

LA SADHANA,

LE CHEMIN DE L'INTÉRIORITÉ



CITATIONS EXTRAITES DES DISCOURS DIVINS DE

BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA

AVANT-PROPOS

La *sadhana* est la totalité de la vie, car chaque acte, chaque pensée et chaque mot sont un pas qui s'approche ou qui s'éloigne de Dieu. Dieu n'est pas là-haut dans le ciel : Il est en nous, avec nous, à côté de nous, derrière nous et devant nous. Il est dans chaque cellule, en tant que vie. Il est dans chaque atome en tant qu'activité. Il est tout cela et bien plus que cela.

Tout être humain est doté d'intelligence, par l'entremise de laquelle il peut chercher, investiguer et faire l'expérience de la vérité première, à savoir que Dieu est sa propre vérité. La *sadhana* conduira quelqu'un sur la voie de l'intériorité plutôt qu'une autre qui l'égarera dans le monde extérieur objectif où les sens interprètent souvent à tort et perturbent. Bhagavan est venu pour remettre l'humanité sur les rails de la foi et de la dévotion afin qu'elle puisse avancer paisiblement et sûrement jusqu'à la félicité de l'autoréalisation.

Ce travail fait partie d'une série d'autres travaux qui seront publiés pour synthétiser d'importantes facettes du message qui parcourt les discours de Bhagavan et les présenter dans l'optique d'une étude, d'une méditation et d'une pratique approfondies.

Ses directives et ses conseils aideront le novice comme le chercheur plus expérimenté à progresser dans l'intériorisation jusqu'à la réussite.

Ainsi, faisons de ces quelques pages notre guide de la Libération et Il bénira notre périple, si nous l'entreprenons, puisqu'Il est simultanément la Lumière et l'Amour...

N. Kasturi

Prasanthi Nilayam, le 18/08/1976

SOMMAIRE

I.	La discipline spirituelle – La <i>sadhana</i>	4
II.	La réalisation, <i>Jnana</i> , <i>Viveka</i>	14
III.	<i>Bhakti</i> , <i>Karma</i> & <i>Jnana Sadhana</i>	37
IV.	La méditation sur le <i>Pranava</i> , “OM”	81
V.	<i>Dhyana</i> & <i>Jnana Yoga</i>	90
VI.	<i>Tapas</i> , l’ascèse physique, mentale et vocale	143
VII.	Le rôle du maître spirituel dans la <i>sadhana</i>	189
VIII.	La discipline alimentaire	200
IX.	Les trois <i>gunas</i>	213
X.	Une foi et une dévotion stables	221
XI.	La signification des fêtes hindoues	233

I. LA DISCIPLINE SPIRITUELLE OU LA SADHANA

1. Prions. *"Asatho maa sath gamaya"* : Conduis-moi du monde provisoire qui se dégrade jusqu'au monde de la béatitude éternelle ; *"Thamaso maa jyothir gamaya"* : Accorde-moi le rayonnement de Ta grâce, éclaire mon âme avec la vérité ; *"Mruthyor maa amrtham gamaya"* : Sauve-moi des affres de la naissance et de la mort et détruis les désirs impérieux du mental qui génèrent les semences de la renaissance.
2. La vie de l'homme doit être une *sadhana* continue. N'importe quelle journée est une journée propice pour entreprendre une *sadhana*. Inutile de s'occuper de la position du soleil, car les mois et les déplacements du soleil se rapportent à la nature et n'ont qu'une valeur relative.
3. Suivez l'agrément et la modération. Evitez tout ce qui est trop tape-à-l'œil, trop délabré, trop coûteux ou trop fragile. Suivez la voie du milieu qui est la plus profitable pour vous. Vous ne savez pas entièrement renoncer à l'envie d'objets des sens, aussi faites-en un instrument d'adoration. Consacrez tous vos efforts au Seigneur et acceptez tous les accomplissements et tous les échecs comme des preuves de Sa grâce, car c'est Sa Volonté qui a décrété que ceux-ci adviennent. Transformez l'ensemble des six passions en instruments d'élévation spirituelle.
4. Semez dans le champ de votre cœur de bonnes pensées pleines d'humilité, puis irriguez-le avec les eaux de l'amour, protégez la culture avec le pesticide de marque "courage", nourrissez-la avec l'engrais de la concentration et puis, les plants de la dévotion vous offriront la récolte de la sagesse éternelle, selon laquelle vous êtes Lui et quand cette révélation survient, vous devenez Lui, puisque vous l'avez toujours été, même si vous l'ignoriez jusqu'alors.

5. L'individu ne peut s'accomplir qu'en servant les autres de manière universelle. La *sadhana* doit élargir sa vision, augmenter son expérience et l'enthousiasmer jusqu'à ce qu'il se fonde dans le Soi supérieur.
6. Mais une question se pose alors : pourquoi ne Le voit-on pas ? Eh bien, Il est là, comme le beurre est présent dans le lait. Il en imprègne chaque goutte. Si on veut voir le beurre, il faut passer par divers processus comme chauffer, bouillir, cailler, baratter, etc. De même, via certaines disciplines spirituelles, comme la répétition du Nom du Seigneur, vous pouvez visualiser Celui qui réside dans le cœur, vous pouvez ressentir comme réel le Dieu immanent.
7. Vous pouvez vous rendre compte, à partir de l'expérience des saints et des sages, que la joie qui provient du monde extérieur est minuscule, si vous la comparez avec la félicité que vous avez méritée et gagnée par votre discipline spirituelle. Pour gagner cette félicité, il est indispensable que votre *sadhana* soit empreinte de renoncement. Si vous forez pour puiser de l'eau dans les entrailles de la terre, il doit y avoir un vide d'air dans le conduit pour que l'eau puisse s'élever. Autrement, s'il y a de l'air qui rentre, l'eau ne s'élèvera pas. Similairement, veillez bien à ce que l'attachement aux objets matériels ne souille pas votre *sadhana*. L'amour universel ne jaillira pas, tant que les plaisirs sensuels et que la vanité personnelle infesteront votre esprit.
8. Il y a trois choses que l'on devrait toujours garder à l'esprit, à savoir : ne penser à rien d'autre qu'à Dieu, ne rien faire d'autre sans la permission de Dieu et garder son attention totalement fixée sur Dieu.
9. Vous vous plaignez du fait que votre voisin n'a entrepris la discipline spirituelle que depuis deux ans, alors que vous, cela fait vingt ans, et que lui a trouvé la félicité, alors que vous êtes toujours malheureux ! Vos réactions vous conduisent à M'attribuer de l'injustice, de la partialité, alors que la réponse se

trouve dans le passé dont vous n'avez pas conscience. Vous avez donné vingt coups de marteau à un bloc qui ne s'est pas encore brisé. Une autre personne arrive et à son deuxième coup de marteau, le bloc se brise ! Celui qui a donné vingt coups de marteau est déçu et celui qui n'en a donné que deux exulte, mais le bloc ne s'est brisé qu'en raison de l'impact cumulé de vingt-deux coups ! Car votre voisin a à son crédit vingt ans de *sadhana* emmagasinés dans le corps causal avec lequel il est venu depuis sa naissance précédente dans sa vie actuelle. Votre nature et vos prédispositions sont façonnées par la manière dont vous avez aimé, œuvré et lutté dans la longue série de vies que vous avez déjà vécues.

10. Mais l'*asrama dharma* et le *varna dharma* (les codes de conduite morale prescrite pour les différentes castes et pour les quatre stades de la vie, à savoir, étudiant, propriétaire, reclus et moine) n'empêchent aucunement la discipline de fixer l'esprit sur Dieu, de purifier l'esprit du mal ou de vénérer le Seigneur par l'entremise de nos actions, de nos paroles et de nos pensées. Les différences de genre, de caste, de statut ou de stade de la vie n'affectent que ceux qui vivent dans la conscience que le corps est la Réalité et qui agissent comme si le monde est absolu et éternel.

11. La caste sans le caractère est vaine et n'est qu'une étiquette vide. La *sadhana* sans la base du caractère ressemble aux errements d'un aveugle. La moralité, la vertu et le caractère sont essentiels. Si vous vous basez là-dessus et si vous entreprenez une *sadhana* qui est conforme aux dispositions qui sont prescrites pour la voie que vous avez choisie, alors il n'y a aucun doute que vous réussirez. Mais vous devez tenir compte d'une importante mise en garde : vous ne devez pas céder à la paresse, simplement parce que *jati*, la naissance, n'est pas importante. Les principes moraux reviennent aussi à la naissance et donc, pour les entretenir, la conscience de *jati* est utile et compte, mais si en vertu de mérites accumulés au cours de naissances antérieures, on possède le trésor de la bonté et de la vertu, on ne doit pas attacher trop d'importance à *jati*. Il n'y a que ceux qui ont pratiqué le yoga au

cours de leurs naissances passées et qui n'ont pas pu parachever le processus qui auront ce type d'excellence. Le principal est d'acquérir les principes moraux qui sont prescrits pour votre naissance, la nourrir de ces principes moraux et devenir digne et d'aboutir avec un statut élevé dans la vie. Sur une certaine distance sur le chemin de la *sadhana* et de la spiritualité, votre naissance et les principes moraux vous serviront. Vous pourrez sublimer les *gunas* par leur entremise.

12. Dans certains temples consacrés à Vishnu, on ouvre une porte spéciale qui s'appelle *Vaikunta-dwara* qu'on peut franchir pour entrer dans la Présence. *Vaikunta-dwara*, c'est la porte du paradis, c'est-à-dire l'accès à l'auto-réalisation. Mais la porte du paradis ne se trouve pas que là-bas, elle peut s'ouvrir juste devant vous, où que vous soyez. Frappez et elle s'ouvrira. Vishnu signifie "*sarva vyapi*", Celui qui est partout et donc Sa résidence, *Vaikunta* (le ciel, le paradis) doit être partout. Vous pouvez entrer avec le bon mot de passe sur le bout de la langue. Votre cœur peut devenir *Vaikunta*, si vous le purifiez et si vous permettez à Dieu d'y résider. *Vaikunta* signifie "le lieu où il n'y a pas l'ombre d'une peine". Quand Dieu réside dans votre cœur, tout est comblé et libre.

13. La discipline spirituelle, l'augmentation du *japa*, de la méditation, du service désintéressé et des chants dévotionnels peuvent atteindre le même but sans plonger la communauté humaine dans le borbier de l'animalité.

14. Déposer votre fardeau, le remettre à la destinée et vous calmer signifie moins d'efforts. Par l'effort et la prière, on peut atteindre une nouvelle destinée. Sans effort, ni prière, on ne peut obtenir ni une nouvelle destinée, ni la grâce. Efforcez-vous !

15. Si les graines de la sagesse authentique que je sème ne produisent pas de bons plants et ne fournissent pas une bonne récolte, j'en suis aussi affecté.

