

- PARAMAHAMSA NITHYANANDA -

# DE LA SOUFFRANCE À LA FÉLICITÉ

(‘From Pain to Bliss’ in French)



**Discours délivrés aux Swamis et Ananda Samajis  
de l'ordre Nithyananda, tout autour du monde.**

## DE LA SOUFFRANCE À LA FÉLICITÉ

PUBLIÉ PAR LIFE BLISS FOUNDATION  
& NITHYANANDA VEDIC SCIENCES UNIVERSITY PRESS  
(Une subdivision de Nithyananda Vedic Sciences University, USA)

*Les techniques de méditation présentées dans ce livre ne doivent être pratiquées qu'après avoir reçu les instructions personnelles données par un professeur agréé de Life Bliss Foundation(LBF) ou Nithyananda Vedic Sciences University (NVSU). Il n'est pas conseillé aux lecteurs qui n'auraient pas encore participé à l'un des programmes proposés par LBF ou NVSU d'essayer ces techniques. Dans le cas où vous essaieriez ces techniques sans avoir initialement participé aux programmes de LBF ou NVSU, vous le ferez à vos propres risques ; ni l'auteur, ni LBF et NVSU ne seront tenus responsables pour les conséquences de vos actes.*

Copyright© 2008

Première Edition: Avril 2008

ISBN : 978-1-934364-67-3

ISBN : 1-934364-67-3

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 pour un système de recherche documentaire, ni retransmise ou copiée en vue d'une utilisation publique ou privée sans la permission écrite de l'éditeur. En cas d'utilisation personnelle des informations contenues dans ce livre, ni l'auteur, ni l'éditeur ne saurait assumer la responsabilité de vos actions.

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

Imprimé en Inde par :

## **De la souffrance à la félicité**

*La chose la plus effrayante au monde est la souffrance.*

*Tous les êtres vivants ont peur d'une chose: la souffrance. Si vous regardez plus en profondeur, vous verrez que les gens craignent en fait plus la douleur et l'agonie qu'ils devront subir au moment de la mort, que la mort elle-même!*

*Beaucoup ont peur de la pauvreté, certains fuient les relations, d'autres craignent la maladie...Mais la racine de toutes ces peurs est la souffrance. Toutes les peurs de l'homme culminent dans la peur de la souffrance.*

*C'est pour cela que les gens arrivent mieux à supporter une maladie grave mais indolore, qu'une simple migraine!*

## **Qu'est- ce que la souffrance?**

Explorons ce sujet en profondeur.

La douleur peut être physique, mentale ou émotionnelle. La douleur physique est une nécessité de base pour le corps. Imaginez que nous ne puissions ressentir la douleur! Nous commencerions alors à styliser nos visages et nos membres avec la même verve que nos cheveux! Mais blague à part, la douleur est le symbole de la sagesse du corps. La douleur fait de nous des êtres humains intégrés.

Contrairement à ce que nous croyons, la plupart d'entre nous ne 'vivons' pas intégralement avec notre corps. Nous ne 'vivons' que dans les parties supérieures, négligeant les parties inférieures.

Faisons un petit exercice afin de mieux comprendre: fermez les yeux et visualisez-vous, visualisez votre être. Appelez-vous par votre nom. Quelle partie de votre corps vient spontanément à votre esprit? Sans aucun doute votre visage et vos membres supérieurs, mais certainement pas vos jambes et vos pieds! Ce fait prouve que nous ne sommes pas complètement présents dans chacune de nos cellules, dans chacun de nos membres. Cette distinction existe aussi subtilement dans notre esprit. Les membres supérieurs sont les maîtres, les membres inférieurs sont les servants. Lorsque vous créez cette séparation, sans le savoir, votre énergie et votre force de vie ne se

dirigent que vers les parties du corps vers lesquelles vous vous concentrez. Touchez votre joue. Vous semble-t-elle vivante, vibrante? Maintenant, touchez votre pied. Sentez-vous la même chose? Vous n'êtes pas aussi 'vivant' dans vos pieds que dans vos joues. Pourquoi cela?

