.

Qu'est ce que la comparaison?

Quelqu'un peut-il me dire quels sont les principaux sujets de comparaison? Je suis sûr que vous pouvez facilement en trouver!

L'auditoire se lance...

La beauté, Swamiji...

Ah! La beauté! Chacun a ses propres sujets de comparaison! Bien, ensuite!

La richesse...

Le nom et la réputation...

Le pouvoir, le prestige...

La connaissance...

La santé...

Bien, ce sont tous des sujets de comparaison où vous vous comparez avec les autres, n'est-ce pas? Nous pouvons les

classer en quatre grandes catégories : l'argent, la connaissance, la beauté (qui inclut la santé), et le prestige. Tous vos problèmes, tous vos complexes ne sont rien d'autres que ces quatre choses, c'est bien cela?

Maintenant... supposons que vous alignez tout le monde en fonction de l'argent que chacun possède. Vous êtes aussi sur la file. A quelle place serez-vous?

Quelque part au milieu Swamiji...

Exactement! Vous serez quelque part au milieu, n'est-ce pas? Ceux qui sont devant vous et ceux qui sont derrière vous seront si nombreux que vous ne pourrez même pas *compter* le nombre de personnes qui sont dans chaque direction.

Et il se pourrait aussi que les gens changent de place, vu que l'argent qu'ils possèdent change à chaque minute! Maintenant, c'est à vous de réfléchir et de décider si vous allez regarder la longueur de la queue qui est devant vous et être jaloux, ou si vous allez regarder derrière vous et vous sentir détendu et reconnaissant envers Dieu! Vous avez le choix.

Vous savez très bien qu'il n'y a rien à dire sur votre place dans la file, mais cette pensée vous tracasse sans cesse! Nous sommes hantés par un phénomène qui n'existe pas réellement, qui a une existence négative!

Laissez-moi vous expliquer ce que j'entends par existence négative. Prenez cette cloche située près de moi. Si je veux l'enlever, je peux simplement la prendre et l'emporter hors de la pièce, et elle ne sera plus là, n'est ce pas? Cette cloche a une existence positive et je peux faire cela.

Maintenant, supposons qu'il y ait de l'obscurité dans cette pièce. Pouvez-vous prendre l'obscurité et la faire sortir?

Non...

Mais si j'allume la lumière dans cette salle, l'obscurité disparaîtra d'elle-même, n'est-ce pas? C'est parce que l'obscurité n'a pas d'existence positive. Elle a une existence négative. Nous ne pouvons pas l'enlever puisqu'elle a une existence négative.

De même, la comparaison n'a pas d'existence positive. Elle n'existe que dans notre mental. Elle ne survient que lorsque nous créons une certaine pensée. Comme la comparaison n'existe pas, vous ne pouvez pas vous en débarrasser en lui demandant simplement de partir. Vous pouvez surmonter le phénomène en amenant votre mental à comprendre, comme l'obscurité disparaît lorsque vous amenez la lumière.

En sanscrit le mot illusion se dit *maya*.

Nous disons *ya ma iti maya*, qui signifie *ce qui n'existe pas*

est maya!

Ce qui n'existe pas, mais qui nous trouble constamment! C'est la propriété de *Maya*! Vous lui donnez vie tout simplement. La comparaison est une pure illusion. Vu?...

Swamiji, il serait préférable de ne regarder ni l'avant ni l'arrière de la file!

Pourquoi dites-vous cela? Et pourquoi auriez-vous peur de regarder? Le fait d'avoir peur de regarder la file montre que vous fuyez votre mental. Si vous pouvez regarder sans être affecté par ce que vous voyez, alors vous êtes sur la bonne voie.

Quand vous pourrez tout regarder, ce que vous avez comme ce qu'ont les autres, en restant toujours épanoui, alors ce *chakra* sera rechargé. Attention, je n'emploie pas le mot « satisfaction ». On entend souvent dire : « Apprenez à être satisfait ». Vous ne pouvez jamais apprendre à être satisfait.

Mais la satisfaction s'épanouit avec la compréhension de l'existence négative de la comparaison et de la jalousie. Elle surgit d'un profond sentiment de gratitude pour tout ce que vous avez reçu. Elle ne peut être imposée de l'extérieur. Elle doit s'épanouir de l'intérieur.

Essayez de comprendre clairement ce qui est dit. A force d'entendre la vérité, vous ouvrirez un espace en vous pour

en faire l'expérience. Chaque problème porte en lui-même sa solution, pour qui veut l'examiner en profondeur, en toute sincérité. Si vous observez attentivement et consciemment la comparaison et la jalousie, vous verrez que ce n'est qu'un simple jeu de votre mental et rien de plus.

Quand vous êtes seul chez vous, vous pensez qu'il vous suffit d'avoir votre maison et votre voiture pour être bien. Cette pensée vous détend. Vous éprouvez un moment de gratitude et d'accomplissement. Au bout d'un moment, vous sortez avec votre voiture, vous vous arrêtez à un feu, et que se passe-t-il? Une Mercedes-Benz s'arrête à côté de votre voiture... et votre pensée change. Vous vous dites que votre voiture ne va pas, qu'il est grand temps d'en acheter une neuve - voire, une Mercedes-Benz.

Il y a quelques minutes vous étiez heureux de ce que vous avez, mais que se passe-t-il? Vous éprouvez un nouveau désir, un désir emprunté. Comprenez que n'est pas votre propre désir. C'est un désir emprunté à quelqu'un d'autre. C'est le désir du propriétaire de la Benz. C'est ainsi que vous fabriquez de nouveaux désirs dans votre esprit, par la comparaison et la jalousie.

Vous n'avez peut-être jamais eu besoin de climatiseur chez vous, mais si votre voisin en achète un, vous sentez aussitôt que vous ne pouvez vous en passer! Et vous trouvez toutes les raisons du monde pour en acheter un. Jusque-là vous viviez sans climatiseur! Rien n'a changé, mais que s'est-il passé? Votre mental s'est

lancé dans une comparaison.

Bien sûr, vous n'avouerez jamais que ce sont des désirs empruntés. Tout se passe si subitement dans votre mental que la source exacte du désir emprunté n'est même pas citée. C'est le jeu malin et subtil du mental. Et nous répétons que les autres ne nous dérangent pas.

Une petite histoire :

Un homme revient dans son quartier après près de 10 ans. Il fait un tour dans le quartier avec son ami. Surpris de voir tous les changements, il lui dit :

- La prospérité a changé l'aspect de tout le quartier!

L'ami répond :

- Pas la prospérité, la jalousie pure!

Nous voulons toujours battre l'autre. La poursuite des désirs empruntés ne s'arrête jamais, car à peine est-on sur le point d'en réaliser un, qu'un autre surgit de quelque part, et c'est reparti pour un tour!

Vous courez toujours car vous n'êtes pas centré en vous-mêmes. Votre centre ne cesse pas de changer. Vous avez les autres pour centre, pas vous-même! Et leur propre centre est ailleurs, pas en eux-mêmes! Mesurez-vous à quel point la masse de pensées et d'émotions décentrées vous fait courir, vous tire d'un côté et de l'autre. Vous n'êtes plus qu'une marionnette.

Chaque fois que vous avez un désir, asseyez-vous et demandez-vous si vous voulez vraiment la chose, ou si vous la voulez pour faire comme quelqu'un d'autre. Examinez honnêtement chacun de vos désirs quand ils se manifestent. Lâchez vos besoins de prestige et faites votre auto-analyse. Si vous ne pouvez lâcher votre prestige quand vous êtes seul, comment le ferez-vous avec les autres?

Si vous pouvez vivre *vos propres désirs* seulement vous mourrez en paix et pleinement satisfait, même si c'est sur le trottoir. Si vous passez votre vie à vivre des désirs empruntés vous n'atteindrez jamais d'épanouissement réel et même si vous vivez dans une maison en marbre, vous serez un mort vivant, tiraillé, incapable de vous libérer de vos désirs empruntés restés insatisfaits.

Dans le Jāinisme, il existe une croyance qui dit que vous recevez à la naissance la quantité de nourriture et l'énergie qui vous seront nécessaires pendant votre vie. C'est une façon de dire que quelques soient vos vrais besoins à la naissance, l'Existence vous dote de l'énergie nécessaire pour les satisfaire avant de vous envoyer sur la planète Terre.

Mais si vous dirigez cette énergie sur des désirs empruntés vous finirez par vous dire qu'on ne vous a rien donné, rien de suffisant. Vous serez fatigué, épuisé et frustré de ne rien voir arriver. C'est de là que naît le problème.

Vous voyez, il y a une différence entre le *besoin* et le *désir*.

D'une certaine manière vos besoins sont déjà pris en charge. Mais s'il est possible de satisfaire vos *besoins*, il est impossible de satisfaire vos *désirs* car ils changent sans cesse, et ils ne sont pas clairs. Chaque fois qu'un désir ou un besoin est satisfait, une centaine d'autres arrivent aussitôt.

Il est de notre nature de toujours désirer, parce que nous voyons continuellement ce qu'ont les autres, et nous voulons la même chose. Au départ vous pouvez nier ce fait, mais une analyse en profondeur vous montrera que c'est la vérité. Votre mental est si astucieux et si passif que vous ne vous l'avouerez pas de prime abord.

Par exemple, vous allez au magasin acheter un ventilateur pour votre maison. Mais en chemin vous rencontrez des amis qui vous disent qu'ils vont acheter d'autres choses ailleurs. Vous êtes aussitôt tenté de faire les mêmes courses qu'eux et vous changez de chemin pour les suivre. Puis vous constatez que vous n'avez plus assez d'argent pour payer votre ventilateur!

Si vous commencez à comparer et à vivre avec les désirs des autres, vous aurez de sérieux ennuis car vous ne saurez pas vous situer. Mesurez-vous toujours avec votre propre mètre, jamais celui des autres. C'est la chose la plus stupide et la plus dangereuse à faire.

En Inde vous verrez des dompteurs qui gagnent leur vie à dresser des singes.

Ils ont un bâton dont ils se servent pour amener le singe à faire ce qu'ils veulent. En brandissant le bâton ils crient :

- Danse Rama, danse!

Et le singe danse! Puis ils lui disent :

- Tourne les roues de la charrette Rama! Tourne les roues de la charrette!

Et le singe tourne les roues de la charrette.

Le singe obéit simplement aux mouvements du bâton.

Nous laissons un bâton appelé *comparaison* diriger notre vie. Nous lui obéissons, en suivant des ordres qui ne viennent pas de nous mais qui nous sont dictés par le bâton.

Il n'y a pas de fin à la comparaison, pas de fin à nos attentes. Nous demandons toujours plus et plus. Vous êtes pris dans la frénésie de cette course de rats. Comment pouvez-vous vous détendre, apprécier, et vous sentir épanoui? Et dans la course de rats, même si vous gagnez, vous n'êtes toujours qu'un rat!

Car il arrive un moment, plus tard dans votre vie, où vous comprenez que même gagner à la course de rats ne donne pas satisfaction. Même la réussite peut mener à l'insatisfaction.

C'est parce que, tout en ayant satisfait tous vos désirs matériels et extérieurs, vous avez toujours ignoré votre propre être.

L'insatisfaction est un appel de votre être. Celui qui comprend se tournera vers la spiritualité, même s'il est trop tard. Mais ceux qui ne comprennent pas tombent dans la dépression, sans savoir où le bât blesse. Vous n'avez pas trouvé le fil, vous ne savez pas où vous l'avez perdu, ni où vous vous êtes trompé.

Je peux vous le dire, car c'est mon expérience : l'Existence nous comble sans cesse. Il y a une telle abondance! Mais nous sommes si bien formés au mécontentement! Nous sommes devenus si insensibles à ce que nous recevons. Nous voulons toujours plus parce que l'un ou l'autre a plus, parce que la comparaison est un processus inconsciemment actif en nous, parce que nous ne savons pas comment mener une vie épanouissante en restant centrés sur nous-mêmes.

Une petite histoire!

Un homme fait une rigoureuse pénitence dans la jungle pour que Dieu lui apparaisse. Dieu condescend à lui apparaître et lui demande ce qu'il désire.

Ravi, l'homme répond qu'il était propriétaire, qu'il a tout perdu, et qu'il souhaite redevenir riche.

Dieu prend pitié de lui et il lui dit que le lendemain, s'il court de l'aube au crépuscule, toute la région parcourue sera à lui.

L'homme est extrêmement heureux.

Le lendemain il se met à courir avant même le lever de l'aube.

Il court aussi vite qu'il peut.

Vers midi, la faim lui fait signe, mais il n'en tient pas compte et continue de courir.

L'après-midi s'achève, la soif et la fatigue l'envahissent, mais la pensée du voisin qui possède de nombreux hectares de terre le stimule. Les images de tous ses riches contemporains lui viennent à l'esprit, et il continue à courir.

Peu avant le coucher du soleil, il a des vertiges et il se sent faible, mais il arrive à rester en course.

La nuit tombée, il chancelle... et il s'effondre, raide mort.

C'est ainsi que nous vivons tous. Nous courons sans même nous arrêter pour nous demander pourquoi nous courons! Nous courons parce que tout le monde court.

Shankaracharya décrit cela magnifiquement par les mots *thatha kim, thatha kim...* qui signifient *et après, et après...* Nous pensons sans cesse *et après*. C'est cet *et après* qui nous fait courir.

Une autre petite histoire!

Chanda Basu pleure sur le seuil de sa maison.

Son ami lui demande ce qu'il a.

Il répond :

- Ma grand'tante est morte en me laissant toute sa richesse.

L'ami, perplexe, lui dit :

- Mais elle était vraiment âgée, et de plus elle est partie en te laissant toute sa richesse. Pourquoi pleures-tu?

Chanda répond :

- Tu ne le sais pas, mais la semaine précédente, mon oncle aussi est mort et m'a laissé toute sa richesse.

L'ami toujours perplexe lui dit :

- Pourquoi, pleures-tu alors?

Chanda poursuit :

- La semaine d'avant, ma tante aussi est morte, et elle m'a laissé toute sa richesse.

L'ami ne comprend pas pourquoi cela fait pleurer Chanda.

Il lui dit :

- Chanda, s'il te plaît, dis-moi, pourquoi tout cela te fait-il pleurer?

- Ce que tu ne sais pas, c'est qu'il ne me reste plus un seul parent qui puisse mourir en me laissant sa richesse!

Bien sûr, cette histoire est exagérée, mais c'est ainsi que nous *sommes*. Nous cherchons tous, à chaque instant, ce que nous pouvons tirer de la vie. Tout notre soi-disant amour n'est rien d'autre qu'un marchandage. Dans certains cas cela saute aux yeux, dans d'autres c'est si subtil qu'on ne le remarque pas facilement. En fait, cela arrive si inconsciemment qu'on croit avoir affaire à de l'amour sincère.

La cause fondamentale de la comparaison est que nous ne sommes pas satisfaits intérieurement. Tout ce que nous avons ne nous rend pas heureux. Imaginez que pendant vingt-quatre heures seulement, du matin au soir, vous perdez la vue. Essayez d'aller travailler en gardant les yeux fermés. En quelques minutes, vous réaliserez que votre routine sans heurts est devenue un chaos inimaginable. Que dis-je vingt-quatre heures, en quelques minutes vous aurez compris votre difficulté. Ce sera un tel soulagement d'ouvrir les yeux et de voir le monde à nouveau. Vous remercirez alors probablement Dieu de vous avoir donné la vue!

Vous arrive-t-il de vous comparer avec les aveugles et de remercier Dieu d'être voyant? Avez-vous jamais été reconnaissant pour votre vue? Non! Pourquoi? Parce que tout ce que vous avez est *toujours* à vos yeux comme un dû, comme un acquis, comme allant de soi : *C'est fait, ça y est, envoyez la suite!*

Nous fonctionnons tous autour de ces trois axes : *faire,*

avoir et être. Faire pour avoir sans aimer être est la seule source de notre misère. Faire ne rattrape jamais avoir! Chaque fois que nous travaillons dur à satisfaire un désir, d'autres désirs arrivent pour nous faire courir.

Ne pensez jamais : *pour le moment je travaille, j'aurai du bon temps plus tard.* Ne croyez pas que vous reviendrez plus tard pour être heureux! Je vous le dis, cela n'arrivera jamais. Chaque lendemain arrive sous la forme d'un aujourd'hui. *Faire* devrait mener à *être* à chaque instant. Alors seulement vous serez sur la bonne voie.

Ne remettez pas à plus tard! Fêtez, célébrez la vie. C'est maintenant ou jamais. Nous passons notre vie à courir en nous disant que nous l'apprécierons plus tard, mais nous courons ainsi vers notre tombe. Une fois en piste, vous perdez votre faculté d'appréciation. Vous oubliez ce que veut dire apprécier.

Comme on dit, *il y a plus de plaisir dans la poursuite que dans le but.* Ce qui vous fait courir vous semble valoir le monde entier, mais une fois que vous l'aurez ce sera devenu sans importance! Si vous devenez conscient de vous-même, si vous comprenez ce que vous voulez vraiment, en essayant de faire juste *cela*, vous ne vous retrouverez plus jamais dans une situation d'auto-contradiction et de fragmentation de la personnalité.

Ramana Maharshi le dit magnifiquement en tamoul :

Adaivadar mun kadugey aanaalum malayaay kaatti

Adainda pin malayey aanaalum kadugai kaattum maya manam

L'esprit est cette illusion qui fait passer un minuscule grain de moutarde pour une énorme montagne tant qu'on ne l'a pas, et qui rend une montagne aussi insignifiante qu'un grain de moutarde une fois qu'on la possède!

La comparaison est à l'origine de cette attitude.

Le mental prend tout ce qui est autour de lui et joue avec. Je ne vous demande pas de renoncer à tous vos désirs. Je ne vous dis pas de ne pas comparer. Je dis simplement d'ajouter de la lucidité à votre comparaison. Apportez de la clarté à la jalousie. Sachez clairement pourquoi vous courez. Ne courez pas parce qu'un autre court.

Les gens me disent : *Swamiji, à moins de comparer, comment pourrions-nous nous situer?*

Vous voyez, il y a deux sortes de comparaison : la comparaison constructive et la comparaison destructive.

Dans la comparaison constructive, vous voyez ce qu'ont les autres et cela vous donne une idée, cela vous met au courant de ce qui est nouveau pour vous. Vous augmentez

vosre connaissance pratique en regardant autour de vous. Vous avez une idée sur la façon d'améliorer les choses.

En fait, on ne peut parler ici de comparaison. Il s'agit plutôt d'acquérir de la connaissance ou d'améliorer sa conscience. Vous ne ressentez alors aucune jalousie ni aucun sentiment indésirable en voyant les autres. C'est cela le plus important.

La comparaison dont nous parlons est une comparaison *destructrivr*e qui vous fait voir les choses que possèdent les autres, tout en vous rendant incapable d'accepter le fait qu'ils les aient. Vous ne supportez pas de les voir jouir de la beauté, de l'argent, de la connaissance ou de leur statut.

Vous voulez alors posséder vous-même tout cela, et vous entrez dans le cycle des désirs empruntés. C'est ce qui donne naissance à la jalousie.

Quelque soit votre activité il y a certainement quelqu'un au monde qui réussit la même chose mieux que vous. Il y a 99.99% chances que vous ne soyez pas le meilleur ingénieur du monde, ni le coureur le plus rapide, ni le peintre le plus talentueux.

Cela vous empêche-t-il d'apprécier la chose? C'est seulement quand vous pensez posséder moins qu'un autre que vous profitez moins! Dès que vous pensez que

quelqu'un d'autre est mieux pourvu que vous, vous changez, vous vous sentez mal à l'aise et jaloux.

La pauvreté par *elle-même* ne nous gêne pas. C'est la *pensée* d'être pauvre qui nous trouble. Nous pouvons vivre paisiblement, mais dès que nous *pensons* être pauvres, nous souffrons. Et comment nous vient cette pensée? En voyant les autres et faisant des comparaisons. Cette pensée touche directement notre ego et nous nous ratatinons comme une mangue.

Une petite histoire!

Deux magasins situés face à face vendent les mêmes articles.

Ils se font une rude concurrence.

L'un des marchands pose un jour un panneau devant son magasin : *Maison fondée en 1929.*

Le marchand d'en face le voit faire de l'intérieur de son magasin.

Le lendemain, il pose à son tour un panneau devant son magasin: *Nouveau stock. Aucune marchandise avariée!*

Se comparer aux autres, et réagir, signifie simplement qu'on ne s'aime pas suffisamment. C'est réagir de façon cérébrale, sans intelligence. Votre mental cérébral et calculateur enregistre tout ce qu'il voit et il vous pousse à réagir de manière illogique. L'intelligence intérieure, elle,

voit les choses comme elles sont, et vous fait aller de l'avant.

Tant que vous n'appréciez pas tout le potentiel qui est le vôtre, tant que vous n'avez pas réalisé que vous vous suffisez à vous-même, il est normal que vous n'ayez pas confiance en ce qui est en vous et que vous suiviez les autres.

Bouddha a dit : *Rien n'existe sans relation*. Supposons que vous soyez la seule personne sur une nouvelle planète. Vous trouverez-vous grand ou petit? Laid ou beau? Riche ou pauvre? Vous n'aurez rien à redire de vous-même, n'est-ce pas? Vous serez simplement *vous*! Dites-vous que c'est la Vérité, même sur *cette* planète.

Chaque individu est unique. Pouvez-vous comparer un lion à un cheval? Nous comparons-nous aux fleurs, aux oiseaux ou aux montagnes? Nous nous contentons de jouir de leur beauté, n'est-ce pas? Alors pourquoi ne pas aimer et apprécier aussi les autres êtres humains?

Bien que les êtres humains aient l'air de se ressembler, chacun d'eux est unique et suit une voie différente. Tant que vous avancerez sur votre chemin avec une grande concentration, vous ferez l'expérience de l'accomplissement à chaque minute. Vous ne saurez même pas ce que signifie regarder la voie d'une autre personne.

Petite histoire!

Un homme roule sur une route sombre de village sans éclairage.

Il décide de suivre la voiture qui est devant lui, pour plus de sécurité.

Ils continuent sur une certaine distance, et soudain la voiture de devant s'arrête.

L'autre lui rentre dedans, et proteste :

- Vous auriez pu signaler que vous vous arrêtez, non?
- Quoi, dans mon propre garage?

Si vous vous concentrez sur votre propre voie, vous progresserez continuellement et vous développerez vos capacités. Vous ne devez vous comparer qu'à vous-même, jamais aux autres.

Vous devez gagner sur vous-même, pas sur les autres.

Chaque minute passée en comparaison retardera *vos propres progrès*.

Un coureur fait un 1.000 mètres.

Arrivé à 200 mètres, il tourne la tête et voit que les autres coureurs sont derrière lui. Heureux, il continue.

A 500 mètres, il se retourne de nouveau et il est heureux de voir qu'il est en tête. Il continue de courir.

Tous les deux ou trois mètres, il recommence, et finalement il remporte la victoire.

Si l'homme n'avait pas regardé en arrière et s'était juste efforcé de courir plus vite, il aurait eu encore plus d'avance. Il aurait probablement établi un nouveau record! Si nous nous concentrons à fond sur nos propres progrès et non sur ceux des autres, nous pourrions réaliser tout notre potentiel. Mais nous continuons à regarder les autres, au lieu de penser à mesurer notre propre potentiel véritable.

Enfermez-vous dans une pièce et comptez le temps et l'énergie que vous gaspillez à vous comparer aux autres. Plus de 60%, j'en suis sûr. La comparaison et la jalousie peuvent saper votre énergie plus que tout. Votre mental s'échauffe tant en s'affairant à calculer comment l'autre a pu se procurer tout ce qu'il possède.

Ces calculs inopportuns peuvent saper tout votre être. La comparaison et la jalousie peuvent miner votre énergie en peu de temps.

On parle sans cesse d'économiser le pétrole, l'eau et l'électricité. Et si on parlait d'économiser notre propre énergie, de l'utiliser comme il faut? Pourquoi n'avons-nous pas conscience de notre propre énergie? Parce que nous ne considérons pas comme bénis par l'énergie, voilà la raison. Les sources d'énergie extérieures nous semblent gaspillées parce que nous ne voyons l'énergie que sous sa forme tangible, palpable. Mais nous dispersons notre propre

énergie de façon inconsciente, pour venir ensuite nous plaindre de ne pas recevoir assez.

Imaginez tout ce que vous pourriez réaliser si vous utilisiez toute votre énergie à votre propre développement. Votre expansion et votre appréciation s'accompagneraient d'un sentiment de libération.

Vous voyez, le problème de la comparaison c'est que vous vous jugez toujours vous-même d'après votre maillon le plus faible ou votre performance la moins bonne. Pourquoi? Ne vous jugez pas d'après votre point faible. Sans pour autant devenir égoïste et proclamer votre grandeur, vous pouvez avoir du respect pour vous-même et reconnaître que vous êtes unique. Alors vous ne vous évaluez plus de cette manière.

Si vous avez du respect pour vous-même vous apprécierez le fait que chacun est unique et vous comprendrez qu'il n'y a pas de comparaison à faire.

C'est aussi le premier pas qui nous mène à la gratitude pour le simple fait d'exister!

Une petite histoire!

Un jour un roi va voir un Maître pour acquérir des pouvoirs magiques et devenir le roi le plus puissant des environs. Il s'assied devant le Maître et lui annonce le but de sa visite. Le Maître écoute patiemment, puis il envoie le Roi dans son jardin,

où poussent côte à côte un rosier et un cyprès. Il lui dit :

- Ce sont tes enseignants. Ils peuvent t'enseigner ce que tu veux apprendre.

Le roi va au jardin, il voit les deux plantes, mais il ne comprend pas ce qu'il doit apprendre d'elles. Il revient voir le Maître et lui dit :

- Que voulez-vous dire, Maître? Je ne vois pas ce que ces plantes peuvent m'apprendre.

Le Maître l'accompagne auprès des deux plantes et lui explique ceci :

- Ce cyprès pousse à côté du rosier depuis de nombreuses années. Jamais une seule fois il ne lui est venu à l'esprit de devenir un rosier. De même, le rosier n'a jamais voulu devenir un cyprès. Ils se contentent de croître et de s'épanouir chaque jour. Si l'homme avait été le cyprès, il se serait comparé au rosier et se serait senti jaloux de l'attention que les gens lui portent. S'il avait été le rosier, il aurait regardé le cyprès avec envie en se disant qu'il avait de la chance de vivre en paix sans avoir à être sans cesse importuné par les visiteurs.

Et le Maître conclut :

- Voici le plus puissant des pouvoirs magiques que tu puisses posséder!

Les deux plantes prospèrent, car elles consacrent toute leur énergie à leur propre croissance. Pas un brin d'énergie n'est perdu à analyser la croissance de l'autre. 100% de leur énergie va à leur propre croissance.

De même, si vous vous jetez de toutes vos forces dans la compétition avec vous-même, vous progresserez à pas de géant. En regardant en arrière vous ne croirez pas vos progrès.

C'est aussi le seul moyen d'atteindre une paix durable et inébranlable.

Comprenez-vous l'importance d'atteindre une paix inébranlable? Si vous faites la course avec les autres, vous obtiendrez une paix à court terme, disons à chaque désir satisfait, mais cette paix disparaîtra dès que vous vous lancerez dans une nouvelle comparaison. Par contre, si vous courez contre vous-même, non seulement vos progrès seront considérables, mais vous ressentirez aussi une paix à toute épreuve.

Vivre en paix sans se sentir dérangé par les autres est une si grande libération. Comprenez bien que tant qu'une autre personne vous dérange c'est qu'il y a encore en vous-même un blocage, un manque de compréhension. Cela signifie que votre paix dépend encore des autres.

La *société* ou le *système*, est le nom que vous donnez à

vosre propre faiblesse, à votre manque de lucidité. La société n'existe pas. Seul le ciel peut nous barrer la route, et le ciel n'existe pas! L'expansion c'est la vie, la contraction c'est la mort. Vous n'êtes pas clair avec vous-même et vous blâmez les autres.

Une fois que vous êtes pris dans ce cycle consistant à faire des rêves des autres votre propre réalité, vous êtes engagé dans la course de rats. La comparaison et la jalousie ne font qu'emprunter aux autres leurs rêves pour essayer d'en faire votre réalité. Cette course effrénée demande de la *Shakthi*, de la force. La force de la *Shakthi* fera de vos rêves une réalité. Mais la véritable réussite, ce sera d'arriver à comprendre que cette *réalité* n'est en fait que votre *rêve*! Pour comprendre cela, ce n'est pas de force que vous avez besoin, mais de *bouddhi*, d'intelligence.

Le pouvoir peut faire de vos rêves une réalité, mais l'Intelligence vous montrera que cette réalité n'est qu'un rêve! L'intelligence vous montrera que vous *êtes* déjà ce que vous devez être, que vous devez juste vous réveiller et que tout ce que vous prenez pour une réalité à atteindre n'est qu'emprunté et illusoire!

Toujours chercher à atteindre quelque chose dans le monde, c'est la racine de la comparaison et de la jalousie. Vous n'êtes respecté que si vous avez réalisé quelque chose de tangible. Vos diplômes universitaires, prix de beauté, noms de sociétés, œuvres publiées, relevés de compte en banque... voilà sur quoi la société vous évalue.

Pour commencer vous n'avez besoin d'être noté par personne. Faites confiance à votre intelligence et notez-vous vous-même. Bien sûr, il y a beaucoup à faire pour servir l'humanité dans le monde extérieur. Après tout, c'est grâce aux réalisations de la science que vous pouvez entendre ce que je dis dans ce micro aujourd'hui.

Mais comprenez aussi que vous avez beaucoup à atteindre dans le monde intérieur. Les réalisations du monde extérieur ne sont que des incidents. Elles peuvent vous apporter instantanément la renommée et l'argent. Mais la véritable réalisation a lieu dans le monde intérieur.

Restez centré en prenant part aux activités du monde extérieur comme le lotus qui reste pur sur l'étang. Accomplissez impeccablement votre travail à la périphérie, mais restez centré sur votre Être. Vous serez ainsi beaucoup plus efficace dans le monde extérieur. En grandissant, votre intelligence intérieure vous aidera à tout faire tout en restant l'observateur des résultats.

Alors, automatiquement, vous cesserez d'osciller en fonction de vos réalisations dans le monde extérieur, et vous ressentirez la stabilité et la joie au centre de votre propre être. Trouver son propre centre est le seul moyen de sortir du cycle de la comparaison et de la jalousie.

Tant d'hommes d'affaires qui ont réussi doivent faire face à ce qu'on appelle la 'dépression du succès'. Ils ont obtenu tout ce qu'ils voulaient, ils ont réalisé leurs propres rêves, y compris les

rêves empruntés, tout. Mais ils ne se sentent pas accomplis, il reste un vide en eux.

Ils en arrivent à se demander pourquoi ils ont tant couru. Les désirs et les émotions fortes qui les soutenaient dans la course ont disparu. Ils sont dans la confusion quant à eux-mêmes. L'emprise qu'ils avaient sur eux-mêmes au temps des affaires s'est subitement relâchée.

C'est parce qu'ils couraient sans conscience, sans s'arrêter pour prendre du temps pour eux-mêmes, sans faire d'introspection. Résultat, s'ils arrêtent de courir, ou si subitement ils n'en peuvent plus, ils sont effarés de découvrir soudain combien ils sont déphasés ou mal à l'aise avec leur propre être. C'est ainsi qu'ils finissent dans la dépression ou la maladie.

Face à la 'dépression du succès', il y a trois possibilités. La première, prendre des médicaments ou des drogues, ne fera qu'aggraver la dépression. La deuxième, le suicide, est une fuite. La troisième porte de sortie c'est la méditation, la recherche de la solution en soi. Être intelligent c'est prendre la troisième voie.

L'étude de soi peut être le moyen de sortir de la dépression. En effet le problème est à l'intérieur, mais on recherche la solution à l'extérieur. Vous avez si longtemps négligé votre être, et cette dépression est en fait un appel qui vient de lui. Voilà pourquoi les Maîtres proposent sans cesse toutes ces techniques pour apprendre à vous centrer sur votre noyau intérieur, tout en fonctionnant à la périphérie.

Si on vous dit tout ceci alors que vous êtes au sommet de votre carrière, vous n'y prêterez guère attention, car vous vous êtes encore en possession de toute votre énergie pour faire face aux répercussions de vos comportements excentrés. Mais dès que l'énergie diminuera, vous sentirez que quelque chose ne va plus.

Ce *quelque chose* c'est ce que les Maîtres essaient encore et encore de vous montrer.

Albert Einstein, le grand physicien, était sur son lit de mort. Quelques proches étaient assis autour de lui. L'un d'eux lui demanda dans quelle situation il voulait renaître, si cela devait arriver.

Tout le monde s'attendait à l'entendre dire qu'il aimerait renaître sous la forme d'un savant encore plus grand.

Einstein répondit :

- Si je devais renaître, je voudrais être plombier.

Il avait le sentiment d'avoir accompli tout ce qu'il avait à accomplir, mais d'avoir raté le *pourquoi* de tout cela. Il avait révélé de grandes vérités au monde, mais il avait le sentiment que toute sa vie n'était qu'un vaste mensonge. Sur ses derniers jours, il avait le sentiment d'avoir passé sa vie à s'occuper des choses extérieures, mais qu'il avait raté la connexion avec l'Existence. Voilà pourquoi il souhaitait renaître non pas comme savant mais comme plombier.

Même au beau milieu de l'activité du monde extérieur, ne vous laissez pas glisser à l'état de machine. C'est une tâche facile pour la personne spirituelle, mais combien difficile pour le matérialiste.

Tout ce processus de comparaison et toute cette compétition font en fait de vous une machine. Une bonne partie de vos activités se déroule inconsciemment. Vous arrivez à conduire sans même être conscient d'être au volant. Vous devenez une machine comme la voiture elle-même.

Du brossage des dents tôt le matin au moment de vous coucher, vous fonctionnez comme un robot programmé, absolument dépourvu de toute conscience du Soi. Certes, vous êtes efficace dans tout ce que vous faites, mais toute trace d'humanité a disparu de vous! Vous êtes si loin du but de votre naissance sur Terre, si déconnecté de votre Être!

En restant continuellement conscient, non seulement vous agirez efficacement, mais vous agirez aussi dans la totalité, car *vous*, le microcosme, vous serez en accord avec le macrocosme, l'Existence. Vous volerez tout en gardant vos racines sur la planète Terre. Autrement, vous aurez toujours peur de tomber à tout moment. Travailler en conscience augmentera votre efficacité, tout en vous assurant de ne pas perdre de vue le but de votre être.

Parlons un peu plus de la jalousie!

Tout le monde sait que la jalousie naît de la comparaison. Quand nous ne supportons pas l'excellence des autres dans un certain domaine, nous devenons jaloux d'eux.

Il y a tant de choses qui peuvent nous rendre jaloux.

Par exemple, dès que vous voyez qu'une personne est plus belle que vous, vous ne le supportez pas. Vous vous sentez très mal à l'intérieur. Et vous trouvez qu'il est naturel de vous sentir jaloux, parce que la personne est plus belle que vous.

Commencez par comprendre que Dieu est artiste, pas ingénieur. S'il était ingénieur il aurait coulé chaque homme et chaque femme dans le même moule. Il aurait sans doute coulé chaque femme dans le moule d'Aishwarya Rai, l'ex Miss Monde! N'est-elle pas considérée comme une très belle femme? Il aurait fait chaque homme dans le même moule que les acteurs indiens Hrithik Roshan ou Shah Rukh Khan!

Mais Dieu n'est pas ingénieur. C'est un artiste. Il a fait de chacun un être unique.

Vous êtes beau comme vous êtes. Chaque être est beau. Avec quel instrument peut-on mesurer la beauté? *Aucun*. Vous ne le faites qu'avec vos propres idées, vos propres concepts. Et quelque soit la beauté de votre soi-disant idole de cinéma, sa forme peut-elle vous servir ne serait-ce qu'une simple tasse de thé?

Comprenez que vous êtes assez beau, ou belle, comme vous êtes. Envier le corps de quelqu'un, c'est créer une séparation en soi, c'est faire éclater sa personnalité. Cela entraîne le dédain de soi.

Savez-vous que les yeux qui ne soupirent pas après le corps d'une autre personne dégagent une certaine beauté, une certaine innocence? Ayez foi en ce que Dieu a fait de vous. C'est quand on n'a pas cette foi qu'on essaie de se mettre à jour en utilisant toutes sortes de méthodes insensées.

L'acceptation complète de vous-même créera une certaine grâce en vous. Cette grâce est de loin supérieure à la soi-disant beauté.

Car la beauté physique est une chose, et la grâce en est une autre. La beauté physique s'obtient de différentes manières. De nos jours il existe tout un arsenal de méthodes, des soins esthétiques à diverses méthodes de chirurgie plastique. Mais la grâce provient d'une profonde confiance et d'un grand calme intérieur, lorsqu'il n'y a plus aucune avidité en vous, lorsque vous vous sentez tout à fait bien dans votre peau.

Quand vous êtes totalement heureux, une certaine grâce se dégage de vous, et vous paraissez plus beau que la plupart des personnes soi-disant belles qui vous entourent. Vous devenez un modèle.

A ma première visite en Amérique, les officiers de l'aéroport m'ont demandé si les gens allaient m'écouter avec ma robe safran! Je leur ai répondu : «Donnez-moi une semaine et j'en ferai la mode en Amérique!» Le leader est celui qui s'accepte totalement. Quand vous vous accepterez, vous deviendrez une fleur unique. Une liberté, une confiance

formidables naîtront en vous. La culpabilité et la haine de votre propre corps feront place à la confiance et la grâce pure.

Il est très important d'apprendre à vivre avec son propre corps. Dès que vous trouvez le corps ou les mensurations d'une autre personne plus attrayantes que les vôtres, vous creusez un fossé entre vous-même et votre propre corps.

J'ai vu des personnes accrocher des photos de mannequins masculins ou féminins aux murs de leur chambre et faire des exercices physiques pour avoir le corps de ces modèles. Mais trouver le corps d'un autre plus beau, c'est créer une distance entre vous et vous.

Toutes ces façons inconscientes de considérer le corps de l'autre ont des effets indésirables sur votre être. Aucun de nous n'aime profondément son corps. Nous le portons comme un poids, nous le vivons comme une pension de famille. Nous ne sommes jamais à l'intérieur puisque nous le détestons. Nous portons en nous un malaise constant, nous sommes prêts à exploser à tout moment.

Il suffit alors que votre chauffeur fasse une petite erreur pour que vous explosiez au quart de tour. Au travail vous êtes toujours d'humeur irritable. Ne pensez pas que c'est à cause de ceux qui vous entourent. Certains me disent : «Swamiji, mes employés sont si incompetents, cela me rend irritable...»

Comprenez que ce n'est pas la vraie raison de votre irritabilité.

Vous n'êtes pas à l'aise avec votre corps, et c'est ce qui vous rend mal à l'aise et irritable. C'est une raison subtile et c'est pourquoi elle est difficile à percevoir.

Vous cherchez toujours à modifier votre taille ou vos mensurations. Comprenez que votre corps est un don de Dieu. Croire que quelque chose en vous est inadéquat est la première attaque que vous lancez contre vous-même.

Swamiji, il me semble que vous changez toujours de visage. Est-ce vrai, ou est-ce mon imagination?

Comprenez que mon être est fluide et sans ego. Je coule avec l'Existence. Tout ce que j'exprime coule comme un liquide et vous le voyez sur mon visage. C'est pourquoi il vous donne cette impression de changer tout le temps! Vous comprendrez comment l'état sans ego s'exprime lorsque nous parlerons du *chakra* suivant, *ajna chakra*.

Swamiji, comment pouvons-nous dépasser la possessivité et la jalousie?

Oui, comment les dépasser. Le fait d'avoir posé la question montre que vous êtes déjà prêt à passer à une meilleure compréhension.

Comprenez d'abord qu'on ne possède pas les êtres humains. Essayer de posséder un homme ou une femme c'est vouloir réduire cette personne à l'état d'objet, en faire un objet sans vie.

On ne peut posséder que les objets inertes. Comprenez le bien et cela vous libérera de la possessivité et de la jalousie qui en découle.

Voyez en chaque être humain une rivière qui coule, et appréciez simplement ce qu'il ou elle vous apporte. Peut-on posséder une rivière qui coule? Si vous essayez de saisir l'eau, vous aurez l'air stupide, n'est-ce pas? De même, n'essayez pas de posséder les autres, appréciez-les pour ce qu'ils sont, et vous serez libéré des griffes de la jalousie.

Vous comprendrez alors que la possessivité naît des profondeurs de votre propre mental trop compliqué, à qui vous avez donné tant de pouvoir.

Vouloir posséder quelqu'un rend les choses difficiles pour l'autre personne aussi. Vous vous mettez à projeter toutes vos idées sur quelqu'un, qui réagit, qui se sent en cage. Cette personne sent sa personnalité se diviser, elle ne peut plus être elle-même avec vous. On ne peut pas parler de relation dans un tel cas!

Si vous aimez vraiment cette personne, libérez-la!

N'essayez pas de posséder l'autre. C'est le seul moyen pour qu'une relation s'épanouisse, une relation qui ne reposera sur rien d'autre que la confiance et un amour profond.

Tout ce à quoi vous vous accrochez vous échappera. Aimez sans poser de conditions.

Cela me rappelle une histoire!

Dans un village reculé de l'Inde du Sud, où les gens ne connaissaient pas l'existence de la civilisation, vivait un vieux couple. Un jour, pour la toute première fois, il y eut une foire au village. L'homme se rendit à la foire et il vit tous les objets exposés.

Il prit un miroir et il fut frappé de stupeur par ce qu'il vit! Il n'avait jamais vu de miroir de toute sa vie. Il l'emporta chez lui. De temps en temps il prenait le miroir, il le regardait, et le remettait en place avant que sa femme n'arrive.

Mais elle finit par s'en apercevoir, et un jour qu'il n'était pas là elle prit le miroir et le regarda. Elle s'exclama : « Une autre femme! C'est bien ce que je pensais! ».

Il n'y a pas de limite à notre imagination, à cause de la possessivité et de la jalousie! Notre imagination n'est presque jamais en accord avec la réalité. Si nous nous arrêtons pour regarder notre jalousie en face, nous verrions qu'elle est sans fondement, et inutile.

Bien sûr vous me direz : « Swamiji, comment ne rien faire, si mon mari ou ma femme a un œil sur quelqu'un d'autre? » Si votre mari ou votre femme a vraiment un œil sur quelqu'un d'autre, prenez consciemment la chose en considération, avec lucidité, au lieu d'agir de manière inconsidérée.

Si vous considérez la possessivité et la jalousie en toute lucidité, vous ne serez pas la proie d'une imagination débridée ou des émotions. Vous verrez les choses dans une lumière correcte et vous saurez vous comporter de manière appropriée, en prenant les décisions justes.

Vous ne vous en sortirez pas simplement en vous disant de ne pas être jaloux, mais en considérant tout cela lucidement, avec une profonde compréhension.

Pour surmonter la jalousie, cherchez à comprendre comment elle est entrée en vous, en analysant la séquence de pensées et d'émotions qui lui ont donné naissance. Puis défaites tout cela en raisonnant sur tout le processus grâce à votre intelligence.

Une fois que vous aurez compris que la jalousie n'est que l'ombre d'une chose qui n'existe pas, vous comprendrez son absurdité et tout le tourment qu'elle vous a causé.

Être débarrassé de la jalousie est une grande libération dans la vie.

Ne condamnez surtout pas l'objet de votre jalousie. Si vous faites cela vous ne serez pas débarrassé de la jalousie. Le fait de condamner l'autre montre qu'il y a une blessure à l'intérieur de vous, et que vous essayez de la cacher.

En condamnant l'objet de votre jalousie vous en serez peut-être libéré, mais ce ne sera que pour vous fixer sur un autre objet de

jalousie! C'est comme dire que les raisins sont acides et aller dans une autre vigne! Essayer de vaincre l'objet de votre jalousie n'est donc pas la solution. Le sujet sur lequel vous devez travailler, c'est *vous*.

Si vous avez l'impression de tenir à une émotion dont vous aimeriez vous débarrasser parce qu'elle entrave vos progrès, ne résistez pas à cette émotion. En lui résistant vous ne ferez que la renforcer davantage.

Quand vous dites «il ne faut pas que je sois jalouse», vous donnez en fait le même pouvoir au mot «jaloux» qu'aux mots «il ne faut pas».

Ne parlez donc plus de cette façon. Dites-vous plutôt «Puissé-je avoir de la compassion envers chacun». N'employez plus le mot «jaloux».

En niant l'émotion vous n'obtiendrez pas ce que vous voulez. Choisissez plutôt une affirmation positive qui s'applique à votre situation.

Au lieu d'éviter la jalousie ou de la fuir, vivez-la en toute conscience. Si vous essayez de l'éviter, vous y serez à nouveau confronté, et elle redoublera d'intensité. Rappelez-vous constamment ceci : la jalousie n'est pas votre vraie nature. C'est la société qui vous a appris à être jaloux.

Comprenez bien que la jalousie ne fait pas partie de vous et cela suffira. Vous pourrez en rire spontanément, au lieu de vous

impliquer. Quand vous pourrez en rire, cela voudra dire que vous en êtes devenu le témoin, au lieu d'en faire partie.

Une fois que nous sommes devenus témoin d'une situation il nous est facile de la dépasser.