D'autre part, si elles poussent bien et fructifient pour générer une récolte d'*Ananda* (félicité, béatitude), combien je serais heureux ! C'est cela ma nourriture et c'est le service désintéressé que vous devriez me rendre. Il n'y a rien de supérieur à cela.

16. Les grands poèmes parlent de la soif de Dieu éternelle de l'homme. Ils sont riches de l'ambrosie qui étanche cette soif. Ils comblent, fortifient pour affronter et se rire des aléas de la vie. Sans la *sadhana* spirituelle, sans l'expansion de la conscience, sans le développement de la compassion, sans l'affinement de la vision intérieure et sans l'approfondissement du contact avec la source de la sagesse en soi et autrui, la poésie n'est qu'un passe-temps inutile et mièvre.

17. Les gens hésitent à pénétrer dans le domaine de la *sadhana*, quand bien même ils soupirent après la récolte de la joie. Ils ne veulent pas en faire une miette, renâclent à faire le moindre exercice et veulent que la Libération leur tombe du Ciel. Ils voudraient que la vision de Dieu leur soit communiquée sans aucune peine, dans leurs têtes ! Quand Maitreyi reçut de Yajnavalkya de grandes richesses sous la forme d'or et de bétail, quand il quitta son foyer pour entreprendre sa quête spirituelle, elle lui demanda si celles-ci auraient la moindre utilité dans sa quête à elle. Quand son mari répondit qu'elles étaient passagères et bon marché comparé à la richesse de l'expérience spirituelle, elle les rejeta afin d'acquérir les précieuses richesses de l'ascèse et de la foi et elle obtint ainsi la joie éternelle.

18. Etudier les Ecritures, les textes religieux et ce genre de livres sans faire aucun effort pour mettre en pratique aura pour conséquence une mauvaise santé, car ne pas être fidèle à ce que l'on professe grignote le respect de soi et on commence à avoir honte de soi. Il faut apprendre et mettre en pratique, manger et digérer. C'est le conseil que je vous donne.

19. Vous devez juste avoir la détermination solide d'utiliser pleinement cette opportunité. Vous êtes tout près et ceux qui sont loin ne le sont qu'en fonction de l'espace et non en fonction de Mon amour. Pour réaliser le Seigneur, vous devez accueillir les difficultés, les épreuves et les souffrances. Vous devez vous fixer sur le Nom et sur la Forme avec foi et persévérance. Vous devez renoncer à toutes les sources de joie inférieures.
20. Décidez à partir de maintenant qu'en comptant sur Sa grâce, vous serez délivré de la maladie. Transférez en Dieu la foi que vous mettez dans les médicaments. Faites confiance à Dieu, pas aux médicaments. Je suis sidéré par le nombre de gens qui ont recours aux cachets et aux toniques ! Ayez recours à la prière, à la *sadhana*, au *japa* (récitation du nom du Seigneur) et à la méditation, car ce sont les vitamines dont vous avez besoin et qui vous restaureront. Aucun cachet n'est aussi efficace que le Nom de Dieu. Je vous donnerai de la *vibhuti* (cendre sacrée) qui vous guérira. Maintenant, vous êtes divisés, comme celui qui a dû laisser ses chaussures à l'extérieur du temple et qui se tenait les mains jointes devant le sanctuaire en marmottant ses louanges, mais tout en s'inquiétant de la sécurité des chaussures laissées dehors. L'hôpital est pour ceux qui font confiance aux médicaments et aux docteurs, mais que peuvent faire les médicaments et les docteurs sans la grâce de Dieu ? Un jour viendra sûrement où l'hôpital sera inutile, puisque tous seront en bonne santé et sans maladie en acceptant la voie de la *sadhana*, de l'*ananda*, de la paix et du bonheur.
21. Quand vous vous engagez dans une opération simple comme enfiler une aiguille, remarquez le degré de concentration requis pour y parvenir : vos doigts ne doivent pas trembler, vos yeux doivent être bien focalisés, l'extrémité du fil doit former une pointe et le chas de l'aiguille ne doit pas bouger. Il faut la même attention pour que n'importe quelle autre opération réussisse. Le Nom du Seigneur est l'arc que vous tendez, quand vous chantez les *bhajans* et votre esprit est la flèche que vous encochez. Ainsi, prenez

Brahman (l'Absolu) comme cible, puis en concentrant vos efforts, décochez votre flèche. Alors, vous pourrez réaliser votre objectif.

22. Si vous avez l'impression qu'il vous faut venir pour faire votre expérience ou sinon, vous ne croirez pas, alors venez et expérimentez, mais il est inutile de venir un jour, puis de repartir le lendemain en disant : "J'ai vu Sathya Sai Baba ! Il porte une belle robe longue et Il a des cheveux extraordinaires !" Si vous passez votre temps à vous prélasser à l'hôtel, à jouer aux cartes ou à écouter des ragots, comment pouvez-vous comprendre ? Vous devez être déterminé à découvrir, décidé à apprendre et plonger profondément et vous saurez alors. Des milliers de personnes sont ici maintenant et des milliers sont venues au cours des années précédentes, mais beaucoup n'ont aucun désir de savoir et beaucoup de ceux qui ont le désir de savoir ignorent qu'ils doivent accorder plus d'attention à l'expérience réelle de l'esprit et non aux impressions sensorielles. Vous pouvez bien regarder quelque chose, mais si votre esprit ne se concentre pas dessus, vous ne pourrez pas la connaître. Si votre corps se trouve dans cette salle, si vos oreilles sont restées à l'hôtel et si vos yeux sont encore tout autour du site, comment pouvez-vous apprendre quelque chose ? Seul l'amour peut comprendre l'amour !

23. Si l'esprit de l'homme ne s'attache plus aux hauts et aux bas de la vie et s'il est en mesure de conserver son équanimité en toutes circonstances, alors même la santé physique peut être assurée. Le firmament de la conscience doit ressembler au ciel qui ne garde pas les traces du passage des oiseaux, des avions ou des nuages. Les maladies sont plus provoquées par la malnutrition de l'esprit que par celle du corps. Les docteurs parlent d'un manque de vitamines, mais moi, je parlerais plutôt d'un manque de vitamines divines et je vous prescrirais la répétition du Nom du Seigneur et de méditer sur la splendeur et la grâce de Dieu. Voilà les vitamines divines ! Et voilà le bon remède : une vie et des habitudes bien réglées constituent 2/3 du traitement, alors que les médicaments et les autres remèdes ne sont qu'1/3 du traitement.

24. Le renoncement ne peut s'accomplir qu'une fois que le détachement à l'égard des plaisirs sensuels est parvenu à la perfection et qu'il s'accompagne du discernement entre le Réel et l'irréel. Les contaminations du "je" et du "mien" doivent être éradiquées par le biais d'une *sadhana* rigoureuse, la principale des disciplines étant *namasmarana* car, si vous vous attardez sur les noms du Seigneur, sur Sa splendeur, sur Sa grâce, sur Sa puissance et sur Son omniprésence, ils se fixent dans la conscience et nos facultés et capacités personnelles sont éclipsées par le divin. Alors, l'humilité augmente et le renoncement devient possible, assez facilement. C'est le but même de l'existence humaine : voir Dieu et se fondre dans Sa gloire. Toutes les autres victoires sont vaines et futiles. Les Vedas déclarent que c'est le but ultime de l'homme. Les Upanishads proclament la voie. La Gita l'éclaire. Les saints et les sages confirment sa grandeur et les *Avatars* apparaissent quand les gens s'en écartent et s'égarent dans le désert.

25. Quand ce qui semble être une perte ou une calamité vous déprime, engagez-vous dans *namasmarana*, la récitation et le rappel des Noms du Seigneur, car ils vous réconforteront et ils vous donneront du courage et la bonne perspective. Souvenez-vous des tourments et des calamités que les saints ont endurés avec une acceptation enthousiaste et restez calme pendant chaque tempête. Les gens les raillaient et les taxaient de folie, mais eux savaient qu'ils se trouvaient dans l'hôpital de la grâce de Dieu. Ils avaient une foi absolue en leur destinée et donc, une foi totale en Dieu. Ils riaient au cas où des calamités tentaient d'intimider leur ardeur, car ils connaissaient leur force latente, la force de l'*Atma* en eux.

26. Tout comme un éléphant sauvage qui vagabonde dans la forêt à la tête d'un troupeau est pris au piège, puis entraîné à s'asseoir sur un tabouret dans un cirque, l'esprit de l'homme doit lui aussi être entraîné avec la discipline systématique de *sama*, *dama*, *uparati*, *titiksha*, *shraddha* et *samadhana*¹ afin

¹ *Sama* = contrôle, pacification du mental ; *dama* = contrôle du corps et des sens ; *uparati* = détachement, renoncement, indifférence ; *titiksha* = patience, persévérance, endurance ; *shraddha* = foi ; *samadhana* = équilibre, stabilité de l'esprit.

de pouvoir servir les meilleurs intérêts de l'homme. Avant de vous présenter devant un jury pour plaider, vous devez réussir l'examen de droit et pour pouvoir prescrire des médicaments à un malade, vous devez réussir les examens de médecine. Vous devez obtenir des diplômes. Partout, pour chaque profession et pour chaque poste à pourvoir, on vous demande quelles sont vos qualifications. Alors, combien plus nécessaires sont les qualifications appropriées pour mériter la grâce de Dieu dans le domaine spirituel ? Vous visez haut, mais vous ne faites aucun effort pour atteindre cette hauteur.

27. Quand vous allez faire vos courses et quand vous choisissez du tissu pour confectionner vos pantalons ou vos sahariennes, vous désirez du noir et la raison pour laquelle vous optez pour cette couleur plutôt que pour du blanc ou pour une couleur claire est que le noir ne révélera pas la saleté ! Vous ne désirez pas enlever la saleté, mais bien la dissimuler au regard. Ceci est devenu une faiblesse universelle. Les gens ont honte de la souillure et ils ne recherchent pas la pureté du cœur qui ne s'obtient que par l'amour universel et la vérité, la répétition d'un mantra communiqué par le guru et une discipline spirituelle régulière, ferme et pratiquée avec foi.

28. Il faut entraîner le regard à découvrir les empreintes du divin et pour cela, on doit avoir la maîtrise de l'esprit qui est le pivot des pensées et des sentiments, qui est l'aspect pensant de Brahman, la Conscience absolue. Le Soi absolu qui se manifeste sous la forme de l'activité imaginaire est l'esprit. Mais au lieu de se tourner vers l'Absolu, celui-ci se tourne vers l'extérieur et entreprend d'utiliser les sens, comme ses instruments et oublie sa source qui est le Soi. Comment et pourquoi ceci arrive est inexplicable. On sait juste que ceci arrive et que ceci peut être évité. L'intellect ne peut appréhender ce secret qu'on appelle *maya*, l'illusion. Lui aussi est lié par elle. Il faut transcender l'intellect pour le comprendre. C'est un fait qu'il faut pouvoir regarder en face. Le mental est l'arrière-plan du monde. Si les pensées et les activités de l'esprit sont bonnes, saines, non-violentes, pleines d'amour et moralement harmonieuses, alors la paix est à portée de main et vous pouvez atteindre l'Absolu. C'est

pourquoi on doit strictement suivre la discipline spirituelle qui consiste à entraîner l'esprit à s'intérioriser vers Dieu, sa source.

