



Paramahansa Sri Nithyananda (Swamiji) a pour mission d'éveiller la sagesse latente de chaque être humain. L'approche pragmatique et passionnante de Swamiji, sa vision éclairée du cœur même de la nature humaine, ne cessent de guérir et de transformer des millions d'êtres sur terre.



Paramahansa Sri Nithyananda

La méditation n'est pas un art ésotérique, ni l'apanage des sages et des yogis. Ses bienfaits pratiques concernent chacun de nous aujourd'hui, sans distinction d'âge, de culture, ou de religion.

- Swamiji

Six Jours vers la Transformation Totale est basé sur une retraite de six jours tenue par Swamiji à son Ashram de Bangalore, en Inde.

Le livre explore les sept chakras principaux (zones d'énergie subtile) of our body, et les émotions associées à chacun d'eux.

De la trame de ces discours se dégage la sagesse pratique de Swamiji sur des sujets vitaux comme l'intelligence du corps, le pouvoir du mental subconscient, ou le fondement scientifique de la tradition.



928 Huntington Dr, Duarte, CA 91010, USA. Tél. : 1-888-LIF-BLIS (1-888-543-2547)

Ashram en Inde : Dhyanapeetam

Nithyanandapuri, Kallugopahalli, Off Mysore Road, Bidadi - 562 109, Bangalore District, Karnataka, INDIA. Ashram : +91-80-7288033/4, 56691844 Fax : +91-80-7288207

E-mail : mail@nithyananda.org URL : www.nithyananda.org

www.nithyananda.org



PARAMAHAMSA SRI NITHYANANDA



SIX JOURS VERS LA TRANSFORMATION TOTALE
PARAMAHAMSA SRI NITHYANANDA



SIX JOURS
VERS LA
TRANSFORMATION TOTALE

Six Jours vers la Transformation Totale est basé sur une retraite de six jours tenue par Swamiji à son Ashram de Bangalore, en Inde.

Le livre explore les sept chakras principaux (zones d'énergie subtile) of our body, et les émotions associées à chacun d'eux.

De la trame de ces discours se dégage la sagesse pratique de Swamiji sur des sujets vitaux comme l'intelligence du corps, le pouvoir du mental subconscient, ou le fondement scientifique de la tradition.

SIX JOURS
VERS LA
TRANSFORMATION TOTALE

Ce texte est tiré des discours prononcés par Swamiji lors d'une retraite de méditation de six jours qu'il a tenue à son ashram de Bangalore, en Inde.

Avec les compliments de



Paramahansa Sri Nithyananda, ou Swamiji, est un maître éclairé de notre millénaire.

Dès sa tendre enfance, il endura des années d'intense privation, gardant avec persévérance les yeux fixés sur la réalisation de la Vérité Ultime. Ayant traversé l'Inde en long et en large pour étudier avec les grands maîtres indiens et népalais, Il fit l'expérience de l'épanouissement final de la Conscience, de l'état de bénédiction ultime appelé **Nithyananda**.

Swamiji a pour mission d'éveiller la divinité latente de chaque être humain. L'approche pragmatique et compatissante de Swamiji, sa perception éclairée du cœur même de la nature humaine, ne cessent de toucher et de transformer des millions d'êtres sur terre.

Du divin toucher de Swamiji est né le système spirituel de Soins Ananda qui soulage des personnes du monde entier et soigne des maladies allant de la migraine au cancer.

Son mouvement mondial de méditation se nomme **The Nithyananda Foundation**. Depuis Dhyanapeetam, le centre névralgique spirituel situé à Bidadi (Bangalore, Inde) et plus de 800 centres répartis dans plus de 20 pays, ce mouvement avance à grands pas vers la transformation de l'humanité par la transformation de l'individu.

La lucidité de Swamiji sur les questions pratiques, ses techniques simples et pratiques de méditation, aident l'épanouissement physique, émotionnel et spirituel de l'individu. Par centaines, les *Ananda Sewaks* (volontaires) soutiennent cette mission mondiale.



Swamiji collabore aussi avec des savants du monde entier afin de rapprocher le système occidental basé sur la logique et l'évidence et les anciens systèmes mystiques orientaux, réconciliant ainsi la Science et la Spiritualité.

Copyright© 2005

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 Foundation**

928 Huntington Dr, Duarte, CA 91010, USA.
Tél. : 1-888-LIF-BLIS (1-888-543-2547)

Ashram en Inde: **Dhyanapeetam**

Nithyanandapuri, Kallugopahalli, Off Mysore Road, Bidadi - 562 109,
Bangalore District, Karnataka, INDIA. Ashram : +91-80-7288033/4, 56691844
Fax : +91-80-7288207

E-mail : mail@nithyananda.org URL : www.nithyananda.org

Première édition anglaise, 2005.

Première traduction en français, 2005.

Imprimé en Inde par , Bangalore.

CONTENU

14 Avril 2004 : Première journée — La préparation page 9

Laissez vos chaussures et votre esprit à l'extérieur!

Se préparer à recevoir le message du Maître.

Les trois formes de connaissance.

Qui suis-je?

“Connaître” et “Connaître quelque chose”.

15 Avril 2004 : Deuxième journée — L'interaction page 37

La connaissance juste, dans les mauvaises mains.

Ecoutez votre corps!

Contacter l'intelligence du corps.

Est-il juste de contrôler les sens?

Bien manger et bien dormir.

Rêver, ou faire des projets?

Agir dans la totalité.

Vous invitez vos maladies!

La zone subconsciente.

16 Avril 2004 : Troisième journée — L'implication page 71

Conversation informelle avec Swamiji.

Pourquoi le végétarisme?

Les qualités des aliments, ou doshas.

Nourriture et niveaux d'énergie : une expérience.

Rituels et mantras.

Le sommeil.

17 Avril 2004 : Quatrième journée — Le voyage page 85

Introduction aux chakras.

Comprendre Muladhara Chakra.

A propos de l'astrologie.

Comment être spirituel?

Comprendre Swadishthana Chakra.

Comprendre Sahasrara Chakra.

ANNEXE page 222

- *Un pont entre la Science et la Spiritualité*
- *Compte-rendu des recherches effectuées par des neurologues américains sur le système neurologique de Swamiji, un défi pour la Science.*
- *Dhyanapeetam : Jalons.*

18 Avril 2004 : Cinquième journée — Regarder au-delà page 126

Comprendre Manipuraka Chakra.

Questions & Réponses.

Comprendre Anahata Chakra.

Comprendre Vishuddhi Chakra.

19 Avril 2004 : Sixième journée — Le point culminant page 186

Comprendre Ajna Chakra.

Soyez extatique : abandonnez le sentiment de culpabilité.

14 Avril : 1^{ère} journée,
La préparation



Swamiji entre et s'assied. Il accueille la foule, les mains jointes en *namaskaar*.

La foule lealue à son tour, et prend place.

Swamiji chante:

Brahmanandam parama sukhadam

Kevalam jnaanamoortim

Dvandvaateetam gagana sadrisham

Tatvamasyaadi lakshyam

Ekam nithyam vimalam Achalam

Sarvadee saakshi bhootam

Bhaavaateetam triguna rahitam

Sadgurum tam namaami

Obéissance au Maître

Lui qui est Félicité Absolute,

Incarnation de la Connaissance,

Au-delà de la dualité, vaste comme le Ciel

*Il est l'objet des Mahavaakyas, comme "Tat-tvam-asī" (Tu es
Cela)*

Sans égal, éternel, pur, fermement établi,

Témoin de toutes les pensées,

*Il transcende toute modification du corps et de l'esprit,
Se tenant au-dessus des trois Qualités que sont Pureté,
Passion et Passivité.*

Je vous accueille tous, avec mon amour et mes respects.

Chacun de vous est ici à la recherche de quelque chose.
Savez-vous de quoi il s'agit?

Peut-être êtes-vous là espérant des révélations sur la
méditation, une expérience, une connaissance.

Mais quelle sorte de connaissance obtiendrez-vous ici?

Au sens large, il y a trois sortes de connaissance.

La plus fondamentale, c'est la connaissance
intellectuelle.

C'est la connaissance qu'on trouve dans le monde
extérieur. Il suffit de se servir de sa tête, de son mental,
pour saisir cette connaissance. C'est ainsi qu'on
apprend à l'école, dans le système académique. Il suffit de
savoir ce concentrer pour y arriver.

La logique, l'arithmétique, appartiennent à cette
catégorie.

La connaissance suivante, c'est celle qui vient du cœur : l'art,
la musique, la poésie, en font partie. Ce type de
connaissance ne s'apprend pas avec la tête. Elle n'est

d'aucun secours ici.

Si vous voulez apprendre la poésie, y arriverez-vous
avec la tête? En réalité, la poésie ne s'apprend pas du
tout. Tout au plus, peut-on s'en imprégner.

Une petite histoire :

Il était une fois un potier, qui faisait des pots chaque
jour.

Le voyant faire, son fils s'imprégna aussi de son art.
Puis un jour un homme vint les trouver. Il demanda au
fils : *Comment as-tu appris cet art? Peux-tu me
l'enseigner aussi ?*

*Je ne l'ai pas appris, répondit le fils, il m'est venu tout
seul! J'y suis arrivé en l'observant et en l'absorbant.
Cela ne s'enseigne pas!*

L'art ne peut pas être enseigné, il s'apprend tout seul.
C'est pourquoi, au temps jadis, la musique ne pouvait
pas être apprise, ou enseignée, par n'importe qui. Elle
ne s'apprenait que dans les *gurukul*. Les grands
musiciens étaient tous issus de la formation des
gurukul. Ils passaient des années auprès du maître,
vivant avec lui, travaillant avec lui, et absorbant sa
musique.

Voyez-vous, on n'apprend un art qu'en s'y plongeant -
en l'absorbant en soi-même, comme le fait l'éponge! En
observant chaque jour le maître chanter, sa vie
s'écouler comme une poésie, l'apprenti devient
silencieux. Il écoute, et il saisit. L'art ne pourra jamais

s'enseigner comme les mathématiques. Si vous essayez d'enseigner la poésie comme l'arithmétique, l'élève apprendra certaines techniques, il saura peut-être composer des poèmes. Mais, le poète en lui sera perdu. L'homme peut écrire des poèmes, pas de la poésie. Il y a une grande différence entre les poèmes et la poésie. Il y a une grande différence entre apprendre intellectuellement et « capter » émotionnellement.

Le troisième type de connaissance, c'est la connaissance spirituelle.

En fait, nous ne pouvons pas l'appeler connaissance du tout! *Sagesse* serait un meilleur mot... Cette connaissance ne peut être ni enseignée ni recueillie.

Elle ne peut être transmise que d'Être à Être.

Entendez bien - cette connaissance ne peut être enseignée ni apprise.

Nous parlons ici d'une chose dont on ne peut pas parler!

Par conséquent, vous n'êtes pas là pour apprendre quoi que ce soit.

Que cela soit très clair, je ne vous donnerai aucune philosophie, aucun système.

Je suis ici pour vous transmettre la Lumière qui est dans mon cœur. C'est ce qui va se passer au cours de ces six jours. Je vais vous donner un aperçu du *satori*, de

l'expérience spirituelle ; appelez-la comme vous voudrez. Au cours de ces six jours, vous aurez un aperçu de votre Être.

Pourquoi êtes-vous tous assis ainsi? Approchez-vous (*faisant signe à l'assistance*).

Venez vous asseoir près de moi. Tous ceux qui peuvent s'asseoir par terre, venez vous mettre là. Sinon, bien sûr, vous pouvez prendre une chaise.

Et je ne veux pas de ce genre de distinction! Je ne veux voir personne assis auprès de ses parents. Allons, mélangez-vous - un peu de confusion! (*il rit*).

Quelqu'un de ce côté, mettez-vous ici. Vous, allez par là. Assurez-vous simplement que vous n'êtes pas près de vos parents ou de vos amis.

Voilà pour les places assises !

Avant de commencer la classe, voici quelques instructions. En quittant la pièce, pensez à inscrire votre nom sur le registre. Autre chose : soyez ponctuels. Faites-le simplement par respect pour les autres. Je pense que personne ici n'est sans travail? Nous avons tous à faire. Je pense que chacun de nous a son propre travail. Mais ici nous sommes tous réunis pour nous aider l'un l'autre.

Croyez-moi, ce n'est pas comme si j'étais seul à vous aider!

Vous aussi vous m'aidez! *Comment?* me direz-vous.
 Voyez-vous, quand une femme a un bébé, elle devient *mère*. Non seulement la femme donne naissance à l'enfant, mais l'enfant aussi donne naissance à la mère. Tant que l'enfant n'est pas né, où est la mère? Ce n'est qu'une femme. Donc l'enfant donne naissance à la femme, en faisant d'elle une mère! Des deux côtés il y a une transformation. Tout comme l'enfant aide sa mère, vous m'aidez! Je vous aide à devenir plus méditatifs, à avancer vers l'illumination. Vous m'aidez à devenir un vrai *Guru*! Vous m'apprenez à vous enseigner. Sans disciple, quel sens a le mot *Guru*? Donc, nous nous aidons mutuellement à grandir.

Voilà pourquoi la *Katopanishad* débute par un très beau mantra. Un mantra incomparable, le Shanti Mantra :

(Swamiji chante d'une voix résonante)

*Om sahanaavavatu
 Sahanaubhunaktu
 Sahaveeryam karavaavahai
 Tejasvinaavateetamastu
 Maa vid vishaavahai
 Om shanti shanti shantih*

Ici, maître et disciple prient ensemble l'Existence,

Parashakti, ou Dieu, comme vous voulez l'appeler, ils prient l'énergie suprême : puissions-nous tous deux, maître et disciple, nous aider l'un l'autre, éclairer l'un l'autre notre chemin.

Voyez-vous toute la beauté de cette idée? Il n'y a pas là du tout d'égo!

Il n'y a que la beauté du respect mutuel. Je disais donc que, rien qu'en arrivant à l'heure, par le simple fait d'être ponctuel, nous montrons notre respect l'un pour l'autre. Un seul absent ici signifierait quelque chose en moins. Ne pensez pas que vous n'êtes ici que pour vous-même : vous aidez aussi les autres.

Comprenez bien, lorsque le cours commence, quelque chose de beau se met à couler, et subitement quelqu'un arrive en retard et ouvre la porte. Naturellement, tous les yeux se tournent dans cette direction, n'est-ce pas? Le flot est interrompu.

C'est comme avec le dos d'âne sur la route. Il n'a que quelques centimètres de haut, mais pour passer dessus, vous devez ralentir cinq cent mètres avant. Vous reprenez ensuite votre vitesse cinq cent mètres plus loin. Ce qui veut dire que votre vélo ne reprend sa vitesse normale qu'au bout d'une minute. De même, quand quelqu'un arrive et ouvre la porte, cela ne prend qu'une seconde mais le flot est interrompu...

Que vous dire encore, avant de vous présenter l'un à l'autre? Tout d'abors, ne venez pas ici avec un esprit sérieux, avec le mental chargé.

Venez avec un esprit simple et sincère. N'arrivez pas en espérant faire dès la première séance l'expérience de Dieu, ou quelque chose de ce genre! Avec un esprit léger, à l'aise, sans attente, et vous recevrez beaucoup plus de moi. Si vous venez avec des idées préconçues, avec un esprit plein d'attentes, vous ne penserez qu'à ces attentes. Vous n'êtes pas ici pour garder l'attention fixée sur vos attentes. Vous êtes ici pour fixer simplement votre esprit sur ce que je dis.

Deuxième chose : en laissant vos chaussures à l'extérieur de cette salle, veuillez laisser aussi votre esprit dehors.

(Rires étonnés de l'assistance)

Je veux dire que vous avez peut-être suivi quantité de cours de méditation, lu tellement de livres spirituels, écouté tant de discours sur la spiritualité : je suis sûr que vous avez fait toutes ces choses! Ce n'est pas que ces choses ne vous ont pas aidé, elles ont sûrement leurs bienfaits - mais maintenant, ici, le système sera tout à fait différent. Je veux que vous soyiez prêts à le recevoir tel qu'il est.

Venez avec un esprit neuf.

Ecoutez sans faire de comparaison.

Ainsi, vous pourrez recevoir mon message dans sa totalité.

Par exemple, si j'emploie le mot *Atman*, je lui donne un tout autre sens.

Si vous l'avez déjà entendu de la bouche d'un autre maître, celui-ci a dû l'interpréter de manière tout à fait différente. En venant avec cette interprétation, comment pourrez-vous m'écouter? Vous serez trop occupé à écouter votre propre esprit!

Si vous avez déjà certaines idées, une certaine compréhension - ou ce que vous pensez être une compréhension! - ces idées seront contrariées par les miennes. Comment pourrons-nous alors nous en sortir?

Je pense que si nous sommes ici, c'est que nous sommes déjà dans la confusion!

Y a-t-il quelqu'un ici qui ne se sent pas du tout dans la confusion?

Si vous rien ne vous dérange, si vous êtes déjà dans la clarté, ce cours de méditation est inutile. Si vous connaissez déjà votre voie, si vous avez déjà atteint la sagesse spirituelle, vous n'avez rien à faire ici...

Je pense que nous sommes tous là pour en tirer quelque chose?

Troisième chose... laissez-moi vous raconter une petite histoire, une belle histoire :

Il était une fois un grand moine Bouddhiste Zen, un maître illuminé. Un jour, le gouverneur du Japon vint lui rendre visite. Lorsque ce fut son tour, le gouverneur fit remettre sa carte de visite au moine. Elle portait ces mots : "Zak-San, Gouverneur du Japon". Le maître regarda la carte, et il dit - les maîtres Zen peuvent être très durs, pour briser l'esprit de quelqu'un ils emploient de vilains mots - il dit : *Je n'ai rien à faire avec cet idiot! Dites-lui de s'en aller d'ici immédiatement!*

Mais le gouverneur était un homme très intelligent... pas seulement instruit, mais intelligent! Lorsqu'on lui ramena la carte avec le message, il barra tranquillement les mots *Gouverneur du Japon* et renvoya la carte au maître. En voyant la carte, le maître s'exclama : *Quoi? Zak-San attend dehors? Faites-le entrer!*

Cette histoire montre que ces postes, ces titres que nous portons, ne sont que des étiquettes que la société colle sur nous. Elles n'ont rien à voir avec le monde spirituel.

Ce n'est pas que le Gouverneur a mal fait quelque chose... Il a eu l'attitude correcte du point de vue de la société, mais c'était la mauvaise façon d'approcher le maître.

Donc, en entrant ici, laissez votre poste de gouverneur dehors. Sinon, vous ne pourrez rien apprendre... Ici, les gouverneurs ne sont pas de service, juste les chercheurs! Ici quelque chose va se passer entre maître et chercheur. Nous allons partager quelque chose qui appartient au monde

intérieur.

Les étiquettes du monde extérieur sont complètement inutiles ici.

Donc ne perdez pas votre temps, ni mon temps, avec ces étiquettes!

Présentons-nous l'un à l'autre!

Après tout, nous serons comme en famille pendant ces quelques jours.

Nous formons ici un groupe de chercheurs, nous ne sommes même pas des individus!

L'oubli de l'individualité est la voie de la méditation. Acceptez de vous fondre dans la conscience du groupe, la conscience spirituelle.

Alors, qui veut commencer les présentations?

Par ici, *hmmm...* dites juste votre nom, et d'où vous êtes.

(Un médecin se présente)

Vous avez entendu son nom?

Il met le titre *Docteur* devant son nom : c'est pour montrer qu'il a réussi.

Non, non - il n'y a rien de mal! (*il rit*)

Vous avez réussi dans le monde extérieur, comme j'ai réussi dans le monde intérieur. Disons que j'ai testé des hypothèses spirituelles dans ma vie, dans mon laboratoire intérieur. Je suis là pour vous rendre compte de ma recherche, c'est tout.

Mais il y a une différence : ce cours n'est pas intellectuel. Vous n'êtes pas obligé d'écouter avec votre tête. Restez détendu, et la concentration viendra d'elle-même. Ce n'est pas de l'*information* que je vais partager avec vous tous. Il n'y aura pas ici de communication, mais plutôt une profonde communion entre vous et moi.

Autre chose - *ne pratiquez pas ce que je prêche ici.*
 Ha, ha, cela semble paradoxal?
 Ce que je veux vous dire, c'est de ne pas *prévoir* de pratiquer quoi que ce soit.
 Ne créez pas toute suite un plan d'action, afin de ne pas vous limiter.
 Autre chose, ne restez pas silencieux. Je veux que vous fassiez partie de vos opinions et commentaires. Soyez comme l'écolier! Espiègle, curieux de la vie.
 Ce n'est pas une idéologie que je vous donne. Je vous donne un système vivant, pratique, qui va transformer votre vie.
 Soyez donc attentifs.
 Soyez interactifs.
 Faites des commentaires.
 Même les erreurs, ce sera très bien. *Sautez avant de regarder!*
 Soyez ouverts, et même en laissant de côté vos

connaissances, vous recevrez ce que j'enseigne.
(Soudain) Regardez, quelqu'un dort!
(La classe reprend subitement ses esprits)
 Swamiji (*riant malicieusement*) : Non non, personne ne dort encore. J'ai dit cela pour réveiller certaines personnes qui sont presque endormies! Vous voyez, c'est ce qui arrive si vous m'entendez parler sans m'écouter vraiment, sans interaction!

Il y a deux façons dont je ne veux *pas* qu'on m'écoute : L'une, c'est *en doutant*.
 Le doute, c'est la méthode de l'esprit intellectuel. Trop de logique et trop de raison vous empêcheront de me recevoir en vous.
 L'autre façon, c'est *en croyant*.
 Si vous croyez en moi, vous êtes perdus. Ne croyez en personne, même pas en moi.
 Si vous croyez, vous ne pratiquerez pas. Les gens les plus faibles sont les soi-disant croyants. Il faut beaucoup de courage pour vivre sans croyances. Ainsi on n'a pas besoin d'idée toute faite pour savoir comment penser ou comment agir.
 La foi et le doute sont les deux faces d'une même médaille : votre mental. À un niveau très profond, votre pire doute contient un peu de foi, et votre plus grande foi contient un peu de doute. Je vous assure!

Alors comment faut-il faire?

Il y a une troisième voie : cette voie, c'est d'*écouter avec confiance*.

La confiance c'est l'énergie, c'est la capacité de transposer les enseignements dans la vie courante. Si je dis *le soleil se lève à l'Est*, vous n'avez besoin ni de croire ni de douter - vous le savez. Ou, si vous ne l'aviez pas remarqué, vous le vérifiez le matin en vous réveillant : c'est une expérience! C'est l'attitude que j'attends de vous. Ayez donc confiance, pas foi. Prenez ce que je dis comme hypothèse, intégrez-le dans votre vie, et voyez vous-même si cela marche ou non.

Laissez tomber la médaille du mental!

(*Les présentations sont faites*) Donc nous nous sommes tous présentés les uns aux autres? Ou plutôt, nous avons essayé de nous présenter mutuellement, de tant de manières différentes... Maintenant voyons si nous sommes capables de nous présenter à nous-mêmes!

Disons que vous êtes docteur.

La société vous appelle : « docteur ».

Mais êtes-vous docteur?

Êtes-vous un docteur? (*faisant signe à un médecin présent dans l'assistance*)

Ce n'est pas *vous* qui êtes docteur, c'est votre *profession* qui est : « Docteur ».

Supposons que vous vous appelez Sita. Etes-vous une Sita?

Non, c'est votre nom qui est Sita. Vous comprenez?

Vous n'êtes pas une Sita. Vous n'êtes pas un Rama.

Ce ne sont que des noms.

Alors qui êtes vous?

(*voix dans l'assistance*)

Je suis l'atma (l'âme, le Soi)

L'atma? De quoi parlez-vous?

Si je vous dis : tu es *atma* - comprenez-vous quelque chose à ce que je dis?

Où avez-vous trouvé ce mot?

Au moins, avec le mot « Docteur », nous saisissions en partie la signification, mais nous ne savons rien d'*atma*. (*rire*)

Vous voyez, on se prend ainsi au piège du monde extérieur, ou du monde intérieur.

Vous voulez qu'on vous identifie soit à *docteur*, soit à *atma*!

De quoi est fait le monde intérieur?

De pensées!

Atma, jivatma, paramatma... tous ces mots sont glanés dans des livres - livres que vous n'auriez jamais dû lire pour commencer, d'ailleurs! (*rire dans l'assistance*).

Nous lisons tous ces livres, nous nous remplissons la tête de toutes sortes d'idées, et ensuite nous nous comportons stupidement.

Nous avons ici deux types d'expressions : l'une, « je suis docteur », l'autre, « je suis *atma* ».

Le badge que vous portez révèle à quel monde vous vous identifiez, celui de l'extérieur, ou celui de l'intérieur.

Dites-moi, savons-nous quelque chose de l'*atma*?

Nous ignorons tout autant si nous sommes docteurs que si nous sommes *atma*.

“Je suis atma” n'est pas une phrase qu'on répète! C'est une expérience qu'on fait.

Et je vous dis, n'ayez même pas cette illusion. C'est l'illusion de l'intellect, des intellectuels - des idiots instruits ! C'est le mot qui convient pour ces gens qui ont lu trop de littérature spirituelle et qui se pavinent en répétant *“Je suis atma, je suis le Soi”* - des idiots instruits !

Vous trouvez que je suis dur? Mais il n'y a pas d'autre moyen.

Vous voyez, je ne suis ici que pour briser des têtes : c'est la seule façon de faire, si vous c'est la vraie compréhension que vous recherchez.

Franchement, je ne suis pas là pour vous apprendre ce qu'est la méditation. Je suis là pour vous apprendre ce que la méditation *n'est pas*. Quand je vous aurai montré ce que la méditation *n'est pas*, vous tomberez tout naturellement en méditation! Pour apprendre ce qui est nouveau, on doit d'abord désapprendre beaucoup de choses.

Je ne vais pas répondre à vos questions, mais questionner vos réponses!

Pendant ces six jours je ferai voler en éclats toutes les idées que vous avez en tête.

L'homme du monde s'accroche à l'idée qu'il est médecin, mari, riche, etc. L'homme qu'on dit spirituel s'accroche à l'idée *“Je suis l'atma”*. Dans les deux cas ce sont des idées, cela ne va pas plus loin que l'épaisseur de la peau. Vous prenez les mots *“Je suis l'atma”* dans un livre, dans un discours, dans la bouche de quelque *guru* - et vous vous mettez à y croire! Voilà ce qui s'est passé en réalité.

Il ne s'est rien passé de plus que cela, n'est-ce pas?

Qui peut dire “Non, quelque chose de plus s'est passé en moi?”

(Voix dans l'assistance) Pas encore!

Pas encore... pas encore... Mais vous en avez entendu parler dans des livres, dans les textes? Vous l'avez entendu, mais vous n'en avez pas l'expérience.

Qu'est-ce que cela veut dire? Que vous avez mangé, mais que vous n'avez pas digéré.

Quand on a mangé sans digérer, qu'est-ce qui arrive? Dites-moi.

Soit on a une indigestion, soit on vomit!

Au moins, si c'est une indigestion, vous êtes le seul à en souffrir. Si vous vomissez, alors d'autres que vous vont souffrir! *(rires dans l'assistance)*

Pour la plupart, parler n'est que vomir des idées. Nous

ramassons des idées que nous ne digérons pas, et les revomissons sur autrui. Les idées à moitié cuites nous donnent encore plus la nausée! Ne vous accrochez pas à ces deux idées... d'accord?

Venons-en à notre sujet : nous présenter nous-mêmes à nous-mêmes.

Donc, pour vous, vous êtes Rama, vous êtes Sita.

Tournez-vous vers l'intérieur, et demandez-vous *Est-ce que je suis Rama?*

Non! Ce n'est qu'une étiquette que la société vous a donnée.

Vous me comprenez?

Le mot juste est "étiquette".

Tout comme nous étiquetons les choses, les paquets, les maisons... de même, la société vous a étiquetés.

Vous n'êtes pas ce nom que vos portez.

Est-ce que c'est vrai?

Si quelqu'un ne peut pas accepter cette idée, si vous n'êtes pas d'accord, vous pouvez lever la main.

(Dans l'assistance) *C'est vrai, Swamiji.*

Hmmm...(il rit)

Alors, qui êtes vous? (*désignant la personne qui a parlé*)

Qui êtes-vous?

Ceci, c'est à vous de nous l'expliquer, Swamiji!

(rire)

Ha ha ha ! Non, non, non! *Moi je ne peux pas vous l'expliquer!*

Donc en fait, nous ne savons pas qui nous sommes! Si nous reconnaissions que nous ne pas savons pas qui nous sommes, alors nous commençons à nous connaître.

Si nous *savons* que nous *ne savons pas*, nous savons au moins que nous ne savons pas. Au moins, cela, nous le savons. Mais si nous *ne savons pas* que nous *ne savons pas*, nous ne savons *même pas* que nous ne savons pas!

Oui?

(Dans l'assistance) *Est-il nécessaire de savoir?*

Oui, c'est une belle question.

En réalité, si vous sentez que ce n'est pas nécessaire de savoir, c'est bien, et bon. Laissez tout tomber, soyez heureux. Toute la confusion s'arrête, vous êtes au repos.

(Dans l'assistance) *Mais cela est-il possible?*

Vous voyez, c'est ce qui crée le problème!

Elle a posé la bonne question : *est-ce possible?*

En réalité, c'est impossible.

Voyons. Vous vous asseyez ici et moi aussi, je suis là, tranquillement assis... Nous restons assis juste trois minutes : votre esprit restera-t-il tranquille?

Vous allez au moins vous demander *Qui est ce Swami?*

Comment il s'appelle?

N'est-ce pas?

Ou bien, si vous êtes seul dans la pièce, si vous trouvez

un vieux journal qui traîne par là, vous allez le prendre et le relire. Vous l'avez déjà lu, mais vous allez essayer de voir s'il contient quelque chose de nouveau! Vous allez vous demander si quelque chose vous avait échappé.

(Dans l'assistance) On dit que l'esprit est comme un singe...

Oui. Je n'ai pas directement employé le mot "singe", mais c'est celui qui convient!

Nous sommes continuellement sur le chemin de la connaissance.

Nous ne pouvons pas rester sans connaître.

Si nous sommes heureux, si nous demandons *pourquoi faut-il savoir?* c'est parfait.

Détendez-vous. Il n'y a plus besoin de savoir!

Mais, pour reprendre sa question, est-ce possible?

Non.

Le buffle n'a pas ce problème!

Est-ce qu'un buffle s'inquiète, se dit "*Suis-je un buffle, ou suis-je l'atma?*"

Avez-vous déjà vu un buffle assis en train de se faire du souci, de se gratter la tête, de se demander "*Méditer ou non? Quelle voie choisir? Quel guru prendre?*"

Non. Tout ce qui intéresse le buffle c'est manger, dormir, se vautrer dans la boue.

Mais bien sûr, je n'ai pas dit que c'était une bonne voie pour vous!..

Chez l'être humain, la quête s'éveille d'elle-même. Ce n'est pas comme si vous étiez là à cause de vous-mêmes.

Vous êtes là *malgré* vous.

Que cela soit bien clair.

Ne vous vantez pas en disant : *j'assiste à des discours spirituels, je pratique la méditation, regardez toutes les expériences que j'ai déjà eues!*

C'est très agréable, je sais, de rentrer chez soi et de se vanter comme cela, surtout devant sa belle-mère ou sa belle-fille.

Mais ne l'oubliez pas : vous êtes ici *malgré* vous.

Vous êtes ici parce que pour être en paix vous devez savoir qui vous êtes. C'est cette question vous tire jusqu'ici. À cause d'elle, les gens font la tournée des temples, ils vont voir *swami* après *swami*, ils lisent livre après livre, suivent cours après cours.

Qui parmi vous peut dire "*Je me sens heureux sans rien savoir sur moi-même?*"

Vous pouvez me contredire. Soyez ouverts, je vous prie.

(Dans l'assistance) Tout le monde ne se pose pas forcément la question...

(Une autre personne) C'est vrai.

Ah bon? Vous ne vous posez pas la question? Alors, à partir

de demain ne venez plus en cours! (*éclat de rire*)

Vous pouvez vous détendre. Si vous n'êtes pas concernés, si vous êtes déjà à l'aise - c'est parfait, vous n'êtes pas obligé de faire de la méditation.

(*Dans l'assistance*) Supposez qu'un homme, dont la connaissance vaut 100 marks, souhaite arriver à 101 ou 102 marks... Supposez qu'on ait déjà un certain niveau, et qu'on veuille encore en savoir plus, on peut venir?

Dans la vie spirituelle, il n'existe que deux catégories : soit vous savez, soit vous ne savez pas. Il n'y a pas de 100 marks ou de 120 marks. Dans le monde spirituel, il n'est pas possible de connaître à 70% et de ne pas connaître à 30%.