Si vous considérez l'Existence entière comme le jeu du Divin, vous verrez que ce soi-disant sentiment de jalousie fait partie aussi de ce jeu, et qu'il n'a aucune réalité propre. Voyez la jalousie objectivement au lieu de vous laisser prendre. Son emprise se relâchera instantanément.

Si vous comprenez que vous êtes unique, qu'il n'y a personne comme vous au monde, la tendance à comparer n'aura plus de sens pour vous. Votre jalousie s'éteindra aussitôt. Faites l'effort de comprendre que l'Existence éprouve le même amour pour tout, et pour tous.

Swamiji... Les maîtres essaient toujours d'inspirer en nous l'amour sans jalousie, une meilleure compréhension, une attitude libre de tout jugement. Pourquoi n'y arrivons-nous pas?

Il y a deux aspects dans cette question.

Si nous prenons les principes des Maîtres en faisant un effort sincère pour nous transformer, nous serons sur la voie de la félicité!

Mais nous avons tendance à accorder plutôt de l'importance à la

personnalité du Maître. On devrait plutôt donner de l'importance à ses principes et à sa philosophie. Car si vous donnez de l'importance à sa personnalité, vous raterez le but. Son message vous échappera complètement.

Si vous suivez ses enseignements, vous deviendrez un fruit spirituel. Si vous vous attachez à sa personnalité, vous serez un pruneau ratatiné, un béni oui-oui du style de ceux qui créent la confusion et le conflit partout.

Qu'il soit celui de Krishna dans la Bhagavad-Gita, celui de Mahomet dans le Coran ou celui du Christ dans la Sainte Bible, le message demeure le même, seule l'expression change. Quel que soit le Maître que vous avez la bonne fortune de suivre, suivez-le. Mais si c'est sa personnalité que vous suivez au lieu de son enseignement, si Krishna compte davantage à vos yeux que la *Bhagavad Gita*, vous ne ferez que créer des problèmes pour vous-même et pour les autres.

Quand Christ et Krishna se rencontrent ils s'embrassent.

Mais si les vaches de Krishna et les brebis de Christ tombaient nez à nez, elles s'étriperait à coup sûr!

Dans tous les groupes, chacun essaie de répandre la paix en proclamant que la philosophie de son Maître est la meilleure. Que se passe-t-il ensuite? A lieu de semer la paix on met en pièces! Si vous essayez d'imposer votre soi-

disant paix aux autres, il y aura un problème. C'est ainsi que nous compliquons les choses et que nous passons à côté du message, et pas pendant une seule, mais pendant plusieurs vies.

Les Maîtres viennent régulièrement sur la planète Terre par pure compassion pour l'humanité. Mais l'homme reste tel qu'il est!

Autre point : au lieu de montrer les autres du doigt ou d'attendre le bon moment pour se mettre à pratiquer, si chacun s'y mettait aussitôt après avoir entendu l'enseignement, les choses ne tarderaient pas à changer autour de nous.

Par exemple, je vous dis d'aimer tout autant les plantes et les animaux que les humains. Au lieu d'attendre le moment favorable pour commencer et de finir par oublier, intégrez immédiatement en vous ce principe et appliquez-le.

Le plus simple serait de cesser de malmenager la nature, quand vous marchez sur la route ou dans votre propre foyer. En se promenant, certains ont pour habitude de casser les bourgeons des arbres ou d'arracher les fleurs. Vous pouvez consciemment cesser de faire ces choses et traiter la nature avec plus d'amour.

C'est un bon moyen de remplacer la jalousie par l'appréciation, et d'éviter de passer à côté des enseignements.

Mais que faites-vous? Vous venez m'écouter parler, vous achetez mes livres, vous louez mes qualités d'orateur, et puis vous oubliez tout. Ou bien vous conseillez à vos amis d'écouter mes discours et vous retournez à vos mêmes façons de faire. Que faire?

Comprenez que je ne veux pas que vous prêchiez mes enseignements, mais que vous les pratiquiez.

Une petite histoire!

Un homme est en vacances en Afrique. En marchant dans une cour il se retrouve face à face avec un lion. Le lion lui saute dessus.

Mais il esquivé l'animal qui atterrit dans les buissons.

Le lendemain l'homme sort à nouveau se promener. Le lion apparaît et l'attaque, mais comme la veille, il esquivé l'animal qui atterrit encore dans les buissons.

Le lendemain l'homme regarde de l'intérieur de la maison pour essayer d'apercevoir le lion.

A son grand étonnement, il le voit qui s'entraîne à faire des petits sauts!

Voilà comment en appliquant la connaissance reçue on progresse dans la vie. Vouloir simplement accumuler des connaissances ne sert à rien. Autrement vous ne ferez qu'alourdir votre mémoire au lieu de développer votre être.

Toute connaissance nouvelle devrait contribuer à votre croissance intérieure. Autrement vous ne serez qu'une bibliothèque ambulante, qu'un âne chargé de livres. J'ai vu des gens qui dévorent les livres, qui écoutent les conférences philosophiques

de diverses personnes et qui en parlent à profusion. Mais pour ce qui est d'appliquer, c'est le vide total! Ils sont comme des livres de référence pour les autres. Ils ne digèrent pas ce qu'ils lisent, ils ne font que le vomir sur les autres. A quoi bon?

Ce n'est qu'en grandissant vous-même dans la conscience que vous pourrez vous aider et aider les autres. Ce qu'il vous faut c'est une compréhension expérimentale.

La clé ne consiste même pas à appliquer ce que vous entendez pour le bien du monde extérieur, mais il s'agit d'éveiller plus de conscience en vous-même, de comprendre que le monde extérieur est une illusion et que tout ce qui est à faire est à faire en vous-même.

Ce qui se fera dans le monde extérieur ne sera que le reflet de votre travail intérieur.

En écoutant parler le Maître, absorbez et imprégnez-vous. Les Maîtres ne disent que la Vérité.

C'est comme si vous essayez d'explorer une vaste forêt dense avec une petite lampe - votre mental.

Cette lumière vous permet de voir à quelques pas devant vous, et vous pensez que ce que vous voyez est la vérité.

C'est ce que font les scientifiques.

Ils ne voient pas plus loin que le bout de leur nez et ils nous créent la théorie du jour.

Puis ils avancent un peu plus avec cette lumière, et découvrent un peu plus.

Ils mettent alors de côté la vérité d'hier pour nous présenter une autre.

La vérité d'hier devenue erreur aujourd'hui peut-elle avoir été la vérité, même hier?

Bref, c'est ainsi qu'ils essaient d'explorer une forêt dense avec leur esprit.

Mais imaginez qu'il y ait un éclair et que toute la forêt devienne visible d'un seul coup!

Vous connaîtrez alors toute la forêt et vous pourrez tout expliquer comme il faut et quand il faut.

C'est cela l'illumination! Voir toute la forêt le temps d'un éclair.

Quand cela arrive, vous *savez*, tout simplement.

C'est pourquoi ce qui était la Vérité pour un Maître est aussi la Vérité pour un autre Maître. Leurs expressions peuvent varier, mais leur expérience ultime est une. Soit vous *savez* par expérience, soit vous ne *savez pas*. En essayant de répondre avec votre intellect, vous ne faites que créer des philosophies. Ne philosophez pas, mais travaillez plutôt à transformer votre compréhension en expérience.

Dans la plupart des « salons » de thé des villages de l'Inde, cette scène familière se reproduit tous les jours : des habitués débattent des grandes philosophies du monde. Tous les grands dieux, les maîtres et les politiciens se font proprement passer à la moulinette et digérer par eux.

Toutes les atrocités commises en ville sont passées en revue sans exception. Le monde entier est soigneusement passé au crible pour son manque d'ordre et de discipline. Finalement, celui qui a parlé le plus vide sa tasse et s'en va en disant qu'il paiera le lendemain!

Un homme qui ne peut même pas se payer un thé passe son temps assis dans la boutique à lire le journal de la première à la dernière page et à critiquer tout ce qu'il lit! Le rédacteur du journal lui-même ne l'épluche pas si en détail!

Les pauvres bancs doivent s'affaïsser, vu le temps que ces gens passent dessus à tuer le temps. Ils ne leur vient pas un instant à l'idée de faire quelque chose de créatif.

Le moins que vous puissiez faire, c'est intégrer ce que je dis et ressentir la Vérité qui en est la source. Patanjali dit que si vous pouvez vous plier en avant sur dix centimètres aujourd'hui, essayez d'ajouter un centimètre demain.

Vous devez avancer avec ténacité vers l'expérience de la Vérité dont je parle. Autrement vous ne ferez pas mieux que ces gens qui passent le temps à parler devant leur thé. Ils usent les bancs

et vous usez les tapis!

Le problème c'est que le plus souvent, lorsque nous entendons des paroles de sagesse, nous avons toujours l'impression qu'elles sont taillées sur mesure pour l'ami ou le parent qui écoute aussi la conférence! Nous espérons secrètement qu'ils ont capté le message. En fait, c'est *vous* qui ne l'avez pas reçu! Quand je parle je m'adresse à *vous*. Même si vous êtes mille dans la salle, c'est à *vous et à vous seul* que je m'adresse. Faites l'effort de mesurer cela.

Chaque mot que je prononce est porteur de l'énergie qui *vous* correspond. N'écoutez pas en pensant aux autres. Lorsque des couples viennent m'écouter et que je mentionne des choses qui sont en rapport avec leur vie commune, le mari se dit qu'*elle* devrait entendre cela, et la femme de son côté pense que c'est *lui* son mari qui devrait m'entendre! En fin de compte aucun des deux n'entend rien.

La nature de l'homme est d'accumuler de l'argent et des choses matérielles. Arrivé à un certain point il se rend compte qu'il y a des choses que l'argent n'achète pas. Automatiquement il lève le pied sur la poursuite des richesses. Il se tourne alors vers les mots et la connaissance intellectuelle. Une fois le processus enclenché, il devient avide de mots.

Celui qui aura fini d'accumuler de la richesse *et* des mots commencera à chercher la véritable connaissance. Très souvent nous posons des questions, non pas parce que nous

voulons connaître la réponse, mais parce que nous sommes avides de mots, ou que nous voulons montrer que nous savons quelque chose.

Si vous regardez profondément en vous, seulement une question fera surface, et c'est la seule question originelle pour vous. Si cette question trouve réponse vous serez illuminé!

Un homme vient me demander : Swamiji, qu'est-ce que Dieu?

Je change le sujet pour lui demander des nouvelles de sa famille et de son entreprise. Nous parlons pendant près de deux heures. Pendant tout ce temps il ne fait pas allusion à sa première question.

Finalement je lui dis : «*Ayyah*, tu m'as posé une question dès ton arrivée. Je n'y ai pas répondu, parce que ce n'était pas une question qui venait du fond de toi».

Si la question vient du fond de nous-mêmes, nous ne l'oublierons pas et nous persisterons tant que nous n'aurons pas eu la réponse. Certains posent des questions en donnant eux-mêmes la réponse, et ils me demandent de répondre! Ils ont simplement besoin que je leur dise quelques mots d'encouragement.

Ces questions sont en réalité un moyen de recueillir des mots pour les garder en nous. Cela procure une certaine satisfaction, mais nous fait aussi passer à côté de la grande Vérité! Nous accordons plus d'importance aux paroles qu'à la Vérité. C'est ainsi que nous passons à côté du Maître, et que la

compréhension de ses paroles nous échappe.

On me pose cette question :

Swamiji, cesser de comparer et faire tout ce que vous dites, cela veut-il dire que nous devons renoncer à tout pour devenir spiritualistes?

La plupart des gens pensent que dès que je leur dis de cesser de comparer, de courir, etc., je leur demande de fuir toutes les choses du monde pour devenir spiritualistes. C'est surtout lorsque je parle de *vishuddhi chakra* qu'ils ont cette impression.

La spiritualité, ou pour ce sujet, *Sannyas*, ne consiste pas à renoncer à quoi que ce soit. Il s'agit d'un éveil profond de la conscience qui réduira automatiquement nos désirs insensés à nos besoins fondamentaux et nous donnant l'énergie de les satisfaire et de nous tourner vers l'intérieur.

Ce qui est à faire dans le monde extérieur doit être fait, sans aucun doute. Vous devez gagner votre vie et liquider les affaires courantes. Vous devez maintenir ce corps en vie.

Ce que je dis, c'est d'infuser de la conscience dans tout cela pour que toutes les occupations inutiles du monde extérieur disparaissent automatiquement et que vous viviez avec une claire compréhension du but de votre naissance et de votre vie.

Toutes les formes d'illusion, tous les désirs empruntés, toutes les peurs, toutes les formes de jalousie et de comparaison, de passion et de luxure, subiront alors une transformation complète. Elles deviendront pour vous énergie de félicité.

Un Maître marche avec son disciple.

Ils atteignent une rivière.

Le disciple surpris demande :

- Maître, allons-nous traverser cette rivière maintenant?

Le Maître répond calmement :

- Oui, et fais bien attention à ne pas te mouiller les pieds!

Le disciple ne comprend pas ce que veut dire le Maître! Le Maître essaie de lui dire que la spiritualité consiste à traverser l'océan de la vie sans se mouiller les pieds. Être comme le lotus dans la mare qui n'est pas affecté, tout en étant au milieu des eaux. La spiritualité ne consiste pas à fuir les choses du monde, sachez-le bien.

La spiritualité est en fait de l'ingénierie de la vie. Les Grandes Ecoles forment des ingénieurs en diverses spécialités et leur délivrent des diplômes en échange de leur cerveau. Ce que devons tous étudier c'est *l'ingénierie de la vie*. Elle vous fera vivre comme un *parama hamsa*, un être réalisé qui vit dans le monde, qui est dans l'eau jusqu'au cou mais n'en est nullement affecté.

La spiritualité vous apprend à mener une vie intense et accomplie sans violer les personnes ni les biens, à vous déconnecter de votre intellect pour voir les yeux grands ouverts, en toute innocence, les merveilles de l'Existence sans comparaison, jalousie, intempérance ou autres illusions. Elle vous apprend à évoluer en synergie avec l'Existence, à apprécier le pouvoir de la coïncidence qui fait arriver automatiquement les choses en réponse à votre joie intérieure.

La spiritualité vous apprend à vivre dans la ferveur et la gratitude, à être réceptif aux voies de l'Existence. Elle vous apprend à apprécier chaque moment à partir de votre être intérieur au lieu d'être ballotté dans la périphérie avec toutes ses émotions.

La spiritualité vous apprend à célébrer chaque moment au lieu d'avoir à rechercher des occasions de fêter.

Elle attise votre intelligence intérieure et rehausse vos performances dans le monde extérieur. Elle éveille votre esprit et vous guide vers une conscience plus profonde. La spiritualité vous conduit de la dépravation à l'amour, de l'inquiétude à l'émerveillement, de l'erreur à la vérité, de la douleur à la félicité et de la jalousie à la célébration.

Un autre point : on croit souvent qu'il faut réserver un temps à part pour la spiritualité. Pas du tout. A partir de ce que j'ai déjà dit, vous comprendrez que ce n'est pas nécessaire. Ceux qui prétendent qu'il faut un temps à part ne sont pas des gens spirituels, mais des religieux.

La religion demande du temps pour les rites et les rituels. La spiritualité n'a rien à voir avec la quantité ou avec le temps. Il s'agit de votre qualité de vie. Il vous suffit de rechercher sincèrement la Vérité. Vous pouvez alors consacrer votre temps à tout faire comme une méditation fervente et vous atteindrez votre but. Vous rayonnerez naturellement au travail, chez vous, dans les relations interpersonnelles, sans blocages d'énergie comme la jalousie ou la comparaison.

Vous vous adapterez facilement à toutes sortes d'environnement. Vous vous sentirez chez vous partout, avec tout type de personne. Votre foyer ne sera pas seulement l'endroit où vous habitez mais l'Existence toute entière. Vous vous libérerez du conditionnement physique et mental, vous vous élèverez jusqu'à vous fondre dans l'Existence et devenir un avec elle.

Le problème c'est que les gens se contentent de suivre des rituels. Ils y trouvent une sécurité confortable. Ils ignorent la science derrière les rituels, et ces rituels satisfont leur ego.

Les rituels sont complexes et suivre des choses complexes représente toujours un challenge, un défi à relever.

Les gens viennent me voir avec leurs problèmes et me demandent une solution. Je leur dis que je vais m'en occuper et je leur suggère de s'asseoir un moment sous le banyan pendant qu'ils sont à l'ashram. Cet arbre géant est un puissant champ d'énergie. Mais ma réponse ne les satisfait pas. Ils me demandent quels rituels ils doivent faire pour que les choses s'améliorent.

Si je leur disais de faire 108 fois le tour du banyan, ils le feraient à cœur joie! Si vous faites 108 fois le tour du banyan, cela gonflera votre ego. Vous aurez alors l'impression d'avoir fait un gros effort, et que vous en tirerez profit.

Voilà comment la religion nous a conditionné l'esprit.

Dans le monde de la religion et des rituels j'ai même vu des gens se faire concurrence! Si le voisin fait un type d'offrande dans un certain temple, on va après lui faire la même offrande dans ce même temple. Sur quoi porte-t-on son attention? Sur la déité, ou sur le voisin?

En agissant ainsi vous passez à côté de tout ce qui est essentiel!

Les gens se sentent fiers de dire qu'ils ont visité tant de lieux sacrés importants dans le monde. Ils donnent la liste des temples où ils sont allés, et aussitôt ceux qui écoutent leurs histoires font un effort pour faire mieux, pour les dépasser.

Après avoir visité tant de lieux saints l'ego est toujours solide et *vishuddhi chakra* est toujours bloqué! Cela vous est-il venu à l'idée?

Toutes ces choses ont pour but de progresser dans le monde intérieur, de se libérer de la comparaison, de la jalousie et de choses semblables, mais vous passez à côté et sans arrêt vous recommencez avec le monde extérieur en vue.

J'ai vu comment les gens récitent leurs prières devant les divinités. Ils lisent quelques lignes puis ils appellent la servante pour savoir si elle a bien fait son travail. Ou bien ils lisent quelques lignes et ils regardent le nombre de pages qui restent!

C'est ainsi qu'ils traitent avec Dieu, et ils se sentent satisfaits de leur prière à la fin de la journée.

Pour couronner le tout, ils font ces récitation pendant 21 jours parce qu'ils ont fait ce vœu! Ils vont ensuite raconter fièrement à leurs voisins ou à leurs parents qu'ils ont réalisé un exploit!

Tout ce que nous faisons c'est pour le raconter ensuite aux autres et semer en eux la graine de la comparaison. Vous voyez, si vous décidez de faire des rituels, faites-le en toute sincérité, avec un sentiment de connexion profonde avec l'Existence. De cette manière, vous n'en parlerez même pas.

Quand on décide de suivre la voie des rituels, on doit prendre l'engagement et la sincérité comme clés maîtresses. Allez-y donc en toute sincérité. Il existe des centaines de formes d'adoration rituelle de nos jours. Vous n'avez pas besoin d'être dans la confusion pour faire un choix. Choisissez une voie et engagez-vous à la suivre. C'est l'engagement qui donne le résultat, pas le rituel lui-même.

D'autre part, n'espérez pas avoir un résultat immédiat. Aujourd'hui tout le monde veut son café *expresso* ou son thé instantané! Nous trouvons le plus souvent que les prières des autres sont exaucées plus vite que les nôtres et que par conséquent nous devrions changer et adopter la façon d'adorer de l'autre. Cela n'a aucun sens. Que de comparaison, même dans le domaine du culte!

Engagez-vous avec foi et laissez venir les choses. Elles se feront toutes seules.

Essayez aussi de comprendre la connaissance qui est derrière les rituels que vous suivez, afin d'avoir le mental bien accordé au lieu de vous emmêler dans le rituel lui-même. Le but ultime de toute religion ou rituel est de s'accorder avec l'Existence. Cela doit être compris en termes très clairs.

Les rituels ne sont pas des transactions destinées à acheter les Dieux. Ce ne sont pas des comptes bancaires que vous équilibrez pour vous protéger. Ce n'est pas une compétition avec les autres. Cessez de comparer pour commencer à ressentir l'intensité de ce que vous faites.

Trois hommes s'associent pour monter une affaire.

Ils décident de prendre Dieu comme partenaire dans l'entreprise.

Ils tombent d'accord pour donner à Dieu un pour cent de tous

les bénéfices.

L'affaire démarre, et les bénéfices dépassent largement les prévisions.

C'est alors que se pose un problème : *Comment* faire parvenir à Dieu ses dividendes?

Chacun y va de sa suggestion.

Le premier associé dit :

- Traçons un cercle et lançons tout l'argent en l'air. Tout ce qui tombera à l'intérieur du cercle sera pour Dieu, et tout ce qui tombera à l'extérieur sera pour nous!

Le second dit :

- Non, j'ai une meilleure idée. Nous allons tracer un très grand cercle et lancer tout l'argent. Tout ce qui tombera à l'intérieur sera à nous, et tout ce qui tombera à l'extérieur sera pour Dieu!

Le troisième dit :

- Ecoutez-moi. Dieu est au-dessus de nous. Lançons tout l'argent en l'air. Qu'il prenne tout ce qu'il veut, et tout ce qui retombera sera à nous!

Tant que nous voulons quelque chose, nous marchandons avec Dieu pour l'avoir.

Dès que nous l'avons, nous le laissons tomber jusqu'au prochain souci.

Voilà comment on nous a appris à fonctionner.

Swamiji, puisque nous parlons des rituels, pouvez-vous nous dire quelque chose sur la voie des rituels et la voie de la méditation?

Vous voyez, dans les rituels il y a quelque chose de définitif, de structuré. On sait exactement à quelle heure ils commencent, quand ils se terminent, où ils ont lieu, pourquoi on les fait, etc. Vous entrez dans le rituel et vous en sortez, et vous êtes toujours la même personne. Les rituels et leur processus sont sécurisants, c'est pourquoi ils sont si répandus. Tout ce qui est fixé se répand vite.

Mais qu'arrive-t-il pendant la méditation? De prime abord, elle semble trop simple pour apporter des bienfaits, si on la compare aux rituels. On me demande pourquoi je fais des rituels à l'ashram. Mais admettons que je dise aux gens de venir à l'ashram et de s'asseoir simplement pour méditer sous le banyan, que cela sera suffisant, vont-ils m'écouter?

Si je n'avais pas mis la statue de *Dakshinamurthy* et celle de *Nataraja* pour qu'ils les voient, viendraient-ils jusqu'ici pour voir un espace vide et un banyan? Je serais probablement assis à méditer tout seul sous le banyan!

Pour aider les gens à faire les premiers pas du voyage intérieur, je dois leur montrer quelques unes des choses qui existent dans leur esprit.

Autrement ils ne seront pas attirés. Je dois leur parler leur langue.

Ils sont si heureux de voir la forme de *Dakshinamurthy* sous le banyan, tout en ignorant royalement le champ énergétique qui est effectivement présent autour de cet arbre, avec ou sans la statue de *Dakshinamurthy*. Ce banyan est de l'énergie vivante. Son silence est un silence vibratoire. Il suffit de s'asseoir dessous dans un état d'esprit méditatif. Il n'y a rien de compliqué à faire. Chaque feuille de l'arbre, chaque bourgeon me parle.

Adorer devant des statues vous rend de plus en plus conscient de la formidable présence de l'Existence à laquelle vous vous connectez à travers la forme. Vous commencez alors naturellement à voir Dieu partout. Vous comprenez que ce n'est pas simplement la forme mais toute la création qui est imprégnée de la présence divine.

Vous entrez alors en relation avec l'ensemble de l'Existence.

La méditation, si elle est pratiquée avec sincérité, ne donne pas de résultat prévisible au départ. Il peut y avoir un changement de personnalité, vous pouvez sentir que vous devenez une autre personne, ce qui peut sembler un grand risque à courir! C'est comme un jeu de hasard qui entraîne une transformation. C'est bien la transformation que vous recherchez, mais lorsqu'elle

commence à se produire vous en avez peur.

Vos rituels vous mettent à l'aise et vous rassurent. Ils font partie de votre routine quotidienne, du circuit sans anicroche que vous suivez. Comme ils vous donnent une certaine satisfaction, vous restez là où vous êtes. La méditation secoue un peu votre idéologie et cela peut vous faire peur. Votre système de croyances, résultat d'années de conditionnements, est subitement ébranlé. Vous prenez un chemin moins parcouru, ce qui n'est pas pour vous rassurer.

La méditation éveille votre conscience. La barrière que vous imaginiez autour de vous, et qui est en réalité le produit de la société, se désintègre peu à peu. Vous sentez monter en vous une rébellion, non pas contre la société mais contre votre propre état d'inconscience et d'ignorance. Cette rébellion vous pousse à rechercher en profondeur ce qui en est la cause, ce qui vous ouvre encore des possibilités nouvelles.

C'est ainsi que vous avancez de plus en plus profondément dans un espace que vous ne connaissiez pas. Un espace que la société elle-même ne connaît pas, et dont elle se méfie. Un espace qui a toujours été là, à l'intérieur de vous, mais qui était verrouillé, et dont vous cherchez la clé de manière tout à fait inconsciente, pas seulement dans cette vie, mais depuis de nombreuses autres vies.

Trouver cet espace, c'est atteindre votre but!

Voici comment cela se passe :

Une vache est attachée à une corde qui lui permet de se déplacer dans un rayon de quelques mètres.

En se déplaçant, elle prend conscience, elle mûrit grâce à son intelligence.

Puis on desserre la corde un peu, pour lui donner un plus grand rayon d'action.

Au fur et à mesure qu'elle comprend mieux on allonge la corde pour lui permettre de s'aventurer plus loin.

Avec le temps, selon les progrès de son intelligence et de sa conscience, on finit par la laisser libre!

Il en est de même pour l'être humain. Sa corde, ou la barrière qui l'entoure, est dimensionnée selon sa propre conscience. Plus il est conscient, plus il jouit d'une grande liberté, et plus sa conscience augmente.

Tout dépend de la transformation de votre énergie. C'est la seule condition à remplir.

Mais alors la société trouvera que vous vous éloignez, que vous prenez le large vis à vis de ce qui est convenable. Cela peut créer une certaine confusion. Il vous suffira d'avoir du courage et de la foi en vous-même et en l'Existence, et d'avancer.

C'est là qu'un Maître peut vous servir de *yoga danda*, de bâton de soutien, bien plus que par ses livres ou ses conférences.

Chaque fois que vous serez en butte avec la société sur votre voie spirituelle, que vous sentirez que vous allez à l'encontre de la majorité, le Maître vous relèvera à sa manière et vous fera avancer.

Dans les moments de faiblesse il vous faut un appui. Le Maître est le bâton qui vous retient et vous soutient jusqu'à ce que vous marchiez de nouveau la tête haute. A la moindre défaillance, le bâton est là pour vous secourir.

Avec le soutien du Maître, vous pouvez tenir debout tout seul, conscient d'être un être unique. Cela ne veut surtout pas dire que vous devenez dépendant du Maître. C'est une conception courante mais erronée. Les gens s'imaginent qu'on doit dépendre d'un autre être humain pour mener sa vie.

Tout se passe ainsi : vous cherchez votre chemin quelque part. Si vous êtes seul, et vous demandez des renseignements à différents endroits. Parfois vous êtes mal guidé et vous devez revenir sur vos pas, mais finalement vous arrivez à destination. Cela peut prendre un certain temps, mais vous y arrivez.

Et si vous aviez une carte, ou un guide? Vous arriveriez directement à destination sans perdre de temps, non? Est-ce à dire que vous deviendriez dépendant de la carte ou du guide? Non. C'était un moyen plus rapide, c'est tout. De même, le Maître est un guide qui connaît le chemin, qui est déjà allé à l'endroit que vous cherchez, et qui est disponible pour vous guider.

Avec votre simple détermination, il vous faudra travailler dur pour atteindre votre but. Mais si vous y ajoutez le courage vous ferez un bond en avant. Vous trouverez ce courage en cessant de regarder les autres pour ne regarder qu'en vous-même, en cessant de vous comparer aux autres pour n'observer lucidement que vous-même et reconnaître les changements subtils qui ont lieu en vous.

Vous devez faire preuve de courage et de conviction sur votre propre voie. Le courage et la conviction ne naissent en vous que si vous êtes fermement centré sur vous-même, sans vous comparer aux autres.

La société cherche à vous ramener aux schémas familiaux qui sont les siens, dans la misère qu'elle connaît et qu'elle sait gérer, sur les sentiers battus et usés. Il est facile de tomber dans cette ornière, cela ne demande aucun courage. Mais emprunter le chemin moins parcouru de la spiritualité demande du courage. Et je ne parle pas de courage ordinaire, mais de courage absolu.

Porter des perles de verre ne demande pas de courage, mais il en faut pour porter des graines de *rudraksha*. Je donne des graines de *rudraksha* aux fidèles qui veulent les porter. Les graines de *rudraksha* ne sont rien d'autre que des réservoirs d'énergie. Ils accumulent pour vous l'énergie cosmique, et vous rechargent quand vous êtes en perte de vitesse. Mais pour la société indienne ces graines sont des signes de *sannyas*! Elles sont considérées comme l'attribut des renonçants par des gens qui ne comprennent même pas le sens du renoncement.

Les gens condamnent les personnes qui mènent une vie de famille et portent des *rudraksha*. Mais quand ils voient des graines de *rudraksha* sur les statues ou sur les *sadhus* ils sont heureux et ils leur adressent des prières. Tant de jeunes parmi mes fidèles me disent comment leur famille réagit s'ils portent ces graines. Tous ces bavards répandent des rumeurs à leur sujet. N'est-ce pas absurde? Quand ils prient ils s'adressent à l'énergie cosmique, mais quand cette même énergie est disponible sous une forme accessible ils ne sont pas prêts à la prendre! Ils la prient tout en la fuyant!

En y réfléchissant cela vous paraîtra absurde et insensé. Le problème est que les gens se croient si distincts, si différents de Dieu. Ils ne sont pas prêts à accepter l'idée qu'ils *sont* Dieu. Mais je vous le répète : que vous le sachiez ou pas, que vous l'acceptiez ou non vous *êtes* Dieu. C'est aussi le principe de base de *vishuddhi chakra* : la découverte de votre soi unique et de l'énergie sans limites.

Quand votre courage augmente, la société vous semble aussitôt fade jusqu'à l'insignifiance. Quand il diminue, la société exerce tout son pouvoir sur vous. Tout se passe dans votre propre esprit : le pouvoir que vous donnez à la société comme le pouvoir qu'elle exerce sur vous.

Ne blâmez jamais la société pour quoi que ce soit.

Vous avez toujours eu le choix. Par simple manque de courage,

vous choisissez de suivre ce que dit la société, d'avancer et de reculer en vous comparant à l'autre et en essayant de vous battre. Puis vous blâmez la société. C'est ce qu'il y a de plus absurde à faire. Mais n'oubliez pas que vous avez le choix.

Fonctionnez avec la conscience en éveil et l'infini s'ouvrira à vous. Vous ressentirez un certain effroi car vous n'êtes pas habitué à voir un espace ouvert aussi vaste. Vous êtes habitué à toujours vivre derrière des barrières. Maintenant vous n'en voyez nulle part, et cela crée en vous une certaine appréhension.

Vous pensez aussitôt que vous n'êtes pas dans le bon espace. La réalité devient trop dure à digérer, vous ne vous sentez pas en sécurité. Vous êtes tenté de retourner à la chaleur confortable de vos croyances et de vos illusions passées. Vous croyez avoir fait une erreur en n'écoutant pas la société qui vous mettait en garde contre le mauvais chemin. Vous commencez à douter, tout en doutant aussi de votre doute.

La vie semble soudain s'ébranler. Vous ne savez plus où vous allez. Vous êtes comme un enfant abandonné au milieu du désert. C'est dans de tels moments qu'il vous faut vous rappeler que l'Existence est toujours avec vous et que votre courage doit simplement mûrir et aller main dans la main avec la foi en l'Existence pour que tout aille bien. La foi est le tuteur du courage.

Tant qu'une révolution n'aura pas lieu en vous, vous ne pourrez

pas germer et devenir un arbre. La plupart d'entre nous restent à l'état de graine et meurent, faute de courage. Nous essayons toujours de disséquer la graine pour trouver les fruits et les fleurs. Cela peut-il aider? Non! La graine doit éclater pour germer. De même, lorsqu'un changement radical a lieu, lorsqu'une révolution se produit en l'homme, il y a rupture et croissance. Toutes les méditations ne sont que des techniques pour faire éclater la graine.

Quand la rupture aura lieu, toutes vos priorités changeront. Ce qui avait de l'importance n'en aura plus. Seules les choses qui nourrissent votre être sembleront importantes. Votre attitude changera complètement. Votre prestance aussi.

Votre présence attirera automatiquement les gens, même s'ils ne vous approuvent pas! Le rayonnement qui émane de votre être intérieur attirera leur curiosité. Tout en critiquant votre changement d'attitude, la société trouvera votre présence distincte et différente.

Lorsque la transformation se produira, ignorez sciemment tout le passé. Le passé essaiera encore et encore de vous attirer vers les schémas familiers et de vous garder prisonnier. En écoutant les autres, vous vous autorisez à rester enchaîné. Prenez la décision de vous en tenir à l'extase et à la conviction de la transformation qui est en cours en vous. C'est votre plus grand test : le test de votre persévérance en vue d'une transformation complète. Tenez bon jusqu'à ce qu'elle soit complète et arrive à maturité.

Comprenez simplement ceci : Il existe une énergie cosmique qui remplit cet univers, et il existe une énergie qui vous remplit. Toute la spiritualité consiste à établir un lien vivant entre l'énergie cosmique et l'énergie qui est en vous. Quand votre conscience individuelle s'unira à la conscience universelle, vous serez illuminé.

Le simple désir de devenir illuminé ne suffira pas. Il faut que ce soit une décision consciente. Les désirs ordinaires ne sont que de l'envie, qui ne vous propulse pas vraiment vers un but précis. Seule une décision consciente vous poussera à travailler pour atteindre le but.

Les gens qui ne comprennent pas bien ces choses parlent au niveau superficiel. Quand on ne comprend pas, il y a des malentendus.

La spiritualité est une science qui nous apporte une profonde compréhension de notre corps, de notre mental et de notre esprit. Si vous l'abordez avec conscience, le monde extérieur va se dissoudre. En vous voyant de l'extérieur les gens penseront que vous avez renoncé. Vous serez la seule personne à comprendre que, sans que vous ayez à y renoncer, ce sont les choses du monde extérieur qui se dissolvent d'elles-mêmes.

L'illusion disparaît et vous cessez de vivre sous hypnose.

A un de nos programmes, j'ai demandé combien de personnes pensaient que je les avais hypnotisées. Sur quatre-vingt personnes, trois ont levé la main. Une dame qui était assise près

d'une jeune fille qui avait la main levée s'est moquée d'elle. Je lui ai demandé pourquoi elle riait. La jeune fille avait eu l'honnêteté de lever la main.

Je suis sûr que d'autres personnes ont été tentées de lever la main mais ne l'ont pas fait par crainte de ce que je dirais! Bref, trois personnes ont levé la main. Je leur ai dit que je ne les avais pas hypnotisées, mais bien au contraire, *déshypnotisées!*

Elles commençaient à sentir s'en aller *maya*, l'illusion. Mais lorsque l'état d'illusion auquel on a été habitué nous quitte, nous croyons avoir perdu quelque chose! Le problème, c'est que lorsque les gens reçoivent trop de vérité et que leur compréhension s'éveille, une certaine crainte s'installe eux. Le confort dont ils jouissaient dans l'ignorance en prend un coup.

Autant l'ignorance se dissout, autant on se remplit de Dieu, de l'Existence. Tout effort que vous accomplissez dans la vie quotidienne devrait avoir pour objectif de vous vider afin que l'Existence vous emplisse. Tout le reste n'est qu'incident et banalité du quotidien, ne l'oubliez pas.

Chaque respiration devrait avoir pour but d'accroître votre conscience et votre éveil. Vous aurez alors pris la décision de connaître l'Existence, ou Dieu. Tant que vous n'avez pas pris cette ferme résolution, vous ne faites que prétendre être en recherche. Vous trichez avec vous-même.

Ne pensez pas un seul instant que vous trompez les autres. Vous ne trompez que vous-même.

Se tourner de l'extérieur vers l'intérieur est la première étape. Ce virage à 180 degrés est le moment le plus important du parcours. Lorsque vous aurez pris ce virage, soyez sûr que votre conscience vous le dira. Jusque-là, votre mental vous a fourni excuse après excuse, en prenant prétexte des personnes et des circonstances extérieures pour ne pas vous intégrer.

Une fois passé le virage à 180 degrés, tout cela deviendra insignifiant et disparaîtra. Ces facteurs cesseront d'avoir de l'importance. Ils seront encore là, c'est vrai, mais ils seront dans le sillage de vos progrès. Leur rôle sera désormais de vous aider à être un observateur plus attentif. Le plus difficile est de faire le premier pas, de prendre le virage à 180 degrés.

Alors la moitié du travail sera fait. Vous serez devenu plus perméable aux voies de l'Existence.

Une fois que nous avons pris ce virage à 180 degrés tout devient méditation. Marcher, parler, chanter, danser, ou simplement enfiler ou enlever ses vêtements, tout devient méditation, tout se fait avec une conscience accrue.

En vous observant en train de faire ces choses vous voyez peu à peu que le monde entier est illusion. Vos premiers pas vers l'intérieur sont un bond en avant, car le premier pas est le grand

bond en avant. Avant, on philosophe, on veut se convaincre et convaincre les autres qu'on cherche. La confusion augmente à mesure que la détermination s'amenuise.

En faisant le premier pas, vous devenez prêt à gagner contre vous-même. Gagner contre les autres est très facile. Avec quelques armes, ou avec votre langue, vous pouvez les mettre en pièces, tout simplement.

Mais se dépasser soi-même demande un vrai courage. *Vishuddhi chakra* sert justement à se surpasser.

Regarder à l'intérieur c'est être prêt à se surpasser. Bien sûr, si vous êtes sur la voie de l'intérieur, les gens qui vous entourent ne verront rien de tangible dans ce que vous faites. *Vous* serez seul à savoir que c'est à l'intérieur de vous que tout se passe, pas à l'extérieur. C'est *vous* qui aurez conscience qu'une révolution a lieu à l'intérieur de vous. Il n'y a que *vous* qui pourrez parler de l'intelligence qui grandit en vous.

Votre entourage ne comprendra pas les expériences qui vous donnent tant de joie. Ne tentez jamais de convaincre qui que ce soit de votre évolution intérieure. Vous pouvez partager vos expériences avec des amis spirituels qui sont sur la même longueur d'onde que vous, mais si vous essayez de partager ces expériences avec des gens qui sont éperdument indifférents au voyage intérieur, vous ne ferez que vous rendre très malheureux.

Laissez simplement les expériences se produire en vous. Ne vous

y attardez pas, ne leur courez pas après. Laissez-les agir sur vous comme de la vapeur qui vous aide à mûrir. Si vous vous y attardez vous finirez par stagner et vous perdrez tout.

Rappelez-vous que ces expériences ne sont là que pour vous indiquer que vous êtes bien sur la voie intérieure. Elles sont comme les panneaux indicateurs que vous voyez sur la route. Est-ce que vous vous y accrochez pour montrer que vous êtes arrivé à destination? Non, ne vous y arrêtez pas, continuez jusqu'à destination.

L'engagement et la détermination absolus sont nécessaires, et ces qualités viendront à vous naturellement quand vous serez prêt à abandonner votre mental, et donc le jeu social, pour vivre dans votre propre cœur. Quand vous serez prêt à ne plus montrer les autres du doigt pour vous montrer plutôt vous-même, quoi qu'il arrive. Quand vous saurez par expérience que le mental est à la société ce que le cœur est au naturel.

Encore un point : si quelqu'un vous demande des preuves de votre expérience, comprenez simplement qu'il n'y a rien à prouver. Vos expériences sont si intimes et si personnelles que vous ne pourrez pas les partager avec quelqu'un d'autre. En fait, en la partageant, vous démolirez l'expérience elle-même. De plus l'autre n'est peut-être pas prêt à croire ce que vous lui dites. Il vous dira peut-être que vous vous faites des idées, ou bien il voudra que vous lui expliquiez tout de façon logique.

La logique n'explique pas ces expériences. Dieu est au-delà de la

logique. Si la logique pouvait expliquer Dieu, alors elle serait supérieure à Dieu, mais ce n'est pas le cas. Détendez-vous donc, laissez arriver vos expériences.

Si on vous pose des questions, ayez la maturité de sourire tout simplement. Un sourire peut être plus efficace que mille mots.

Les grands Maîtres illuminés ont connu une joie si extraordinaire en communiant avec l'Existence. On me demande de raconter mes expériences. Mais je vous dirai qu'elles sont si personnelles et si intimes que je ne puis les mettre en mots. Ce que je peux faire c'est vous guider, vous mettre sur la voie pour que vous fassiez votre propre expérience.

Mais si je commence à tout vous expliquer nous allons tomber dans la banalité.

Une chose cependant : je peux vous donner l'assurance que vous aurez cette expérience si vous avez le feu en vous. La promesse d'un Maître vous donnera l'énergie nécessaire pour y arriver.

Comprenez simplement que cette joie que vous ressentez n'a pas de raison. Les gens ne peuvent s'empêcher de croire que vous êtes devenu fou s'ils vous voient joyeux sans raison. Ils ne connaissent que le rapport de cause à effet, même dans le contexte de la joie. Pour eux, seule une cause extérieure peut déclencher la joie à l'intérieur de vous.

Je vous explique tout ceci en réponse à vos questions sur la méditation et la spiritualité. Vous pensez peut-être que nous nous

sommes éloignés de notre sujet. Non! Ce *chakra*, *vishuddhi chakra*, est en rapport avec votre expansion, avec la découverte de votre Soi intérieur, avec l'éveil total de la conscience et avec la compréhension du fait que la comparaison et la jalousie ne mènent nulle part. Absorbent ce que je vous dis et laissez l'énergie qui est derrière ces paroles vous transformer. Je vous assure que des miracles se produiront en vous! Toute la qualité de votre vie en sera changée.

Bien...

Avec tout ce qui a été dit, vous comprenez que la comparaison et la jalousie sont des non-entités dépourvues de toute pertinence réelle pour vous. Laissez-moi vous expliquer maintenant un peu plus sur *vishuddhi chakra* et son réservoir d'énergie.

Voyez-vous, nous avons en nous trois couches d'énergie. La première de ces couches vient de notre mental, c'est celle que nous employons dans nos activités ordinaires du matin au soir. Une fois cette énergie dépensée, vous vous sentez fatigué ou irrité si on vous donne du travail supplémentaire à faire.

La deuxième couche d'énergie est la couche d'urgence. C'est l'énergie qui vient de vos émotions. Cette énergie s'ouvre en cas d'urgence. Si vous êtes sur la route et qu'un chien vous court après, que faites-vous? Vous détalez beaucoup plus vite qu'à fond en temps normal, n'est-ce pas? Même si vous êtes épuisé, incapable de lever le petit doigt, si un chien se lance à votre poursuite, vous prenez vos jambes à votre cou. Cette énergie

c'est l'énergie d'urgence. Elle prend sa source dans l'émotion.

La troisième couche d'énergie vient du niveau de l'Être. C'est une source infinie d'énergie intérieure que vous n'utilisez jamais. Cette couche d'énergie s'ouvre et se vit dans la méditation profonde. Que vous l'acceptiez ou non, vous êtes connecté aux trois couches d'énergie. *Vishuddhi chakra* contient les clés de ces niveaux élevés d'énergie.

Laissez-moi vous raconter un fait qui a vraiment eu lieu pendant mes jours d'errance :

Dans les Himalayas, à Almora, un lieu merveilleux, il y a un petit ashram avec quelques cabanes pour ceux qui veulent méditer. Le seul problème de cet endroit c'est qu'il est fréquenté par les tigres la nuit! J'y ai séjourné un certain temps pendant mes jours d'errance. Je passais de longues heures à méditer.

Selon le système mis en place, lorsque le responsable de l'ashram sentait que les tigres approchaient, il faisait sonner une cloche et tous les *sadhus* entraient dans leur cabane respective en fermant la porte, jusqu'à ce qu'on leur demande de sortir.

Une nuit que nous étions en train de méditer la cloche sonna et tout le monde retourna à sa cabane. Le lendemain le responsable de l'ashram vint voir si tout allait bien. Il vit qu'une des cabanes était fermée. Le *sannyasi* qui était à l'intérieur criait par la fenêtre de lui ouvrir la porte.

Nous nous sommes tous précipités et nous avons essayé de lui

ouvrir, sans résultat. Finalement quelques-uns d'entre nous sommes entrés par la fenêtre. A notre grande surprise, nous avons trouvé qu'il avait mis une grosse pierre servant à moudre le grain contre la porte pour empêcher le tigre de la pousser et d'entrer. Nous avons dû pousser la pierre à plusieurs pour dégager la porte.

Nous nous sommes demandé soudain comment l'homme avait pu déplacer la pierre tout seul pour la mettre contre la porte au début? Quand nous lui avons posé la question il a répondu : «La déplacer? Je l'ai simplement soulevée et je l'ai mise là!» En entendant l'alarme, il avait simplement soulevé la pierre et il l'avait appuyée contre la porte, c'est tout!

C'est ce que j'appelle la couche d'énergie d'urgence. En temps normal ce même homme n'aurait pas pu soulever cette pierre. Vous comprenez? Même après cet incident, passée l'urgence, il n'arrivait pas à l'enlever pour ouvrir la porte!