29. On vous conseille de passer votre temps à méditer, de pratiquer le *japa* ou *namasmarana*, car vous ne trouverez ni la paix ni la joie dans la nature extérieure. Ce sont des trésors qui sont enfouis dans le royaume intérieur de l'homme. Une fois que celui-ci les a localisés, il ne peut plus jamais s'attrister ni s'agiter. Aussi, utilisez cette atmosphère sacrée, cette merveilleuse opportunité et ces journées précieuses. Avec chaque inspiration, prononcez le Nom de Dieu ; avec chaque expiration, prononcez le Nom de Dieu. Vivez en Dieu, pour Lui et avec Lui.

30. Pour atteindre la divinité et comprendre la divinité, nous devons entreprendre une *sadhana* et nous devons nous conduire d'une manière qui a des affinités avec le divin.

II. LA RÉALISATION, JNANA, VIVEKA²

1. Aucune autre communauté humaine n'a examiné avec autant de profondeur le problème de la naissance et de la mort, des pensées et de la continuité des conséquences des pensées, des paroles et des actes après la mort que les hindous et les solutions qu'ils ont trouvées et vérifiées sont si universelles, convaincantes et bénéfiques pour l'élévation de l'individu et de la société qu'elles ont résisté au test de siècles d'évaluations critiques de la part d'érudits et de sages de tous pays. Une caractéristique louable de cette recherche, c'est que la raison n'est jamais mise de côté. A chaque étape, la *sadhana* doit être renforcée par la raison. La *sadhana* est le régime et la maladie de l'*ajnana* est guérie par le remède de *prajnana*, c'est-à-dire que les conséquences néfastes de l'ignorance sont guéries par la Connaissance supérieure.
2. La question "Où Dieu existe-t-il" est souvent posée à la va-vite par les gens, aujourd'hui. C'est par la récitation incessante du Nom de Dieu que Prahlada a su qu'Il était partout. Il n'est pas correct d'affirmer qu'Il est seulement ici et pas là. La réalisation de cette vérité ne peut survenir qu'au terme d'une *sadhana* intense.
3. Maintenant, la loi du comportement humain est devenue "chacun pour soi". C'est parce que le fait que tous sont un en Dieu est ignoré et n'est pas réalisé. C'est le résultat de la *sadhana*, la conviction d'une maturation lente qui doit s'acquérir.
4. La grâce de Dieu se dispense par la pluie comme par le soleil, mais vous devez vous exercer un peu à la *sadhana* pour pouvoir l'obtenir : la *sadhana* de tenir le pot droit pour recueillir la pluie et la *sadhana* d'ouvrir la porte de votre cœur pour que le soleil puisse l'éclairer ! A l'image de la musique

² *Jnana* = connaissance, sagesse ; *Viveka* = discernement

diffusée par la radio, elle est partout, mais vous devez ouvrir votre récepteur et bien vous régler sur la bonne longueur d'ondes pour pouvoir l'entendre et en profiter.

Priez pour obtenir la grâce, mais pratiquez au moins cette petite *sadhana* et la grâce arrangera tout. Son résultat principal est l'autoréalisation, mais il y a aussi d'autres avantages secondaires, comme une vie heureuse et satisfaite ici-bas ainsi qu'un tempérament calme et courageux bien établi dans une équanimité imperturbable.

Le principal avantage d'un joyau, c'est une joie personnelle, mais si on en arrive au tout dernier centime, on peut toujours le vendre et recommencer sa vie. C'est un avantage accessoire. Le bananier plantain nous donne surtout des régimes de bananes, mais les feuilles, le cœur tendre du tronc et les bourgeons floraux sont des éléments secondaires que l'on peut aussi utiliser avec profit. Telle est la nature de la grâce qui satisfait toute une variété de besoins.

5. Où que vous soyez, quel que soit le travail que vous faites, faites-le comme un acte d'adoration, un acte de dévotion et un acte pour la glorification de Dieu qui est l'Inspirateur, le Témoin et le Maître. Ne divisez pas toutes vos activités en "celles qui sont pour moi" et "celles qui sont pour Dieu". Même en divisant zéro par zéro, vous obtenez un. Voyez l'unité dans le travail. Les Ecritures disent qu'on ne devrait laisser aucun solde en termes de dettes, de maladies ou de vengeances contre des ennemis dans le cycle des renaissances et des morts. Parachevez tout. Rien ne devrait revenir.

Si vous offrez toutes vos activités aux Pieds du Seigneur sans aucune trace d'attachement égoïste, les conséquences ne vous lieront pas. Vous êtes libre, libéré, vous avez *moksha* (la Libération).

6. La voie la plus simple qui conduit à l'autoréalisation, c'est de renoncer à l'ego. Arjuna s'est abandonné et c'est ainsi que la guerre dans laquelle il s'était embarqué s'est transformée en *yajna* (sacrifice), un exercice spirituel ! Daksha a également accompli un sacrifice mais sans s'abandonner et il était si rempli d'égoïsme qu'il offensait Dieu et c'est ainsi que son *yajna* s'est transformé en une guerre haineuse ! N'opposez pas votre minuscule ego au Tout-Puissant ; abandonnez-le à Sa volonté et vous aurez la paix éternelle.
7. Soyez l'administrateur de tous vos biens et de toutes vos richesses pour le Seigneur qui vous les a offerts. Vous devez même considérer votre famille comme une responsabilité sacrée, comme des personnes que le Seigneur vous a données à aimer, à nourrir et à guider. Vous devez ainsi élever en une sorte de culte et de vénération vos attachements et les transformer en instruments de progrès spirituel.
8. Aimez et respectez tout le monde, aidez tout le monde au meilleur de vos capacités. Efforcez-vous d'être aussi bienfaisant et doux que possible. Ainsi, l'endroit où vous êtes devient aussi sacré que Bénarès et les paroles que vous prononcez aussi saintes que les Ecritures. Cette *sadhana* vous conduira à la Réalisation.
9. Le Seigneur est ce qu'il y a de plus proche de vous. Entrouvrez la porte de l'illusion, tirez les rideaux de l'ignorance, ouvrez le troisième œil et Il est là, juste devant vous ! C'est le brouillard des plaisirs sensuels qui Le dissimule. Eclairez. L'obscurité disparaîtra et Il se manifestera.
10. L'action purifie l'esprit, si elle est faite dévotionnellement, ses conséquences étant laissées à la Volonté du Seigneur. Le repentir sauve même les pécheurs de la perte. Aucune cérémonie d'expiation n'est aussi efficace que le repentir sincère.

11. La lumière doit éclairer l'esprit de l'homme, plutôt que l'endroit dans la maison où l'image du Seigneur est installée et vénérée.
12. "Eveillez-vous, levez-vous et ne vous arrêtez pas avant que le But ne soit atteint", est-il dit. Mais il est inutile de marcher en direction d'un but, car ce n'est pas un lieu où vous devez vous rendre. C'est simplement l'ouverture du troisième œil, la cessation du mal, le réveil du rêve, allumer la lampe de la sagesse.
13. Si vous adhérez strictement à la voie de l'action et de la conduite juste et si vous vous en tenez à votre aspiration, vous pouvez devenir un sage réalisé, même si vous n'êtes maintenant qu'un novice ou même un athée !
14. Et permettez-moi de vous dire que le mariage et le ménage ne vous interdiront pas la Réalisation ! Considérez votre conjoint et vos enfants comme une responsabilité sacrée et servez-les dans un tel esprit. Préparez-vous à la discipline spirituelle de la chasteté à partir de l'âge de 50 ans. Vous devez maîtriser vos cinq sens avant que cinq décennies de votre vie ne se soient écoulées. Au terme de six décennies, vous devez avoir conquis les six ennemis de l'homme, à savoir : la luxure, la colère, l'avidité, l'attachement, l'orgueil et la haine. A 70 ans, vous devez être prêt à fusionner avec les sept sages, les sept mers et les sept couleurs solaires, c'est-à-dire que vous devez dépasser de très loin les désirs et les idéaux matériels et être aussi près du point de fusion que possible grâce à la *sadhana*. A l'âge de 80 ans, vous devez vous aligner sur les déités qui président les huit points cardinaux, c'est-à-dire être plus ou moins divin en attributs et en caractéristiques. Vos 90 ans vous amènent ou plutôt devraient vous amener jusqu'au royaume des neuf planètes, dans le royaume supérieur. Quand l'homme atteint la marque des 100 ans et quand il dépasse les dix décennies, il doit avoir maîtrisé les dix sens – les cinq sens de l'action et les cinq sens de la connaissance et devenir

une incarnation de la sagesse sans plus aucune trace d'action, ni de ses conséquences, ni de désir pour elle. Lui et l'Absolu sont Un et indivisibles !

15. Sans conquérir le corps, on ne peut connaître la Vérité. Sans conquérir la faim et la soif, on ne peut connaître la Réalité suprême et sans connaissance de soi, on ne peut être qualifié d'humain.

16. Quels sont précisément le but et l'objectif de toutes les Ecritures, du Bhagavata, des Puranas, de ces discours, etc. ? Essayez juste de répondre à cette question. C'est de dire à l'homme la vérité qui le concerne. Il n'y a pas de complot destiné à vous égarer. Ce n'était pas le désir des sages qui ont écrit cela et leurs propres expériences. Vous connaissez seulement le présent, ce qui arrive sous vos yeux. Vous ignorez que le présent est relié au passé et qu'il prépare le cours de l'avenir. C'est comme les gros titres et les crédits d'un film qui apparaissent à l'écran. Au fur et à mesure que les lettres scintillent, puis défilent les unes après les autres, vous les lisez avant de passer à la suite. Chaque nouvelle lettre et chaque nouveau mot effacent ce qui est déjà sous vos yeux, tout comme chaque naissance efface la mémoire de celle que vous venez de vivre.

17. L'homme doit toujours faire preuve de force. Il ne devrait pas prendre le pli du mensonge, de la malice et de la fausseté qui caractérisent tous le trait fatal de la lâcheté. La lâcheté provient du fait que vous acceptez comme étant vraie une image de vous-même qui est moins élevée que ce que la réalité garantit. Vous croyez n'être que de la balle, alors que vous êtes réellement le noyau, le cœur. C'est la principale erreur. Toutes les *sadhanas* doivent s'orienter vers l'enlèvement de l'enveloppe et la révélation du cœur. Aussi longtemps que vous direz "c'est moi qui suis...", il devra y avoir de la peur, mais une fois que vous direz et que vous ressentirez "je suis Brahman" (l'Absolu), vous disposerez d'une force invincible.