Si vous voulez étudier quelque chose, si vous voulez rassembler des connaissances sur un sujet, vous pouvez le faire.

Mais connaître quelque chose est très différent de connaître tout court.

Connaître c'est faire l'expérience.

Pouvez-vous dire je connais 50% de l'odeur de cette rose ?

Hmmm...?

Soit vous connaissez, soit vous ne connaissez pas, c'est tout.

Il n'y a pas de troisième catégorie.

(*Dans l'assistance*) Mais Swamiji, combien se posent la question? Une personne sur un million? Deux sur un million? Que vous importe de savoir combien d'autres personnes se

posent la question?

Tout ce que vous devez savoir c'est *est-ce que moi je me la pose? La question est-elle en moi?*

C'est par cela que je me sens concerné. Chacun d'entre vous se pose-t-il la question?

Je ne suis pas concerné par les masses. C'est à vous que je m'adresse.

Donc, il y a deux façons d'écouter.

En écoutant un discours médical, vous finissez par faire votre propre diagnostic pour voir si vous n'avez pas les symptômes de la maladie en question. Mais pour un discours spirituel, c'est pire : vous essayez de savoir si la personne qui est à côté de vous a les symptômes!

Si l'orateur parle d'une maladie physique, et qu'il dit : *si vous avez des douleurs aux genoux, c'est de l'arthrite*, à coup sûr vous examinez mentalement vos jambes.

Mais si l'orateur dit : *Si un homme vit dans le Dharma, c'est un dharmatma*, vous êtes tenté de regarder le voisin pour voir s'il mérite d'être appellé *dharmatma!* Surtout si je dis quelque chose de négatif, vous penserez très probablement *ce n'est pas pour moi que Swamiji explique ceci, mais pour ceux qui sont dans la salle et qui font l'erreur.*

C'est ainsi que nous écoutons, c'est ainsi que nous pensons. Vous pensez *je sais tout sur moi-même, tous ces discours sont pour ces gens qui ne connaissent rien sur eux-mêmes.*

Mais chaque fois que j'accorde cinq minutes à quelqu'un, la personne ne me parle que de ses soucis!

Si vous vous connaissiez clairement, auriez-vous des soucis? Voilà la balance qui vous permettra de savoir si vous vous connaissez vraiment ou non. Et comme je disais, se connaître à 30% ou 50%, cela n'existe pas. C'est tout ou rien.

(Dans l'assistance) Mais Swamiji, si nous faisons ce voyage pour nous connaître nous-mêmes, arrivés à ce point on peut posséder une connaissance partielle...

Laissez-moi vous dire. Dans une expérience spirituelle profonde il ne peut y avoir de voyage. C'est l'expérience d'un moment. S'imaginer qu'on voyage, qu'on se rend spirituellement quelque part, c'est simplement tricher avec soi-même.

Nous sommes incapables de faire un vrai saut dans la spiritualité, et nous ne sommes pas prêts non plus à reconnaître que nous n'y connaissons rien — quelle honte ce serait! Donc, pour flatter notre égo, nous créons nos propres philosophies : *Je ne suis pas illuminé, mais au moins je sais tout sur la spiritualité!* N'avez-vous pas assez triché avec vous-mêmes? Réveillez-vous!

Dans le premier chapitre de la Bhagavad Gita, *Arjuna Vishaada Yoga* ou “Le Yoga de la peine d’Arjuna”, c’est toujours Arjuna qui parle alors que Krishna demeure silencieux. Ce n’est que lorsqu’Arjuna finit par s’abandonner

en disant “*Je ne sais rien!*” qu’il est finalement prêt à recevoir le message de Krishna.

Quoi que Krishna et Arjuna soient amis et camarades d’enfance, qu’ils aient eu l’occasion de vivre ensemble des centaines de situations plus favorables, la Gita ne fut pas révélée plus tôt à Arjuna.

Pourquoi?

Parce que jusque là Arjuna n’était pas assez mûr pour recevoir la Gita! Ce n’est qu’en prononçant les mots “*Je ne sais pas*” qu’il devint apte à la connaître. La condition fondamentale du progrès spirituel est la suivante : *savoir clairement qu’on ne sait pas*. C’est le premier pas à faire pour vraiment connaître.

Et donc pour ce jour nous terminons sur le bon commencement... Je vous remercie.

Swamiji, comment commence-t-on à connaître?

Haha! Ne vous souciez pas de cela pour le moment. À partir de demain, je vais vous guider sur toutes ces choses – comment, quand, et tout cela.

(Dans l'assistance) Mais mon égo doit d'abord s'abandonner...

Vous n’avez pas besoin de vous prendre la tête avec toutes ces questions!

Avoir écouté tout ceci suffit. Demain je vous donnerai des techniques de méditation qui vont résoudre tous ces problèmes.

(à tous) À compter de demain, nous aurons des séances quotidiennes de méditation.

Je vais vous donner des techniques pour purifier et soigner vos énergies — physique, mentale et spirituelle.

Portez des vêtements blancs, confortables. Et pas de téléphones portables, je vous prie. Chaque jour, vous aurez un devoir à faire à la maison. Donc faites-le bien et apportez-le moi!

(tout le monde rit)

Ce ne sont pas des devoirs comme les autres. Vous recevrez une idée sur laquelle vous travaillerez toute la journée, pour me faire le compte-rendu le lendemain. Faites-le sincèrement. Je suis sûr que vous êtes des gens intelligents?

À vous maintenant de démontrer votre intelligence!

Merci.

**15 Avril : 2^e journée,
L'interaction**



Vous êtes le peuple élu.

Vous êtes le petit nombre qui a eu le courage de revenir pour la deuxième session. Je suis très heureux de vous voir tous, et je dois vous demander de m'excuser pour mon comportement d'hier - j'ai été un peu furieux, non, *hmmm?* Excusez-moi, car c'est le seul moyen de filtrer la foule.

J'ai rendu la première session si dure pour vous... Cela aide à filtrer la foule.

Cela fait partie des techniques dont le maître se sert. Au bout d'un moment ceux qui sont venus par simple curiosité abandonnent tout naturellement.

Le résultat, c'est que nous sommes maintenant un groupe de chercheurs. Je peux maintenant tout partager avec vous, et cela ne pourra que vous aider. *Pourquoi ai-je agi ainsi?* Voyez-vous, même la connaissance juste, si elle est partagée avec les mauvaises personnes, portera toujours de mauvais fruits.

La connaissance, dans les mains de celui qui n'est pas mûr pour la manier, peut devenir dangereuse. C'est comme un couteau dans des mains d'enfant. On ne met pas *Shakti*, le pouvoir, dans les mains de celui qui n'a pas *Buddhi*, l'intelligence!

Aujourd’hui, nous avons assez de puissance nucléaire, assez d’armements pour détruire la terre non pas une fois, mais 700 fois.

Quelle en est la raison?

La connaissance juste entre les mains des mauvaises personnes.

C'est ce qui arrive lorsque Shakti agit sans Buddhi.

C'est le plus sûr moyen de détruire l'humanité.

Notre sujet de ce jour est *La Sagesse du Corps*, c'est à dire l'intelligence subjective du corps.

Observez votre corps.

Tant de choses mystérieuses, inexplicables, se passent à l'intérieur de lui! Regardez en vous : il y a une usine géante qui tourne à l'intérieur. Même le mot *usine* est trop faible! C'est une industrie, toute une zone industrielle!

En pensant simplement à tous les mystères qui sont dans votre corps, vous percevrez la gloire de l'Existence.

En sanscrit le corps est appelé *Pindaanda*, tandis que l'Existence ou *Parashakti*, le corps cosmique, est appelée *Brahmaanda*.

Tout ce qui arrive dans l'univers arrive aussi dans votre corps.

Plongez simplement le regard à l'intérieur, et vous serez frappé d'émerveillement!

Le corps possède son intelligence profonde, intrinsèque.

Hier nous avons tous parlé et entendu parler de *Qui suis-je?* et du système qui pose la question *Qui suis-je?*

Si vous avez vraiment cherché, cette question est devenue une quête en vous, plus une simple question...

Mais, il y a une énorme différence entre la question et la quête. Hier nous avons fait de *Qui suis-je?* une simple question. Nous n'en avons pas fait une quête intérieure. Lorsque cette question sera vraiment devenue pour vous une quête intérieure, vous aurez une expérience intérieure profonde.

Quoi qu'il en soit, je disais que **ce n'est qu'en commençant à comprendre les mystères du corps, en commençant à respecter le corps, que vous découvrirez que vous n'êtes pas le corps.** Montrez du respect au corps, et vous saurez qui vous êtes. C'est une très belle manière de découvrir qui vous êtes!

Il y a deux voies : l'une qui consiste à condamner, à détruire le corps, en déclarant *Je ne suis pas le corps, je ne suis pas le corps*. On peut ainsi dépasser le corps. Mais c'est une voie dure, la voie des *yogis* et des *tapasvis*, pas celle des gens ordinaires.

L'autre voie consiste à respecter votre corps. Cultiver pour votre corps un amour et un respect profonds vous

mènera à la réalisation que vous n'êtes pas le corps.

En général, nous nous servons du corps comme d'une machine, d'un objet. Trop souvent nous condamnons ce corps, pensant que c'est lui qui nous perturbe, qui nous tire vers ceci, vers cela. Nous allons jusqu'à condamner nos sens! Mais en réalité c'est nous qui usons et abusons du corps en le traitant comme bon nous semble.

Pensez à ce qui arrive même lorsque vous faites un acte simple comme manger un plat épicé, très pimenté.

Votre langue se met à vous brûler, vos yeux larmoient - votre corps n'en peut plus, il vous le fait savoir en émettant des signaux désespérés. Mais sommes-nous à l'écoute des plaintes du corps?

Vous verrez que chaque fois que vous abusez de quelque chose, votre corps finit par en pâtir. Si vous regardez la télévision jusqu'à minuit vous avez les yeux fatigués.

Votre corps crie *je veux aller au lit! J'ai besoin de repos!*

Mais lui en donnons-nous la permission?

Et le matin venu, nous condamnons notre corps parce qu'il n'est pas en pleine forme!

Quelqu'un peut-il dire le contraire?

Nous avons tous en général cette idée dans la tête que nos sens nous détruisent, que le corps est notre ennemi.

Très tôt dans la vie on nous apprend que le corps est notre ennemi.

(Dans l'assistance) Non, Swamiji... Je ne suis pas d'accord. Pourquoi dites-vous cela?

Regardez autour de vous. Dans la société, dans beaucoup de livres spirituels, nous voyons qu'il est dit que le corps est à négliger. L'idée même de contrôler le corps vient de l'idée que c'est notre ennemi. Vous comprenez? Lorsqu'on commence à aimer son corps, on n'a plus à le contrôler. On a une relation profonde avec le corps. Vous saisissez l'idée?

(Dans l'assistance) Ce qu'on doit contrôler ce n'est pas le corps, mais les sens...

Oui, les *pancha-indriya*, les cinq sens, doivent être contrôlés. Mais faites-vous nettement la différence entre les *panchendriyas* et le corps? Sur le plan pratique, on ne peut faire la différence entre les deux. *Indriya* signifie ce qui est à l'œuvre à l'intérieur des yeux, à l'intérieur de vos oreilles. Mais pouvez-vous le contrôler? Il n'y a que vos yeux que vous pouvez essayer de contrôler.

C'est ce qu'on voit dans l'histoire des trois singes. Ils se bouchent les yeux, les oreilles et la bouche pour dire *ne voyez pas de mal, n'entendez pas de mal, ne dites pas de mal*. La leçon porte sur le contrôle des sens. Mais, singes

qu'ils sont - comme nous tous - ils ne font pas la différence, et ils essaient de contrôler leur corps. Nous ne connaissons que le corps grossier. C'est donc lui que nous contrôlons.

(Dans l'assistance) Peut-on vraiment contrôler ses sens?

Graduellement, avec beaucoup de pratique, on peut arriver à contrôler ses sens. Mais qu'en résulte-t-il? On ne fait que se rendre insensible.

Dites-moi, si vous êtes enclin à contrôler quelqu'un, c'est que vous ne lui faites pas confiance, n'est-ce pas? Nous contrôlons le corps parce que nous avons perdu confiance en lui! Je ne condamne pas cette voie. On peut arriver à la spiritualité par cette voie-là aussi. En fait, c'est la voie du *Yoga*. Mais elle peut être dangereuse, si vous n'avez pas la maturité requise pour la suivre correctement. Vous pouvez finir par perdre toute sensibilité, toute joie de vivre - sans aboutir à rien.

L'autre voie, qui est ouverte à tous, consiste à entrer dans une relation d'amour profond et de respect, non seulement vis à vis de notre corps, mais de tout. Même en entrant profondément dans le système, avec amour, clarté, compassion, on peut en sortir.

Sri Ramakrishna le dit en beauté :

Il y a deux façons de traverser le fleuve de Maya.

L'une consiste à rassembler toutes ses forces et à enjamber

le fleuve.

L'autre consiste à se tenir debout face face au fleuve, les mains jointes en priant : *Ô Maya, je t'en prie, laisse-moi traverser!*

La première voie est presque impossible à suivre. Il vous faudra peut-être des *janmas*, des vies, pour trouver assez d'énergie pour faire ce bond. Il vous faut d'abord contrôler les sens, puis le mental, puis la *chitta*, puis l'égo - et finalement vous atteindrez l'illumination. Ce processus peut prendre plusieurs vies. Très peu de gens ont le courage ou la capacité de suivre une telle voie.

Mais à l'âge du *jet*, tout le monde veut des solutions instantanées. À café instantané, méditation instantanée! Il faut des techniques qui donnent des résultats immédiats. À l'âge du *jet*, seules les techniques de l'âge du *jet* marchent. La voie juste consiste à coopérer avec le corps, à faire confiance à sa sagesse. Et la première chose à faire, c'est laisser tomber toute négativité, toute hostilité, toute idée de contrôle du corps par l'esprit : *Tu es ton corps.*

(Dans l'assistance) Mais comment peut-on lâcher le contrôle, sans être sûr?

A moins de lâcher, comment le saurez-vous?

Lâchez simplement la négativité, et voyez ce qui se passe!

Une petite histoire :

Par une nuit de *poornima*, de pleine lune, un homme illuminé, un *sannyasi*, était assis dehors à jouir du beau paysage : le ciel nocturne, les étoiles, la brise fraîche... Dans une cabane toute proche, il entendit un homme se plaindre amèrement des misères de la vie. Il alla l'appeler et lui dit *Sors, viens profiter de la nuit étoilée, de cette pleine lune!*

L'homme refusait de croire qu'il puisse y avoir quelque chose de beau dans la vie.

Non, dit-il, Je ne te crois pas. Montre-moi d'abord la lune, les étoiles - prouve-moi qu'elles sont belles, et je sortirai!

Sors, et tu verras par toi-même! lui cria le *sannyasi*.

Mais l'homme refusait. Avant même de sortir, il voulait avoir la preuve!

Comment peut-on voir, si on ne sort pas?

Au bout d'une minute le *sannyasi* sécrira soudain *Ta cabane a pris feu! Ta cabane a pris feu!*

Immédiatement, l'homme se hâta de quitter la cabane. Et voyant soudain la pleine lune et le ciel étoilé, il se perdit dans cette beauté.

Il oublia complètement que sa maison était censée être en feu. Il dit au *sannyasi* : *Oh, que c'est beau! Quand tu me l'as dit je n'ai pas voulu te croire - maintenant je comprends.*

Puis il se ravisa : *Tu m'as bien dit que ma cabane était en feu?*

Tu m'as donc menti!

Oui, répondit le sannyasi, j'ai du te mentir pour te faire quitter ta cabane.

De même, l'intelligence du corps existe vraiment. Mais pour la voir il faut d'abord se libérer du doute! Vous me demandiez comment lâcher le doute sans avoir de preuve que l'intelligence du corps existe. Il faut du courage, de la confiance, pour faire ce pas. Vous comprenez maintenant?

Vous voyez, je ne peux pas vous faire voir la nuit étoilée sans vous faire sortir de chez vous! Si l'idée vous inspire confiance, testez-la dans votre vie, et vous verrez qu'une formidable intelligence du corps existe, qu'elle est là pour vous servir, qu'il n'est pas du tout nécessaire de contrôler le corps.

Aucune méthode de contrôle et de discipline du corps ne peut donner de résultat permanent. Que cela soit clair pour vous. Essayer de contrôler de force votre usage du tabac ne donnera aucun résultat permanent. Votre résolution pourra faiblir à tout moment, car elle est superficielle!

Eveiller l'intelligence du corps, respecter l'intelligence du corps, voilà la première chose à faire dans notre vie. Aujourd'hui je vais vous donner une technique pour éveiller en vous l'intelligence du corps.

(Dans l'assistance) Donc, comme le sannyasi de l'histoire, vous allez aussi nous guider et nous faire sortir?

Je ne vous guide pas, je vous crie que votre maison est en flammes, votre maison est en flammes!

(rire prolongé)

Pendant la méditation je vais crier, et vous verrez que vous sortirez. C'est ce qui va arriver.

(Dans l'assistance) Pouvez-vous nous expliquer ce que veut dire contrôler le corps?

Nous avons tellement de façons de modifier le fonctionnement naturel du corps, pour des raisons sociales surtout. Par exemple, vous voulez bien dormir jusqu'à 7h30 du matin, vous aimerez bien dormir jusqu'à cette heure-là, mais...

Swamiji, vous voulez dire que le corps veut dormir, ou bien...?

Oui, j'y viens. Je vais vous éclairer précisément sur ce point... hmm?

Vous voulez peut-être dormir. Mais ayant lu que *brahma muhurta*, la période qui va de 4h30 à 6h30 du matin, est la bonne heure pour méditer, vous vous dites qu'il faut vous lever tôt pour méditer - et vous mettez le réveil à 4h30. Et lorsque le réveil sonne, que faites-vous? Vous l'arrêtez et vous continuez de dormir! Puis finalement, vous vous levez et vous essayez de méditer, mais votre corps

refuse de coopérer. Malgré tout, vous le forcez à fonctionner selon *votre* idée de ce qui est bon pour lui.

Savez-vous que la recherche a prouvé que sur les huit heures passées à dormir, on ne dort vraiment que deux heures! À ce moment, la température du corps s'abaisse de 2 degrés! Le reste du temps on ne fait que tomber dans l'état de rêve et en sortir. Mais si vous trouvez à quel moment correspondent ces deux heures pour vous, et que vous ne dormez qu'à ce moment-là, vous pourrez rester éveillé le reste de la nuit. Par contre s'il vous arrive de veiller pendant ces deux heures, même si vous dormez ensuite dix heures, vous vous sentirez mal dans votre assiette toute la journée.

Ces deux heures diffèrent d'une personne à l'autre. En gros, il y a 2 types de corps - *sauramana sharira* et *chandramana sharira*. Le corps de type *sauramana* a besoin de se coucher tôt et de se lever tôt. Il lui faut absolument dormir entre 20h et 22h. Le type *chandramana* a besoin de sommeil tôt le matin. Vous pouvez le constatez aisément dans vos propres habitudes, surtout si vous êtes jeune, si vous préparez vos examens. Certaines personnes peuvent facilement veiller tard, tandis que d'autres peuvent se lever tôt mais ne peuvent pas veiller tard la nuit. Ainsi donc si les livres spirituels vous demandent de vous lever avant l'aube et que vous essayez de suivre ces règles, cela peut ne pas vous

convenir.

Regardez notre façon de manger : nous avons l'estomac rempli, mais nous mangeons encore. Rien que parce que le goût nous plaît, même si l'estomac nous dit qu'il n'a plus besoin de nourriture! Pire, j'entends les gens dire, dans les réceptions surtout - *regardez, on m'en a trop servi, mais je mange, pour ne pas gaspiller. Sinon que penseront les hôtes?*

Quelle atrocité envers son corps!

Dites-moi, est-il mieux de perdre la nourriture à l'extérieur, ou de l'ingérer de force, pour la rejeter ensuite? Dans les deux cas elle est perdue, car le corps n'en a pas besoin. (*rires*)

Pourquoi riez-vous? N'est-ce pas la vérité? N'est-ce pas ce que nous faisons?

Si vous gaspillez de la nourriture à l'extérieur, au moins vous ne gaspillez que de la nourriture. Si vous la mangez, vous épousez aussi les ressources du corps en l'obligeant inutilement à digérer cette nourriture dont il n'a pas besoin.

Mais Swamiji, vous nous demandez aussi de ne pas contrôler le corps. Alors comment contrôler notre langue, qui nous demande de manger parce que c'est bon?

Oui! Bonne question. Il ne faut pas contrôler la langue. Ce n'est pas nécessaire. Tout ce qu'il faut faire, c'est éveiller

l'intelligence du corps. En fait, vous n'arrivez jamais à *contrôler* la langue, ni aucun des sens. Qui a déjà réussi à faire cela ? Si vous jeûnez, soyez sûr que dans le courant de la nuit vous allez rêver de nourriture. N'est-ce pas? Si vous jeûnez plus de deux jours, même pendant la journée la pensée de la nourriture vous rendra fou!

La Vérité, c'est que toute réaction contrôlée trouve une autre façon de s'exprimer. Elle refuse d'être contrôlé!

Petite histoire:

Un jeune homme vint me demander de l'aide pour arrêter de fumer. Je lui demandai comment il avait pris cette habitude. Il me dit qu'il était sorti avec un groupe d'amis, tous fumeurs. Manque de chance, il rencontra son père ce jour-là. Le voyant dans le groupe, son père en conclut que lui aussi il avait fumé. A la maison, le père se mit à crier sur son fils, refusant de croire qu'il n'avait pas fumé. Le garçon me raconta que le lendemain il avait fumé un paquet tout entier rien que pour dégoûter son père! Et c'est ainsi qu'il devint peu à peu dépendant du tabac. Lorsqu'il me demanda comment arrêter, je lui dis *N'arrête pas. Continue de fumer. Mais ne le fais pas pour prouver quelque chose à quiconque. Ne le fais pas pour dégoûter ton père. Et ne t'imagines pas qu'en fumant tu es devenu mûr et indépendant! Chaque fois que tu prends une cigarette, fais-le en silence, sois conscient de la raison pour laquelle tu fumes. Tu y arriveras tout seul.*

Quelques jours plus tard, le garçon revint me voir. Il me dit *Swamiji, je n'arrive plus à fumer! En le faisant consciemment, j'ai compris que je ne fumais pas pour le plaisir de fumer. Fumer n'a pas tant d'importance pour moi.*

Puis il ajouta quelque chose qui me fit très plaisir. Il me dit *Swamiji, je comprends maintenant que j'ai dérispecté mon corps pendant tout ce temps, en remplissant mon organisme de fumée!*

Quand vous devenez conscient de ce que vous faites, beaucoup de choses tombent d'elles-mêmes, elles s'arrêtent naturellement. C'est la seule solution définitive.

Bien sûr, l'éveil de l'intelligence peut prendre plusieurs jours. La patience d'attendre jusque-là est ce qu'on appelle *tapasya*.

D'ici là, ne retournez pas à l'intelligence de second ordre que vous avez prise à la société, aux règles morales de la société. Faites confiance à votre corps! Nous vivons dans la crainte de notre corps. Nous craignons ce qui peut arriver si nous ne le contrôlons pas. Nous nous sentons assis sur un volcan! Dès que nous avons froid ou fièvre, ou le plus léger mal de tête, nous prenons un comprimé. Nous trouvons tout à fait acceptable d'avaler des comprimés sans raison. La plupart de nos malaises courants peuvent être traités facilement, avec un peu de soin. Mais nous ne reconnaissions

pas au corps le pouvoir de se guérir. Un corps qui sait digérer de la nourriture, pomper du sang, réparer des os brisés, accomplir mille autres tâches complexes sans aide extérieure, ne saurait-il pas gérer une fièvre ou une migraine?

Laissez votre corps fonctionner selon sa propre intelligence, et vous verrez vous-même l'étendue de sa sagesse!

Encore une petite histoire du Bouddhisme Zen... Le savez-vous, le Zen est la seule religion encore vivante de nos jours à posséder une série de maîtres illuminés? Aucune autre religion n'a si bien survécu tout en restant vivante et adaptée à toutes les époques! Zen, c'est un grand don de l'Existence à l'humanité.

Nansen, célèbre maître Zen errant au Japon, arrive dans une nouvelle ville. Les gens viennent le voir, et lui disent:

Maître bien-aimé, nous avons tant entendu parler de vous! Nous savons qu'en étant simplement en votre présence les gens se sentent joyeux, ils guérissent de leurs maladies, ils voient leurs vœux se réaliser. Quelle pratique spéciale de méditation vous donne ces pouvoirs? Le maître répondit simplement : *Quand je mange, je mange. Quand je dors, je dors. Voilà la méditation que je fais.*

C'est ainsi que parlent les maîtres Zen! Et, pas plus que

vous, les gens ne comprennent le sens de ces paroles. Alors ils réclament une explication.

Le maître leur demande : *Quand vous mangez, mangez-vous vraiment?*

Et moi, je vous demande :

Lorsque nous mangeons, mangeons-nous vraiment? Quand nous mangeons, nous pensons à tout, sauf à manger! Tous nos soucis passés, nos projets d'avenir apparaissent au moment où nous mangeons. Ai-je raison?

(deux voix dans l'assistance)

C'est vrai, nous ne sommes pas conscients de manger...

Nous ne vivons pas dans le présent.

Oui! Très bien. Ces deux mots sont la clé du message d'aujourd'hui. Ces deux personnes l'ont magnifiquement exprimé.

Les paroles des Upanishads sont si pleines de sens :

Annam brahmedi navya jaanaat

Annam na nindyaat tatvakam

Le commentateur dit à propos de ce *sutra*:

La nourriture est Dieu. Si vous mangez sans un profond respect, sans attention, cela revient à jeter la nourriture à la poubelle. Que se passe-t-il quand vous mettez la nourriture à la poubelle? Il se passe la même chose à l'intérieur - ou pire encore, la nourriture ne fait que se décomposer à l'intérieur.

Voyons maintenant le point suivant : le sommeil. Lorsque nous dormons, dormons-nous vraiment? Non! Nous rêvons continuellement. Lorsque nous sommes éveillés, nous rêvassons. La nuit, nous rêvons. C'est tout.

(*Dans l'assistance*) *Mais pas tout le monde, Swamiji!* Non, pas tout le monde. En fait, les gens qui doivent rester alertes toute la journée ne rêvassent pas. Ils réussissent donc mieux tout ce qu'ils font, car lorsqu'on cesse de rêver, on commence à vivre dans la réalité. La possibilité de devenir riche s'accroît donc si on est toujours alerte. Lorsque vous devenez plus conscient, non seulement l'argent, mais des succès de toute sorte viennent à vous.

Mais si nous ne rêvons pas, Swamiji, nous ne pouvons pas travailler!

Voyez-vous, il y a deux choses : **planifier et rêver**.

Planifier, c'est toujours chronologique, terre-à-terre, physique, réaliste.

Rêver est toujours fantaisiste. Si votre capacité réelle est de gagner cent euros, votre fantasme sera de gagner mille euros. Et le temps de gagner les mille euros, vous voilà déjà rêvant d'un million d'euros!

Vous êtes *seul* à pouvoir dire si vos plans sont des plans, ou

bien des rêves. Je peux vous donner la lampe-torche, mais c'est à vous de vous en servir pour déceler dans votre vie de tous les jours quels sont les plans et quels sont les rêves.

Avec un plan, si vous avez fait de votre mieux, même si cela ne marche pas, vous n'aurez pas l'impression d'avoir échoué. Avec des rêves, même si vous réussissez, vous aurez l'impression d'avoir échoué! Vous ne pouvez être satisfait, parce que le rêve suivant est déjà en chemin!

Swamiji, vous voulez dire que si nous nous sentons satisfaits de notre vie actuelle, il ne sera pas nécessaire de rêvasser?

Exactement. C'est la vérité. Mais comment la mettre en pratique?

Aujourd'hui, il est très difficile de se sentir satisfait, car nous sommes nourris de rêves dès notre très jeune âge. Dans les temps anciens, il était très facile de suivre la morale, car il y avait très peu de tentations. Sita resta loyale envers Rama toute sa vie, parce qu'elle n'avait pas été gavée depuis son enfance d'informations sur autre homme. Elle n'avait pas vu le grand acteur indien Shah Rukh Khan à la télévision! De nos jours, n'importe quel enfant de cinq ans vous parlera de ses héros et heroïnes de cinéma préférés. Je ne condamne pas le caractère de Sita. Mais c'est la vérité. C'est pourquoi il était très facile de mener ce que nous appellons une vie morale en ces temps-là. Si la civilisation moderne devait être classée psychologiquement parlant, je

pense qu'on aurait l'âge pré-télévision et l'âge post-télévision! Oui, c'est vrai, ces résultats viennent de recherches faites par les américains.

Du temps de Patanjali, lorsqu'on demandait aux gens de se préparer à la méditation en s'asseyant droits, en gardant les yeux fermés et en calmant leur mental, ils le y arrivaient tout de suite. L'esprit avait encore toute sa sensibilité. Il n'était pas atteint, ni compliqué comme celui des gens d'aujourd'hui.

Aujourd'hui, nous avons toute une épaisseur de plus dans notre conscience. Nous faisons tout cérébralement. Ce qui veut dire que nous *profitons sans profiter!*

Supposez que vous voulez danser. La société vous le permet-elle? Non! Elle vous dit : *Regardez les duos à la télévision et vous serez satisfaits!* C'est pourquoi la télévision est toujours allumée partout, et les duos dansés défilent sans cesse.

Nous apprenons ainsi à nous sentir satisfaits rien qu'en regardant cela. C'est du plaisir cérébral. **Par l'éveil de l'intelligence cérébrale, notre intelligence du corps a été détruite**, nos esprits sont devenus compliqués. Dans les temps anciens, il n'était pas difficile de contrôler le corps, car cette épaisseur cérébrale n'existe pas. Les gens n'avaient alors que deux options : soit s'amuser, aller danser avec qui ils voulaient danser. Ou ne pas s'amuser, point.

Maintenant, il y a cette troisième option. On ne s'amuse plus physiquement mais mentalement, et on jouit de la même chose non-stop! Au moins, le plaisir physique s'arrête à un moment donné. Mais le plaisir cérébral est continu, avec les média, la publicité, internet, le cinéma, la télévision - on pourrait dresser toute une liste.

Vous n'imaginez pas à quel point la publicité pénètre votre être à votre insu! Des centaines de messages s'inscrivent dans votre organisme chaque jour. C'est une subtile hypnose de masse! Le temps d'un éclair, vous passez en voiture devant un panneau et vous absorbez un message sans même vous rendre compte que vous l'avez vu. Mais une semaine plus tard, vous voilà au supermarché en train d'acheter exactement le produit en question!

Vous savez, la terminologie du marketing emploie l'expression *créer un besoin*. Vous imaginez! Il s'agit pour eux de créer d'abord ce besoin que vous n'avez pas, puis de faire en sorte que leur produit le comble! C'est cela la couche cérébrale à l'œuvre.

Bien entendu, ce n'est pas à dire que la couche cérébrale n'a rien créé de positif. C'est d'elle que dépendent entièrement la connaissance scientifique, la technologie moderne, tout le confort de notre vie quotidienne. Ces choses ont leur utilité, dans certaines limites - tant que nous en gardons le contrôle, mais pas vice-versa! La télévision n'est ni bonne ni mauvaise. *La solution n'est pas de détruire le poste. Il s'agit simplement*

de savoir l'éteindre quand il faut.

Et pas seulement la télévision extérieure, mais celle de l'intérieur aussi, celle qui joue sans arrêt dans votre mental. En apprenant à éteindre la télévision intérieure, vous permettez à l'intelligence du corps d'entrer automatiquement en action.

Et donc lorsque notre moine Zen dit *Quand je mange, je mange. Quand je dors, je dors* voilà de quoi il parle. **Quoi que vous fassiez, faites-le à fond, totalement.**

(*Dans l'assistance*) *Vous voulez parler de la concentration mentale?*

Ah! Non, je dirais *l'absence de mental!*

Lorsque vos pensées disparaissent, votre intelligence est éveillée.

Un beau mantra, la Gayathri, dit:
(*Swamiji chante*)

***Om bhurbhavasvaah
Tat savitur varenyam
Bhargo devasya dheemahi
Dhiyo yona prachodayaat***

Voici la traduction linéaire de ce mantra:

Puissions-nous méditer sur la Conscience, l'Énergie qui éveille la buddhi, l'Intelligence. Puisse cette Énergie elle-

même nous aider à la contempler!

Lorsque votre mental est à l'arrêt, votre intelligence se met au travail.

(*Dans l'assistance*) *Vous voulez dire qu'il se produit un silence dans l'esprit...*

Oui, c'est le mot. On peut le décrire par le terme sanscrit *mauna*. *Mauna* ne désigne pas le silence à la manière d'aujourd'hui. Il s'agit d'un silence positif.