La peur ou l'envie font s'ouvrir le deuxième niveau d'énergie. Par exemple, lorsque vous avez une réunion importante, est-ce que vous sentez fatigué? Non, vous êtes en pleine forme. Le désir, votre forte envie d'assister à la réunion vous redonnent de l'énergie.

Vishuddhi chakra est la porte qui vous conduit à ces trois couches d'énergie, mais vous n'en avez pas conscience car il y a longtemps que vous ne les avez pas utilisées efficacement. C'est comme dans tous les ports ou les marinas, là où les

bateaux jettent l'ancre. On dit que si un bateau reste trop longtemps à quai il finit par oublier qu'il est fait pour aller en mer! De même, comme vous n'avez pas utilisé la troisième couche d'énergie depuis longtemps, vous l'oubliez et elle vous oublie. La méditation peut vous ouvrir ce troisième niveau d'énergie.

Si ce *chakra* reste propre, vous explorerez les sommets du monde extérieur et les profondeurs du monde intérieur.

Mais le manque d'estime de soi et la jalousie bloquent ce *chakra*. Une faible estime de soi n'est que le signe d'une jalousie passive. La jalousie est active, le manque d'estime de soi est passif. Ce sont deux produits de la même comparaison.

Le manque d'estime de soi vous donne le sentiment de ne pas être assez bien, et vous vous résignez. La jalousie ne le supporte pas, et vous réagissez.

Là se trouve toute la différence.

Comprenez ceci : toute estime pour vous-même qui serait inférieure à Dieu serait une preuve que vous vous sous-estimez, puisque vous *êtes* Dieu.

Voilà pourquoi je dis que se comparer à quelqu'un d'autre ne nous mènera nulle part.

Vous devez faire l'expérience de la deuxième et de la troisième couche d'énergie qui sont en sommeil dans ce *chakra* pour comprendre le potentiel infini qui sommeille en vous. Ce *chakra* est vraiment pour nous le siège de l'énergie. En nous concentrant sur lui, nous ressentons l'énergie qu'il rayonne.

Pendant mes errances dans l'Himalaya je parcourais à pied des kilomètres et des kilomètres. Je commençais à petits pas, en me concentrant sur *vishuddhi chakra*. Peu à peu je prenais de la vitesse tout en me concentrant sur le *chakra* et je marchais sans effort. A un certain moment mon corps se mettait à avancer en se balançant et je devenais simple observateur! Je parcourais ainsi de nombreux kilomètres.

Votre nourriture et l'exercice que vous faites n'entretiennent que la première couche d'énergie. La nourriture ne suffit pas à créer de l'énergie. C'est une erreur très courante. La nourriture n'est qu'une de nos sources d'énergie.

Les *Yogis* du Tibet ne mangent pas. Ils boivent de l'eau de la coque d'un fruit appelé *bilva*. J'ai vécu ainsi six mois dans l'Himalaya. Je captais l'énergie du soleil, de l'eau quand je me baignais, de l'air en respirant. Ce sont des méthodes *yogiques*. La *tapasya* est la pénitence que vous faites pour être illuminé pendant cette vie. C'est ce qui vibre dans votre être.

En entrant en compétition avec les autres vous oubliez votre propre soi. Vous oubliez de nourrir votre propre être, votre vraie

source d'énergie reste inutilisée. La force physique et la force intellectuelle ne sont rien sans la force de l'âme. Ce n'est qu'en découvrant la force de votre âme que vous atteindrez votre propre source de vie.

Swamiji, une fois que nous saurons vivre sans jalousie, serons-nous enfin libérés, au moins d'une partie de notre faiblesse?

Bien sûr, si vous arrivez à percevoir un espace où l'amour peut exister sans passion ni jalousie, c'est incontestablement un pas en avant. Mais continuez d'avancer en gardant votre conscience en éveil, car vous pourriez très facilement retomber dans vos anciens schémas inconscients et vous retrouver en train de revivre vos vieilles émotions.

Tenez-vous en à votre conscience nouvellement découverte, et avancez avec elle. Elle vous offrira bien d'autres possibilités à explorer. Ne stagnez pas. Le pire danger est de s'accrocher à quelques expériences en pensant qu'elles sont immuables.

Les maîtres ne laissent jamais les disciples stagner sur une expérience. Ils poussent toujours l'élève en avant, car ils veulent qu'ils approfondissent constamment leur quête. Les personnes qui ont eu des visions de dieux et de déesses ont le plus souvent tendance à stagner dans leur voyage spirituel.

Ils se disent qu'il n'y a plus rien à atteindre et restent au même

point en s'accrochant à une même expérience. Cela ne doit jamais vous arriver.

Voyez-vous, tant que l'état de félicité éternelle n'est pas atteint, vous pouvez encore toucher le fond à tout moment. Ne l'oubliez pas et gardez continuellement votre conscience en éveil afin d'être guidé vers une compréhension toujours plus profonde.

Comprenez ceci : le travail d'un Maître est si délicat. Il doit traiter chacun de vous sans exception avec le plus grand soin et la plus grande délicatesse. Il doit voir de quelle manière chacun de vous peut grandir, et vous amener à vous épanouir de cette façon. Chacun de vous a traversé tant de vies en accumulant tant d'ignorance. Il doit travailler sur tout cela afin de vous éveiller.

N'oubliez pas non plus que si la vie offre une multitude de solutions, il y en a toujours une qui vous convient le mieux. L'intelligence consiste à la découvrir. Mais si vous regardez les autres en essayant d'appliquer leurs solutions à votre cas, vous finirez par ne plus savoir où vous en êtes.

Une petite histoire!

Dans un village éloigné une vieille dame balaie sa case.

Soudain la porte s'ouvre et un jeune vendeur entre.

En voyant la femme en train de balayer il se met à parler avec excitation.

Il lui dit qu'il a plusieurs gadgets qui peuvent l'aider à nettoyer sa maison.

La vieille dame dit :

- Mais...

L'homme l'interrompt et il sort de son sac une pile de détritrus qu'il étale par terre.

La vieille dame essaie encore de lui dire :

- Mais...

L'homme lui dit de regarder. Il sort un appareil :

- Vous voyez cette machine? Elle va nettoyer tout ça en un rien de temps. Elle est très légère et très facile à manier pour vous, à votre âge.

Je vous fais la démonstration.

La vieille dame essaie encore de placer un mot :

- Mais...

L'homme l'interrompt :

- Dites-moi seulement où se trouve la prise de courant.

Finalement la dame lui dit :

- Mais... on n'a pas encore l'électricité au village!

Nous devons apprendre à déterminer ce qui nous convient le

mieux! Si nous le savons clairement, nous grandirons sans souci. Mais la plupart du temps nous convoitons les solutions des autres pour les appliquer à notre vie, et nous sommes désappointés.

Si nous savons clairement où nous en sommes et de quoi nous avons besoin, notre croissance sera solide. Même les contrecoups de cette manière de vivre serviront à nous apprendre à mieux utiliser notre intelligence. En fonctionnant à partir de notre propre intelligence nous obtiendrons une compréhension basée sur l'expérience.

Si vous suivez simplement les solutions des autres rien ne se passe en vous. Vous opérez à partir de la périphérie. Rappelez-vous que si rien ne se passe en vous, vous ne grandirez pas. Cela ne veut pas dire que vous n'évoluez pas de l'intérieur. Vous pouvez avoir du profit matériel, tout en restant mort à l'intérieur.

Rappelez-vous donc que vous ne progresserez vraiment que si vous progressez à l'intérieur.

Ne vous laissez pas prendre au piège cruel de la compétition mondaine. Prenez-la comme un jeu, et jouez bien. Le profit matériel est nécessaire à la survie. Mais tout cela doit rester à la périphérie. Votre noyau interne doit se renforcer solidement. C'est lui qui doit vous guider dans le jeu du monde extérieur.

En apprenant à capter votre propre intelligence, vous verrez qu'il n'y a rien de pertinent à surveiller les progrès ou les activités des autres.

Vous comprendrez combien tout cela est absurde. A mesure que votre intelligence grandira, vous comprendrez que chacun poursuit sa propre course sans que nous soyons en compétition l'un avec l'autre! Le véritable combat consiste à découvrir votre propre intelligence infinie. Quelle place y a-t-il là pour la comparaison?

Le sens de la vie tout entière consiste à découvrir votre intelligence infinie. C'est pourquoi je dis toujours : la vie est le chemin, ce n'est pas un but. Quand votre intelligence grandira, vous vous sentirez plus joyeux et plus apte à jouer efficacement le jeu de la vie. Abandonnez donc la comparaison pour aller à la découverte, à la source, du véritable progrès.

Vishuddhi chakra est le siège de la créativité la plus haute. Quand l'énergie de ce *chakra* sera débloquée, vous aurez à votre service un formidable flot de créativité.

Si la qualité de votre *être* change, la qualité de votre *faire* changera aussi tout naturellement. Tout ce que vous faites, vous le ferez avec plus d'efficiency et plus de créativité. Résultat, la qualité de votre *avoir* changera aussi. Vous serez heureux de tout ce qui vient à vous, vous verrez la richesse matérielle et le succès couler naturellement vers vous.

Abandonnez donc la comparaison, revenez à votre Être et découvrez la félicité éternelle ou *Nithyananda*.

Bien... Passons maintenant à la technique de méditation technique appelée *Shakti Sagar*. Elle vous montrera par expérience

comment domestiquer la formidable source d'énergie qui est à votre disposition dans *vishuddhi chakra*.

Méditation Shakti Sagar

Durée totale : 30 minutes

La méditation *Shakti Sagar*, qui nous vient du Bouddhisme Zen, vous aidera à capter l'énergie cosmique. La clé de cette méditation consiste à garder l'attention sur *vishuddhi* pendant que le corps est en mouvement.

Pendant que vous faites cette méditation vous capterez directement l'énergie cosmique.

Debout, les yeux fermés, centrez-vous sur votre *vishuddhi chakra*. Mettez-vous debout derrière une chaise ou un autre appui et en gardant la main dessus commencez à marcher très, très lentement sur place.

Augmentez maintenant votre vitesse très graduellement. Marchez de plus en plus vite sur place. Repoussez au maximum vos limites, mais sans ressentir de gêne. Ne vous surmenez à aucun moment. Restez centré en permanence sur *vishuddhi*. Vous ressentirez l'énergie qui se dégage. Le plus important c'est de ne jamais ralentir à aucun moment. Arrêtez-vous au bout de 20 minutes.

Pendant les 10 minutes qui suivent, restez tranquillement assis là où vous êtes. Gardez les yeux fermés et restez centré sur

vishuddhi. Cela vous permettra d'absorber l'énergie dégagée pendant le mouvement.

La clé de cette méditation c'est de garder l'esprit fixé sur *vishuddhi* pendant que le corps bouge. Quand vous faites cela, l'Energie Cosmique qui entre par *vishuddhi chakra* devient une formidable source d'énergie pour vous. Pendant cette méditation, vous pouvez porter votre *mala* autour du cou. Il emmagasinera l'Energie que vous créez pendant la méditation.

Méditation Shakti Sagar, sur fond de musique.

A la fin, Swamiji chante :

Om Shanti Shanti Shantihi

Lentement, très lentement, ouvrez les yeux.

Nous nous retrouverons pour la prochaine session.

Merci.





chapitre 8



Lâcher l'ego
Ajna chakra



Le *chakra* suivant est *ajna chakra*, qui se trouve entre les sourcils.

En sanscrit *ajna* signifie volonté ou ordre.

Ajna chakra est le maître-*chakra*.

Ce *chakra* est bloqué par le sérieux et l'ego. Il s'épanouit dans l'innocence, la simplicité, l'intelligence, et par la disparition de toute forme d'ego.

A la fin de ce chapitre nous verrons la **technique de méditation Divya Netra**, inspirée du Zoroastrisme.

Ajna chakra est appelé aussi *Chakra Raj* ou le maître de tous les *chakras*.

C'est un *chakra* si important que toutes les religions ont cherché à l'activer. Quand *ajna* s'ouvre, l'être tout entier accède à un nouveau royaume. Toute une série de capacités se met en marche. C'est pourquoi on représente les Dieux de l'Orient avec un troisième œil sur le front. C'est le symbole de l'éveil d'*ajna*.

On dit que si quelqu'un meurt à Varanasi, ou Bénarès, la ville sainte de l'Inde du Nord, il est automatiquement libéré. Varanasi n'est pas que la ville que nous connaissons. C'est aussi la région où les *vaarana*, les sourcils, rencontrent *naasi*, le nez. C'est là que se trouve exactement *ajna chakra* qui représente la mort de l'ego par l'état de libération, ou illumination.

Ajna chakra est lié à l'ego, au sérieux, à une trop grande attention à soi, à une approche trop sérieuse de la vie.

Qu'est ce que le sérieux?

Le sérieux consiste à accorder trop d'importance à une chose, au détriment d'une autre. Il naît de l'incapacité à voir toute la vie comme un théâtre qui se déroule à chaque minute. Le sérieux vient d'attentes exagérées de la vie.

Deux garçons construisent des châteaux de sable sur la plage. Soudain ils se disputent et un des garçons se fâche. Il donne un coup de pied dans le château de sable. L'autre garçon va se plaindre au roi de son sérieux problème. Le roi se moque de lui car il fait toute une histoire de ses châteaux de sable.

Mais le conseiller du roi, un moine Zen, se met à se moquer du roi. Il lui dit :

- Toi qui te bats, qui perds le sommeil pour des

châteaux de pierre, pourquoi ris-tu de ces enfants qui se chamaillent pour des châteaux de sable?

Tout notre sérieux me rappelle cette histoire des châteaux de sable! Comprenez que pour le jeune enfant les châteaux de sable sont précieux, alors que pour nous, adultes, ce sont les châteaux de pierres qui semblent précieux.

Mais château de sable ou château de pierres, le sérieux est le même, c'est juste l'objet qui change. Alors ne riez pas des enfants qui se battent pour des châteaux de sable.

Le sérieux ferme votre esprit à l'ouverture et la liberté de la vie. Il vous rend terne et inerte. Il ralentit votre pensée et vous accole de vieux schémas familiers, déjà connus de vous.

Un monastère Zen organise entre ses disciples un concours du plus beau jardin.

Un de ces disciples se prend très au sérieux. Il prend le concours très au sérieux aussi. Son jardin est toujours net, propre, bien balayé. Toute l'herbe est coupée à la même hauteur. Les buissons sont tous nettement élagués.

Bref, il est sûr d'avoir le premier prix.

Le jour du concours, le Maître va voir tous les jardins. Puis il revient et les évalue.

Le jardin du disciple obtient le dernier prix.

Tout le monde est choqué. Le disciple va interroger le Maître à ce sujet.

- Maître, demande-t-il, qu'est ce qui ne va pas dans mon jardin? Pourquoi est-il dernier?

Le Maître le regarde, et il lui demande :

- Mais, où sont passées toutes les feuilles mortes?

Un jardin si bien entretenu ne vit pas longtemps! Il est déjà mort.

Le sérieux tue la spontanéité. Il détruit la créativité.

La science a prouvé que si vous exécutez votre tâche en gardant l'esprit léger et détendu, votre pensée et vos aptitudes à la prise de décision seront automatiquement améliorées.

La même tâche, exécutée sur un mode sérieux, alourdit l'esprit.

Tout notre sérieux n'est qu'une maladie. Quand je dis tout, j'entends bien *tout*. Toutes nos maladies viennent du sérieux. Le sérieux crée la maladie et la maladie crée le sérieux.

Un soir, un homme m'appelle au téléphone, il est en larmes.

Il me dit :

- Je me jette à tes pieds, Swamiji!

S'il te plaît aide-moi. Je suis si déprimé que je vais mettre fin à mes jours!...

J'essaie de le calmer et finis par lui dire :

- Pourquoi ne viendrais-tu pas à l'ashram demain matin pour passer quelques jours avec moi? Voyons comment on peut faire.

- Demain Swamiji? Oh... Demain, je dois aller au bureau, est-ce que je peux venir le week-end prochain?

La plupart d'entre nous sommes comme cela, nous donnons une importance exagérée à nos prétendus problèmes. Une chiquenaude suffit à ébranler ce sérieux. En nous éveillant à la réalité, nous verrons combien nos problèmes sont insignifiants.

En prenant les choses trop au sérieux, en vous souciant hors mesure du résultat, vous vous privez de la capacité d'exécuter votre tâche au niveau optimal.

Bien sûr, vous devez faire des projets, planifier votre travail. Faites-le avec sincérité, pas avec sérieux. Le sérieux n'est pas la même chose que la sincérité. La sincérité consiste à se centrer sur la tâche avec enthousiasme et entrain, à faire de son mieux sans

s'inquiéter excessivement du résultat.

Quand vous vous prenez au sérieux vous n'appréciez rien, vous ne riez pas. Comment peut-on rire et rester sérieux? Ce serait contradictoire. Soit vous êtes sérieux, soit vous riez... Vous ne pouvez faire les deux à la fois, étant donné la définition même du sérieux.

Mais si vous êtes sincère, vous pourrez rester rieur et enjoué. Vous pourrez poursuivre votre travail tout en restant jovial et créatif. Le travail se fera dans la joie. Et vous irez jusqu'au bout, parce que vous aurez été sincère.

Dans la sincérité il n'y pas de souci, dans la sincérité il n'y a que de l'enthousiasme.

Quand vous êtes sérieux, vous êtes en fait égoïste, car vous n'avez pas une vue d'ensemble du grand théâtre cosmique. Vous vous prenez trop pour une entité séparée, trop de *je* vous rend trop sérieux. Si vous comprenez que tout n'est qu'un théâtre, vous ne pourrez plus vous prendre au sérieux. Quand cette compréhension sera profonde, vous ferez les choses simplement, avec la pure joie d'être en accord avec le théâtre cosmique de l'Existence.

Dès lors, vous jouerez sincèrement votre rôle au lieu de vous prendre au sérieux.

Il y a deux formes de planification : la planification chronologique et la planification psychologique.

La planification chronologique se fait sur l'échelle du temps. Vous décidez de vous lever à telle heure, de finir votre routine du matin à telle heure, d'être au bureau à telle heure, de faire certaines tâches précises au bureau. C'est bien. C'est un moyen pratique d'organiser votre travail de manière à obtenir les meilleurs résultats. Avec cette manière de planifier et une action sincère, votre de bonheur ira en grandissant!

La planification psychologique, par contre, se fait dans votre tête, sans rapport au temps et à l'espace. C'est une planification sérieuse et incessante qui tourne dans votre tête, par-dessus la planification chronologique. Elle vous fait vous croire sérieux et consciencieux. C'est en fait de la négativité complexe superposée à un planning chronologique déjà préparé. Vous continuez d'analyser votre planning et d'être dans une nébuleuse, vous passez votre temps à ressasser votre plan.

La planification psychologique stimule votre ego, elle vous donne la sensation d'être quelqu'un d'important, de digne. Elle vous aide à rester sérieux, en vous donnant le sentiment de traiter des affaires de grande envergure, d'avoir tout entre vos mains, et de devoir faire en sorte que tout se fasse. Vous insistez sur des points de détail, comme si votre bonheur en dépendait.

Voilà ce qui s'appelle la planification psychologique. C'est en fait une manière de remettre à plus tard le bonheur et la vie, d'attendre qu'il se passe quelque chose de spécial pour l'apprécier.

On se dit :

Si je me marie, ma vie sera stable,

Je vais donc chercher à me marier.

Si j'ai deux enfants, ma vie sera accomplie.

Une fois à la retraite, j'aurai la paix.

Cette attitude revient à dire : *d'abord, je suis sérieux, et plus tard, je serai heureux!*

Mais vous ne serez heureux ni maintenant ni après.

Vous aurez perdu votre capacité d'être heureux à tout moment.

perdrez l'aptitude à être heureux à tout moment.

Vivez simplement, avec spontanéité et innocence.

Ne vous noyez pas dans le perfectionnisme. Le perfectionnisme peut faire de vous une personne névrosée. Quoique vous fassiez faites-le entièrement, à fond. Votre action sera alors totale, sans avoir à vous soucier de perfectionnisme.

Le perfectionnisme vient toujours du mental. Il devient un but pour lequel vous œuvrez. Lorsque vous en avez fait votre but, il devient inerte, terre à terre. Mais si vous êtes dans la globalité, bien établi dans le cœur, vous aurez une expérience profonde. Le résultat ne pourra qu'être beau, et il vous procurera de la joie aussi. Tout ce que vous ferez sera

alors en accord avec l'Existence.

Le perfectionnisme ne nous rend jamais joyeux, il ne fait que satisfaire notre ego. Même si vous vous sentez satisfait à la fin, ce n'est que la satisfaction de l'ego, pas la satisfaction de l'être. Les perfectionnistes sont les gens les plus égoïstes de tous. Ils ratent la dimension globale. La totalité est possible si on va en profondeur. Le perfectionnisme n'est jamais possible, parce qu'il vient du mental. Or le mental ne cesse de remettre en question son idée de la perfection.

Ayez aussi le courage de faire des erreurs. Les gens sérieux ont toujours peur de se tromper. Ils se prennent trop au sérieux, ils pensent trop à eux-mêmes. C'est trop pour eux de se tromper, et qu'on le leur montre. En fait, ces gens qui ont peur de faire des petites erreurs finissent par faire des grosses bourdes!

Quel mal y a-t-il à faire des erreurs? Vous allez sans doute me rétorquer : « Swamiji, je ne puis me permettre de faire d'erreurs à mon travail, c'est pourquoi je suis si sérieux ». S'il est évident que votre travail ne vous laisse pas le droit à l'erreur, là n'est pas le sujet que je cherche à évoquer. Si vous vous trompez, on vous montrera du doigt et votre ego sera forcément blessé. Vous êtes très sensible à cela, et vous le savez. C'est donc pour éviter d'avoir l'ego blessé, que vous faites tout pour éviter les erreurs.

Vous faites continuellement, et inconsciemment, des plans pour protéger votre ego. Mais tout en vous donnant des raisons très différentes. Ce n'est pas que vous mentiez. C'est que vous n'êtes pas conscient de la manière subtile dont votre ego fonctionne. En

vous analysant en profondeur, vous verrez de quoi je parle.

Il n'y a rien de mal à faire des erreurs. En fait, c'est en faisant quelques erreurs que vous apprendrez à ne pas en faire. Vous comprendrez par l'expérience. Plus vous apprendrez de vos erreurs, plus vous saurez comment les éviter.

Savoir comment ne pas faire d'erreurs est très important. C'est le seul moyen de connaître les deux faces de la médaille. Autrement on court toujours le risque de tomber sur la face cachée au moment critique, lorsqu'on ne peut pas se le permettre.

Mais ne refaites pas la même erreur! Votre esprit répète toujours les mêmes schémas. N'en faites pas de même avec les erreurs!

Faites des erreurs nouvelles, pour améliorer votre compréhension!

Je ne dis pas de faire des erreurs délibérément. Ce serait tout aussi stupide. Je dis simplement de faire les choses le plus intelligemment possible, avec enthousiasme, sans craindre de faire une erreur. Être inquiet, vivre dans la peur de commettre une erreur, c'est en fait avoir peur d'avoir son ego blessé.

Quand vous ne serez plus aussi inquiet pour votre ego, vous aurez le courage de faire n'importe quel saut. Tous vos soi-disant tracas se ramènent à la peur des blessures de l'ego. Quand vous en serez libéré vous agirez avec plus de liberté et de courage. Vous vous sentirez plus disposé à explorer.

Dans un club, un homme a terminé sa partie de cartes et s'en va.

Au vestiaire, il enfle son manteau quand il entend soudain une voix douce derrière lui :

- Mais Monsieur, vous êtes bien Monsieur Philippe?

- Non, répond l'homme en se retournant.

- Dieu merci, dit la voix. Alors je suis bien Monsieur Philippe, et ce manteau est bien le mien!

Nous craignons tellement de commettre une erreur, de nous blesser, de blesser notre ego. Nous travaillons avec tant de cordialité et de sérieux en pensant être humbles. Mais ce n'est qu'une forme passive de l'ego. C'est la crainte que votre ego soit blessé qui vous fait vous comporter ainsi. Lâchez toute protection de votre ego. Sentez-vous libre d'avancer.

Eloignez-vous du sérieux. Nous associons toujours la spiritualité au sérieux. C'est une erreur. Le sérieux ne sera jamais la même chose que la religion ou la spiritualité.

Pourquoi pensez-vous que je continue à vous raconter tant de plaisanteries et de petites histoires? Si je ne le faisais pas, vous deviendriez très sérieux. Quand vous êtes sérieux vous devenez inertes, lourds, sans vie, sans légèreté.

Je ne suis pas là pour vous alourdir. Je suis là pour vous libérer et vous rendre léger. Je suis là pour vous montrer que votre sérieux n'est qu'une forme de votre ego. Je suis là pour vous

montrer ce que vous n'êtes *pas*, pas pour renforcer ce que vous croyez déjà être.

Les gens chargés de passé et de futur sont toujours si sérieux. Ils ne peuvent pas rire spontanément. Ils ont le sentiment que c'est leur devoir de porter le passé et l'avenir, de s'y plonger avec un grand sérieux. C'est une attitude bassement égoïste. Ils ont le sentiment que s'ils ne le font pas, personne ne le fera pour eux.

D'ailleurs, il n'est pas nécessaire de porter le passé et le futur. Soyez dans le présent, ce sera suffisant. Ces gens-là passent complètement à côté du présent. Ils ratent complètement le rire dans leur vie.

Le rire fait passer un rayon d'énergie de votre Être vers votre corps. Il régénère totalement votre Soi. Il vous guérit mieux que tout. Il vous donne ces merveilleuses visions du présent que vous essayez d'atteindre par des techniques de méditation difficiles.

Rire est la plus puissante des techniques de méditation.

Rire est la plus grande qualité spirituelle. Rire et sincérité vont de pair. Comme je l'ai déjà dit, le sérieux ne pourra jamais coexister avec le rire. Soit on est sérieux, soit on rit. Si vous êtes sincère, vous pourrez rire et faire votre devoir.

Combien parmi nous savent rire de tout cœur? Même lorsque nous rions nous avons de la retenue! Le soi-disant savoir-vivre vous a appris à rire poliment. Quand les enfants rient, nous les conditionnons. Nous versons de l'eau froide sur leurs manières

naturelles. Nous leur disons aussitôt que ça suffit, nous essayons de conditionner même leur rire.

J'entends des mères dire à leurs filles de ne pas rire comme un homme, de rire comme un dame! Peut-on dompter le rire? Le rire vient de l'Être. Tout le conditionnement qui est imposé aux enfants vise à en faire une réplique de votre propre être mortellement ennuyeux. Tant que vous n'aurez pas obtenu une copie conforme vous ne lâcherez pas.

J'ai rencontré des enfants pendant ma visite en Amérique cette année. Je suis resté environ une heure à discuter avec eux. J'ai été choqué de voir qu'ils ne riaient pas quand j'essayais de plaisanter avec eux. Les enfants d'aujourd'hui ont une pseudo-maturité, ils arrivent à éliminer le rire de leur vie.

Mais s'ils ne rient pas alors qu'ils sont enfants comment feront-ils quand ils seront grands? Je n'en reviens pas.

On dit que mon rire est contagieux. Mais avec ces enfants, pour la première fois, il ne l'était pas ! Ils me regardaient sans plus, avec cette expression de maturité sur leurs visages. Je les ai quittés, de peur qu'ils ne *me* rendent sérieux!

La maturité n'a rien à voir avec l'exclusion du rire. Mais nous croyons que pour passer pour des gens mûrs, il nous faut absolument diminuer sur notre rire.

Le rire est si puissant qu'il peut faire sortir l'énergie du noyau de votre être et l'amener à la surface.

Pendant mes programmes, la plupart du temps on ne fait que rire. Une plaisanterie part, ou on raconte une histoire, et tout le monde rit. Je ne laisse jamais le sérieux s'installer. Même parmi les personnes qui travaillent à l'ashram, je ne laisse pas le sérieux s'installer.

Un présentateur plein d'humour est invité dans une ville pour faire un discours.

Il se présente avec tout un groupe de personnes.

Les organisateurs sont surpris de le voir arriver en compagnie d'un bon groupe de gens.

Voyant leur regard surpris, il leur dit :

- Comme il est de plus en plus difficile de faire rire les gens, je me déplace avec mon propre public.

Dans la soi-disant haute société, les gens rient, mais d'une manière bien cultivée et maniérée! Ce n'est pas du vrai rire, mais un rire mort. On ne peut pas conditionner le rire. S'il est conditionné ce n'est plus du rire, et ce n'est pas non plus le rire méditatif dont nous parlons. Ce rire faux n'est qu'une expression de l'ego, rien de plus.

Demandez-vous pourquoi vous riez quand on raconte une histoire drôle : on commence par vous dire une série de phrases logiquement reliées. Lorsque vous avez saisi la logique qui est mise en place, la phrase fatale est prononcée et

votre raison est ébranlée! A ce moment-là, votre pensée, votre mental, sont aussi bousculés et vous vous retrouvez dans l'état sans-pensée ou *satori*. Vous voilà Bouddha!

Dans l'état sans-pensée vous êtes dans le présent. Quand vous riez vous êtes dans le présent, parce qu'il ne peut pas y avoir de pensées. Quand vous n'avez pas de pensée vous êtes dans le présent. Quand vous en avez, vous êtes soit dans le passé, soit dans le futur.

Le rire est *total*, il peut vous guérir et vous transformer. C'est le meilleur remède, le remède le plus accessible à l'humanité.

La Vie est précieuse, elle ne mérite pas d'être vécue dans une léthargie terne et ennuyeuse. Riez, insufflez énergie et félicité à votre existence.

Décidez de vous réjouir constamment quelque soit votre métier. Soyez sincère, au lieu d'être sérieux.

En riant, vous irradierez l'Energie tout autour de vous. Elle est contagieuse. C'est une félicité thérapeutique qui émanera de vous. C'est pourquoi dès qu'une personne morose arrive parmi nous, elle rayonne aussi sa morosité et il ya beaucoup de chances pour que les gens autour de lui en soient affectés. On encourage toujours les médecins à effectuer une sorte de méditation de nettoyage, car ils sont continuellement en contact avec des patients qui traînent avec eux leur lot de pensées négatives et malades.

Swamiji, mais il nous faut une raison pour rire. Comment pouvons-nous avoir de l'humour s'il ne se passe rien de drôle?

Nous pensons toujours qu'il faut un comédien ou une plaisanterie pour nous faire rire. Quand vous vivrez le moment présent, votre existence sera belle et lumineuse. Votre inspiration et votre expiration, le processus de transformation de la nourriture en sang dans votre corps, la synchronicité des événements de l'Existence, tout vous paraîtra tellement beau. Vous ressentirez une telle félicité que vous serez toujours en train de sourire et de rire. Le rire et la félicité émaneront de tout votre Être.

Rire d'une petite histoire c'est bien, mais quand on est en accord avec l'Existence on jouit du grand théâtre cosmique et on rit de tout. Il n'y a plus de place pour le sérieux, plus de place pour l'ego. Vous n'êtes plus solide. Vous êtes perméable, vous riez tout simplement. Votre compréhension du jeu existentiel devient profonde, et cela vous fait rire.

Vous finissez par comprendre que chacun n'est qu'un acteur qui prend son rôle très au sérieux, et cela vous fait rire. Vous riez de la façon dont chacun trompe l'autre en jouant le jeu. Vous riez à la pensée que vous jouez le jeu! Quand vous aurez appris à rire, quand vous serez devenu l'observateur, vous vous détacherez des *je* et des *moi personnellement* de l'ego.

Des moines Bouddhistes tiennent une conférence sur le sens de la vraie spiritualité.

Chaque moine monte à son tour sur l'estrade et prononce un long discours.

Enfin arrive le tour d'un moine Zen.

Il monte sur l'estrade, et il se met à rire.

Il rit, et rit... de tout son être.

Le rire monte de son ventre. Il est secoué d'un rire incontrôlable.

Son rire est si contagieux que rapidement tout l'auditoire se met à rire aussi, sans savoir pourquoi!

Avant qu'ils ne s'en rendent compte, une énorme vague d'énergie positive déferle sur les lieux.

Les moines atteignent un état d'élévation fantastique.

Leur pensée est mis à bas, leur être déborde de félicité.

Enfin, le moine Zen leur dit juste ces quelques mots :

- Voilà la véritable spiritualité.

Le rire, la plus haute qualité spirituelle qui soit, peut vous mener à l'illumination! Le rire est une grande énergie de guérison. En riant de votre maladie vous retrouverez la santé! Rire est un bon moyen de se connecter à l'énergie de l'Existence, à la pure énergie de guérison.

Nos programmes de méditation incluent toujours du rire et de la danse, les deux moyens les plus simples de devenir Bouddha!

Danser vous rend simple et léger. La danse, comme le rire, est une méditation facile et agréable. Quand vous saurez danser sans vous faire souci, vous deviendrez la danse elle-même. L'Energie jaillira de vous.

Vous ne pourrez danser sans souci que si vous êtes libéré de toutes vos pseudo-identités. Tant qu'on se prend pour quelqu'un, on ne peut pas danser dans la joie. Danser est l'expression extérieure de la joie intérieure. Je ne parle pas de danses programmées où on apprend à faire chaque pas. Je parle du lâcher-prise de vos pseudo identités, qui vous permet de vous sentir à l'unisson avec l'Existence et de danser cette joie.

Les timides sont des gens qui sont centrés sur leur ego. Ils s'inquiètent de ce que les autres diront de leur façon de danser, et ils préfèrent rester tranquillement assis. En protégeant leur ego, ils se privent de la joie de vivre.

Au moins une fois de temps en temps, mettez de la musique chez vous et dansez. Décidez de lâcher-prise. Cela peut donner une intense méditation qui vous emportera au-delà du mental, et vous transformera au-delà des mots. Soyez naturel. Soyez original. Ceux qui font des remarques ignorent tout simplement la joie de la danse. Ne vous inquiétez pas. Fondez-vous, devenez la danse. Rire et danser sont les techniques les plus faciles pour lâcher l'ego et se fondre dans l'Existence.

Swamiji, quand saurons-nous que notre ego n'existe plus?

En bref, dès que vous ne vous sentez plus comme une entité distincte, l'ego est détruit. Quand vous serez illuminé, votre ego aura mûri et il aura éclaté. Quand votre ego tombera, les barrières que vous aviez dressées disparaîtront et l'Existence coulera librement à travers vous.

Que vous le sachiez, que vous l'acceptiez, que vous l'aimiez ou non, le fait est que l'Existence cherche à couler à travers vous à tout moment. Mais vous êtes si pleins d'ego que vous ne la recevez pas. Vous ratez les miracles de l'Existence à cause de votre ego. Au lieu de vous connecter à l'Existence, vous continuez à vivre avec l'ego, dans l'ignorance et la misère.

Vous êtes si pleins d'ego que vous vivez éloignés de votre propre Être. Il y a tant de choses accumulées en vous dont vous devez vous débarrasser, des choses accumulées pendant de nombreuses vies, en plus de celle-ci.

Il n'y a pas même plus d'espace pour vous à l'intérieur de vous-même!

C'est pourquoi vous agissez toujours depuis la périphérie au lieu d'agir à partir de votre Être central.

Quand votre ego sera dissout, vous cesserez d'exister et vous vous fondrez dans l'Existence! C'est l'état dans lequel vivent les Maîtres illuminés.

Je dis souvent à ceux qui m'écoutent : «Détruisez ce que vous n'êtes pas». Ils me regardent, choqués. Je veux dire par là que

vous êtes en réalité votre être intérieur. Cet être-là est maintenant contaminé par tout ce qui n'est pas, par les diverses formes actives et passives de l'ego. C'est ce que vous devez détruire et c'est ce que j'entends par : «Détruisez ce que vous n'êtes pas, et vous irez droit au but!»

Vous êtes une partie de l'Existence, et tout ce qui pourrait vous faire croire autre chose est de l'ego. C'est comme le poisson : que cela lui plaise ou non, qu'il l'accepte ou non, il fait partie de l'océan. Il n'a que deux possibilités : soit vivre heureux dans l'océan, soit se battre contre cet océan et continuer à y mener une vie misérable.

En coulant avec l'Existence, vous jouirez de chaque moment de la vie. Vous deviendrez perméable, sensible, créatif et fluide.

Un enseignant emmène ses élèves pique-niquer.

Ils jouent, prennent leur goûter, et passent un bon moment.

Soudain le maître attire leur attention sur un bel arc-en-ciel.

Les enfants le regardent avec admiration.

Le maître leur dit alors :

- Bien, maintenant, applaudissons l'artiste!

Les étudiants sont déroutés un moment, mais ils comprennent vite et se mettent à battre des mains!

Nous devons apprendre aux enfants à apprécier la beauté existentielle qui les entoure. Sinon ils perdront très vite la connexion avec l'Existence. Ils deviendront individualistes. Mais nous ne devons pas les laisser devenir mécaniques et égoïstes. Ils doivent être élevés en êtres malléables et sensibles.

Si vous savez apprécier l'Existence, vous vous sentirez plus proche d'elle. Toute l'Existence est créativité. La personne créative est plus proche de son cœur que de son mental. Quand vous créez, vous êtes proche de Dieu. Dieu est le créateur, le créé et la création. En créant, vous exprimez votre être et la qualité de l'Existence, vous montrez votre amour et votre appréciation envers l'Existence. Vous ajoutez un plus à la beauté de l'Existence.

Lorsque vous vous sentez émerveillé par l'Existence, vous pouvez créer. Par contre, si vous êtes plein d'ego, vous ne pourrez rien créer. Et même si vous créez quelque chose, ce sera une création morte, comme une rose en plastique, parfaite en apparence, mais sans parfum et sans vie. L'artiste qui crée par amour apporte une qualité particulière à son œuvre. L'œuvre inspirée par l'ego restera sans vie.

Tant que vous ne serez pas en accord avec l'Existence, son parfum vous échappera. C'est comme se boucher le nez avec des doigts puants, alors qu'un bon parfum se dégage autour de vous. C'est le jeu de l'ego. Quand vous connaîtrez le parfum de l'Existence vous ferez aussi l'expérience de la synchronicité.

Vous entrerez alors en résonance avec toute l'Existence. Vous verrez que la plus simple feuille d'herbe ou la plus petite brindille est une manifestation de l'Existence, de Dieu. Quand vous serez dans cet état, vous trouverez ce que vous cherchez, car vous bougerez en accord avec l'Existence. La vie deviendra un miracle! C'est cela, la synchronicité de l'Existence.

Quand vous serez en résonance avec l'Existence, vous arrêterez de chercher avidement. L'Existence continuera simplement à vous donner ce dont vous avez besoin à tout moment, avant même que vous ne le recherchiez. C'est ce que je veux dire lorsque je dis : « Quoi que vous cherchiez, vous le trouverez ».

Le vrai problème, c'est que nous avons pris nos distances avec l'Existence, la source profondément enfouie en nous. Nous avons donc besoin de rappels constants. Comencez à lâcher votre ego en admirant et en appréciant la beauté qui vous entoure. La graine de votre transformation intérieure sera alors semée. Vous comprendrez aussi qu'il existe une Force Vitale plus puissante que votre ego qui dirige cet Univers.

Plus vous vous perdrez dans l'Existence, moins vous aurez d'ego. Moins vous aurez d'ego, plus vous vous perdrez dans l'Existence.

Swamiji, bien que nous sachions intellectuellement que nous devons renoncer à notre ego, nous n'y arrivons pas, pourquoi?

L'homme ne veut jamais tout lâcher. Il veut toujours

s'accrocher à quelque chose. Ce quelque chose est son ego. Votre ego est votre force. Vous l'avez si bien gardé au cours des ans. C'est la base même de votre existence.

Vous ne savez pas qu'il existe un monde au-delà de votre ego, où la félicité est bien plus merveilleuse que ce que vous ressentez maintenant. Votre ego est le soutien de votre vie. Mais la vérité est que vous devez lâcher-prise!

Imaginez qu'une graine est semée. La graine *doit* se séparer de l'arbre pour pousser n'est-ce pas? Si la graine se dit qu'elle attend que l'arbre pousse pour éclater, ce sera it absurde! De même, l'ego de l'être humain *doit* éclater pour s'épanouir. Plus il protégera son ego, plus il retardera son propre épanouissement.

Tant que l'homme n'a pas rencontré son Maître il ignore où sont ses blocages, où son ego lui barre la route. Mais une fois la rencontre faite il a la clé! A lui de s'en servir. Le seul but du Maître est de mettre en chiquetaille, en miettes, l'ego de chacun de ses disciples.

Vues de l'extérieur, les paroles et les actions d'un Maître peuvent sembler abruptes et mal à propos. Mais elles sont porteuses de la Vérité, de la simple intention de détruire votre ego.

Le Maître choisit de descendre sur ce plan par pure compassion pour l'humanité. Il n'a d'implication personnelle avec rien ni personne. Il est au-delà de l'océan périlleux du désir. Il vient

simplement pour vous élever à l'état dans lequel il vit, l'état de félicité éternelle, l'état où seule la Conscience existe, l'état *sans-je*.

Les *Mantras à Chandi*, récitation de 700 versets en sanscrit sur la Dévi ou l'Energie féminine, nous racontent comment Chandi Devi détruit plusieurs démons mauvais. Elle ne s'attaque pas à de vrais humains. Si elle tuait des humains, elle se retrouverait derrière les barreaux et nous ne pourrions plus l'adorer pendant la récitation! Elle serait mise en examen pour crime avéré!

Nous devons comprendre que les démons symbolisent divers maux, ou l'ego de l'homme, cet ego que la Dévi anéantit pour libérer l'homme de son emprise. Un des démons a une tête de buffle! C'est pour nous faire comprendre que certains parmi nous ont la peau si épaisse que malgré tous les efforts du Maître pour nous éveiller à sa voie nous restons fermement ancrés à la nôtre, insensibles, imperméables à sa voix!

Vous opposer au Maître est la plus grande des punitions que vous pouvez vous infliger. Je vous le dis honnêtement, si vous vous opposez au Maître, personne ne pourra mieux vous nuire. Vous vous faites assez mal en vous opposant au Maître. Le Maître sait comment faire fleurir chacun sur son propre chemin, et le moins que vous puissiez faire c'est vous ouvrir à lui avec foi et courage.

Swamiji, bien que je sache que vous êtes mon maître, je me sens hésitant et effrayé en votre présence.

Swamiji rit... Le fait même que vous ayez osé faire cette déclaration signifie que vous voulez surmonter votre état. Vous avez décidé de faire le saut.

Votre être m'a clairement identifié mais votre mental résiste. Si votre être ne m'avait pas identifié, vous ne reviendrez pas toujours me voir. Vous avez fait face à beaucoup de problèmes chez vous pour venir ici, n'est ce pas? Le plus facile pour vous eût été de rester à la maison faire votre travail. Votre famille aurait été heureuse, n'est ce pas?

Pourquoi revenir sans cesse me voir à l'ashram? Pourquoi toujours affronter des disputes chez vous ensuite? N'est-il pas plus simple de rester chez soi et de rendre les autres heureux? C'est que cette attirance que vous ressentez est au niveau de l'Être. L'Être ne vous laisse pas reculer une fois qu'il m'a reconnu. Vous aurez beau essayer, vous ne pourrez vous échapper!

Maintenant votre être me connaît. Mais votre esprit semble faire obstacle. Suivez toujours votre cœur.

Voilà exactement ce que vous avez à faire ici. En suivant votre cœur vous m'atteindrez. En suivant votre esprit, vous me raterez sans cesse.

Le problème c'est votre peur de vous perdre. Votre ego est menacé. Vous craignez pour votre identité. Vous sentez bien

que cette identité va disparaître. Vous commencez à vous demander où vous pourrez aller sans identité. Votre ego traverse une grave crise.

Dans de tels cas comme dans toute autre situation, l'ego réclame immédiatement sa nourriture. Et voilà que vous ne pouvez le satisfaire. Vous vous mettez à douter de moi, à raisonner vos sentiments de mille façons. Vous commencez à distinguer ce qui est entier et ne peut pas être modifié. Votre esprit oscille comme une trompe d'éléphant : d'un côté un intense amour pour moi, de l'autre un doute intense sur cet amour.

L'amour vient du cœur, et la peur vient du mental. Suivez toujours le cœur. L'amour est naturel, la peur est sociale. La peur et le doute sont bien imbriqués, et ne sont que des conditionnements qui ont été mis en vous.

Il n'y a aucun mal à douter. Le doute est votre flambeau vers l'illumination. Il est très difficile pour votre esprit d'avancer sans douter. Mais vos doutes devraient à terme se transformer en confiance.

Alors seulement vous progresserez. En avançant vers l'intérieur vous y arriverez.

Que faut-il faire, Swamiji?

Tomber totalement amoureux! Être totalement amoureux c'est glisser dans l'état dépourvu d'ego. C'est pourquoi un Maître qui vit dans un état sans ego ne peut vous offrir qu'amour et

compassion. Toutes les autres émotions comme la colère, l'irritation... sont de pseudo-manifestations de son amour illimité. Il simule la colère et l'irritation en s'abaissant à votre niveau émotionnel pour vous élever à un autre niveau de compréhension. Il parle votre langue jusqu'à ce que vous compreniez la sienne, la langue de l'Existence!

Mais Swamiji, comment tomber totalement amoureux? C'est surtout facile à dire!