18. Vous ne pourrez vous sentir réellement poussé et inspiré à servir les autres qu'une fois que vous vous serez désidentifié du corps. Si un homme souffre de douloureux maux d'estomac, ses yeux se mettent à larmoyer. Pour quelle raison ? Parce que tous les organes – les yeux, l'estomac, etc. – font partie intégrante du même corps. Similairement, quand un homme souffre, vos yeux doivent verser des larmes et vous devez vous sentir poussé à le soulager et ceci se produira si vous savez que vous et lui, vous êtes des membres du même Corps divin. Le sentiment de séparation se produit à cause de l'ignorance de la Vérité. Si des gens se mettent en colère, ils grincent des dents, mais prennent garde de ne pas se mordre la langue, car c'est leur langue et si par mégarde, ils se mordent la langue, ils ne s'arrachent pas les dents, car ce sont leurs dents. Similairement, le malade, le pauvre, l'illettré et le méchant sont tous membres du même Corps, dont nous faisons aussi partie. Le même courant fait tout fonctionner. Réaliser ceci et se fondre dans l'Unité est le but de cette vie dans un corps humain.

Pour y arriver, on doit scrupuleusement se départir des graines de l'attachement sensuel. Un champ pourra sembler aride et mort, mais la première averse le transformera en un tapis verdoyant. Les graines qui sont enfouies dans le sol se mettent à pousser au contact de l'humidité. Pareillement, au premier contact avec la tentation, les attachements sensuels des gens prolifèrent et font obstacle à l'évolution de la *sadhana* spirituelle.

19. Ayez foi en vous-même, en votre propre capacité d'adhérer à un programme strict de *sadhana*, en votre propre capacité d'atteindre le but de la Réalisation. Si vous n'avez pas foi en la vague, comment pouvez-vous avoir foi en l'océan ? Si un petit morceau d'acier peut devenir une belle montre fonctionnelle par la mise en application de l'intelligence et de la technique, l'homme ne peut-il pas se transmuter en un sage qui réalise l'ultime Réalité à l'aide des instruments de *viveka* (discernement) et *vairagya* (détachement) ? Les livres saints de toutes les religions aident l'homme à atteindre la demeure de paix éternelle. Tous sont des caravansérails érigés pour aider le pèlerin sur la route du but. Celui-ci s'y repose pendant un moment et s'informe sur la

prochaine étape du voyage avant de se remettre en route, rafraîchi par la halte.

Les obstacles qui se présentent en cours de route sont souvent considérés avec une certaine dose de ressentiment par les pèlerins qui suivent une voie spirituelle. Néanmoins, ces tests doivent être considérés comme des garanties de sécurité. Ainsi, vous clouez un clou dans un mur pour y suspendre un tableau, mais auparavant, vous essayez de voir si le clou est bien planté en le secouant et quand vous êtes sûr qu'il ne bouge pas, même en utilisant toute votre force, alors seulement vous avez la témérité d'y accrocher un tableau. Vous devez accueillir les tests, parce que ceux-ci vous donnent confiance et parce qu'ils assurent votre promotion.

Ne prêtez pas attention à ce que les autres racontent. Croyez votre propre expérience. Ce qui vous procure la paix et la joie, *Atmananda*, croyez en cela. C'est la base réelle de la foi. Pourquoi devriez-vous demander à tout un chacun si une chose est salée ou sucrée ? Ne serait-il pas idiot de consulter les gens à ce propos ? Goûtez-la et cela règlera la question. Ce que vous faites, c'est écarter parce qu'elle est salée une chose que votre expérience vous a prouvée être sucrée, simplement parce que quelqu'un qui ne l'a pas goûtée comme vous vous certifie qu'elle est salée ou parce que quelqu'un qui a la fièvre l'a trouvée amère.

20. Après votre pèlerinage, vos habitudes doivent changer pour le meilleur, votre vision doit s'élargir et votre introspection doit devenir plus profonde et plus régulière. Vous devez réaliser l'omniprésence de Dieu et l'unité de l'humanité. Vous devez apprendre la tolérance, la patience, la charité et le service. Une fois que votre pèlerinage est terminé et que vous êtes chez vous en train de réfléchir à vos expériences, vous devez vous résoudre à rechercher l'expérience plus élevée, plus riche et plus réelle de la Réalisation divine. Je vous bénis pour que vous puissiez forger cette détermination et pour que vous puissiez parvenir au but en vous y efforçant progressivement.

21. Un esprit qui n'est motivé que par la Vérité et une conscience qui ne tolérera pas l'impureté de la mesquinerie ou du vice sont les deux prérequis à la réalisation de l'Idéal. C'est la richesse qui fera d'une personne une vraie croyante ! L'intellect doit investiguer autant qu'il le peut les questions fondamentales : Pourquoi cette naissance ? Où va cette vie ? Quelle est l'origine de cette aventure ? Quel est l'impact des actions humaines sur cette vie et sur les vies futures ? Etc. La conscience doit plonger profondément dans la Divinité sous-jacente.
22. Pour y parvenir, vous devez prendre diverses mesures. De bonnes pratiques, comme la *puja*, le *japa*, la méditation, ou observer des vœux font parties de ces mesures. De bonnes pensées, comme prier pour avoir plus de discernement ou plus d'opportunités d'aider autrui sont également utiles. Tout cela purifie lentement et progressivement l'esprit, affine l'intelligence, purifie les sens et gagne la grâce.
23. La vie est un mirage qui n'émane d'aucune pluie visible et qui ne se jette dans aucun océan que l'on connaît. Il y avait autrefois un homme qu'une foule de parents importunait, alors qu'il se mourait. Ses parents, sa femme, ses enfants et ses frères et sœurs, ils étaient tous autour de son lit pendant ses derniers instants et ils se lamentaient et lui demandèrent : "Que va-t-il advenir de nous ?" Le mourant souleva péniblement la tête de l'oreiller et demanda alors à son tour : "Et que va-t-il advenir de moi ? Je suis maintenant plus préoccupé par ce problème que je ne suis tracassé par ce qui va vous arriver !" Bien ! Il est préférable que chacun se pose maintenant cette question et trouve la réponse plutôt que d'attendre qu'il ne soit trop tard. "Quel est le sens de tout ceci ?" Et "Que devrais-je faire ?" Vous devez investiguer ces questions et trouver les réponses !
24. Que toutes vos actions soient des offrandes à Dieu ! Ne classez pas certaines d'entre elles comme étant "mon travail" et d'autres comme étant "Son travail",

car tout travail Lui appartient. C'est Lui qui inspire, qui aide, qui accomplit, qui se réjouit, qui récolte et qui avait semé. Lui seul existe, puisque toute cette multiplicité n'est que Lui perçu dans le miroir de la Nature ! Tout est là pour la réalisation du Suprême, tout doit être utilisé pour ce dessein supérieur. Rien ne doit être utilisé en soi et pour soi. Pour les fidèles de Sai, c'est le seul mode de vie approprié. Le but est la réalisation de la Réalité qui est le Soi, Dieu !

25. Aujourd'hui, les seuls maux dont les gens souffrent sont des maux d'estomac, parce qu'ils mangent de trop et parce qu'ils manquent d'exercices. Comment Dieu pourrait-Il se révéler, alors que le "chercheur" arrive pépère en sa Présence dans une grosse bagnole et qu'il s'en tient à sa luxueuse routine coutumière ? Aspirez donc à contempler le Résident du temple de votre corps et pas seulement à garder votre corps en sécurité, au poil et choyé dans un coûteux confort ! Il y a des *sadhakas* ultramodernes qui ne veulent plus sortir de chez eux ou bouger un seul orteil, et qui exigent en plus que l'autoréalisation leur tombe doucement dans leurs giron, envoyée par leur gourou ou par Dieu, qu'ils devraient pouvoir persuader et manipuler ! Et bien entendu, il y a des gourous qui répondent à la demande de tels "*sadhakas*" pour pouvoir toucher le pactole !

26. Si un aimant n'attire pas une aiguille, la faute en incombe à la saleté qui colle à l'aiguille. Similairement, si le Seigneur ne s'approche pas d'un dévot, la faute en incombe à son cœur qui n'est pas suffisamment pur.

27. En fait, Puttaparthi n'est qu'à 25 km et pourtant, je ne suis jamais venu que deux fois à Penukonda – une fois, lorsque Krishnarao m'a amené pour présider aux compétitions athlétiques du district et maintenant avec Krishnadevaraya qui m'a conduit ! J'espère pouvoir partager ma Félicité avec tout le monde et donc, vous n'avez qu'à m'inviter et je serai avec vous ! Je sais que vous ne m'avez pas encore compris. Vous ne me voyez que de loin, par l'entremise des milliers de personnes qui traversent votre ville pour venir

me voir. Si seulement vous pouviez attraper un peu de leur foi et de leur joie, vous seriez amplement récompensés. Cela me chagrine, pour ainsi dire, qu'alors qu'il y a des gens qui viennent du fin fond du pays et même de pays étrangers et qui en profitent, les habitants de Penukonda se refusent l'opportunité de pouvoir partager ma Félicité. Penukonda, la ville qui tire son nom de la montagne, n'a été qu'un tas de pierres que durant trop longtemps, fût-il un énorme tas de pierres ! Vos cœurs doivent devenir semblables à des pics de montagne et au sommet, comme à Arunagiri, la lumière de la connaissance doit briller comme un phare. Apprenez, expérimentez et soyez heureux ! Contrôlez, canalisez et récoltez ! Cela n'a aucune importance si vous n'avez pas foi en moi ni en Dieu. Ayez foi en vous-mêmes, cela sera suffisant. Car qui êtes-vous réellement ? Chacun de vous est la divinité, que vous le sachiez ou non.

28. Les anciens ont aménagé une voie royale pour cultiver l'esprit et réaliser la Vérité avec cela comme instruments. Pourquoi alors vagabonder dans des déserts épineux ou emprunter des routes secondaires boueuses ? Pratiquez la *sadhana* du *japa* ou de la méditation, telle qu'elle est prescrite, et apprenez tout ce qui la concerne chez les spécialistes et chez ceux qui en ont l'expérience. Accomplissez votre *puja* avec des fleurs, faites *japa* avec un rosaire, etc., mais seulement jusqu'à ce que vous soyez prêt pour des entreprises supérieures. En effet, le Seigneur désire que vous Lui offriez le lotus qui s'épanouit dans le lac de votre cœur et les fruits qui mûrissent sur l'arbre de votre carrière terrestre et non ces fleurs et ces fruits que l'on peut acheter sur la place du marché ! Vous pourriez vous demander : Où peut-on trouver le Seigneur ? Eh bien, au verset 61 du chapitre 18 de la Bhagavad Gita, Il a donné Son adresse : "Ô Arjuna, le Seigneur réside dans le cœur de tous les êtres." Maintenant, après avoir appris ceci, comment pourriez-vous dédaigner n'importe quel être vivant avec votre mépris, tirer plaisir à le haïr ou passer votre temps à le ridiculiser ? Chaque individu est imprégné de la Présence divine et mû par des attributs divins. L'amour, l'honneur et la gentillesse sont ce que tout un chacun mérite de recevoir de vous, alors offrez-les dans une pleine mesure.