Quand vous saurez être silencieux, vous n'aurez plus du tout besoin de moi.

Vous commencerez à vous guérir... en fait, vous verrez que les maladies elles-mêmes n'apparaissent plus. Observez simplement votre corps. Dès qu'un désir profond s'éveille en vous, vous vous sentez automatiquement mal à l'aise dans votre corps. Avez-vous observé cela?

Chaque fois que vous éprouvez *kama*, *krodha*, *lobha* - c'est à dire la luxure, la colère, ou l'avidité, vous commencez à vous sentir agité. Vous n'êtes plus à l'aise mais mal-à-l'aise avec vous-même. Tout naturellement, la maladie s'abat sur vous.

Aucune maladie n'arrive sans invitation. C'est vous qui s'attirez avec soin les maladies sur vous! Mauvaises habitudes alimentaires, sommeil et santé physique négligés, attentes trop nombreuses... nous forçons tous les maladies à visiter notre corps. Mais quand l'invité se présente enfin, on se

demande *Qu'ai-je fait pour mériter ce sort?*

(*Dans l'assistance*) *Mais nous ne nous en rendons pas compte!..*

C'est exact. Nous n'invitons pas les maladies consciemment. Nous sommes si inconscients que nous ne réalisons même pas que nous faisons tout ce qu'il faut pour attraper ces maladies.

Un beau *stotra* en tamoul chanté par Ramana Maharishi dit:

*Aimbula kalvar Agattinil poogumbodu
Agattil nee illayo Arunachala?*

Lorsque les voleurs des cinq sens sont entrés dans mon esprit

O Arunachala! O Shiva! N'étiez-vous pas à l'intérieur? De même, ces désirs extérieurs ne peuvent pénétrer notre *Buddhi* que lorsque nous dormons, lorsque nous sommes inconscients.

Mais Swamiji, pourquoi les jeunes enfants tombent-ils eux aussi malade?

Chez l'enfant, seul l'esprit conscient n'est pas pleinement actif. Les instincts inconscients sont à l'œuvre dès l'instant de la naissance. Ces instincts inconscients peuvent aussi inviter la maladie.

Et les maladies héréditaires? Comment pouvons-nous en être responsables?

Si je vous dis que c'est vous-mêmes qui choisissez vos parents quand vous prenez un corps, le croirez-vous? Ce sont des vérités profondes, on pourrait dire "une science mystique"! C'est vrai, vous choisissez vos parents. Et donc, d'une certaine façon, vous invitez leurs maladies sur vous.

Voyons donc maintenant, comment faire pour *ne pas* inviter ces maladies en nous.

Tout d'abord, qu'est-ce que cette couche cérébrale?

(Dans l'assistance) Le subconscient?

Oui, c'est juste. Qu'entend-on par subconscient?

(Dans l'assistance) Ce dont nous ne sommes pas conscients!
C'est à dire...?

(Silence)

Bien, je vous explique. Vous roulez gaiement dans votre voiture d'occasion sur une route à grande circulation. À un feu, une voiture flambant neuve s'arrête près de vous. Soudain, un profond désir de posséder cette voiture surgit dans votre esprit. Bien sûr, vous le réprimez immédiatement, sachant que vous ne pouvez pas vous offrir un tel véhicule. Mais cette pensée qui surgit - c'est cela

l'inconscient.

Mais Swamiji, comment puis réprimer ce désir?

Vous ne le pouvez pas!

C'est pourquoi je vais vous dire comment le *laisser tomber*, pas comment l'obliger à tomber. En fait, vous avez réprimé vos désirs trop longtemps. Ni l'expression ni la suppression ne marchent. Vous ne pouvez pas exprimer le désir, prendre de force la voiture à son propriétaire. Et vous ne pouvez pas supprimer le désir. Alors que faire?

Simplement laisser tomber le désir.

Swamiji, n'est-il pas possible de garder le désir et d'atteindre le but?

Oui, mais est-ce que ce sera votre ultime désir? Croyez-moi, dès que vous aurez réalisé un désir, votre mental passera au suivant. Dès que vous serez au volant de votre BMW, le désir de la Rolls Royce surgira!

Et lorsque le désir surgit, son expression crée *kopa*, la colère, ou la jalousie. Ainsi, vous devenez hostile envers l'autre simplement parce qu'il ou elle possède quelque chose que vous désirez. Certains retournent cette colère vers l'intérieur, contre eux-mêmes, et il en résulte un complexe d'infériorité. Cela s'appelle la répression.

Le mot *subconscient* n'est que le terme générique qui sert à désigner tous les désirs supprimés, toutes les émotions réprimées.

Supposez qu'u bureau votre patron est en colère contre vous. Il crie, et une vague de colère s'élève aussi en vous. Vous n'y pouvez rien. En fait, selon la recherche médicale, quand vous êtes fâché, votre corps produit les substances chimiques nécessaires pour vous aider à exprimer cette colère! Votre corps crée donc automatiquement l'énergie qui permet d'attaquer quelqu'un dès que vous êtes en colère. Mais vous ne pouvez oser de réagir, parce que ce quelqu'un c'est votre patron!

Que devient alors cette énergie? Elle se solidifie dans votre être. Si elle n'est pas autorisée à couler, à suivre son cours naturel, elle stagne en vous, elle produit une mare de négativité. Toutes ces répressions sont emmagasinées dans votre subconscient, et peuvent finir par détruire l'Être.

Que faites-vous en rentrant du bureau?

Vous claquez la porte! Vous balancez votre dossier sur le canapé! Vous criez sur votre mari ou votre femme! Toutes ces réactions ne sont que les répressions de la journée. À ce moment, si vous avez un bon odorat, vous sentez la colère réprimée qui vous entoure comme une vague mauvaise odeur!

Vous cherchez à exprimer la colère, à la refiler à quelqu'un d'autre. La psychologie behavioriste appelle ce syndrôme "le coup de pied au chien".

Le cycle de "transmission" va toujours du plus fort au plus

faible : le patron met le mari à la porte; le mari rentre et crie sur sa femme; la femme tape l'enfant; et n'ayant personne sur qui passer sa colère, l'enfant donne un coup de pied à son chien.

Mais dites-vous bien que lorsque vous passez votre colère sur quelqu'un, il en résulte toujours une chaîne de *karma*. Le seul moyen d'exprimer les émotions réprimées, c'est de les rejeter dans l'espace, dans l'*akasha*. Ainsi, vous êtes libéré du poids de ces émotions, et personne n'est affecté par vos actions.

Comme nous le savons, tout ce que nous réprimons à l'état de veille rejait avec force dans l'état de rêve. Si une jolie femme passe par là et que vous ne la regardez pas, par fidélité à votre épouse, soyez sûr qu'elle réapparaîtra dans vos rêves! Ou bien si vous ne voulez pas vous rappeler un événement malheureux, vous arriverez peut-être à l'oublier, mais il viendra hanter vos nuits.

Une petite histoire:

Un homme désirait posséder des *siddhis* ou pouvoirs miraculeux. Il alla voir un *guru* de l'Himalaya pour lui demanda de lui enseigner comment posséder ces pouvoirs. *Pourquoi veux-tu ces siddhis?* essaya de lui expliquer le *guru*. *Ils ne te seront pas utiles dans la vie. Essaie plutôt la méditation, elle te fera grandir spirituellement.*

Mais l'homme était catégorique. Alors finalement le *guru* lui

donna un flacon de remède, en lui disant : *Prends ce remède trois fois par jour pendant deux semaines, et tu obtiendras certains siddhis rares. À une seule condition : au moment de boire le remède, fais attention à ne pas penser aux singes.*

Et, demanda aussitôt l'homme, si j'y pense?.

Vous imaginez! Qui pense aux singes, autrement?

Pourtant dès que le maître lui demande de ne pas le faire, l'homme prend peur.

S'il t'arrive de penser à un singe, tu devras te purifier en prenant un bain, et alors seulement tu pourras prendre le remède, dit le guru.

Une fois chez lui, l'homme prit le flacon. Mais juste au moment où il allait le porter à la bouche, l'image d'un singe apparut dans son esprit!

Pour se purifier, l'homme prit rapidement un bain et retourna prendre le remède. Mais à nouveau, avant d'avoir pu le boire, il se remit à penser à un singe.

Cette fois, en allant prendre le bain purificateur, il ne pensa qu'à des singes. La salle d'eau semblait pleine de singes! Il ne voyait que des singes partout!

Il croyait devenir fou.

Finalement il se précipita chez le guru.

Qu'est-il arrivé? demanda tranquillement le guru, *tu n'as pas pris le remède?*

Oh, non! Reprenez votre remède! Je n'en veux pas! criait l'homme. *Je ne veux aucun siddhi non plus - libérez-moi de ces singes, c'est tout!*

Voilà exactement la situation que nous vivons. Nous sommes impuissants contre les hordes de singes qui bavardent dans notre subconscient!

Donc, qu'est-ce que le subconscient?

(*Dans l'assistance*) *Pouvons-nous dire que ce sont les désirs non réalisés, Swamiji?*

Oui, c'est tout à fait juste.

(*Une autre voix*)

Mais Swamiji, parfois, même lorsque le désir a été réalisé, il nous apparaît en rêve.

Cela montre que vous ne l'avez pas vraiment réalisé! Quand la réalisation est réelle, on ne porte plus la moindre graine du désir en soi. On n'en a plus besoin. Mais nos réalisations restent inachevées, car nous n'entreprenons rien à fond. Quand on entre à fond dans quelque chose, on en ressort. S'engager totalement est le seul moyen de s'en sortir vraiment! Nous gardons toujours certaines réserves.

Toute notre souffrance n'est rien d'autre que la cristallisation de ces désirs inaccomplis, le subconscient. C'est la couche cérébrale qui perturbe notre bien-être, détruit notre santé physique, mentale et spirituelle. C'est la cause de toute l'irritation, de la colère dont nous ne réalisons même pas la présence en nous. Avez-vous

remarqué ces mères qui crient sans arrêt et sans raison sur leurs enfants? Elles ne s'en rendent même pas compte! Ou comment certaines personnes restent assises à broyer du noir, en déchirant continuellement, sans faire attention, des petits bouts de papier, ou en tirant sur des pétales de fleurs? Quel comportement destructeur!

Combien parmi vous font ce genre de choses?

(rires nerveux dans l'assistance)

Sous des dehors calmes, la colère cuve, bouillonnant tout le temps. En rentrant du travail, le plus petit bruit que fait quelqu'un, même votre femme qui pose votre tasse de café sur la table en faisant un petit bruit, suffit pour lâcher les vannes de la colère.

Et pas que de la colère. La luxure aussi bouillonne sous la surface, à tel point que vous avez peur de regarder une photo de femme! Vous avez peur que cela réveille en vous les désirs que vous essayiez si fort de réprimer.

De même pour l'avidité..!

Voilà les trois causes majeures de tout notre malheur - colère, luxure, avidité.

Il existe des techniques de méditation conçues pour éliminer les répressions, pour affaiblir le subconscient. Je les appelle tout juste des techniques - pas de la méditation. Car le simple mot *méditation* met beaucoup de gens mal à l'aise. Si je leur donne cent rituels à faire, ils le feront avec joie. Mais

s'asseoir une demi-heure pour méditer, cela les met mal à l'aise. Il est facile de faire des choses extérieures, mais regarder à l'intérieur? C'est la chose la plus effrayante! Parce qu'il y a une boîte de Pandore là-dedans - et qui oserait ouvrir cette boîte de Pandore?

(Dans l'assistance) Mais Swamiji, si nous ne nous contrôlons pas, qu'arrivera-t-il?

Sa question illustre parfaitement ce que je disais! Sentez-vous la peur qui vibre dans la question elle-même! Nous vivons tous dans la peur de la Boîte de Pandore qui est en nous. Et donc, dès que nous entendons le mot *méditation*, nous tentons de fuir.

Certaines personnes n'aiment pas ce mot parce qu'il les effraie, d'autres pensent que c'est une affaire trop sérieuse, qui est quelque part associée aussi à la religion.

En réalité la méditation n'a rien à voir avec la religion. Elle n'a de rapport qu'avec la spiritualité.

(Une dame âgée) Et les jeunes, qui entrent dans tout cela?
Ha ha ha! Pensez-vous que la méditation n'est que pour les gens de votre âge?

On se fait couramment cette idée que spiritualité et méditation ne sont que pour ceux qui ont déjà vécu leur vie. Je dis que la méditation est le seul moyen de survivre dans la société moderne. C'est méditez, ou devenez fou! Si vous ne savez pas regarder à l'intérieur, le monde extérieur vous

réduira à la folie, tôt ou tard.

La méditation est aujourd’hui un besoin fondamental pour chacun! Fut un temps, méditer était considéré comme un luxe. Maintenant nous sommes si perturbés, si stressés qu'il nous faut la méditation comme il nous faut de l'oxygène.

En quoi consistent en fait ces techniques, Swamiji?

Elles vous aident à vous libérer du fardeau des suppressions.

Elles éveillent votre intelligence du corps. Elles font sortir le trouble du mental.

Lorsque le trouble du mental sera évacué, la spiritualité s'épanouira naturellement.

Swamiji, qu'entendez-vous par spiritualité?

On reconnaît la spiritualité à ses qualités!

La qualité première de la spiritualité est *nithyananda* – félicité sans fin pleine d'une extraordinaire énergie, d'intelligence, d'amour... Votre être tout entier devient une expression d'amour, l'énergie de guérison émane de vous... tout ceci, avec quelque chose de plus, c'est la spiritualité. Ce quelque chose de plus, je ne puis le définir. Il ne peut être défini, il ne peut être exprimé, il faut le vivre. avec juste une expérience profonde de méditation, vous verrez que tout ce que je dis est vrai. Une seule expérience profonde suffira à faire de vous personne attachée à la méditation.

**16 Avril : 3^{ème} journée,
L'engagement**



La foule se rassemble, et une discussion enthousiaste s'engage à bâtons rompus avec Swamiji sur des sujets d'ordre général.

(Dans l'assistance) Swamiji, pourquoi est-il important de suivre le végétarisme?

Quelles sont les communautés les plus intelligentes du monde?

Allez-y, citez-moi quelques-unes!

Les Jaïns, les Brahmanes, les Parsis, les Juifs... Toutes ces communautés sont surtout végétariennes. Le végétarisme et l'intelligence sont profondément liés. Il y a eu tant de recherches faites sur ce sujet.

Là encore, l'être humain est conçu physiquement pour le végétarisme. Les animaux herbivores n'ont qu'un type de mouvement de la bouche - leur mâchoire travaille sur les côtés, comme chez nous. Nos dents sont conçues pour mastiquer, pas pour couper et déchirer. Même la longueur de notre intestin rappelle celle des herbivores, pas celle des carnivores. La Nature voulait que nous soyions végétariens.

Troisième point, la personne méditative n'apprécie pas la nourriture non-végétarienne! Comment peut-on, si on mange consciemment, avec attention, et sensibilité, laisser entrer de la nourriture non-végétarienne dans son organisme?

En Inde du Sud, l'accent est mis sur le végétarisme comme fondement de la religion, de la croissance spirituelle.

Ramanujam écrit que la nourriture peut être contaminée de trois façons.

Ce sont les trois *doshas*.

La première est *jaati dosha*, lorsque la nourriture est toxique par nature - par exemple, l'oignon, l'ail, etc. Ce type d'aliments est acceptable en très petites doses, comme remède, mais il ne devrait pas être consommé comme aliment.

La seconde *dosha* est *nimitta dosha*, qui signifie que la nourriture doit être préparée hygiéniquement, sans cheveux, poils, ni poussière.

La troisième, *aashraya dosha*, est celle sur laquelle j'insisterai. Selon elle, la personne qui cuisine et qui touche la nourriture l'imprègne de ses pensées. Ne mangez pas chez vous le jour d'une dispute avec votre femme! Même si vous l'ignorez, les pensées du cuisinier entrent dans la nourriture avec les autres ingrédients. Si votre femme est en colère et qu'elle vous prépare à manger, vous pouvez donc être certain d'attraper une indigestion!

En projetant nos pensées, nous nuisons non seulement notre

santé, mais aussi à celle des autres! Cela a été prouvé expérimentalement.

Au cours d'une expérience sur les plantes dans une université américaine des chercheurs ont exposé trois rosiers à différentes émotions humaines pendant 15 jours, et étudié les résultats.

La première plante a été bombardée de négativité par son gardien. Chaque fois qu'il l'arrosoit, il projetait sur la plante toutes ses émotions négatives : colère, frustration...

La deuxième plante fut exposée à un comportement "normal", le gardien de la plante ne lui témoignant ni injure, ni attention particulière.

La troisième plante fut baignée d'amour et d'affection, le gardien prenant le temps de lui parler, de la caresser, de chanter pour elle, et ainsi de suite.

Dans ce court délai de 15 jours, les chercheurs observèrent des résultats étonnantes. La première plante, qui avait été la cible de la négativité s'était fanée et avait dépéri. La deuxième grandissait normalement. Mais la plante qui avait été exposée aux émotions positives était magnifiquement épanouie, robuste et chargée de fleurs.

Comme toutes les autres conditions étaient contrôlées, il est évident que les énergies humaines avaient influencé la croissance de la plante.

Tout peut donc être contaminé ou béni par les pensées!

C'est ainsi que le concept de *naivedya*, l'offrande de notre nourriture à Dieu avant de la manger, est passé dans la coutume. Dans le Christianisme, on récite le bénédicité, on dit "les grâces" avant le repas. On apprend ainsi à prendre la nourriture avec révérence, comme du *prasad*. Voici l'explication scientifique : lorsque nous plaçons la nourriture devant l'image des dieux, elle absorbe les vibrations positives présentes dans le temple ou le lieu sacré, et elle devient bénéfique pour ceux qui la mangent.

Mais, Swamiji, les Bouddhistes Zen sont non-végétariens...

Oui, mais tous leurs maîtres illuminés sont végétariens. Leurs moines sont végétariens. Seule la communauté de base se plaint dans le non-végétarisme.

Swamiji, certains médecins recommandent la nourriture non-végétarienne parce qu'elle contient plus de nutriments.

Oui, cette idée que seuls les aliments non-végétariens apportent certains nutriments dont nous avons besoin a existé. Les médecins eux-mêmes la partageaient. Mais grâce à une plus grande ouverture du monde médical, l'opinion a évolué. Des aliments végétariens comme le soja,

les épinards, etc. apportent autant de nutriments et d'énergie que les plats non-végétariens. Comme le niveau actuel de stress et de maladie échappe pratiquement à tout contrôle, les habitudes alimentaires doivent forcément changer. Tant dans le monde médical que dans la société, on constate une large prise de conscience des bienfaits du végétarisme.

Et le lait, Swamiji? Est-il végétarien ou non-végétarien?
Haha, la grande controverse! Pour moi, biologiquement parlant, le lait peut être considéré comme non-végétarien, mais en termes d'énergie il est végétarien.

Alors pourquoi les œufs sont-ils considérés comme non-végétariens, Swamiji? Après tout, tous les deux sont des produits animaux...

Si vous mettez l'œuf quelque part au chaud, tôt ou tard il en sortira un poussin, hmm? C'est à dire que l'œuf a la capacité de se transformer en animal.

Mais cela arrive-t-il au lait ?

(rire)

Bref, ce ne sont que les réponses logiques. Je peux vous dire de ma propre autorité que le lait contient la même énergie que les aliments végétariens. Bien sûr, même chez les mystiques orientaux, certains groupes n'y touchent pas. Mais je vous assure, le lait est bon pour la santé et la méditation. Je le dis de par ma propre expérience

de méditation. Cela sera scientifiquement prouvé, c'est juste une question de temps!

Comment mettre en place une routine alimentaire correcte?

Si vous pratiquez méditation votre intelligence du corps s'éveillera naturellement. Il n'y a aucun système à suivre : le corps lui-même vous dira quand manger, quoi, et en quelle quantité. Suivez simplement l'avis de votre corps.

Les besoins varient d'une personne à l'autre, d'un jour à l'autre pour la même personne. Ce qu'il faut, c'est manger en étant pleinement conscient, bien présent.

Je veux que vous essayiez cela en rentrant : ce sera votre devoir pour aujourd'hui! Avant de commencer, fermez les yeux, faites voeu de ne pas passer le temps du repas à vous faire du souci pour le passé ni à prévoir l'avenir : ne laissez pas votre passé ou votre avenir envahir votre repas.

Quant la nourriture est devant vous, regardez-la avec amour, avec un sentiment profond. C'est le soutien de votre vie! Quand vous commencez à manger, faites-le avec soin. Savourez bien chaque bouchée. Prenez le temps de déguster. Mâchez lentement, apprécier les liquides de la nourriture. Cela vous prendra plus de temps, mais vous mangerez moins, avec beaucoup plus de satisfaction! Vous découvrirez que tout ce que nous mangeons est en réalité *amrita* - l'élixir de vie que nous

disons n'être réservé qu'aux dieux. Toute notre nourriture est *amrita* - si nous savons comment la manger. Que cela soit clair, *quand nous changeons en qualité notre façon de manger, la qualité de la nourriture s'améliore aussi*. Ne prenez pas la nourriture pour quelque chose de mort! C'est aussi une énergie vivante, une conscience vivante.

Annam brahma, disent les Upanishads. La nourriture est Dieu.

Elle a sa propre intelligence. Manger avec respect vous aide à grandir. En mangeant sans être totalement présent on se sentira "plein", rempli, mais pas en plénitude!

Donc ce soir, chez vous, essayez cette pratique. Notez vos impressions, et emmenez-les en classe demain.

Bien, quelqu'un peut-il me dire, pourquoi nous mangeons?

(l'assistance) Pour redonner de l'énergie au corps.

Oui! Pour recharger le corps. Mais après le repas, sommes-nous pleins d'énergie?

(l'assistance, en chœur)

NON! On a sommeil, Swamiji..!

Oui, vous avez sommeil! Mais dire que vous avez sommeil après avoir mangé revient à dire qu'il fait noir lorsque le

soleil se lève. C'est un renversement complet du processus naturel! D'où vient cette contradiction? Qu'est-ce qui se passe ?

Faisons une expérience.

(Des volontaires placent trois assiettes sur la table près de Swamiji : l'une contenant des fruits frais, une autre de la nourriture cuite, et la troisième des oignons coupés.)

Voici des aliments qui ont de l'énergie positive, de l'énergie nulle (neutre) et de l'énergie négative. Cherchez quelle est l'énergie dominante de votre alimentation.

Avez-vous remarqué ce *mala* (collier) que portent toujours les *sannyasis*?

(Swamiji enlève son rudraaksh mala et le montre à l'assistance)

Pendant ma *parivarajaka*, mes jours d'errance, j'avais fait vœu de ne pas toucher à l'argent. Pendant près de 18 mois j'ai erré, du Cachemire à Kanyakumari, surtout à pied. À cette période-là, je vivais d'aumônes. Mais il arrivait que les gens offrent en aumône de la nourriture défraîchie, qui ne convenait pas à la santé.

Pour vérifier la qualité de la nourriture, je la testais avec ce *mala*!

Balancez le *mala* sur la nourriture. S'il tourne dans le sens des aiguilles d'une montre, elle contient de l'énergie positive. Dans l'autre sens, l'énergie est négative.

S'il oscille comme un pendule, l'énergie est nulle. Je ne mangeais que si le *mala* disait "positif"! Donc ce *mala* est un instrument que nous utilisons pour mesurer le niveau d'énergie de l'aliment!

(Swamiji fait la démonstration avec son mala sur les 3 différents types d'aliments.)

Pas de volontaire? N'importe qui peut le faire! Avec votre propre *mala* - en *rudraaksha* ou en bois de santal c'est mieux, mais une chaîne en or convient aussi.

(Les participants testent les aliments)

En vous bandant les yeux alors que quelqu'un d'autre place la nourriture devant vous, vous serez sûr que votre opinion n'influence pas le mouvement du *mala*.

Mais Swamiji, on dit que l'oignon est bon pour la santé?

En tant que remède, oui - en très petites quantités. Pas comme aliment courant.

Peut-on recharger la nourriture avant de la manger?

C'est parfaitement possible. Il faut bien sûr éviter la nourriture empoisonnée, mais la nourriture neutre peut être rechargeée par la méditation puis consommée.

Quel est le sens de certains rituels et mantras que nous pratiquons avant les repas?

Tous ces rituels ont une signification. En prenant l'eau dans vos mains pour la tourner sur la nourriture, vous augmentez son énergie positive. Mais maintenant nous faisons tout cela de façon totalement inconsciente.

Le sens est perdu, seuls les rituels demeurent!

Le mantra que nous chantons, *Brahmaarpanam*, signifie que la nourriture, l'action de manger et celui qui mange sont tous les trois Brahman, Dieu. Tout comme des offrandes au feu sacrificiel d'un *yagna*, nous offrons cette nourriture à notre feu intérieur, *jataraagni*, le feu digestif. Manger est comparé à un rite religieux sacré.

Qu'est-ce que je veux vous montrer par toutes ces expériences?

Que vous devez préparer et manger votre nourriture dans un état méditatif. Laissez la méditation s'intégrer à votre mode de vie, pas simplement rester assis 30 minutes par jour. Chez vous, enseignez ces techniques de méditation à la personne qui cuisine pour la famille. Si cette personne et la personne qui mange sont dans un état méditatif, de félicité, la qualité même de la nourriture sera changée.

Swamiji, quelles sont les meilleures heures pour dormir?

Comme je disais hier, même en dormant toute la nuit, vous ne dormez *vraiment* que deux heures par nuit. Vous n'avez besoin que de ces deux heures. Le reste du temps vous ne faites que tomber dans l'état de rêve et en sortir.

Ces deux heures peuvent-elles tomber aussi pendant la journée?

Oui, chez certaines personnes elles peuvent tomber pendant la journée. Rien n'y fait.

Mais notre corps n'a-t-il pas besoin de six à huit heures de repos?

Non! Lorsque l'esprit se détend, le corps aussi se détend automatiquement. Ces deux mêmes heures sont plus qu'assez pour le corps aussi.

Et lorsqu'on est surmené?

Le corps est conçu pour travailler 22 heures par jour, *Ma!* La fatigue, la faim, ne sont que des concepts psychologiques. Nous sommes habitués à un cycle de nourriture et de sommeil. C'est en voyant l'heure que vous avez envie de manger ou de dormir. Trois repas complets et huit heures de sommeil c'est trop pour nous!

Ce n'est donc qu'un cycle psychologique?

Non.

Notre corps possède son propre cycle physiologique. Nous

lui avons imposé des habitudes en fonction de nos convenances. Si on laisse agir indépendamment l'intelligence du corps, il rattrape son propre cycle naturel. Mais nous n'avons pas conscience de ce cycle.

Savez-vous que les hommes ont aussi, comme les femmes, un cycle mensuel? Pas un cycle physique, bien sûr, mais mental. Ils passent par les mêmes changements d'humeur, le même état dépressif que la femme qui a ses règles!

Malheureusement pour eux, ils n'ont aucun moyen de savoir quels sont ces trois jours. Alors ils se stressent inutilement sans comprendre pourquoi.

En fait, c'est très rare, il arrive à certains hommes extrêmement sensibles d'avoir aussi les symptômes physiques. Ce fut le cas de Sri Ramakrishna. Vous en avez entendu parler?

Pendant la période dite de *bhaavana* en méditation, Sri Ramakrishna entrait si complètement dans le rôle de la dévote, qu'il en arrivait à se comporter vraiment en femme, faisant même l'expérience de la menstruation!

Quoi qu'il en soit, en méditant régulièrement, vous saurez progressivement quels sont ces trois jours pour vous, et vous pourrez vous y préparer.

La méditation dégage tant de vérités, amène tant de prises de conscience sur vous même!

17 Avril : 4^{ème} journée

-Le voyage

Swamiji entre.

Il trace un petit schéma sur le tableau blanc, et marque les trois chakras inférieurs du corps humain : Muladhara, Swadishthana, Manipuraka.

Qu'appelle-t-on les *chakras*?

Les *chakras* sont les centres d'énergie subtile de notre corps.

Nous n'avons pas un seul corps, comme nous le croyons.
Nous avons sept corps!

Nous allons considérer ici les trois premiers corps.

Le premier corps - celui dans lequel vous êtes venus suivre ce cours, dans lequel vous bougez, parlez, écrivez, est appelé *jagrat shareera*, le corps de veille. Le corps suivant, *sukshma shareera ou swapna shareera*, le corps de rêve, est utilisé dans l'état de rêve. C'est le corps que vous utilisez pour vous rendre d'un lieu à un autre quand vous rêvez!

Le troisième corps est *kaarana shareera*, le corps causal, utilisé pendant le sommeil profond. Ce corps ne bouge pas, il est entièrement constitué de *tamas*.

Les deux autres corps rencontrent le corps physique en sept points disposés tout le long du corps physique. Ces points sont connus sous le nom de *chakras*.

Voici les trois *chakras* inférieurs :

Muladhara chakra, situé à la base de l'épine dorsale.

Swadishthana chakra, situé à cinq centimètres au-dessous du nombril.

Manipuraka chakra, situé dans la région du nombril.

Les *chakras* furent découverts dans les temps anciens. Aujourd'hui la science a montré qu'il y a près de chaque *chakra* une glande qui lui correspond. Il y a 7 *chakras* majeurs. Les *chakras* fournissent de l'énergie aux glandes. Ils influencent profondément nos activités physiques, émotionnelles et mentales.

Les *chakras* ont un grand pouvoir. Actuellement, pour la plupart, nous utilisons notre corps comme une charrette à bœufs! Si nous savons bien utiliser les *chakras*, nous pourrons utiliser nos corps comme des avions.

Laissez-moi vous raconter une petite histoire. En fait, on dirait une fable moderne!

Après la première guerre mondiale, on trouva un biplan abandonné près d'un campement tribal, loin en Asie.

N'ayant jamais vu d'avion de près, les gens de la tribu

prirent le biplan pour une étrange charrette à bœufs - le seul engin sur roues qu'ils aient jamais vu. La nouvelle de la nouvelle charrette à bœufs se répandit dans le village. On fit défilier fièrement le biplan autour du campement, attelé à des bœufs, on venait le voir et l'admirer. Quelques semaines plus tard, un jeune de la tribu, un garçon intelligent qui rentrait d'un voyage vers la civilisation se dit que tous ces boutons et interrupteurs sur le tableau de bord devaient avoir une fonction. Il les tripota jusqu'à ce que le biplan bouge, et fasse un petit tour. Les gens de la tribu n'en revenaient pas : la charrette à bœufs avançait toute seule! Le jeune qui avait vu des tracteurs à l'œuvre dans des villages éloignés décrêta que ce n'était pas une charrette, mais un tracteur. Perplexe, la tribu acquiesca, et le biplan fut utilisé comme tel. (Plutôt embarrassant comme tracteur!)

Mais il fallut qu'un vétéran de guerre tombe sur le campement quelques mois plus tard, qu'il révise le moteur, passe les vitesses et fasse monter le biplan dans le ciel, pour que soit réalisé le but dans lequel l'engin avait été construit.

C'est l'histoire de votre vie! Nous traitons pour la plupart notre vie, notre potentiel, en charrette à bœufs. Certains en font un tracteur. Mais combien parmi nous en font un avion? Le pouvoir de voler est là, en nous, mais il restera toujours endormi si nous n'apprenons pas à passer les vitesses. Ces "vitesses" sont les techniques que je

vous donne pour éléver votre énergie du plan le plus bas au plus élevé. La science du vol n'est rien d'autre que l'apprentissage du maniement des *chakras*.

Il y a deux façons d'activer les *chakras* : par la maturité, ou sagesse, et par la méditation.

Qu'entendons-nous par maturité?

Quand vous étiez enfant, si quelqu'un vous enlevait un jouet, comment réagissiez-vous? En criant à tue-tête, comme si votre vie en dépendait.

Et à présent? À peine vous en soucieriez-vous, vous n'êtes plus attaché au jouet.

Lorsque la connaissance descend sur vous, la maturité vient donc naturellement.

Cela n'a rien à voir avec l'âge physique.

La recherche a trouvé des moyens pour détecter l'âge mental de l'être humain.

Ils ont trouvé que cet âge mental moyen ne dépasse pas 14 ans!

Voici une belle histoire de Swami Brahmananda, disciple direct de Sri Ramakrishna. Un jour que Swami Brahmananda méditait à Brindavan, un dévot arriva, et posa une coûteuse couverture devant lui comme offrande. Swami Brahmananda ne dit rien, se contentant simplement de constater le fait en silence. Quelques heures plus tard, un

voleur qui avait remarqué la couverture s'approcha et l'emporta. Le Swami observait toujours de la même façon, silencieux, sans réagir! Le gain ou la perte de la couverture ne faisaient absolument aucune différence pour lui.