Cela vous semblera difficile à croire, mais cela est du à votre inattention de cette partie de votre corps.

### **L'esprit peut-il contrôler la douleur?**

Au niveau émotionnel et mental, la souffrance est souvent le résultat d'une forme de jugement. La souffrance naît TOUJOURS d'une résistance au moment présent. Chaque douleur ressentie laisse un résidu qui se loge dans votre corps. Petit à petit, cette souffrance s'accumule et crée un champ d'énergie négative autour de vous, appelé corps de souffrance. Ce corps de souffrance nous contrôle et est responsable de la plupart de nos schémas de souffrances.

La souffrance est toujours née d'une résistance à l'instant présent.

La recherche a révélée que tout déséquilibre émotionnel peut profondément déranger le corps physique. Par exemple, la répression sexuelle peut se somatiser en mal de dos et l'impression d'endosser trop de responsabilités peut causer des douleurs à l'épaule.

Dans un bus bondé, vous pouvez être entassé avec des gens de tous genres. Mais votre être ne les touchera pas, votre esprit et votre conscience ne le permettront pas. Votre être se concentrera plutôt plus profondément en lui-même.

Il y avait à Calcutta deux petits ashrams dont les présidents respectifs n'étaient pas en bons termes. Un jour, une personne d'autorité visita l'un des *ashrams* et invita le président à venir visiter l'autre *ashram* en sa compagnie. Ce dernier fut très embêté. Il ne pouvait pas refuser l'invitation, mais il ne voulait pas y aller.

Subitement, le président développa une forte fièvre qui l'empêcha de quitter l'ashram! J'ai vu cela de mes propres yeux. Dès que la personne quitta les lieux, la température redevint normale.

N'avons-nous pas tous expérimenté le 'blues' du lundi matin? Même les enfants se mettent à développer des symptômes de maladie lorsqu'on les force à faire quelque chose qu'ils ne veulent pas faire- comme aller à l'école! Ce genre de symptômes est créé par un *mal-aise*, le corps et l'esprit ne travaillant pas en phase l'un avec l'autre. Votre corps à du *mal à dire* quelque chose, et ce mal à dire s'exprime alors en *maladie*. L'autre jour, un beau jeune homme appartenant à une famille Hindoue orthodoxe fut amené à notre centre

### **Une petite histoire**

de soins. Son diagnostic était un cas de cécité soudaine. Ses parents commencèrent à pleurer et me confièrent que le garçon était en excellente santé jusqu'à la semaine précédente, où il devint soudain aveugle. Tous les tests médicaux effectués sur ses yeux ne révélèrent absolument rien d'anormal, pourtant il ne pouvait voir! Après avoir passé son énergie en revue, j'ai demandé à le rencontrer en privé. Dès que ce garçon pu me parler, il déchargea tous ses soucis. Il me confia qu'il était éperdument amoureux d'une jeune fille mais que ses parents lui interdisaient de la voir. Je compris alors immédiatement la racine du problème. Je demandai au garçon de se procurer une photo de sa bien aimée, et de passer trois jours en méditation continue sur cette photo.

Ses parents furent surpris d'entendre une solution si peu conventionnelle sortir de la bouche d'un homme spirituel! Vous serez surpris: la technique se prouva miraculeuse. En trois jours, le garçon retrouva une vue parfaite.

### **Pourquoi cela est-il arrivé?**

Lorsque le garçon fut contraint de ne plus voir ce qu'il désirait voir le plus au monde, son esprit inconscient décida tout simplement de ne plus voir du tout! La source de sa cécité était purement psychologique. Voyez-vous à quel point l'esprit peut influencer les sens? L'esprit est très puissant.

Il est mentionné dans le *Bhagavatha purana* (l'histoire de la vie de Krishna), que Krishna et Radha naquirent à quelques minutes d'intervalles. A la naissance, Radha était un bébé tout à fait normal, simplement, elle n'ouvrait pas les yeux. Quelques jours passèrent et la mère de Radha emmena sa petite fille visiter la maison de l'enfant Krishna. Dès que Radha fut placée en présence de Krishna, elle ouvrit les yeux et contempla Krishna! Quand un ami la questionna plus tard à ce sujet, Radha demanda, 'Qu'y avait-il d'autre à voir? C'est pour Krishna que j'ai pris naissance, alors j'attendis d'être en sa présence pour ouvrir les yeux.'