Vous ne pouvez gagner la grâce du Seigneur par un simulacre de détachement ni par un soupçon de discernement. Connaissez et agissez ; réalisez et expérimentez. Ceci est une voie ardue. Remettez-vous en à Sa Volonté.

29. L'Âme suprême est omniprésente. Ne pensez pas qu'on ne la trouve que chez des personnes qui ne proviennent que de certaines castes, races ou religions, qu'elle est plus grosse chez les gens obèses ou plus brillante chez les gens riches. Elle est continûment l'Existence, la Conscience et la Félicité de tous les êtres. Il faut une longue *sadhana* pour gagner un tel point de vue ou une telle perspective.

30. Vous devez grandir jour après jour, pas seulement physiquement, mais aussi dans la vie spirituelle. Pendant combien de temps resterez-vous à l'école primaire, à écrire les lettres de l'alphabet ? Levez-vous et préparez l'examen pour passer dans la classe supérieure !

31. Le plus grand obstacle sur la voie du renoncement, c'est l'égoïsme. C'est quelque chose qui est inhérent à votre personnalité depuis des siècles et des siècles et qui ancre de plus en plus profondément ses tentacules avec l'expérience de chaque vie successive. Il ne peut être dissous qu'avec le détergent du discernement et du détachement.

32. Il y a quatre choses qui doivent intéresser chaque homme : Qui suis-je ? Quelle est mon origine ? Quelle est ma destinée ? Quelle est la durée de ma vie ici ? Les quatre Vedas donnent des réponses à ces quatre questions. Toute investigation spirituelle commence par ces questions et cherche à en trouver les réponses. Supposez que l'on dépose une lettre à la poste sans l'adresse du destinataire et sans l'adresse de l'expéditeur. Celle-ci n'ira nulle part et c'est un pur gaspillage de l'avoir écrite. Pareillement, quel gaspillage de venir dans ce monde, si vous ne connaissez pas votre origine et si vous ignorez où vous allez ! De même que la lettre se retrouve aux objets perdus,

l'âme individuelle se retrouvera coincée dans le cycle des naissances et des morts sans jamais pouvoir s'y retrouver. Pour cela, *atmavichara* (la recherche du Soi) est indispensable, tout comme la *sadhana* est indispensable pour parvenir aux bonnes réponses. Les réponses doivent faire partie intégrante de votre expérience.

33. Quand l'homme a atteint le stade de réaliser la divinité de chaque être, quand chaque instrument de connaissance lui procure l'expérience de cette divinité, quand elle seule est vue, entendue, goûtée, sentie et touchée, il devient sans aucun doute une part du Corps de Dieu et vit en Lui et pour Lui. Une fois que vous vous acquitterez de ce devoir à l'égard de votre propre progrès, vous recevrez des forces neuves dès votre tout premier pas, vous frémirez d'une joie nouvelle et plus pure, vous goûterez la plénitude de la Félicité, vous serez rafraîchi par une nouvelle bénédiction.

34. Les *sadhakas* qui sont pris au milieu de leurs luttes imaginent parfois Dieu moins glorieux qu'Il n'est. Ils ont l'impression que le Seigneur établit des distinctions entre pécheurs et saints, bons et mauvais, *jnanis* et *ajnanis* (sages et ignorants). Ce sont des conclusions non fondées. Le Seigneur ne distingue pas ainsi les gens. Si c'était vraiment le cas, aucun pécheur ne pourrait survivre à Sa colère, ne fût-ce qu'une seule minute. Tout le monde peut bien vivre sur la Terre, puisque le Seigneur ne fait pas ce genre de distinctions. Seul le sage connaît cette vérité. Les autres n'en sont pas conscients et souffrent de leur fausse conviction que le Seigneur est quelque part très loin d'eux.

35. L'autoréalisation est soit la connaissance d'être sa vérité, de se connaître, que tous sont le Soi unique ou d'avoir expérimenté que l'individu et l'universel ne sont pas distincts. C'est ce que chaque personne doit découvrir par elle-même. Sans cela, pratiquer l'ascétisme est une pure perte de temps et

d'énergie. L'homme n'est pas un simple animal. Il possède en lui l'étincelle du divin et il ne devrait pas permettre qu'elle s'éteigne.

36. Quelle est la source de l'ignorance ? Je vais vous le dire ! C'est l'identification au corps, l'illusion que vous êtes le corps et vous ne pourrez la dissiper qu'en acquérant la bonne connaissance. Pour dissiper les ténèbres, ce qu'il vous faut, c'est la lumière. Vous ne pouvez ni les chasser en les intimidant, ni les faire obéir par l'entremise de vos prières, de vos réclamations ou de vos protestations. A moins d'allumer la lampe, les ténèbres ne se dissiperont pas, quels que soient vos efforts. Pareillement, l'ignorance ne se dissipera pas, si vous vous contentez juste de faire le vœu de sa dissipation ! Quand vous comprendrez la nature et toutes les ramifications de l'ignorance, alors la vérité sera révélée et toute peine disparaîtra.

37. Le *jnani* (le sage) est délivré de *Maya* (l'illusion) et il n'est pas affecté par les *gunas* (qualités de la nature) : *tamas* (l'inertie, l'apathie), *rajas* (la passion l'ambition) ou même *sattva* (l'équilibre, l'harmonie). En ce qui concerne le *jijnasu* (le chercheur de vérité), c'est différent. Il utilise son temps à réfléchir et à méditer sans arrêt sur le divin et à s'activer pieusement. Et en ce qui concerne les deux autres, l'*arthaarti* (celui qui vénère le Seigneur pour obtenir de Lui richesses et pouvoir) et l'*aartha* (celui qui est tourmenté par la douleur ou par la détresse), ils accumulent des expériences qui les grandissent, ils se rendent compte de ce qui est réel ou irréel et ils deviennent des chercheurs de vérité et plus tard des sages et ils sont sauvés. C'est ainsi qu'on arrive au but, étape après étape. Vous ne pouvez pas atteindre le but en un seul bond !

38. L'eau de mer est salée, quand on la puise directement dans la mer et on peut la comparer à de la connaissance livresque. L'eau de la rivière a un autre goût. C'est de l'eau douce et on peut la comparer à la connaissance ou à la sagesse issue de l'expérience. Plus que les connaissances que vous pouvez glaner en lisant les Ecritures, vous devriez estimer la sagesse que vous

pouvez retirer de l'expérience. Ainsi, si vous puisez vos connaissances dans les Ecritures, vous pouvez traduire celles-ci en une sagesse issue de l'expérience en les mettant en pratique dans votre vie quotidienne !

39. Même si similairement à une application extérieure de la médecine, nous suivons certaines pratiques et certaines *sadhanas*, nous devons aussi réaliser le sens profond de telles *sadhanas* et de telles pratiques. C'est la réalisation du sens profond de ces pratiques qui constitue le remède que l'on prend intérieurement. La Bhagavad Gita, qui est réellement l'essence de toutes les Upanishads, enseigne comment la vie doit se gérer intérieurement. Ainsi, au verset 32 du chapitre 6 de la Bhagavad Gita, on nous dit comment cette purification intérieure devrait s'effectuer. Ce sont de bonnes qualités, comme la gentillesse, la compassion, l'amour et le sacrifice qui font qu'un homme mérite d'être appelé dévot ou sage qui a su se détacher du monde extérieur.

40. Divers textes sacrés nous exhortent à trouver l'unité dans la diversité et à reconnaître la diversité dans l'unité. Voilà ce qu'on prêche, mais nous ne pouvons pas trouver une seule personne qui par ses actes et par ses actions est capable d'enfoncer cette vérité dans nos cœurs. Si nous voulons reconnaître l'unité dans la diversité, on doit d'abord connaître le sens de ces mots. On peut facilement dire qu'éliminer la douleur et acquérir la joie est la voie simple qui mène à l'Illumination spirituelle. Mais même dans cette optique, on doit connaître la nature de la peine. Ce n'est qu'alors qu'on peut la détruire ou l'éliminer. Parfois, alors que l'on considère une expérience comme pénible ou douloureuse, au bout d'un temps, elle peut devenir une expérience plaisante. Et alors que l'on considère une expérience comme une joie, elle peut se transformer en tristesse ou en angoisse en temps voulu.

41. Toutes sortes de gens se désignent maintenant comme des *jnanis*. Ces gens ignorent peut-être qu'un *jnani* se distingue par certaines caractéristiques. La caractéristique qui prouve son authenticité est bien sûr qu'il déclare sur la

base de sa propre expérience : “*Vasudeva-sarvamidam*” – “Vasudeva (Dieu) est tout ceci.” L’assimilation stable de cette expérience est le signe authentique du *jnani*. Seul celui qui perçoit le Seigneur dans tous les êtres mérite d’être appelé sage. Si d’autres se désignent eux-mêmes comme des *jnanis*, ils ne le sont que de nom. Ils n’ont aucune expérience authentique de *jnana* (la sagesse). Quelle est exactement cette sagesse ? La possession de cette Connaissance qui vous permet d’avoir connaissance de tout et qui vous permet de vous dispenser de la connaissance de tout le reste.

42. Vous devez vous engager dans un choix d’activités judicieux, étudier les lois éternelles de l’esprit qui modèlent et qui façonnent les vagues de la conscience et enfin, enquêter sur le problème de la Libération via la *sadhana* qui vous convainc de la réalité de l’Un et de l’irréalité de la multiplicité, ce monde apparent qui se superpose à l’Absolu réel.

43. La sagesse issue de l’expérience réelle est comme de l’eau douce, comparé à l’eau de mer qui est salée et imbuvable. Par l’entremise des rayons solaires, la salinité est enlevée et l’eau de pluie devient douce et nutritive. La *sadhana* qui transmute le physique en métaphysique est l’agent solaire qui confère la potabilité.