On dit de même de Bhagwan Ramana Maharishi qu'un jour des voleurs s'introduisirent dans son ashram. Ils prirent le peu qu'ils purent trouver, et avant de s'en aller, ils donnèrent même un coup à Ramana. On dit que non seulement Bhagwan ne montra pas de réaction, mais que même son rythme respiratoire ne changea pas lors de l'incident! Il resta sublimement calme face à tout cela.

Lorsque la maturité descend sur nous, voilà quelle est précisément notre réaction! Cela ne sera possible que si nous apprenons à passer les vitesses, à manier le mécanisme de notre "avion". Vous comprenez?

MULADHARA CHAKRA

Muladhara = “la racine et la base de l’Existence” - de *mula* (racine) + *Adhara* (base)

Siège : à la base de la colonne

Est verrouillé par : l’imagination, l’attente, les fantasmes

Se débloque par : l’acceptation de l’autre, l’acceptation de la réalité.

***M*uladhara chakra** est en rapport avec la *sexualité*.

C'est le sujet auquel on pense le plus, qui fait couler le plus d'encre et de salive.

C'est aussi le plus mal compris, le plus mal interprété, le plus dérangeant.

Qu'est-ce que la sexualité?

Nous fuyons le sujet, ou alors nous essayons de nous y complaire.

La sexualité est enterrée dans le recoin le plus sombre de notre mental inconscient.

D'entrée de jeu, nous ne trouvons personne pour nous éclairer sur la vérité concernant ce sujet. Or, plus qu'aucun autre, il mérite d'être éclairé! Il doit l'être par la lumière de la conscience.

Notre état actuel est celui d'un homme marchant dans la forêt par une sombre nuit. Quelque part dans cette zone, un grand fossé a été creusé, un piège à éléphants. L'homme qui essaie d'éviter le sujet est dans l'inconscience. Il ne sait même pas où se trouve le fossé - comment pourrait-il alors l'éviter?

L'homme qui se plaint dans le sujet a conscience que le fossé existe, mais il ne voit qu'une chose à faire, se laisser choir dedans.

L'une de ces deux solutions peut-elle être la bonne?
On devrait savoir où se trouve le fossé, puis s'arranger pour le contourner.
Qu'est-ce que le sexe?
C'est un formidable pouvoir créateur. Le monde entier naît de l'énergie sexuelle.
Le *Tantra* traite en beauté de toute la question de la sexualité. Dans les textes sacrés, Dieu *Shiva* parle à Dévi *Parvati* de ce sujet. Ces révélations, consignées il y a plus de 5.000 ans, peuvent encore s'appliquer dans la psychologie moderne!

Nos anciens maîtres éclairés, les *rishis*, nous ont aussi grandement éclairés sur le sujet. Savez-vous que Vatsyayana, l'homme qui rédigea le *Kama Sutra*, la science de la sexualité, était *sannyasi*? Oui, il pratiquait le célibat!
Quelle autorité possédez-vous pour parler de ce sujet? lui a-t-on demandé un jour.

C'est une question toute naturelle, je pense que vous me la posez aussi, en silence!?

Voici la réponse de Vatsyayana. Je vous la transpose en langage moderne, en utilisant une analogie de notre temps :

L'électricien qui visite votre maison pour la première fois sait exactement ce qui se passe lorsque chaque bouton électrique dans chaque pièce est éteint ou allumé. Il connaît tout le circuit caché dans le mur, il

comprend le fonctionnement précis des instruments, et il peut déceler tout éventuel problème et le résoudre. Il comprend la science de l'électricité. Par contre, *vous* qui tirez et poussez cinquante fois par jour sur ces boutons, vous n'avez pas la moindre idée de ce qui se passe lorsque vous manipulez un seul bouton! J'ai raison?

(grand éclat de rire)

Beaucoup parmi nous ne savent qu'allumer et éteindre les boutons. C'est pourquoi nous recevons parfois un choc électrique! Nous pouvons être père, mère, ou grand-parent - et tout ignorer de la sexualité.

Vatsyayana dit que seule une personne illuminée, un *sannyasi*, a vraiment autorité pour parler de ce sujet. Et il y a une autre raison:

Avez-vous déjà observé deux personnes en train de jouer, disons, aux échecs?

Souvent, le coup juste vous vient à l'esprit. Mais, curieusement, il ne vient à l'esprit d'aucun deux joueurs.

Vous avez observé cela? Hmm? Quelle serait la raison, d'après vous?

(Dans l'assistance) *Parce que nous ne sommes pas impliqués?*

Oui, en un sens. En fait, celui qui est témoin n'est pas sous la pression de gagner! Le stress émousse l'esprit. De même, seul celui qui est sorti du jeu, qui est en dehors du *samsara chakra*, peut vous en donner une juste

idée.

Revenons à notre sujet : *Qu'est-ce que le sexe?*

La biologie moderne a montré qu'aucun homme n'est 100% homme, aucune femme n'est 100% femme! En fait, tout homme est 51% homme, 49% femme. Et la femme n'est que 51% femme, 49% homme. Il y a tout juste 1% de différence dans un ou l'autre sens! Le saviez-vous?

Après tout, vous êtes nés du *Muladhara* de votre père et du *Muladhara* de votre mère. Comment ne seriez-vous qu'un homme ou qu'une femme? Vous possédez forcément en vous les qualités des deux.

Cela explique notre représentation symbolique de *Shiva* en *Ardhanareeshwara*, l'image moitié masculine et moitié féminine. Pour être complet, pour être entier, il est essentiel de pouvoir accepter et exprimer à la fois les aspects masculin et féminin de notre nature.

Mais est-ce ce qui se passe?

Dès votre naissance, la société vous étiquette comme garçon ou fille. Elle s'attend bien entendu à ce que vous vous comportiez en conséquence. Elle ne permet pas aux garçons d'exprimer leur côté féminin, ni aux filles d'exprimer leur côté masculin.

Et cela cause tant de dégâts! Dès notre très jeune âge, une moitié de notre être est réprimée!

Jusqu'à 7 ans, le temps que le conditionnement social soit enraciné, l'enfant n'a conscience d'être ni masculin ni féminin. C'est pourquoi le très jeune enfant à le sentiment d'être complet. Il se sent centré, en sécurité. Vers 7 ans, l'enfant passe sous le contrôle de la société. Il commence à réprimer la partie de lui-même qui n'est pas approuvée par la société. À notre insu, c'est un moment traumatisant pour l'enfant! Il se sent subitement déraciné, coupé d'une moitié de son être.

Et il commence inconsciemment, à rechercher sa moitié perdue, la moitié supprimée. Il commence à rechercher dans le monde extérieur un substitut de sa propre moitié perdue. Le garçon recherche une présence féminine, et la fille une présence masculine.

Voilà où commence la sexualité. C'est la racine de la vie sexuelle.

De 7 à 14 ans, l'enfant a pour plus proches responsables ses parents. C'est d'eux que le garçon recueille des 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. Avez-vous clairement saisi ce concept?

C'est pourquoi tout garçon a sa mère pour première héroïne, et toute fille son père comme premier héros. C'est la loi non-écrite! De cette recherche approfondie viennent les complexes dits d'*Œdipe* et d'*Ophélie* de la psychologie freudienne.

Si l'enfant est alors physiquement proche de ses parents, il grandira en devenant un individu confiant, sûr de lui et complet. Cela est particulièrement évident dans le comportement des enfants de foyers brisés, qui sont privés de la présence du père ou de la mère par la mort ou le divorce. La majorité de ces enfants gardent à l'âge adulte ce sentiment d'incomplétude.

Car l'empreinte des parents est la première et la plus profonde. Longtemps après être devenu adulte, qu'importe vos différends avec votre mère ou votre père, vous ne pourrez jamais enlever leur empreinte de votre être!

À 14 ans, l'enfant atteint la maturité physique. Naturellement les lois de la société n'autorisent pas la même intimité qu'avant avec le parent du sexe opposé. L'enfant est donc enlevé au père et à la mère. Le voilà, ou la voilà, à nouveau déraciné(e)!

À 14 ans, la quête repart. Je crois que de nos jours cela se passe bien plus tôt? À cause de l'influence des média! De nos jours les enfants sont exposés à la télévision et au net à un très jeune âge, c'est pourquoi ils grandissent plus vite. Ce n'est pas bon signe.

Bref, vers 14 ans la quête repart, dans le monde extérieur. L'enfant commence à recueillir des images de

personnes extérieures et des média. Les média en sont pleinement conscients. C'est pourquoi toute la publicité, surtout celle destinée aux adolescents, a des connotations sexuelles. Une femme ou un homme attrayante présente le produit - même s'ils n'ont rien à voir avec lui. Presque toutes les publicités de mobylettes montrent des femmes - et combien de femmes montent à mobylette?! Quelque soit le produit, il sera vanté par une femme souriante. Et en allant faire vos courses, vous attraperez promptement le produit... oubliant que la femme n'est pas livrée avec! C'est ainsi que média encaissent vos désirs réprimés.

Plus la société tente de réprimer vos besoins, et plus ils grandissent.

Car la société vise à supprimer les symptômes sans aller jusqu'à leurs racines. Tout comme l'arbre, qui pousse et fleurit si on ne coupe que les branches, et qu'on laisse la racine telle quelle.

Pendant ces années nous glânons des idées au cinéma, à la télévision,... pour créer l'image de l'homme ou de la femme parfaite. En prenant ici le plus beau nez, ici les plus beaux yeux, ici la meilleure personnalité, nous créons notre "personne idéale".

Cette phase dure environ 7 ans, jusqu'à 20 ou 21 ans. À ce point, l'identification aux média cesse - mais les idées restent profondément enracinées dans notre esprit. Puis commence une nouvelle quête - la recherche de cette

personne parfaite dans notre vie réelle. C'est alors que naissent les attentes.

Pendant les 7 années suivantes, cette recherche continue. Nous essayons une personne après l'autre, et nous sommes déçus.

Quelques personnes fûtées voient au bout d'un moment que les rêves ne se réalisent pas. On dit bien que ce sont des *rêves!* Mais la plupart continuent de chercher...

Une petite histoire:

Un vieil homme allait chaque jour à la plage. Il restait assis là toute la soirée.

Il n'entrant jamais dans l'eau, il ne se promenait jamais. Il se contentait de rester assis là, à regarder les passants.

Puis un jour, un homme qui fréquentait aussi le lieu lui demanda :

*Pourquoi restez-vous assis des heures ici chaque jour?
Vous attendez quelqu'un?*

Oui, répondit le vieil homme. *J'attends la femme qui est parfaite pour moi.*

Oh, où est-elle?

Je ne sais pas, je ne l'ai pas encore rencontrée. Je la cherche toujours!

L'autre fut choqué.

Mais quel âge avez-vous, Monsieur? demanda-t-il poliment.

J'ai 75 ans.

Ça alors! à 75 ans, presque en fin de vie, et il cherche toujours la femme parfaite!

Depuis quand cherchez-vous? lui demanda l'homme.

Depuis l'âge de 25 ans! répondit, amer, le vieil homme.

Quoi! En 50 ans vous n'avez-pas trouvé une seule femme parfaite?

Oui, j'en ai trouvé une...

Et que s'est-il passé? Pourquoi ne l'avez-vous pas épousée?

Eh bien... elle, elle attendait l'homme parfait..!

Voilà ce qui arrive quand nous plaçons si haut la barre de nos attentes!

Parfois, après une longue recherche, une personne nous *semble* correspondre à notre image mentale, vue de loin.

Notre image mentale est teintée de vert - et l'image que nous avons de la personne nous semble aussi teintée de vert. Tout est verdure! Vous êtes faits l'un pour l'autre!

Ce qui se passe alors s'appelle "tomber amoureux".

Mais la réalité scientifique du phénomène, c'est que c'est toujours une chute, jamais une élévation. Ce n'est que le jeu malicieux des hormones, déguisé en amour.

Car ce qui arrive réellement, c'est que nos besoins et nos attentes sont si forts que nous voyons les choses comme nous voulons les voir. Nous projetons notre image mentale sur

l'autre.

Bref, le monde s'emplit de verdure et de musique. La vie devient poésie. Enfin, notre quête a abouti! C'est la phase où on s'écrit des poèmes, on fait des tableaux l'un de l'autre, et ainsi de suite.

Tant qu'on garde la distance, tout va bien. L'un peut continuer de projeter son imagination sur l'autre. Mais lorsque la personne se rapproche, les couleurs commencent lentement à changer. Le vert pâlit, puis il jaunit.

Ne voulant pas croire que notre imagination ait pu nous induire en illusion, nous commençons à trouver des excuses à la situation : *c'est la vie! tout ne peut pas être parfait!* etc. Comme il faut un courage formidable, une fabuleuse intelligence, pour vivre avec la réalité, nous préférerons des excuses pour rester coupés de la réalité.

Finalement, en approchant de près, nous voyons que le jaune a viré au blanc!

Mais quel rapport y a-t-il entre le vert et le blanc?

Fantasme et réalité sont deux choses totalement différentes.

De près, nous réalisons qu'aucune personne vivante ne sera à la hauteur de l'image que nous portons dans notre esprit, qu'aucune image ne peut être transposée dans la réalité - parce c'est une image, un fantasme! Comment serait-ce possible?

C'est pourquoi TOUT amour, sans exception, s'achève dans la douleur.

Nous finissons par nous sentir trahi, exploité par l'autre.

Notre instinct primaire, c'est de blâmer l'autre pour ce qui s'est passé.

Mais est-ce la faute de l'autre?

Jamais. Le blâme vous revient toujours : c'est *vous* qui attendiez quelque chose, *vous* qui avez essayé de forcer votre imaginaire sur l'autre! Qui est responsable de l'échec?

Ce que je dis là est fondamental, c'est notre quotidien, vous me comprenez? Mais nous n'essayons jamais de comprendre. Nous n'aimons pas avoir affaire à la vérité!

Une petite histoire:

Un homme offre un caniche à son ami comme cadeau de mariage.

Trois mois plus tard, il se rencontrent dans la rue.

Comment va la vie de jeune marié? demande le premier.

Oh, comme la lune de miel - juste quelques petits changements! répond l'autre.

Quel genre de changement? demande l'ami.

Au début, ton caniche aboyait sur moi, et ma femme m'apportait le journal.

Là, c'est ma femme qui aboie sur moi, et ton caniche qui m'apporte le journal!

C'est le cas de la plupart des mariages, une fois la lune de miel passée! Pas étonnant qu'on dise la *lune* de miel - ce bonheur s'évanouit au bout de quelques semaines!

Si, rendus à ce point, nous acceptons la réalité, pas de problème. Mais restons-nous sages? Non! Avec peinture et pinceau nous tentons de repeindre le blanc en vert! Nous essayons de changer l'autre, de l'adapter à notre image mentale. C'est cela, le plus nuisible à toute relation. Chacun voudrait sculpter l'autre d'après son imagination. Nous voulons posséder l'autre, le changer en matière. Si vous dégradez l'énergie en matière, comment l'autre peut-il vous faire confiance et vous respecter?

Et c'est ainsi que naît le problème, la guerre interminable de notre vie!

Journellement, dans chaque foyer, si vous écoutez bien mari et femme se parler, vous capterez le travail de sculpture qui est en cours :

Tais-toi!

Pourquoi rentres-tu si tard du travail? Pourquoi le dîner n'est-il pas prêt?

Rien que des bruits de sculpture!

Le burin et le marteau sont devenus l'emblème de la vie de couple!

En fin de compte, le poids de toutes les attentes crée des perturbations dans *Muladhara chakra*. Voilà comment ce *chakra* se verrouille.

Quand vous essayez de réaliser vos fantasmes à travers l'autre, d'imposer - de projeter - votre attente sur l'autre, ce *chakra* se bloque.

Cela n'a rien à voir avec la sexualité comme vous l'imaginiez. Ni avec les conditions de vie extérieures. Ni avec l'abstinence. Qui est le véritable abstinent? L'homme qui a laissé tomber son image intérieure, sa femme intérieure. Abandonnez cette image et vous pourrez être abstinent tout en menant *grihasta*, la vie de marié. Oui?

Swamiji, nous ne réalisons même pas que nous portons une image à l'intérieur...

Oui. C'est faute de regarder à l'intérieur... Nous allons partout, sauf à l'intérieur.

Savez-vous que nous avons jusqu'à 80% d'énergie bloquée dans ce *chakra*?

Quel gaspillage!

Ce *chakra* n'a même pas besoin d'être rechargé. Il a juste besoin d'être ouvert, réactivé, pour qu'il en sorte un flot d'énergie qui transformera votre vie!

Comment ouvrons-nous ce chakra?

Laissez simplement tomber l'attente, et le *chakra* s'ouvrira

automatiquement.

Une petite histoire :

Un jour un homme m'appela et me dit : *Swamiji, nous ne sommes que deux à la maison, ma femme et moi. Pourtant il n'y a pas de paix!*

Je lui ai dit : *Qui dit que vous n'êtes que deux chez vous? N'est-ce pas plutôt quatre - vous, votre femme intérieure, votre épouse et son homme intérieur? Pas étonnant qu'il n'y ait pas de paix!*

Apprenez simplement à laisser tomber votre homme intérieur, ou votre femme intérieure - et voyez le changement que vous aurez chez vous!

Swamiji, nous avons des problèmes dans d'autres types de relation aussi,

par exemple entre parents et enfants.

Oui, ce problème se présente dans toute relation où il y a des attentes. Et je ne crois pas qu'il existe de relation sans attente, n'est-ce pas? Les parents essaient de modeler les enfants, et les enfants font de même avec les parents. Nous marchons avec notre ciseau et nous essayons de sculpter nos parents, nos amis, des étrangers même, selon notre propre imaginaire. Eux aussi, ils ont leurs propres ciseaux, qu'ils tentent d'employer sur vous!

Que de violence!

Comme devoir aujourd'hui, je veux que vous notiez vos idées

sur ce doit être un mari parfait ou une épouse parfaite, un père parfait, une mère parfaite, un enfant parfait et un ami parfait. Choisissez cinq relations qui comptent pour vous, et notez vos idées. Faites-le honnêtement. Je suis sûr que vous découvrirez que toutes ces idées enfouies dans votre inconscient, vous les avez prises dans les média à la mode! Savez-vous que les gens ont même une image du "guru idéal" dans leur esprit? En général c'est un vieillard aux cheveux gris et à la barbe flottante, comme on en voit dans les BD et les séries télévisées! Et lorsqu'ils viennent me voir, ils ne peuvent accepter l'idée que quelqu'un de si jeune puisse être un vrai Maître!

J'ai donc moi aussi ce problème : moi aussi je dois débarrasser les gens de leurs attentes sur le guru pour leur faire admettre la réalité.

Swamiji, il nous faut parfois sculpter des gens, par exemple nos employés.

Est-ce mauvais?

Ciselez-les avec précaution.

Restez conscient de ce que vous faites, pour ne pas faire plus qu'il n'en faut.

Assurez-vous que vos attentes vis à vis de vos employés sont réalistes, qu'il n'y a pas d'autre alternative. N'essayez de modeler l'autre qu'en cas d'absolue nécessité.

Quelque pouvoir qui vous ait été donné, sachez l'utiliser

consciemment! Même la colère et la luxure sont de grandes énergies qui vous viennent de Dieu.

Quand vous aurez du respect pour cette énergie vous n'en abuserez pas.

Kama, la luxure, est une grande énergie!

C'est *Shakti*, celle qui peut produire une autre vie!

Nous l'utilisons mal, nous la dissipons, nous traitons sans respect cette énergie.

Vous utilisez bien l'argent, parce que vous le respectez.

Si quelqu'un fait un travail qui vaut dix euros, vous ne payez jamais plus. Mais pour la colère, vous payez toujours avec du "rab". Si quelqu'un commet une erreur qui mérite "dix euros de colère", vous lui versez toujours dans les "cinquante euros de colère"!

Pourquoi?

Si vous faites consciemment usage de votre colère, vous n'aurez pas de culpabilité à avoir, je vous assure!

Mais Swamiji, si je ne me mets jamais en colère, les gens ne m'écouteront pas!

Si la situation exige que vous fassiez une démonstration de colère faites-le, consciemment. N'épuisez pas vos propres ressources. Votre propre colère ne devrait pas vous perturber. Sachez clairement combien d'énergie il vous faut pour gérer la situation, et maintenez votre colère dans ces limites. Restez aux commandes, ne laissez pas la colère vous emporter.

Une petite histoire:

Un *sadhu* (mendiant errant) passait par un village. Les villageois vinrent se plaindre à lui d'un certain cobra qui leur rendait la vie dure. Ce *sadhu* avait en effet la réputation de savoir communiquer avec les animaux. Ils le supplièrent donc de convaincre le cobra d'épargner les villageois.

Le *sadhu* parla au cobra qui lui promit de ne plus jamais mordre aucun villageois. Quelques mois plus tard, passant par le même village, le *sadhu* rencontra l'animal dans un bien triste état, il était agonisant.

Que t'est-il arrivé? Pourquoi es-tu blessé?, demanda le sadhu.

Ô sadhu! C'est toi, se lamenta le cobra, qui m'a fait promettre de ne jamais mordre les villageois! À ce jour j'ai tenu ma promesse. Mais les villageois qui auparavant me craignaient ont pris ma douceur pour de la faiblesse. Voyant que je ne mordais pas, ils se sont mis à me torturer chaque jour. Vois dans quel état je me trouve.

Mon pauvre ami, que tu es stupide! dit le sadhu. Je t'avais juste demandé de ne pas mordre! Est-ce que je t'ai dit de ne pas siffler sur ces gens-là?

La colère est une énergie formidable si nous savons nous en

servir à bon escient.

La connaissance de la colère réduit la colère.
De même, la connaissance de la luxure réduit la luxure.
Car ce sont une seule et même énergie! Si quelqu'un n'accepte pas votre luxure, elle se change en colère contre la personne. D'où ces histoires dans les journaux d'adolescents qui aspergent d'acide le visage des filles qui ne veulent pas d'eux.

Beaucoup de gens viennent me voir et me disent :
Swamiji, j'aime tellement mon épouse, c'est pourquoi que voudrais qu'elle s'améliore!
Je leur réponds : *Vous n'aimez pas votre femme, vous aimez l'image que vous avez d'elle dans votre esprit. C'est pourquoi vous ne l'aimez que lorsqu'elle agit comme vous le souhaitez. Votre véritable amour ne s'adresse pas à votre épouse, il s'adresse à votre image mentale. C'est la vérité.*

Le moyen de débloquer *Muladhara chakra* c'est : laisser tomber l'image!
Laissez tomber complètement vos attentes.
Acceptez la réalité telle qu'elle est.
Ce *chakra* s'ouvrira tout seul.

(Dans l'assistance) *Swamiji, ce que vous dites, c'est que nous devons accepter l'autre complètement, avec toutes ses fautes.*

Non!

Le mot *accepter* lui-même sous-entend une forme de condamnation. Les mots *avec toutes ses fautes* résonnent comme une plainte silencieuse.
Ce que je dis c'est *d'accueillir* l'autre personne dans votre vie exactement comme il, ou elle, est. Hmm?
Comprenez-vous la différence entre les deux attitudes? Rappellez-vous que toute la création est un don que vous fait l'Existence. Recevez-la avec grâce et humilité.
Quand vous ferez cela les formidables énergies de *Muladhara chakra* s'ouvriront à vous.
Eveiller ce *chakra*, c'est accéder à une source d'énergie pérenne.
Cette formidable énergie, verrouillée à cause de l'imagination et des attentes, peut devenir disponible pour la créativité, pour les affaires, pour la vie, pour la réalité!
De plus, vous verrez que votre maison deviendra une *kshetra*, un havre de paix.
Nos maisons qui étaient censées être des *dharmakshetras*, des demeures de la droiture, sont devenues des *kurukshetras*, des champs de bataille!
N'est-ce pas?
Avez-vous des questions?
Swamiji, comment pouvons-nous épargner ce genre de problèmes à nos enfants?
A vrai dire, tout n'est pas contrôlable. Vous ne pourrez pas

contrôler toutes les interactions de l'enfant avec la société! Mais certaines choses peuvent être pratiquées à la maison. Jusqu'à 7 ans au moins, laissez votre enfant de servir de ses deux mains pour manger, écrire, manipuler des objets. L'enfant devient facilement habile des deux mains. S'il montre de lui-même une préférence pour la gauche ou la droite, laissez-le s'en servir sans le contrarier.

Autre chose, permettez-lui d'être sans vêtements un certain temps chaque jour.

Par exemple la nuit ou quand il est seul. Les vêtements séparent le haut et le bas du corps. Cette séparation coupe la conscience elle-même! C'est ainsi que nous prenons l'habitude de nous identifier à la partie supérieure du corps. Si on nous demande de penser à nous-même, à notre identité, nous pensons au haut du corps seulement!

Pour les enfants, une simple robe couvrant le haut et le bas du corps convient aussi.

Chose très important : n'injectez jamais la peur chez votre enfant! Laissez-le libre de grimper et tomber. Le décourager sans cesse peut lui donner la phobie des hauteurs, et plus tard la peur de s'élever dans la vie, de prendre des décisions nouvelles.

L'avez-vous remarqué, les enfants aiment tous tourner sur eux-mêmes. Par cette méthode la nature permet de se recentrer. Laissez l'enfant tourner sans le déranger! A 7 ans, apprenez à l'enfant, fille ou garçon, à chanter la

gayathri mantra. Les filles peuvent la chanter sans problème. D'ailleurs *Gayathri* elle-même est une déesse féminine! Si vous l'avez remarqué, les images et statues des *Dévis* (Déesses), portent toutes l'*upanayanam*, le cordon sacré, signe de l'initiation de l'individu à l'étude des saintes écritures.

Pour nous adultes, il est bon de chanter la *gayathri* intérieurement, car nous sommes trop contaminés à l'intérieur. Les enfants peuvent la chanter à haute voix. Si possible, enseignez-leur la méditation du *Mahamantra* après l'âge de douze ans.

Swamiji, j'ai une question. Je ne sais pas si elle est hors-sujet, mais...

Si vous l'avez à l'esprit, elle doit être en rapport avec le sujet! Allez-y, posez-la moi.

Vous disiez que le partenaire parfait n'existe pas. À quoi servent alors les horoscopes de compatibilité avant le mariage?

Si je commence à en parler, c'est tout l'édifice de *Jyotisha* (l'astrologie indienne) qu'il me faudra démolir!

Pas *Jyotisha*, mais la façon stupide et insensée dont nous l'utilisons de nos jours : aller voir quelqu'un qui ne sait rien sur vous avec un bout de papier, et lui demander ce que sera votre vie! Quel droit avez-vous de vivre si vous ne pouvez même pas décider comment vous voulez mener votre vie?

Quelle vie menez-vous?

C'est votre vie, vous la vivez, vous devriez en connaître les hauts et les bas - mais non, *vous* ne savez rien sur votre vie, et vous allez lui demander, à lui, de vous en parler! Où est passée votre intelligence?

Abandonner votre vie à un étranger, le laisser prendre vos décisions vitales, cela montre que vous ne savez même plus mener votre vie. Si vous ne pouvez pas prendre la responsabilité de votre propre vie, vous n'avez pas d'autorité pour vivre!

Lorsque les gens viennent me questionner sur leur avenir, je leur dis : ne venez pas me demander ce que sera votre avenir. Venez me voir si vous voulez que je vous aide à bâtir un bon avenir pour vous-mêmes.

Donc toutes ces prédictions sont pour les faibles d'esprit.

Que cela soit clair, l'ancienne *Jyotisha Shashtra* était une science pure.

Il y avait en elle de la vérité.

Savez-vous comment *Jyotisha* a évolué?

Dans le passé, quand un enfant était envoyé dans une *gurukul*, on avait recours à *Jyotisha* pour déceler son type de personnalité, ses attitudes, et ses aptitudes naturelles. Il pouvait être ainsi formé à la vie de *kshatriya*, à celle de *sannyas* ou à ce qui lui convenait le mieux.

Le système des castes était basé sur les capacités naturelles

de l'individu.

Au début, les distinctions de caste n'étaient pas basées sur la naissance - que cela soit clair. Elles étaient basées sur le tempérament.

Lorsqu'un garçon était admis à la *gurukul*, on observait ses tendances naturelles.

S'il avait des tendances de type *Brahman*, il était initié à Véda Vidya, l'étude des écritures. S'il avait la personnalité d'un *Kshatriya*, on l'entraînait aux arts martiaux. S'il montrait des tendances *Vaishya*, on le formait aux affaires. Si ses qualités étaient du type *Shudra*, il était initié au service ou *séva*. Les quatre rôles étaient d'égale valeur, et jouissaient du même respect.

Voilà dans quel but on utilisait *Jyotisha*. C'était une science du diagnostic.

Regardez maintenant autout de vous. Presque personne n'est à la bonne place! C'est pourquoi la société est dans cet état de chaos.

Si un homme de nature *vaishya*, homme d'affaires par caractère, entre dans la spiritualité, que se passe-t-il?

La spiritualité devient affaire commerciale!

L'ancienne Jyotisha est une science démontrée?

Haha, voilà ce que je craignais! À peine j'en aurai parlé, je sais que vous aller tous courir après *Jyotisha*! Demain j'aurai une queue devant moi avec des horoscopes, on me dira *Swamiji, s'il vous plaît, regardez et prédisez-moi l'avenir!*

Ne vous souciez pas tant de *Jyotisha*!

Vivekananda répondit à point nommé à quelqu'un qui lui parlait de *Jyotisha*. Il lui dit : *Allez, mangez bien, faites de l'exercice, dormez bien. Vous serez fort, physiquement et mentalement. Et vous ne vous soucierez plus de toutes ces choses!*

Seule une personne mentalement faible peut dépendre à ce point de *Jyotisha*.

Swamiji cela veut-il dire que tous ceux qui suivent Jyotisha sont des faibles d'esprit?

Non, on ne peut pas dire cela. Mais la majorité a l'esprit faible.

Même des gens doués d'une intelligence normale sentent parfois le besoin d'agir de manière stupide avec ces choses-là.

On vient me demander :

Swamiji, si je porte telle ou telle pierre précieuse cela va-t-il me porter chance?

Comment pouvez-vous dépendre d'une pierre! Voyez *Chit*, la conscience vivante, le Brahman, la Parashakti! Vous n'êtes rien d'autre que Dieu! Je n'arrive pas à le croire : je vous enseigne la science qui vous permet d'utiliser toute cette *prapancha shakti*, cette énergie cosmique, et vous me parlez de pierres!

Avez-vous entendu parler de Swami Yateeshwarananda? Un

grand homme, un être illuminé. Lors de son premier voyage à l'étranger, il partit à une heure dite *rahukala*, l'heure "maléfique" de la journée, calculée suivant 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 peuvent-elles me contrôler?*

Voyez le courage de l'homme!

Je vous enseigne la science qui vous permet de contrôler les *griha*! Pourquoi alors vous embêter de savoir la position des *griha*, comment elles agissent sur vous, etc.? Apprenez la science de la méditation, cela suffira.

Alors rien ne pourra vous atteindre.

Mais cela fait partie de notre système de valeurs, Swamiji...

Soyons très clairs : toutes nos valeurs ne sont qu'un substitut de la Conscience. Si vous êtes conscient de ce que vous faites, vous n'avez pas besoin de valeurs pour vous dire ce qu'il y a à faire. Vous n'avez pas à suivre des règles, les règles vont vous suivre! Toutes les vertus, la discipline, la spiritualité viendront à vous et fleuriront naturellement en vous quand vous agirez en Conscience, dans un état d'élévation spirituelle. En entendant des mots comme *Conscience* ou élévation *spirituelle*, nous nous disons toujours *non, non - ce n'est pas pour moi!* Sans essayer la moindre technique de méditation, aucun moyen pratique d'élévation

de la conscience, nous concluons que ceci n'est pas pour nous. Alors nous avons recours à un substitut, à une pseudo-conscience qu'on appelle morale, conscience, valeurs. Les valeurs c'est bien comme point de départ, mais pas comme point d'arrivée!

Vivekananda le dit si bien : *Il est bon de naître dans l'église, mais pas d'y mourir.*

Nous devons d'abord rejeter l'idée que la spiritualité est très difficile.

Un chant de Ramana Maharshi dit:

Ayyai, Ati sulabham, Atmavidyai, Ayyai, Ati sulabham!

Oh, elle est si facile, cette spiritualité, oh, si facile!

Une autre strophe dit, plus loin:

Si tu veux de l'argent, tu dois travailler dur.

Si tu veux un nom, une réputation, tu dois travailler dur

Si tu veux atma jnaana, la réalisation du soi, il te suffit de rester tranquille!

Si vous savez plonger dans une paresse profonde, vous tomberez dans le divin. Il ne s'agit pas de ce que nous appellons couramment paresse, de la paresse physique. C'est une forme de paresse... mentale! Si vous pouvez vous calmer complètement, je dis bien complètement, alors assurément vous pourrez être spirituel.