Tout d'abord inondez de conscience chacune de vos actions. Devenez l'observateur. Vous sentirez que tout ceci n'est qu'une pièce de théâtre que vous regardez simplement, tout en jouant vous-même un rôle en passant. Deuxième chose, cessez de juger tout ce que vous voyez. Quand vous cesserez de juger, vous aimerez simplement chacun et toute chose, en toute innocence.

Si vous avez tendance à juger, vous ne verrez pas ce qui *est*, vous verrez ce que vous voulez voir. Presque chacun d'entre nous a déjà ses jugements établis à l'avance, comme les premières pierres de son édifice. Nous agissons comme s'ils formaient une base solide. Dès que nous percevons quelque chose, notre première réaction est de voir à travers nos jugements préconçus.

Comment voir les choses comme elles sont? Comment devenir amoureux? On ne peut tomber amoureux que si on accueille chacun avec fraîcheur et innocence. Mais que faites-vous? Vous

vous mettez à analyser le pour et le contre de l'amour. Vos analyses vous font passer à côté. Quand vous vous serez enfin décidé, il sera peut être trop tard...

La relation de maître à disciple n'a pour objectif que la perte de votre ego. Seul, vous ne pouvez pas perdre cet ego. Le Maître devient le moyen et le soutien pour que vous perdiez votre ego. Plus vous vous fondrez en lui, plus vous serez prêts à vous ouvrir et à perdre votre ego. Quand saurez-vous que votre ego a disparu? Quand vous commencerez à ressentir une joie jusque-là inconnue.

Vous éprouverez une joie qui n'a pas de raison. Le simple fait d'exister vous rendra heureux. Bien sûr, avec le Maître, votre ego sera toujours au bloc opératoire, et il y aura des moments de peine profonde quand il sera éventré. Mais en émergeant de ces moments vous aurez bien avancé dans votre croissance, vous ressentirez une joie illimitée et sans raison.

Regardez les enfants. Ils sont si enthousiastes envers la vie, si aimants. Vous êtes vous jamais demandé pourquoi vous n'êtes pas enthousiastes comme eux? Vous étiez bien comme eux, fut un temps, non?

Dites-moi où sont passés cet enthousiasme et cette innocence?

Où pouvons-nous les avoir perdus?

Un participant se risque... Nous avons grandi, nous sommes plus mûrs, Swamiji. Nous avons plus d'expérience qu'eux.

Bah! Expérience de quoi? De l'ennui! Nous croyons tous que nous sommes plus mûrs que les enfants, que nous avons l'attitude correcte envers la vie tandis qu'ils doivent, eux, passer par la vie pour arriver à cette maturité.

La Vérité est qu'en devenant si intellectuels nous avons perdu la liaison avec le cœur. Nous agissons purement à partir du mental. Même nos émotions sont dictées par lui, elles ne viennent plus de notre Être. Nous avons perdu le contact avec notre centre.

En arrivant au monde nous étions dans un état de célébration et de spontanéité. Au fil des ans, la société nous a conditionnés et nous a fabriqué un mental. Ce dernier s'est endurci et il s'est mis à nous dicter ses conditions. Notre spontanéité s'est perdue.

Dans ce processus d'abandon de notre ego, nous tentons de retrouver l'enfant qui vit en nous. Jeunes, nous étions si près de la réalisation de Dieu. En devenant grand et soi-disant mûr, l'enfant qui vit en nous a été défiguré par le conditionnement social.

On me dit souvent :

Swamiji, comment se fait-il que tout en parlant de la Vérité ultime vous agissez comme un enfant?

Selon vous, suis-je un enfant parce que je n'ai pas grandi et que je n'ai pas mûri? Vous interprétez les choses à votre convenance, d'après vos propres conceptions philosophiques, voilà tout.

Si ce n'était ce conditionnement, nous serions capables de nager et de voler sans apprentissage. Cela peut sembler absurde, mais c'est vrai. Nous avons ces capacités en nous. Nous pourrions nager et voler si on ne nous avait pas dit que nous ne pouvons faire ni l'un ni l'autre. Mettez un nouveau-né dans une piscine, il flottera sans se noyer.

L'ego se manifeste de tant de façons, et nous vivons chaque minute de notre vie selon lui. Nous portons en fait divers masques dans notre vie de tous les jours. Nous utilisons un masque avec notre mère, un autre avec notre père, un autre avec notre patron et ainsi de suite. Tant que nous prenons le bon masque pour la bonne personne, tout va bien. Si nous nous trompons de masque pour quelqu'un, c'est que notre ego est intervenu. Il faut savoir jouer efficacement des masques et savourer le *show*. Vous serez alors un simple observateur qui ne s'implique pas dans ce jeu comme entité concrète.

Vous n'aurez de plaisir que si vous savez que votre réalité est au-delà du masque. Sinon le masque vous privera du charme de la Vie. En réalisant que vous ne faites que porter des masques, vous lâcherez vos désirs.

Vous abandonnez bien vos jouets en grandissant... Ils ne vous intéressent plus. De même, en regardant ces masques avec intelligence, vous n'en voudrez plus. Vous vous en servirez pour aller de l'avant.

L'ego se manifeste de façon très astucieuse. C'est pourquoi il

vous faut toutes ces explications. Elles vous aideront à percevoir les blocages qui freinent votre propre voyage intérieur.

Moins vous aurez de blocages en vous, plus vous serez fluide et épanoui. Quand vos blocages diminueront, vous deviendrez plus perméable, plus vulnérable. Tant que vous aurez beaucoup de blocages, vous serez dur et difficile à pénétrer. Votre ego opposera une barrière solide à tout.

Par exemple, si quelqu'un vous dit quelque chose, quelle est votre première réaction? Votre première réaction est une certaine résistance, un « non! ». Dire non c'est satisfaire l'ego. On se sent solide, ancré en soi-même. Dire oui c'est se sentir liquide, vulnérable. L'ego se sent soumis, alors vous dites plutôt *non!*

C'est pourquoi aussi on se sent si bien quand on enfreint les règles à l'école, au bureau ou ailleurs. En fait, dès que vous défiez une règle vous ressentez comme une sensation forte. Les élèves et étudiants se sentent bien quand ils ratent exprès les cours.

C'est parce que leur ego est stimulé quand ils disent *non* aux règles. Si vous dites aux enfants que certaines choses ne sont pas pour eux, ils ne voudront qu'elles.

Les adultes s'amusez aussi à se défier entre eux de mille manières.

Mari et femme tombent rarement d'accord dès le départ, à chaque suggestion! Prenez par exemple nos propres fidèles. Si le mari s'attache à moi en premier, la première réaction de la

femme sera de me résister. Elle peut même lire mes livres en secret et les aimer, mais devant son mari elle ne voudra pas m'accepter. Et si les femmes s'attachent à moi d'abord, les maris feront tout ce qu'ils peuvent pour leur mettre des bâtons dans les roues, avant de m'accepter finalement.

Ainsi en va-t-il de l'ego. Dire *oui* vous fait couler naturellement, vous devenez fluide et sans blocage. Ce qui ne signifie pas dire oui aveuglément à tout. Non! Cela signifie plutôt prendre sa décision en faisant confiance à sa spontanéité, sans l'influence de l'ego. Automatiquement vous tomberez d'accord avec ce qui est juste.

Comprenez que dire « non » n'est pas la décision prudente ou la force de protection qui sera votre ange gardien. Soyez simplement ouvert, sans résistance ni idées préconçues.

Mais Swamiji, je pensais jusqu'à maintenant que proclamer sa propre importance était la seule manifestation de l'ego...

Non! L'ego prend différentes formes actives et passives, dont nous avons déjà discuté ici. C'est pourquoi c'est un élément si délicat à discerner.

L'ego actif est facile à reconnaître. Les gens à l'ego actif ont un style très autoritaire. Ils montrent ouvertement leur importance, ils ne s'abaissent pas devant les gens, ils sont hautains. En fait il est facile pour le Maître d'agir sur ce type d'ego. Il lui suffit de cogner dessus plusieurs fois et patatras, il se casse!

Un homme perd tout sa richesse au jeu et se retrouve presque réduit à l'état d'indigent.

Un jour, il va dans un hôtel en bordure de route et s'assied à table pour le petit déjeuner.

Le serveur vient prendre sa commande.

L'homme est surpris.

Le serveur est son vieil ami, qui avait été aussi riche que lui auparavant.

Il le regarde et lui dit :

- Toi, serveur dans un hôtel pareil!

Il le regarde et lui dit :

L'homme répond :

- Mais je ne suis que serveur, je ne mange pas ici!

L'ego actif est très facile à reconnaître. La personne qui a un ego actif ne voudra pas lâcher-prise, même si toutes ses autres défenses comme l'argent, la richesse... lui sont enlevées. L'ego actif est facile à élaguer.

Mais l'ego passif est très subtil, très rusé. Les gens qui ont un ego passif se disent très humbles, ils manquent de courage pour affronter les gens, ils sont intimidés quand on les loue. Le pire est qu'ils pensent qu'en agissant ainsi ils ne sont pas égoïstes. En vérité, ces gens-là sont les plus égoïstes de tous! Ils protègent soigneusement leur ego des risques de blessure en adoptant tous

ces comportements humbles.

Une fois que vous aurez acquis une connaissance et une compréhension profondes, vous deviendrez simple observateur de votre ego, et dans cet état vous ne serez ni humble ni égoïste. Vous ne vous vanterez pas, et vous ne filerez pas à l'anglaise. Il ne vous viendra même pas à l'esprit de faire ni l'un ni l'autre, vous *serez*, c'est tout. Si quelqu'un vous apprécie et vous félicite, vous resterez simplement en résonance avec l'Existence, sans plus. Il n'y aura plus besoin de comparaison ni de prétention.

La plupart des gens pensent que l'ego actif est l'unique forme de l'ego. Mais il existe aussi cette forme d'ego passif dont nous venons de parler. C'est avec lui qu'il est le plus difficile de traiter.

Les personnes à l'ego actif sont comme la branche sèche et dure. Elle rompt facilement. Celles qui ont l'ego passif sont comme la branche fraîche et verte. Chaque fois que leur ego est touché, il plie mais ne rompt pas. Il est si bien protégé qu'il est difficile d'agir sur lui. En fait ils font tout pour le sauvegarder, mais d'une façon douce et passive.

L'ego passif est plus dangereux que l'ego actif.

Par exemple, vous êtes avec moi à ce cours. Tant de questions doivent surgir en vous. Mais les exprimez-vous toutes spontanément? Non. Vous les tournez et retournez à l'intérieur de vous-même, et finalement vous les réprimez. Vous les manipulez par peur de paraître

stupide en posant des questions. Alors vous ne les posez pas. Vous protégez votre ego. Que vos questions disparaissent en ma présence, c'est autre chose. Mais ce n'est pas le cas ici.

Vous faites si attention aux réactions et aux opinions des autres à votre égard. Vous ne pouvez supporter qu'on cabosse un ego soigneusement nourri pendant tant d'années. Cet ego est votre point d'ancrage. Quand il est touché vous vous sentez sans ancrage, et sous prétexte de soumission, vous restez silencieux. Vous perdez une occasion de plus d'exposer votre ego à la présence du Maître, une occasion de plus d'avancer vers l'épanouissement.

Toute question semblera niaise en fin de journée. Ne pensez jamais que certaines questions, et donc les personnes qui les posent, sont plus avancées que d'autres. Quand la compréhension est profonde les questions disparaissent d'elles-mêmes. C'est la vraie sagesse. En tout cas, nous jouons tous à protéger notre ego avec soin.

Il y a un autre jeu de l'ego que nous savons tous si bien nourrir, c'est l'ego social.

Qu'est ce que l'ego social?

Vous sentez que votre vie est une chose très privée et que personne ne devrait s'y immiscer.

Par exemple, il arrive que des gens viennent me parler. des errements de leur enfant. Mais ils sont mal à l'aise s'il y du

monde autour. Vous ne voulez pas que les autres sachent ces choses car vous avez construit une « image » de vous-même et des membres de votre famille, pour la société. Si vous laissez entrer les autres dans vos affaires de famille, vous aurez le sentiment d'être à nu devant eux. Vous craignez que toute votre image s'effondre, qu'il n'y ait plus rien de solide à montrer à la société. C'est cela l'ego social.

L'image que vous avez construite à grand peine, l'image qui est devenue l'identité que vous affichez en société, est en danger. C'est plus une identité pour vous que pour les autres! En étant capables de vous montrer vous et votre famille tels que vous êtes, vous serez plus détendus, car alors il n'y aura pas de pression pour cacher quoique ce soit.

Vous me direz peut-être :

Swamiji, nous tenons à garder ces choses secrètes pour la seule raison que nous ne voulons pas de commérages.

Je vous répondrai que personne n'a qualité pour parler d'un autre. Ceux qui le font sont des idiots. Ne l'oubliez pas, et le pouvoir que vous leur donnez ainsi qu'à leur discours disparaîtra aussitôt.

Vous leur avez donné le pouvoir de vous affecter, n'est-ce pas? Maintenant ce pouvoir va disparaître.

Décidez de vivre comme un livre ouvert, point. En voyant votre courage et votre langage corporel les gens comprendront aussitôt

que les racontars sur vous ne serviront à rien!

Laisser tomber l'ego social pour vivre sans intimité sera une grande libération.

Notre ego social nous rend si timides. Nous sommes timides car nous pensons que les gens nous regardent et parlent de nous tout le temps. En fait, quand vous êtes timides vous êtes très égoïste. Vous pensez que vous êtes une grande entité et que les yeux de tous sont braqués sur vous. C'est ce qui vous intimide.

Si vous pensiez n'être qu'un *rien du tout* seriez-vous si conscient de vous-même? C'est parce que vous croyez être *quelqu'un* que vous êtes timide. La cerise sur le gâteau, c'est que vous pensez faire preuve d'humilité en vous montrant si réservé. En fait vous ne savez même pas que vous souffrez de ce mal.

Vous continuez simplement de croire que vous ne faites qu'être humble et modeste, et vous faites ainsi votre chemin.

Quand vous êtes timide, vous vivez et vous ne vivez pas. C'est une barrière qui cache votre beauté et votre grâce. Votre beauté n'évolue pas librement. Regardez les animaux et la nature. Ils sont si fluides et si libres. Pourquoi? Parce qu'ils ne sont pas conscients de leur personne. Ils sont tout simplement heureux d'être un avec l'Existence. Une fois que vous commencez à penser que les gens vous regardent, l'ego se met en selle et vous perdez votre naturel.

Les enfants sont moins timides que les adultes. Si vous les regardez jouer, vous verrez qu'ils sont si pleins de beauté et d'innocence. Même lorsque vous êtes photographié ou que vous photographiez les autres, vous remarquez que les photos prises sur le vif, quand vous ne faites pas attention, sont bien meilleures que celles où on vous a fait poser devant l'appareil.

Dès qu'on vous demande de poser, vous devenez conscient de vous-même. Votre ego a peur que les gens parlent de lui ou qu'on l'écorche. L'ego timide pèse toujours le pour et le contre de tout. Il soupèse toujours le regard des autres et leurs opinions, et perd ainsi de sa propre liberté.

Pendant nos programmes de méditation je vous demande de vous bander les yeux avant de commencer à méditer avec les techniques. Mais que faites-vous d'abord? Vous regardez si les autres cachent bien leurs yeux! Vous êtes intimidés même dans la salle de méditation. Certains d'entre vous ne méditent même pas correctement car vous êtes conscients que les volontaires et moi-même avons les yeux ouverts! Vous faites juste une courte méditation et vous finissez par perdre le véritable but de votre venue à la retraite.

Quand vous cesserez de calculer et que vous serez innocent et ouvert, vous serez rempli d'émerveillement et de fraîcheur. Votre vie ne sera jamais ennuyeuse et terne.

La personne innocente ne fait de mal à personne car pour faire

du mal il faut être calculateur. Même s'ils font du tort sans le savoir, les gens ne seront pas blessés car ils savent que ce n'était pas dans leur intention. Leur langage corporel témoignera de leur innocence et les soutiendra.

Bien... passons à une autre forme importante d'ego : l'ego qui vient avec la connaissance.

En grandissant vous amassez des jugements sur les gens, à travers vos échanges et des données des textes sacrés et d'autres livres. De là viennent vos connaissances et votre fonctionnement mental. Vous voyez tout à travers ce contenu mental.

Tout ce que vous voyez devient pur argument pour soutenir vos conclusions préconçues. Vous êtes presque comme un cadavre! Il n'y aucune possibilité de croissance en vous. Vous regardez toujours à travers une vitre de la même couleur, la couleur que *vous* avez peinte! Vous n'imaginez pas tout ce que cela vous fait rater, dans ce monde plein de merveilles.

Un homme dit à son ami :

- Sais tu que je suis devenu idiot.

L'ami demande :

- Pourquoi, que s'est-il passé?

- J'ai remplacé dix fenêtres chez moi, puis j'ai découvert que

ce sont mes lunettes qui étaient fêlées!

En regardant vers l'intérieur nous comprenons que c'est *nous* le dénominateur commun de tout ce que nous voyons. Mais nous ne voulons pas le savoir. Nous croyons tout connaître, voilà où commence le problème. La connaissance ordinaire ne nous laisse aucune chance d'évoluer.

L'aspect le plus dangereux c'est que vous vous sentez renforcé par votre connaissance. Vous croyez être un personnage solide grâce à votre connaissance. A peine vous rendez-vous compte que vous n'êtes qu'un fardeau pour votre être.

Votre être est un fleuve que vous faites stagner avec cette soi-disant connaissance. La vraie connaissance c'est savoir lâcher le savoir qui est sur votre chemin pour vivre comme l'enfant, fluide et spontané. Vous devez passer de l'ego à la spontanéité.

En classant tout par catégories, et en étiquetant tout ce que nous voyons, nous privons la vie de sa spontanéité. Nous classons les gens, les lieux, les situations, tout ce qui est sur notre chemin.

Un homme va au cinéma.

Le film commence par la bande du célèbre studio international, qui l'a produit. L'homme se dit « Oh! J'ai déjà vu ce film! ». Il sort et s'en va!

Chaque film de ce studio commence avec la même annonce. L'homme conclut en la voyant qu'il a déjà vu le film! Mais il

vient plutôt de le rater!

Nous sommes comme lui, surtout les adultes. Pas les enfants, qui voient tout avec fraîcheur. Ils sont tellement pleins de vie, ils ne sont pas morts comme nous.

Quand vous allez à la plage, regardez les enfants, comment ils sont excités. Alors que si c'est *vous* qui êtes à la plage, vous avez l'impression que vous connaissez déjà la plage. Même l'incomparable fraîcheur et la beauté de la nature passent par vos verres teintés. Vous ne pouvez enlever les verres que vous portez.

La plage n'est plus qu'un lieu de plus pour augmenter vos soi-disant connaissances.

Si vous ne goûtez plus du tout à la vie, c'est à cause de votre mental, à cause de votre solide ego, et non parce qu'elle n'est pas belle.

Un homme part en vacances en Suisse et rentre au bout d'un mois.

Il rencontre un ami un soir, et ils décident d'aller manger.

L'ami lui demande :

- Alors, tu as aimé les beaux paysages de Suisse?

L'homme répond :

- Oui, mais les montagnes me barraient sans cesse la route!

Nous sommes si insensibles, si loin de la nature. Il y a tant de beauté autour de nous, mais nous ne savons pas l'apprécier, et nous nous plaignons de ne rien avoir à apprécier.

L'appréciation est en vous. Ne blâmez rien d'extérieur. Enfant, vous aimiez tout autour de vous. Que s'est-il passé? Vous êtes devenu sérieux et vous avez oublié comment aimer. Votre sois-disant connaissance vous a engourdi.

Comme je l'ai dit, on me dit souvent : «Swamiji, avec toutes vos connaissances comment se fait-il que vous soyez comme un enfant. Quand vous racontez une plaisanterie vous riez si spontanément, nous vous regardons avec admiration! Quand vous commencez à en dire une que nous avons déjà entendue nous ne rions plus, mais vous, vous l'appréciez comme si on vous la racontait pour la première fois!»

Oui, vous avez en effet perdu votre spontanéité et votre capacité d'appréciation.

Vous adoptez une attitude de *je sais tout*, avec toutes vos connaissances.

Maintenant que je vous ai dit cela, je vais vous raconter une histoire que je répète très souvent, et qui me fait toujours autant rire!

Dans le Tamil Nâdou, lors des fêtes annuelles des temples de village, des troupes célèbres jouent des pièces de théâtre sur un podium en plein air. Ce sont le plus souvent des scènes des

grandes épopées hindoues comme le Mahabharatha et le Ramayana. J'avais l'habitude d'assister à ces fêtes.

A une de ces occasions, on jouait la scène du Mahabharatha où Dushasana essaie d'outrager la pudeur de Draupadi.

Elle est finalement sauvée par le Seigneur Krishna.

Le personnage de Draupadi était joué par un homme, habillé en sari.

Leur plan était qu'il porte sept saris l'un sur l'autre et que Dushasana les enlève l'un après l'autre en comptant. Au septième sari Draupadi appellerait le Seigneur Krishna à l'aide, et Krishna apparaîtrait.

Cependant... le personnage de Draupadi oublia un sari en s'habillant.

Il n'en portait que six.

Sur scène Dushasana commença à tirer sur les saris et soudain alors qu'il enlevait le sixième, Draupadi vit son erreur! Il commença à crier à Dushasana :

- Laisse-le! Laisse-le!

Dushasana pensa que Draupadi jouait si bien son rôle qu'il continua à la déshabiller!

A la fin, Draupadi se retrouva debout sur scène avec juste un caleçon, un tricot, et un maquillage de femme!

Mais il eut la présence d'esprit de crier :
- Oh Krishna! Tu es si miséricordieux, tu as changé mon sexe pour me sauver de la honte!

Swamiji rit à gorge déployée.

Jusqu'à présent quand j'y repense, je suis mort de rire!

La connaissance est une bonne chose, mais ne l'utilisez pas pour vous endurcir.

Votre nature est celle de la rivière, fluide.

Votre nature c'est la spontanéité. La soi-disant connaissance vous en a éloigné.

Si vous vivez dans l'innocence, un monde tout neuf s'ouvrira à vous.

Allez à la rencontre de chaque moment l'esprit ouvert. N'ayez pas de notions préconçues. Si vous vivez ainsi, rien ne sera banal pour vous. Vous verrez que même votre propre vie, avec laquelle vous vivez tous les jours, est si fraîche et si agréable.

Quand vous aurez adopté cette attitude, il y a tout à parier que l'autre personne sentira l'ouverture qui s'est faite en vous et s'ouvrira à vous de manière plus agréable. Cela deviendra un cycle positif où vous irez de fraîcheur en fraîcheur à chaque

instant. Il n'y aura plus que fraîcheur partout, rien ne sera rassis!

Quand vous vivez avec ego, vous avez toujours besoin de bric-à-brac, de soutien, de gens autour de vous. Ce soutien est ce qui vous donne votre identité, sans lui vous n'êtes personne. Un roi n'est roi que s'il a un royaume. Mais un *Paramahamsa* est quelqu'un qui n'a besoin de rien, qui s'endort quand il s'allonge et mange quand il tend la main. Il suit simplement le flot de l'Existence. C'est une âme réalisée, il est un roi pour lui-même.

Il n'a besoin d'aucun royaume!

Mais quand vous devenez *Paramahamsa* tout un royaume se forme aussitôt autour de vous, sans que vous en soyez ni touché ni souillé. Seuls les faibles se créent un royaume pour en tirer leur soutien et leur force. Seuls les faibles ont besoin de s'appuyer sur un *statut*, sur leur ego, pour se soutenir. Mais c'est l'*état* du *Paramahamsa* qui fait tout pour lui, il n'est pas touché par le statut de ce qui l'entoure.

Vous ramassez du bric-à-brac parce que sans cela la vie vous semble trop vide et trop ordinaire. Vous trouvez la vie banale parce que vous êtes en quête de miracles. Les plus grands miracles de l'Existence ont lieu à chaque instant devant vos yeux, mais vous êtes si préoccupé par votre propre ego qu'ils vous échappent!

Votre propre corps est un miracle plus grand que n'importe quel super ordinateur qui puisse être inventé. Les millions de cellules

et les milliers d'activités synchronisées de votre corps sont le plus grand miracle de la planète Terre. Si vous lâchez votre mental pour vivre en accord avec l'Existence, vous comprendrez que ce que vous cherchez dans les miracles n'est que la synchronicité naturelle des événements de l'Existence. Votre ego perçoit ces choses comme ordinaires, sans plus. Votre connaissance les dissèque, les analyse et les réduit à une banale logique.

Swamiji, pourquoi même si nous savons, nous continuons de nous attirer ces choses?

C'est une belle question!

Si on a le choix de vivre heureux, pourquoi choisir de souffrir?...

Vous ne connaissez pas votre Soi, votre Être, qui est votre identité réelle. Avec le temps, vous établissez un rapport avec le monde extérieur et vous vous créez une pseudo-identité qui vous met en relation avec ce monde extérieur. Cette pseudo-identité est votre ego. C'est le résultat des étiquettes que les autres collent sur vous. Vous ne savez pas qui vous êtes vraiment.

Supposez que je vous demande qui vous êtes.

Vous me direz : «je suis le père de...», «je suis la sœur de...», «je suis médecin...» etc., mais qu'est ce que tout cela? Ce ne sont que vos relations et vos professions. Vous êtes la fille de votre père, la femme de votre mari, la mère de vos enfants... Vous êtes tout cela pour tous ceux qui vous entourent. Mais

qu'êtes-vous pour vous-même?

Présentement vous n'existez que par la relation et la profession. Votre ego est construit dessus, votre identité aussi. D'où ce risque de perdre son identité. C'est une fragile création de l'homme, qui peut se briser à tout moment. C'est pourquoi vous travaillez si dur à la maintenir.

Votre nature inhérente est d'être seul. Dans le ventre de votre mère vous étiez seul. En fait, vous vous suffisez à vous-même. C'est votre individualité. Avec le temps, l'individualité est remplacée par ce qu'on appelle la personnalité. L'individualité est naturelle, la personnalité est sociale.

Un colis va d'un lieu à l'autre et à chaque gare ou bureau de poste on lui met différents tampons. Cependant le colis n'est pas fait de tous ces tampons, mais de son contenu, n'est ce pas? De même vous n'êtes pas les tampons que les gens mettent sur vous; vous êtes ce qui est à l'intérieur de vous.

Bref, avec le temps, l'ego se construit sur ces tampons, et il faut de plus en plus de monde pour le nourrir. Vous constaterez que vous êtes totalement incapables d'être seul avec vous-même. Quand on est avec soi-même, on n'entend pas les voix des autres qui alimentent notre ego. Votre ego aura faim. Qu'allez-vous faire? Vous allez au moins allumer la télévision!

Un membre éminent d'un parti politique vit ses derniers moments.

Ses amis apprennent qu'il a adhéré à un autre parti à l'approche de sa mort.

Etonnés, ils lui demandent la cause de ce changement.

L'homme répond :

- Oh! Je préfère que ce soit l'un *d'eux* qui meure!

Quelle pseudo-identification forte! C'est une réalité si solide pour nous, qu'elle nous empêche de voir tout le reste. Même à l'heure de la mort il est difficile de lâcher son prestige! Nous vivons *et* nous mourons inconscients.

C'est la peur de perdre cette personnalité qui est votre seul point d'ancrage, et qui vous fait agir ainsi. C'est pourquoi on dit : *ton ego fait des siennes*. Toute la spiritualité est basée sur la perte de la personnalité, de cette pseudo-identification.

Ceci peut arriver quand vous observez, au lieu d'être impliqué et de croire. En observant, vous comprendrez que vous êtes le contenu du colis, pas les noms et étiquettes posés dessus. Quand cette conscience naîtra en vous vous n'aurez plus besoin de conférences, de sermons, d'enseignement ou de prêche.

Swamiji, si nous nous abandonnons à vous, notre Maître, allez-vous vous occuper de notre ego?

Tout d'abord, si vous vous abandonnez vraiment, vous allez devenir illuminé.

Il n'existe pas de « quand je m'abandonnerai » etc. Mais puisqu'on en parle, si vous décidez de m'autoriser à entrer en vous, j'élaguerai votre ego et j'en prendrai soin comme un bonsaï, jusqu'à ce que vous le perdiez totalement en devenant illuminés.

Il vous restera assez d'ego pour mener vos affaires et vos activités quotidiennes, pas pour nuire aux autres et à vous-même. L'ego sera comme les graines rôties qui ne poussent plus.

Comprenez qu'un homme qui n'est pas encore illuminé a encore en lui de l'ego sous une forme ou une autre. Que vous ayez un ego actif ou passif, plus vous en serez l'observateur, plus il se dissoudra. Cette compréhension suffira pour le moment.

Avec les gens ordinaires vous pouvez facilement protéger votre ego et vous en sortir. Mais vous ne pourrez jamais tromper un Maître. Vous pouvez vous tromper en pensant que vous l'avez trompé. Aussi profondément cachés et bien couverts que soient votre ego et votre ingéniosité, ils seront mis à nu sous le regard du Maître. Vous luttez pour le protéger, le Maître essaie de le soigner. Lui seul sait quelle maladie cancéreuse est l'ego.

Considérons quelques-unes des paroles de la *Bhagavad Gita*, qui est l'enseignement du Seigneur Krishna pour le monde.

Au début de la *Bhagavad Gita*, Arjuna est confus.

Il dit :

- Oh Dieu! Je ne sais que faire dans la vie. S'il te plaît guide-moi.

Krishna lui explique le *Sankhya Yoga*, le moyen d'atteindre l'Âme.

Puis il lui explique le *Karma Yoga*, le *Bhakthi Yoga*, le *Karma Sanyasa Yoga*, puis le *Jnana Karma Sanyasa Yoga*, puis le *Raja Vidya Yoga* etc.

Il lui explique différentes techniques de méditation en 700 versets de 18 chapitres.

A la fin, Arjuna dit :

- Krishna, je suis encore plus confus que je ne l'étais quand tu as commencé à m'expliquer. Quelle technique dois je suivre? Quelle est la meilleure technique, la plus rapide? Quel est le raccourci ultime?

Krishna lui répond dans la conclusion du chapitre 18.

Tous les Maîtres donnent dans la conclusion de leur enseignement, la Vérité finale, définitive, ultime.

Krishna dit :

Sarva dharman parithyajya
mamekam sharanam vraja,
aham thva sarva-papebhyo
mokshayishyami ma suchah.

Si nous considérons toutes les religions et philosophies, tous les livres spirituels, comme un pot de lait, ces vers seraient le beurre extrait de tout ce lait.

Ils disent :

Je t'ai expliqué toutes les formes de justice. Abandonne-toi simplement à Moi. Soumets-toi à moi et je prendrai soin de toi. Je te libérerai de toutes tes fautes et je t'élèverai jusqu'à la libération.

Krishna fait, en fait, une belle promesse dans cette strophe.

Krishna montre au monde que *s'abandonner* est la technique finale, ferme et définitive, le raccourci vers l'état sans ego, vers la libération.

Un soir, le Seigneur Krishna et Arjuna étaient ensemble.

Krishna pointa soudain un corbeau et dit :

- Arjuna, regarde ce corbeau vert!

Arjuna regarda dans la direction indiquée et dit :

- Oui Krishna, je le vois!

Quelques minutes plus tard, Krishna s'exclama :

- Arjuna, regarde ce corbeau noir!

Arjuna dit :

- Oui Krishna, je le vois!

Krishna posait cette question pour tester Arjuna :

- Arjuna, quel idiot tu es! Il n'y a jamais eu de corbeau vert. Comment pourrais- tu l'avoir vu la première fois?

Arjuna répondit :

- Krishna, quand tu as dit que c'était un corbeau vert, je l'ai vu vert.

Arjuna avait soumis même ses *sens* à Krishna. Soumettre ses sens au Maître est la soumission la plus difficile de toutes. Le Maître est l'Existence même, le sans-forme en forme. Quand vos sens ne perçoivent que ce que le Maître dit, vous avez atteint le summum de l'abandon.

Qu'est ce que s'abandonner? Ce mot a une signification très profonde. Ne pas comprendre cela correctement serait une méprise, une grave erreur de notre part! Une mauvaise compréhension des Vérités profondes.

Une nuit, deux ivrognes qui marchent dans la rue passent devant une lampe halogène.

L'un d'eux s'exclame :

- Regarde, le soleil est descendu pour nous!

L'autre répond :

- Non, il fait nuit. C'est la lune.

- C'est jaune, c'est le soleil.

Un troisième ivrogne passe.

Ils lui demandent :

- Monsieur s'il vous plaît, dites-nous si c'est le soleil ou la lune.

- Je suis nouveau dans le quartier, je ne sais pas!

Si c'est à un ignorant que vous vous adressez, vous n'aurez pas de réponse, ou vous aurez une réponse fausse.

Seuls ceux qui ont fait l'expérience peuvent en parler clairement. Si vous demandez ce que veut dire s'abandonner à celui qui n'en a pas l'expérience il dira : « Donner tout à Dieu, c'est tout. »

Cela n'est pas l'abandon.

Un homme vient me voir et me demande :

- Si j'abandonne tout à Dieu, tout ira bien?

Je réponds :

- Oui, si tu t'abandonnes vraiment à Dieu, tout ira bien.

Il revient trois jours plus tard et il me dit :

Swamiji, j'ai tout abandonné à Dieu.

Je suis heureux, je lui demande :

- Où vas-tu maintenant?

Il répond :

- Au bar.

Et il ajoute :

- Désormais, Dieu seul est responsable de ce que je fais.

C'est en fait une façon de se mettre le doigt dans l'œil. S'il s'était vraiment abandonné, il aurait aussi abandonné l'habitude de boire. Il aurait été incapable de continuer.

Ramakrishna le disait bien : « Lorsque l'abandon véritable viendra du cœur, Dieu guidera chaque pas de ta vie et tu ne feras pas d'erreur. » Tant que l'abandon ne fleurit pas en vous, ce n'est que parole en bouche. Vous vous trompez et vous trompez les autres.

L'abandon vous fera penser continuellement à l'Existence. Peu à peu vous perdrez votre identité, votre ego. Il y a un verset de la *Bhagavatham* où une *Gopi* dit d'elle-même : « Je n'arrive à penser à rien d'autre qu'à Krishna. Je lui ai abandonné mon mental. Pour penser à autre chose il faudrait que je Lui reprenne mon mental. Comment le pourrais-je? »

Ramakrishna Paramahansa eut un cancer sur ses derniers jours.

Il avait guéri tant de gens de diverses maladies.

Quelqu'un lui demanda :

- Pourquoi ne fixez-vous pas votre mental un moment sur votre propre maladie pour la guérir? Il répondit :

- J'ai remis mon mental à l'énergie infinie, comment puis-je le reprendre pour le fixer sur ma maladie!

C'est cela vraiment s'abandonner. L'énergie cosmique prendra soin de nous. Vous pouvez vous demander :

- Cette énergie cosmique prendra-t-elle soin de tous mes problèmes si je m'abandonne?

Dans la *Bhagavad Gita*, Krishna donne une belle réponse à cette question, et même il fait une promesse :

«N'ayant plus d'autre pensée, si un homme ne pense qu'à Moi, je prendrai soin de ses dons, de leur rétention comme de leur utilisation. Ceux qui s'abandonnent et s'engagent vis à vis de moi, je prendrai soin de leur revenu et de leur prospérité. Leurs problèmes se dissoudront.»

Un véritable abandon implique engagement et maturité d'esprit. Point n'est besoin de s'abandonner à Dieu ou à un Maître. Peu importe à quoi on s'abandonne. L'abandon est une vertu *en soi* qui a elle-même un grand pouvoir. S'abandonner, c'est admettre qu'il y a une Force vitale supérieure à votre ego, c'est tout.

Dieu n'est en fait qu'une excuse pour s'abandonner. C'est l'*acte* d'abandon qui compte. Dieu n'est pas le but, l'abandon est le vrai but. En vous abandonnant, en perdant votre ego, vous

cesserez d'être une entité coupée de l'Existence. Vous vous fondrez dans l'Existence, en Dieu. Vous comprendrez qu'il n'y a pas un Dieu assis là-haut, que l'Existence remplit tout dans cet Univers dont vous faites partie.

Un homme décide de s'abandonner, mais sans savoir encore à qui.

Il décide d'aller dans la forêt et de s'abandonner à la première personne qui sera sur son chemin.

Il y va, et attend.

La première personne qui apparaît est un cambrioleur en fuite, la police est à ses trousses.

L'homme se jette à ses pieds, lui déclare qu'il est son Guru et qu'il s'abandonne à lui.

Le cambrioleur perplexe ne sait trop quoi faire.

Il lui répond en toute hâte :

- D'accord, alors tu fermes les yeux et tu attends que je revienne.

Et il s'enfuit. L'homme, qui est très sérieux, reste là sans manger ni dormir pendant très longtemps.

Voyant la force de son engagement, le Seigneur lui apparaît, l'embrasse et lui accorde la libération.

Peu importe à qui vous vous abandonnez. C'est la pensée de l'abandon total qui a le pouvoir de transformer votre vie en félicité. En vous abandonnant vous entrez en possession de cette inépuisable énergie qu'est l'Existence et vous continuez de vivre avec tout ce qui se présente à vous.

Vous deviendrez fort et inébranlable, advienne que pourra. Votre entourage verra en vous un *pilier*, un pilier solide. Il sentira en vous la main invisible de l'Existence. Ne pas vous abandonner signifie que votre ego vous empêche toujours de vous unir à l'Infini. Vous restez alors automatiquement limité en matière de ressources et d'énergie.

Le Maître est l'instrument qui vous aide à vous abandonner. S'abandonner n'est pas dépendre de quelqu'un. C'est accepter ce qui vous aidera à dissoudre votre propre ego.

Swamiji, pouvez-vous nous en dire plus sur la méditation, et comment elle nous aide à perdre notre ego.

Laissez-moi d'abord vous expliquer d'où viennent les techniques de méditation.

Depuis sa création, l'homme s'est interrogé, il a cherché à savoir qui a pu créer cet univers si beau, qui a créé cette terre si belle, et la fait tourner dans l'espace, qui fait que les rivières coulent et que les montagnes se dressent si haut. Il a conclu qu'il doit exister une Force ou Energie qui dirige tout cela, qu'il doit y avoir une formidable énergie existentielle qui parcourt tout ce

spectacle. Puis il s'est demandé comment établir la connexion avec cette énergie.

Les premiers à tirer cette conclusion, à faire des recherches et à établir une connexion avec cette énergie furent les *rishis*, des âmes réalisées ou Maîtres illuminés. Ils créèrent des moyens pour que les générations futures réalisent aussi cette énergie. Les procédés qu'ils laissèrent sont les diverses techniques de méditation et les religions.

Chacun d'eux réalisa Dieu d'une manière différente, avec une technique différente, qu'il consigna séparément, tout comme les savants rédigent des rapports de recherche sur leurs découvertes et inventions. Chaque *rishi* fit un rapport de son illumination, et il en résulta une religion ou une technique de méditation.

Ces premières âmes réalisées créèrent différentes religions pour répandre leur idée sur la Force vitale qui dirige ce monde. On l'appelle Jésus, Allah, Shiva ou par d'autres noms. Il n'est même pas besoin de croire en un Dieu. Les athées ne croient en aucun Dieu. Mais ils croient bien à leur propre existence, non? Croire en sa propre existence et chercher la réponse à la question « Qui suis-je? » est une technique de méditation qui peut nous conduire à Dieu. Avec le temps, ces différentes voies ou techniques de méditation sont devenues les religions.

Mais qu'arriva-t-il ensuite? Les gens oublièrent l'idée première qui est derrière toutes les religions pour se battre au nom de la religion.

Un Tamoul, un Anglais, un Indien du Nord et un Bengali font chacun un voyage.

Ils voient un lac au loin.

Le Tamoul le voit du Sud et l'appelle *thanneer*, qui veut dire « eau » dans sa langue.

L'Anglais le voit de l'Ouest et l'appelle *water*, « eau » en anglais

L'Indien du Nord le voit du Nord et l'appelle *paani*, « eau » en hindi.

Le Bengali le voit de l'Est et l'appelle *jal*, « eau » en bengali.

Tous les quatre parlent de la même chose : l'eau.

Mais ils en viennent aux mains, chacun affirmant que c'est lui qui a raison.

Aucun d'eux n'essaie d'aller jusqu'au lac pour voir par lui-même ce qu'il en est. Le Tamoul se raccroche à ce que lui a dit son grand-père, l'Anglais assure que le sien lui avait dit que c'était *water*. L'Indien et le Bengali aussi s'en tiennent à ce que leurs grand-pères respectifs leur ont dit.

C'est exactement ce que nous faisons. Ceux qui se battent pour la religion font la même chose. Ils devraient comprendre que les premières âmes réalisées nommèrent leur vision selon l'angle sous lequel ils l'avaient eue, mais que tout est un, Existence, ou Dieu. Krishna et Christ sont la même chose, sous des angles différents.

Sans entrer dans le lac, ces quatre individus se querellaient sur ce que leur avaient dit leurs ancêtres! Le résultat? Ils vont se battre parce que chacun pense que ce que ses ancêtres lui ont dit est vrai.

S'ils décidaient de mettre de côté ce que disaient leurs grands-pères et d'aller voir eux-mêmes dans le lac, ils comprendraient que leurs grand-pères disaient tous la même chose, et fini les escarmouches!

Aujourd'hui seuls se battent ceux qui ne sont pas entrés dans le lac pour boire une gorgée d'eau. Ceux qui fomentent le terrorisme au nom de la religion et de la caste sont ceux qui ne sont pas allés au lac appelé Spiritualité pour goûter un peu de Vérité. Les quatre individus qui se disputaient sont restés debout sur le bord à se battre!

Comprenez donc que la vérité s'exprime de différentes façons.

Pour revenir à la méditation, en deux mots elle consiste à laisser le mental se détendre, c'est tout. La méditation n'est pas la concentration, comme certains la présentent. Se concentrer, essayer de tout chasser de son esprit, est une tâche impossible.

Asseyez-vous deux minutes et essayez de tout chasser de votre esprit, vous deviendrez fou! Chaque petite chose que vous essaieriez d'exclure reviendra vous torturer. Se concentrer n'est pas méditer. Méditer c'est simplement tout accepter, et se détendre. Ne se concentrer sur rien et ne rien exclure permet de se détendre.

Chaque fois que vous avez le temps, détendez-vous et prenez conscience de tout ce qui vous entoure. Ecoutez avec votre cœur tous les bruits qui vous parviennent. Il peut s'agir du chant des oiseaux, du courant d'air qui souffle sur le calendrier, du ventilateur, des gens qui sont là, peu importe. Ecoutez avec un cœur ouvert. Rien ne vous dérange. Vous coulez avec tout ce qui se passe, rien ne peut donc vous distraire. Quand vous coulez avec les choses elles cessent de vous incommoder.

En faisant cela vous réaliserez qu'il y a un certain silence, un noyau à l'intérieur, et vous serez de plus en plus conscient de ce silence qui vit en vous. Vous aurez des aperçus de ce silence intérieur.

Peu à peu vous perdrez aussi conscience de votre corps. Vous saurez seulement qu'il est là. Vous sentirez votre présence à travers votre conscience, pas à travers votre corps ou votre mental. Votre corps ne sera pas anesthésié mais vous ne le sentirez pas. Vous aurez toute votre conscience. Faire cela assidûment peut vous mener au-delà du mental.

En méditant vous réaliserez que vous n'êtes qu'un simple observateur dans la vie. Vous pourrez alors bien vous centrer sur votre être en poursuivant vos tâches dans le monde avec une plus grande efficacité, avec félicité, car vous porterez en vous un silence intérieur qui ne permettra à rien de vous perturber ou vous distraire. Si vous continuez cette pratique, vous laisserez de côté « je » et « mien ». Votre ego s'en ira. L'ego n'est que cette forte sensation d'identification à votre corps

et à votre mental.

Pourquoi pensez-vous que nous voulons créer un mouvement mondial de méditation? Méditer est l'unique clé de la paix globale.

Quand on regarde à l'intérieur on n'est plus dérangé par les distractions du monde extérieur - pouvoir, argent, vengeance, etc. Toutes vos énergies de base seront transformées en énergies de haut niveau spirituel. La conscience collective basculera et la paix prévaudra aussitôt.

C'est pourquoi j'insiste sur la transformation des individus. Une série d'individus transformés par la compréhension et l'expérience en inspireront à leur tour d'autres par leur propre expérience, ce qui créera une mentalité nouvelle, plus positive, dans la société.

A moins de passer de la compréhension à l'expérience, la transformation ne sera pas possible. Méditer peut faire de votre compréhension une expérience. La méditation est le seul espoir de transformation de l'individu et de la société.

Méditer augmente l'intelligence, et permet de voir les situations clairement. Plus besoin d'attendre sur les alternatives des autres : vous savez comment faire, simplement parce que vous êtes accordé à votre intelligence intérieure innée. Vous saurez qu'elle ne se trompe pas.

Vous saurez du fond de votre propre Être si vous êtes sur la bonne voie. Il y aura des moments difficiles où vous irez à l'encontre de la majorité, mais vous saurez que l'issue sera

merveilleuse et libératrice! Il vous faudra simplement persévérer, avec une foi profonde en votre propre intelligence.

En vous nourrissant de la méditation, vos capacités grandiront et vous pourrez faire plus de choses dans le monde extérieur. Il n'y aura pas de limite à ce que vous pouvez faire et exprimer. Vous prendrez de l'expansion dans plusieurs dimensions.