44. Maintenant, il peut y avoir un doute en ce qui concerne l’*artha-bhakta*, celui qui se tourne vers le Seigneur pour qu’Il le soulage de sa souffrance. On pourrait se demander si on peut appeler *bhakta* (fidèle, dévot) une telle personne. Personne sur la Terre n’est exempt d’un besoin ou l’autre. Chacun dépend d’une personne ou l’autre pour satisfaire ses besoins, n’est-ce pas ? Maintenant, entretenir de tels désirs concernant des objets est mauvais en soi et compter sur une autre personne qui est comme vous pour les satisfaire est encore pire. L’*artha-bhakta* ne se tourne pas vers quelqu’un, mais vers le Seigneur en qui il a confiance et qu’il vénère. Il n’implore que Lui pour le combler. Même s’il n’est pas bon d’entretenir des désirs, il évite le mal plus

important de placer sa confiance dans des instruments inférieurs, aussi est-il supérieur, n'est-ce pas ? Vous pouvez voir la supériorité de cette attitude, quand vous savez que ce n'est pas ce que vous désirez qui compte, mais bien à qui vous vous adressez pour la satisfaction de ce désir. L'idéal est le Seigneur. C'est Lui, la Providence. Seule Sa grâce peut conférer les bénédictions. Quand une telle foi est solidement établie, vous pouvez être sûr que l'*artha-bhakta* a réellement de la valeur.

Les trois premiers types de *bhaktas* que mentionne la Bhagavad Gita – l'*aartha* (celui qui est tourmenté par la douleur ou par la détresse), l'*artharthi* (celui qui vénère le Seigneur pour obtenir de Lui richesses et pouvoir) et le *jijnasu* (celui qui cherche la connaissance, la sagesse) vénèrent tous le Seigneur sous une forme implicite, indirecte. Ils recherchent le Seigneur afin qu'Il comble leurs désirs ou pour réussir dans leurs objectifs. Bien entendu, ils prient toujours le Seigneur et se rappellent tout le temps de Lui.

Le *jnani* (le sage), le quatrième type que mentionne la Bhagavad Gita, possède l'*ekabhakti* (une dévotion unique et unifiée), alors que celle des autres ne l'est pas, car ils sont attachés aux objets ou aux états qu'ils désirent et c'est aussi pour eux qu'ils sont attachés au Seigneur. Ils ne sont pas dévoués seulement et uniquement au Seigneur, mais aussi au monde matériel. Un *jnani* ne lèvera pas les yeux sur autre chose que le Seigneur et même si c'est le cas, alors il voit le Seigneur, où que son regard se tourne. C'est pourquoi le Seigneur a déclaré que le *jnani* est le plus cher à Son cœur. Bien entendu, ils sont tous égaux pour le Seigneur, mais pour ceux qui sont parvenus à Sa Présence, Son Amour est tangible, immédiat, directement perceptible et expérimentable. Par conséquent, on peut en conclure que le *jnani* est celui qui est le plus proche du Seigneur et le plus cher à Son cœur.

45. Chaque sens est une porte de sortie pour l'énergie de l'homme, qui donne dans une direction qui l'attache au monde objectif. Son mental incite les sens à sortir et à s'attacher aux objets. L'homme doit veiller à ce que son mental se

soumettre au discernement ou à l'intelligence qui discrimine et alors, son esprit coopérera avec lui plutôt que de lui nuire.

Le corps est le temple de Dieu qui réside dans le cœur, et la *buddhi* ou l'intelligence est la lampe qui éclaire cet autel et chaque rafale du vent qui s'engouffre par les fenêtres des sens affecte la flamme de la lampe, atténuée la lumière et menace même de l'éteindre. Fermez donc les fenêtres. Ne les laissez pas grand ouvertes pour ne pas directement être attiré par les objets. Aiguiser votre intelligence afin qu'elle puisse tailler le mental comme un diamant et le transformer en un éclat de lumière. Le discernement est l'outil capital du progrès spirituel. Le raisonnement doit être utilisé pour faire la distinction entre le fini et l'infini, le temporaire et l'éternel. C'est son usage légitime. Shankaracharya a baptisé "*Viveka Chudamani*" (le joyau suprême du discernement) son ouvrage sur les principes de l'*advaita*, car il voulait souligner la valeur du discernement pour réaliser la nature éphémère de la vie et l'unité de l'univers.

46. Le secret, c'est découvrir en soi la fontaine de joie ; c'est une source qui ne se tarit jamais et qui est toujours débordante et fraîche, car elle jaillit de Dieu. Qu'est-ce que le corps ? Seulement l'Ame suprême imbriquée dans cinq re(vêtements) :

- L'*annamaya kosha*, le re(vêtement) de chair composé de nourriture,
- Le *pranamaya kosha*, le re(vêtement) de vitalité, d'énergie,
- Le *manomaya kosha*, le re(vêtement) des pensées,
- Le *vijnanamaya kosha*, le re(vêtement) de l'intellect,
- L'*anandamaya kosha*, le re(vêtement) de félicité.

En méditant continuellement sur ces re(vêtements), le *sadhaka* acquiert suffisamment de discernement pour reculer du plus superficiel vers l'intérieur et le plus réel. Ainsi, il abandonne progressivement chaque *kosha*, l'un après l'autre et il parvient à s'en dissocier pour réaliser la connaissance de son unité avec l'Etre cosmique.

47. On doit pratiquer le détachement à chaque étape, sinon l'avidité et l'avarice submergeront la nature plus subtile de l'homme. Cette nature est divine, Dieu étant l'essence même dont l'homme n'est qu'un nom et une forme. Pour réussir, il est nécessaire de posséder et de développer :

- le discernement entre l'immuable et le changeant, le permanent et le provisoire, c'est-à-dire savoir que l'univers est constamment soumis au changement et à l'évolution et que seul l'Etre cosmique ne change pas,
- le détachement vis-à-vis des plaisirs célestes, une fois la conviction acquise qu'ils sont éphémères et remplis de chagrin,
- les six qualifications : le contrôle des sens extérieurs et intérieurs et des stimulations sensorielles ; la force d'âme au milieu de la peine et de la douleur, de la joie et de la victoire ; le retrait de toute activité qui génère des conséquences qui lient et qui attachent ; une foi solide dans le maître et les textes qu'il expose ; la contemplation équanime du Soi essentiel, sans être perturbé par d'autres vagues de pensées.

Même si le lait se forme dans le corps de la vache, vous devez utiliser ses pis pour l'obtenir. Similairement, vous devez vous empresser d'utiliser ces *sadhanas*, si vous voulez obtenir la Connaissance et la sagesse...

48. Ce n'est que par l'entremise de la *sadhana* que les secrets de la matière et de l'esprit peuvent être connus, compris et utilisés pour votre bénéfice. Ainsi, dans le Viveka Chudamani, Shankara dit : "Si un trésor qui est enfoui dans les entrailles de la Terre doit être ramené à la surface, crier "trésor, trésor" ne vous aidera pas ! Vous devez savoir précisément où il se trouve, puis en suivant les conseils d'experts, vous devez creuser au bon endroit, dégager les pierres, les roches et le sable qui obstruent la voie, en prendre possession et le ramener à la surface. Similairement, vous devez d'abord apprendre à connaître le principe élémentaire du Soi grâce aux explications fournies par une personne qui a réalisé le Soi cosmique en passant par le processus de l'écoute, de la réflexion et de la méditation profonde.

49. Les seules paix et joie que l'homme connaît actuellement sont éphémères : elles sont là maintenant et elles auront disparu l'instant suivant. La peine

mettra un terme à la joie et la joie n'est qu'une absence de peines. Pourquoi l'homme devrait-il vivre des années durant comme un fardeau pour la Terre en consommant tant de riz et de blé, année après année, sans aucun retour en termes de joie ou de paix pour lui-même ou pour autrui ? Une lampe Petromax n'éclairera brillamment que si vous pompez de l'air vigoureusement. Alors, engagez-vous dans une *sadhana*, éclairez-mieux votre esprit, puis diffusez vos lumières sur tous ceux qui s'approchent de vous !

50. Si seulement chacun examinait ceci : quelles sont mes qualifications et quelle est ma situation ? Alors, il pourrait rapidement réaliser sa déchéance ! Même affamé, un tigre mangera-t-il des popcorns ou des cacahuètes ? Visez l'objectif auquel vous donne droit votre origine. Comment un perroquet pourrait-il goûter à la douceur d'une mangue en donnant des coups de bec aux fruits du cotonnier ? Que vos efforts soient donc à la mesure de la dignité de votre but. Ne diminuez jamais vos efforts, quels que soient les obstacles et quelle que soit la durée du voyage.

51. Le corps est le véhicule que vous devez utiliser pour atteindre l'état de la Félicité ou de la Béatitude et donc, il faut le garder en bonne santé et vigoureux dans cette optique supérieure. C'est l'instrument de votre *sadhana* que vous avez obtenu grâce aux mérites de vos vies antérieures. A chaque seconde, il progresse vers la décomposition, ainsi ne devrait-on pas gaspiller son temps à de vaines poursuites. Il est même préférable de penser au corps comme étant quelque chose de minable et de bas en soi, plutôt que de l'élever au niveau du *nec plus ultra* et du fin du fin de la vie. Considérez-le comme une plaie que l'on doit recouvrir d'un bandage (vos vêtements), que l'on doit traiter à l'aide de remèdes (la nourriture) et que l'on doit nettoyer (boire). Vous ne pourrez vous défaire de tout attachement inapproprié qu'en ayant recours à cette méthode.

52. Une fois, un homme emprunta de l'argent à un autre homme et il promit de le rembourser dès le lendemain matin. Celui-ci demanda : "Mais comment être sûr que le soleil se lèvera bien demain ?" Le premier répliqua : "Mais

comment être sûr que je vivrai jusque-là pour te rembourser et que tu vivras jusque-là pour récupérer ton argent ?” Dans la vie, tout est incertain ! Alors, à partir de maintenant, avancez. Faites au moins quelques pas vers le but, tant que vous le pouvez encore, et cet effort pourrait bien inciter le Seigneur à prolonger votre séjour ici-bas pour que vous parveniez au but.

53. La félicité dont vous jouissez quand vous êtes bon et quand vous faites le bien doit être une inspiration et une récompense suffisantes. Résistez à toute tentation de vous retrouver en mauvaise compagnie. Vous gagnerez en respect pour vous-même et vous grimperez dans votre propre estime. Vous n’avez pas besoin de courber la tête devant qui que ce soit. Si vous vivez de cette manière, c’est la meilleure voie, pour moi. Et quand la fausseté et quand la méchanceté se déchaînent autour de vous, prenez-le comme un test pour votre discernement et votre force d’âme.

54. Le mental disparaîtra dès le début de l’investigation, puisqu’il est comparable aux fils de chaîne et de trame d’un tissu. Chaque fil est un désir, un attachement. Si vous les enlevez, le tissu disparaît. L’illusion est le coton, le désir est le fil et le mental est le tissu. La chaîne et la trame peuvent être défaites par le renoncement. Un *sadhaka* doit avoir comme garde-corps le discernement et le renoncement et alors il peut circuler dans le monde en toute quiétude.