Être spirituel n'est ni facile ni difficile. Tout dépend de l'idée que vous en avez. Dites-vous que c'est facile, et ce sera

facile. Dites-vous que c'est difficile, et ce sera difficile. Qu'avez-vous à faire pour être comme vous êtes? Est-ce difficile, ou facile?

(Dans l'assistance) *C'est facile...*

Vous ne pouvez même pas dire *facile!* C'est ainsi que nous sommes! Ce que vous êtes déjà, comment pouvez-vous dire que c'est facile de le *devenir*?

Regardez simplement à l'intérieur.

Tournez-vous vers l'intérieur.

Un peu de confiance en la spiritualité, un peu de méditation, c'est suffisant.

Lorsque vous laisserez tomber cette peur que la spiritualité soit une chose difficile, vous aurez cette confiance : *oui, je peux être spirituel. Je peux être Conscient.*

Alors la question *Est-il juste d'abandonner mes valeurs?* ne se posera pas du tout.

En ce moment, vous avez peur de lâcher vos valeurs parce que c'est tout ce que vous avez pour vous raccrocher! On le sait, dès que nous abandonnerons nos valeurs, tous les désirs réprimés vont bondir, la Boîte de Pandore va s'ouvrir! Et on sait, si elle s'ouvre, ce qui va se passer! Nous avons donc peur de notre subconscient.

C'est de la peur du subconscient que vient cette question.

En pratiquant continuellement cette méditation, votre subconscient se dégagera. Alors vous verrez, même en

ouvrant la Boîte de Pandore, que plus rien ne sautera à l'extérieur. Vous verrez le reflet de votre propre visage, vous verrez un clair miroir.

(Une dame partage) Swamiji, vous nous dites d'être comme nous sommes. Mais comment vivre tel quel ? On doit changer, s'adapter à la famille, à la société.

Oui, tout le monde doit faire face à ce problème pratique. Mais vous dites "Je dois agir en fonction de l'autre". Pourquoi ne pas vous assurer aussi que ce sont les autres qui agissent en fonction de vous? Il est vrai qu'en société, nous devons dépendre l'un de l'autre. On n'a pas le choix. Mais soyez très clair sur vos limites. Soyez indépendamment dépendante!

Sachez clairement où est votre espace et où est celui de l'autre.

Enrichissez au mieux votre propre vie vie, sans vous déranger l'un l'autre.

Bien sûr, je n'ai pas la solution parfaite... Si je pouvais vous donner le *mantra* qui résoud tous les problèmes entre mari et femme, je serais l'homme le plus populaire du monde!

Mais je dois reconnaître mon échec dans ce secteur!
(éclat de rire, applaudissements dans l'assistance)

(Un homme d'un certain âge, sur un ton espiègle)

Peut-on ouvrir le chakra Muladhara de l'autre personne afin qu'elle abandonne ses attentes?

Haha! Comment vous y prendriez-vous? Vous ne pouvez être

sûr d'abandonner que vos propres attentes. Ainsi, au lieu d'être quatre dans la maison, au moins vous ne serez que trois!

Comment changer l'autre personne?.. Les conseillers conjugaux vont jusqu'à suggérer la suggestion hypnotique! Pour moi, c'est une grossière interférence dans la liberté de l'autre personne.
C'est inacceptable.

L'autre jour, je lisais l'histoire d'une femme qui voulait réduire le niveau de colère de son mari. Vous devez savoir que l'Université de Chicago fait des recherches sur l'implantation d'électrodes dans le cerveau pour gérer complètement la colère!

Lorsqu'on demanda des volontaires pour participer à cette recherche, il semble que des centaines de femmes y ont trainé de force leur mari!

(rire)

Après l'expérience, 72 femmes - le fait est réel - 72 femmes sont revenues à l'université en disant : *Je vous prie d'enlever ces électrodes. Je veux qu'on me rende mon ancien mari! Je veux qu'on me rende mon mari colérique!*

Elles disaient que *la vie n'a plus de charme! Sans dispute entre nous, il n'y a pas d'interaction. Il ne fait plus attention à moi!*

Car tout le monde a besoin d'attention! Les psychologues behavioristes disent qu'un homme normal peut survivre sans

manger jusqu'à 90 jours, mais seulement 14 jours sans recevoir l'attention des autres! Il commence à perdre la tête. Or de nos jours, nous avons oublié comment nous aimer l'un l'autre, prendre soin l'un de l'autre. L'amour est une langue oubliée! La seule interaction dont on peut être sûr, c'est de pouvoir se battre l'un contre l'autre!

Et même, je pense, les gens qui sont assis ici à se plaindre que leur mari ou leur femme ne sont pas spirituels - car si leur conjoint devenait spirituel, ils pourraient revenir se plaindre et demander qu'on leur rende leur partenaire tel qu'il était !

(rire, protestations dans l'assistance)

D'accord, d'accord! Vous dites que pour vous c'est différent! Voyons voir... hmm?

Donc vous avez vu comment on peut ouvrir *Muladhara chakra*.

La beauté de la chose c'est que, techniquement parlant, un seul des sept *chakras* a été ouvert, mais vous verrez que 50% de votre problème a disparu! Ce seul *chakra* gère plus de 50% de votre vie. Dans tout ce que vous faites, vous trouverez une trace de ce *chakra*! Même dans votre signature, vous trouverez une trace de ce *chakra*. Quand *Muladhara chakra* est activé, même votre signature change. Si vous cueillez une fleur, vous le faites d'une différemment.

Avez-vous entendu parler des Nayanars, ces saints Tamouls?

Un de leurs chants dit que lorsqu'ils cueillent une fleur, l'arbre ne ressent pas la douleur! Que veulent-ils dire? Vous devenez si sensible et si aimant quand ce *chakra* est ouvert. Quand l'énergie de ce *chakra* est transformée, elle déborde 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 la travailler. Lâchez simplement vos attentes, vous aurez une formidable poussée d'énergie.

Aujourd'hui je veux que vous essayiez tous cette technique en rentrant chez vous :

Asseyez-vous et concentrez-vous sur *Muladhara chakra*. Vous remarquez que votre *Muladhara chakra* est toujours tendu.

Pendant 5 minutes, pardonnez mentalement à votre mari ou votre femme tout ce qu'ils ont fait. Pardonnez-leur vraiment, allez à la racine et relâchez le ressentiment. Faites-le totalement. Acceptez-les comme ils sont. Donnez-leur votre amour profond.

Au bout de 5 minutes vous verrez que *Muladhara chakra* est totalement relaxé. Si 5 petites minutes suffisent à donner un tel résultat, imaginez ce qui arrivera si vous changez entièrement d'attitude! Quel formidable flot d'énergie vous ressentirez!

Vous vivez maintenant comme si vous aviez cent mille euros, mais que vous en avez mis sous clé quatre-vingt dix mille, dans un lieu où vous ne pouvez plus les reprendre. Vous essayez de mener entièrement votre vie avec les dix mille qui restent. Il est naturel que vous vous sentiez pauvre! De la même façon, toute notre énergie a été mal investie, enfermée dans ce *chakra*. Nous n'avons même pas assez d'énergie pour notre vie quotidienne! Une fois ce *chakra* ouvert, votre vie s'enrichira. Vous penserez mieux, vous comprendrez mieux, vous prévoirez mieux. Vous sentirez cette énergie qui agit consciemment en vous. C'est une dimension nouvelle que vous n'avez jamais connue. Vous réaliserez que votre mari ou votre femme est en fait un être céleste.

Le ciel et l'enfer ne sont pas des lieux géographiques. Ils n'existent pas sur la carte. Mais psychologiquement, leur existence est bien réelle. 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 votre paquet personnel d'enfer qui vous suit! On n'y échappe pas. Et quand deux personnes se rencontrent, il y a un grand choc d'enfers! Pourquoi voulez-vous transporter ce poids avec vous?

LAISSEZ TOMBER TOUT SIMPLEMENT!

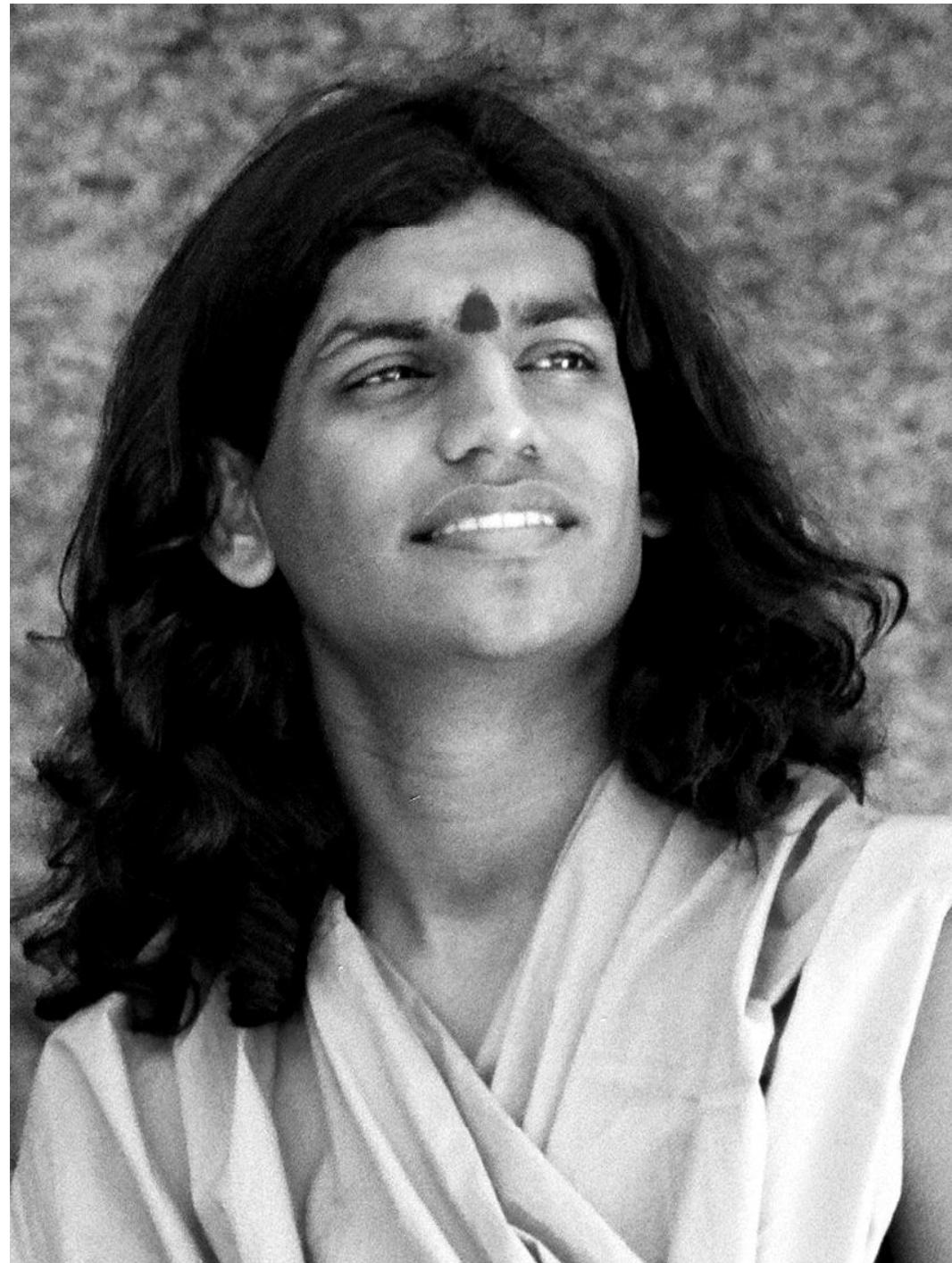
Tout ce qu'il faut, c'est un changement d'attitude.

Pensez à toute l'énergie gaspillée à essayer de sculpter quelqu'un pour qu'il réponde à vos attentes. N'est-il pas

beaucoup plus simple de laisser tomber le ciseau? En canalisant même 10% de cette énergie en méditation, votre existence deviendra une *vraie vie*.

La vie vraie c'est la vie vécue en conscience, dans la liberté. Nous avons le choix! Nous avons une chance de devenir conscients. Maintenant c'est à vous de décider.

*18 avril : 5^{ème} journée ,
- Regarder au-delà*



SWADISHTHANA CHAKRA

Swadishthana = “Là où votre être est établi” - de *swa* (être) + *Adhishtana* (établi)

Siège : 5 cm au-dessous du nombril

Est verrouillé par : la peur, en particulier la peur de la Mort

Se débloque par : l’acceptation de la Mort

Aujourd’hui nous allons discuter du *chakra* suivant - *Swadishthana*.

Swadishthana Chakra est en relation avec la *Mort*.

Qu'est-ce que la mort?

Si je vous pose la question, vous me direz que la mort est l’événement qui a lieu à la fin de notre vie. Si la mort n’était rien d’autre que cela, ce serait si facile!

Mais la mort est ce qui se passe à chaque moment de notre vie. La mort change la qualité même de notre vie. Ce n'est pas le déclin, c'est l'apogée de notre vie, le point vers lequel toute notre vie s'oriente.

Pourquoi dis-je cela?

Parce que toute notre vie est contrôlée par notre conception de la mort.

Notre structure sociale elle-même est guidée par notre conception de la mort.

Les cultures qui croient en une seule vie, hors concept de réincarnation, ont consacré toutes leurs énergies à l'excellence de la vie. Elles ont atteint le sommet en termes

d'assimilation de l'information, d'acquisition de la connaissance, de confort matériel.

Ces cultures ont fait donné lieu à l'apparition de la Science. La Science nous aide à vivre de façon optimale. Elle nous aide à tirer le maximum de cette vie.

Les cultures qui croient en la réincarnation ont tourné l'attention de leur vie vers l'intérieur. Leur quête est différente. Elles n'ont pas pour motivation de vivre à toute vitesse, car l'Eternité leur appartient.

Cela se voit clairement dans le comportement des gens. En Inde, si un programme doit commencer à 6 heures, vous pouvez être sûr qu'il ne commencera pas avant 7h30! C'est parce qu'ils ont l'éternité devant eux!

Voilà pourquoi ces cultures ont développé la science intérieure. Elles ont le loisir de tourner leur esprit vers la quête intérieure, à soupeser le sens de la vie.

Tout notre édifice mental, le cours de notre vie, notre société, notre culture, notre religion... tout cela n'est basé que sur notre idée de la mort. Nous faisons au mieux pour ne pas penser à la mort. Mais la mort imprègne chaque moment de notre vie!

Pour la plupart des gens, la vie ne va pas au-delà de *Swadishthana chakra*.

Entre ces deux *chakras*, *Muladhara* et *Swadishthana*, nous naissions, nous vivons, et nous mourons.

Nous ne connaissons pas d'autre mode de vie. Ou nous n'avons pas le courage de vivre une autre vie.

Comment surmonter la peur de la mort?

Dans les premiers temps, les gens vivaient sans la sécurité que nous avons aujourd'hui. Il n'y avait pas de vaccination contre les maladies mortelles. Il n'y avait pas de système satellitaire d'avertissement des calamités naturelles, ni de protection contre la famine ou les inondations. Les gens étaient toujours mentalement préparés à lutter, et même à mourir. La classe des guerriers surtout.

Les guerriers Samouraï de l'ancien Japon savaient faire face calmement à la mort. S'ils étaient battus au combat, ils enfonçaient simplement une longue aiguille dans *Swadishthana chakra*. C'est une technique hautement professionnelle, par laquelle l'énergie de vie contenue dans *Swadishthana chakra* est libérée, créant une mort instantanée et sans douleur. Ce processus s'appelait *harakiri* (de *harakriya* - *hara* (*Swadishthana*) + *kriya* (action)).

Sans la peur, le mot *Mort* lui-même perd le sens qui lui est associé.

Connaissez-vous la *Katopanishad*?

C'est l'Upanishad dont le maître est *Yama Dharmaraja* - le Dieu de la Mort.

Dans cette Upanishad, il y a la belle histoire de *Nachiketa*, ce petit garçon qui décide de faire face

volontairement à la mort. Il se rend au domaine de *Yama* pour le rencontrer.

En général c'est toujours la mort qui nous rend visite chez nous, en tant qu'invité non bienvenu! Mais ce garçon va lui-même à la rencontre de *Yama*, et que découvre-t-il? Que *Yama* n'est pas chez lui. Il découvre que la mort est absente! Bien sûr, on n'est pas sûr que c'est un fait historique - mais en termes de vérité philosophique, c'est bien réel. C'est la Vérité.

Même lorsque *Yama* retourne, Nachiketa trouve en lui un guide plein d'amour, un maître spirituel. Et *Yama* fait le don merveilleux de l'illumination à Nachiketa.

Quel est le sens caché de cette histoire?

Lorsque vous perdez votre crainte de la mort, que vous accueillez cette éventualité avec courage, la mort n'a plus son visage terrible. Elle devient un grand enseignant. De cette histoire il ressort clairement que la mort est inévitable. C'est clair, elle est inévitable. Mais quand vous acceptez cela, la moitié du problème s'efface toute seule.

Une petite histoire sur Socrate:

Vous savez tous que Socrate fut condamné à mort, qu'il fut forcé de boire le jus d'une herbe empoisonnée, la cigüe.

Juste avant qu'il avale le poison, un de ses disciples lui demanda : *Maître, n'avez-vous pas peur de mourir?*

Socrate répondit calmement,
Pourquoi devrais-je avoir peur?

*Je sais que seules deux choses peuvent arriver après la mort.
Soit je continuerai d'exister, sous une autre forme ou un autre nom.*

*Qu'y a-t-il là pour se faire du souci?
Ou bien, je cesserai d'exister après la mort. Qui restera alors pour se faire du souci?
D'une façon ou d'une autre, il n'y a rien à craindre!*

Comprenez-vous?

De quoi avons-nous peur, dans la mort?
Si on continue d'exister - très bien, on continue d'exister.
Si nous cessons d'exister, personne ne sera là pour s'en rendre compte!

Encore une histoire:

Un jour le roi ordonna qu'un maître Zen soit mis à mort. Il devait être exécuté le lendemain. Le moine resta calme et silencieux. Un de ses disciples, choqué de l'attitude calme du moine, lui demanda : *Vous rendez-vous bien compte, vous n'avez plus que 24 heures à vivre? N'avez-vous pas peur?*

J'ai vécu, par conséquent je n'ai pas peur de mourir, dit calmement le moine.

Comprenez-vous? Il dit : *J'ai vécu chaque moment de ma vie*

moment après moment. Chaque instant compte tant pour moi, et vous venez me parler de 24 heures!

En fait, en regardant profondément à l'intérieur, vous verrez que ***pour la plupart, nous ne redoutons pas la mort.***

Nous craignons de ne pas avoir vécu la vie que nous voulions, nous nous sentons incomplis : de là vient la peur de la mort!

Faire sans cesse des compromis pour le bien des autres, essayer de vivre une vie qui ne nous semble pas naturelle, entrer dans le moule que la société a préparé pour nous... rien d'étonnant si nous nous sentons incomplis au bout du compte!

La peur de la vie est ce qui se reflète dans la peur de la mort.

Quand on a vécu le plus profondément possible, à sa pleine satisfaction, on n'a pas peur de la mort.

Vivez sans peur.

Vivez votre individualité la plus profonde.

Vivez pour votre complète satisfaction.

Vous perdrez votre peur de la mort.

J'ai entendu parler d'un Swami illuminé qui avait une série de pendules dans sa chambre, chacune indiquant une heure différente. Ces pendules en disaient long sur l'arbitraire du temps! Lorqu'on lui en parlait il répondait, rieur :

Le temps n'est pas mon maître. C'est moi le maître! Selon l'heure que je veux, je choisis simplement l'horloge qui l'indique.

La nuit précédant sa mort (il avait prédit qu'il quitterait son corps le lendemain matin), le swami demanda à tous ses disciples de s'assembler autour de lui et de chanter des *kirtans*, ou hymnes. Un des chanteurs montrait quelque arrogance quant à ses capacités musicales. Comme de coutume, le Swami nota quelque chose sur un bout de papier et le lui fit passer. Le disciple, flatté, crut qu'il s'agissait d'une demande d'un chant particulier. Mais quand il déplia le mot, il vit que le Swami avait écrit : *S'il te plaît, ne chante pas après ma mort!* Vous imaginez? Même sur son lit de mort il était d'humeur à plaisanter et à piquer!

Tard cette nuit-là, il donna des instructions à ses disciples pour qu'ils prenent soin des orphelins qui vivaient à l'Ashram. *Demain surtout, vous serez tous occupés à préparer mon incinération. Mais n'oubliez pas la nourriture de ces enfants!* ordonna-t-il. Jusqu'à la dernière minute, sa préoccupation allait aux gens qu'il quittait.

Le lendemain matin, à l'heure précise qu'il avait annoncée, il leva les mains en *namaskaar* à tous, et elles retombèrent. Voilà - comme une pièce de théâtre.

Quelle façon courageuse, calme et belle, de faire face à la mort!

C'est ainsi que nous devrions tous affronter la mort. Ramana Maharshi avait créé une technique de méditation à partir de sa propre expérience de la mort. Alors que Ramana était jeune garçon, il était allongé un jour sur son lit chez son oncle à Madurai. Soudain il eut l'impression qu'il allait mourir! Il sentit que la mort venait sur lui. Il avait deux possibilités - soit résister à la mort, soit l'accepter. En général les gens résistent, et ils passent alors dans le coma avant de quitter leur corps. 99% quittent le corps dans un état d'inconscience. Quoique dès l'instant de la naissance nous savons que notre vie culminera par la mort, nous n'essayons jamais de la visualiser, d'en actualiser la possibilité. Au moins une fois, si vous la traversez en toute conscience, vous perdrez automatiquement votre peur. Ramana fut assez courageux pour choisir la deuxième voie. Il alla dans le sens de la sensation, il laissa venir la mort. Il décida de voir ce qui allait arriver. Il arriva en fait quelque chose qu'il n'avait pas espéré : il vit clairement la mort de son propre corps. Mais mieux encore, il réalisa que quelque chose demeurait même après la mort, quelque chose d'indestructible. Cette connaissance ne le quitta jamais. Conquérir la peur de la mort, c'est conquérir la mort elle-même. Car la mort n'est qu'un produit de plus de l'imagination! Tout comme dans *Muladhara*, notre *avidité*

nous fait imaginer le monde plus beau qu'il ne l'est en réalité, et ici c'est notre *peur* qui nous fait croire la mort plus effrayante qu'elle ne l'est réellement.

Nos lunettes d'*avidité* et de *peur* nous cachent la réalité. En faisant l'expérience psychologique de la mort, vous libérez l'énergie bloquée dans *Swadishthana* par la peur de la mort. Quand *Swadishthana* s'ouvre, la qualité de la vie change complètement. Par votre capacité d'accepter la mort, votre capacité d'apprécier la vie est transformée. Mais si je vous dis tout cela maintenant, il vous sera impossible de l'accepter.

Une petite histoire:

Un médecin avait promis à un aveugle de naissance de lui rendre la vue.

Après cette opération, vous verrez! Vous n'aurez plus besoin de votre canne! assura le docteur à l'homme.

En entendant cela, l'aveugle prit peur.

Je comprends que je verrai, Docteur.

Mais comment pourrai-je marcher sans ma canne?

Comment expliquer à un aveugle qu'une fois sa vision revenue il n'aura tout simplement plus besoin de canne. Pour le moment il a trop peur. Tout ce qu'on peut faire, c'est l'opérer, et le laisser voir par lui-même. Et alors il jettera la canne tout seul!

De même, si je vous répète sans cesse que votre Soi est

immortel, que seul votre corps dépérit, vous vous accrocherez toujours, par peur, à vos propres idées. C'est parce que vous n'avez pas vécu cette expérience! Certaines techniques de méditation guidée peuvent vous faire vivre l'expérience de votre propre mort. À moins d'avoir vécu votre mort au moins une fois avec un peu d'imagination, la mort restera pour vous un effrayant mystère. C'est vu?

MANIPURAKA CHAKRA

Manipuraka = “La Cité des Joyaux”

Situation : dans la région du nombril

Verrouillé par : les soucis

Se débloque par : la positivité.

Manipuraka chakra est en relation avec le *souci* (*l'inquiétude*).

Qu'est-ce que le souci?

Ecoutez bien. Je ne vous demande pas : *Qu'est-ce qui vous cause du souci?*

Pour cette question, je sais que chacun de vous à une longue liste toute prête :

Swamiji, je n'ai pas assez d'argent!

Swamiji, j'ai telle ou telle maladie!

Je n'ai pas de paix à la maison!

Je n'ai pas d'enfant, voilà mon problème!

J'ai des enfants, voilà mon problème!

(le groupe rit tout haut)

Et si vous ne trouvez aucun souci, vous commencez à vous inquiéter parce que vous n'avez *pas* de souci! En fait des gens âgés et des retraités se plaignent à moi qu'ils n'ont rien à faire, plus personne pour qui se faire du souci, et donc pas de raison de continuer de vivre! Nous venons de tous milieux,

cultures, situations financières et tranches d'âge. Mais nous avons ceci en commun : nous nous faisons tous du souci! Qu'est-ce que cela nous montre?

Que les circonstances extérieures ne sont pas la cause de ces soucis, comme nous le pensons. La cause du souci se situe profondément en nous-mêmes.

Regardez vos soucis en profondeur. Vous verrez qu'ils proviennent entièrement de *votre réaction* à un événement. Une situation vous crée ou non du souci en fonction de la manière dont vous choisissez de réagir à cette situation.

Imaginez que votre ami a un nouvel emploi. Comment réagirez-vous?

Soit vous direz : *Il ou elle a un nouvel emploi.*

Ou bien vous vous mettrez à réfléchir :

Oh, il a un nouvel emploi! Et moi alors? Que vais-je faire?

Que dira ma femme? Devrais-je commencer à chercher un autre emploi?

Et si je ne l'obtiens pas? Rien ne marche jamais pour moi!

C'est cela, se faire du souci!

Le souci, c'est ce qui arrive lorsque vous vous comparez constamment à des cadres de référence extérieurs.

Est-ce que je fais aussi bien que les voisins?

Comment puis-je impressionner mon patron?

Que vont penser mes enfants?

Sans cesse il nous faut l'approbation des autres. Notre vie entière n'est qu'une recherche d'attestations venant des autres. Si les autres cessent de nous fournir des attestations de *Bon mari, Bon employé, Bon voisin*, nous nous faisons du souci parce que notre vie nous semble indigne d'être vécue. Nous avons tous perdu confiance en nous-mêmes.

Nous ne modelons notre personnalité que d'après les attestations des autres.

Enfant, chacun de nous est fermement ancré dans son propre être.

Avez-vous déjà vu un enfant se soucier de ce que les gens peuvent penser de lui?

En grandissant, la société nous ressasse constamment cette idée. Elle nous apprend à nous évaluer à travers les idées et les opinions des autres - parents, enseignants, amis, étrangers même. Sans soutien extérieur, sans attestations des autres, nous craignons que notre égo ne s'effondre en un rien de temps.

Les soucis ont une autre cause, profondément enfouie! Le fait est qu'en vous faisant du souci pour quelque chose, vous avez le sentiment d'avoir un point de référence pour vous mesurer vous-mêmes. Vous faire du souci donne un sens à votre vie. Sans soucis, vous avez l'impression que votre Être n'a pas d'axe pour bouger.

Voilà pourquoi beaucoup d'entre nous affectionnent

secrètement leurs soucis.

Les gens viennent me dire : *Mes affaires vont de mal en pis, Swamiji!*

Le mois dernier j'ai subi de grosses pertes, et je sais que le mois prochain ce sera pire.

Alors je leur dis : *Si vous le savez déjà, pourquoi ne mettez-vous pas tout de suite la clé sous la porte? Pourquoi souffrir?* Mais ils sont choqués.

Qu'est-ce que vous dites, Swamiji? Et qu'est-ce que je vais-je faire?

Sans motif d'inquiétude, votre égo pert sa raison de vivre! C'est pourquoi vous choisissez de rester dans la dimension de *Dukkha*, la souffrance. Vous ne pouvez vous relier à la dimension opposée, *Ananda*, la félicité, car dans cette dimension, vous n'êtes personne. Jouir de la félicité implique d'abandonner d'abord votre égo. Êtes-vous prêts à faire cela?

NON. Vous êtes prêt à accepter tous les soucis, mais vous ne pouvez laisser tomber votre égo! Alors vous continuez à trouver des prétextes pour vous plaindre. Chacun se fait du souci parce qu'il est malheureux, et que tous les autres sont heureux! Mais, chose étrange, chacun croit être *la* personne la plus malchanceuse, la plus malheureuse! Est-ce possible?

Une petite histoire :

Dans un certain royaume, il parvint à la connaissance du roi

que tout le monde était déprimé car chacun pensait avoir le maximum de soucis alors que les autres n'en avaient pas. Le roi annonça une "Bourse d'échange des Soucis" où les gens pouvaient apporter leurs gros soucis pour les échanger contre les petits soucis des autres.

On disposa un grand espace, avec au beau milieu un énorme Tonneau à Soucis. Chacun pouvait venir lâcher dedans ses propres soucis et choisir en échange les soucis qu'il voulait. La seule condition était de repartir avec quelques soucis. Tout le royaume se rassembla pour l'événement. Des inconnus se rencontraient, discutaient de leurs soucis. Après un bon moment, l'événement fut déclaré ouvert. Devinez-vous ce qui arriva?

Pas une seule personne n'avança pour déposer ses soucis dans le tonneau! Après tout, qui veut échanger ses petits soucis familiers et prendre sur lui les soucis inconnus de quelqu'un d'autre?

Que se passe-t-il à l'intérieur de votre esprit lorsque vous vous faites du souci?

Observez simplement votre esprit quand quelque chose vous cause du souci.

Que se passe-t-il?

Vous verrez qu'un flot continu de pensées se déverse dans votre esprit - des pensées totalement déconnectées, et en général négatives.

En fait nous utilisons deux modes d'expression - *la voix externe* et *la voix interne*.

La voix externe s'adresse aux autres - nous l'appelons normalement *la parole*.

La voix externe s'adresse à nous-même. Nous parlons sans cesse à nous-même!

Les soucis ne sont que ce flot intérieur de parole continu et incontrôlé qui s'écoule dans votre esprit. Ce bavardage intérieur est votre vrai maître.

Au moins avec la voix externe, on fait une pause de temps en temps.

Mais le bavardage interne est continu. Il peut vous rendre fou! En fait, parler aux autres est souvent une manière d'échapper à votre propre être, à votre propre conversation intérieure. Voilà pourquoi il y a tant de débats dans le monde!

Oui?

(Dans l'assistance) Swamiji, je n'ai pas compris ce qu'est le bavardage interne...

Vous avez posé la bonne question au bon moment!

Vous tous, essayez de faire cette expérience chez vous demain :

Restez assis une minute les yeux fermés. Ayez crayon et papier près de vous. N'ayez l'esprit fixé sur rien. Presque aussitôt après avoir fermé les yeux, vous verrez qu'il y a un flot continu de pensées qui s'écoule à travers votre esprit.

Notez, honnêtement, toutes les pensées qui viennent à votre esprit. Faites-le pendant 5 minutes.

Maintenant, restez assis, et lisez ce qui est écrit.

Vous serez choqué! Sur ce papier il y a le texte de votre propre bavardage interne.

Voyez combien vos pensées sont décousues, déplacées!

Vous entretenez un asile d'aliénés dans votre tête!

C'est cela la vraie nature de votre mental - ce flot incontrôlé de pensées, cette expression de folie.

Voilà le mental à qui vous avez confié votre vie!

Voilà le mental qui a inventé tous vos soucis!

Voilà le mental qui vit votre vie à votre place!

Si vous avez simplement compris ceci, vous venez de faire un bond quantique vers la libération de vos soucis.

Une petite histoire :

Un jour, il y eut un accident sur la route. Les gens s'assemblèrent, une voiture neuve venait de percuter un mur. Ils demandèrent à l'homme qui était à l'intérieur : *Pourquoi conduisez-vous cette voiture, si vous ne savez pas conduire?*

Bien sûr que je sais conduire! répondit-il.

Le seul problème, c'est que je ne sais pas m'arrêter!

De même, vous "conduisez" vous aussi un véhicule que vous ne pouvez pas freiner - votre mental. Essayez d'arrêter votre

bavardage interne, juste quelques secondes.

Est-ce possible?

Quand vous essayez de le contrôler, les pensées se précipitent de façon encore plus incontrôlable.

Vous ne dirigez pas votre mental - c'est lui qui vous mène!

Pour comprendre le souci, il faut pénétrer en profondeur la nature de notre mental.

On entre dans le souci par le mental, et on ne peut en sortir que par le mental.