Tout viendra facilement à vous lorsque vous fonctionnerez avec votre intelligence au lieu de votre ego. Lorsque quelque chose devient difficile pour vous, c'est simplement que votre ego veut vous tenir séparé de la chose. Si vous vous perdez pour vous absorber dans l'Existence, rien ne sera compliqué, vous serez fluide. Votre intelligence se mettra aussitôt à votre service pour canaliser l'énergie existentielle qui est en vous.

Vous verrez en vous un être miraculeux! Ce qui semblait hors de votre portée deviendra soudain évident. Vous irez de l'ignorance à une profonde prise de conscience.

Swamiji, le sommeil profond sans rêve et la vraie méditation sont-ils le même état sans pensée?

Non. Dans le sommeil profond, vous allez au niveau de la graine et vous revenez à l'état qui précédait votre endormissement. Il n'y a aucune croissance. Quand vous êtes vraiment en méditation, vous allez au niveau de la graine, elle éclate, et vous passez à l'état d'élévation suivant. C'est cela la différence. Ce sont deux extrêmes. Bien sûr, vu de l'extérieur, les extrêmes se ressemblent.

Le fou ressemble au mystique et le mystique ressemble au fou!

Tous les deux ont perdu l'esprit, mais pas dans la même direction.

Swamiji, comment se fait-il que vous soyez toujours si beau?...

Swamiji rit... Oui, la question est intéressante! Pourquoi suis-je toujours beau!

Si ce n'était que cette forme, ma forme que vous trouvez belle, qui vous attirait, cette attirance diminuerait avec le temps, avec les situations, les accoutrements... Mais vous me voyez dans la même tenue, vous écoutez les mêmes chants, vous entendez la même voix chaque jour, et cependant vous êtes plus assidus que jamais. Pensez-vous que vous pourriez continuer ainsi avec quelqu'un d'autre? Ce n'est pas la *personne*, c'est la *présence* qui irradie la beauté que vous ressentez, et qui vous attire.

En ce qui vous concerne, vous êtes une *personne*. En ce qui me concerne, je ne suis qu'une *présence*. L'absence d'ego est si puissante qu'elle vous leurre. Il y a tant de mannequins et d'acteurs qui sont si beaux et qui ont une bien meilleure personnalité que la mienne, n'est-ce pas? Tous ceux-là pourraient vous attirer, mais sans cette profonde aspiration intérieure.

Ici, l'aspiration vient de votre Être, parce que votre Être voit la Divinité au-delà de la forme. C'est la seule préoccupation de l'Être. L'absence d'ego est si extatique pour votre Être. Voilà pourquoi vous êtes sans cesse attiré vers moi!

L'aspiration à connaître Dieu est au fond de tout être humain, mais n'est pas tangible pour lui-même! En me voyant vous ressentez une attirance et vous vous demandez ce qu'elle est. C'est l'appel de l'Être, mais vous essayez de trouver ce qu'elle pourrait être. Vous ne faites que tout ramener à votre logique. Dieu est au-dessus de la logique. Vous ne pouvez donc pas vous expliquer votre attirance vers moi.

Vous êtes là tous assis, bouche bée devant moi, à vous demander pourquoi vous pouvez rester ainsi ébahis pendant des heures d'affilée, sans cligner l'œil. C'est le signe d'une profonde aspiration. C'est l'aspiration à rentrer au bercail. Pendant des vies vous avez essayé sans succès de satisfaire cette aspiration, et vous revoilà, vous avez encore pris naissance.

En sentant cette aspiration certains d'entre vous la poursuivent et entament le voyage intérieur, d'autres ont peur et s'enfuient! Vous traînez dans le cercle extérieur en m'observant, prêts à prendre la fuite si quelque chose arrivait! Je dois alors vous éduquer, et vous faire comprendre que vous êtes arrivé, qu'il n'y a plus rien d'autre à faire, sauf lâcher prise, lâcher votre ego!

Vous agissez toujours par peur, car c'est ce qu'on vous a appris à faire. La peur est une forme passive de l'ego. Vous avez tellement peur de céder que vous maintenez une certaine distance, déguisée en peur. Ne pensez pas que la peur vous rend humble. C'est une forme très trompeuse de l'ego. Vous avez si peur de lâcher-prise, si peur de vous dissoudre.

L'Existence est amour, rien d'autre. L'Existence vous connaît aussi car vous en faites partie. Si l'Existence ne vous connaît pas alors qui vous connaît? Vous n'avez par conséquent rien à craindre.

Vous n'avez pas à faire semblant. Soyez comme vous êtes, et l'Existence continuera de vous bénir. Elle ne sait qu'aimer, que pardonner. Elle ne connaît pas d'autre vertu. Vous la jugez d'après vos propres normes égoïstes et soi-disant morales, et c'est ce qui vous fait agir.

Quand vous saurez que vous faites partie de l'Existence, vous vous sentirez libéré. Tant qu'on se sent séparé de l'Existence on est malheureux. Si vous saviez comme la sensation de faire partie de l'Existence est agréable. C'est à cause de l'ego qu'on se sent différent de l'Existence.

En voyageant vers l'intérieur, votre sentiment de faire partie de l'Existence grandira. La prise de conscience remplacera l'ego. Lorsqu'elle prendra le dessus, l'ego devra se dissoudre. Il n'y a pas d'autre choix. En attendant la prise de conscience, vous aurez le sentiment d'être une entité dure, totalement déconnectée de l'Existence.

Le ciel tout entier est là pour vos yeux. Mais vous ne voyez par votre fenêtre que ce que votre ego laisse passer, vous prenez le ciel vu à travers le cadre pour le vrai. Tous ces jeux sont jeux de l'ego. Prendre conscience est le premier pas pour s'en sortir.

La conscience est la clé maîtresse avec laquelle vous pouvez ouvrir n'importe quel verrou intérieur. C'est pourquoi je redis,

encore et encore : éveillez la conscience.

Swamiji, comment décririez-vous votre préoccupation envers nous ?

Ma seule préoccupation est de vous aider à vous épanouir. C'est ce que je peux faire de mieux pour vous, et vous pour moi! Je veux que les gens réalisent leur félicité innée, leur énergie potentielle. L'homme croit être un être humain en recherche d'expérience spirituelle. Il doit comprendre clairement qu'il est un être spirituel en quête d'expérience humaine.

Je veux lui enseigner cela.

Il ne peut apprendre qu'en prenant conscience des formes d'ego qui lui font croire qu'il est un être humain plutôt qu'un être spirituel. L'homme qui est passé de la prière au devenir, celui-là a trouvé la clé.

Swamiji, comment a lieu la transformation quand on médite? Pouvez-vous nous dire plus sur le rôle du Maître?

Quand on médite, toutes les émotions primaires - colère, luxure, jalousie, attachement excessif... sont transformées en énergie supérieure. On est propulsé à des niveaux élevés de conscience et d'éveil, il n'y aura plus la même agitation. La transformation de l'énergie n'a lieu que par la méditation.

Lorsque cette transformation aura eu lieu en chaque individu, toute la société sera transformée. Il y aura moins de violence, plus d'harmonie globale. Le chemin le plus pratique vers la paix

globale est la transformation de l'individu.

Avec la méditation et l'accompagnement du maître, la transformation est un processus qui se passe à travers la destruction de tout ce que vous n'êtes *pas*. C'est un processus douloureux, qu'il faut traverser avec un Maître, car il faudra laisser tomber les choses que vous serrez contre votre cœur, toutes ces choses que vous pensez être vous.

Le Maître vous montrera constamment ce que vous n'êtes pas, et ces choses tomberont. Il créera des situations pour faire émerger vos sentiments réprimés. Vous devez simplement le laisser travailler sur vous pour qu'il brûle tous les détritux accumulés pendant des vies.

Je dis souvent que si vous fuyez, vous me raterez une fois de plus. N'essayez pas d'échapper. Je mettrai les mains directement sur les tumeurs cachées en vous, ces tumeurs qui sont votre ego. Ayez simplement foi en moi, et le courage de vous ouvrir. Je pourrai alors soigner toutes vos tumeurs. Quand vous vous ouvrez au Maître, une moitié de votre ego vous a quitté. Il s'occupera du reste. Il vous suffit de lui tendre la main pour qu'il vous relève.

Si vous êtes un chercheur sincère, si vous êtes prêt pour la transformation, vous vous ouvrirez au Maître et les choses se feront automatiquement. Si c'est du *lèche-vitrine* que vous faites, il ne se passera pas grand-chose. Vous irez d'un Maître à l'autre sans rien apprendre d'aucun d'entre eux.

Quand vous méditez, méditez intensément. Lorsque l'intensité s'unit à la méditation, la transformation est inévitable, la supra-conscience est inévitablement là. En général soit nous avons l'intensité, mais la méditation manque, soit nous méditons sans intensité. Nous avons l'un, mais pas l'autre. Or, nous avons besoin des deux pour pouvoir fleurir.

Peu importe combien de temps vous méditez. L'intensité que vous y mettez, la qualité de la conscience, voilà ce qui compte. Dès que vous décidez consciemment de vous tourner vers l'intérieur, vous aurez cette intensité en méditation.

Swamiji, toujours vouloir accomplir quelque chose dans la vie, est-ce aussi le jeu de notre ego?

Bien sûr! Vous touchez le point. Si vous pensez que la vie a un but et si vous courez après le but c'est de l'égoïsme. Si vous réalisez la beauté de l'Existence et que vous coulez avec elle, si vous comprenez que la Vie *elle-même* est le but et que tous les autres objectifs ne sont qu'illusion, vous avez ouvert votre conscience, vous n'êtes plus égoïste.

Le Maître est celui qui vous fait comprendre l'absence de but de la Vie. Si vous avez un but dans votre quête, la réalité vous échappera, parce qu'en courant après le but vous raterez le présent. Vous raterez l'Existence.

En saisissant cette l'absence de but de la vie, une nouvelle conscience fleurira en vous. Vous comprendrez que les diamants que vous protégez ne sont que de simples cailloux. Vous

comprendrez que les choses qui étaient importantes à vos yeux ne sont que de simples jouets. Vous verrez que l'argent n'apporte pas la félicité voulue. Votre quête va plus loin.

Vous verrez alors la vie comme un grand jeu, le divin jeu de l'Existence. Vous y prendrez plaisir en jouant votre rôle à cœur joie et à la perfection. Vous ne vivrez pas pour des buts. Vous vivrez pour vivre la vie, pour apprécier la vie.

Comprenez bien que je ne dis pas que vous devez cesser de gagner de l'argent. Sans argent vous ne pourrez rien faire dans la vie. Je dis de jouir de chaque moment de la vie en considérant vos objectifs comme des effets du processus. Tout cela n'est qu'un jeu dont vous êtes un des acteurs. En vous attachant aux objectifs, vous perdrez de vue tout l'ensemble.

Si on est acteur dans une pièce cela aura-t-il un sens de s'attacher à son rôle, à un autre personnage, ou autre chose? Non, cela semblerait ridicule d'emblée, n'est-ce pas?

De même, la Vie est une grande pièce, ne vous y attachez en aucune façon.

Jouez votre rôle en goûtant à l'ensemble.

Comprenez que la Vie n'est pas le but mais la voie. Quand on a un objectif, on court. Quand on court, les pieds ne touchent plus le sol. Quand ils ne touchent plus le sol, on rate la beauté de l'Existence. Quand vous courez, vous ratez littéralement le sens de l'Existence. Si vous abandonnez le but, l'attention se portera

de nouveau sur le chemin. C'est le chemin que nous sommes censés vivre. Le but sera atteint automatiquement.

Quand vous comprendrez que la vie n'a pas de but, vous comprendrez le sens de la vie. En attendant d'avoir cette compréhension, vous mènerez votre vie de manière inconsciente, sans vraie Conscience. Vous vivrez avec un solide ego qui ne voit que ses buts, pas la beauté de la vie.

Sacrifier toute sa vie au nom d'un but n'est pas vivre. Si vous vivez ainsi, une fois le but atteint vous ne pourrez que vous repentir d'avoir gâché une vie entière pour des choses insignifiantes. Lâchez les buts, vivez le chemin. Méditez encore et encore cet enseignement. La Vérité finira par se révéler à vous.

N'excluez rien non plus, ne pensez jamais que vous avez raté quelque chose dans votre vie. La spiritualité n'exclut jamais rien, elle englobe tout. Quand vous excluez quelque chose de votre vie, vous perdez quelque chose. Vous vous sentirez entier sur le saint sentier! Au lieu de cela, intégrez et incluez tout. Alors, vous deviendrez entier. Lorsque vous devenez entier, alors vous êtes sanctifiés.

Bien entendu si certaines choses ne vous intéressent pas c'est autre chose. Vous n'avez pas à vous soucier de les inclure dans votre vie. Fonctionnez avec votre conscience en éveil, fluide.

Le savant crée une formule qui permet de reproduire une expérience qu'il a faite dans le monde *extérieur* pour que d'autres en profitent.

Le Maître crée une formule pour reproduire une expérience qu'il a eue dans le monde *intérieur* afin que d'autres fassent aussi l'expérience. Il crée une formule qui permet de reproduire la félicité qu'il a connue, pour que d'autres en fassent l'expérience.

Je vous donne la formule qui permet de vivre la félicité ultime, de devenir *Nithyananda*.

Swamiji, comment faire pour détruire notre ego?

Comprenez d'abord clairement que vous avez de l'ego sous une forme ou une autre, qu'il soit actif ou passif. Puis comprenez les différentes manières dont se manifeste cet ego, celles dont nous avons déjà discutées : culpabilité, désirs, peur, humilité, arrogance, etc. sont différentes formes de l'ego: elles se manifestent en vous parce que vous ressentez un « je » et un « mien » durs. Une fois cela compris, devenez l'observateur, et comprenez que la vie toute entière est un jeu. Vous sentirez alors votre soi solide se dissoudre, votre ego fondre.

A ce moment-là, vous serez naturellement en résonance avec l'Existence, et vous verrez comment les choses se réorganisent pour que votre vie soit plus belle. Vivez ensuite avec pour seul objectif la mort de votre ego. Ne le protégez pas. Tenez-vous prêt à l'abattre. Être prêt à tuer son ego, c'est être prêt à être libéré, pas moins.

Swamiji, vous dites qu'ajna chakra est associé à l'innocence et à l'intelligence. Comment expliquez-vous innocence et intelligence?

En vous libérant des mécanismes rigides du mental, vous devenez fluide, vous coulez comme la rivière - vous devenez intelligent. Si vous pouvez penser latéralement, vous êtes intelligent. Si vous êtes spontané, vous êtes intelligent. S'il est difficile de vous défier, vous êtes intelligent.

Si vous savez que la vie est un jeu vous êtes intelligent. Si vous comprenez que l'Existence est l'ultime force Vitale, vous êtes intelligent. Si vous êtes en éveil, conscient de votre silence intérieur, vous êtes intelligent.

Si vous souriez et riez spontanément sans jeu mental, vous êtes intelligent. Si votre simple présence irradie de l'énergie, vous êtes intelligent.

Si vous ne restez coincé longtemps dans aucune situation, s'il est difficile de vous défier, vous êtes intelligent.

Si vous ressentez consciemment votre ego, vous êtes intelligent.

Si vous savez que vous êtes riche, pas à cause de vos richesses mais à cause de votre Être, vous êtes intelligent.

Si vous reconnaissez un Maître, vous êtes intelligent. Si vous êtes prêt à lui abandonner votre ego, vous êtes intelligent. Si vous jouez le jeu de la vie en appréciant chaque instant, vous êtes intelligent!

On pose une même question à trois hommes :

- Que feriez-vous si on vous disait que vous n'avez que

dix jours à vivre?”

Le premier dit :

- Je mettrais mon travail en ordre, je réglerais mes comptes pour que ma famille ne souffre pas quand je ne serai plus là, et je vivrais paisiblement.

Le second dit :

- Je jouirais de la vie au maximum, en faisant tout ce que je n'ai jamais fait.

Et le troisième :

- Je consulterais un autre médecin!

Voilà de l'intelligence! Être spontané, au lieu de se prendre dans les filets familiers qu'on a tissés soi-même, être fluide et intelligent.

Dans un hôpital, le téléphone sonne et l'infirmière prend l'appel.

Une voix demande :

- Est-ce que je peux avoir des nouvelles de Chanda Basu qui est à la chambre 10 s'il vous plaît?”

- Il va bien, on espère qu'il pourra sortir demain soir. C'est qui à l'appareil? répond une infirmière.

- C'est Chanda Basu. Vous ne dites jamais rien aux malades par ici...

C'est de l'intelligence! Vous ne restez pas coincé longtemps, vous ne perdez pas de temps avec les défis - vous êtes intelligent.

Un homme fait visiter sa ferme à un ami de la ville.

Il lui fait faire un tour, et lui dit :

- Tu as dû être étonné de voir tant de moutons! Tu as essayé de les compter?

L'ami répond :

- Oui, trois-cents.

Surpris, l'homme lui demande

- Comment as-tu fait pour les compter?

- Oh, c'est simple. J'ai compté les pattes, et j'ai divisé par quatre!

Ce n'est *pas* de l'intelligence!

Cela montre comment nous compliquons les choses simples de la vie.

Venons-en à l'innocence : les enfants sont le meilleur exemple pour comprendre l'innocence. Ils parlent sans se préparer. Ils ne calculent pas, leur comportement est entier, jamais trompeur ou hypocrite.

C'est l'innocence.

Mais qu'en faisons-nous?

Nous faisons de notre mieux pour leur apprendre à rédiger leurs paroles, à manipuler.

Nous leur apprenons à passer du cœur à l'esprit, pour que leur pure innocence soit infectée par le mental.

On explique à un jeune garçon qu'une tante riche va venir voir sa famille et qu'il doit se tenir le mieux possible.

La tante arrive, et on sert un grand dîner en son honneur.

Le garçon ne la quitte pas des yeux pendant tout le dîner, puis finit par lui demander :

- Dis Tantie, tu vas le faire quand, ton trou?
- Quel trou, mon chéri?
- Papa a dit que tu buvais comme un trou!

Les enfants disent ce qu'ils veulent, ils s'expriment librement. Ils sont si agréables à regarder. C'est pourquoi tout le monde les aime. Leur innocence nous attire. Mais nous ne le comprenons pas et nous leur apprenons continuellement à devenir trompeurs et manipulateurs.

Un petit garçon demande à son grand-père :

- Grand-père, ta pipe est encore solide?

Le grand-père surpris lui demande :

- Pourquoi tu poses cette question?

- J'ai entendu mes parents dire que quand tu vas casser ta pipe, il nous restera une petite fortune!

Nous sommes toujours hypocrites, nous ne nous exprimons jamais librement. Nous pensons une chose, et nous disons une autre. A force, nous sommes devenus laids, nous avons perdu notre innocence. Les enfants ne sont pas hypocrites. Ils sont si naturels, ils sont beaux parce qu'ils s'expriment en toute liberté.

Une mère confie son enfant à une amie pour la journée. Elle recommande à l'enfant de ne pas oublier de remercier l'amie avant de la laisser. L'enfant rentre le soir et sa mère lui demande s'il a pensé à remercier l'amie.

- Je ne l'ai pas fait, parce que quand l'autre fille l'a remerciée, elle a répondu «pas de quoi!»

C'est ainsi que sont les enfants! Bien sûr nous avons le devoir de leur apprendre les éléments de base comme la gratitude etc., mais je veux vous faire comprendre que nous ne devons pas rendre les enfants hypocrites.

Expliquez-leur le jeu et jouez-le avec conscience, sans ego, l'esprit en éveil.

Donnez-leur les règles et l'intelligence de discerner.

L'innocence de l'enfant vient de son ignorance. Cette innocence existe forcément chez l'enfant car il n'est pas encore influencé par le conditionnement social. Mais une fois le conditionnement à l'œuvre et la connaissance acquise, l'enfant perd son innocence. Mais il *peut* se reconnecter à l'innocence perdue au cours des années par un éveil profond. Cette innocence retrouvée est la véritable innocence car elle est dépourvue d'ignorance et qu'elle vient d'une profonde compréhension.

C'est toute la différence entre l'innocence des enfants et l'innocence des Maîtres. La connaissance profane écrase l'innocence et nourrit l'ego. Mais l'intelligence et l'éveil de la conscience peuvent repousser la connaissance et ramener l'innocence. Lorsque cela est arrivé, vous avez trouvé la voie.

Swamiji, comment pouvons-nous nous relier à Dieu?

Dieu n'est pas une entité séparée avec laquelle vous vous reliez. Il n'est pas là, assis au-dessus de nos têtes dans un lieu appelé le ciel, attendant que vous preniez contact avec Lui. Il est en chacun et en toute chose dans cet Univers. C'est Lui qui a créé tout ce qui existe.

Il est le créateur, l'acte de créer et ce qui est créé. Il est l'expérience, celui qui la vit et ce qui est vécu. Dieu est le nom que nous donnons à l'Existence. Comprendre cela c'est déjà avoir une expérience de Dieu. Il n'est plus alors question de se relier à Dieu.

Les gens me demandent si je me sens proche de Dieu. Je leur dis que je *suis* Dieu! J'ajoute qu'eux aussi ils sont Dieu! Mais bien sûr, ils ne l'acceptent pas. Ils veulent savoir comment s'approcher de Dieu. S'approcher veut dire qu'il reste une petite distance entre vous et Dieu. Je vous dis que vous *êtes* Dieu! Qui parle de se rapprocher! Vous comprenez ce que je veux dire? C'est si simple! Dieu est le nom que vous avez donné à l'Existence et vous faites partie de l'Existence.

Quand vous vivez en accord avec l'Existence, que vous avez trouvé votre connexion avec l'Existence, vous êtes Dieu. Quand vous ressentez un sentiment d'intimité avec tout, avec toute personne que vous croisez, vous devenez conscience pure. Si vous ressentez le même amour pour tous, que vous connaissiez ou non les gens, vous ressentez Dieu en vous. Ces simples critères vous permettent de savoir quelle distance vous sépare de la conscience de Dieu.

En vous mettant en harmonie avec l'Existence, vous entendrez la voix intérieure. Aucun autre guide ne sera nécessaire. Vous n'aurez pas besoin qu'on vous dise ce que vous devez faire ou ne pas faire. Vous le saurez, votre intelligence vous guidera. Vous coulerez sans que les décisions à prendre vous pèsent. Le Maître peut éveiller cette voix intérieure en vous. Il agit sur vous pour éveiller votre intelligence.

Nous aimons le plus souvent pour une raison donnée. Telle est la force de l'ego. Cette façon d'agir nous éloigne beaucoup de Dieu! Nous nous vantons de déverser notre amour sur notre

famille et sur nos amis. Regardez les Maîtres qui sont nés sur la Terre jusqu'à ce jour. Quelle qualité unique les a tous soutenus dans leur mission? L'amour pur, tout simplement. S'ils vivaient de l'amour ordinaire que vous ressentez dans votre vie quotidienne, pensez-vous qu'ils auraient pu accomplir leur mission?

Peut-on bâtir une mission mondiale sur de l'amour ordinaire? Quel pouvoir l'amour ordinaire apporterait-il? Vous seriez très vite à plat! Si des Maîtres s'adressent régulièrement aux gens du monde entier et transforment des vies, c'est à cause de l'amour divin et de l'unité qu'ils ressentent pour chaque être humain qui vit sur cette planète Terre.

En fait, si vous lisez leur biographie, vous verrez qu'ils ont presque tous laissé de côté leur famille, ou qu'ils ont encouru la colère de cette famille en allant vers les gens. La famille résiste toujours dans de tels cas. Bien sûr, avec la maturité et la prise de conscience elle finit par accepter et suivre comme le reste du monde.

Tout ce qui vous fait vous sentir séparé de Dieu est ego. Là où il y a l'ego on ne peut pas aimer de façon soutenue avec le même sentiment profond. Votre amour sera très subjectif, il oscillera sans cesse d'un extrême à l'autre.

Observez le langage corporel des Maîtres et vous saurez ce qu'est être en résonance avec l'amour divin. C'est le moyen le plus facile de s'accorder avec l'Existence.

Un Maître est toujours en accord avec l'Existence. L'amour s'écoule toujours de lui, peu importe qui il a devant de lui.

En observant son langage corporel, vous absorberez ses qualités sous-jacentes.

En observant le Maître, vous verrez qu'il coule comme l'eau du fleuve, qu'il reste si merveilleusement, si poétiquement synchronisé avec l'Existence. Chaque action est en parfaite synchronisation avec l'Existence. Voilà pourquoi il est si beau à observer! En observant simplement le Maître vous comprendrez et ressentirez la beauté du cours de l'Existence.

Etant sans ego, un Maître coule sans blocages. N'ayant pas de conscience de *je* ni de *mien*, il suit le courant. Ne rayonnant que de l'amour, il vous rend la santé. La guérison n'est que la concentration de l'amour. C'est pourquoi nous entendons régulièrement parler des pouvoirs miraculeux de guérison des Maîtres, c'est pourquoi on les considère comme divins. Comprenez que les Maîtres sont la forme vivante unique de Dieu, la manifestation suprême de l'Energie ultime.

Cessez donc de vous soucier de la relation avec Dieu. Raccordez-vous à l'Existence, devenez Dieu.

Rappelez-vous qu'on ne peut pas conquérir l'Existence. On ne peut qu'être conquis par l'Existence. En perdant tout votre ego vous êtes conquis, tout simplement! Si vous devenez une matrice appropriée pour Dieu, Il résidera en vous. Dans les premiers temps, vous êtes l'invité, il est l'hôte. Vous devez devenir l'hôte, devenir la matrice pour Le recevoir. Devenir la matrice veut dire se fondre, devenir vulnérable. Devenir vulnérable signifie abandonner tout son ego et se fondre en Dieu, en l'Existence.

Alors la vie devient musique, célébration éternelle!

Nous allons maintenant passer à une technique de méditation, très efficace, la méditation *Divya Netra*, pour *ajña chakra*.

Méditation Divya Netra

Durée : 30 minutes

La méditation *Dyvy Netra* a pour but d'éveiller *ajña chakra*. L'éveil de ce chakra vous raccorde à l'intelligence cosmique. C'est une technique de méditation tirée du Zoroastrisme. Elle comporte deux parties - une pour nettoyer *ajña chakra* et une pour le recharger. On appelle *ajña chakra* ou le troisième œil le destructeur de l'illusion et de la luxure. Ce chakra vous aide à accéder à la supra-conscience.

Il y a une lampe de prière devant vous, dans laquelle brûle de l'huile de sésame ou du ghee, ou beurre de lait de vache clarifié. Vous pouvez prendre une bougie, si elle est faite de graisse végétale.

C'est une méditation guidée. Suivez attentivement les instructions.

Jambes croisées sur le sol, fermez les yeux.

Si vous avez du mal à vous asseoir par terre, vous pouvez prendre une chaise.

Musique douce.

Concentrez-vous sur votre *ajña chakra*, comme pour le pénétrer.
(5 minutes)

Ouvrez les yeux et fixez la flamme avec votre troisième œil, entre les sourcils. Si vos yeux clignent, vous brûlent, ou larmoient, laissez faire. (5 minutes)

Fermez les yeux et concentrez-vous à nouveau sur ajña chakra. Pénétrez en profondeur. (5 minutes)

Ouvrez les yeux et regardez la flamme avec votre troisième œil, entre les sourcils. (5 minutes)

Fermez les yeux. Cessez de vous concentrer sur ajña chakra, relaxez-vous. (5 minutes)

Om Shanti Shanti Shantihi

Très, très lentement, ouvrez les yeux.

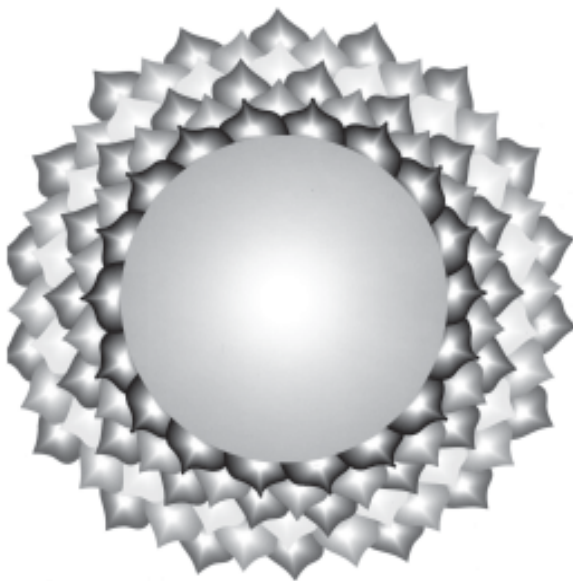
Nous nous reverrons à la prochaine session.

Je vous remercie.





Chapitre 9



De l'insatisfaction à la gratitude

Sahasrara chakra



ous abordons maintenant le dernier *chakra*. C'est *sahasrara*, situé au sommet du crâne.

En sanscrit *sahasrara* signifie « mille pétales », par allusion aux expériences mystiques du lotus aux mille pétales qui s'épanouit quand ce *chakra* est activé.

Le mécontentement, le sentiment que tout dans la vie nous est dû, bloque ce *chakra*. Il fleurit lorsqu'on déborde de gratitude et de satisfaction!

Technique de méditation Sahasrara Dhyana, tirée du Soufisme.

Un homme s'adresse ainsi à Dieu chaque jour : « Ô Seigneur, je manque d'argent. Fais-moi gagner à cette loterie au moins dix millions de roupies! Si je gagne, je te promets d'offrir vingt pour cent de mes gains à ton sanctuaire. Si tu ne me crois pas, déduis toi-même tes deux millions et donne-moi mes huit!.. »

C'est ainsi que nous faisons commerce de tout! Cela n'est peut-être pas si évident, mais si vous analysez bien votre attitude dans

la prière, vous verrez que vous êtes toujours en train de traiter des affaires, même avec Dieu.

Un homme pauvre se rend au palais de l'Empereur Akbar. Il vient demander à Akbar un peu d'argent pour les études de son fils.

Akbar avait la réputation de ne jamais refuser son aide à personne.

En arrivant au palais, l'homme voit Akbar en train d'offrir ses prières à Dieu.

Il attend donc dehors avec les autres.

Akbar sort, chacun lui fait part de sa demande et reçoit son aide.

Seul le pauvre homme part sans rien demander.

Mais Akbar l'aperçoit et il le rappelle. Il lui demande :

- Pourquoi pars-tu sans rien demander?

- Majesté, je suis venu vous demander l'aumône, mais vous étiez vous-même en train de mendier!

Ecoutez vos prières et vous réaliserez que nous sommes tous des mendiants. Nous ne faisons que demander et redemander.

Toutes nos prières ne sont que de la mendicité.

Nous voulons des choses matérielles, des relations, du pouvoir, atteindre nos buts, la beauté, et j'en passe.

Notre mental réclame toujours une chose ou une autre. Nous sommes tellement rodés à la demande qu'elle est devenue chez nous un processus intérieur inconscient que nous ne sommes même pas disposés à reconnaître. Nous prétendons que nous ne demandons pas vraiment. Pour nous c'est juste une façon de vivre! Nous sommes si impliqués et par conséquent incapables de prendre du recul pour voir d'un œil neuf ce qui se passe en réalité.

Il n'y a que deux types de religion au monde : les religions basées sur la prière et les religions basées sur la gratitude.

La religion de la prière consiste à demander à Dieu une chose ou une autre. C'est la religion des masses car elle correspond bien à l'attitude du demandeur, au conditionnement que nous avons subi depuis notre jeunesse. Demander est la manière de prier qu'on nous a inculquée depuis notre enfance. Elle semble être la manière la plus naturelle d'approcher Dieu ou l'Existence.

Par contre, la religion de la gratitude est basée sur une gratitude débordante, venant de l'intérieur, envers Dieu ou l'Existence. C'est le contraire de ce que nous avons appris dans l'enfance. On nous a appris à ne remercier que pour ce que nous avons reçu. On nous a enseigné la gratitude comme savoir vivre en société, rien de plus!

Comment peut-on être toujours reconnaissant? C'est trop demander! C'est pourquoi les religions de la gratitude ne sont suivies que par une petite élite.

Seules quelques religions méditatives comme le Bouddhisme ou le Soufisme sont basées sur la gratitude. Ces religions ont peu d'adeptes, mais ces adeptes sont d'une grande qualité.

Il n'y a aucun mal à prier, mais c'est le fait de tomber dans le piège de la demande qui pose problème. La prière devrait servir de tremplin pour sauter en méditation, une méditation où la gratitude devient prière, et où votre être devient félicité!

Vous me direz que témoigner sa gratitude est un *acte social*, mais est-ce de la méditation? Vous le comprendrez quand vous *commencerez* à manifester votre gratitude. En commençant à montrer de la gratitude, vous comprendrez la valeur de votre vie.

Vous n'êtes conscient que des personnes qui ont directement pourvu à vos besoins et qui ont pris soin de vous. Or, pendant tout ce temps, et même au cours des âges dont vous n'avez même pas conscience, l'Existence, le Cosmos, l'Energie Universelle vous ont aidé, protégé et soigné.

Mais vous pensez toujours que tout ce qui vous a été donné, vous le méritiez, ou que vous l'avez eu par accident. Quand vous verrez et sentirez la main invisible de l'Existence qui prend soin de vous, vous comprendrez que l'Existence tient à vous. Alors seulement vous comprendrez que l'Existence a toujours déversé ses dons sur vous.

Le fait que vous soyez *en vie* montre que l'Existence veut de vous et prend soin de vous. C'est faute de le comprendre que vous vous sentez déprimé, que vous mendiez comme si vous étiez la personne la plus démunie au monde.

Si vous écoutez avec votre être ce qui est dit ici, vous pourrez vous accorder, devenir sensible aux merveilleuses manières de donner de l'Existence!

Nous prions pour la plupart avec la crainte de Dieu. On entend des mères dire à leurs enfants que s'ils ne font pas certaines choses Dieu sera fâché. Ces déclarations s'enracinent chez l'enfant très jeune et lui donnent une fausse conception de Dieu. Ce sont ces conditionnements que vous imposez à vos enfants dès leur plus jeune âge. En grandissant, cela leur crée de graves dilemmes. Au lieu d'embrasser l'Existence avec amour et gratitude, ils restent à part avec crainte et respect.

Une religion qu'on suit par peur ne mène nulle part. Elle ne prépare pas le chemin pour la transformation intérieure. Vous pourrez progresser matériellement grâce à la foi qui soutient votre demande, mais au niveau de l'Être vous resterez au même point. Le but, le véritable accomplissement de la vie, ne s'atteindra jamais par la voie matérielle. Il ne peut être atteint qu'au niveau de l'Être. Ceux qui souffrent du *blues* de la réussite comprendront mieux ce dont je parle. Nous avons abordé le blues de la réussite lors des précédentes sessions.

Il faut suivre la religion avec un amour profond, avec gratitude

pour le Divin ou l'Existence. Même si la société vous apprend à adorer Dieu au nom de la peur, je vous dirai de ne jamais faire cela.

Priez toujours avec amour et gratitude pour le Divin.

Junnaid, un Maître *Soufi*, rendait grâces à Dieu cinq fois par jour.

Avec sa suite, il visite des villages où le Soufisme n'était pas accepté comme religion.

Dans le premier village, les gens les accusent de mendier et leur lancent les aumônes dessus.

Le lendemain, on leur refuse l'aumône.

Le troisième jour, ils traversent un village si hostile que les villageois les chassent à coups de bâton et de pierres.

Cette nuit-là, comme à l'accoutumée, Junnaid s'agenouille pour offrir sa gratitude à Dieu.

Pour ses disciples qui l'observent, c'en était trop. Ils ne comprennent pas pourquoi Junnaid remercie Dieu. Ils sont furieux.

Ils lui crient :

- Maître! nous n'avons rien mangé depuis trois jours! Aujourd'hui on nous a même chassés de ce village comme des chiens! C'est pour cela que tu offres ta gratitude?

Junnaid les regarde et leur dit :

- Vous parlez de trois jours de famine! Avez-vous remercié Dieu pour la nourriture que vous avez reçue pendant trente ans? Sachez que ma gratitude n'a rien à voir avec le fait de recevoir ou ne pas recevoir quelque chose. C'est l'expression de la joie profonde et de l'amour de mon Être. C'est l'expression délibérée de ma ferveur.

Quand vous vivez dans une gratitude débordante, vous découvrez un espace intérieur où rien d'autre n'est nécessaire. Cela veut dire que vous êtes tombé en méditation. Vous ne vous faites plus de souci pour rien. Vous êtes sur la bonne voie. Votre mental n'est plus un obstacle à votre croissance. Votre mental a disparu, il ne peut plus pénétrer car votre cœur pétillie. Il n'y a plus de place pour le mental. S'il n'y a plus de place pour votre mental, d'où pourrait venir le mécontentement? Le mécontentement ne peut pas venir du cœur. C'est un pur produit du mental.

Votre mental se met toujours entre vous et l'Existence. Il vous empêche d'entendre, de voir, de ressentir l'Existence. Dès que vous aurez dépassé le mental et vu la beauté de l'Existence, la gratitude deviendra votre prière et la félicité votre Être! Vous jouirez de la libération, de la joie permanente!

En abandonnant la logique mentale ordinaire vous coulerez comme l'eau : sans choix, sans effort, en suivant le courant avec joie. Vous jouerez votre rôle en goûtant chaque moment. Vous comprendrez que vous jouez dans une pièce merveilleuse, dans

laquelle plus vous êtes accordé au chef d'orchestre, plus vous jouez efficacement, plus vous appréciez votre rôle!

Aller à contre-courant vous demande un certain effort, ainsi que de faire des choix. Si vous allez dans le sens du courant, il n'y aura pas d'effort à faire, pas de fatigue, pas de frustration à subir. Vous coulerez dans la légèreté et dans la joie! Tout vous semblera alors merveilleux.

Un homme voyage dans un train.

Il passe tout son temps dans la cabine d'observation à contempler le paysage.

Il explique à la dame âgée qui est assise près de lui que ce qu'il y a de mieux dans ce voyage, c'est le paysage qui défile, beau à vous couper le souffle.

La dame hoche la tête, reste assise un moment à regarder par la fenêtre, puis s'en va.

Elle revient un peu plus tard, s'assied et reste un moment à regarder le paysage, puis se lève et s'en va.

Au bout d'un moment elle revient et cette fois elle s'assied derrière l'homme toujours extasié.

Au bout de quelques minutes elle lui donne une tape sur l'épaule et lui dit:

- Excusez-moi, mais vous voyez quelque chose que je ne vois pas, ou quoi?

La beauté de l'Existence nous échappe quand nous ne savons pas nous mettre en résonance avec elle! Nous cherchons des raisons d'être joyeux, de célébrer, puis de douter de ce que nous aimons et ainsi de suite! Tout cela nous a fait perdre le contact avec l'Existence.

Au lieu de ressentir de la gratitude pour tout ce qui nous entoure, nous *questionnons*, nous mettons tout en doute. Nous devons renouveler notre connexion avec l'Existence. La gratitude peut nous aider à rétablir la liaison perdue, à retrouver nos racines, à communier avec la nature, avec l'Existence.

Un homme prie intensément dans un temple :

- Oh Seigneur! Prête-moi 1.000 roupies pour 15 jours. Il me les faut au plus vite. Je te rendrai cet argent le 16ème jour à compter d'aujourd'hui, quand je toucherai ma première paie.

Le prêtre du temple entend ces prières.

Il est désolé de voir l'homme dans cet état.

Il avait 500 roupies. Il les met dans une enveloppe et les donne à l'homme, en lui disant que Dieu lui a demandé de lui remettre cet argent.

L'homme est aux anges. Il prend l'enveloppe et il l'ouvre.

Il compte, et il voit qu'il n'y a que 500 roupies, au lieu des 1.000 demandées.

Le lendemain il retourne au temple et il dit à Dieu :

- Seigneur, la prochaine fois, je te prie, n'envoie pas l'argent par ce prêtre. Envoie-le-moi directement, il en a pris la moitié!

Nous prenons tout pour un dû, et nous ne sommes jamais satisfaits!

C'est la vie *elle-même* qui est votre cadeau! Avez-vous souffert pour l'avoir? Qui peut dire qu'il a travaillé dur pour mériter sa vie? Personne! C'est pourquoi nous ne l'apprécions pas! Pour nous tout va de soi : notre corps, notre nourriture, la beauté de la nature, tout nous semble être un dû. Nous demandons à Dieu des diamants mais le remercions-nous d'avoir des doigts pour les porter? Même la bague perdra sa valeur avec le temps à nos yeux!

Un jour, un professeur de géographie demande à ses élèves de faire la liste des Sept Merveilles du Monde. Ils citent tous la Grande Muraille de Chine, les Pyramides, la Tour Eiffel,...

Une élève n'arrête pas d'écrire, de secouer la tête, d'écrire à nouveau.

- Qu'est-ce qui se passe, tu oublies? lui demande la maîtresse.

- Non, mais je suis un peu embêtée, maîtresse, il y en a bien plus que sept.

Surprise, la maîtresse prend la feuille et la lit. Puis elle relit à haute voix pour toute la classe :

- Les sept merveilles du monde sont : je vois, je touche, je

sens les odeurs, j'entends, je goûte, je ris, et j'aime.

Toute la classe est alors saisie d'un profond silence.

Nous oublions ces petites choses parce qu'elles nous paraissent sans importance. Tout ce qui est facilement accessible nous paraît petit. Des millions de personnes au monde sont privées de la vue, de l'ouïe, du goût ou de la parole. Nous ne pensons jamais à tout cela, nous pensons tout le temps à ce qu'il va y avoir de plus, de mieux, et ainsi de suite.

Un homme conduit sa voiture pour se rendre à son village.

Après une heure de voyage la voiture sursaute et stoppe net.

Pris de panique il se rend compte qu'il est en panne d'essence.

Il fait quelques kilomètres à pied en transpirant et en priant et arrive à une ville.

Dans une station service il explique qu'il n'a pas un sou mais qu'il lui faut de l'essence pour arriver à son village. On refuse de l'aider.

Il voit une autre station de l'autre côté de la route, il s'y rend, et il explique sa situation.

Le patron a pitié de lui et accepte de lui donner gratuitement quelques litres d'essence.

L'homme lui dit alors :

- Pouvez-vous plutôt me donner l'argent? L'essence coûte moins cher en face!

Tant que nous ne l'avons pas eu, l'objet de nos désirs semble précieux et nous restons en prière. Une fois obtenu, il perd sa valeur, nous passons à... une autre prière!

Nous vivons toujours dans l'attente de *la suite*. Cela nous empêche de nous relier à la gratitude.

Par exemple, nous sommes dans un magasin et nous voyons un nouveau réveil avec de nouvelles fonctions. Nous pensons aussitôt que notre vie serait bien meilleure si nous avions toutes ces fonctions à notre disposition, que ce nouveau réveil nous rendrait beaucoup plus performants, alors nous l'achetons et nous l'emportons chez nous.

Qu'arrive-t-il au bout de quelques jours? Nous n'avons même pas eu le temps d'essayer le précieux réveil! Le pauvre objet est quelque part en train de ramasser de la poussière et on vous reproche en plus d'avoir encore encombré la maison! Et vous êtes peut-être déjà attiré par un autre gadget, tenté par un autre désir!

Nous considérons ce que nous n'avons pas comme une montagne, comme si nous n'allions pas survivre sans. Mais une fois que nous l'avons, c'est comme si ce n'était plus qu'une toute petite chose. Nous nous privons de la gratitude, nous préférons courir après *la suite*.

Bhagawan Ramana Maharshi dit à Dieu : « Je suis si intelligent. Je t'ai donné tout ce que j'avais, toute ma vie pleine de souffrances. Et dans ta compassion tu m'as donné ta présence, ta félicité! »

Bhagawan Ramana Maharshi dit à Dieu qu'il est plus intelligent que Dieu Lui-même, à cause de cet échange! Quel adorable, quel touchant sentiment de gratitude envers l'Existence!

On raconte l'histoire suivante sur Sri Ramakrishna Paramahansa :

Chaque fois que Ramakrishna voyait quelqu'un venant de l'endroit où vivait Chaitanya Mahaprabhu il tombait à ses pieds.

Chaitanya Mahaprabhu était un grand Maître illuminé de l'Inde.

Un jour que Ramakrishna tombait ainsi aux pieds de quelqu'un, ceux qui étaient là lui demandèrent pourquoi il se jetait aux pieds d'un simple mortel, d'une personne ordinaire.

Il répondit :

- Ordinaires ou extraordinaires, peu importe, ces gens viennent de Baanigaati, là où Sri Chaitanya tenait un important *sankeertan*. Dès que j'entends dire que la personne vient de là-bas, cela réveille mes souvenirs de Chaitanya. J'offre ma gratitude à cette personne en tombant à ses pieds, pour m'avoir fait penser à Chaitanya. Sinon j'aurais perdu ce temps-là à penser à des choses sans intérêt. Ces personnes sont des instruments qui éveillent en moi des pensées et des souvenirs

divins!

Voilà la réponse de Ramakrishna! Il se jetait aux pieds de ceux qui lui rappelaient Sri Chaitanya Mahaprabhu! Peut-on imaginer cela de nos jours? Voilà ce que j'entends quand je dis de voir toute chose et toute personne avec reconnaissance, pour ce qu'ils apportent. Les choses et les gens font partie de l'Existence, ils agissent de concert, en synchronisation avec l'Existence. Quand vous serez sensible à ce qui se passe, vous aurez de la reconnaissance pour la manière dont les choses arrivent.