Cela n'est peut-être qu'un conte, mais il illustre bien le pouvoir fantastique de l'esprit sur le corps.

En fait, la douleur est une lettre de demande écrite par le corps à l'esprit disant, 'S'il-te plaît, donne-moi de l'attention!' Comprenez : Votre attention est de l'énergie! L'énergie se dirige là où vous mettez votre attention, et là où vous mettez votre attention, vous pouvez constater une différence.

Vous attirez la souffrance.

Peu de gens sont prêts à croire qu'ils ont, en fait, ouvert la porte à toutes leurs souffrances, et les honorent comme des invités de marque. Pourtant, c'est la vérité.

Nitti Mudaliar entre dans un restaurant et commence à commander des quantités astronomiques de nourriture.

‘Pourquoi ne demandes-tu pas à ta femme de cuisiner quelque chose que tu aimes, pour une fois? Ne sait-elle pas que tu détestes ce plat?’ ‘Quelle femme?’ répliqua l’homme surpris. ‘Je suis célibataire. Je prépare tout moi-même!’

Cela peut sembler drôle, mais nous vivons nos vies de la même façon. Nous invitons d’abord aveuglément la douleur en nous, puis nous nous en plaignons, et finalement avons recours aux analgésiques. Et nous ne sommes même pas dérangés d’être toujours affligés par les mêmes maladies, parce que nous ne nous identifions pas comme étant la racine du problème. Nous jetons la responsabilité de notre douleur sur les autres, rarement sur nous-même.

### **Quel est le remède contre la douleur?**

Le remède à la souffrance est votre présence consciente. Il existe une très belle et très simple technique de méditation d’auto guérison, qui dirige votre présence consciente sur le membre malade. Vous pouvez l’essayer la prochaine fois que vous avez mal quelque part. Elle est sans aucun doute un bon palliatif aux analgésiques dont les effets secondaires s’avèrent être parfois pire que la douleur de départ!

Admettons que vous ayez mal aux jambes. Allongez-vous dans l’obscurité. Faites l’effort conscient d’oublier

complètement votre corps, concentrez-vous seulement sur le membre douloureux, focalisez votre attention à

Lorsque vous observez votre douleur profondément, une certaine innocence se manifeste en vous. Vous sentez pour la première fois que vous n'êtes pas le corps. Aucune souffrance ne peut toucher votre soi. Une fois que vous réalisez cela, vous transcendez cette souffrance et devenez *dukkha ateeta* (celui qui est allé au delà de la souffrance). Vous savourez cette liberté rare qui naît du détachement de ce corps que vous allez porter toute votre vie. Vous transcenderez votre vie ordinaire et spiritualiserez votre vie. Vous existerez alors dans ce monde en tant qu'*Atman*, un être réalisé. Le monde matériel aura disparu pour laisser place à un nouveau monde d'une beauté, d'une innocence, d'une joie et d'une compassion incomparable.

Comme on peut le lire dans la *Gita*:

*Sama dukkha swastha sama loshtaashma kaanchana  
Tulya priyaapriyo dheerasthulya nindaatma samstut*

(Celui qui est toujours établi dans le Soi, accueille les joies et les peines avec équanimité, que ce soit une motte de terre, une pierre, ou une pépite d'or, tous ont la même valeur. Possédant la sagesse, il accueille l'agréable et le désagréable d'un esprit égal, et conçoit la censure et la louange pareillement).

Avec *gnana* et *dhyana*, l'attention et la pratique, la souffrance peut devenir une porte ouverte sur Nithyananda- la béatitude éternelle. Mes bénédictions sont toujours avec vous.