Mais nous cherchons les réponses au mauvais endroit. En pensant : *Si j'avais plus d'argent, tous mes soucis s'envoleraient!*

Si j'étais plus beau, plus belle... Si j'avais un meilleur travail... Si... Si... Si...

La solution ne peut venir de circonstances extérieures. Elle se trouve à l'intérieur de notre esprit. Nous n'avons pas le talent de manier l'inquiétude!

Une petite histoire:

Bouddha avait dix mille *sannyasis*, ou disciples, à qui il avait pour habitude de s'adresser chaque matin.

Un jour il apporta une corde avec un nœud très serré, la plaça devant eux et demanda : *Comment ce nœud peut-il être défaït?*

Les *sannyasis* poussèrent, tirèrent, mais aucun d'eux n'eut le

bon sens de chercher comment on avait noué la corde, et de procéder en sens inverse.

Donc, vous devez tout d'abord chercher à comprendre comment le nœud s'est créé.

Cela fait, il sera bien plus facile de le dénouer.

De même aussi pour les *chakras*. Les problèmes, les maladies, les émotions, avec lesquels vous avez maille à partir ne sont que des nœuds dans les *sthula*, *sukshma* et *karana shareeras*, les corps physique, mental et causal. Dès que vous comprendrez clairement la cause du problème, vous saurez prendre les mesures nécessaires.

Comme vous le savez tous, les soucis sont étroitement liés à *Manipuraka chakra*.

Les pensées négatives s'attaquent directement à *Manipuraka chakra*.

Essayez ceci : chaque fois que vous sentez monter des pensées négatives, regardez en elles pour voir le point d'où elles s'élèvent.

Vous verrez qu'elles s'élèvent toujours à partir du nombril.

Chaque fois que vous êtes inquiet, chaque fois que vous n'arrivez pas à gérer une situation, le premier point à en souffrir est votre estomac.

Vous ressentez physiquement la déprime comme un poids sur l'estomac.

Vous l'avez remarqué?

On dit dans bien dans toutes les langues : *ça me reste sur l'estomac, je ne digère pas*.

Se faire constamment du souci bloque *Manipuraka*.

Alors, comment débloque-t-on ce *chakra*?

(*Dans l'assistance*) Nous ne devons jamais nous faire de souci dans aucune situation.

Oui, c'est exactement le message que vous donnent tous les soi-disant enseignants et moralisateurs. Mais combien pratiquent ce qu'ils prêchent? Ces professeurs de morale sont-ils capables d'apporter la paix dans leurs foyers? Non!

N'ayez donc pas ce genre de pensées.

Ne dites jamais à quelqu'un *Arrête de te faire du souci*, c'est foncièrement impossible.

Il n'y a qu'une chose à faire : *Cesser de vous soucier des soucis!* Acceptez simplement les soucis. Accepter est le seul chemin vers la transformation.

(à une personne de l'assistance)

Ce que vous dites - contrôler le mental, ne pas penser négativement - ces solutions sont toutes comme ceci (*Swamiji resserre le nœud dans la corde*).

Voilà à quoi revient essayer de contrôler les soucis. L'acceptation est le seul moyen.

Que ce soit bien clair:
 Il y a dans toute situation des choses qu'on peut changer totalement. Changez-les.
 Il y a des choses qui sont en partie sous votre contrôle. Changez ce qui est possible, acceptez le reste. Et puis il y a ces autres choses que on ne peut pas changer. Apprenez à les accepter complètement.

Le point suivant, c'est : *Comment changer la négativité?*
 Tout d'abord, qu'entend-on par *négativité*?

(Dans l'assistance) *Ce qui n'est pas positif?*

Ha, ha! Bonne façon de ne rien dire en plusieurs mots!
 En fait, c'est ainsi que parlent la plupart de nos philosophes.

Une petite histoire:

Des prêtres chrétiens étaient en formation sur l'art de prêcher à l'église.

Le Père Supérieur leur donnait des conseils:

Quand vous parlez du Ciel, faites rayonner votre visage!

Faites briller vos yeux.

Ayez une expression d'extase!

Alors les gens croiront au Ciel! Alors seulement ils voudront y aller!

Quand vous parlez de l'Enfer, restez simplement comme vous êtes. Cela suffira.

(rire)

Bref, pour revenir à notre sujet - qu'est-ce que la négativité? Admettons que quelqu'un ait souffert d'un échec en affaires. Pour son malheur, à peu près en même temps, il a un accident, et son mariage capote aussi. Comment va-t-il réagir?

Oh, c'est ma mauvaise période!

Tout ce à quoi je touche ne fait que rater!

Je ne suis bon à rien!

Pourquoi n'ai-je jamais de chance?

Que vais-je faire...? et ainsi de suite!

Chose amusante, 99% de nos soucis ne deviennent jamais réalité!

99% de nos soucis sont totalement irrationnels, et les 1% qui se réalisent nous font toujours du bien!

(rire)

Graduellement, cette attitude négative s'ancre dans votre être, elle devient une sorte de "guide négatif" pour tout ce que vous faites. Autrement dit, vous développez une attitude de négativité permanente. Vous devenez déprimé.

Le nom clinique de cette attitude négative est la dépression. La dépression ou négativité n'est donc qu'un ensemble de pensées négatives dont vous "parlez" à vous-même. Et dès que vous laissez de telles pensées entrer dans votre esprit, elles se répéteront à chaque petit échec que vous subirez, et renforceront cette attitude. Après tout, se faire du souci est aussi une habitude!

Le mental est un excellent système enregistreur. Il emmagasine vos schémas de pensée négatifs, vos complexes et vos soucis. Tout ce que vous enseignez au mental, il l'apprend et il le répète fidèlement.

Faites donc attention à ce que vous dites à votre esprit! Nous faisons toujours très attention en parlant aux autres, mais jamais assez en parlant à nous-mêmes.

Tout comme de mauvaises habitudes alimentaires font s'accumuler le cholestérol dans vos artères, les soucis constamment répétés se solidifient dans votre être.

Tout comme ce cholestérol crée des blocages dans vos artères, la dépression crée des blocages énergétiques dans votre Être.

A la longue, l'inquiétude s'intègre à votre nature, elle devient un acte inconscient. Même si vous la raisonnez, la morosité persiste. Pourquoi?

Parce que toute la colère, tous les soucis que vous avez réprimés au fil des ans sont toujours là, comme une couche invisible de votre être. L'inquiétude est la vague qui s'élève de temps en temps, mais la déprime c'est l'eau elle-même.

Le souvenir de ces soucis réprimés va directement à votre *Manipuraka*. C'est pourquoi lorsque les pensées montent de *Manipuraka* elles ont un vernis de violence. Quand *Manipuraka* est empoisonné, toutes vos actions comportent une violence inconsciente - arracher des fleurs, détruire des choses, maltraiter votre corps, lutter avec vous-même et

avec les autres.

Comment dépassons-nous la dépression?

Dès que vous saisissez le fonctionnement de l'esprit, cela devient simple. De même qu'une clé peut servir à ouvrir ou à fermer une porte, vous pouvez vous servir des mots qui jouent dans votre esprit pour dépasser la dépression et entrer en *Ananda*.

Le mantra qui conquiert l'inquiétude est simple : ***la pensée positive en continu***.

Soyez sur vos gardes. Chaque fois que vous devenez conscient qu'une pensée négative fait surface, commencez à nourrir votre esprit de pensées positives. Vous pouvez vraiment changer vos pensées en vous assenant pour créer des pensées positives et rassurantes afin de contrer les pensées négatives.

Répétez-vous des paroles positives.

Ces paroles sont de puissants mantras! Ne sous-estimez pas leur pouvoir.

Bien sûr, au début, quand vous direz des paroles positives, votre esprit ne va pas les retenir facilement.

C'est parce qu'il a été entraîné à réagir négativement!

Un petit coin de votre mental continuera de riposter :

Tu me crois assez stupide pour me laisser prendre à quelques paroles positives?

Mais lentement, vous pouvez changer la qualité de l'esprit. Il est parfaitement possible de changer la programmation de

vos mental : après tout, *c'est vous-même* qui l'avez programmé!

Vous savez le faire.

Maintenant faites-le.

En voyant comment l'inquiétude peut être créée ou détruite simplement par des mots, vous réaliserez qu'elle n'est pas réelle.

Vous y verrez clair.

En allant au-delà du bavardage intérieur, ne serait-ce que quelques instants, vous deviendrez plus conscients, plus vivants.

Comprenez simplement que se faire du souci est irréel, et inutile.

Les trésors de *Manipuraka chakra* se débloqueront naturellement.

Des questions?

Swamiji, les pensées font partie du mental, ou sont-elles une expression du mental?

Il n'y a pas de différence entre mental et pensées.

Mental égal pensée!

Il n'existe pas de réalité séparée appellée *mental*. Comment définir le mental?

Ce n'est rien d'autre que l'ensemble des pensées, le flot continu des idées.

Et les pensées ne sont rien d'autre que les paroles que vous vous adressez à vous-même. Si vous savez créer la négativité

en vous-mêmes, vous pouvez créer la positivité. Lorsque vous souffrez de négativité, votre propre esprit se dédouble et propose le pour et le contre. Ne laissez pas la partie négative parler. Monopolisez la conversation! Ce que vous faites toujours aux autres, faites-le à votre esprit!

(rire)

Pourquoi riez-vous? N'est-ce pas ce que nous faisons aux autres?

Tout le monde veut parler, mais personne ne veut écouter!

Nous mendions tous l'attention de l'autre tout le temps! En fait, en Occident, les gens versent des sommes exorbitantes à des psychiatres rien que pour être écoutés! Ce n'est pas une plaisanterie, et c'est vraiment dommage. Cela cache une crainte profonde, une insécurité sous-jacente.

Il y a une autre façon de transcender l'inquiétude : en ne lui résistant PAS. Enfoncez-vous en profondeur dans vos soucis, avec clarté et acceptation.

Soyez prêt à mourir de vos soucis!

L'acceptation n'est pas l'impuissance. L'acceptation est une grande technique de méditation. Shiva la cite dans le *Vijnana Bhairava Tantra*.

L'acceptation libère une grande énergie, elle vous apporte une grande clarté.

Si vous acceptez vos soucis, si vous plongez

profondément en eux, vous arrivez à l'extraordinaire compréhension que tous vos soucis ne sont que votre création.

Comme je vous le dis, vous ne pouvez comprendre qu'intellectuellement. Lorsque ce sera votre expérience, quand vous aurez cette clarté, vous irez au-delà des soucis.

Alors la dépression ne vous atteindra plus.

Vous transcenderez *Dukkha*.

Une petite histoire:

Quand j'étudiais l'*Isha Vasya Upanishad* à Calcutta, un homme vint me voir.

Il me dit : *Swamiji, j'ai un problème. Je dors mal la nuit parce qu'il y a beaucoup de chiens errants dans le quartier où j'habite. Chaque nuit ils se mettent à aboyer, et continuent jusqu'à l'aube. Je suis déjà un dormeur léger, et à cause du bruit je n'arrive pas à trouver une heure de repos!*

Voyez-vous, on ne peut pas faire partir les chiens. L'homme ne peut pas quitter sa demeure ancestrale. Alors que faire? Je lui ai dit : *Rentre chez toi et essaie ceci ce soir. Quand tu entendras les aboiements, laisse tomber la colère, les sentiments négatifs qui montent en toi. Ecoute simplement les aboiements sans résister. Dis-toi : les chiens sont en train d'aboyer, c'est tout. On n'y peut rien. Ne te laisse pas aller à réagir. Le problème, ce ne sont pas les aboiements, c'est ta résistance!*

L'homme essaya ce que j'avais dit. Quelques jours plus tard il vint me voir et me dit: *Swamiji, j'ai essayé d'abandonner ma résistance en suivant votre conseil.*

Au lieu de penser

Comment ces chiens stupides osent-ils déranger mon sommeil!

J'ai essayé progressivement de changer mes pensées :
Les chiens aboient. Cela dérange mon sommeil.

Les chiens aboient...

Il y a des animaux qui produisent certains sons...

En arrivant à cette phrase, je crois que je me suis endormi.

Quoi qu'il en soit j'ai très bien dormi ces derniers jours.

Merci!

Ceci peut aussi vous arriver. Toute situation peut être traitée si vous savez abandonner votre négativité, abandonner votre réaction.

C'est la clé qui ouvre *Manipuraka chakra*.

Swamiji, cela fonctionne-t-il vraiment? Est-ce pratique?

Oui, certainement.

Mais Swamiji, cela demande beaucoup de sadhana (d'effort).

Hmmm... Je ne veux pas du mot *sadhana* ici. Il donne à l'effort un air si sérieux, avec cette impression de ne pas pouvoir y arriver! En fait je ne fais que répéter le même vieux *Védanta* aride, mais avec des mots nouveaux, dans le

contexte moderne, pour que vous soyiez à l'aise en l'entendant. Pour que vous sentiez que cela a un sens pour vous, que vous pouvez le mettre en pratique.

Autre chose : quand vous lisez ces idées dans un livre, elles ne font que passer d'une tête à une autre tête - de la tête de celui qui écrit à la vôtre.

On n'est pas dans l'espace de l'expérience.

En entendant ces mots de la bouche d'un Maître, de quelqu'un qui vous parle à partir de l'expérience de son âme, les mots vous pénètrent, que vous en soyiez conscients ou pas.

Ce ne sont pas mes connaissances que je partage avec vous.

Je partage mon expérience, ma vie, avec vous.

Quand je parle à partir de mon Être, cela doit toucher votre Être.

Votre vie *en sera* transformée.

Il ne peut en être autrement.

A Chicago, Swami Vivekananda commença son exposé en disant : *Chers frères et sœurs d'Amérique*. Quelqu'un qui assistait à cette réunion écrivit dans ses mémoires *Nous fûmes comme traversés par un courant d'amour, dans tout notre Être!..*

De nos jours, à tous les coins de rue, vous entendez les politiciens crier :

Frères et sœurs de sang! Très chers membres de ma famille!..

Est-ce que cela impressionne quelqu'un?

Le politicien parle à partir de sa tête.

Vivekananda s'exprimait à partir de son Être.

Quand l'orateur exprime la totalité, l'auditeur ne peut qu'écouter dans la totalité.

Sa vie sera transformée à coup sûr. Si votre vie n'a pas été touchée par mes paroles, alors c'est évident, je n'ai pas d'autorité pour parler. Vous êtes libres de douter de la vérité de mon expérience. Si vous sentez que mes paroles n'ont pas réussi à transformer votre vie, il n'y a pas de culpabilité à avoir. J'en prends la totale responsabilité. Mais il n'est pas possible que vous ne soyiez pas touché!

Si vous écoutez avec le cœur, vous verrez que mes enseignements s'appliqueront dans votre vie automatiquement, le moment venu. Seul un enseignant qui n'est pas sûr de lui a besoin d'insister pour que ses disciples pratiquent ses paroles en rentrant. Lorsqu'un vrai maître parle, il suffit de l'écouter pour arriver au résultat.

Shravana est plus que suffisant. *Manana* et *Nidhidhyaasana* arriveront automatiquement.

Si le maître est un *Anubhootivaan*, celui qui a vraiment fait l'expérience, il vous suffira de l'écouter, et ce sera suffisant. Cela est décrit en toute beauté dans la *Chaandoghya Upanishad* :

Le maître répète neuf fois au disciple : *tat tvam asi, tu es Cela.*

Rien qu'en écoutant, rien qu'en écoutant le maître parler à

partir de son Être, le disciple fait réellement l'expérience spirituelle!

Lorsque maître et disciple sont dans la totalité, même cela est possible.

Il faut une seule chose : *savoir écouter*.

N'écoutez jamais avec votre tête.

Ouvrez votre Être à moi.

Ecoutez avec une confiance profonde, un abandon total.

Ce sera plus que suffisant : l'alchimie se fera d'elle-même.

Seul un maître incapable d'obtenir des résultats aura recours à la philosophie.

Seul un tel maître se cachera derrière des excuses comme *la pratique*.

En écoutant parler un vrai maître, vous n'avez même pas à penser à la pratique.

Vous pratiquerez sans en être conscient - vous ne pourrez pas faire autrement!

Vous ne pourrez pas rester ce que vous êtes.

Sous vos yeux, votre vie se transformera toute seule.

Permettez-moi d'entrer.

C'est moi qui pratiquerai.

Je serai à l'intérieur de vous.

Ces paroles ne sont pas mes paroles, elles sont mon Être.

Vous me porterez en vous!

Laissez simplement mes paroles demeurer avec vous.

L'énergie reçue avec ces paroles vous guidera toujours.

* * * * *

Le groupe se réunit autour de Swamiji pour une session informelle.

(Une jeune dame) Swamiji... En rentrant chez moi hier... je n'arrivais même pas à me souvenir de cinq phrases de tout ce que vous avez dit..!

Ha ha ha! Cela montre que vous avez merveilleusement bien écouté, *Ma!* Si vous nous rappeliez tout ce que j'ai dit dans le cours, il ne vous serait daucune utilité!

Cela voudrait dire que vous avez écouté avec la tête, pas avec l'Être.

Parfois je demande à dessein aux participants d'écrire en rentrant un résumé des cours de la journée. À ceux qui m'apportent les résumés les mieux écrits, je dis ceci : *Vous n'avez rien tiré de ce cours. Vous n'avez pas écouté!*

Si vous écoutez avec la tête, vous retiendrez ce que je dis. Si vous écoutez avec votre Être, vous m'absorberez en vous-mêmes. Vous ne retiendrez pas les mots que j'ai prononcés, puisque vous n'en avez pas besoin.

Si vous apprenez par cœur mes paroles, combien de temps les retiendrez-vous? Aujourd'hui ou demain, elles seront oubliées. Mais si vous me portez dans votre Être, ma présence transformera votre vie de façon permanente.

Swamiji, voulez-vous dire que nous devons nous mettre à croire et à pratiquer automatiquement ce que vous dites?
Lorsqu'on connaît, on n'a plus besoin de croire.
Vous n'avez plus besoin de partir pratiquer.
Vous faut-il dix jours de pratique pour savoir que le feu brûle?
Est-ce que vous dites - laissez-moi pratiquer dix jours,
laissez-moi essayer, j'arriverai finalement à la
conclusion que le feu brûle ou ne brûle pas?
Une fois que vous connaissez, *vous connaissez*, un point
c'est tout.
On ne doit accepter que ce qui arrive, c'est tout.

Voulez-vous qu'on passe à *Anahata chakra*?

ANAHATA CHAKRA

Anahata = “Ce qui n'est pas créé” (de *Anahata dhwani*
ou “le son non-entendu” qu'on entend lorsque ce *chakra* est
activé)

Siège : dans la région du cœur

Est verrouillé par : les demandes d'attention

Se débloque par : l'amour désintéressé.

Anahata chakra est en rapport avec l'amour, les sentiments, les émotions.

Ce *chakra* se bloque lorsqu'on recherche sans cesse l'attention des autres. 80% de nos problèmes viennent du besoin d'attention. Quoi qu'on fasse ou qu'on pense, on recherche l'approbation de ceux qui nous entourent! On veut se faire un nom.

Je vous demande de faire tous cet exercice. Notez en une journée le nombre de fois, le nombre de choses, que vous faites pour être reconnu, pour votre réputation dans la société.

Vous verrez que 24 heures sur 24 vous êtes en campagne de signatures!

Sur un grand registre, vous marquez : *Bon père*.

Puis vous allez voir votre fils, votre fille, et les suppliez, *Signez ici s'il vous plaît!*

(grand rire dans le groupe)

Puis vous allez voir votre conjoint, votre patron, vos amis. Vous les faites signer : *Bon mari, bon employé, bon ami*.

Et bien sûr, toutes ces personnes passent, elles aussi, chercher *votre* signature!

Chacun de nous est continuellement en campagne de signatures. Il nous faut autant d'opinions favorables que possible venant de la société pour nous faire valider. Pourquoi nous soucions-nous tant de l'opinion des autres sur nous?

Parce que nous ne savons rien sur nous-même!

Nous avons besoin de l'opinion des autres pour nous dire qui nous sommes.

Sans l'attention des autres, nous ne pouvons survivre. Parce que l'attention, c'est de l'énergie! Si votre vie dépend de l'attention des autres, vous êtes dépendants de leur énergie. Vous ne pouvez pas avancer sans les autres.

Cela veut dire que...? Que vous êtes *psychologiquement handicapé*!

Avez-vous vu des enfants faire des châteaux de cartes? Plus on monte, et plus le château risque de tomber.

Et que se passe-t-il si on enlève une carte, même une seule, de la rangée du bas?

Tout le château s'effondre!

Les enfants, eux au moins, construisent leurs châteaux avec leurs propres cartes. Nous construisons nos châteaux avec les cartes des autres, leurs attestations!

Rien étonnant que nous soyions toujours dans la peur. Parce qu'à tout moment n'importe qui peut retirer sa carte, et tout notre Être peut s'effondrer.

(Dame de l'assistance) Mais nous n'agissons pas toujours pour la louange des autres!

(*Swamiji*) Pas vous, *Ma?* Donc pour vous cela n'a pas d'importance?

Non, je fais simplement, même si l'autre ne dit rien.

Donc peu vous importe que l'autre soit content ou pas?

Parfois seulement...

Mais parfois cela vous ennuie?

Oui, parfois... tout à fait...

Haha! Savez-vous ce que veulent dire vos *parfois, tout à fait..?* Ils veulent dire que parfois la sensation remonte à votre esprit conscient. D'autre fois, elle reste cachée, et vous n'en êtes pas consciente. Je me trompe?

Non, Swamiji, je fais mon devoir, c'est tout!

Ah, *le devoir!* Le mot *devoir* n'est pas joli! Le mot *devoir* vient du même sentiment - *si je n'accomplis pas mon devoir, que dira untel? Que va-t-il éprouver?*

Je vous en prie, ne trichez pas avec vous-même.

Soyez très clair. Asseyez-vous seul, diagnostiquez-vous en profondeur.

Pratiquement toutes nos actions sont motivées par le besoin d'une bonne opinion des autres.

(Autre voix) : *Swamiji, et le service désintéressé, fait par amour?*

Cela existe, mais c'est très rare! Cela n'arrive que si *Anahata* est totalement ouvert. Nous discuterons de la manière dont cela se passe.

Swamiji, pour certains, nous faisons par amour...

Pour d'autres, c'est pour avoir une bonne opinion d'eux, comme vous disiez...

C'est juste. Et la différence se voit aisément. Quand on fait par amour, peu importe la difficulté, on ne se fatigue pas.

En fait de nombreux soignants par Reiki ou énergie

Prânique me disent : *Swamiji, même avec 10-12 personnes par jour on est drainé. Et vous, vous les soignez par centaines!*

Voici la réponse :

Quand vous agissez par amour - quand vous laissez arriver les choses - l'énergie demeure toujours avec vous. Le travail lui-même est sa propre récompense.

Si vous espérez de la louange, si vous attendez des résultats, vous serez fatigué.

Et bien sûr, quand on agit pour avoir un résultat, ce dernier n'est jamais à la hauteur des attentes que l'on a! Cela ne peut mener qu'à la frustration.

La Gita le dit si bien :

Karmanyevaa dhikaarasye maa phaleshu kadaachanah,

Votre *dharma* n'est que de faire le travail, pas de vous préoccuper du résultat.

Pensez-vous pouvoir saisir tout le monde, tout le temps?

(Dans l'assistance) Jamais.

Jamais.

Parce que vous n'êtes pas vous-mêmes satisfait! À moins d'éprouver vous-même la plus profonde satisfaction,

comment pourrez-vous satisfaire les autres? À moins de vous connaître vous-mêmes, comment connaîtrez-vous les besoins des autres pour les satisfaire? C'est impossible. Il est bon d'aider les autres, de leur donner de l'attention, du respect - mais par amour, pas par crainte.

Pas de peur qu'ils nous enlèvent leurs attestations!

N'investissez jamais tant dans l'opinion des autres au point qu'ils deviennent le centre de votre vie. Ne faites pas des autres votre source d'énergie, votre raison de vivre! Quand votre bonheur dépend des autres, vous leur laissez les commandes de votre vie. Ce n'est rien d'autre que de l'esclavage psychologique.

Soyez votre propre source d'inspiration!

Comprenez clairement qu'aucune joie n'est possible lorsque vous placez votre propre centre en quelqu'un d'autre.

Comprenez ceci, et la moitié du problème sera résolu.

Par ignorance totale de vous-mêmes vous vous tournez vers la société pour avoir les réponses. Et à cœur joie, la société vous étiquette : *Docteur, Père, Beau, belle. Raté(e).* Ballottés comme un paquet mal adressé, nous tournons dans la société à la recherche de tampons. Ignorants de notre destination, nous devenons dépendants des tampons de la société pour savoir où aller.

Et de fil en aiguille nous oublions que nous sommes le paquet, pas les étiquettes! Nous oublions que nous sommes ce qui est contenu à l'intérieur du paquet!

Comment débloquer *Anahata*?

La clé du déblocage de *Anahata* est l'amour désintéressé. Si vous vous connaissez vous-mêmes, si vous vous appréciez vous-mêmes, vous n'aurez pas besoin de demander l'attention des autres. Votre propre réalisation rejaillira naturellement sur les autres.

Une petite histoire vous aidera à mieux comprendre la différence entre réclamer de l'attention et offrir de l'amour désintéressé.

Connaissez-vous le *Brahma Sutra*?

C'est le plus grand livre mis à la disposition de l'humanité. De cette intégrale de la philosophie du monde sortent toutes les autres philosophies. C'est le livre des livres.

Vajaspati Mishra est l'homme qui rédigea un commentaire sur ce livre, un excellent commentaire.

Voici une des péripéties de sa vie:

Alors que Vajaspati Mishra était dans la *gurukul*, son guru lui demanda d'écrire ce commentaire. Le guru donna aussi sa fille Bamati en mariage à son disciple. Peu après, le guru mourut.

Vajaspati Mishra se mit de tout cœur à l'ouvrage. Il resta engagé à fond dans l'écriture. Pendant des mois, des années, des décennies, il ne voyait rien d'autre, il ne pensa à rien d'autre pendant tout ce temps.

Enfin, il arriva au terme du chef-d'œuvre. Après avoir tracé de sa plume la dernière ligne, Vajaspati Mishra leva les yeux de son travail.

Devant lui, il vit une vieille dame qui lui allumait la lampe. Vajaspati Mishra fut surpris. Il lui demanda : *Qui es-tu? Ne vous occupez pas de moi,* répondit-elle. *Votre livre est-il terminé?*

Comme Vajaspati Mishra insistait, elle répondit :

Je suis votre épouse Bamati. Il y a trente ans que nous sommes mariés.

Vajaspati Mishra fut interloqué.

Trente ans!

Il fut choqué de ce qu'il avait fait à son épouse.

Pourquoi ne me l'as-tu pas rappelé pendant toutes ces années! s'écria-t-il.

Vous étiez occupé avec votre livre, et je ne voulais pas vous déranger, répondit calmement Bamati.

Vajaspati Mishra poursuivit : *Tu as sacrifié ta vie par amour pour l'humanité! Comment puis-je m'amender?*

Bamati répondit : *Ce fut une joie de vous servir. Je ressens comme un privilège d'avoir pu vous servir pour que vous puissiez écrire ce merveilleux livre!*

On dit que les larmes roulèrent sur les joues de Vajaspati Mishra.

Puis il rendit le plus grand des hommages à son épouse : il donna son nom à l'œuvre de sa vie, *Bamati*.

Jusqu'à ce jour, le commentaire le plus réussi sur le livre le plus précieux de l'humanité porte son nom, *Bamati*.

Bamati fut immortalisée grâce à sa dévotion désintéressée et à son amour.

Aujourd'hui pouvez-vous prendre une demi-heure pour lire le journal en paix?

Votre femme vous le permettra-t-elle?

Peut-elle passer une demi-heure à regarder la télévision? La laisserez-vous?

(roulement de rires parmi le groupe)

Voilà toute la différence entre demander *pour soi*, et *donner de soi*.

Pendant les jours qui viennent, je veux que vous fassiez tous cette expérience. Choisissez un partenaire. Votre responsabilité sera de vous en occuper complètement, comme d'un enfant. Je veux que votre premier souci soit le confort de cette personne. Vous aurez toujours l'œil sur elle pour voir si elle est heureuse et à l'aise. A-t-elle besoin de quelque chose? Que pouvez-vous faire pour elle?

Presque toute notre vie nous ne nous soucions que de nous. Tout au plus, nous nous préoccupons de notre famille proche, et cela par sens du devoir!

Maintenant vous aurez l'occasion de faire l'expérience de l'amour désintéressé!

Je ne veux pas que vous choisissiez un ami ou un parent!

Prenez un étranger - la personne qui se tient le plus près de vous.

Et, je ne veux pas que vous choisissiez la personne avec qui vous voulez vous lier d'amitié plus tard. Prenez juste

quelqu'un au hasard.

(les participants choisissent leur partenaire)

Rappelez-vous tout ce que je vous ai dit.

Toujours l'autre d'abord! Vous comprenez? Je vous aurai à l'œil!

(rire)

VISHUDDHI CHAKRA

(Vishuddhi = au-delà de la pureté et de l'impureté)

Siège : dans la gorge

Est verrouillé par : la comparaison et la jalousie

Se débloque par : la réalisation que vous êtes unique

Swamiji chante une invocation:

buddham sharanam gachchaami

dhammad sharanam gachchaami

sangham sharanam gachchaami

Je prends refuge dans le Bouddha (le Maître)

Je prends refuge dans Son Dhamma (Ses enseignements)

Je prends refuge dans Sa Sangha (Son Institution)

Vishuddhi chakra est en rapport avec la comparaison et la jalousie.

Qu'est-ce que la comparaison?

Qui peut me dire surtout dans quels domaines on a affaire à la comparaison?

(*Le groupe donne un nombre de réponses. Swamiji classe ces réponses en différentes catégories.*)

Voici donc les grands domaines où nous nous comparons aux autres : *l'argent, la sagesse, la beauté (avec la santé), et le pouvoir.*

Tous vos problèmes, tous vos complexes se réduisent à ces quatre groupes.

Dans chaque domaine, nous sommes tous quelque part entre les deux extrêmes.

Vous avez, ou vous n'avez pas?

Des deux côtés la liste est longue.

Quelqu'un peut-il dire qu'il est l'homme le plus sage du monde? Non.

Avez-vous l'impression d'être le plus grand imbécile ? Là encore, non.

Pouvez-vous prétendre être la personne la plus riche? Non.

Pouvez-vous dire que vous êtes la personne la plus pauvre? Non.

Aucun des deux donc - mais cette pensée vous harcèle tout le temps! Nous sommes hantés par des phénomènes que nous ne comprenons même pas clairement.

Il y a deux types de réalité : la réalité *existentielle* et la réalité *comparative*. La réalité comparative n'est pas absolue, mais elle existe en comparaison avec autre chose. En sanskrit, nous appelons la beauté *Maya*.

Nous disons *ya ma iti Maya* : ce qui n'existe pas est *Maya*.

Ce qui n'existe pas, mais qui dérange continuellement! N'est-ce pas?

Des deux côtés donc la liste est sans fin. Comment tirer cela au clair?

C'est à vous de quel côté vous voulez regarder, si vous voulez

vivre en *ananda* ou en *dukkha*!

(dans l'assistance) : *Mieux vaut ne pas regarder des deux côtés!*

Est-ce possible?

Et après tout, pourquoi avoir peur de regarder?

Pouvoir regarder, mais sans être affecté par ce que vous voyez - voilà la belle voie.

C'est ainsi que on débloque ce *chakra*.

(Dans l'assistance) Vous voulez dire d'apprendre à être satisfait?

La satisfaction... On use et on abuse trop souvent de ces mots.

Je ne veux pas employer des expressions comme *apprenez à être satisfait!*

Je dis que *le bonheur est un choix*.

C'est à vous de décider de quel côté de la vie vous dirigez votre attention.

Mais Swamiji, si vous dites que c'est Ananda la réalité, comment parler de choix?

Pour nous tous, la réalité c'est *ananda*, la félicité.

Mais *ananda* n'est pas le bonheur.

Ananda est cet état de tranquilité qui arrive quand vous êtes allé au-delà du bonheur et de la peine, du plaisir et de la douleur.

Quand vous voyez clairement que le plaisir et la douleur sont tous les deux irréels, qu'aucun des deux n'est l'état naturel de votre Être, vous entrez dans la félicité.

Mais pour arriver à la félicité, vous devez commencer par le bonheur!

Il est impossible d'arriver à *Ananda* en partant de *Dukkha* - ce serait trop long!

Swamiji, on dit que Dieu est plein de miséricorde, que Dieu nous donne tout.

Mais dans la vraie vie, ce n'est pas notre expérience.

Dieu, l'Existence, donne toujours de quoi satisfaire vos propres désirs. C'est quand vous prenez sur vous, accumulez les désirs des autres, qu'ils restent insatisfaits.