55. Pour avoir une vision divine, il faut purifier votre esprit et mener une vie vertueuse. Vous devriez détacher votre intelligence des contingences matérielles. Votre intelligence ne devrait pas devenir un outil ou un instrument destiné à satisfaire des obsessions physiques et mentales, mais elle devrait plutôt être utilisée pour révéler le Soi. Elle ne devrait être qu’un Témoin non affecté par les circonstances. Alors, elle est dans le renoncement. Dans ce contexte, sacrifier son travail ne peut pas être quelque chose qui a trait au

renoncement. Seul le sacrifice de nos désirs peut être associé au renoncement.

56. Renoncez au concept de la séparation : voyez dans tous les êtres vous-même et vous-même dans tous les êtres. C'est cela, le plus grand renoncement, le renoncement du sens de l'ego qui fait que vous vous attachez à cette habitation provisoire, à ce tas de chair et d'os, à cette coquille qui porte un nom. L'exercice spirituel inclut deux choses : méditer sur Dieu et découvrir notre nature intrinsèque ou la Réalité.

57. Réduire ses besoins et vivre simplement est la voie qui conduit au bonheur. L'attachement entraîne le chagrin dans son sillage, car au final, quand la mort exige de tout laisser derrière soi, on est submergé par la peine. Soyez donc comme un lotus à la surface de l'eau : il est sur l'eau, mais celle-ci ne l'atteint pas. L'eau est indispensable au développement du lotus, mais il ne permettra pas qu'une seule goutte ne le touche.

58. Tout comme vous veillez aux besoins du corps en l'alimentant trois fois par jour pour le garder en bon état de marche, vous devez aussi consacrer du temps régulièrement tous les jours pour garder votre esprit en bon état. Consacrez une heure le matin, une heure le soir et une troisième à la fine pointe de l'aube pour la pratique du *japa* et méditer sur le Seigneur. Vous trouverez une grande paix et des sources de nouvelles forces monteront en vous au fur et à mesure que vous progresserez dans cette *sadhana*. Au bout d'un temps, votre esprit se concentrera sur le Nom où que vous soyez, dans toutes vos activités et alors la paix et la joie seront vos compagnes inséparables.

59. Le type de bonheur approprié se situe dans notre propre esprit et au cœur de nos propres pensées. Sans utiliser adéquatement son intelligence, sans

développer le détachement à l'égard du corps et sans la foi dans le divin, nous ne récolterons pas de bons fruits pour nos actions. En rechignant à purifier votre esprit et en vous attachant aux plaisirs sensuels, vous ne récolterez jamais de bons fruits pour vos actions, même si vous continuez de prier Dieu pour obtenir Ses bénédictions.

60. L'homme veut pour lui la paix, le bonheur et la félicité. Il peut les obtenir en "payant des taxes" qui prendront la forme de la méditation, de la prière et d'autres *sadhanas*. Pour obtenir ce que vous voulez, vous devez payer ! Et si vous ne travaillez qu'à moitié, vous ne serez qu'à moitié payé ! Aujourd'hui, on ne témoigne que de la dévotion à temps partiel, tout en voulant obtenir une gratification complète pour cette dévotion partielle. Comment est-ce possible ? Si vous n'offrez qu'une partie de votre esprit, tout en réclamant en retour toute la grâce de Dieu, c'est comme si vous vouliez être payé à 100 % pour un travail à mi-temps. Si vous reconnaissez parfaitement dans votre cœur que tout ce que vous faites l'est par la grâce de Dieu, alors le retour de Dieu sera sûrement total. Essayez !

61. Si vous dormez bien protégé par une moustiquaire, les insectes ne pourront pas vous faire du mal. De même, ne permettez pas aux bêtes que sont la luxure, la colère, l'avidité, l'engouement, l'orgueil et la jalousie, de vous nuire. Restez sous la moustiquaire de la *sadhana* tout en étant dans le monde. Soyez dans le monde, mais ne laissez pas le monde s'immiscer en vous. Voilà le signe du discernement !

62. Ne vivez plus qu'une fois afin de ne plus renaître ! Ne tombez pas amoureux du monde au point où cette fascination trompeuse vous ramène encore et toujours dans cet amalgame trompeur de joies et de chagrins. Si vous ne prenez pas un peu de recul, si vous ne prenez pas vos distances vis-à-vis de la confusion du monde en sachant que tout n'est qu'un jeu et que Dieu est le metteur en scène, vous courez le risque de vous embourber. Utilisez le monde

comme un terrain d'entraînement pour le sacrifice, le service, l'expansion du cœur et la purification émotionnelle. C'est la seule valeur qu'il possède.

III. BHAKTI, KARMA & JNANA SADHANA

1. La *bhakti* ou la dévotion à l'égard de Dieu ne se juge pas et ne se mesure pas à l'aide de rosaires ou de cierges, de marques sur le front, de cheveux emmêlés comme les ascètes, ou de bracelets aux chevilles. C'est la pureté de vos motifs et de vos intentions qui est essentielle, de sorte que l'amour qui constitue la dévotion ne quitte plus votre cœur. Les signes extérieurs authentiques de la dévotion sont triples : la foi, l'humilité et une certaine appréhension. La foi dans la victoire ultime de la vérité et de l'amour, l'humilité témoignée aux anciens et aux sages, et une certaine appréhension (positive) en présence du mal ainsi que la crainte de se retrouver en mauvaise compagnie, de nourrir de mauvais desseins et d'agir à l'encontre de la voix de sa conscience.

La dévotion ne peut pas être forcée dans l'homme, de l'extérieur. Elle doit se développer, de l'intérieur, à l'aide d'efforts pour purifier son esprit, pour connaître la nature et l'origine de l'homme et de l'univers, et pour comprendre les relations de l'homme avec tous les objets extérieurs qui le fascinent et qui le mystifient actuellement.

2. La dévotion s'identifie à la discipline qui supprime l'égoïsme et les limites du moi et du mien. C'est la raison pour laquelle le *bhakta* est défini par ceux qui savent comme celui qui n'est plus séparé (*a-vibhakta*) de Dieu. A tout moment et en toutes circonstances, nos actes et nos sentiments doivent se focaliser sur Dieu. Autrement, si vous priez lorsque vous êtes submergé par un malheur, un tracas ou une perte, "Ô mon Dieu, sauve-moi, viens à mon secours, je T'en supplie !" et si une fois que la tempête est passée, vous vous replongez dans les affaires du monde en redevenant l'esclave d'objectifs matériels, pareille conduite est répréhensible.
3. Si vous semez superficiellement des graines, celles-ci ne germeront pas. Elles doivent bien pénétrer à l'intérieur du sol. Similairement, si les enseignements sont semés superficiellement, ceux-ci ne germeront pas pour devenir l'arbre

de la connaissance et produire les fruits de la sagesse. Plantez-les dans votre cœur, donnez-leur l'engrais de la foi et du courage, éloignez les indésirables avec les *bhajans* et les *satsangs* comme pesticides et vous en retirerez finalement le plus grand bénéfice. Vous ne vous êtes pas encore lancé dans la *sadhana* que vous réclamez déjà la paix, que vous exigez déjà la grâce ! Comment est-ce possible ? Mettez-vous y et alors, tout vous sera donné de surcroît.

4. Pas à pas, vous arriverez au bout du chemin. Un acte bientôt suivi par un autre générera une bonne habitude. En écoutant, vous êtes amené à bien agir. Décidez-vous à bien agir, à ne fréquenter que de bonnes personnes, à ne lire que des livres qui vous font grandir, à prendre l'habitude de *namasmarana* et alors l'*ajnana*, l'ignorance disparaîtra automatiquement. La Félicité qui sourdra à l'intérieur de vous par cette contemplation éloignera toutes les peines et tous les tracass.
5. Cette proximité avec la source de la Félicité ne peut pas être assurée avant de vous débarrasser du "moi" et du "mien". Pour tout déplacement d'un prisonnier, celui-ci est accompagné par deux agents, n'est-ce pas ? L'homme incarcéré dans la prison (terrestre) se déplace d'un endroit à un autre, accompagné par *ahamkaram* et *mamakaram*, l'égoïsme et l'attachement. Quand il circule sans ces deux-là, vous pouvez être sûr que c'est un homme libre qui s'est désincarcéré.
6. Beaucoup de personnes ne pensent à Dieu que quand le chagrin les submerge. Bien entendu, c'est une bonne chose, puisque cela vaut mieux que de rechercher l'aide d'autres personnes qui peuvent également être en proie au chagrin, mais il est infiniment meilleur de penser à Dieu dans la peine comme dans la joie, en temps de paix comme en temps de conflit, par tous les temps. La preuve qu'il a plu, c'est que le sol est mouillé et la preuve de la dévotion se trouve dans la sérénité du *bhakta* (fidèle), cette paix qui le protège

contre la marée du succès et de l'échec, de l'honneur et du déshonneur, du gain et de la perte.

La *bhakti* (la dévotion) est le Gange, *vairagyam* (le détachement) est la Yamuna et *jnana* (la sagesse) est la Saraswati de cette *triveni* (triple jonction, confluence) spirituelle. La sagesse est le train direct. Vous le prenez et cela suffit, car il vous emmène directement à destination. La dévotion est une voiture directe. Même si elle peut être détachée d'un train et rattachée à un autre, si vous la prenez, vous ne devez pas vous tracasser. Si vous restez bien à votre place, elle vous conduira immanquablement jusqu'à votre destination. Le *karma* (la voie de l'action), lui, est l'omnibus. Si vous le prenez, vous devez changer à chaque jonction ferroviaire, charger et décharger tous vos bagages et il faudra beaucoup de travail avant de parvenir à destination.

La dévotion seule est suffisante, même pour acquérir la sagesse, car elle aboutit à *samadrishti* (la vision égale, impartiale et unifiée) et détruit l'égoïsme. La sagesse vous donne aussi cela. Une fois, Narada proposa d'enseigner aux *gopis*, ces vachères illettrées qu'elles étaient, les principes de la philosophie et Krishna y consentit. "Mais", répondirent-elles, "nous n'avons cure de votre savoir, ni de vos discours ! Nous voyons Krishna partout et en tout et donc, nous n'avons plus d'ego. Cela nous suffit." Narada constata que ce qu'elles affirmaient était la vérité et il s'en retourna déconfit.

7. Chaque membre de toute espèce vivante éprouve de l'amour – qui a de multiples facettes – à l'égard de sa progéniture, de ses parents, de son confort, de la nourriture et de la boisson, des réjouissances et des jeux. Chacune de ces sortes d'amour ou d'attachement possède un nom distinctif qui est adapté aux objets concernés. Il s'agira d'affection, quand il s'oriente

vers la progéniture et d'engouement ou d'entichement vis-à-vis de sa partenaire et on parlera de charité envers les personnes moins fortunées, de camaraderie à l'égard de ses pairs, d'attachement à des biens ou à des lieux, de fascination, dans certains cas et aussi d'amitié, parfois, et quand l'amour se tourne vers les aînés, les professeurs et les parents, il devient révérence, humilité, respect, etc.