**Q: L'illumination est-elle la seule solution à ce monde de souffrance et de misère?**

Une  
petite  
histoire

devient compassion, une force silencieuse qui se meut en chacun de nous, et qui transforme la laideur en beauté. La compassion apporte ses propres récompenses.

**Q: Pourquoi l'amour et la souffrance vont-ils toujours main dans la main? J'essaie de donner le maximum de liberté à mon partenaire, mais je finis toujours par me sentir exploité!**

R: Avant toute chose, cette idée de donner un maximum de liberté à votre bien-aimée n'est-elle pas un leurre? Aimer implique offrir une liberté totale et inconditionnelle. Dire que vous laissez une certaine marge de liberté à l'autre (en fonction de ce que vous jugez nécessaire), montre que vous retenez quelque chose dans votre don.

Bien sûr, il est naturel de vouloir posséder votre bien-aimé, ceci est le jeu de l'ego. De plus, il est difficile de concevoir que votre partenaire ait besoin d'espace et de temps loin de votre présence, n'est-ce pas? Vous essayez d'être juste en lui donnant 'un maximum de liberté', mais dès qu'elle fait concrètement usage de cette liberté, vous vous sentez exploité!

Comprenez ce que je dis, et ne faites pas l'erreur de généraliser : 'A chaque fois que j'offre de la liberté dans mes relations, je me fais exploiter.' Etes-vous sûr que vous n'y êtes pour rien? L'amour peut-être si douloureux, car les amants, sans s'en rendre compte, cherchent à s'emprisonner dans les cages dorées de leurs attentes respectives! Mais

l'amour véritable ne peut jamais fleurir en captivité. Cependant, vous essayez tout de même d'emprisonner votre bien-aimé, qui fait pareil

La deuxième partie de la question- la souffrance est-elle essentielle? Oui, d'une certaine manière. Parce que souffrir peut-être un catalyseur puissant dans votre croissance spirituelle. Tout comme une graine doit rompre afin que la plante puisse grandir et fleurir, une souffrance intense peut détruire les défenses de l'ego, vous laissant ouvert et vulnérable à l'Existence. Dès que vos modes de pensées habituelles sont rompus, vous commencez à percevoir les choses comme elles sont réellement. Vous commencez à voir une distance subtile entre vous et la douleur. Vous sentez que cette peine ne vous appartient pas, elle n'est pas intrinsèque à votre être.

En fait, la souffrance est juste la réponse que vous avez choisie face à cette situation particulière. Une fois que ce processus est dévoilé, comment pouvez-vous encore subir la souffrance? En acceptant votre souffrance en conscience, vous vous en libérez réellement.

La souffrance n'est pas nécessairement la clef de la félicité. Mais si vous apprenez sincèrement la leçon qu'elle peut vous donner, cette même souffrance peut vous ouvrir les yeux sur sa propre irréalité. Elle

***La souffrance n'est que la réponse que vous avez choisie face à une situation donnée.*** peut vous enseigner à quel point elle est superflue. C'est pour cela que je l'appelle la 'souffrance nécessaire': elle n'est utile que pour vous faire réaliser que la souffrance n'est pas nécessaire du tout!

**Q: Vous dites que la désidentification avec la douleur peut apporter la félicité. Mais la félicité fait aussi souffrir lorsqu'elle cesse. Comment puis-je passer de la souffrance à la félicité?**

R: Ce que vous devez comprendre est que la souffrance et la félicité ne sont pas opposées. La béatitude n'a rien à voir avec la souffrance. Le plaisir est le contraire de la souffrance- et comme toutes choses opposées, elles n'existent pas l'une sans l'autre. Et comme vous le remarquez, vous ne pouvez pas jouir du plaisir sans subir la peine. Il est intéressant de rappeler que les écritures Indienne anciennes utilisaient le même mot, souffrance, pour signifier plaisir et peine, car la souffrance en est le résultat ultime.

La félicité se manifeste lorsque vous abandonnez les deux concepts que sont le plaisir et la souffrance. Vous devez vous en débarrasser complètement, c'est la seule issue. La félicité est l'état qui vous inonde dès que le plaisir et la peine cessent de vous déranger. Elle transcende ces deux états. Elle est parfaite harmonie, silence intérieur et paix totale.