Par exemple, vous n'avez peut-être jamais eu besoin de climatiseur chez vous.

Mais si votre voisin en achète un, voilà que la température augmente chez vous!

Vous allez au magasin acheter une télévision. En chemin, vous voyez des gens acheter d'autres choses dans les boutiques, vous les achetez aussi. Ou bien vous essayez de faire des achats, et vous plaignez de ne pas avoir assez d'argent. Pourquoi essayez-vous aussi de vivre la vie des autres, les désirs des autres?

Un *sutra* du Dhammapada dit : tout comme le dompteur de singes porte un bâton avec lequel il pique l'animal et le fait danser sur sa musique, Maya a en main le bâton de la

comparaison pour nous faire danser!
 La comparaison n'a pas de fin, vos attentes non plus.
 Constamment pris dans cette *rat race*, comment pourriez-vous oser vous relaxer ne serait-ce qu'un moment?
 Ce qui est triste dans la *rat race*, c'est que *même si vous gagnez, vous restez le rat!*
 Vous pouvez sembler gagnant, alors qu'en réalité le cours de votre vie a été modelé par d'autres. À un certain point vous vous en rendez compte aussi, et malgré ce succès vous n'avez pas un sentiment de plénitude. Même le succès peut créer une profonde insatisfaction. Parce que votre vie a été dictée par quelqu'un d'autre!
 Je vous le dis d'après mon expérience : l'Existence nous inonde sans cesse. Il y a une telle abondance! Mais nous sommes si bien formés à une discipline : l'insatisfaction!..

Ramana Maharishi a dit :
 L'Existence a assez d'abondance pour satisfaire les *besoins* de toute la création, mais pas pour satisfaire les *désirs* d'un homme!
 Un immense fossé existe donc entre nos véritables besoins et nos désirs accumulés!

Dans le Jaïnisme, on croit qu'à la naissance toute la nourriture dont vous aurez besoin pendant votre vie est envoyée avec vous. Ce qui est une manière de dire que quels que soient vos vrais besoins dans cette naissance, l'Existence

vous équipe de la capacité de les satisfaire.
 Mais nous sommes insatiables! Chaque fois qu'un désir est réalisé, une centaine d'autres apparaissent. C'est notre nature de désirer sans fin.

Une petite histoire:

Tôt un matin Mère Terre, Bhooma Devi, se promenait le long d'une rivière quand un homme s'approcha d'elle et se prosterna à ses pieds.

Mère! implorait-t-il, je suis un pauvre homme. Je n'ai pas de terre à cultiver. Tu es la Déesse de la Terre entière. Accorde-moi je te prie un bout de terre, pour que ma famille ne meure pas de faim.

Prenant l'homme en pitié, Bhooma Devi dit généreusement: *Très bien! C'est tout juste l'aube. Je t'accorde que toute distance que tu pourras couvrir à pied jusqu'au coucher du soleil deviendra ta terre.*

Entendant cela, il se mit en devoir de courir. Il lui fallait couvrir la plus grande distance possible avant le coucher du soleil!

L'après-midi venue, il était à bout. Une partie de son esprit lui disait :

Cela suffit! Tu as couvert de nombreux kilomètres! Cette terre suffira non seulement pour toi, mais pour tes descendants jusqu'à la troisième génération!

Mais l'avidité lui dit : *Les Ecritures disent qu'un homme doit subvenir aux besoins de sept générations. Que va-t-il leur*

arriver?

Et donc l'avidité le remit en course.

A quatre heures de l'après-midi, son corps criait de douleur :

Stop! Maintenant tu as assez de terre pour sept générations!

Mais l'avidité reposa la question : *Et la huitième?*

Encore une colline! Un champ de plus! Après, je me reposeraï.

Il ne restait que quelques minutes avant le crépuscule.

Mais l'homme ne se raisonnait plus. Il continuait de courir,

de courir comme un fou.

Au loin il y avait une grande rivière.

J'irai jusqu'à cette rivière. Là, je m'arrêterai, je boirai un peu d'eau, et je prendrai du repos, enfin du repos! pensa l'homme.

Au moment précis où le soleil se couchait, l'homme atteignit la rivière.

Mais avant qu'il puisse prendre l'eau et la boire, son corps s'effondra sur la rive.

Il ne se releva jamais.

Nous n'en faisons pas autrement de notre vie! Nous sommes si pris par nos acquisitions qu'il ne nous reste plus le temps d'en profiter!

Swamiji, nous vivons dans une société compétitive.

Comment cesser de comparer?

Bonne question.

Nous fonctionnons tous autour de ces trois axes : *faire, avoir et être.*

Faire pour avoir, sans jouir d'être, voilà la seule cause de toute notre souffrance. Le faire ne rattrape jamais l'avoir! Pour chaque désir réalisé en travaillant dur, il y en a encore d'autres pour nous faire courir.

Mais ne pensez pas : Pour le moment je travaille, j'en profiterai plus tard.

Ne pensez pas que vous reviendrez pour en profiter! Je vous le dis, cela n'arrivera pas.

Ne remettez pas à plus tard!

Célébrez, profitez de la vie : c'est maintenant ou jamais.

Courir tout juste, sans en tirer de profit, mène à coup sûr à la frustration. Quand on a passé sa vie à courir après quelque chose et qu'on finit par l'obtenir, on a toujours le sentiment que cela n'en valait pas la peine!

Comme on dit, *il y a plus de plaisir dans la poursuite que dans la réalisation!* Vous remarquerez toujours que tandis que vous courez après un but, il semble valoir tout l'or du monde - mais qu'une fois atteint, il semble ne plus avoir d'importance!

Encore un beau passage de Ramana Maharshi:

Adaivadar mun kadugey Aanaalum malayaay kaatti Adaina pin malayey Aanaalum kadugai kaattum maya manam

L'esprit est cette illusion qui fait prendre un minuscule grain de moutarde pour une énorme montagne tant qu'on ne l'a pas atteint, et une montagne aussi insignifiante qu'un

grain de moutarde une fois qu'on l'a atteinte!

Ce n'est pas que gagner de l'argent, avoir du confort, ne soit pas important. Je ne vous dis pas de rejeter tous vos désirs. Je ne vous demande pas de ne pas comparer. Mais que ce qui vous fait courir soit clair. Même votre comparaison doit être éclairée.

Il y a en effet il y a deux sortes de comparaison : la comparaison *constructive* et la *destructive*.

La *constructive* est essentielle, elle est bonne.

Sur le plan pratique, elle vous fournit une toise pour vous mesurer vous-mêmes.

Elle apporte le stimulus du progrès.

Sans comparaison, comment aurez-vous une compréhension réaliste de vous-mêmes?

La *comparaison destructive* n'est que l'incapacité d'accepter la réalité. Quelque part, quelqu'un fait sûrement mieux le même travail que vous. Il y a 99,99% de chances que vous ne soyiez pas le meilleur ingénieur, le coureur le plus rapide, le peintre le plus talentueux au monde. Est-ce à dire que vous profitez moins de toutes ces choses? Ne penser qu'à ce qui vous manque, c'est le plus sûr moyen d'attraper un complexe d'infériorité totalement inutile!

Quelle est la cause, la racine de la comparaison?

La comparaison vient du fait que nous ne nous connaissons

pas.

Si vous vous comparez aux autres, cela montre simplement que vous ne vous appréciez pas suffisamment vous-même! C'est quand on manque de confiance en son propre Être, qu'on se met à se comparer aux autres.

Le Bouddha dit que rien n'existe, sauf dans une relation.

Supposez que vous soyiez la seule personne sur une nouvelle planète.

Direz-vous que vous êtes grand ou petit? Beau ou laid? Riche ou pauvre?

Vous serez tout simplement vous! C'est tout!

C'est la seule vérité.

Comparer est pure stupidité, car chaque individu est unique.

Comment pouvez-vous comparer deux choses uniques? Nous ne nous comparons jamais aux fleurs, aux oiseaux, aux montagnes, mais toujours à d'autres personnes!

Nous apprécions la beauté de la nature mais ne tolérons pas celle du voisin! Pourquoi?

Tout cela c'est le conditionnement social. La société encourage le comportement compétitif. Ne laissez pas quelqu'un d'autre vous dicter vos idéaux.

Réveillez-vous!

Swamiji, j'ai l'impression que mes faiblesses sont bien plus que...

Plus que quoi?

Plus que mes forces...

Pourquoi comparez-vous?

Maintenant vous faites des comparaisons à l'intérieur de vous-mêmes!

Vous pensez qu'une partie de vous est forte, une autre faible. Si votre propre conscience est fracturée, comment pourrez-vous aller vers les autres?

Acceptez tout. Acceptez vous vous-même comme vous êtes. Alors seulement vous serez entier, complet.

Quand vous vous sentirez unique et complet, le besoin de comparaison tombera automatiquement. La comparaison amène toujours la peine, pas la paix.

Une petite histoire:

Un roi se rendit près d'un sage pour acquérir certains *siddhis* (pouvoirs magiques) afin de devenir plus puissant que les rois voisins.

Le sage homme le conduisit dans le jardin, où un rosier et une plante épineuse poussaient côte à côte. Il lui dit:

Voici vos enseignants. Ils peuvent vous enseigner ce que vous voulez apprendre.

Le roi se montra surpris.

Que voulez-vous dire, Maître? demanda-t-il.

Le Maître dit : *Il y a cinq ans que ce rosier et cette plante épineuse vivent côte à côte. Mais je n'ai jamais entendu le rosier se plaindre, vouloir devenir une plante épineuse, ni la*

plante épineuse vouloir ressembler au rosier.

Chacun a accepté sa propre réalité sans se plaindre.

C'est le plus puissant siddhi que vous puissiez posséder!

Comment débloquer *Vishuddhi chakra*?

En menant votre vie dans l'accomplissement total, en activant au maximum votre potentiel, vous n'éprouverez pas le besoin de comparer.

En méditation, l'analyse consciente des désirs vous montrera clairement ceux qui sont vraiment les vôtres, et ceux que vous avez acquis chez les autres. L'Existence vous a déjà doté de la capacité de réaliser vos désirs. Vous devez simplement identifier clairement ceux qui sont les vôtres. *Vishuddhi chakra* est le siège de la plus haute créativité. Quand l'énergie de ce *chakra* sera débloquée, vous verrez s'offrir à vous un formidable flot de créativité.

Si vous changez la qualité de votre *être*, celle de votre *faire* changera aussi naturellement. Il y aura dans tout ce que vous faites une plus grande efficacité, une plus grande créativité.

Le résultat sera que la qualité de votre *avoir* changera aussi.

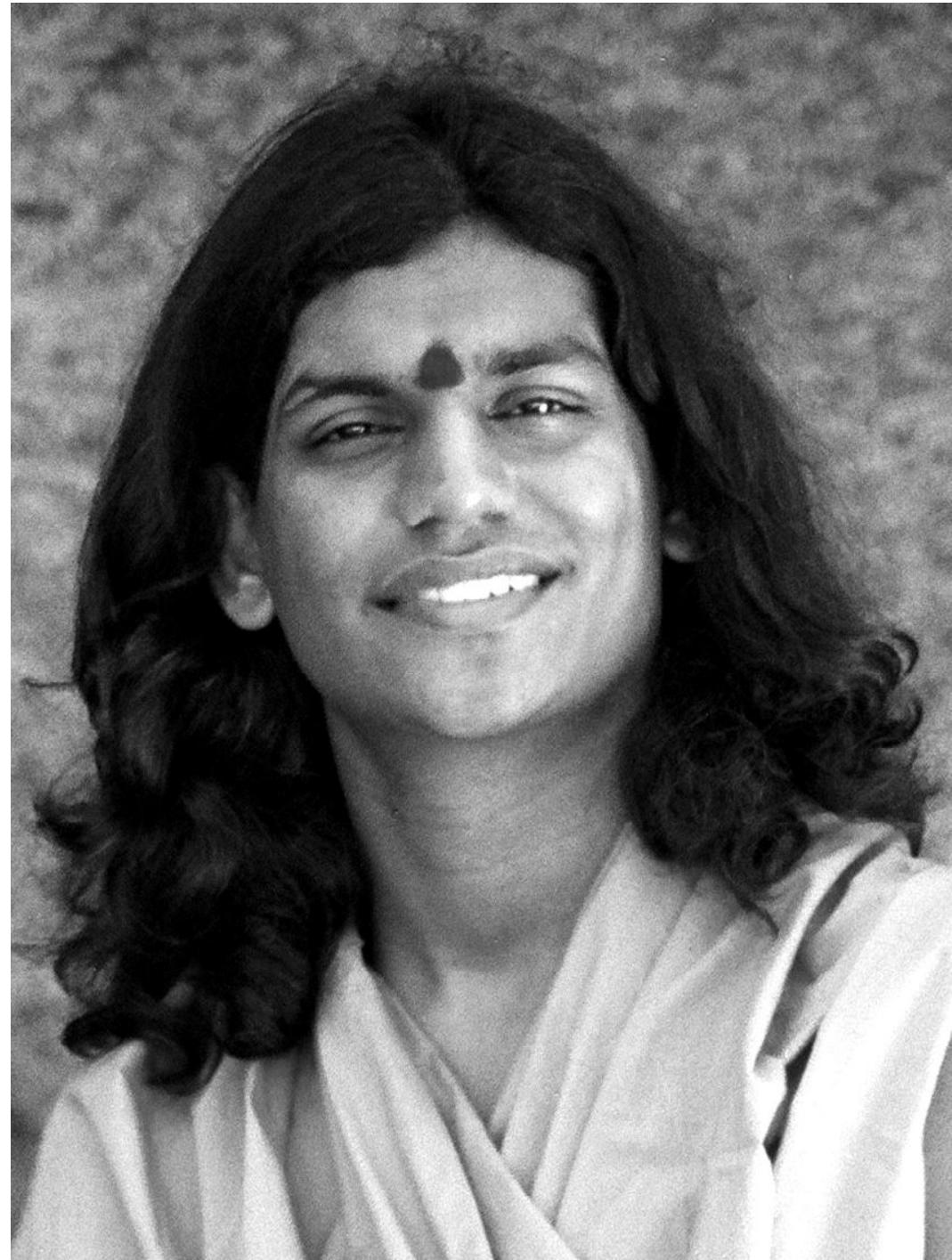
Vous verrez naturellement s'écouler vers vous la richesse matérielle et le succès.

Abandonnez donc la comparaison.

Retournez à votre *Être*.

Rappelez-vous que vous êtes vraiment unique - comme tout un chacun!

*19 Avril : 6^{ème} jour,
-L'apogée*



AJNA CHAKRA

Ajna = “volonté” ou “ordre”. *Ajna* est connu comme le maître-*chakra*.

Siège : entre les sourcils

Verrouillé par : le sérieux

Se débloque par : l'innocence et la simplicité.

A*jna chakra* est connu sous l'appellation de *Chakra Raj* - le Maître *chakra*.

Ce *chakra* est si significatif qu'aucune religion n'a négligé son activation.

Lorsqu'*Ajna* s'ouvre, l'Être tout entier accède à un nouveau royaume.

Toute une couche de facultés s'éveille. C'est pourquoi tous les Dieux orientaux sont représentés avec un troisième œil au front.

Le troisième œil n'est que le symbole de l'éveil d'*Ajna*. Selon un vieux dicton, si vous mourez à Varanasi, ville sacrée de l'Inde, vous atteignez automatiquement *mukti*, le salut.

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 la place exacte d'*Ajna chakra*. Si vous mourez à *Ajna*, si vous laissez votre conscience à *Ajna*, vous atteindrez le salut.

Bien sûr, Varanasi est une ville si sainte que c'est bien possible, comme le dit Sri Ramakrishna. Mais cette

interprétation me semble un peu surfaite.

Ajna chakra est en rapport avec le sérieux.

Qu'est-ce que le sérieux?

Le sérieux n'est rien d'autre que l'attribution d'une importance exagérée à quelque chose, au détriment de tout le reste.

Il provient de l'incapacité de voir que la vie entière n'est qu'une plaisanterie!

Le sérieux est le résultat d'attentes exagérées de la vie. Les gens sérieux craignent toujours de se tromper.

Comme la vie, ils se prennent eux-mêmes trop au sérieux. Ils ont trop d'égo pour accepter de faire une erreur.

Par peur de faire de petites bêtises, ils finissent par commettre dénormes bourdes!

Une petite histoire Zen :

Deux garçons construisaient un château de sable sur la plage lorsqu'ils eurent une dispute. L'un d'eux se fâcha, et d'un coup de pied il mit le château de sable en morceaux. L'autre garçon alla se plaindre au roi de son "grave" problème.

Le roi se mit à rire du sérieux avec lequel ils prenaient leurs châteaux de sable.

Mais le conseiller du roi, un moine Zen, se mit à rire du roi, en lui demandant :

Vous qui partez en bataille et perdez le sommeil pour des châteaux de pierre, pourquoi riez-vous de ces garçons qui se battent pour des châteaux de sable?

Tout notre sérieux n'a pour objet que des châteaux de sable!

Le sérieux ferme votre esprit aux possibilités de la vie.

Trop d'attachment à la routine vous maintient sur un sentier étroit, vous empêche de voir toutes les autres options qui s'ouvrent à vous.

Laissez la nature faire les choses à sa manière!

Dans un monastère Zen, un concours fut organisé pour voir lequel des disciples pouvait créer le meilleur jardin. Un disciple qui était du genre très sérieux prit ce concours trop au sérieux. Son jardin était toujours net, propre et bien balayé.

Toute l'herbe était de la même hauteur. Tous les buissons étaient nettement taillés. Il était sûr de rafler le premier prix.

Le grand jour arrivé, le maître fit le tour de tous les jardins.

Puis il revint et classa ces jardins.

Mais c'est au jardin dudit disciple qu'il donna la note la plus basse!

Tout le monde fut choqué.

Le disciple lui-même alla questionner le maître à ce

sujet.

Maître, qu'est-ce qu'il a, mon jardin, pourquoi a-t-il obtenu la dernière place?

Où sont toutes les feuilles mortes? lui demanda le maître, sourire aux lèvres.

Un jardin entretenu de façon si peu naturelle n'est plus vivant!

Se prendre au sérieux détruit la spontanéité.

Se prendre au sérieux détruit la créativité.

La science a prouvé que si accomplit une tâche de manière relaxée, la capacité de penser et de décider s'améliore automatiquement.

Tout notre sérieux est une maladie!

Tout, oui, je dis bien : tout!

Et toutes nos maladies prennent leur source dans le sérieux.

Le sérieux entraîne la maladie. La maladie entraîne le sérieux.

Une nuit, un homme me téléphona et se mit à pleurer. Il disait : *Je me jette à vos pieds, Swamiji! Aidez-moi, je vous prie. Je suis si déprimé! Je vais mettre fin à mes jours!..* et ainsi de suite. J'essayai de le calmer, et je lui dis finalement :

Et si vous veniez demain matin à l'ashram passer

quelques jours avec moi?

Voyons comment on peut faire.

Demain, Swamiji? répondit-il *Oh... demain je dois aller au bureau...*

Puis-je venir le week-end prochain?

Nous sommes ainsi pour la plupart, nous nous crispions à cause de nos petits problèmes! En nous éveillant à la réalité nous verrons que ces problèmes sont en fait insignifiants.

Quand vous faites trop sérieusement les choses, quand vous êtes trop soucieux du résultat, vous vous privez d'atteindre votre performance optimale!

Comme je disais à propos du jeu d'échecs, si le joueur est trop sérieux il ratera probablement les meilleurs coups!

Ce qui ne signifie pas que vous devez tout prendre à la légère - ce serait inefficace.

Vous devez bien sûr planifier, réfléchir à l'avance. Mais faites-le avec sincérité, pas avec sérieux.

Le sérieux n'est pas la même chose que la sincérité.

Être sincère c'est se consacrer à la tâche avec enthousiasme et jovialité.

Être sincère c'est accomplir au mieux la tâche sans souci excessif du résultat.

Il y a deux sortes de planification : la planification chronologique et la *planification psychologique*.

La planification chronologique se fait sur une échelle de temps. C'est une manière pratique d'organiser les tâches pour obtenir le meilleur résultat. avec une action sincère, cette planification vous mène d'*ananda* en *ananda* en *ananda*! La planification psychologique se fait dans la tête. Elle remet le bonheur de la vie à plus tard, en attendant qu'un événement particulier arrive pour commencer à l'apprécier:

Si je me marie, la vie sera plus intéressante!

Après ma retraite, j'aurai assez de temps pour cultiver mes passe-temps!

C'est l'attitude "Maintenant je suis sérieux, plus tard je serai heureux!"

Elle ne peut que nous mener de *dukkha* en *dukkha* en *dukkha*.

Encore une chose : lorsque votre conscience sera alerte, vous saurez résoudre vos problèmes directement sans planification compliquée.

Vous aurez acquis la clarté de la vision et du but, l'efficacité dans l'action.

Vous ne serez plus retenus dans les confins étroits de votre mental, de vos opinions et de vos préjugés.

Comment débloquer *Ajna chakra*?

En vivant avec simplicité, avec spontanéité, en toute innocence.

Soyez terre-à-terre. Ayez le courage de faire des erreurs. Après tout, qu'avez-vous à perdre? Votre égo inutile, c'est tout!

Embrassez la vie avec joie, avec amour avec soin.

Soyez naturel.

Soyez original.

Par-dessus tout, restez légers. Rien n'est trop important pour ne pas en rire!

Je dirais que *le rire est la clé qui débloque ce chakra!*

Quand vous serez d'une humeur rieuse, légère, vous deviendrez Shiva! Dieu!

Comment devenir Shiva?

Il suffit de rire!

Peut-il y avoir technique de méditation plus simple?

En fait, dans les monastères Zen, c'est la règle pour tous les moines de rire trois heures par jour.

Le rire est une grande technique!

De nos jours nous avons oublié comment rire - notre rire n'est plus qu'un sourire prolongé. La plupart d'entre nous ont peur de rire, parce que le rire vous expose.

Le rire expose le "vous" innocent et vulnérable qui se cache en vous.

Une petite histoire :

Des moines bouddhistes tenaient une conférence sur le vrai sens de la spiritualité. Chaque moine montait sur scène

faire un de ces longs exposés qui endormaient pratiquement tous les autres. Finalement ce fut le tour d'un moine Zen de parler.

Que fit-il d'après vous?

Il se mit simplement à rire! Rire, rire de tout son saoul.

Le rire s'élevait de son ventre.

Il le secouait d'une manière incontrôlable.

Et son rire était si contagieux que bientôt tout le monde dans la salle se mit à rire, sans même savoir pourquoi.

Sans qu'ils en soient conscients, le rire collectif des moines produisit une énorme vague d'énergie positive dans la salle.

Ces moines attinrent un état d'élévation extraordinaire.

Au cours de ce rire, ils firent l'expérience d'un moment sans pensée.

Le moine Zen déclara : *C'est cela la vraie spiritualité.*

Le rire est la plus haute qualité spirituelle. Il peut vous mener à l'illumination! En fait, le rire est la voie royale vers l'illumination.

Le rire est une grande force de guérison. Si vous riez de votre maladie, vous retrouverez la santé. Le rire est en effet un merveilleux moyen de se connecter à *prapancha shakti*, l'énergie de l'Existence.

On essaie la méditation du rire?

Quelqu'un qui sait vraiment rire peut démarrer!

(*Il s'ensuit un rire prolongé*)

(*Dans l'assistance*) Swamiji, j'ai lu que lorsque Ajna est activé on développe son sixième sens. Quelle est votre impression sur le sixième sens?

Le sixième sens? Moi je dis : le non-sens!

(*la foule rit à tout rompre*)

Apprenons d'abord à gérer correctement nos cinq sens. Nous nous soucierons ensuite du sixième sens!

Voici un verset de la *Dakshinamurthy Stotram* - Obéissance à Dakshinamurthy, le jeune *avatar* de Shiva, également connu comme le tout premier *guru* :

Chitram vadataror mooley

Vriddhah shishyaa gurur yuvah

Gurostu maunam vyakhyaanam

Shishyaastu chinnah samshayah

Sous le banyan ils sont assis,

Les disciples sont vieux, le guru un simple jeune homme!

Le guru ne parle que par le Silence

Mais voilà! Les questions des disciples se dissolvent d'elles-mêmes!

Vous pouvez goûter à l'énergie Suprême en silence, en communion avec le maître.

Tout ce dont j'ai parlé dans mes discours ces jours-ci n'est rien de nouveau.

Vous l'avez peut-être déjà entendu. Vous l'avez peut-être lu.

Par la compréhension intellectuelle, vous aurez 50% du résultat.

Par l'expérience, vous aurez 100%.

Ce que je vous donne vraiment vient par mon énergie. Ma lumière devient votre lumière.

Comme allume une bougie par une autre bougie, vous allumez votre bougie de la lumière de mon illumination.

Mais une fois allumée, la lumière est la vôtre. Employez-la pour trouver votre chemin, pour grandir. Faites d'elle ce qui vous plaira. Prenez soin qu'elle ne s'éteigne pas, c'est tout!

(applaudissements)

Ayez confiance en vous-même.

Vos problèmes ne vont pas se résoudre, ils vont se dissoudre.

* * * *

Swamiji entre et s'installe.

La foule commence à bombarder Swamiji de toutes sortes de questions.

Swamiji, quel est votre message pour nous?

Quand les gens me demandent mon message, je leur dis en deux mots : *la félicité*.

Si vous pouvez vivre en *Ananda*, ce sera plus que suffisant.

Une petite histoire:

Lorsqu'Alexandre le Grand envahit l'Inde, il rassembla beaucoup d'or et de trésors pour les ramener avec lui. Puis il se dit que ce serait une bonne idée de ramener aussi l'héritage spirituel de l'Inde. Au lieu de

transporter tant de livres et tant d'objets, il se dit

Pourquoi ne pas ramener quelques yogis (saints)?

Après tout, il emmèneront tous les textes sacrés dans leur tête, et ils pourront aussi les expliquer!

Bien sûr, ce n'est qu'une légende, nous ne savons pas si cela s'est vraiment passé!

Un jour Alexandre aperçut un yogi qui méditait au bord d'une rivière. Il s'approcha du yogi et lui ordonna de venir avec lui.

Le yogi refusa.

Alexandre était furieux. Jamais personne n'avait résisté à ses ordres!

Dans sa colère il tira son épée et la mit contre la gorge du yogi.

Viens avec moi, ou je te tue! rugit-il.

A son étonnement, le yogi se mit à rire.

Tu es un menteur, tu ne peux pas me tuer! dit-il à Alexandre.

Pourquoi? demanda Alexandre.

En réponse, le yogi cita le *shloka* (verset) de la sainte Bhagavad Gita sur l'impérissabilité de l'âme:

“Ce que le feu ne peut brûler, qu'une flèche ne peut percer, qu'une épée ne peut trancher... cet Être demeure en nous.”

Vous voyez, il est très facile de parler de l'âme immortelle quand on est bien assis dans la sécurité de sa maison. Mais cet homme sut le faire avec l'épée d'un roi contre sa gorge! Il savait clairement que blesser l'égo d'un roi était un sûr moyen d'inviter la mort. Si le roi le tuait, qui allait pouvoir le questionner? Le roi était la loi!

Alexandre lui-même fut surpris de la contenance du yogi, de son intégrité. Réalisant son erreur, il posa son épée et présenta ses excuses. Il dit au yogi : *Un homme d'un tel courage devrait être sur le champ de bataille à conquérir des nations et atteindre la renommée!*

Pourquoi perds-tu ton temps assis dans ce coin perdu? Le yogi lui demanda alors : *Qu'êtes-vous venu chercher ici?*

Alexandre décrivit toutes ses conquêtes. Il avait pratiquement conquis toute l'Inde.

Où iras-tu ensuite? s'enquérît le yogi.

Oh, je m'en vais conquérir d'autres terres, à l'est comme à l'ouest!

Et puis?

Puis d'autres, au nord et au sud.

Et puis?

Alors le monde entier sera mon royaume!

Et puis?

Je rentrerai dans mon pays, je bâtirai de grands palais et des forteresses.

Et puis?

Alors je vivrai heureux le reste de ma vie!

Ceci, dit tranquillement le yogi, c'est ce que je fais MAINTENANT.

Toutes nos épreuves, nos efforts, nos batailles, nos guerres même, ne sont donc que la poursuite d'*Ananda* (la félicité)! Vous le voyez, même nos méditations sont une lutte pour le bonheur entre nous-même et notre Soi!

Les vrais sages sont ceux qui ont su trouver cette *Ananda*.

Comment puis-je vivre dans la félicité?

C'est la question que chacun se pose le plus souvent, directement ou indirectement, chaque jour.

Le *Sanatana Dharma* appelle l'homme *Amritasya putra!* (Ô Enfant d'Immortalité!)

Ananda est notre royaume! Il est à nous! Nous y sommes déjà.

La question de savoir comment y entrer n'a pas de sens.

La question n'est pas *Comment créer le bonheur?*

Car, ce qui est créé par des facteurs externes, combien de temps durera-t-il?

Quelques heures? Quelques années?

Tout sentiment de bonheur créé à partir de raisons extérieures est sûr de céder la place à *dukkha* (la misère) lorsqu'il s'arrête. Rechercher *Ananda* à l'extérieur est donc le plus sûr moyen d'avoir *Dukkha*. *Ananda* est notre nature. La question ne peut être que *Comment redécouvrir l'Ananda dont nous avons oublié qu'il est en nous?*

La réponse tient aussi en une seule phrase :

Lâchez votre culpabilité.

L'essence de tout ce que j'ai dit ces derniers jours, mon seul message, est ceci : *Soyez dans la Félicité. Soyez en Ananda.* Et la clé qui débloque *Ananda* au-dedans de vous, c'est : *abandonnez votre culpabilité.*

Notre mental est si branché sur l'idée de culpabilité, que quoi que nous fassions, pour tout ce qui arrive dans notre vie, bon ou mauvais, nous trouvons le moyen de culpabiliser. Toute notre *dukkha* n'a pour cause que ce sentiment de culpabilité.

Quand vous êtes en colère, par exemple, vous vous punissez *vous-mêmes* plus que vous ne punissez la personne avec laquelle vous êtes fâché! Car vous finissez par vous sentir coupable de votre colère. Mais cela veut-il dire que vous cessez de vous mettre en colère? NON! Nous continuons de répéter les mêmes actions, et de nous culpabiliser ensuite. Plus votre culpabilité est profonde, plus votre auto-puniiton sera dure, plus grande sera la probabilité que vous répétiez la même action.

Comme la tige crantée et le piston du moteur, l'action et la culpabilité sont également responsables de faire tourner la roue du *Samsara*.

Swamiji, vous nous dites d'abandonner notre culpabilité. Et si nous avons réellement commis un péché?

Qu'appelle-t-on *péché*? Toute l'idée du péché est en soi un non-sens. Faire ou ne pas faire quelque chose par simple peur est le signe de l'ignorance totale. Ces concepts de péché et de punition sont créés par la société pour vous garder dans la crainte.

Je vous dis ne faites pas confiance à votre peur. Faites

confiance à votre intelligence.

Réveillez votre conscience.

Utilisez votre intelligence pour discerner le bien et le mal.

Suivez votre direction intérieure.

Même sans crainte ni remords, vous resterez automatiquement sur le bon chemin.

Une petite histoire:

Un *sannyasi* vivait dans une cabane dans les environs d'une ville. Par une nuit pluvieuse, on frappa à sa porte.

Le *sannyasi* ouvrit, et vit un homme trempé de pluie qui attendait dehors.

Puis-je passer la nuit dans votre hutte? demanda l'homme.

Le *sannyasi* l'accueillit et partagea son repas avec lui. L'homme dormit là et partit le lendemain, après avoir remercié le *sannyasi*.

Au cours de la journée, the *sannyasi* apprit qu'un voleur était entré la veille dans la ville, avait volé des objets de valeur, et avait disparu. D'après la description qui était donnée, the *sannyasi* comprit que c'était bien l'homme qu'il avait abrité la veille.

Le *sannyasi* débordait de remords et de tristesse.

Oh, Dieu! Qu'ai-je fait! Pardonne je te prie ce pécheur! se lamentait-il tout haut.

Soudain une lamentation encore plus forte s'éleva dans le ciel!

Le *sannyasi* était choqué.

Pourquoi te lamentes-tu, mon Dieu? demanda-t-il, surpris.

Et la voix du ciel de répondre : *Si toi, qui as offert un simple repas à un voleur, qui l'as accueilli juste une nuit, tu te sens coupable - que dire de ma position, moi qui ai pris soin de lui chaque jour de sa vie!*

Soyons clairs : votre culpabilité n'est rien d'autre que votre égo, qui agit sous une forme subtile et trompeuse.

Alors que *Parashakti*, l'Existence, nous accepte tous inconditionnellement, qui êtes-vous pour imposer votre moralité à deux sous à vous-même et aux autres?