Nous devons nous imprégner du sentiment de gratitude des grands Maîtres. C'est tout ce qu'ils ont à nous apprendre. Le reste viendra naturellement, parce que, si vous vous imprégnez de ce sentiment, le puissant principe de coïncidence mettra les choses en action pour vous et l'Existence vous comblera.

Désir et gratitude ne peuvent pas cohabiter. Si vous ressentez un désir après l'autre, cela démontre que vous ne vivez pas dans la gratitude. Si on vit avec reconnaissance, on ne peut pas avoir de désir. Si vous vivez dans la gratitude, ce qui viendra à vous correspondra à ce qui vous est nécessaire sur le moment. Avant même de demander vous recevrez! Demander n'aura plus aucun sens!

Tout est toujours parfait si on agit avec gratitude. Sinon tout n'est que manque et laideur. L'avidité de l'homme est telle que, même sacré roi de la Terre, il dira : *Les mers ne m'obéissent pas, le soleil et les étoiles ne suivent pas mes ordres!*

Dans les *Shiva Purana* on trouve l'histoire de Shiva et du *Brahma Kapaala*.

Le *Brahma Kapaala* est un crâne que Shiva utilisait comme bol de mendiant pendant ses errances.

Chose étrange, le *Brahma Kapaala* avalait promptement toutes les aumônes qu'on y mettait!

Malgré tous les efforts de Shiva, le bol restait vide.

Ce *Brahma Kapaala* est en fait à l'intérieur de nous tous. C'est tout simplement notre propre ego, celui qui avale tout, et qui en redemande! L'ego qui nous empêche de profiter de tout ce qui est déversé sur nous.

C'est à vous et vous seul de décider si vous voulez baser votre vie sur la *demande* ou sur la *gratitude*. La gratitude n'est pas une morale qu'on vous impose de l'extérieur. C'est une attitude qui doit fleurir de l'intérieur, d'une profonde compréhension de l'Existence et de ses voies. La véritable gratitude peut transformer votre perception toute entière de la vie et vous apporter la joie et une paix durable.

Un homme va voir Ramana Maharshi et lui dit :

- Bhagawan, je veux la paix!

Ramana répond :

- De ce que tu viens de dire, enlève *je* et *veux* et il te restera... *la paix!*

Le seul moyen d'avoir une connexion vivante avec la réalité, avec l'Existence, c'est d'abandonner vos conditionnements et votre ego, d'abattre le mur que vous avez édifié autour de vous-même. Vous verrez que la connexion a toujours été là! Vous n'avez rien de spécial à faire, simplement abandonner ce qui *n'est pas!*

Lorsque vous serez devenu amour fluide et gratitude, vous ressentirez toujours l'énergie de l'Existence couler à travers vous. Vous aurez toujours un sentiment d'accomplissement, non pas à cause de vos gains, mais parce que la gratitude sera devenue votre Être même! C'est l'accomplissement ultime que tout être humain recherche même s'il ne le sait pas. Il le poursuit sans cesse à travers les choses matérielles mais il ne cesse de lui échapper.

Croyez-le ou non, l'Existence prend soin de vous. Tout ce que vous avez à faire c'est mettre votre foi en elle et faire votre devoir avec gratitude. L'Existence déversera ses dons sur vous. Mais une telle foi nous manque.

Un homme vivait sans aucune foi en Dieu.

Un jour il tombe du haut d'une falaise et se retrouve dans le vide, accroché à une racine d'arbre.

Il est terrorisé.

Il se rappelle alors que les gens parlaient toujours de Dieu.

Il se dit «pourquoi ne pas essayer de l'appeler au secours» et il se met à crier:

- Oh Dieu! Je n'ai jamais eu foi en toi. Es-tu là? Peux-tu me sauver?

La voix de Dieu répond comme le tonnerre :

- Bien sûr, mon fils. Lâche cette branche et je te soutiendrai en bas!

L'homme se remet à crier :

- Au secours! qui peut m'aider?

Nous ne sommes pas prêts à faire confiance à l'Existence! Cette qualité de votre être, la foi dans l'Univers, peut vous faire vivre comme Dieu sur Terre! Vous ratez cette merveilleuse occasion à cause de votre propre ignorance et de votre ego.

Si nous éprouvons continuellement de la gratitude pour l'Energie Cosmique, nous aurons le sentiment qu'elle nous berce et qu'elle prend soin de nous. Nous nous sentirons contre son sein comme l'enfant sur sa mère. Que vous l'acceptiez ou non, c'est la Vérité.

Un homme rêve qu'il se promène avec Dieu sur une plage pendant le voyage de la vie.

Il dit à Dieu :

- Seigneur! j'ai rêvé que nous marchions tous deux sur le sable de la plage. En regardant en arrière les pas sur le sable, j'ai vu que dans les moments les plus éprouvants, lorsque les difficultés étaient les plus grandes, il n'y avait qu'une série de pas, l'autre était absente. Comment as-tu pu m'abandonner à ces moments-là?

- Mais mon fils! à ces moments-là, je te portais!

Laissez-moi vous raconter ma propre expérience. Dans mes jours d'errance j'ai parcouru plus de 30.000 km dont 2.000 à pied. Je n'avais que deux vêtements et un récipient pour mendier ma nourriture. J'avais fait vœu de ne pas toucher à l'argent et de ne pas garder de nourriture pour le repas suivant.

On me demande comment j'ai fait. Je vous le dis maintenant : j'ai simplement mis toute ma confiance en l'Existence, en restant fixé sur mon but - atteindre l'illumination. Et l'Existence s'est occupée de moi, voilà.

En m'entendant dire *ayez foi en l'Existence* vous pensez peut-être que c'est un concept dépassé, qui remonte au temps des Saints. Pas du tout. Je vous parle de ma propre expérience, de ce qui m'est arrivé à *moi* qui suis assis devant *vous, maintenant!* Et je suis sans doute le plus jeune de toute cette assemblée! Donc je ne parle pas de choses d'antan, comprenez-le bien.

Essayez de vivre dans la gratitude et regardez arriver les miracles. L'Existence déverse ses bienfaits si vous êtes prêt à recevoir sans poser de question, avec un cœur débordant de gratitude.

Un homme rêve qu'il arrive au Ciel et qu'un ange lui fait visiter les lieux.

Ils avancent côte à côte.

Ils passent d'abord dans une grande salle remplie d'anges et bouillonnante d'activité.

L'ange guide s'arrête et dit à l'homme :

- C'est le service *Réception*. Toutes les demandes faites à Dieu par la prière sont triées ici.

L'homme regarde et trouve l'endroit terriblement affairé, avec une quantité d'anges en train de trier des demandes écrites sur toutes sortes de papiers : longues feuilles, papier brouillon, etc., en provenance de gens du monde entier, en différentes langues.

Puis ils passent à la deuxième section.

Elle est aussi remplie avec de nombreux anges et des tas de paquets et de papiers.

L'ange guide lui explique :

- C'est le service *Emballage et Livraisons*. Toutes les

grâces et les bénédictions que les gens demandent sont traitées ici pour être livrées sur Terre.

Ils continuent, et au bout d'un long couloir ils s'arrêtent devant la porte d'une toute petite pièce. A la grande surprise de l'homme il n'y a là qu'un seul ange, courbé sur son bureau.

L'homme demande à l'ange conducteur :

- Pourquoi ce service est-il si calme? Qu'est-ce qu'on y fait?

L'ange ami répond sobrement :

- C'est le service *Reconnaissance pour les Bénédictions*. Ici, on est censé traiter les lettres de reconnaissance que les gens envoient pour les bénédictions reçues...

Nous demandons sans cesse, mais qui parmi nous pense à remercier? Combien pensent à inclure leur gratitude quand ils prient?

Essayez cet exercice quand vous serez seul :

Pendant deux heures laissez de côté vos soucis et vos besoins. Concentrez-vous sur ce que l'Existence vous a déjà donné. Vous me direz : *Mais si je ne me soucie pas de mes besoins qui s'en occupera? Qui prendra soin de ma famille? Que deviendra mon entreprise?* Oui, vous devez penser à toutes ces choses. Mais pendant ces deux heures libérez votre tête de tous vos soucis et suivez mes indications.

Pensez-vous que c'est à cause de vous que votre famille ou votre affaire fonctionne? Les choses marchent non pas à cause de nous, mais malgré nous! Si l'Existence dépendait de notre intelligence pour soutenir notre famille ou notre richesse, nous serions tous démunis! Comprenez aussi que vous inquiéter ne servira à rien. Nous avons déjà assez parlé de l'inquiétude!

Pendant quelques minutes fermez les yeux et pensez à ce que vous avez déjà reçu, à tout ce que vous avez. Passez mentalement en revue votre corps, votre richesse, les gens qui vous soutiennent et qui vous aident, votre maison, vos objets de luxe, vos vacances, tout. Revivez tout cela en restant détendu et reconnaissant. Prenez tout le temps nécessaire.

Ne vous précipitez pas. Profitez mentalement de toutes ces choses. Restez dans la sensation merveilleuse d'accomplissement pendant un moment. Sentez la gratitude vous remplir et déborder. En ouvrant les yeux vous *verrez* que ce que vous avez est plus que suffisant pour vivre votre vie! Et vous vous demanderez ce que vous pouvez vouloir de plus!

Vous devez *devenir* gratitude! Pour cela, apprenez à vous sentir heureux sans raison. Vivez tout ce que vous voyez, tout ce que vous entendez et tout ce que vous faites avec la suprême confiance que l'Existence est à la barre. La vie se transformera sous vos yeux : vous déborderez toujours de satisfaction, parce que vous serez toujours dans l'appréciation.

Une petite histoire!

Un homme passe près d'un verger de manguiers chargés de mangues de diverses variétés.

Il entre, il fait le tour des lieux, étudie, prend des mesures, fait ses statistiques et quitte les lieux une heure plus tard avec ses notes et ses chiffres.

Au bout d'un moment un autre homme passe près du verger. Il entre, cueille quelques mangues, se régale à cœur joie et s'en va! Essayez de comprendre ce que j'essaie de vous dire!

Ne vous arrêtez pas près de n'importe quel verger pour manger toutes les mangues de la personne. On pourrait vous lancer des pierres! Apprenez à apprécier sans poser de questions, ce qui ne veut pas dire abandonner votre travail pour aller vous amuser.

C'est sûr, vous devez travailler. Personne ne vous paiera pour juste vous amuser. Je vous dis de ne pas chercher des raisons de vous sentir bien. Appréciez tout sans vous poser de questions. Faites de l'appréciation votre nature, que la gratitude soit votre Être même.

Qu'importe votre profession, qu'importe votre statut social, qu'importe l'état de votre porte-monnaie. Se sentir heureux est à la portée de tout être humain, indépendamment de tout cela.

Le problème c'est que vous pensez qu'il faut toujours une raison

à tout, y *compris* pour se sentir bien. Votre mental a été entraîné à fonctionner sur ce schéma. C'est aussi ce qui vous donne souvent l'impression que d'autres reçoivent des bénédictions qu'ils ne méritent pas, tandis que vous ne recevez pas assez pour vos efforts.

Vous êtes persuadé qu'il vous faut travailler dur pour être bien. Non! Travailler dur est bien, mais n'a rien à voir avec la capacité de se sentir bien. Laissez tomber cette idée. C'est le seul moyen d'arrêter de vous plaindre ou de vous sentir insatisfait.

L'Existence coule à flots. Si vous voulez en profiter, vous avez le choix. Mais vous faites le mauvais choix et vous vous plaignez, vous blâmez quelqu'un. Rappelez-vous que personne n'est responsable de ce qui vous arrive. Tout vient du choix conscient que *vous* faites inconsciemment. Votre manque d'éveil vous fait prendre des décisions inconscientes et monotones et vous vous plaignez de la Vie.

Le ciel et l'enfer ne sont pas des lieux géographiques extérieurs. C'est *vous* qui les créez en vous-même. Dès que vous perdez confiance en l'Existence, vous vous coupez d'elle et vous emmenez votre enfer partout avec vous. L'enfer n'est pas à l'extérieur de vous, il est dans votre propre mental. C'est votre choix, votre propre nature, qui décident si vous vivez au ciel ou en enfer.

Une enseignante demande à ses élèves :

- Qui peut me dire où se trouve l'enfer?

Après un long silence, une élève lève le doigt et dit :

- Sûrement pas dans le bureau de mon papa, Mademoiselle.

Surprise, la maîtresse lui demande pourquoi elle donne cette réponse.

- Chaque fois qu'on entre dans son bureau mon papa crie : allez au diable, allez en enfer!

On apprend très tôt aux enfants à prendre le ciel et l'enfer pour des entités extérieures. On leur fait croire que Dieu est assis là-haut, sur un grand trône, et qu'il est occupé à observer tous nos mouvements, à noter nos péchés et nos bonnes actions.

C'est en pensant ainsi que nous amorçons le cycle de cause à effet à travers toutes nos actions. Nous associons les bonnes actions au ciel et les mauvaises à l'enfer. Nous prenons Dieu et toute l'Existence pour un centre d'affaires. Chacun devient un homme ou une femme d'affaires à sa façon, quelque soit son vrai métier!

Que faites-vous en allant au temple? Vous achetez des fleurs, des noix de coco et des fruits, vous entrez voir la Dêité et faites les offrandes au nom de votre famille. Vous donnez le nom, l'étoile de naissance de chaque membre de la famille... et vous faites le rituel.

Le pauvre prêtre tient un bol à la main et vous lui donnez une longue liste de noms et de détails sur chacun des membres de la

famille. Vous avez si peur que Dieu envoie les bénédictions à la mauvaise personne ou à la mauvaise famille! Vous précisez bien la situation géographique, etc. et vous dites bien que c'est *vous* et personne d'autre qui apporte les offrandes. Ce n'est qu'après avoir fait tout cela que vous quittez le temple. Vrai?

Comme si Dieu ne saura rien si vous ne lui dites pas tout! Comme s'il vous fallait lui rappeler que vous existez pour qu'il vous bénisse. Vous n'avez qu'une chose à faire, ressentir pour lui une gratitude sans fin. Il vous bénit en permanence. Ce n'est pas qu'il vous voie en difficulté, et décide de vous sauver, ou qu'il voit que tout va bien pour vous, et vous ignore. Ce sont nos propres conditionnements que nous projetons sur Dieu, car c'est ce que la société nous a appris dès notre jeune âge.

Le concept de gratitude a été si dénaturé chez nous. Ce n'est plus qu'un sentiment qu'on ressent après avoir échappé à un très grand malheur ou quand quelqu'un se met en quatre pour nous faire plaisir. C'est la croyance la plus ridicule qu'on nous ait enseigné.

Entrez dans le temple avec un sentiment de gratitude. Tenez-vous devant chaque divinité pendant quelques minutes avec une profonde reconnaissance, puis repartez dans le même état d'esprit, et le reste s'ensuivra.

La gratitude est l'ultime prière, l'ultime *pooja*, l'ultime offrande.

Utilisez les quelques journées que vous allez passer ici pour vivre

ce que je suis en train de vous dire. Laissez la gratitude s'enraciner en vous pendant ces sept jours que vous passez loin du monde extérieur. Ouvrez-vous, laissez-vous fleurir pendant cette rare occasion. Ne ratez pas cette occasion unique de vous transformer. Créez ce nouvel espace intérieur que vous emporterez avec vous en repartant.

Notre problème, c'est que nous essayons d'atteindre Dieu avec la tête. Ce n'est pas ainsi qu'on l'atteint. Si vous abandonnez votre tête vous fonctionnerez automatiquement avec votre cœur, et vous découvrirez que vous n'avez même pas à faire d'effort pour l'atteindre. Il est déjà en vous!

La tête cherche toujours à l'extérieur, mais cette recherche ne vous aide pas à trouver Dieu. La tête cherche à se donner des raisons d'être reconnaissant. Quand vous passerez de la tête au cœur, un tout autre espace s'ouvrira en vous, vous réaliserez ce que vous avez toujours su : que c'était votre mental qui posait problème et qui vous privait de cette réalisation.

En agissant à partir du cœur, vous serez toujours reconnaissant. Dit-on *une tête* reconnaissante? Non, on dit bien *un cœur* reconnaissant, n'est-ce pas?

Vous allez me demander : «Comment passer de la tête au cœur, Swamiji?» Il vous suffit d'être conscient de votre tête! Vous ne surveillez pas votre tête, vous la laissez au contraire fonctionner de façon libre et machinale. Une fois que vous serez conscient de ce qui se passe là-dedans, vous pourrez la lâcher.

La gratitude n'est pas une vertu. Elle doit devenir votre attitude. Vous n'avez rien d'autre à faire pour vous sentir accordé à l'Existence. Quand vous n'éprouverez *que* de la gratitude, vous vivrez en harmonie avec l'Existence. Elle vous montrera sa magique splendeur et vous n'aurez plus qu'à l'apprécier!

Je vais vous expliquer ce que j'entends par s'accorder. Vous savez tous comment fonctionne la radio?

Un même poste de radio peut, sans changer de forme, se régler sur diverses stations et capter différents programmes, n'est-ce pas? Lorsque vous écoutez une station vous n'entendez pas d'interférence avec les autres, n'est-ce pas?

Nous réglons bien la fréquence, Swamiji.

Oui! Pour entendre une station le mieux possible, il suffit de bien se régler sur elle. Appliquez le même concept pour vous accorder avec l'Existence.

Des milliers de programmes sont diffusés à tout moment, mais on capte *celui* sur lequel le poste est réglé. Nous avons le libre choix du programme que nous voulons entendre, n'en déplaie aux autres! Vous êtes libre de choisir ce que vous voulez écouter, n'est-ce pas?

De même si vous choisissez de vous accorder au chaos créé autour de vous par l'esprit de l'homme, vous serez perturbé, vous serez pris dans le tourbillon sans fin des soucis, de

l'insatisfaction, du dilemme et ainsi de suite.

Mais si vous faites le choix de vous accorder à l'Existence, au fil central qui fait fonctionner tout le réseau, vous n'allez pas vous enfermer dans le chaos général, vous serez libéré de toutes ces émotions. Vous serez une fleur épanouie qui répand un merveilleux parfum.

Les émotions anciennes vous maintiennent dans l'insatisfaction permanente. Le changement fera de votre vie une musique, le langage même de l'Existence. Vous n'éprouverez que de la reconnaissance. Plus vous vous accorderez finement à l'Existence, plus la vie sera extatique.

L'insatisfaction vous abat, elle vous rend lourd et malheureux. La gratitude et son sens d'accomplissement vous apporteront légèreté et félicité. Nous sommes toujours insatisfaits lorsque nous pensons que quelque chose nous est dû. Lorsque vous procédez avec cette attitude vous perdez beaucoup et rien ne vous rend heureux ni joyeux. Ne prenez jamais rien comme un dû.

Un mendiant arrête un homme sur la route :

- Il y a deux ans tu me donnais 20 roupies. L'an dernier, en tout et pour tout, tu ne m'as donné que 10 roupies. Depuis quelques mois tu me donnes 2 roupies, pourquoi?

- J'étais célibataire à l'époque, puis je me suis marié, et maintenant j'ai un bébé.

-Le mendiant dit alors à l'homme : «Comment, tu prends

mon argent pour t'occuper de ta famille!»

Nous nous croyons souvent en droit d'attendre d'un autre qu'il s'occupe de nous et de nos besoins. Pour nous cela va de soi, c'est un dû.

Nous ne réalisons pas l'ignorance profonde qui est derrière une telle attitude. Nous ne réalisons pas quel état de manque s'exprime par un tel comportement. Toute cette attitude doit passer par un changement radical. Même votre père, votre mère ou votre conjoint ne sont pas un bien acquis.

Un homme rentre du travail et trouve sa femme dans un état lamentable.

Elle lui lance :

- Je viens de finir d'apprendre à la servante comment faire tout le travail de la maison, et voilà qu'elle nous quitte!

L'homme réagit aimablement :

- Et pourquoi, ma chérie?

- C'est à cause de toi! Elle dit que tu lui as parlé si durement au téléphone qu'elle a préféré s'en aller par respect pour sa personne.

- Mais je croyais que c'était toi qui étais au téléphone!

Nous prenons nos relations pour un dû, et cela nous crée des complications. Apprenez à traiter chaque individu comme une

partie du tout et à lui manifester votre gratitude. Vous comprendrez que personne ne vous doit rien, vous adorerez et respecterez chacun comme une partie de l'Existence.

Arrivés à ce point, vous pourrez compter vos bénédictions. En analysant vous vous rendrez compte que nous faisons toujours le compte de ce que nous n'avons pas reçu! Même comblés, nous ne sommes pas heureux parce que nous pensons toujours à ce que nous n'avons pas encore reçu!

Imaginez que vous deviez vous asseoir et faire la liste des choses dont la vie vous a comblé. Commencez par vos yeux. Savez-vous le nombre de gens qui n'ont pas la bénédiction d'avoir le sens de la vue? Vous imaginez-vous ce qui se passerait si en vous levant un matin vous vous rendiez compte que vous êtes devenu aveugle? Vous ne pourriez même pas sortir de votre chambre pour aller dans la salle de bains! Tout ce que vous faisiez sans effort auparavant deviendra très difficile.

Si vous faisiez la liste de tout ce que la vie vous a donné, elle serait bien longue. Une fois que vous aurez terminé cette liste, faites celle de ce que vous estimez ne pas avoir reçu. Ce sera aussi une longue, une très longue liste! Elle commencera peut-être par une Mercedes, et finira par dépasser en longueur la voiture elle-même! Les deux listes seront interminables, si vous les faites sincèrement, sans oublier la moindre petite chose.

Nous sommes devant deux longues listes. A nous de décider laquelle nous préférons regarder. Allons-nous choisir celle des

choses que nous n'avons pas reçues et rendre notre vie terne et triste, ou regarder les dons que nous avons reçus et dont nous profitons pour rendre notre vie belle. Nous avons le choix!

La personne qui croit que tout lui est dû regardera la deuxième liste avec avidité et mécontentement. Si vous êtes avide vous serez forcément mécontent, puisque l'avidité n'a pas de fin, et que par conséquent elle ne connaît jamais de satisfaction! Une telle personne se prive de toute la joie de vivre qui est contenue dans la première liste!

Tout ce qui est sur son chemin, les petites comme les grandes choses, lui semblent ordinaires, elle ne pense qu'à ce qui vient après.

Et quand la chose suivante est là, elle lui semble tout aussi ordinaire, parce qu'elle est déjà en train de penser à la suite!

Quant à la personne qui vit toujours dans la gratitude, elle ignore jusqu'à l'existence de la deuxième liste! Elle ressent et respire la gratitude à tout moment. La vie est une éternelle célébration pour elle. Elle se sent légère et joyeuse, elle fait plaisir à observer. Il se dégage d'elle une beauté unique qui lui est propre. Elle ignore tout de la langue de la deuxième liste! Tout ce qu'elle sait faire, c'est apprécier toute chose avec amour et reconnaissance.

Si vous êtes toujours dans la gratitude, même les choses soi-disant banales de la vie deviendront sacrées et merveilleuses! Votre vie n'est banale à vos yeux *que* parce que vous prenez les choses comme un acquis. La vie n'est pas banale. Chaque petite chose est

si belle. C'est notre mental qui en fait une banalité. Il ne vous laisse pas pénétrer et saisir la beauté du flot de l'Existence.

Votre mental n'est plus qu'un schéma mort qui demande sans cesse *et après...*

Quand vous verrez les choses avec émerveillement et révérence, vous serez rempli de gratitude et d'accomplissement, vous ne poserez plus de questions. Vous désactiverez votre mental. Vous serez en résonance avec votre cœur, comme l'enfant, l'enfant pour qui rien n'est banal, l'enfant pour qui tout est magnifique!

C'est ce qui rend les enfants si beaux à regarder. Leur esprit n'est pas terne, mais frais et fluide. La société n'a pas encore imprimé les schémas familiers dans leur esprit.

Apprenez à tout voir avec gratitude et révérence. Prenez par exemple votre propre corps. Faites ce simple exercice : asseyez-vous, et fermez les yeux. Visualisez que vous avez le petit doigt de la main droite coupé dans un accident et qu'il ne vous reste plus que les deux tiers. Vous n'aviez aucune autre infirmité. Vous aviez un corps parfait, et subitement votre petit doigt est coupé.

Quelle serait votre réaction? Vous auriez du mal à digérer ce coup du sort. Pour faire la moindre petite tâche manuelle votre petit doigt a son rôle à jouer, non? Que va-t-il se passer? Cela peut même vous déprimer.

Pensez maintenant à toutes ces personnes dans le monde qui sont atteintes de tant d'infirmités. Il y en a même beaucoup qui n'ont

pas tous leurs doigts!

De la tête aux pieds, le moindre petit handicap vous priverait de certains aspects de la vie, n'est-ce pas?

Passez quelques minutes seul dans votre chambre chaque jour, et touchez avec amour chaque partie de votre corps en la remerciant pour tout ce qu'elle vous a permis d'apprécier dans la vie.

Avez-vous déjà pensé ainsi à votre corps? Le prenez-vous comme si le fait de l'avoir allait de soi? Dans quelle mesure le brutalisez-vous?

Certains haïssent leur corps parce qu'ils ne le trouvent pas assez beau. Si vous faites cet exercice chaque jour en ressentant un amour profond et de la gratitude pour votre corps, vous verrez que votre corps et votre visage brilleront d'un tout nouvel éclat.

Votre corps réagit à votre esprit.

Ne le négligez pas, ne le prenez pas pour un dû. Après tout c'est lui qui vous permet de jouir de tant de choses. Même pour venir ici aujourd'hui, et assister sans effort à cette conférence, il fallait bien que votre corps fonctionne correctement, non?

Dans une famille chrétienne, une jeune fille se met à table avec sa mère pour le dîner.

La nourriture est servie, et elle commence à manger sans rendre

grâces.

Choquée, la mère demande à sa fille comment elle peut faire une chose pareille.

La jeune fille répond aussitôt :

- Il n'y a rien dans cette assiette que je n'ai pas déjà remercié au moins une fois.

Voilà ce que j'entends par prendre les choses pour un dû. C'est triste de voir cette attitude se développer chez les jeunes.

Une jeune fille parle à sa mère :

- Maman, combien de jours reste-t-il pour Noël?

- Pourquoi veux-tu savoir?

- Je me demandais si le moment était venu d'être une jeune fille sage.

C'est ainsi que nous apprenons à nos enfants à se comporter. Nous leur apprenons à faire du commerce, à voir tout sous l'angle de la transaction. Nous ne leur apprenons pas à être fluides et spontanés. Nous ne leur apprenons pas à vivre sans but. Nous donnons un but à toutes leurs actions.

Tout cela est profondément insensé.

Après tout ce qui leur a été fait, il vous faudra travailler dur pour tout défaire. Je ne fais qu'une chose : défaire. Sans arrêt je défaits les choses. Imaginez tout ce qu'on vous a fait! Pendant des générations, les autres vous ont transmis leurs idées. Je dois d'abord tout défaire pour créer un nouvel espace et vous faire fleurir.

Quand je dis de ressentir un sentiment continu de gratitude, les gens partent et ils reviennent me dire :

- Maître, je dis maintenant merci aux chauffeurs de taxi et au personnel de maison.

Comprenez bien que lorsque la gratitude deviendra votre être même, vous ne penserez même pas à raconter que vous faites ces choses.

Dites-moi, lorsque vous pleurez la perte de quelqu'un, verbalisez-vous votre peine? Pourriez-vous mettre en mots votre souffrance? Non! L'émotion est si enracinée qu'elle fait un avec votre être. Vous ne pouvez que la *ressentir*, pas la *raconter*. N'est-ce pas?

De même, lorsque la gratitude sera devenue votre propre être, votre état, vous n'en parlerez pas non plus. Bien sûr, dire «merci» socialement est une bonne chose, parce que, si vous ne le dites pas, l'autre personne ne l'entendra pas de cette oreille!

Ce que je veux vous faire comprendre, c'est que nous devons passer de la gratitude mentale à la gratitude de l'Être. On ne

pourra jamais exprimer la gratitude dont nous parlons ici, car elle prend sa source à un niveau *si profond*.

On me dit souvent : « Maître, nous sommes si reconnaissants pour tout ce qui se passe dans notre vie depuis que nous nous sommes rencontrés ».

Je dirai qu'on peut remercier par convenance sociale, mais que la gratitude n'est pas quelque chose qu'on dirige vers quelqu'un. Ressentir de la gratitude envers quelqu'un pour ce qu'on a reçu n'est qu'une gratitude du mental. C'est le niveau jardin d'enfants de la gratitude.

La vraie gratitude est un sentiment intérieur qui déborde de vous, non pas à cause d'un gain, mais à la simple pensée d'exister, à la pensée de la compassion de la force Vitale de l'Existence.

Cette gratitude n'a pas besoin de relations, elle ne dépend de rien ni de personne, ne varie pas avec les émotions comme luxure, colère, haine ou amour. Elle *est*, tout simplement.

Votre gratitude s'exprime en paroles à cause de votre égoïsme et vous ne voulez pas que les gens pensent que vous manquez de courtoisie. Du moment que vous exprimez votre gratitude, vous la diminuez ou la faussez.

En fait c'est votre propre *langage corporel* qui témoigne de votre sentiment de gratitude. Vos yeux, votre sourire, votre chaleur, en disent plus que les mots. Vos larmes de gratitude

l'expriment mieux que tout.

Lorsque vous êtes envahi par la reconnaissance, que vous vibrez de gratitude, les larmes débordent.

Je ne vous dis pas de pleurer! Je dis que si vous débordez de gratitude, votre corps l'exprimera, que vous ne pourrez le taire, car c'est une indication juste de l'état de votre être.

Ces larmes n'ont ni caste, ni credo, ni religion. Il n'y a pas de larmes hindoues ou de larmes islamiques, étant donné que ces larmes n'appartiennent à aucun culte. Elles viennent de l'Être, et l'Être n'appartient à aucune religion.

La gratitude dissout toutes les barrières érigées par l'homme et tous les conditionnements. Voilà pourquoi elle est l'ultime prière.

Rien de profond ne peut s'exprimer totalement. Les poètes auront beau écrire des vers, les peintres faire des tableaux, les écrivains user leur plume, il restera toujours une portion inexprimable de cette vérité. L'Existence ne s'exprime pas par les moyens ordinaires, et c'est ce qui la rend si mystique et si attachante. C'est pourquoi l'expérience surpasse la parole lorsqu'elle *se produit* en vous! C'est pourquoi elle se ressent, mais ne s'exprime pas. Et c'est pourquoi vous revenez toujours me voir!

Vous n'avez pas à m'exprimer votre gratitude, car je saurai sans que vous ayez besoin de me le dire. Lorsque la véritable gratitude vous submergera, je le saurai avant vous! Je connais le

battement de votre cœur! Je vois dans la profondeur de votre regard! En fait, l'exprimant vous risquez de vous tromper, parce que la plupart du temps votre parole contredit votre pensée. Vous pouvez penser quelque chose à l'intérieur et exprimer autre chose à l'extérieur.

Rappelez-vous que l'Existence *sait* quand une personne fleurit de l'intérieur. Ressentez une profonde gratitude envers l'Existence, cela suffira. Vous n'avez pas à l'exprimer, juste à le *devenir*.

En Inde nous avons pour coutume de toucher les pieds du Maître. Quand votre gratitude pour le Maître déborde, il n'est pas possible de l'exprimer. On lui touche alors les pieds, on ressent l'unité et on exprime sa gratitude.

Les gens viennent me voir de partout. Certains restent debout devant moi sans rien dire. Des larmes de joie coulent de leurs yeux. Ils ne se sentent obligés de rien dire, car ils ne pourraient pas dire plus que leurs larmes. Ils expriment l'émotion qui vient de leur Être.

Quand vous serez en présence du Maître, ayez simplement un sentiment de gratitude pour la chance que vous avez d'être auprès de lui.

Toutes vos questions s'évanouiront et une joie certaine vous emplira en un rien de temps! Vous saurez alors que vous tenez le bon bout. Si vous ne vous sentez pas rempli et que vous repartez insatisfait, vous avez *raté* le coche!

Gardez toujours votre conscience en éveil auprès du Maître, et rien ne vous échappera. Quand vous vous tiendrez près du Maître avec gratitude, son énergie se déversera dans votre être, et son expérience vous inondera.

Et quand vous n'aurez *que* gratitude pour le Maître, le besoin d'être physiquement en sa présence disparaîtra. La gratitude vous fera enjamber l'espace-temps. Elle dissoudra les frontières et brisera vos limites. Vous ressentirez alors l'unité avec tout. Puis la gratitude elle-même vous gênera et seul le silence prévaudra!

Cela s'applique même aux relations. Si vous en vivez une et que vous la sentez arriver sur sa fin, vous pouvez simplement ressentir de l'amour pour la personne et la laisser partir. Ressentez intérieurement de la reconnaissance pour le temps passé avec elle, pour ce qu'elle vous a appris pendant ce temps. Même *cela* peut être beau!

On me demande parfois :

- Swamiji, comment peut-on avoir de la gratitude pour ses ennemis?

Et je réponds :

- *Où est le problème?* Ce sont ces soi-disant ennemis qui vous rendent plus forts. Ils vous présentent un défi qui vous fait grandir. En vous blessant, ils vous font aborder la vie avec une autre perspective. Pourquoi ne pas leur être reconnaissants?

Après tout vous voulez grandir, non? Vous voulez avoir plus d'intelligence à chaque instant? Sans les occasions créées par ces personnes vous passeriez votre vie sous le charme de vos amis seulement. Cela ne vous apporterait pas grand-chose.

Vous avez besoin d'être secoué et d'éclater pour que votre intelligence fleurisse.

La graine *doit* éclater pour que l'arbre pousse. En restant à l'état de graine elle ne pourra que se désintégrer avec le temps et mourir. Elle ne subira aucune transformation.

Quant à la soi-disant inimitié, l'homme ordinaire en fait une vraie laideur. Il la mène à un point où tout devient un cercle vicieux. C'est l'escalade de la haine. Il y a des frondes dans tant de familles. C'est si horrible et si difficile à gérer. Pourquoi? C'est *vous* qui laissez dégénérer les choses, faute d'éveil et d'intelligence. En fonctionnant sans accomplissement vous laissez l'horreur prendre pied.

Si vous fonctionniez de manière accomplie vous n'auriez pas de *place* pour l'inimitié! Vous me suivez? Quand on vit toujours dans un état d'accomplissement on ne voit pas où ce genre de choses pourrait se loger. C'est comme entendre parler une langue inconnue. Même si l'autre personne veut poursuivre la bagarre, vous n'éprouverez aucune haine pour elle. Si elle veut terminer la relation, vous le ferez encore une fois avec gratitude!

Il y a tant de familles où les gens ne se regardent plus dans les yeux, ou font tout pour ne pas se croiser dans les lieux publics. A quoi bon tout cela? Pourquoi gaspiller ainsi son énergie? Ne laissez jamais la haine vous consumer. Considérez les choses avec intelligence et une conscience en éveil, et la haine disparaîtra pour faire place à l'amour et à la gratitude.

Swamiji... ces jours-ci je n'ai pour vous que gratitude, et je n'attends rien de vous. Mais chose étrange, je voudrais que vous vous rappeliez mon nom, que vous m'appeliez de temps en temps! Est-ce de l'insatisfaction, ou de l'envie chez moi?

Swamiji rit... C'est très beau de votre part. Cela montre que vous vous êtes analysée en profondeur. Lorsqu'on recherche de l'attention avec le mental, par jalousie ou mécontentement cela devient malsain. Mais si vous demandez avec amour et reconnaissance, c'est de l'amour profond que vous ressentez pour moi.

Prier pour demander n'est qu'ingratitude et jeu de l'ego. Mais une demande faite avec un amour profond devient une prière de gratitude et de dévotion. Il y a une différence.

Votre conscience étant éveillée, on ne peut donc pas parler ici d'insatisfaction ou d'avidité. Avec le temps, cela aussi vous quittera. De plus, vous avez eu le courage de poser cette question! Je suis sûr qu'il y en a beaucoup qui se sentent comme vous, mais n'osent pas ouvrir la bouche! Ils se consolent en se disant *Qu'y a-t-il dans un nom?* ou bien ils se sentent trop

timides! Bien entendu il n'y a rien dans un nom. Mais vous devez dépasser cela par une compréhension expérimentale, au lieu de prendre la fuite. Le fait de poser la question est une preuve de votre courage.

Quand on me demande :

- Maître, que pouvons-nous faire pour te montrer notre gratitude?

je réponds ceci :

- Ce que vous pouvez faire de mieux, c'est vous épanouir! C'est ce que vous pouvez faire de mieux pour moi et pour vous-même. Si vous intégrez ces paroles en faisant de la gratitude votre être même, vous m'aurez donné beaucoup en retour.

Si vous ressentez le besoin de servir en retour, rendez service à la société, aidez les autres. Aidez-les à s'éveiller à la joie que vous avez trouvée. Mais ne le faites pas avec un ego de supériorité.

Faites-le par *amour* du partage, pour la *joie* de donner. Prenez plaisir à offrir toute votre énergie. Ce sera pour vous une joyeuse méditation et pour les autres un éveil.

Chaque fois que vous ressentez une profonde gratitude, vous êtes en fait en état de méditation.

Imaginez-vous toujours dans la gratitude! Vous serez toujours en

méditation.

La gratitude ne s'apprend pas. Bien sûr on peut enseigner l'idée de gratitude aux jeunes enfants pour qu'ils sachent qu'elle existe. Mais cela reste un conditionnement social comme un autre, comme ce que les aînés répètent, comme on nous dit de traiter nos maîtres à l'école. Ce n'est qu'un mécanisme mental, pas un sentiment intérieur réel.

Ce n'est que lorsque vous vous sentirez en connexion avec l'Existence qu'une véritable gratitude s'éveillera en vous. C'est le seul chemin. Quand elle s'éveillera ainsi, sans aucun objet particulier, elle sera comme votre parfum.

Quand cela arrive vous savez de suite que la gratitude *est* votre prière! Cette prière ne peut *que* faire du bien, éveiller l'amour et l'accomplissement. Vous tenez le secret de la communion avec l'Existence! Vous savez rester toujours profondément connecté, vous sentir bien sans raison. Vous savez voir tout et chacun comme une partie du grand Tout. Vous savez tout intégrer au lieu de disséquer, d'analyser, de vous sentir insatisfait.

Par dessus tout, vous savez quelle relation avoir avec un Maître.

La relation avec un Maître commence vraiment quand la gratitude devient votre prière. Auparavant vous ne faites que demander et vous passez *à côté*.

Je ne suis pas en train de vous apprendre à être reconnaissants.

Je crée un *espace intérieur* en vous pour vous faire *ressentir* ce dont je parle, et pour que cela devienne aussi votre expérience.

L'énergie qui est derrière mes paroles peut créer cet espace.

Chaque fois qu'on vous laisse libre, vous devenez meilleur, prêt à vous ouvrir. Quand vous êtes psychologiquement esclave, vous avez du mal à explorer et à découvrir votre espace intérieur.

Je dis toujours que je suis un Maître *libérateur*! Je laisse aux gens sur qui j'agis une grande liberté. Il leur est alors facile d'explorer, d'évoluer.

Bien sûr je ne dis pas que les parents doivent laisser une totale liberté à leurs enfants et les regarder faire sans réagir. Je dis qu'il faut éviter l'esclavage psychologique en créant simplement les conditions de leur évolution.

Vous devez prendre toutes les précautions nécessaires, c'est évident, mais laissez-les faire eux-mêmes l'expérience de la vérité au lieu de les en gaver.

Donnez-leur assez d'espace pour grandir et connaître leur félicité intérieure.

Parfois on me demande : « Swamiji, comment fais-tu pour être toujours dans la félicité? »

Les Maîtres sont toujours dans un état extatique à cause de la profonde gratitude qui bouillonne en eux, parce qu'ils sont toujours en communion avec l'Existence!

Eprouver de la gratitude envers moi ou envers quelqu'un vous fera rater l'Ensemble. La gratitude n'est pas un rayon laser qu'on oriente à distance vers des personnes choisies. C'est un parfum. Quand vous le portez il embaume tout autour de vous. C'est pourquoi le Maître rayonne toujours la félicité. Il est comme un parfum qui se dégage et qu'on apprécie! Voilà ce qui vous attire sans cesse ici!

Comprenez ceci : chaque instant est merveilleux si vous êtes paré à le recevoir. Ce n'est pas seulement quand nous célébrons un événement, ou quand nous fêtons un succès ou une réalisation que nous passons un bon moment.

Le moindre moment est beau parce que l'Existence se déroule spontanément et joyeusement, et que tous les événements sont toujours synchronisés.

Si vous comprenez cela, rien ne vous semblera mal se passer.

Vous vous demanderez alors pourquoi les gens se plaignent sans cesse!

Quand vous êtes reconnaissant envers l'Existence, la totalité de l'Existence devient un temple pour vous. Partout où vous allez, vous êtes dans une ferveur méditative. Vous n'avez plus besoin d'aller prier dans des temples.

Vous vous immergez dans le grand Tout et vous ressentez toujours la félicité.

Lorsque toute l'Existence devient un temple, les arbres, le ciel, la terre, tout devient un. En vous inclinant devant elle que pouvez-vous demander? Vous ne pourrez que vous incliner, en étant reconnaissant de faire partie de cette Existence profonde.

Vous pourrez entrer en relation avec les arbres, le ciel, la terre et tout le reste. Vous passerez de la communication, qui est la langue du mental, à la communion, qui est la langue du cœur. Votre centre basculera de votre esprit à votre cœur.

A ceux qui croient que Dieu répond aux prières, je dirai une simple chose : Dieu a tant de compassion pour vous que le plus souvent il laisse vos prières sans réponse!

Lorsqu'un enfant vous demande une glace alors qu'il est enrhumé que faites-vous? Vous ne la lui donnez pas.

L'enfant peut vous en vouloir, mais vous savez que vous faites de votre mieux pour lui, et qu'il ne sait pas que ce qu'il demande n'est pas la meilleure chose pour lui à ce moment-là.

De même, étant profondément ignorants de ce qui vous convient le mieux, vous demandez sans cesse à Dieu diverses choses.

Par pure compassion Dieu repousse gentiment vos prières, et il vous donne ce dont vous avez vraiment besoin. Il vous pousse vers une plus grande intelligence, vers ce qui est sa *seule* préoccupation pour vous. Plus votre intelligence intérieure grandira et moins vous prierez, moins vous demanderez.

Que pouvez-vous demander à Dieu? Si vous demandez, c'est que vous pensez qu'il y a certaines choses que Dieu ne sait pas! Cela voudrait dire que si vous ne demandez pas, Dieu ne saura pas. N'est-ce pas ridicule?

Peut-il y avoir quelque chose que Dieu ne sait pas?

Dieu vous donne ce dont vous avez besoin, pas ce que vous *voulez*. S'il se mettait à vous donner tout ce que vous voulez, vous iriez de mal en pis! Quand il vous donne ce dont vous avez *besoin*, vous passez de l'intelligence à plus d'intelligence et quelque part la demande cesse et la gratitude arrive.

Dieu vous donne la force et le courage dont vous avez besoin pour vaincre les difficultés.

Il vous donne la sagesse qui dissout vos prétendus problèmes.

Il vous donne cette ressource inestimable, une intelligence actualisée qui vous apporte la prospérité.

Il vous donne des occasions d'explorer votre propre amour et votre affection.

Il vous donne tout ce dont vous avez *besoin*, pour comprendre que ce que vous avez est tout ce qu'il vous faut.

Il vous donne tout ce qu'il vous faut pour mûrir, fleurir et embaumer autour de vous.

Le fond du problème, c'est que nous acceptons l'idée que Dieu détient la *Shakti* ou le pouvoir de nous donner ce que nous voulons, mais que nous ne comprenons pas qu'il possède aussi la *Buddhi*, l'intelligence qui permet de décider si la chose est bonne pour nous ou pas! Pensant que Dieu n'est *que pouvoir*, nous demandons sans trêve.

Nous croyons savoir ce qu'il y a de mieux pour nous et nous prions Dieu pour l'obtenir. Nous voulons utiliser *notre intelligence* et le *pouvoir de Dieu* pour avoir ce qui nous plaît! Nous lui disons clairement : voici ce que je veux, avec ton pouvoir fais-le pour moi! Nos désirs, avec nos préférences entre parenthèses - voilà notre prière à Dieu!

C'est cette attitude qui nous crée des complications. Vous devez comprendre que Dieu a non seulement le pouvoir mais aussi l'intelligence de décider ce qui est bon pour vous. Quand vous l'aurez compris vous cesserez de demander.

Vous croyez que le monde entier fonctionne à partir de votre intelligence.

Dites-vous bien que le monde fonctionne malgré votre intelligence.

Vous êtes tellement habitué aux transactions que vous avez du mal à comprendre qu'une personne avec laquelle vous n'avez aucun lien de parenté soit disposée à prendre soin de vous inconditionnellement, sans rien attendre en retour. Vous n'arrivez pas à y croire!

L'Existence prend soin de vous mieux que personne. Si je vous apprends cette Vérité, c'est à chacun de vous de la réaliser de l'intérieur à partir de sa propre expérience.

Ce sera alors pour vous une connaissance neuve, une connaissance native, originelle.

Je dis toujours que je ne peux pas vous enseigner la spiritualité, mais vous pouvez l'apprendre! Je peux vous dire les grandes Vérités, pour que vous puissiez au moins savoir ce que vous ne savez pas. Mais il vous appartient de faire de cette Vérité votre compréhension personnelle.