## **Apropos de Paramahansa Nithyananda**

Cette déclaration met fin à la quête éternelle de l'homme sur le but de sa vie: la félicité est le chemin et le but. Ce fait est l'expérience et l'enseignement de Paramahansa Nithyananda, un maître illuminé et

un mystique moderne incarné parmi nous aujourd'hui.

Son dessein est de nous donner une compréhension concrète et expérimentielle que la félicité n'est pas une terminologie en soi, mais la voie elle-même – qui consiste à vivre 24 heures par jour dans la joie! Ces enseignements, en nous aidant à travailler sur notre espace intérieur, aident à réaliser cette voie.

Paramahansa est né à Tiruvannamalai- un centre spirituel majeur de l'Inde du sud. A travers une pratique intense de la méditation et l'étude du yoga, du tantra, et des sciences métaphysique Orientales, il atteint l'état de la réalisation intérieur. A partir de son expérience, il a formulé une technologie de la félicité qui développe la conscience de l'individu, et crée des individus stables spirituellement.

Il a préparé une myriade de programmes permettant à chacun de tomber dans cet espace naturel de silence intérieur appelé *méditation*. Il dit 'La méditation est la clef du succès dans le monde matériel- elle libère un trésor de contentement intérieur.'

## **Nithyananda Mission**

**Nithyananda Mission** est un mouvement international oeuvrant à développer la félicité intérieure. **Life Bliss Foundation (LBF)** et **International Vedic Hindu University (IVHU)**, Florida, USA, sont

des branches de la mission. Etablie en 2003, elle travaille aujourd'hui à transformer l'humanité à travers la transformation de l'individu.

Paramahansa Nithyananda travaille à faire évoluer la Conscience Collective vers la Super Conscience, en créant une nouvelle conscience individuelle sur Terre. Pour réaliser cela, le but de la Mission est d'initier un million de gens à une technique de méditation unique - *Nithya Dhyaan* et cent mille personnes à '*Living Enlightenment*'.

**Nithyananda Mission Ashrams & Centers**, sont des 'laboratoires spirituels' où la croissance intérieure est profonde et la croissance extérieure, une conséquence naturelle. Ces centres offrent un espace pour explorer et s'épanouir à travers toute une gamme d'activités, allant de la méditation à la science. Ils génèrent une *spiritualité quantique*, où les mondes matériels et spirituels fusionnent pour créer un style de vie complet permettant la félicité.

De multiples projets se développent dans les ashrams du monde entier, et de nouveaux centres sont sur le point d'être créés, pour fournir une pléthore de services touchant différents champs d'activités humaines.

Ces endroits offrent des solutions de vie qui ont transformé rapidement et efficacement un grand nombre de vies. Toute une gamme de programmes de méditation est offerte par IVHU. Parallèlement, des soins d'aide à la guérison, issus du système *Nithya Spiritual healing*, un système d'éducation gratuite pour les jeunes, l'encouragement à

l'art et la culture, des retraites de méditation dans les entreprises, des camps médicaux gratuits, des repas gratuits, un programme de formation spirituelle d'un an en résidence à l'ashram, un *gurukul* (une école fonctionnant sur la base de l'ancien système d'apprentissage) et d'autres services sont offerts dans le monde.

*Ananda Sevaks* ou **Nithya Dheera Seva Sena (NDSS)**- un groupe actif de membres bénévoles- comprend un nombre grandissant de volontaires dédiés qui supportent la mission.

## **Les Services de Life Bliss Foundation (LBF)**

**LBF est la branche qui s'occupe des enseignements de Nithyananda Mission, elle offre des programmes de méditation spécialisés partout dans le monde, qui profitent à des millions de gens au niveau du corps et de l'esprit. En voici quelques exemples : LBP Niveau 1 Ananda Spurana Program (LBP niveau 1-ASP)**

*-Faites le plein d'énergie!*

Ce programme est une retraite de méditation sur les *chakras* qui relaxe et remplit les sept *chakras* majeurs de notre système. Ce programme permet une connaissance intellectuelle claire secondée d'une expérience directe de vos émotions. Il met au clair la relation directe

qui existe entre nos émotions et ces centres d'énergie. Cette retraite promet une gestion efficace des émotions, une meilleure clarté et une disposition mentale positive, de meilleures relations, une attitude nouvelle et une inspiration neuve face au travail et, par-dessus tout, une vie heureuse.