Pour qui se prend la société qui implante en vous cette morale? Toutes ces lois sociales ont pour but un fonctionnement sans heurt de la société.

Mais nous avons tendance à confondre ces lois sociales et nos lois spirituelles!

Et c'est alors que se présente notre grand ennemi - la culpabilité.

En elle se trouvent la graine de toute la *dukkha*.

En réalité, la colère, comme l'obscurité, n'a pas d'existence positive. Mais quand vous persistez à la rappeler par la culpabilité, vous l'amenez à votre

conscience. Vous lui donnez votre énergie.

Malgré vous, vous lui donnez vie.

Vali était un personnage de l'épopée du *Ramayana*. On dit que dès qu'une personne était debout devant Vali, la moitié de son énergie allait directement à Vali.

Comme Vali, ces émotions - colère, luxure, avidité - ont le grand pouvoir de s'accaparer de votre énergie. Mais pour cela, il leur faut votre aide, votre culpabilité.

Examinez-vous simplement. Combien de personnes sont assises dans votre tête, et vous donnent des instructions sur la manière de vivre?!

Vos parents. Vos enfants. Votre conjoint. Vos amis. Des étrangers. La société. La loi. Tous les auteurs de tous les livres de morale que vous avez lus, tous les orateurs dont vous avez entendu les discours! On exploite vos envies ou on exploite votre peur. Votre avidité de récompense, ou votre peur de la punition. Envie du ciel, ou peur de l'enfer. Notre vie est tirée par ces deux ficelles : *l'envie* et *la peur*.

Savez-vous qu'un sondage a été récemment effectué sur internet, au sujet de la maladie la plus mortelle du siècle. Savez-vous quelle est cette maladie?

Qui peut me dire?

Pas le SIDA. Pas le cancer. Pas la tuberculose.

C'est la dépression!

C'est la dépression.

Et la cause, la racine de la dépression, c'est la culpabilité.

Parfois les gens viennent me dire : *Je me sens déprimé sans raison!*

La raison, c'est qu'au départ vous éprouvez de la culpabilité pour une certaine raison. Si vous admettez toujours la culpabilité en vous, elle devient une qualité de votre être. Puis elle remonte même sans raison extérieure - car vous ne connaissez pas d'autre manière d'être. Et quand vous culpabilisez sans pouvoir en discerner la raison, vous mettez l'émotion sous le compte de la dépression.

Alors comment abandonner la culpabilité?

Tout d'abord, rejetez toutes les voix de la société qui vivent à l'intérieur de vous, qui vous réprimandent, qui vous font des louanges, qui vous servent de guide.

Une petite histoire:

Un homme s'approcha de Bouddha, il voulait devenir *sannyasi*.

Bouddha lui dit : *D'abord, va tuer ton père et ta mère, et reviens me voir.*

L'homme était éberlué. Que voulait dire Bouddha?

Qui peut me le dire?

Bouddha demandait-il à l'homme d'aller tuer physiquement

ses parents?

NON! Il lui disait : *Va tuer les voix de tes parents qui vivent en toi, qui t'enseignent et te perturbent continuellement. Tue-les psychologiquement, pas réellement. Chasse leur influence de ton Être.*

Une autre histoire:

Un journaliste mourut et arriva aux portes du Ciel. Saint Pierre lui dit :

Nous avons déjà pléthore de journalistes ici. Ils n'ont pas assez de travail, et ils ne veulent pas que leur nombre augmente. Au ciel il n'y a pas vraiment de nouvelles. Tout le monde mange, dort, prie, et reste sagement assis.

C'est en Enfer qu'il y a toute l'action! Si tu y allais plutôt?

Le journaliste était déçu - il voulait tant rester au Ciel. Mais c'était un homme ingénieux. *D'accord, dit-il à St Pierre, je suivrai tes ordres. Mais permets-moi de passer vingt-quatre heures au Ciel. Pendant ce temps, si j'arrive à convaincre un des journalistes à partir pour l'Enfer, tu devras me laisser prendre sa place.*

L'idée parut raisonnable à Saint Pierre, et il accepta.

Le journaliste entra au Ciel, et il fit tranquillement circuler la rumeur qu'une nouvelle revue allait être lancée en Enfer, qu'on demandait des journalistes là-bas. Le travail était passionnant, et qui plus est, bien payé!

Vingt-quatre heures plus tard, Saint Pierre fut choqué de voir le journaliste qui se précipitait vers le portail perlé. *Eh, toi là! lança-t-il, Où vas-tu? À cause de ta rumeur stupide, tous les autres journalistes ont déjà quitté le Ciel. Tu es le dernier qui me reste, je ne peux pas te laisser t'en aller!*

Je dois partir dit le journaliste. Vous ne savez pas, pour la nouvelle revue de l'Enfer?

Mais, idiot, c'est toi qui a lancé cette histoire! cria Saint Pierre.

Le journaliste répondit : *Oui, je sais. Mais maintenant tant de gens croient à cette histoire qu'elle me semble avoir un parfum de vérité. Je dois aller vérifier!*

Voilà comment nous fonctionnons tous! Lorsque nous n'avons aucune confiance dans nos propres idées, nous leur cherchons un soutien extérieur. Dans nos coutumes, notre vie sociale, à chaque pas que nous faisons, nous recherchons toujours l'approbation des autres.

Lorsque des milliers de gens souscrivent à quelque chose, cela passe automatiquement pour correct. Hitler l'a bien dit dans son autobiographie :

Un mensonge répété une centaine de fois devient vérité.

Dans tout ce que vous suivez, utilisez d'abord votre balance intérieure, servez-vous de votre intelligence.

Faites-vous la chose parce que mille autres personnes la

font?

Croyez-vous une idée parce qu'elle jouit de l'approbation de la société?

Testez toutes les philosophies qui vous sont présentées.
Mettez tout à l'épreuve.

Et lorsque je dis *tout*, je m'inclus moi-même aussi.

Avec cette balance, essayez de voir si je suis en train de rassembler dix mille adeptes! Ne croyez pas aveuglément.

En affûtant votre lame sur un morceau de bois, vous pouvez tester son fil sur le même bois.

Utilisez de la même façon cette balance que je vous donne pour me soupeser aussi.

Si je passe votre test, bien et bon! Mais si vous avez l'impression que je ne fais pas le poids sur votre balance - *laissez moi tomber, pas votre balance.*

Soyez bien clair.

Placez votre confiance dans des principes, pas en des personnalités.

Le Sanatana Dharma, les Védas, sont dits *Apourushya*.

Ils ne dépendent pas des paroles ou des idées d'une seule et même personne. De nos jours, si les historiens apportent la preuve que personne du nom de Krishna n'a jamais existé, cela ne changera en rien la valeur de la Bhagavad Gita. La Gita vit de la force de ses propres principes, pas de l'attraction personnelle de celui qui en énonça les paroles.

Nous passons au dernier *chakra*?

SAHASRARA CHAKRA

(*Sahasrara* = “aux mille pétales”, d’après l’expérience du lotus aux mille pétales qui s’épanouit sur la couronne lorsque ce chakra est activé.)

Siège : la couronne de la tête

Verrouillé par : le mécontentement, prendre la vie comme allant de soi

Se débloque par : la gratitude et la félicité.

Toute notre vie, nous prions Dieu.

Mais notre relation avec Dieu n'est qu'un marchandage, un échange commercial.

Un homme prie Dieu chaque jour : *O Dieu, je n'ai pas assez d'argent! Aide-moi à gagner dix millions d'euros à la loterie! Si je gagne je te promets d'offrir 20% à ton temple sacré !.. et si tu ne me crois pas, déduis toi-même tes 2 millions, et ne me donne que le reste, 8 millions?!*

(l'assistance rit à tout rompre)

C'est exactement ainsi que se passent toutes nos transactions avec Dieu !

Un jour, un *fakir*, un pauvre mendiant, se rendit au palais de l'empereur Akbar. Il voulait demander à Akbar de lui donner une terre pour construire un lieu saint. Akbar avait la réputation de ne jamais rejeter celui qui lui demandait son aide.

En arrivant au palais, Akbar offrait ses prières à Dieu.

L'homme attendit donc comme les autres à l'extérieur de la salle des prières.

Lorsque le roi sortit, chacun présenta sa requête et reçut l'aide d'Akbar. Seul le *fakir* se détourna et repartit sans rien demander.

Mais Akbar le remarqua et le fit revenir.

Pourquoi n'as-tu rien demandé? dit-il au *fakir*.

Le *fakir* répondit avec franchise,

Votre Majesté, en attendant dehors, je vous entendais prier Dieu. La liste de vos demandes était si longue! J'ai eu le sentiment que vous étiez encore plus pauvre que moi! Et je me suis dit que si je dois mendier de toute façon, pourquoi m'adresser à un autre mendiant? Pourquoi ne pas m'adresser directement à Dieu, celui qui pourvoit pour vous, pour moi, et pour toute l'humanité?

Il y a deux sortes de religions au monde : celles qui se basent sur la prière, et celles qui se basent sur la gratitude.

La religion de la prière peut être suivie par les masses.

La religion de la gratitude ne peut être suivie que par un petit nombre choisi.

Et les grandes religions du monde se basent toutes sur la prière et le marchandage.

De rares religions méditatives, comme le Bouddhisme, le Soufisme, se basent sur la gratitude. Elles ont peu d'adeptes, mais ce sont des adeptes de haut niveau.

Il n'y a rien de mauvais dans la prière, mais elle doit être utilisée comme tremplin pour entrer en méditation.

Le maître Soufi Junnaid avait pour habitude d'offrir sa gratitude à Dieu cinq fois par jour. Il arriva que lui et ses fidèles traversent des villages où le Soufisme n'était pas accepté.

Dans le premier village, les gens refusèrent de leur faire l'aumône, et ils furent contraints de rester sans manger ce jour-là. Le lendemain, ce fut la même chose. Le troisième jour, ils passèrent par un village si hostile qu'ils furent poursuivis à coups de bâtons et de pierres.

Mais cette nuit-là, comme à l'accoutumée, Junnaid s'agenouilla et offrit à Dieu ses remerciements. Voyant cela, certains de ses disciples devinrent furieux.

Voilà trois jours que nous sommes sans manger, Maître! Aujourd'hui on nous a chassés de ce village comme des chiens! C'est pour cela que tu offres ta gratitude? lui demandèrent-ils.

Imbéciles! répondit Junnaid. *Vous me parlez de trois*

jours de famine! Avez-vous remercié Dieu pour la nourriture que vous avez reçue pendant trente ans?

La vie vous a été donnée en cadeau, c'est pourquoi vous n'en réalisez pas la valeur!

Qui parmi nous peut dire qu'il a travaillé dur pour obtenir cette vie? Nous prenons comme allant de soi notre corps, notre nourriture journalière, la belle nature - tout. Chaque jour nous demandons à Dieu des bagues de diamants - mais lui disons-nous merci de nous avoir donné des doigts?

L'avidité de l'homme est telle que même sacré roi de la Terre, il se dirait : *les mers ne m'obéissent pas, le soleil et les étoiles ne sont pas à mes ordres.*

Dans les *Shiva Purana*, on trouve l'histoire de Shiva et du *Brahma Kapala*. Le *Brahma Kapala* était le crâne que Shiva fut forcé d'utiliser comme bol, alors qu'il errait déguisé en mendiant. Chose étrange, toute aumône que les gens déposaient dans le *Brahma Kapala* était promptement avalée par le bol lui-même!

En dépit de tous les efforts de Shiva pour remplir le bol il restait toujours vide.

Ce *Brahma Kapala* se trouve en nous tous.

C'est simplement notre propre égo. L'égo est tel qu'il avale tout!

Libre à vous de vous baser votre vie sur la quémande ou sur

la gratitude.

La gratitude n'est pas une sorte de moralité qui vous est imposée.

C'est un principe fondamental de votre propre bonheur!

Un jour un homme alla voir Ramana Maharishi et lui dit : *Bhagwan, je veux la paix!*

Ramana répondit : *De ce que tu viens toi-même de dire, enlève seulement le mot "je" et le mot "veux", et ce qui te restera, sera : la Paix !*

Le seul moyen d'avoir une connexion vivante avec la réalité, avec l'Existence, c'est de manifester sa gratitude.

Si vous êtes aimant, fluide, rempli de gratitude, vous ressentirez toujours couler en vous la puissante énergie de l'Existence.

Vous n'avez pas goûté à la douceur de la gratitude, à l'extraordinaire sentiment d'accomplissement que on éprouve lorsqu'on offre sa gratitude à l'Existence.

On fait une expérience?

Pendant les deux heures qui vont suivre, laissez de côté vos soucis, et centrez votre attention sur tout ce que l'Existence vous a déjà donné.

Je sais que vous devez être en train de vous dire :

Si je ne me soucie pas de mes besoins comment vais-je les satisfaire ? Que deviendra ma famille ? Et mon affaire ?

C'est vrai, vous devez penser à toutes ces choses. Mais rien que pendant ces deux heures qui vont suivre, déchargez-vous la tête de tout cela.

En tout état de cause, pensez-vous que c'est à cause de vous que votre famille ou votre affaire se portent bien? Laissez-moi vous dire, ces choses vont bien non pas *grâce à nous*, mais *malgré nous!* Si l'Existence comptait sur notre intelligence pour prendre soin de nos familles ou de nos richesses, nous aurions déjà tous fait faillite!

Pouvons-nous prendre un moment pour offrir notre gratitude à l'Existence?

(On entend de la musique douce)

Ecoutez cette musique et fermez les yeux.

Pensez à qui vous voulez, à votre déité préférée. La forme n'est pas importante.

Mais rendez grâces à l'Existence pour ce don de la Vie. La vie elle-même est un grand don de l'Existence.

Avons-nous travaillé très dur pour mériter la vie? Non! Le simple fait de vivre est donc une raison suffisante pour éprouver de la gratitude.

Lorsque vous rendez grâce à l'Existence, pensez à toutes les personnes qui ont fait de votre vie ce qu'elle est aujourd'hui.

Commencez par vos parents - les personnes qui vous ont

donné la vie. Offrez-leur votre gratitude la plus profonde. Pardonnez-leur s'ils vous ont fait du mal d'une façon ou d'une autre.

Demandez-leur de vous pardonner pour tout le mal que vous leur avez fait.

Pardonnez complètement, n'éprouvez que de la gratitude!

Pensez maintenant à chaque personne qui vous a aidé dans la vie - les médecins de l'hôpital où vous avez vu le jour, vos enseignants à l'école et au lycée, vos amis et vos parents. Offrez-leur à tous votre gratitude.

Pensez aux étrangers qui vous ont aidé - les agriculteurs qui cultivent votre nourriture, ceux qui tissent vos vêtements. Remerciez-les tous.

Même vos ennemis ont joué un rôle dans votre vie, vous ont enseigné quelque chose.

Abandonnez la colère. Laissez tomber la haine.

Pardonnez-leur et demandez pardon. Faites-le en toute sincérité!

Avez-vous remercié l'Existence pour les beautés de la nature?

Avez-vous remercié le soleil de vous réchauffer chaque matin? Avez-vous remercié pour l'eau que vous buvez? Il y a tant de choses pour lesquelles nous avons oublié de montrer notre gratitude! Vous pouvez le faire maintenant.

Remerciez tout un chacun.

Quand vous rendez grâces à toute l'Existence, pensez aussi aux maîtres illuminés qui nous ont fait prendre conscience de la joie de la gratitude.

Et la meilleure façon de les remercier est simplement d'être dans la félicité!

Offrez votre gratitude au *Sadguru*, au maître.

Ouvrez les yeux.

Au bout d'une demi-heure, Swamiji chante doucement :

*jagrat swapna sushupti
manasa vacha karmana
sarvam brahmaarpanam bhavatu
swaaha*

Mes états de veille, de rêve et de profond sommeil

Mes pensées, mes paroles et mes actions,

Tout cela, je l'offre à l'Existence.



ANNEXE

Un pont entre Science et Spiritualité...

Swamiji collabore avec des médecins et des savants à travers le monde pour consigner et analyser les phénomènes mystiques au moyen de la technologie moderne. Les résultats de l'analyse de Son propre système neurologique continuent d'intriguer le monde de la recherche médicale. D'après les résultats enregistrés, les savants sentent qu'un potentiel de diminution du taux et de la progression de diverses maladies - problèmes cardiaques, cancer, arthrite, alcoolisme, etc. semblerait concevable. Ils sont obligés de reconnaître les indications qui montrent que l'esprit humain peut choisir de rendre la santé au corps...

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*, réalisable par chacun de nous, la communauté scientifique s'est naturellement montrée réticente à l'accepter sans preuve palpable.

Pour la première fois au cours de ce siècle, la science a, espérons-le, trouvé une des clés du système neurologique supra-normal et paranormal lors de Ses visites aux Etats-Unis.

LE CERVEAU D'UN MYSTIQUE.

Compte-rendu des recherches faites dans l'état d'Oklahoma par le Dr R. Murali Krishna, Président de COO, INTEGRIS Mental Health et James L. Hall, Jr., du Center for Mind, Body and Spirit



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

Paramahansa Sri Nithyananda Swami est un jeune homme net, l'image de la bonne santé, les cheveux noirs à hauteur d'épaule. Elégant et courtois, il passerait, par ses manières affables et sa riche curiosité pour

un simple étudiant d'université américaine. La différence est que les étudiants américains ordinaires ne portent ni robe safran ni turban, ne connaissent pas l'illumination spirituelle, ne sont pas considérés comme enseignants, guérisseurs et mystiques par des millions de personnes de tous les coins du monde.

Mystique? Le terme va bien à 'Swami', comme on l'appelle. Les mystiques, nous dit la culture populaire, sont en communion directe avec Dieu. On pense que les mystiques ont accès, par des moyens non compris et non mesurables, à des réalités ou vérités ultimes. Pensez à un mystique et vous aurez probablement l'image d'une personne saturée de 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 paix et guérison.

C'est une bonne description de Swami, 27 ans, 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 réglé. Son parcours lui donne aussi une allure de mystique. Adolescent, il quitte son domicile, visite des ashrams à travers l'Inde, se plonge dans la philosophie et la lecture intensive, maîtrise l'art de la méditation.

Comme il passait récemment par Oklahoma City, 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 : comprendre, mesurer et identifier ce qui se passe lors des phénomènes mystiques. Swami, qui croit que la méditation repose sur une base scientifique, accepta de bon gré.

Les procédures auxquelles fut soumis Swami furent appliquées par

quelques-uns des meilleurs médecins, neuropsychologues et chercheurs les plus expérimentés basés à 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 les technologies normalement employées sur les patients. Par l'observation des images obtenues par ces technologies ils savent 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 scanners CT ou l'IRM, qui produisent des images structurelles ou anatomiques du corps, le système 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 tout 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 époustouflants. 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 d'un cerveau humain moyen à tout point de vue. Les lobes frontaux sont associés aux fonctions d'intelligence, attention, sagesse et jugement.

Quand nous avons demandé à Swami d'entrer dans l'état de méditation le plus profond, deux observations plus remarquables ont été faites.

D'une part, l'hémisphère dominant du cerveau de Swami était inactif à plus de 90 percent. C'était comme si le cerveau avait fait ses valises et était parti en vacances. Il était tranquille, immobile, complètement en paix... et Swami le mettait dans cet état à volonté.

L'autre aspect surprenant de la méditation profonde de Swami était que la portion inférieure de ses zones médio-frontales s'éclairaient 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, il nous a dit qu'il ouvrait son *troisième œil*. Associé à la connaissance tant cosmique qu'intérieure, perçu comme un espace de clarté et de paix, le troisième œil est considéré par beaucoup comme le siège de l'âme. Avions-nous à une indication que la méditation profonde peut ouvrir une zone cérébrale impliquée dans la communication avec le divin, la pénétration des mystères du Soi ou de la création? Je crois que le PET scan a révélé ce que j'appelle le « point-D » du cerveau. Que le « D » de ce point-D signifie Délice, Divin ou même Dopamine (la substance chimique par laquelle le corps fait l'expérience du plaisir), les indications montrent au départ que la méditation peut la stimuler.

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 d'ondes cérébrales.

Il y a quatre bandes passantes d'ondes cérébrales, chacune de vitesse différente, et chacune associée 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 cérébrales *alpha* sont plus lentes et plus longues et correspondent - à des sensations de bien-être. Les ondes *theta* représentent un état de conscience proche du sommeil, phase représentée par un sens de calme et de sérénité sans activité pensante.

Dans la journée, la plupart des gens connaissent 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. 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. Comme le QEEG représente les cinq bandes passantes d'ondes cérébrales par des couleurs, c'était comme si nous observions Swami flottant de couleur en couleur à l'intérieur d'un arc-en-ciel!

Conclusions

Le cerveau est l'organe le plus complexe du corps, avec plus de 100 milliards de neurones, chacun en conversation chimique et électrique

avec jusqu'à 10.000 autres neurones. Sa franche capacité à traiter l'information est époustouflante.

Chose remarquable, cette complexité crée peu de difficulté pour Swami pour le contrôle de son activité cérébrale. Le mental de Swami - ses pensées, ses émotions et son intellect - dirige son cerveau. Il peut, de manière très fluide et aisée, 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 offre d'énigmatiques sujets d'étude.

Existe-t-il des techniques qu'on peut apprendre et enseigner pour apporter l'aquilibre et la paix dans la vie des gens?

Peut-on invoquer une réaction de guérison ou accélérer le processus par une formation spécifique? Pouvons-nous apprendre des techniques pour contrôler la douleur, changer le cours de la maladie?

Pouvons-nous apprendre à activer ce que j'appelle notre point-D, et entrer ainsi en connection instantanée avec le Délice ou le Divin?

Les résultats de notre étude de Swami ajoutent de nouvelles pages au livre grandissant du monde des recherches sur le cerveau. Les indications que le mental humain serait capable de choisir de guérir le corps continuent. Nous envisageons maintenant la possibilité pour les gens d'apprendre et d'acquérir ces capacités. Ce serait un immense bienfait pour l'humanité. Le potentiel d'amélioration des taux et de la progression de nombreuses maladies -- cancer, l'arthrite, les maladies cardiaques, l'alcoolisme et bien d'autres -- commence à devenir une possibilité.

Swami est un pont entre l'invisible, l'ancien monde du mysticisme, et le monde moderne visible de la science et de la découverte. À mesure que les recherches sur le cerveau s'intensifient et s'élargissent, que le phénomène du mysticisme est introduit de façon appropriée dans le

domaine de la science pour être mieux étudié, nous avançons d'un pas décisif sur la voie de l'espoir et de la santé.

* * * * *

« LA GUERISON SPIRITUELLE » ENREGISTREE PAR LA SCIENCE - D'ETONNANTES OBSERVATIONS...

Swamiji rencontra le Dr Collins, chercheur de pointe pratiquant le neuro-feedback à St. Louis, le 14 April 2005 à St.Louis, USA. Le Dr Collins désirait mesurer et analyser l'activité cérébrale de Swamiji et d'un patient au moment où Swamiji soignait ce dernier. Swamiji accéda volontiers à cette requête. Le patient se nommait David, il avait été blessé dans un accident de voiture 10 ans plus tôt et souffrait d'affections du système nerveux moteur.

Les lectures des cerveaux de Swamiji et de David ont été enregistrés et comparés dans 4 états principaux : (a) les deux simplement assis, normalement, (b) Swamiji en méditation, (c) Swamiji soignant David et (d) Swamiji rayonnant de l'énergie soignante et la dirigeant spécifiquement ou non vers David.



Swamiji étant simplement assis pendant que ses ondes cérébrales sont enregistrées, le Dr Collins observa ce qui suit :

1. Le cerveau de Swamiji était inhabituellement calme (surtout la partie droite). Le métabolisme cérébral était le 1/20ème de celui d'une personne normale. Ce taux est significativement inférieur à ce qu'on observe même chez des sujets très calmes
 - o Ceci implique une énorme conservation de l'énergie.
 - o L'oxygène et les autres substances chimiques consommées par le cerveau pour traiter l'information sont considérablement préservés.
2. L'activité était minimale, seule l'énergie requise pour les fonctions vitales du corps était consommée.
3. Les lectures de l'activité et du métabolisme cérébral étaient à des niveaux si bas que le Dr Collins dut remplacer les électrodes par de plus sensibles et même les ajuster plusieurs fois pour s'assurer de recevoir les tracés. Malgré ces corrections, les tracés continuaient de montrer des niveaux inhabituellement bas!
4. Les parties droite et gauche de son cerveau fonctionnaient simultanément. La puissance des ondes *alpha*, généralement élevée chez les personnes stressées, était significativement inférieure à la normale.

Le Dr Collins n'arrivait pas à croire que Swamiji était dans Son état normal avec un tel niveau d'activité cérébrale. "*Il n'y a pas d'état normal chez vous!*" remarqua-t-il. Swamiji répondit que c'était juste, car même à l'état normal Swamiji est en fait en *samadhi*.

Alors que Swamiji méditait :

1. Les ondes cérébrales de haute fréquence augmentaient. Cela n'arrive que chez les gens qui ont quelque 20 années de méditation.

2. Les ondes de basse fréquence s'affaiblissaient. C'est le contraire de ce qui est normalement observé chez la personne moyenne, les ondes de basse fréquence étant prééminentes pendant la méditation.

La cause de ce tableau inhabituel, comme l'a précisé Swamiji, est que lorsque la personne moyenne médite elle se concentre, alors que Swamiji entre simplement dans cet état de conscience.

Le Dr Collins a noté ce qui suit dans les tracés de Swamiji alors qu'il soignait David:

1. Les lectures du cerveau de Swami présentaient d'extraordinaires différences.
2. La partie droite de son cerveau est devenue beaucoup plus active. La différence entre le côté droit et le côté gauche était impressionnante!



- o L'hémisphère droit permet la pensée globale et le traitement rapide de l'information.
- o Ce que le cerveau gauche accomplit en plusieurs minutes, le cerveau droit le traite en une demi-seconde, c-à-d. que le

- cerveau droit est des centaines de fois plus rapide que le gauche!
 - o Chez Swami l'hémisphère droit est beaucoup plus actif que le gauche.
 - o Le cerveau droit était aussi dans la zone intemporelle (sans concept de temps).
3. La puissance de ces ondes impliquait un formidable niveau d'activité métabolique.

Selon le Dr Collins, “*Si c'était moi, je serais fatigué et en train de dormir à la fin!*” Mais bien sûr, Swami se sentait en pleine forme après avoir donné ses soins, chose qui semblait incroyable au docteur.

Au même moment, voici les indications des tracés du cerveau de David:

1. Certaines hautes fréquences que nous ne produisons pas en temps normal étaient produites par son cerveau.
 - o Ces hautes fréquences sont généralement produites lorsque nous intégrons de l'information, ou lors d'un moment de révélation soudaine (épiphanie).
 - o Si, et quand, elles se produisent, leur durée est très courte (environ une seconde) et elles passent facilement inaperçues.
2. Dans cas du cerveau de David, ces ondes étaient non seulement présentes, mais elles se maintenaient pendant toute la période des soins!
3. Le Dr Collins déclara : “*Le monde ne le croira pas! C'est extrêmement rare... On eût dit que son cerveau changeait et que des centaines de milliers de neurones et de nerfs du cerveau étaient reconnectés!*”
4. Les niveaux soutenus d'ondes de haute fréquence reflétaient aussi un métabolisme élevé du cerveau.

- o Le Dr Collins compara cette activité à une course de vingt minutes à la vitesse la plus élevée de l'individu.
- o Il en conclut que David serait épuisé après avoir reçu les soins.
- o Au contraire David ne se sentit pas fatigué, mais restauré, et il eut envie de marcher!

Ici, Swamiji émettait la même énergie curative, mais au lieu de la diriger sur une personne, il la laissait simplement rayonner. Le Dr Collins enregistra de nouveau l'activité cérébrale de Swamiji et de David, et trouva que:

1. Les ondes de haute fréquence continuèrent dans le cerveau de David (c-à-d. que les reconnections se poursuivaient dans le cerveau).
2. La différence de puissance des ondes de haute fréquence du cerveau de David restait significative.
3. Les deux hémisphères du cerveau de David devenaient similaires au cerveau droit de Swamiji.
4. L'activité cérébrale de Swamiji montrait des niveaux pratiquement identiques à ceux qui s'affichaient lors des soins donnés à une seule personne.

Swamiji expliqua ceci : “En temps normal, la personne qui reçoit les soins, l'énergie cosmique et moi-même sommes tous les trois différents; mais pendant les soins, les trois se mettent en réseau. C'est peut-être pour cette raison que le cerveau de David réagissait comme celui de Swamiji.”

* * * * *

ANALYSE DES ONDES CEREBRALES ET DU TAUX DE VARIABILITE CARDIAQUE ...



Le 29 Avril 2005, le Dr Juan Acosta-Urquidi et son associée Ann Trechak de la société Sound Health Designs LLC de Wichita au Kansas, ont eu l'occasion unique d'enregistrer une séance d'électro-encéphalographie (EEG) avec Swamiji.

Les observations montrèrent comment Swamiji changeait ses trains d'ondes cérébrales en passant par différents états modifiés de conscience. Un autre aspect de la recherche portait sur l'analyse de la variabilité du rythme cardiaque (HRV, Heart Rate Variability Analysis), qui est un outil pratique pour explorer les transactions énergétiques entre deux sujets.

cf. Acosta-Urquidi, JACM, 2004, vol. 10(4); Acosta-Urquidi et Trechak, 15è Conference ISSSEEM, 2005. (Voir aussi <http://www.heartmath.org>).

Le taux de variabilité cardiaque (Heart Rate Variability, HRV) de Swamiji et d'un sujet volontaire ont été enregistrés simultanément alors que le sujet recevait les soins de Swamiji. On a ensuite comparé les mesures de HRV obtenues auparavant (ligne contrôle de base) et pendant les séances de soin. Des changements dans le signal du spectre de puissance ont été enregistrés chez le receveur pendant les soins émis par Swamiji, ainsi que



lorsqu'il envoyait de l'énergie de soin dans la pièce sans la diriger spécifiquement sur un sujet.

Nous en avons déduit que le rythme cardiaque du sujet s'alignait sur celui de Swamiji pendant la séance de soins.

L'équipe conclut ces expériences par ces mots : "Nous attendons plus d'études scientifiques sur Swamiji, afin de valider objectivement Ses merveilleux dons spirituels. En ce moment crucial où la guérison planétaire est une telle priorité."

* * * * *

Dhyanapeetam - quelques jalons

Tout juste deux ans après sa fondation Dhyanapeetam a grandi pour devenir une organisation internationale dont les activités recouvrent trois continents. Tout en apportant une contribution positive de taille à la communauté, Dhyanapeetam hérit aussi sa mission consistant à éveiller l'humanité à des lendemains joyeux et vibrants.

Voici un bref aperçu de nos jalons les plus importants :

- ◆ Ouverture du siège pour l'hémisphère occidental à Los Angeles, Etats-Unis, cœur des activités en Occident.
- ◆ Plus de 400 programmes d'Ananda Spurana (ASP) ou Life Bliss (LBP - Vivre en Félicité) - ateliers sur la méditation et le bien-être des chakra sous la direction de Swamiji et de Ses Acharyas (enseignants) en 30 lieux différents dans le monde.
- ◆ Des milliers de personnes ont suivi le programme de niveau avancé Nithyananda Spurana Program (NSP), et ont été initiés avec de nouveaux noms indiquant leur voie spirituelle.
- ◆ Plus de 100 ashramites vivent et étudient en ashram à Bangalore et Los Angeles.
- ◆ Ananda Healing (le système de soins Ananda) a soulagé des milliers de personnes qui se plaignaient de maux allant de la migraine au cancer. À ce jour, plus de 75.000 personnes ont reçu ce toucher directement de Swamiji.
- ◆ Il existe plus de 800 centres de soin et de méditation à travers le monde dans 20 pays, et plus de 1.000 soignants Ananda actifs.

- ◆ Plus de 100 acharyas (enseignants) ont été formés directement par Swamiji pour animer des programmes de méditation dans le monde entier.
- ◆ Le Projet Gnana Daana de méditation pour la jeunesse a déjà touché plus de 100.000 étudiants et jeunes adultes.
- ◆ Plus de 70 Dhyana Satsangs (programmes de méditation de masse) et 300 conférences gratuites ont été données personnellement par Swamiji devant des centaines de milliers de participants.
- ◆ Plus de 1.000 foyers et lieux de travail ont été visités, chargés en énergie et bénis par Swamiji à ce jour.
- ◆ Plus de 60 livres ont été publiés en cinq langues, plus de 100 cassettes audio, CD audio, et video ont été lancés à ce jour.
- ◆ Par centaines, les Ananda Sevaks (volontaires) œuvrent main dans la main avec les ashramites pour organiser des cours et satsangs dans leurs régions, gérer des centres de soin et de méditation et animer des camps de soins gratuits.

* * * * *