Je suis prêt à vous répéter la Vérité autant de fois que vous voudrez.

Pendant que Shankara était en *Parivarajaka Yatra*, pèlerinage à pied, avec ses disciples, il eut très soif.

On regarda partout mais on ne trouva rien qui puisse calmer sa soif.

Il n'y avait qu'une palmeraie où on fabriquait de l'*arrack* rustique, un vin de palme.

Shankara entra dans la palmeraie et demanda aux ouvriers s'ils

avaient de quoi apaiser sa soif.

Ils lui dirent qu'il n'y avait que de l'*arrack*.

Shankara en demanda et il le but.

Les disciples virent Shankara en train de boire l'*arrack*. Ils en demandèrent aussitôt et le burent!

L'*arrack* n'eut aucun effet sur Shankara qui était un être illuminé, avec une conscience illimitée!

Il marchait de pied ferme, mais derrière lui ses disciples tiraient la patte!

Quelques jours plus tard ils étaient de nouveau en marche, cette fois dans le désert.

Ils eurent soif, mais cette fois il n'y avait qu'une forge.

C'était le seul endroit ouvert.

Shankara demanda à l'ouvrier responsable s'il y avait quelque chose à boire.

Il lui répondit par la négative.

Mais Shankara vit le fer liquide, en demanda à l'ouvrier, et le but.

Puis il se tourna vers ses disciples et leur en offrit!

Les disciples furent choqués.

Shankara voulait leur faire comprendre qu'ils devaient faire ce qu'il *dit* et pas ce qu'il *fait*. L'*arrack* ne lui avait rien fait parce qu'il était établi dans la conscience infinie. On ne peut comprendre que par l'expérience. On ne peut pas simplement imiter de l'extérieur. Il faut que cela se passe de l'intérieur de chacun, et vous saurez.

Quel engagement, quelle connexion voulez-vous avoir avec la Vérité? Cela dépend de vous. Je ne puis aider que ceux qui s'aident eux-mêmes. Je ne peux vous donner la main et vous aider à vous relever que si vous pouvez au moins me tendre la vôtre. Autrement, je vous laisse libres de rester simplement là où.

Voilà pourquoi on dit : « Dieu vous laisse libre d'être enchaîné »!

Nous pensons pour la plupart que Dieu ne nous aide pas comme il devrait. Je vous assure que Dieu vous connaît mieux que vous vous connaissez vous-même. C'est vrai, vous devez le comprendre. Essayez de lâcher le doute, d'avoir un peu de foi. Le reste se fera automatiquement.

Deux poissons rouges sont dans un aquarium. L'un des deux demande à l'autre :

- Crois-tu vraiment à l'existence de Dieu?

L'autre répond :

- Qui crois-tu qui nous change l'eau chaque jour?

Si vous croyez que l'Existence prend en charge tous vos besoins, vous serez libéré de tout type de souci. Mais je vous ai expliqué que vos besoins étaient différents de vos désirs. Vous avez peu de besoins et beaucoup de désirs. L'Existence prendra soin naturellement de tous vos besoins.

Quand les désirs augmentent, on perd foi en l'Existence parce qu'on ne les voit pas se réaliser.

La croyance ordinaire consiste à croire, sans plus. La foi, par contre, est la croyance, plus l'énergie qui la met en action. On peut commencer par la croyance, mais on doit arriver à la foi. Dans la croyance il y a un doute, dans la foi il n'y a pas de doute, parce qu'il y a une expérience. Quand vous aurez vous-même goûté à la gratitude, vous attirerez de plus en plus de chance sur vous-même. Je le dis à partir de ma propre expérience.

Un jeune garçon visite le palais d'un roi. Il demande la permission d'y passer la nuit.

Le roi accepte et le garçon reste.

Le lendemain matin, il va voir le roi et se plaint sans fin des défauts de l'hébergement qui lui a été accordé.

Le roi ordonne qu'on le fasse sortir, en ajoutant que même un hébergement d'une journée est trop pour quelqu'un comme lui.

Le jeune garçon le prend très mal et va voir un Saint, un Soufi,

et lui raconte ce qui lui est arrivé.

Le Saint ne dit rien. Il lui demande simplement de devenir son disciple.

Quelques mois plus tard, le Saint dit au garçon qu'il va rendre visite au roi et lui demande de l'accompagner.

Ils demandent la permission de passer quelques jours au palais.

Le roi accepte.

Le lendemain le roi demande au Saint s'il est satisfait des dispositions prises à son égard.

Le Saint exprime de tout cœur sa gratitude envers le roi pour le confort qui lui a été offert.

Très heureux le roi ordonne immédiatement à ses hommes d'apporter encore plus de soin aux dispositions prises à l'égard du Saint.

Le Saint dit alors au jeune disciple :

Tu comprends maintenant? C'est le secret de la vie. Montre ta gratitude et tu seras comblé!

C'est ce qui arrive si vous remerciez l'Existence au lieu de trouver des défauts à ce qui vous est donné. Les vibrations positives de votre gratitude vous rapporteront automatiquement plus de bienfaits que vous ne pouvez imaginer.

Cela ne veut pas dire louer les gens avec les lèvres, tout en les trompant habilement pour obtenir plus. Non! Si vous vivez toujours dans un état de reconnaissance, quoiqu'il arrive à l'extérieur, votre gratitude irradiera autour de vous. Et vous commencerez à recevoir de bonnes choses.

On me dit aussi : « Swamiji, il y a tellement de souffrances autour de nous, pourquoi? » Tout cela est insensé. D'abord, il n'y a pas autant de souffrance que vous prétendez. Oui, il y a de la souffrance, mais elle est amplifiée par votre propre esprit.

En regardant les statistiques, vous verrez comment votre mental joue avec ces situations.

Il est socialement de bon ton de parler de ces sujets en les grossissant.

D'autre part, s'il y a tant de souffrance, c'est parce que notre foi a disparu, voilà tout.

Nous sommes devenus avarés, nous sommes à la merci de nos élans inconscients.

Comprenez que c'est l'Existence qui met en scène les événements de l'univers. Tous ces événements sont si bien synchronisés que plus vous en serez *conscient*, plus vous percevrez l'ordre surprenant de tout ce qui a l'air d'être un tel chaos. Nous devons nous éveiller à cette réalité et jouer notre rôle. La vie sera alors comme une musique.

Lorsque vous serez sensible à ce phénomène, vous verrez les choses se réorganiser, des petits événements aux plus grands, et *vous* deviendrez un simple instrument de tout le processus.

Le pouvoir de coïncidence se révélera à vous dans toute sa splendeur. Vous prendrez conscience que vous faites partie d'un orchestre macrocosmique où il vous suffit de couler avec la musique et de l'apprécier! C'est lorsque vous lutez, lorsque vous allez à contre-courant, que le problème apparaît.

Un jour des gens accourent vers un homme pour lui annoncer que sa femme est tombée dans le fleuve et que le courant est en train de l'emporter.

L'homme se précipite vers le fleuve, se déshabille, plonge et remonte le courant à la nage.

Les gens lui crient :

- Pourquoi vous remontez le courant? C'est plutôt le courant descendant qui l'a emportée.

L'homme répond en criant :

- Je connais ma femme... Même dans le fleuve elle ira à contre-courant, jamais dans le sens du courant!

Il y a problème lorsque nous allons à contre-courant, ce qui veut dire que nous avons laissé notre ego se mettre entre l'Existence et nous. Par contre, si nous comprenons et suivons le flot de l'Existence, nous serons si spontanés. Nous entreprendrons tout

ce qui se présentera sur notre chemin, et nous prospérerons dans la gratitude.

Être spontané signifie être prêt à prendre n'importe quelle responsabilité. Je dis toujours que la responsabilité est l'aptitude à réagir spontanément. Les Maîtres prennent la responsabilité du monde entier! Comment? Grâce à leur spontanéité, parce qu'ils coulent toujours avec le flot de l'Existence! Ils savent que s'ils se contentent de couler simplement avec elle, l'Existence fera arriver les choses naturellement!

Si vous parlez avec les résidents de l'ashram, ils vous diront leur expérience. Il leur est difficile de prévoir et d'arriver à me suivre, car je coule toujours avec l'Existence! Avec le temps ils arrivent à laisser tomber leurs idées sur les temps de fonctionnement et ils apprennent peu à peu à être prêts à tout faire à tout moment! C'est ainsi que fonctionne l'ashram. Les choses arrivent sans coup férir!

Le visiteur sera frappé par le désordre organisé qui règne à l'ashram. Pour les *poojas* ou les autres événements je préviens mes gens quelques heures à l'avance et tout se fait. Je ne leur donne que quelques heures, parce que je fonctionne en continu, sans plan ni cadre.

Si nous apprenons à couler avec l'Existence, nous vivrons sans souci. Or, nous avons tous appris l'art de nous battre avec l'Existence, et nous en souffrons.

Si vous vous accordez avec le flot de l'Existence, vous verrez que vous êtes pris en mains à chaque instant et que vous recevez ce qu'il vous faut pour *ce* moment.

Si vous vous branchez sur l'Existence, son rayonnement et son énergie seront avec vous. Vous verrez les choses se réajuster, s'organiser devant vous comme un puzzle. Les gens vous recevront avec spontanéité et enthousiasme partout où vous irez. Ils vous verront autrement, ils se sentiront inexplicablement attirés par vous. Votre vie sera comme un chant venant d'un artiste invisible et vous n'aurez qu'à danser sur la musique. La vie sera musique et danse, tout simplement elle deviendra célébration!

Mais au lieu de célébrer la vie, nous cherchons plus, nous cherchons sans cesse des miracles et nous trouvons qu'il n'y en a pas.

On ne *fait pas* de miracles, les miracles arrivent naturellement autour de nous! C'est votre aptitude à les reconnaître qui en fait des miracles! Avec gratitude, accordez-vous à l'Existence et vous en verrez, des miracles! La gratitude vous mettra à l'unisson avec les miracles. Vous avez le choix : les apprécier ou passer à côté!

Si vous passez à côté, vous resterez insatisfait. C'est comme frapper pour enfoncer une porte ouverte! Je vous assure, tout ce qu'il vous faut est déjà là, que vous n'avez qu'à le recevoir, mais vous n'êtes pas prêt à le croire. Vous ne voyez pas les miracles qui ont lieu déjà autour de vous, et vous continuez plutôt à les rechercher.

Changer l'eau en vin n'est pas un miracle. Le miracle c'est changer l'homme en Dieu. Le grand magicien indien P. C. Sarkar sait faire l'un. Il faut une profonde compréhension pour faire l'autre.

Ramakrishna racontait souvent cette histoire :

Deux frères habitent ensemble.

L'aîné décide de se lancer dans les affaires, tandis que le cadet devient *sadhou*.

Ils se retrouvent au bout de quelques années.

Chacun s'informe de ce que l'autre a fait pendant tout ce temps.

L'aîné fait la liste de toutes les choses matérielles qu'il a accomplies dans le monde. Il parle à son cadet de ses affaires, des richesses qu'il a accumulées. Puis il lui demande ce qu'il a fait.

Le cadet l'emmène près d'une rivière, la traverse à pied sans se mouiller et lui dit fièrement :

- Voilà ce que j'ai appris à faire!

L'aîné loue un bateau, traverse la rivière, et lui dit :

- Quoi? tu as mis tant d'années pour faire ce qui ne me coûte que deux pièces de monnaie!

Certains croient que faire des miracles dans le monde extérieur les rendra spirituels et puissants. Non! La spiritualité n'est pas un jeu de miracles dans le monde extérieur. La spiritualité se joue dans le monde intérieur : le changement de la personnalité en individualité est le plus grand miracle! Passer de la personnalité à l'individualité est le plus grand miracle.

De temps en temps on me supplie de faire des miracles. Je réponds que les prétendus miracles ne sont pas un critère pour mesurer mon état, mais personne n'entend. Même si, pour démontrer des techniques simples comme la matérialisation, etc., je fais une ou deux choses, les gens viennent me voir pour ces miracles, pour la magie, *pas* pour la transformation! C'est ce qui me préoccupe.

Un jour, sur l'insistance de quelques fidèles, j'ai téléporté une statue de *Lakshmi* que je leur ai donnée. Je leur ai expliqué que ce n'était pas un miracle. C'est par ignorance de la relation de cause à effet que vous croyez assister à un miracle.

Pendant le téléportage, de même qu'au téléphone les ondes de votre voix sont converties en signaux électriques, puis transmises et reconverties en ondes sonores à l'autre bout, je convertis simplement la matière en énergie, je la fais traverser l'espace et je la reconvertis en matière, c'est tout.

Il n'y a pas de miracle.

Ne courez plus après les miracles. Vivez avec gratitude et amour pour l'Existence et automatiquement de vrais miracles se feront

autour de vous. Votre transformation est le plus grand miracle qui puisse arriver par un Maître!

N'oubliez pas que vous n'avez pas besoin de miracles du Maître, mais d'intelligence.

En grandissant, votre intelligence vous permettra de mener à bien vos activités quotidiennes sans effort avec la paix en prime. Si en ce moment vous êtes gérant, vous avez beaucoup d'obligations. Vous embauchez des gens, vous les supervisez, vous fixez leurs salaires etc. Arrivez-vous à faire tout cela sans être stressé? L'intelligence vous permettra de tout faire sans stress. Vous vivrez en paix.

C'est l'intelligence qu'il vous faut, pas le pouvoir, ne l'oubliez pas.

Quand vous aurez compris et vérifié que l'Existence est aux commandes, vous serez transformé.

En avançant vous deviendrez un être libéré de ses illusions. Nous plaçons toujours notre foi dans les astrologues, les diseurs de bonne aventure, les planètes, étoiles et autres... mais jamais en l'Existence, la source même de toute vie dans l'Univers.

En Inde, il y a une coutume où les gens demandent leur avenir à un perroquet!

Sur les trottoirs, le long de la route, il y a un perroquet en cage et son propriétaire à côté.

Les passants s'arrêtent et ils donnent un peu d'argent au propriétaire en lui demandant leur avenir en toute confiance.

Le propriétaire ouvre la cage et ordonne au perroquet de sortir et de choisir un papier dans une pile.

Le perroquet sort, il prend un papier avec son bec, et il le tend au propriétaire qui le lit. C'est la prédiction de l'avenir de la personne!

Un homme doté de six sens demande à un perroquet qui n'en a que quatre de prédire son avenir! Comment est-ce possible?

Laissez tomber ces choses stupides pour vous accorder sur la corde centrale, la gratitude, et avancez de concert avec l'Existence.

Quand on observe les Maîtres, ils semblent si miraculeux et si divins. C'est parce qu'ils fonctionnent en harmonie avec l'Existence. Mais vous ne connaissez pas leur *état*, vous ne voyez que leur *statut*. En comprenant leur état vous comprendrez qu'ils se sont unis à l'Existence, ce qui explique qu'ils sont toujours dans la félicité. C'est *cet* état que vous devez tâcher d'atteindre.

Mais que dites-vous? « Oh, c'est un Maître, il est toujours dans sa félicité. Comment peut-il avoir une idée de mes problèmes? Je me bats pour gagner mon pain, et il me demande d'être toujours dans la gratitude... »

Vous ne voyez que les pétales de rose aux pieds du Maître. Vous ne voyez que son *statut*, et vous pensez qu'il ignore tout de vos problèmes journaliers. Mais c'est à son *état* que le respect est dû, pas à son *statut*. Vous n'avez pas idée du combat qu'il a dû mener pour atteindre cet état.

Vous parlez de vous battre pour du pain et du beurre! Mon propre vécu, c'est une errance où je suis resté tant de jours sans rien manger. Et je n'y ai jamais vu une quelconque faiblesse de la part de l'Existence. Je recherchais la Vérité avec une telle ferveur que tout devenait méditation, y compris le fait de rester sans manger.

Vous savez, mis à part quelques foyers charitables et l'Inde du Nord où les *sannyasi* sont très respectés, les gens les rejettent. Les *sannyasi* sont toujours considérés avec suspicion. On croit qu'ils viennent pour vous voler vos biens. Ne les rejetez jamais. Pourquoi ne pas leur donner juste un bol de riz, cela leur suffit! Ne soyez pas avare lorsqu'il s'agit de donner. Si vous ne voulez pas être un *dhaani*, celui qui donne une petite portion de sa richesse, vous serez un *mahadhaani*, celui qui meurt en laissant toute sa richesse!

Comprenez en tout cas que je ne parle que de ma propre expérience. Au milieu des pires galères, si votre foi et votre gratitude sont inébranlables, si vous vous servez de votre intelligence intérieure, vous verrez que vous vous en sortirez avec

succès, avec encore plus de gratitude et d'intelligence!

Même si vous perdez quelque chose de très précieux, ayez de la gratitude pour le temps pendant lequel vous en avez profité, c'est tout. Quand vous serez devenu pure gratitude, vous ne pleurerez aucune perte. Vous profiterez de la chose tant qu'elle sera là, et vous aurez de la gratitude aussi lorsqu'elle ne sera plus là.

Un roi se déguise la nuit et va faire des rondes dans son royaume.

Chaque nuit il voit un Maître assis sous un arbre dans un état de béatitude alors que toute la ville dort.

Il éprouve un grand respect pour le sage, et une nuit il lui demande de venir avec lui au palais.

- D'accord, dit le Maître, je viendrai aujourd'hui même. Demain n'est jamais sûr.

Le roi est décontenancé par la brusquerie de l'acceptation, mais il l'emmène au palais.

Il lui donne la meilleure chambre et lui sert les meilleurs mets.

Le Maître apprécie sincèrement.

Le roi observe son appréciation du confort matériel. Il ne pensait pas qu'un vrai Maître pouvait en jouir autant. Jour après jour son respect diminue. Il se sent trompé.

Finalement le Maître lui dit un jour :

- Quelque chose semble vous chagriner, pourquoi ne dites-vous rien?

- Oui, je ne vois pas la différence entre vous et moi quand je vous vois apprécier toutes ces choses autant que moi.

Le Maître sourit, et dit :

- Je vois. Sortons faire une promenade.

Le roi accepte et ils partent se promener. Ils marchent en silence un bon moment. Ils arrivent à une rivière qui délimite le domaine du roi.

- Bien, dit le Maître, mon séjour s'achève et je vais quitter votre royaume. Voulez-vous venir?

- Comment le pourrais-je? J'ai mon royaume, mon peuple et tant de choses à régler!

Le Maître sourit, et dit :

- Eh bien maintenant vous avez la réponse à votre question!

Ces paroles du Sage secouent le roi.

Les Maîtres savent que tout appartient à l'Existence. Voilà pourquoi ils vivent dans le moment et dans l'appréciation la plus totale. Chaque instant est pleinement vécu.

Ils n'ont pas peur perdre quoi que ce soit, car... *qu'y a-t-il à perdre?*

Rappelez-vous que tout appartient à l'Existence. Vous n'êtes que momentanément propriétaires. Soyez reconnaissant, que vous possédiez ou non beaucoup de biens. C'est cela la voie de la libération. Vous jouirez d'une formidable liberté si vous comprenez cette simple vérité.

Encore une belle histoire !

Dieu et tous les savants du monde se retrouvent ensemble à l'occasion d'un championnat.

Tout ce que Dieu a créé, les savants le reproduisent avec divers matériaux. Ils arrivent à tout reproduire sans problème.

Finalement Dieu fait l'homme à partir de la poussière, et il lance ce défi aux savants.

Ils commencent à ramasser de la poussière...

- Eh, oh, attendez, dit Dieu! Faites-le avec *votre* poussière, pas avec la *miienne!*

L'homme doit comprendre que l'Existence est le créateur, le créé et la création.

Alors seulement il pourra jouir sans souci de toute chose et renoncer à la possession et au sentiment d'être l'auteur.

Aussitôt que vous passerez de la recherche de l'insatisfaction, des soucis et de la dépression à la recherche du présent et de la gratitude, vous maîtriserez mieux l'énergie de l'Existence. Vous saurez l'apprécier davantage et là, c'est la gratitude qui sera désormais votre attitude.

Un homme va acheter des légumes au marché pour sa femme.

Il achète des gombos, rentre les porter à la dame.

En les voyant elle dit :

- Oh! ils sont trop durs, je ne pourrai pas les préparer.

Le lendemain, il retourne chercher des gombos, les choisit avec soin et rentre les porter à sa femme, qui lui dit :

- Qu'est-ce que tu m'as acheté là? Ils sont bien trop tendres pour le plat que j'ai l'intention de faire.

Le lendemain il repart au marché et supplie le vendeur :

- Donnez-moi de bons gombos, ni trop mûrs, ni trop tendres, s'il vous plaît!

Le vendeur choisit lui-même avec soin les meilleurs gombos et l'homme les porte à sa femme.

En les voyant, elle lui dit :

- Quoi? encore des gombos, non mais...

L'appréciation ne se déclenche pas spontanément chez la plupart d'entre nous... Ce manque de spontanéité signifie que nous sommes de nature à nous plaindre, à rester insatisfaits. Notre esprit se nourrit en fait d'insatisfaction.

Être insatisfait c'est comme donner au mental quelque chose à mâcher. Il s'en nourrit et cela le tient occupé. Qu'arrive-t-il quand nous sommes trop satisfaits? Le mental tourne à vide, il ne sait que faire. Il commence à chercher de quoi se nourrir.

Une dame se rend dans un magasin de chaussures.

Elle demande des chaussures à sa pointure et le vendeur lui montre patiemment plusieurs paires.

Elles les essaie les unes après les autres, mais n'en trouve aucune qui lui convienne vraiment.

Finalement, le vendeur lui montre une dernière paire.

Elle l'essaie, et lui dit :

- Elles me vont trop bien, je me demande si c'est c'est la bonne pointure!

Si vous êtes convaincu que rien ne peut vous satisfaire, personne n'y changera rien. C'est *votre* état d'esprit, vous êtes *seul* à pouvoir le changer. Être insatisfait n'est pas gênant pour la plupart

d'entre nous, car ainsi nous avons toujours quelque chose à raconter, notre esprit est toujours occupé.

Être satisfait, ce serait comme avoir perdu l'esprit. Même si nous prétendons toujours rechercher la satisfaction, nous ne sommes pas prêts à l'accepter. Notre mental joue habilement son jeu, car il lui faut toujours quelque chose à mastiquer.

Nous ne voyons de sécurité qu'au-delà de l'horizon. C'est une ligne imaginaire, mais nous cela nous rassure de lui courir après, d'avoir un objectif à poursuivre! Le mental a été entraîné pour toujours courir!

Mais vous ne trompez que vous-même. Vous vous attirez des résultats contradictoires. Au fond de votre cœur vous souhaitez vous sentir satisfait, mais vous vous privez de cette satisfaction en refusant ce qui vous est donné! Vous *voulez* quelque chose, mais vous attirez *autre chose* sur vous. Et cela ne vous gêne pas de considérer la satisfaction comme quelque chose que vous passerez votre vie entière à essayer d'atteindre!

Comprenez que votre souffrance naît lorsque vous vous créez des résultats contradictoires. Tâchez de définir clairement ce que vous voulez devenir et dirigez *chaque* atome de votre énergie dans ce sens. En agissant avec une telle clarté, vous ne vous ferez pas d'illusion, vous ferez en sorte de devenir rapidement ce que vous voulez être!

Lorsque vous entrez dans un espace où la gratitude est votre

méditation, le contentement se produit aussitôt. Le contentement que nous connaissons a toujours sa raison d'être. Il est lié à un événement du monde extérieur qui a momentanément mis au repos votre esprit affairé. Quand l'esprit est reposé, vous dites que vous êtes content. Mais ce n'est pas le vrai contentement.

Le vrai contentement est un sentiment permanent de gratitude pour la bienveillance de l'Existence. Ce contentement n'a envie de rien d'autre. Il jouit simplement de tout, sans aucune raison : il n'en a pas besoin. Dans cet état vous ne saurez pas ce qu'est le mécontentement.

Un homme se plaint d'insomnie à son médecin qui lui demande :

- Vous n'arrivez pas à dormir de toute la nuit?
- Je dors bien la nuit, docteur.
- Alors qu'est-ce qui vous amène?
- Je n'arrive pas à dormir l'après-midi et le soir!

Nous demandons tous toujours plus, sans mesure. Même quand nous avons une échelle, elle n'a pas de fin. L'attitude consistant à toujours demander plus nous rend aveugle. Résultat, nous ne savons même plus où nous en sommes puisque nous n'avons pas regardé en nous-même depuis longtemps. Notre mental nous fait marcher, nous menons une vie d'ignorance. Nous créons de la souffrance en nous et cherchons du soulagement au dehors.

Vous riez de cette plaisanterie parce que vous ne faites que l'entendre sans vous sentir concerné. Mais vous vous retrouvez

souvent dans cette même situation sans le savoir. A ces moments-là vous n'êtes pas un simple observateur. Votre implication est telle que vous prenez la chose très au sérieux. Pour vous c'est une réalité concrète.

Tâchez de vous rappeler cette histoire dès que quelque chose vous ennuie. Branchez-vous aussitôt sur elle et regardez avec une conscience claire ce qui vous embête. Allez voir au fond de vous si c'est un vrai problème, ou si c'est simplement votre mental que vous laissez dériver. Vous en rirez peut-être.

Une dame embarque sur un vol longue distance.

L'hôtesse sert à manger à tout le monde. Voyant que la dame est profondément endormie, elle passe au passager suivant.

Après un certain temps la dame se réveille et demande son repas.

L'hôtesse lui apporte son plateau. La dame touche le plat et s'écrie :

- C'est quoi cette compagnie? Le repas n'est pas chaud. J'ai payé les yeux de la tête et je ne peux même pas avoir un repas chaud!

L'hôtesse présente ses excuses :

- Excusez-nous madame, on a eu une panne, tous les autres passagers ont eu leur repas comme vous.

La dame dit :

- C'est vrai? Alors ça va!

Le repas est toujours aussi froid, mais cette dame se sent mieux parce qu'elle sait que tout le monde a été servi comme elle! Voilà ce que j'entends quand je dis que tout est un jeu du mental, que tout n'est qu'arrangement du mental. Le mental ne cesse de changer de musique et de se jouer de vous, car vous l'avez laissé prendre le dessus. Vous ne vous êtes pas centré sur la satisfaction et vous fluctuez donc suivant votre mental.

Comme je le disais, si vous n'arrivez pas à rire en fin de journée c'est que vous prenez toujours tout trop au sérieux, que vous croyez porter le monde entier sur vos épaules, que c'est grâce à vous que tout ce qui arrive est possible.

Au fond, la Vérité c'est que nous appartenons à l'Existence, l'ultime énergie omniprésente qui est aux commandes de tout l'ensemble. Notre nature inhérente est à la recherche de la connexion perdue avec l'Existence, pour pouvoir couler sans problème. Mais cette compréhension finit par nous échapper et nous nous déconnectons de l'Existence, nous courons après les choses matérielles, pensant que c'est pour elles que nous sommes faits.

Si vous êtes allé au zoo une fois dans votre vie, vous avez dû constater que les files d'attente les plus longues se trouvaient devant les cages des lions et des tigres. Les gens peuvent attendre longtemps pour voir ces deux animaux qui leur inspirent de la crainte et du respect.

C'est parce que, sans nous en rendre compte, nous sommes rassurés à la vue de ce qui est plus grand et plus fort que nous. Nous avons alors le sentiment réconfortant que nous n'avons pas le pouvoir ultime, et nous le savons bien. Notre être est en fait à la recherche de cette grandeur qui nous rappelle notre véritable place dans le macrocosme universel.

Les gens cherchent dans les temples l'assurance que procure la vision des représentations divines. Ceux qui ne trouvent pas cette assurance dans les temples la trouvent ailleurs. Mais notre for intérieur sait que nous n'avons pas le pouvoir ultime. Lorsque ce sentiment sera notre expérience, nous serons sûrs de cette réalité.

L'Himalaya vous rappelle avec force et constance la profondeur de l'Existence. De sommet en sommet les montagnes défilent, la montagne devient la vallée et la vallée devient montagne sans qu'on en perçoive le début ni la fin. Le fleuve Gange s'écoule en continu dans la vallée, changeant d'humeur, de couleur et de forme, babillant et riant dans la langue de l'Existence. S'il est un monde non créé par l'homme, c'est l'Himalaya. L'Himalaya est bien la preuve que l'homme n'est pas le maître du monde.

En faisant face à l'Himalaya, vous observerez sur des centaines de kilomètres ces montagnes de glace qui deviennent de simples chutes d'eau, puis juste de l'eau. Telles sont les merveilles de la nature à son summum.

Ce que les livres ne peuvent pas vous enseigner, l'Himalaya vous l'enseignera juste à travers l'expérience visuelle. Il suffit d'être prêt à

la recevoir. L'Himalaya est un corps d'énergie vivant, doté d'un silence pénétrant. Il suffit de se laisser pénétrer. En réalisant que vous n'êtes qu'une poussière dans la splendeur de l'Existence, vous l'accepterez avec grâce et humilité sans demander autre chose.

Quand vous vous ouvrez à l'Existence, elle vous remplit. Elle vous remplit en fonction de votre ouverture. Vous pensez tous que vous devez travailler dur à vous accrocher à Dieu. Non. Avez-vous déjà vu un jeune singe s'accrocher à sa mère? Il risque à tout moment de lâcher et de tomber. Mais chez le chat c'est la mère qui s'accroche à son chaton qui se sent en parfaite sécurité.

Point n'est besoin de s'accrocher à Dieu. Autorisez-vous à faire votre devoir, et Dieu s'accrochera à vous. Tomber amoureux de Dieu ne veut pas dire grand-chose. Mais faire en sorte que Dieu tombe amoureux de vous, à la bonne heure!

Cela se fera lorsque votre foi sera sans faille, et que vous vivrez par amour de servir. Ecoutez cette belle histoire :

Un homme conscient de Dieu et plein d'amour, qui avait fait beaucoup de bonnes actions dans sa vie, entend parler d'un homme qui possédait un livre dans lequel étaient consignés les noms de ceux qui aimaient Dieu.

Soucieux de savoir si son nom figure dans le livre, il va voir cet homme et lui demande la permission de consulter l'ouvrage.

Il feuillette le livre du début à la fin, sans tomber sur son nom.

Il s'en va très déçu.

Un an plus tard il revient pour voir si son nom avait été ajouté.

Il n'y est toujours pas.

Comme il se prépare à s'en aller, l'homme lui dit :

- Attendez, Monsieur! Ce livre contient le nom des gens qui aiment Dieu. Mais j'en ai un autre qui contient très peu de noms. C'est la liste de ceux que Dieu aime.

Il lui montre le livre. Son nom y est.

Il est facile d'aimer Dieu, lui qui donne tant, avec tant d'amour, qui est si puissant... Vous pouvez dire que vous l'aimez sans avoir à bouger d'où vous êtes. Mais quand vous ressentez Dieu au niveau de l'Être, quand la transformation aura lieu en vous, c'est Dieu qui tombera amoureux de vous! Vous vous sentirez aimé de mille façons dont vous n'aviez pas idée. Tel est l'amour plein de compassion de Dieu.

On nous a toujours appris à être circonspect avec la nature, avec Dieu, avec l'Existence. On nous a appris à porter des sandales pour que le sol ne nous blesse pas, à ne pas nous laisser mouiller par la pluie, à rester à l'intérieur lorsque le vent souffle. On nous a appris à nous tenir à distance des animaux... ainsi de suite.

Mais l'Existence est votre seul ami sur la planète Terre. Savez-vous combien il est agréable de sentir le sol sous ses pieds? Je ne portais jamais de sandales quand j'étais jeune, sauf pendant

mes études parce que le règlement l'exigeait. Je restais pieds nus à la maison et à l'école, comme pendant mes jours d'errance.

On me pose souvent cette question :

- Swamiji, comment se fait-il que vos pieds sont lisses et sans défaut même après tant d'années d'errance sur un sol rugueux?

Voici la réponse : jamais je ne me suis senti coupé, séparé de l'Existence. C'est la vraie raison. J'ai toujours eu le sentiment de faire partie de l'Existence.

Même à l'ashram je suis pieds nus le plus souvent. Bien sûr mon entourage me choie en me mettant des sandales pour me protéger les pieds. Je demande à mes gens comment des pieds qui ont traversé *nus* toute l'Inde en long et en large pourraient s'abîmer maintenant!

En faisant cela vous vous coupez de la nature. J'ai toujours eu le sentiment que j'appartenais à la nature. C'est pourquoi j'errais sans souci, sans avoir peur de rien. Imaginez-vous dans l'obscurité de la jungle avec des animaux sauvages, sans manger, sans la moindre idée de ce que sera votre prochain repas, sans autre endroit pour dormir que sous la voûte céleste? Comment seriez-vous? Totalement terrifié, non?

On ne vous a jamais appris que l'Existence est votre ami fidèle. Vous ne pouviez compter que sur les gens pour vous aider, les croyant seuls capables de le faire. Vous n'avez pas compris que c'est l'Existence qui vous aide à travers eux. Vous avez mis toute

vosre confiance en eux, jamais en l'Existence.

En faisant confiance à l'Existence, vous pouvez vivre en Seigneur sur la planète Terre. J'ai aimé mes jours d'errance. J'allais là où mes pas me menaient, ignorant tout de ma prochaine destination. Je prenais n'importe quel train et je descendais là où le paysage me plaisait. Je ne parlais pas hindi à l'époque et la plupart du temps j'étais dans l'Inde du Nord, dans l'Himalaya. J'attrapais juste assez de mots hindi au passage pour demander mon chemin.

Quelle que soit la langue qu'on veut apprendre la première difficulté vient du fait qu'on pense ne pas la connaître. On commence par se couper de la langue et elle paraît alors difficile. De même ici, vous vous coupez de votre nature omnisciente.

Le plus souvent j'étais tout seul, je n'allais pas avec un groupe de *sadhous*. Jamais je ne me suis senti seul. J'étais heureux de faire partie de l'Existence. En apprenant à vous relier à la nature, vous ressentirez la joie de l'Existence. Je n'ai jamais eu à mendier ma nourriture. Si j'avais faim, elle arrivait d'une façon ou d'une autre. C'est pourquoi je vous dis de croire et de lâcher prise. L'Existence prendra soin de tout.

On me dit : « Swamiji, vous avez tant lutté dans votre vie, pour atteindre votre but. Ne devons-nous pas aussi souffrir pour y arriver? » Je réponds que j'ai lutté parce que j'utilisais 10.000 clés pour ouvrir une serrure. J'ai passé des années à chercher la

bonne clé. Maintenant je l'ai. Je suis prêt à la donner à quiconque la veut. Elle fonctionnera en un tour de main! Bien sûr, si vous pensez qu'il vous faut souffrir, c'est votre affaire, je ne vais pas m'en mêler!

Votre seul effort devrait être de laisser couler l'Existence à travers vous. Moins vous lui résisterez, moins vous aurez d'effort personnel à faire. C'est une relation directement proportionnelle. Quand vous êtes illuminé vous n'êtes qu'un canal par lequel l'Existence coule continuellement. Quand vous ne faites plus d'effort, l'Existence coule sans effort à travers vous.

Vous avez une question?

Swamiji, comment la méditation aide-t-elle à se sentir satisfait?

Si vous méditez continuellement, vous allez devenir doux et perméable. Vous allez devenir sensible et éveillé. Vous verrez votre conscience s'élargir sans cesse. C'est votre conscience qui détermine vos sentiments et vos actions. Voilà pourquoi je vous répète toujours de méditer, pour purifier votre conscience. Alors les choses seront plus claires pour vous.

Vous sentirez votre centre basculer de votre esprit à votre cœur. Lorsque la distance entre votre mental et vous-même augmentera, tout votre être se mettra à vibrer d'un sentiment différent, un sentiment de satisfaction, d'accomplissement profond, d'amour sans raison pour le Tout, de joie et de félicité continue.

Tant que c'est votre mental qui agit, vous ne ferez que demander plus, analyser, vous diviser, pour obtenir en fin de compte plus d'insatisfaction que toute autre chose. Quand vous agirez à partir du cœur toute analyse cessera. Vous ne créerez ni dissection du passé ni souci pour l'avenir.

Vous serez dans le présent, sans jugement, et vous ne ressentirez que contentement et gratitude.

Un nouvel espace se sera ouvert en vous.

Quand vous aurez trouvé cet espace, toute l'énergie que vous dépensiez en énergie négative et en insatisfaction sera libérée. Vous vous sentirez heureux, intégré et plein d'énergie. La gratitude sera alors votre prière et le mot « *merci* » sera votre mantra!

La poussée d'énergie qu'on ressent lorsqu'on est dans un état de gratitude envers l'Existence ne peut se décrire avec des mots. Elle se comprend par l'expérience. La moindre chose qui sera sur votre chemin vous donnera tant de contentement, et elle attirera encore plus de l'Existence qui se déversera à flots sur vous.

Soudain tout l'ensemble prendra une dimension nouvelle où vous ressentirez de plus en plus de félicité. Chaque moment vous enchantera plus que le précédent. Le simple fait d'exister vous ravira. Vous vous sentirez comme une bénédiction pour vous-même et pour le monde entier.

En *demandant*, vous perdez. En étant *reconnaissant*, vous êtes

dans l'abondance. Soyez reconnaissant tout le temps, c'est une vraie clé passe-partout. Bien sûr cette reconnaissance doit venir de votre être, pas de la périphérie. Ce sera le cas si votre gratitude vient de votre for intérieur.

En vous endormant ayez un sentiment de gratitude pour cette journée de plus passée avec l'Existence. En vous réveillant, soyez reconnaissant de pouvoir passer une journée de plus avec l'Existence! C'est la méditation la plus simple et la plus efficace, celle qui fera de la gratitude votre être même.

En ressentant et en irradiant la gratitude à partir de votre être, vous pourrez changer la face du monde entier. Tout le terrorisme, les guerres, le fanatisme religieux, la maladie, la pauvreté... peuvent être éradiquées en répandant la conscience de la gratitude qui doit émaner de chacun.

Quand chacun ressentira et irradiera la gratitude, il ne pourra plus y avoir de haine, plus de jalousie. Toutes les racines de la négativité globale peuvent être ainsi éliminées, par la dissolution des causes de toute la négativité. Telle est la beauté de la gratitude!

Bien, nous allons maintenant passer à la méditation *Sahasrara Dhyana*, la méditation de gratitude.

Les volontaires distribuent des fleurs à chaque participant.

Nithya Dhyana et Sahasrara Dhyana

Durée totale : 65 minutes

Les deux méditations sont combinées.

Nithya Dhyana

Les émotions et les pensées donnent naissance à notre configuration mentale et à notre attitude.. Comprendre le jeu des émotions et des pensées est le premier et le dernier pas vers l'émancipation. Nithya dhyana est une méditation de 35 minutes conçue par Nithyananda pour transcender le mental et pour s'en déconnecter.

Par nature, l'homme est un Etre *débordant* de félicité et détaché. Mais que signifie le terme détaché (*un-clutched*)?

Chaque pensée qui naît en nous est comme une bulle qui se forme, s'élève, puis meurt. Chaque pensée apparaît indépendamment, et disparaît avant que la suivante ne prenne le relais. Par exemple, imaginez que vous êtes assis sur une chaise. Soudainement, vous vous levez. La pensée que vous êtes assis vous quitte dès que vous décidez de vous lever. Si vous travaillez sur votre ordinateur, et décidez d'éteindre la machine, à ce moment précis, la pensée que vous voulez travailler disparaît. De cette manière, toutes vos pensées sont déconnectées. Elles se suivent, les unes après les autres. Une pensée doit mourir avant qu'une autre puisse surgir. Notre nature est de la sorte.

Notre nature est de renoncer à nos pensées à chaque instant.

Notre nature est de permettre à chaque pensée de naître, de s'élever en nous, et de disparaître pour laisser place à la suivante. L'existence de nos pensées est verticale, tout comme les bulles qui s'élèvent vers le ciel.

Ce processus qui permet aux pensées de s'élever et de disparaître sans essayer de les connecter est ce que nous appelons être 'unclutched'. Tant que ce processus naturel suit son cours, tout va bien.

Mais le problème est que nous commençons à connecter ces pensées de manière hasardeuse et formons une 'chaîne de pensées'. En faisant cela, nous convertissons ce processus vertical et déconnecté, en un processus horizontal qui crée une connexion linéaire. C'est ici que commence le vrai problème. Tant que chaque pensée apparaît et disparaît librement, nous pouvons faire face mentalement et physiquement à n'importe quelle situation, et notre conscience reste légère et pleine de félicité. Notre conscience souffre dès que nous commençons à connecter nos pensées. Nous commençons à nous sentir accablés. Cela dégrade notre Etre.

Les émotions telles que le souci, l'envie, le mécontentement, la jalousie, la peur, l'ego, et le besoin d'attention existent parce que nous créons une connexion entre différents incidents indépendants, entre des pensées indépendantes, et créons un concept selon notre entendement, puis commençons à établir des liens avec ce concept. Nous créons une chaîne imaginaire de pensées et nous

en souffrons.

Ce sont ces émotions qui créent toutes les formes de violence, que ce soit les guerres de religions, les conflits sociaux, ou les troubles politiques. Toutes les formes de violence prennent racine dans les émotions. Notre habitude de créer des chaînes imaginaires de pensées est à l'origine de nos émotions, et nous leur donnons le pouvoir de nous contrôler.

Lorsque nous créons une chaîne de pensée, nous choisissons les pensées en fonction de notre désir de souffrir ou non. Nous collectons au hasard des pensées plaisantes, puis les connectons afin de former une chaîne de plaisir, ou nous prenons des idées négatives et les connectons pour créer une chaîne de souffrance. Nous créons alternativement des chaînes de souffrance et de plaisir, et nous oscillons constamment entre ces deux émotions. Désembrayer de cette chaîne est la clef d'une vie pleine de félicité.

Analysez plus en profondeur. Regardez comment vous connectez vos pensées au lieu d'y renoncer. Vous comprendrez comment vous créez votre propre souffrance. C'est le mental qui opère cette connexion. Mais en réalité, il n'existe aucune connexion entre vos pensées !

Nous sommes programmés à nous nourrir de mots et de pensées car nous agissons tout le temps par peur et avidité. C'est pour cela que nous créons ces chaînes de pensées.

A cause de nos peurs et de nos désirs, nous créons un lien entre nos pensées. Nous avons peur de lâcher ce processus, car si nous l'abandonnons, nous n'avons alors plus rien à quoi nous rattacher. Nous n'avons jamais expérimenté l'état où nous ne connectons pas nos pensées. Dans cet état là, il n'y a pas de place pour les peurs et les désirs. Vous Etes, tout simplement. C'est une dimension que nous expérimentons rarement car nous sommes trop occupés à fonctionner dans nos chaînes de pensées coutumières.

Une petite histoire :

Un ophtalmologue traitait un homme aveugle.

Il lui dit, « Une fois que j'aurai opéré vos yeux, vous retrouverez la vue, et vous serez en mesure alors de vous débarrasser de votre canne. »

L'aveugle prit peur. Il demanda au docteur, « Je comprends bien que je vais retrouver la vue, mais comment vais je marcher sans mon bâton ?

Il avait tant pris l'habitude de marcher avec son bâton, qu'il ne pouvait comprendre qu'en récupérant la vue, il pourrait alors jeter sa canne!

La vérité est que nous pouvons exister sans connecter nos pensées. Mais nous pensons que cela est inévitable !

Nous ne réalisons pas que tout cela est un mythe. Notre mental

est un mythe ! Nous lui avons donné plein pouvoir, et nous sommes devenus son esclave : nous sommes assujettis à notre mental !

Observez simplement les pensées qui apparaissent en vous. Observez le processus ; une pensée apparaît, elle s'évanouit, puis une autre pensée survient.

Observez comment vous connectez ces pensées, comment vous créez des concepts et des idées. Regardez le jeu de ces concepts sur vous, vous comprendrez alors comment vous créez ce mythe.

Pour vivre dans la joie, vivre d'une manière déconnectée est la seule solution. Décidez que vous ne connecterez plus les pensées entre elles, et que vous ne jugerez plus ces pensées ou incidents ! Dès que vous réalisez que vous faites une connexion, '*unclutched*', désembrayez ! Pratiquez cette technique toute les fois que vous en êtes conscient ; alors votre configuration mentale se transformera automatiquement.

Lorsque vous travaillerez sur ce mode, vous verrez votre potentiel se déployer ; vous pourrez prendre beaucoup plus de responsabilités sans stresser, vous n'éprouverez plus de sauts d'humeur, vous serez heureux à chaque instant. Il nous faut une *raison* pour être heureux ! Cette raison est encore une chaîne que nous créons. Dès que vous arrêterez de créer ces chaînes,

vous vivrez la félicité à chaque instant !

Le terme ‘déconnecté’ ne veut pas dire que vous devriez rester à part et être froid avec les gens et les situations autour de vous. Renoncez tout simplement à connecter vos pensées.

Gardez en tête que vous êtes un Etre merveilleux, libre par nature. Vous cesserez alors de créer une vie difficile pour vous et pour les autres.

La méditation Nithya Dhyaan nettoie et énergétise les centres d’énergies vitales de votre corps. Ils sont responsables de vos sauts d’humeur et gardent les mémoires négatives emmagasinées en vous.

Cette méditation permet un éveil intense de votre intelligence intérieure. Elle permet de faire l’expérience de la croissance de la conscience qui peut vous conduire à une vie totale et pleine.

La méditation en tant que telle purifie et met en place le terrain nécessaire pour expérimenter la vraie nature de votre corps, de vos pensées et de vos émotions. C’est le vol direct vers un état de conscience élevé, celui de la béatitude éternelle, libéré des chaînes mentales.