### **Life Bliss Program Niveau 2 - Nithyananda Spurana Program (LBP niveau 2-NSP)**

*-La mort démystifiée!*

Un programme qui dévoile l'art de vivre en démystifiant le concept de la mort. Si vous connaissez le processus et le but de la mort, vous vivrez votre vie d'une façon complètement différente! Il nous offre un espace pour nous détacher des émotions profondément ancrées en nous, qui proviennent toutes d'une seule et unique peur : la peur de la mort. Il enseigne 'l'art de vivre', qui enseigne ultimement 'l'art de mourir.' Ce programme est un tremplin vers une nouvelle vie- une vie guidée par une intelligence naturelle et un enthousiasme spontané.

### **Life Bliss Program Niveau 3 - Atma Spurana Program (LBP**

### **Niveau 3-ATSP)**

*-Connectez-vous à vous-même !*

Ce programme révolutionnaire analyse clairement le fonctionnement du mental, et vous montre de manière expérimentale comment le maîtriser plutôt que le subir. Ce programme offre des solutions garanties qui vous font passer des émotions primaires- telles que les peurs ou la colère- aux qualités plus subtiles de la logique, de l'intelligence et ultimement, du bonheur.

### **Life Bliss Technology (LBT)**

Life Bliss Technology (LBT) est un programme en résidence d'une année, adressé aux jeunes entre 18 et 30 ans. Reposant sur le système d'éducation Védique, ce programme permet de développer une bonne constitution physique, mentale, et une bonne santé émotionnelle chez les jeunes en nourrissant leur intelligence créative, leur spontanéité, leur transmettant ainsi de bonnes qualités professionnelles qui leur permettent alors d'être économiquement et spirituellement indépendants.

Et par-dessus tout, le programme offre l'opportunité unique de vivre en présence d'un maître réalisé!









## Contactez-nous:

### USA:

**Nithyananda Dhyanapeetam**

9720 Central Avenue

Montclair

CA 91763

USA

Ph.: 1-909 625-1400

Email: [programs@lifebliss.org](mailto:programs@lifebliss.org)

URL: [www.lifebliss.org](http://www.lifebliss.org)

### INDE:

**Nithyananda Dhyanapeetam**

Nithyanandapuri

Kallugopahalli

Mysore Road, Bidadi

Bangalore - 562 109

**Karnataka**

### INDIA

Ph.: 91 +80 65591844 / 27202084

Fax: 91 +80 27288207

Email: [mail@nithyananda.org](mailto:mail@nithyananda.org)

Pour trouver l'adresse des autres ashrams,

Visitez [www.nithyananda.org](http://www.nithyananda.org)

## Les autres livres disponibles

- résultat garanti
- Nithyananda Vol 1
- A vous la méditation!
- La félicité est le chemin et le but
- La seule issue est à l'intérieur
- Nithya Yoga
- Il s'appelle Nithyananda
- Nithya Dhyaan

Pour vous procurer des livres et d'autres produits, veuillez visiter [www.lifeblissgalleria.com](http://www.lifeblissgalleria.com) ou contactez-nous.

Vous pouvez télécharger gratuitement plus de 300 vidéos des discours de Paramahansa sur [www.youtube.com/lifeblissfoundation](http://www.youtube.com/lifeblissfoundation)

La souffrance n'est que  
la réponse que vous  
avez choisie face  
à une situation  
donnée.

- Paramahansa Nithyananda

PUBLIÉ PAR LIFE BLISS FOUNDATION &  
NITHYANANDA VEDIC SCIENCES UNIVERSITY PRESS  
(Une subdivision de Nithyananda Vedic Sciences University, USA)