Nithya Dhyaan est une technique complète qui vous offre ce dont vous avez besoin pour retrouver votre équilibre, et pour être en harmonie complète avec votre corps, votre esprit, et votre mental. Elle vous permet aussi d’utiliser votre intelligence intérieure

comme une force pour vous propulser et exceller dans les mondes intérieurs et extérieurs.

Nithya dhyaan et sahasrara Dhyaan sont composées à elles deux de six étapes. S'il vous plaît, écoutez bien les instructions !

Instructions :

Première étape :

Agenouillez-vous sur un tapis de sol, asseyez-vous sur vos talons et sur la plante des pieds. Cette position est appelée Vajrasana. Posez les mains sur les hanches. Gardez la colonne vertébrale et la nuque bien droites. Fermez les yeux et pratiquez une respiration chaotique pendant 7 minutes.

Deuxième étape :

Gardez cette position. Formez le « chin mudra » avec le pouce et l'index, et placez vos mains sur vos genoux. Votre paume des mains devrait faire face au plafond. La pointe de l'index devrait toucher le bout du pouce, en formant un cercle. Les trois autres doigts, les bras et les mains restent détendus. Vous allez maintenant pratiquer le mahamantra intensément pendant 7 minutes. Faites le son mmm...

Troisième étape :

Maintenant, asseyez-vous en tailleur si vous le désirez ou restez

dans la position *vijrasana*. Pendant 7 minutes, vous allez placer votre attention sur les sept chakras successivement, en commençant par le chakra Mooladhara, le chakra racine, et en terminant par le chakra sahasrara, situé au sommet de la tête.

Concentrez-vous sur chaque chakra pendant une minute. Répétez consciemment intérieurement :

- ce chakra est pur
- ce chakra est plein d'énergie
- ce chakra déborde de félicité
- ce chakra rayonne la félicité éternelle.

Quatrième étape :

Restez 'unclutched' pendant 7 minutes en silence.

Cinquième étape :

Musique douce.

Sahasrara dhyana est une méditation de gratitude qui vient du Soufisme.

Assis droit, gardez les fleurs en mains et fermez les yeux. Concentrez-vous sur votre *sahasrara chakra*. Oubliez tout le reste de votre corps. Concentrez-vous seulement sur le *chakra*

de la couronne et relaxez-vous là. Soyez souriant et détendu.

De tout votre être, offrez votre gratitude à votre mère qui vous a donné ce corps. Pensez à elle, et offrez-lui votre gratitude de tout votre être.

Offrez votre gratitude à votre père qui vous a donné cette vie et a pourvu à tous vos besoins.

Offrez votre gratitude à tous les médecins et aux infirmières qui vous ont reçu quand vous êtes arrivé sur la planète Terre.

Offrez votre gratitude à tous ceux qui ont construit l'hôpital ou le foyer où vous êtes né.

Offrez votre gratitude à tous ceux qui ont pris soin de vous quand vous étiez bébé.

Offrez votre gratitude à ceux qui se sont occupés de vos repas, de votre linge, qui étaient avec vous quand vous étiez jeune.

Offrez votre gratitude à tous vos enseignants du primaire.

Offrez votre gratitude à tous vos amis de jeunesse qui ont rendu votre vie heureuse et joyeuse, qui ont partagé avec vous leur joie et leur innocence.

Offrez votre gratitude à vos frères, sœurs et autres parents qui se sont occupés de vous.

Demandez leur pardon pour tout le mal que vous avez pu leur faire, volontairement ou pas, consciemment ou pas.

Offrez votre gratitude à tous ceux qui vous ont formé professionnellement, qui vous ont aidé à occuper votre profession, qui vous ont donné le courage de tenir sur vos propres pieds.

Offrez votre gratitude à tous ceux qui vous ont aidé financièrement quand vous en aviez besoin.

Offrez votre gratitude à tous les médecins et aux infirmières qui vous ont soigné, qui vous ont donné des soins médicaux quand c'était nécessaire.

Offrez votre gratitude à votre conjoint pour l'amour et la sécurité qu'il ou elle a apporté dans votre vie.

Pardonnez-lui pour tout ce qu'il ou elle a pu faire qui vous a blessé.

Demandez-lui de vous pardonner pour tout ce qui a pu lui faire mal, que vous le sachiez ou pas.

Offrez votre gratitude à tous ceux qui vous ont encouragé et inspiré dans votre vie spirituelle.

Offrez votre gratitude à tous ceux qui vous ont rendu service d'une manière ou d'une autre : le laitier, l'épicier, le blanchisseur,

l'éboueur, vos employés, votre chauffeur, tous ceux dont vous considérez les services comme allant de soi.

Demandez leur pardon pour tout le mal que vous avez pu leur faire volontairement ou pas, consciemment ou pas.

Offrez votre gratitude à vos ennemis, à ceux qui vous ont fait souffrir, car ils vous ont rendu fort et vous apprennent à pardonner. Demandez-leur pardon pour tout ce qui a pu leur faire mal.

Offrez votre gratitude à tous ceux qui vous ont aidé sur le plan physique, mental, social, économique et spirituel.

Ayez une pensée pour chacun d'eux et offrez-leur votre gratitude en prenant le temps.

Offrez votre gratitude à votre corps, à toutes ses parties l'une après l'autre.

Offrez votre gratitude à votre esprit pour son fonctionnement miraculeux.

Offrez votre gratitude au divin, au Tout, à Dieu, qui ont rendu toutes ces choses possibles dans votre vie.

A vous tous qui m'avez fait confiance et qui avez écouté mes paroles pendant ces quelques jours, j'offre ma gratitude.

Vous pouvez maintenant ouvrir les yeux et offrir les fleurs avec

votre gratitude à l'Existence sur ce tissu blanc.

Chacun avance et offre les fleurs, avec sa gratitude.

Sixième étape :

Restez simplement assis comme il vous convient, et chantez les mantras offerts à l'existence, ou laissez vous juste aller avec le flot des mantras. Puis offrez votre gratitude à l'existence et au Maître qui est l'incarnation de l'énergie existentielle. Offrez votre gratitude de tout votre Etre.

Nous allons maintenant passer à *Ananda Darshan*.





Chapitre 10

Ananda Darshan

Cette section a pour sujet Ananda Darshan. C'est le moment où Swamiji devient un pur instrument pour l'Énergie Divine et où il la transmet comme un divin don à chacune des personnes présentes.



Le Maître est un avec la Conscience Universelle. Il est la forme du sans-forme, l'Existence elle-même. Par amour profond, par compassion, il s'ouvre complètement pendant *Ananda Darshan*, et nous fait ressentir à travers Lui la Conscience Universelle.

Chacun ressent la compassion et l'amour divin du Maître avec une grande intensité. Le Maître irradie toujours l'énergie existentielle autour de lui. Mais à l'heure du *darshan*, il se rend disponible en toute vulnérabilité, et il injecte l'énergie divine en chacun. Il plante en chacun la racine qui fleurira et qui dégagera son propre parfum, le parfum de l'Existence.

Si nous sommes réceptifs à l'énergie, elle pénétrera et elle nous transformera au niveau de l'être. Si nous sommes silencieux à l'intérieur, libérés des griffes de notre logique ordinaire, des pensées et des mots, nous deviendrons une goutte de l'océan de félicité.

La seule chose qui nous est demandée face à l'amour que le Maître déverse sans compter, est une approche confiante et réceptive. En nous accordant à l'ambiance mise en place pendant

ces quelques heures, nous montrerons notre profonde révérence pour toute l'Existence.

Pendant le *darshan* on entend des *kirtan* (musique et chants) et on danse. La présence extatique du Maître, l'énergie qui se dégage à ce moment-là transforment l'atmosphère en sublime divinité, en pure célébration de l'Existence.

La joie créée pendant le *darshan* ébranle l'esprit et nous mène au-delà, pour nous faire ressentir l'unité avec le Tout. Le mental en vacances et l'être, dégagé de ce fardeau, vit ce qu'il est vraiment, libre de flotter dans la joie de l'Existence dont il fait intégralement partie. Le mental s'éclipse, laissant un vide qui est comblé par un débordement d'amour de la vie.

Darshan, l'heure où tombent les barrières socio-économiques et autres, temps où on voit la même divinité chez l'autre, où on jouit de la libération qui s'ensuit. Heure où toute identité de soi ou de l'autre disparaît, où tout et tout un chacun se fête dans la félicité sans bornes. Où chaque être rayonne de tout son éclat, irradiant sa divinité profonde.

Toutes les paroles du Maître sont dites à un autre moment. A l'heure du *darshan*, Il se tait, Il se montre simplement à nous. C'est le plus grand cadeau du Maître à chacun, le plus direct. Si nous restons silencieux et en éveil, nous le verrons. Pris dans la pensée et le verbiage, nous raterons le coche.

Que nous acceptions ou rejetions la scène du *darshan*, nous passons à côté. Si nous ne pouvons pas nous contenter d'*être*,

sans être d'accord ni pas d'accord, sans émettre de jugement, sans mise en mots, sans rien ressentir de positif ou de négatif, nous ne serons pas à bord! Si nous sommes simplement dans l'amour de la réalisation, pas de la connaissance, nous aurons cette expérience.

Loin de l'échange de paroles, nous sentirons répondre quelque chose en nous.

Le *darshan* est une expérience de transformation pour des millions de gens.

Des personnes du monde entier ont gardé de merveilleux souvenirs d'*Ananda darshan*. Des souvenirs de visions, de maladies enlevées, de guérisons nombreuses, et beaucoup d'expériences spirituelles.

Différentes personnes perçoivent l'énergie différemment. Pas besoin de soupirer pour avoir une expérience au *darshan*. Il suffit de laisser faire pour que s'ouvre en nous l'espace de réceptivité au *darshan*. L'énergie *est* intelligence, elle sait ce qu'elle a à faire. Aucune attente n'est nécessaire. Pas besoin de voir des lumières, de ressentir un vide ou une énergie.

Il suffit d'être dans une attitude de prière qui nous transformera plus que les mots. Être en prière ne veut pas dire demander, mais simplement ressentir une profonde gratitude envers tout. Bien sûr, le Maître dit toujours que nous pouvons demander ce qui nous plaît après le *darshan*, avant de nous relever pour partir. Il

dit que nous pouvons poser toute question que nous avons à l'esprit, ou présenter tout problème que nous cherchons à résoudre.

Mais c'est un moment si fort, tellement au-delà du domaine profane, qu'il devient difficile de demander quoi que ce soit. Dès qu'on est en posture de demandeur on perd la vision d'ensemble. Pour faire une demande, le mental doit entrer en jeu. Et dès qu'il se mêle, rien ne va plus.

Dans de nombreux cas les participants disent que lorsqu'ils s'approchent pour le *darshan*, Il pose simplement la main exactement là où il y a un problème ou une douleur. Ils sont étonnés. Il pose la main exactement là où il le faut, même si la personne ne lui dit rien. A cause de son amour pour nous, le Maître s'occupe de nos problèmes cachés.

Lorsqu'on pose des questions au *darshan*, le Maître répond avec une compassion fluide et sincère. Ses réponses sont différentes pour chacun même si la question est la même. Cela montre bien à quel point chaque être et chaque voie sont différents, comment chacun est connecté directement au Maître. Le Maître regarde en chacun, et répond non pas à la question mais à celui qui la pose! A ceux qui ont une confiance totale, il dit simplement : «je m'en occupe». Les gens lâchent leur anxiété et leur déprime en entendant ces quelques mots de réconfort du Maître.

Nous pouvons vivre ce moment en oubliant nos prières et en faisant confiance à l'Existence. Il suffit d'avoir un peu foi que

L'Existence sait ce qui est bon pour nous. Cette attitude nous permettra de recevoir ce que Maître essaie de nous donner. C'est un moment très fort pour chacun de nous.

L'heure du *darshan* est une merveilleuse occasion de passer de la communication à la communion avec le Maître. A chaque conférence nous posons des questions pour avoir des éclaircissements intellectuels.

Nous restons reliés à notre mental, nous rassemblons des paroles à la fin de chaque séance. Et nous revenons avec encore plus de paroles et de questions!

L'heure du *darshan* est le moment de se relier à l'être.

Nous pouvons laisser l'expérience arriver en nous. Il est bon de lâcher le mental pour aller avec le cœur, au moins à ce moment-là. Nous ne deviendrons pas un avec l'Existence par le mental.

Cela ne se fera qu'à travers le cœur, ou l'Être. C'est là qu'a lieu toute fusion.

L'heure du *darshan* est le moment où le Maître nous regarde droit dans les yeux et voit notre propre reflet en Lui. Son regard, son toucher et son accolade nous guérissent. Après chaque *darshan*, nous repartons changés, un peu plus évolués.

Chaque *darshan* est différent. Toute la beauté de l'Existence, de la nature, est dans le fait qu'elle ne se répète pas. Car Dieu est artiste, pas ingénieur. Chaque *darshan* se déroule différemment,

628

prend autre dimension, une autre intensité, dans une ferveur nouvelle. Chaque *darshan* semble être le meilleur, en attendant le prochain!

Les transferts d'énergie du Maître pendant *ananda darshan* nous mettent en contact direct avec l'état sans désir. Si nous aimons et sommes ouverts, nous serons transformés à bien des points de vue.

L'état sans désir s'atteint par la compréhension intellectuelle et la méditation. Mais à l'heure du *darshan* la simple grâce du Maître suffit à nous donner directement cet état.

Si nous nous remplissons de joie et de gratitude en étant pleinement présents, l'énergie pourra nous pénétrer, réaliser nos désirs, puis nous mener à l'état sans désir. Être dans la joie totale c'est désirer ardemment ne rien vouloir de particulier, rien de spécifique, c'est l'état où nous sommes réceptifs et ouverts au Maître.

Cela ne demande aucun effort, il suffit de cesser tout effort! Si nous la laissons faire, l'énergie existentielle coulera à travers nous et fera ce qui est à faire. L'énergie *est* Intelligence, elle prendra les choses en main.

Le mot *darshan* signifie la vision claire, une vive clarté sans aucun flou. L'énergie qui est alors diffusée peut faire des miracles au niveau de l'être. Si nous sommes bien en éveil au moment du *darshan* nous sentirons au centre de cette ferveur, au milieu de la

musique et de la danse, un bassin de sérénité qui rayonne sur tout l'ensemble, nous aurons un aperçu de la profondeur de l'océan de l'Existence. Au milieu de toute cette ambiance sonore nous saisirons le fil central de silence qui parcourt tout l'événement.

Nous comprendrons ce que veut dire rester centré tout en incluant tout, sans rien exclure ni renoncer à rien, tout embrasser tout en restant l'observateur détaché et bienheureux de tout ce qui se passe!

Après chaque *darshan*, chaque toucher, l'intelligence augmente, les désirs deviennent plus clairs, se réalisent, ou sont abandonnés.

Nous sommes à nu devant le Maître. Il nous voit toujours au niveau de l'être. Tout effort pour demander quelque chose ne servira qu'à exprimer notre confusion profonde, notre totale ignorance. Nous ignorons de quoi nous avons vraiment besoin. Il sait ce qui est à faire pour nous faire progresser.

Si nous savons laisser la musique entrer en nous et s'exprimer joyeusement, être entiers et extatiques, résonner avec l'énergie en nous oubliant totalement, nous serons vidés des paroles et des pensées qui nous encombrant. Il n'y aura plus en nous que vide, et joie, quand nous approcherons le Maître.

Nous serons paisibles à l'intérieur, réceptifs et ouverts, aimants, vibrants de silence. L'énergie nous pénétrera comme un rayon, comme un éclair, elle ira au fond de nous, elle nous touchera au

niveau de la graine, elle nous transformera d'une manière inconnue de nous.

Être présent et observer le Maître à l'heure du *darshan* est en soi une extatique méditation. C'est l'occasion rare de toute une vie. Aucun autre détail n'en vaut la peine à un tel moment. Être totalement présent sans avidité, avec amour et gratitude suffit.

Le Maître est si beau à regarder, si gracieux, si hypnotique à l'heure du *darshan*. Il rayonne comme l'océan de compassion, si fluide, si accessible aux appels désespérés ou silencieux des milliers de personnes rassemblées. Chacun est touché par l'énergie existentielle qui remue l'âme, la fait prendre son envol vers l'Existence elle-même. L'identité perdue, on se fond dans l'unité.

L'énergie existentielle s'exprime, s'écoule par chaque pore de la forme du Maître. Il suffit de l'observer pour capter des reflets de la divinité qu'elle véhicule. Plus nous nous absorbons, plus nous entrons en résonance avec elle, et plus le toucher fluide de l'énergie cosmique nous éveille.

C'est le moment de nous défaire des pseudo-identités, de briser le conditionnement social, de fêter, pas d'attacher sa ceinture et de se caler sur son siège. L'énergie serait là, mais nous ne pourrions pas la recevoir!

Être près du Maître à cet instant peut être l'occasion de se fondre en lui, d'unir les consciences. Comme la rivière se fond

dans l'océan, nous nous fondons dans le Maître, l'océan de l'Existence, la forme du sans forme, la Conscience Universelle. C'est pourquoi on se sent si détendu et si revigoré après le *darshan*. Il se prolonge parfois très tard dans la nuit. Mais à la fin on se sent si vibrant. Nous basculons sur un plan de conscience plus élevé.

Quand on est près du Maître à l'heure du *darshan* les peurs inconscientes, la honte, les désirs, le silence intense, les larmes de joie... tout refait surface. Les causes nous échappent, car la simple présence du Maître fait remonter ces miasmes des couches profondes de notre être.

Vous n'avez pas à retenir ces émotions ni à les supprimer. Laissez-les remonter librement en présence du Maître, elles seront totalement évacuées. Tout ce que nous n'exprimons pas par des mots, les souvenirs profondément enfouis dont nous ne sommes même pas conscients, mais qui nous entravent, s'en iront sous forme d'émotions. C'est l'occasion rare de se libérer de ces vieilleries incrustées en nous. Toutes ces émotions seront gommées à la racine, effacées par la compassion débordante du Maître. La structure répressive que nous avons édifiée au cours des années s'effondrera, si nous laissons faire.

Tout se qui se passe à l'heure du *darshan* se passe en totalité. Nous applaudissons, dansons, rions ou pleurons sans logique, suivant le mouvement des sentiments qui remontent de l'intérieur. Le rire ou les larmes n'ont pas pour cause la joie ou la peine, ils

expriment un débordement émotionnel. A cause du mental, l'être n'a jamais l'occasion de s'exprimer. Il a été toujours réprimé et opprimé par le mental. C'est un moment où l'être s'exprime d'une manière qui n'entre pas dans un cadre logique. C'est une expression totale.

Nous ne sommes pas des êtres intégrés comme nous pensons. Nous sommes en fait fragmentés et en lutte à l'intérieur de nous-mêmes. Nous voulons une chose, l'instant d'après nous en voulons une autre. Une émotion monte en nous, et l'instant d'après c'en est une autre. Nous sommes intérieurement chaotiques, même si à l'extérieur nous semblons calmes. L'heure du *darshan* permet de cesser la lutte interne, de laisser le Maître prendre le relais et agir. Il nous connaît, et il fera le nécessaire si nous restons détendus et lâchons prise. L'heure du *darshan* est le moment de mettre de côté notre savoir, nos jugements et nos certitudes sur nous-mêmes, de nous ouvrir à l'amour transformateur du Maître.

A chaque *darshan*, le Maître éclaire notre être. C'est là qu'il nous offre son véritable transfert d'énergie, qu'il nous fait le don ultime : Sa propre lumière. Nous pourrons ensuite la porter comme un flambeau, partout où nous irons, quoi que nous fassions. Un seul toucher est suffisant. C'est l'occasion pour nous de connaître sans connaissance, de découvrir sans explication.

Si l'énergie nous a touché profondément, notre vie sera transformée pour toujours. Un nouvel espace d'éveil sera créé en

nous, et toutes nos questions se résoudront. Il y a plusieurs portes pour accéder au divin. Mais une fois à l'intérieur, l'expérience est la même. Le *darshan* ouvre toutes les portes. C'est l'invitation à faire l'expérience ultime. Chacun a sa porte, mais qu'importe la porte, pourvu qu'on en trouve une.

L'énergie qui est libérée à l'heure du *darshan* est si intense qu'elle active notre conduite intuitive. Elle attise notre intelligence, elle nous conduit de l'intellect à l'intuition.

Nous sommes surtout pris dans nos schémas mentaux inconscients, qui nous ramènent sans cesse aux mêmes situations misérables et aux décisions inconscientes.

Mais le pouvoir intuitif nous permettra de capter l'énergie de notre être et d'y avoir recours pour nos décisions quotidiennes. L'énergie de l'heure du *darshan* a donc la capacité de libérer en nous cette capacité intuitive.

La profondeur de l'heure d'*Ananda Darshan* et de ses dons merveilleux peuvent échapper à notre compréhension. Mais nous pouvons essayer d'être ouverts, de l'accepter et d'en tirer profit. Le reste se fera tout seul.

A l'heure d'*Ananda Darshan* nous approchons le Maître, et ressentons pas de majuscule en étant physiquement proches de Lui, en recevant directement ses transferts d'énergie.

A l'heure du *darshan*, ce que nous ne sommes pas est détruit,

avec la cause de nos illusions et les désirs empruntés qui nous font souffrir.

L'heure du *darshan* est l'occasion exceptionnelle de nous unir à la Conscience Universelle, de nous fondre dans l'Océan de félicité!





Océan de Félicité!

Emotions et désirs vont comme la marée,
Crevant sur le rivage, ô pensée insensée,
Devoirs et lourdes charges, fracassés par la mer...
Conduis-moi jusqu'au lieu où la vague se perd!

Je me bats avec l'onde, ma volonté chancelle.
Confronté à la mer qui me nargue au couchant,
Je me sens étouffer dans l'écume et le sel...
Océan de bonheur conduis-moi au Néant!

Privé de mouvement serais-je ancré au port,
De l'aube au crépuscule, combien de vies encore?
Je ne supporte plus l'attente, ni le rivage.
Prends-moi ô Océan, félicité du Sage!

Emmène-moi! je veux enfin rejoindre l'Être,
Jubiler, et en toi me sentir absorber,
Je veux faire partie de ton immensité,
Félicité de l'Océan libère, ô Maître...

Fais-moi renaître aussi avec cette clarté,
Que je sois Toi maintenant pour l'éternité
Comme toujours ce fut le cas - mais j'oubliai!
Océan de félicité, uni à toi, oui je serai...



Annexe

Nithyananda...



Paramahansa Nithyananda est un Maître et mystique moderne parmi nous.

Dès son plus jeune âge, endurant des années d'intense privation, il persévéra dans sa quête en gardant sa vision fixée sur l'expérience de la félicité intérieure.

Il traversa l'Inde de long en large pour étudier le yoga, le tantra et d'autres sciences métaphysiques orientales avec de grands Maîtres de l'Inde et du Népal.

Il vécut ainsi de nombreuses expériences spirituelles profondes, avant d'atteindre la félicité intérieure.

Sa mission consiste à aider tout individu à réaliser son potentiel intrinsèque.

Par son approche pragmatique, sa compassion, sa perception éclairée du cœur de la nature humaine, Swamiji touche et transforme continuellement la vie de millions de personnes à travers le monde.

Le divin toucher de Swamiji se matérialise par les *Soins Spirituels Nithya*, sa méthode scientifique de traitement par la méditation. Il apporte son aide à des personnes du monde entier soit en les touchant directement, soit par l'intermédiaire de ses soignants

certifiés. Cet apport d'énergie s'est avéré efficace dans des cas pouvant aller de la migraine au cancer.

La Fondation Nithyananda est le mouvement mondial créé par Swamiji pour répandre son message de méditation et de félicité. Depuis son centre névralgique spirituel à Bangalore en Inde ou son quartier général pour l'Occident situé à Los Angeles, et à travers 800 centres répartis dans 24 pays, elle œuvre activement à la transformation de l'humanité par la transformation de l'individu.

Swamiji décrit avec lucidité des situations de la vie pratique. Ses techniques de méditation simples et dynamiques aident l'individu à s'épanouir sur le plan physique, émotionnel et spirituel. Des milliers de volontaires ou Ananda Sevaks soutiennent cette œuvre mondiale. En s'offrant lui-même comme laboratoire vivant, Swamiji collabore avec des savants du monde entier pour rapprocher le système occidental, basé sur la logique et l'évidence, et l'ancien système mystique d'Orient.

Il rallie ainsi Science et Spiritualité pour le bien de l'humanité.



Un pont entre Science et Spiritualité

Swamiji collabore avec des médecins et des savants du monde pour consigner et analyser les phénomènes mystiques au moyen de la technologie moderne. Les résultats de l'analyse de son propre système nerveux continuent d'intriguer le monde de la recherche médicale. Les résultats enregistrés donnent aux savants le pressentiment qu'il existe un potentiel de diminution du taux, et de la progression, de maladies comme les problèmes cardiaques, le cancer, l'arthrite, l'alcoolisme, etc. Ils ne peuvent que reconnaître les signes qui démontrent que l'esprit humain peut prendre la décision de ramener le corps à la santé.

Pendant des siècles, science et spiritualité se sont affrontées sur ce thème d'une importance pérenne pour l'humanité. Quoique, pour les leaders spirituels, l'état sans pensée soit un phénomène *réel* et accessible à chacun, la communauté scientifique s'est naturellement montrée réticente à l'accepter, faute de preuve palpable.

Pour la première fois au cours de ce siècle, la science a, nous l'espérons, trouvé une clé permettant de comprendre les phénomènes supra-normaux et para-normaux, ainsi qu'une explication médicale solide du fait que les personnes spirituellement évoluées disposent de «pouvoirs» dont le reste d'entre nous ne saurait que rêver. Les pages qui suivent résument différentes recherches effectuées sur le système nerveux de Swamiji lors de ses visites aux Etats-Unis.

L'esprit D'un Mystique

Rapport rédigé par le Dr R. Murali Krishna, Président de COO
INTEGRIS Mental Health,



M · I · N · D
MATTERS™

A Mind Matters Column™

The Mind of a Mystic

By **R. Murali Krishna, M.D.**

President COO, INTEGRIS Mental Health
& James L. Hall, Jr. Center for Mind,
Body and Spirit

et James L. Hall, Jr. du Center for Mind, Body and Spirit à Oklahoma.

Paramahansa Sri Nithyananda Swami est un jeune homme net, l'image même de la bonne santé, les cheveux noirs à hauteur d'épaule. Élégant et courtois, il pourrait passer, par ses manières affables et sa riche curiosité, pour simple étudiant d'une quelconque université américaine. A la différence que les étudiants américains ordinaires ne portent ni robe safran ni turban, et qu'ils ne connaissent pas l'illumination spirituelle...

Mystique? Le terme va bien à *Swami*, ainsi qu'on l'appelle. Les mystiques, pour la culture populaire, sont en communion directe

avec Dieu. On pense qu'ils ont accès, par des moyens non compris et non mesurables, à des réalités ou vérités ultimes. Pensez à un mystique et il vous viendra sans doute à l'esprit l'image d'une personne respirant la félicité, dotée de pensées élevées et porteuse de révélations que le reste d'entre nous ne possède pas. La simple présence d'un mystique est censée apporter la paix et la santé.

C'est une bonne description de Swami, 27 ans, originaire de l'Inde du Sud. Des milliers de personnes l'approchent chaque année, en quête de soulagement pour des maladies et des malaises que la médecine conventionnelle n'a pas su régler. Son parcours aussi lui donne une allure de mystique. Adolescent, il quitte le domicile familial pour visiter des ashrams à travers l'Inde et se plonger dans la philosophie et la lecture intensive, et maîtriser l'art de la méditation.

Comme Oklahoma City était une des étapes de sa tournée mondiale, j'ai demandé à Swami s'il me permettait d'utiliser une partie de l'arsenal technologique médical le plus moderne pour épier son cerveau pendant qu'il méditait. Mon objectif était de comprendre, de mesurer et d'identifier ce qui se passe lors des phénomènes mystiques. Swami, qui croit que la méditation a des bases scientifiques, accepta de bon gré.

Les diverses procédures d'exploration auxquelles fut soumis Swami furent mises en œuvre par quelques-uns des meilleurs médecins, neuropsychologues et chercheurs les plus expérimentés d'Oklahoma City : les Drs Fordyce, Ruwe et Higgins du département de neuropsychologie au Centre de rééducation Jim Thorpe, et le Dr Chacko du PET Center d'Oklahoma. Ces médecins utilisèrent des technologies normalement employées sur les patients. En observant les images obtenues grâce à ces technologies, ces derniers peuvent dire ce qui est normal et ce qui ne l'est pas. Le résultat des tests effectués sur Swami? Absolument *pas* normal!

L'imagerie de l'activité cérébrale

Notre premier examen du cerveau de Swami fut réalisé à l'aide d'un instrument de tomographie par émission de positron (PET). Contrairement aux techniques traditionnelles de diagnostic comme les rayons X, les CT scanners ou l'IRM qui produisent des images structurelles ou anatomiques du corps, le PET produit des images de la fonction cérébrale d'après l'activité métabolique des cellules. Un analogue de glucose est fixé à un traceur PET. Le scanner PET crée alors des images des zones métaboliquement actives du cerveau à un moment donné.



Dans le cas de Swami, la substance devait identifier les zones hautement actives du cerveau en état de conscient alerte, dans les premières phases de méditation, et en méditation profonde. Les résultats des tests par scanner PET furent époustouffants. Tout

d'abord, l'activité des lobes frontaux du cerveau de Swami étaient significativement accrue, même au cours des premières phases de méditation. Le niveau d'activité était plusieurs fois plus élevé que celui du cerveau humain moyen à tout point de vue.

Les lobes frontaux sont associés aux fonctions d'intelligence, d'attention, de sagesse et de jugement. Quand nous avons demandé à Swami d'entrer dans l'état de méditation le plus profond, nous avons fait deux observations encore plus remarquables.

D'une part, l'hémisphère dominant du cerveau de Swami était inactif à plus de 90 %. C'était comme si son cerveau avait fait ses valises et était parti en vacances! Il était tranquille, immobile, totalement en paix... et Swami le mettait dans cet état à volonté.

L'autre aspect surprenant de la méditation profonde de Swami était que la partie inférieure de ses zones médio-frontales s'éclairait de façon très significative. Cette zone correspond pratiquement au célèbre point du *troisième œil* des mystiques.

Plus tard nous avons demandé à Swami ce qu'il faisait lorsque les zones médio-frontales s'éclairaient, et il nous a dit qu'il ouvrait son *troisième œil*. Associé à la connaissance tant cosmique qu'intérieure et considéré comme un espace de clarté et de paix, le troisième œil est considéré par beaucoup comme le siège de l'âme. Tenions-nous là une indication que la méditation profonde peut activer une zone cérébrale qui serait impliquée dans la communication avec le divin, la pénétration des mystères du Soi ou de la création?

Comme le QEEG représente les cinq bandes passantes d'ondes cérébrales par des couleurs, nous avons l'impression d'observer Swami en train de naviguer en passant de couleur en couleur à l'intérieur d'un arc-en-ciel!

Conclusions

Le cerveau est l'organe le plus complexe du corps. Il comprend plus de 100 milliards de neurones, dont chacun peut être en conversation chimio-électrique avec jusqu'à 10.000 autres neurones. Sa capacité à traiter l'information est époustouflante.

Chose remarquable, cette complexité crée peu de difficulté pour Swami quant au contrôle de son activité cérébrale. Le mental de Swami – ses pensées, ses émotions et son intellect – commande son cerveau. Il peut avec aisance et fluidité changer la fonction de son cerveau et modifier ses ondes cérébrales.

Plus que des réponses à nos questions, ce voyage dans l'esprit d'un mystique nous propose d'énigmatiques sujets d'étude.

Existerait-il des techniques qu'on peut apprendre et enseigner pour apporter l'équilibre et la paix dans la vie des gens? Peut-on amener une réaction de guérison ou accélérer le processus par une formation spécifique? Apprendre des techniques pour contrôler la douleur et changer le cours de la maladie? Pouvons-nous apprendre à activer ce que j'appelle notre point-D pour nous connecter instantanément avec le Délice ou le Divin?

Je crois que le PET a révélé la présence de ce que j'appelle le «point-D» du cerveau. Que le «D» signifie Délice, Divin ou même Dopamine (la substance chimique grâce à laquelle le corps fait l'expérience du plaisir), les indications recueillies montrent au départ que la méditation peut la stimuler.

Les mesures des ondes cérébrales

La deuxième procédure utilisée pour pénétrer le cerveau de Swami est l'électro-encéphalographie quantitative ou QEEG. Le QEEG mesure les schémas électriques du cerveau auxquels on se réfère couramment sous le terme «ondes cérébrales».

Il existe quatre bandes passantes d'ondes cérébrales de vitesses différentes, associées à un état mental distinct. Par exemple, les ondes cérébrales *beta* sont courtes et rapides, et liées à un état mental éveillé, alerte. Les ondes *alpha* sont plus lentes et plus longues, et correspondent à des sensations de bien-être. Les ondes *thêta* représentent un état de conscience proche du sommeil, phase représentée par un sentiment de calme et de sérénité, sans activité mentale.

Dans la journée, la plupart des gens passent par les quatre types d'ondes cérébrales. Il leur est cependant difficile de contrôler le passage d'une bande passante à une autre. Le QEEG de Swami nous montre cependant qu'il contrôle totalement ses ondes

cérébrales. Alors qu'il était en profonde méditation, son cerveau passait en douceur d'un état à un autre, comme un talentueux pianiste faisant des gammes. Il n'y avait ni hésitation ni retenue, juste des passages continus, fluides, d'un type d'ondes cérébrales au suivant.

Les résultats de notre étude sur Swami ajoutent de nouvelles pages au nombre croissant de recherches sur le cerveau. Les signes indiquant que le mental humain serait capable de choisir de guérir le corps sont de plus en plus nombreux. Nous

envisageons maintenant la possibilité pour les individus d'apprendre à acquérir ces capacités. Ce serait un immense bienfait pour l'humanité.

L'amélioration potentielle des taux et de la progression de nombreuses maladies (cancer, l'arthrite, les maladies cardiaques, alcoolisme...) est entrain de devenir une possibilité. Swami est un pont entre l'invisible, l'ancien monde du mysticisme,

Swami est un pont entre l'invisible, l'ancien monde du mysticisme, et le monde moderne, visible, de la science et de la découverte. Tandis que les recherches sur le cerveau s'intensifient et s'élargissent, et que le phénomène du mysticisme accède de manière appropriée au domaine de la science afin d'être mieux étudié, nous marquons un pas décisif sur la voie de l'espoir et de la sante.



La Fondation Nithyananda vous propose...

Des programmes spécifiques et réguliers de méditation organisés à travers le monde sont offerts à des millions de personnes pour les aider aux niveaux physique, mental et spirituel.

Citons entre autres :

Le programme Vivre dans la Félicité (ASP/LBPen anglais):
Rechargez-vous en énergie!

C'est une journée de méditation sur les *chakras* ou 7 centres d'énergie vitale dont le fonctionnement influence directement notre bien-être physique et mental.

Les participants découvrent la relation directe qui existe entre nos émotions et ces 7 centres énergétiques ainsi que des techniques simples de méditation qui permettent de mieux gérer nos émotions, d'avoir un mental plus clair et plus positif ainsi que de meilleures relations, une attitude nouvelle et inspirée envers le travail, et plus de félicité.

Il existe aussi un programme similaire conçu pour les étudiants.

Le programme Nithyananda Spurana (NSP) :
la mort démystifiée!

La mort est le mystère des mystères. Notre idée et notre crainte de la mort sous-tendent chaque moment de notre vie et créent en nous des émotions conflictuelles.

C'est ainsi que nous passons à côté de l'art de bien vivre.

Le programme NSP explique clairement ce qui se passe au moment de la mort.

Il décrit la relation entre les émotions que nous créons - désir,

crainte, culpabilité, douleur et plaisir - et nos 7 corps d'énergie. Il montre comment chacune de ces émotions naît de l'un de ces 7 corps et leur action sur l'âme qui les traverse pour s'en aller. Il ramène en surface nos émotions conscientes et inconscientes, accumulées au cours des vies passées, et nous libère de leur engrenage.

C'est un bain spirituel et une vraie renaissance, associé à une technique qui nous permet de vivre notre vie et de nous en aller joyeusement une fois l'ignorance profonde remplacée par une prise de conscience révélatrice.

***Le programme Shakti Spurana* (SSP):**

Purifiez-vous!

Ce programme de méditation nous révèle nos trois corps d'énergie : physique, subtil et causal.

Les émotions réprimées, les désirs insatisfaits, l'instabilité, la nervosité, la léthargie et d'autres facteurs liés à ces trois corps d'énergie sont passés en revue.

Des solutions et des techniques permettant d'éveiller l'intelligence intérieure pour nous libérer de ces émotions sont aussi présentées.

***Le programme Atma Spurana* (ATSP):**

Connectez-vous avec votre Soi.

L'homme fait partie intégrale de l'Existence. S'il réalise cela, il atteint l'illumination.

Ce programme de méditation décrit les cinq enveloppes corporelles ou *koshas* qui empêchent l'homme de réaliser cette vérité. Les techniques offertes permettent de dégager notre conscience de ces enveloppes pour atteindre le Soi.

Le programme Bhakti Spurana (BSP) :

Enrichissez votre être émotionnel.

Avec les années le mental a remplacé l'être.

L'humanité est victime de la futilité de l'intellect. L'être émotionnel souffre.

La *bhakti* ou dévotion est la langue de l'être. C'est l'amour suprême pour l'Existence, pour Dieu. Elle nous libère des émotions de base en nous apportant l'équanimité de l'esprit et la réalisation profonde. Elle réalise tous nos vœux, en nous menant bien au-delà.

Bhakti Spurana est un programme de quatre jours qui révèle la voie de la *bhakti* à l'homme moderne, en l'orientant de l'intellect à l'être, du culte mondain à l'intimité raffinée avec le divin.

Nithyanandam :

L'intensive de l'illumination...

C'est une retraite d'intense méditation où la technologie unique de la félicité ou Nithyanandam vous est offerte.

Toutes les clés de l'Expérience de l'Illumination nous sont données intégralement par le Maître lui-même.

C'est l'occasion d'aller au-delà du corps et du mental pour vivre la pure Conscience.

Le programme Dhyana Spurana (DSP):

Le mental est mythe!

Réalisez cela et devenez libre!

Notre mental n'est que la somme de nos pensées. Par nature, nos pensées n'ont pas de rapport entre elles, elles sont indépendantes et illogiques.

Mais nous cherchons toujours à connecter toutes ces pensées, ce qui crée notre souffrance.

Une fois que nous réalisons que nos pensées ne sont pas connectées, qu'elles sont indépendantes les unes des autres, nous débrayons, nous dés-enclenchons notre mental.

Une fois que nous relâchons le mental, nous sommes libérés.

Dhyana Spurana est un programme de méditation program qui nous aide à lâcher notre mental pour rester centrés dans la pure Conscience.

Le programme Arogya Spurana et la médito-thérapie:
à votre santé !

Arogya ou la bonne santé n'est pas la simple absence de maladie, mais un état de bien-être positif.

Le programme Arogya Spurana est une retraite de méditation intense sur l'intégration de la science du corps, du mental et de l'esprit. C'est l'occasion de comprendre que notre corps n'est pas un simple bio-mécanisme, mais qu'il prend racine dans les profondeurs de la Conscience et de l'Intelligence.

Le programme de médito-thérapie Arogya Spurana est axé sur le bien-être et le rétablissement de la santé. Il créera en vous un nouveau fonctionnement mental, plus favorable à la santé et à l'auto-guérison.

Initiation aux Soins Spirituels Nithya:
apprenez à soigner!

L'Initiation aux Soins Spirituels Nithya est un processus scientifique par lequel vous êtes initié au chakra Ananda Gandha pour devenir un instrument de transmission de l'énergie divine qui,

en coulant à travers vous, permettra au receveur de mieux se porter.

Elle part du principe que l'énergie est Intelligence. Fait unique, non seulement le receveur se porte mieux mais vous progressez vous-même sur la voie spirituelle.

Méditation à l'intérieur, santé à l'extérieur...

Ananda Yogam:

S'épanouir et exploser.

Ananda Yogam est un programme résidentiel gratuit d'un an pour les jeunes de 18 à 30 ans.

Ce programme qui a ses racines dans le système mystique de l'Orient et la culture védique a pour but d'apporter ou de développer chez les jeunes :

- une formation professionnelle
- des formules de succès et la connaissance des vérités profondes de la vie
- des connaissances sur la santé, la méditation, le yoga, le bien-être à tous niveaux
- la capacité d'utiliser tout son potentiel
- l'intelligence créatrice et la spontanéité

Ce programme clarifie et renforce le mental de chaque individu.

Il libère la capacité intérieure qui permet d'atteindre l'excellence dans le monde tout en restant centré à l'intérieur. Il instille chez les participants l'essence des anciens principes védiques et de la logique moderne.

C'est l'occasion de toute une vie de profiter de la présence et de la direction d'un Maître illuminé.

Ananda Galleria:

la Divine Boutique

Ananda Galleria offre toute une gamme de livres en anglais, français, hindi, gujarati, kannada, portugais, tamoul, telougou et autres langues, compilés à partir des discours prononcés autour du monde par Nithyananda.

On y trouve aussi des discours de Nithyananda en cassettes, des CD audio et video, et une foule d'articles : photos du Maître, châles, boîtes de chant, malas, médaillons, T-shirts, etc.

Suggestions de lecture

Six jours vers la transformation totale

Ce livre est basé sur une retraite de méditation de six jours conduite à l'ashram par Swamiji. Il explore les sept puissants chakras ou centres d'énergie de notre corps et des techniques de méditation qui permettent de les purifier et de les recharger.

La sagesse pratique de Swamiji imprègne ces exposés sur des sujets vitaux comme l'Intelligence du corps, le pouvoir du subconscient, et l'aspect scientifique de la tradition.

À vous la méditation!

Vous n'avez pas besoin d'apprendre à méditer.

Vous méditez déjà!

Rappelez-vous un de ces moments où vous avez été touché par une sublime beauté...

Le soleil se levait soudain derrière la montagne... Ou bien vous entendiez pour la première fois un morceau de musique ineffable. En de tels moments on reste immobile, bouche bée, pleinement conscient.

N'avons-nous pas tous connu de tels moments?

Un tel moment est méditation.

Il s'appelle Nithyananda

C'est le titre d'une brochure de présentation brève mais complète de Nithyananda, de sa vision et de sa mission.

Pour avoir plus de renseignements ou commander ces articles, consultez votre centre le plus proche, ou visitez le site <http://www.nithyananda.org>.

Our main Nithyananda Meditation Academies

Principales académies de méditation Nithyananda (NMA)

USA

928 Huntington Dr, Duarte,
Los Angeles, CA 91010, USA
Tél : 1-626-205 3286
Email: LAashram@nithyananda.org

Inde

Dhyanapectam

Nithyanandapuri, Kallugopahalli
Mysore Road, Bidadi,
Bangalore 562109, Karnataka, INDIA
Tél : +91 80 56691844 / 7202085
Fax : +91 80 7288207
Email: mail@nithyananda.org”

Dhyanapectam

Sri Ananda Rajarajeshwari Temple,
Nithyananda Giri
Pashambanda Sathamrai Village,
Shamshabad Mandal,
Rangareddy District
Andhra pradesh 501 218, INDIA
c +91 93470 65288

Dhyanapectam

36/1, Kamakshi amman Street, Peramanur,
Salem - 636007, INDIA
Tél : +427 3098133

Guaranteed Solutions

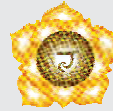
For

Guaranteed Solutions is a book aimed at bringing a radical understanding of our emotions such as sex, fear, worry, attention-need, jealousy, ego and discontentment. The information is a compilation of the worldwide talks that Nithyananda has given in meditation camps such as the Ananda Spurana Program (ASP) and Life Bliss Program (LBP). It introduces us to the 7 vital Energy centers in our body called the chakras, whose functioning has a direct bearing upon our physical and mental well-being.

The ASP/ LBP meditation camps explain the direct relationship between our emotions and these Energy centers. We are educated on the subtle ways in which these emotions affect our overall well-being. In a very comprehensive manner we are taught how these debilitating emotions are mere shadows without objects. Powerful meditation techniques are imparted to handle these emotions. We are given the assurance that it is possible to lead a life free from the power these emotions wield over us. These camps provide tremendous scope to liberate ourselves from the dilemmas of the mind and depression of our Being; to be free from the mental slavery that is keeping our spirit in bondage. We are helped to create a space in us to flower and re-connect with our inner core, with our true Self - which is beyond the body and mind, which is pure and Eternal Bliss Nithyananda! These meditation camps are continuously conducted worldwide by trained teachers of the Foundation.



Attention-need



Worry



Lust



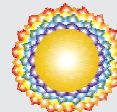
Fear



Jealousy



Ego



Discontent

Guaranteed Solutions Nithyananda



Nithyananda Foundation

928 Huntington Drive, Duarte, CA 91010, U.S.A. Ph: 1-626-205-3286

India Ashram:

Dhyanapeetam

Nithyanandapuri, Kallugopahalli,

Off Mysore Road, Bidadi - 562 109,

Bangalore District, Karnataka.

Ashram : +91-80- 56691844 Fax: +91-80-7288207

E-mail: mail@nithyananda.org URL: www.nithyananda.org



Nithyananda Foundation