Mais la *bhakti* (dévotion) est un terme que l'on n'utilise qu'en référence à l'amour pour le Seigneur. Si l'amour s'éparpille partout, cela ne laissera que de la peine et du chagrin, puisqu'il ne se fixe que sur les choses périssables du moment.

Permettez plutôt à l'amour de s'écouler uniformément vers l'océan de la grâce du Seigneur. C'est la *sadhana* de la *bhakti*.

8. La dévotion est l'identification totale de l'activité mentale d'une personne avec l'Idéal sur lequel l'attachement se concentre.
9. La meilleure *sadhana*, c'est de découvrir la réalité de votre Soi et de reconnaître votre parenté spirituelle avec tous les autres. Jusque-là, il faut garder votre corps en bonne forme, car c'est son seul objectif. Gardez-le léger et vif. Cette embarcation peut vous permettre de traverser l'océan de l'illusion, de la fausse multiplicité. N'ajoutez pas à son poids en vous attachant à des choses et d'autres, autrement elle risque de chavirer et de couler pendant le voyage.

Namasmarana est la *sadhana* la plus efficace. Rappelez-vous avec chaque Nom la splendeur au-delà du Nom. Echappez aux griffes de la colère, de la

jalousie, de la haine, de la méchanceté et de l'avidité. Ne cherchez pas à connaître les lacunes d'autrui et ne vous réjouissez pas de celles-ci et quand d'autres soulignent vos lacunes, soyez-en reconnaissant ou bien, comme le Bouddha, gardez le silence.

10. Si vous voulez amener l'électricité depuis la centrale électrique jusqu'à votre lieu de résidence pour éclairer l'endroit, il faut installer des poteaux à intervalles réguliers et puis relier la maison avec la centrale avec des câbles. Pareillement, si vous voulez gagner la grâce de Dieu, adoptez une *sadhana* en suivant un horaire régulier et liez-vous à Dieu via la connexion du rappel du Nom du Seigneur.

11. Connaissez l'*Atman* qui est votre Réalité et sachez que c'est la même Force intérieure de cet univers. Laissez votre intellect pénétrer la Vérité. Analysez-vous et découvrez les multiples couches de la Conscience – physique, sensorielle, nerveuse, mentale, intellectuelle et parvenez au cœur même de la dernière couche, celle de la Félicité. Vous devez transcender les *pancha koshas* (les cinq couches précitées) pour parvenir à la Vérité qui est l'*Atman*.

L'*Atman* ou le Soi ne peut être appréhendé que par un intellect aiguisé et par un esprit pur. Comment purifier l'esprit ? En le privant des mauvais aliments qu'il pourchasse, à savoir les plaisirs liés aux objets et en lui donnant une nourriture saine, c'est-à-dire la pensée de Dieu. L'intelligence s'affinera elle aussi, si elle se consacre à la discrimination entre ce qui est passager et éternel. Permettez à vos pensées de se concentrer sur Dieu, Son Nom, Sa Forme ; vous découvrirez alors que vous êtes toujours avec le Pur et le Permanent et vous en retirerez une joie pure et permanente. C'est la raison pour laquelle J'attache autant d'importance à *namasmarana* comme *sadhana*.

12. Choisissez un nom et une forme pour la contemplation, mais ne dites pas du mal des autres noms ni des autres formes. Adoptez plutôt la conduite d'une femme dans une famille élargie qui respecte et sert les aînés de la famille, comme son beau-père et ses frères et ses propres beaux-frères, tandis que son cœur se consacre à son époux qu'elle aime et qu'elle révère d'une manière spéciale.
13. Le *japamala* vous apprend l'unité, bien qu'il possède 108 perles. S'il s'agit d'un *sphatika mala* (avec des perles de cristal), alors vous pouvez voir le fil qui relie chaque perle, la réalité intérieure qui attache tout ! Et si les perles ne sont pas transparentes, vous savez quand même que le fil les traverse, les maintient et constitue la base de l'existence du *mala*. Pourquoi 108 perles ? 108 est le résultat de 12 multiplié par 9 et 12 est le nombre des *adityas*, les luminaires qui révèlent le monde objectif. Ce sont des symboles de l'aspect "*sakaara*" (du monde du nom et de la forme, de la multiplicité, de la variété apparente, des images fugitives et éphémères) et 9 est l'écran sur lequel les images apparaissent, la base, la corde qui vous trompe sous la forme d'un serpent dans le clair-obscur, Brahman, le Sans-nom, Sans-forme, l'éternel Absolu. 9 est le nombre du Brahman, car il donne toujours 9, peu importe combien de fois vous le multipliez. Il est immuable, car 9 multiplié par n'importe quel nombre ne donnera que 9. Ainsi, quand vous pratiquez, imprégnez-vous du fait qu'il y a simultanément de la vérité et son travestissement dans le monde. Ses parodies vous attirent, vous distraient et s'amusent à vous berner et à vous détourner vers des voies tortueuses, tandis que la vérité vous rend libre et vous affranchit !

A présent, les perles ! Il vous faut d'abord connaître le symbolisme des doigts. Le pouce représente Brahman, l'Absolu éternel, le Principe immanent. L'index

qui indique ceci et cela, vous et les autres, c'est le *jivi*, l'individu qui se sent séparé et distinctif. Quand ils s'unissent à leurs extrémités et quand ils sont maintenus ainsi, il s'agit là du *jnana mudra*, du geste de la sagesse, la sagesse consistant en ce que le *jivi* s'unisse au Brahman et la fusion de celui qui avait eu l'impression d'avoir fait une apparition ! Les trois autres doigts représentent *prakriti*, le monde objectif, qui est annulé, quand la fusion s'opère. Ce sont les trois *gunas* – *sattva* (la pureté et l'harmonie), *rajas* (la passion et l'ambition) et *tamas* (l'inertie et l'indolence) – qui créent le monde phénoménal en interagissant.

Tenez le rosaire au-dessus du majeur en laissant conjointement les doigts des trois *gunas*. Cela signifie que vous transcendez maintenant le monde des attributs et des qualités du nom et de la forme, de la multiplicité qui est la conséquence de toute cette transformation et que vous avancez vers la connaissance de l'unité. L'index pousse maintenant lentement chaque perle vers le pouce (Brahman) en touchant l'extrémité du doigt du Brahman, quand la perle passe, de sorte qu'il est mis l'accent sur la fusion avec chaque perle et chaque respiration car, alors que les doigts apprennent et enseignent la leçon, la bouche répète aussi le mantra ou le Nom, avec le Pranava. Le japamala est très utile pour ceux qui débutent dans la *sadhana*, mais au fur et à mesure que vous progressez, le *japa* doit devenir le souffle même de votre vie et alors, le roulement et la rotation des perles deviennent un exercice superflu et encombrant ou fastidieux qui ne vous intéresse plus. *Sarvadaa-sarva kaaleshu sarvatra Hari chinthanam* : Méditez toujours sur le Seigneur en tous lieux et en tout temps. C'est le stade auquel devrait vous amener le *japamala*. Vous ne devriez pas vous attacher à lui pour toujours car ce n'est qu'un truc. Pareillement, vous laissez tomber votre bouée, quand vous avez appris à nager et vos béquilles, quand vous êtes capable de marcher.

14. La plupart d'entre nous ne sont enclins à croire en Dieu que si leurs désirs sont exaucés, mais refusent de croire en Dieu si la trajectoire de leur vie s'écarte de leurs vœux. Dans tous les cas, ces considérations n'ont rien à voir avec la vérité qui concerne Dieu. Les mauvais penchants tendent à devenir des habitudes confirmées. On ne pourra guérir le mal lié à ces habitudes par l'intermédiaire d'une *sadhana* mécanique. Il y a une petite histoire à ce sujet. Une personne souffrait d'indigestion et prenait vainement divers remèdes, parce que sa maladie était devenue chronique. Par chance, un saint croisa sa route et lui suggéra un remède contre sa maladie. Le saint lui dit de mâchonner et de sucer des morceaux de sel gemme toute la journée, ce qu'elle fit pendant quelque temps et elle se sentit alors considérablement soulagée par rapport à son problème. Cette personne avait l'habitude de distribuer des friandises aux enfants les jours de fête. Le jour de Deepavali, elle visita quelques échoppes et dans chaque magasin, elle trouva les laddus amers à cause de son habitude de sucer du sel. Un marchand qui était au courant de son habitude de sucer du sel lui suggéra alors de se rincer la bouche avant de manger un laddu. Après s'être conformée à la suggestion du marchand, elle trouva le laddu sucré ! Similairement, en succombant à vos mauvaises habitudes, vous ne gagnerez pas la douce fragrance sanctifiante issue de la sainte compagnie des personnalités divines que vous rencontrez. Vous ne pourrez tirer profit de cette bonne compagnie qu'après avoir purifié votre esprit. Ce n'est qu'alors que vous pourrez jouir de la Félicité de l'*Atma*.
15. Vous devriez vous efforcer de participer aux *satsangs* et de profiter de tous les bénéfices qui rejaillissent de la bonne compagnie. Cette bonne compagnie vous conduira au détachement et par le détachement, vous gagnerez l'autoréalisation.

16. Ne cédez jamais à l'indolence, ni au désespoir. Subissez de bon gré les pertes et les chagrins, car ceux-ci contribuent à raffermir votre personnalité. Vous trouverez le diamant au cœur de la roche et vous devrez dynamiter la veine aurifère pour obtenir l'or. Suivez le régime strict prescrit par le docteur afin que le remède produise le meilleur résultat. La batterie de votre "véhicule" est rechargée quand vous venez à Puttaparthi ou quand vous vous rendez dans un autre lieu saint ou au moins, ceci devrait être le but de votre pèlerinage. Rechargez la batterie de votre *sadhana* et puis une fois rentrés chez vous, ne gardez pas votre véhicule inutilisé, sinon la batterie se déchargera. Circulez avec et la batterie se recharge toute seule. Similairement, si vous ne poursuivez pas les *satsangs* (la compagnie des saints et des chercheurs de vérité), *sathpravarthana* (la bonne attitude, l'engagement dans la vérité et les bonnes activités), les *bhajans* (les chants dévotionnels) et *namasmarana* (la récitation des noms divins), alors le rechargement de votre batterie sera en pure perte et gaspillé.
17. Aujourd'hui, nous sommes le quatorzième jour de la moitié obscure du mois et la lune est presque invisible. Il n'y a plus qu'une infime fraction visible pour l'homme. La lune est la déité qui préside le mental et le mental, la source de tous les désirs qui vous emberlificotent et des émotions. Par conséquent, le mental est presque impuissant aujourd'hui et si seulement cette nuit se passe dans la vigilance et la présence du divin, il peut être totalement conquis et l'homme peut réaliser sa liberté. C'est ainsi que tous les mois, le quatorzième jour de la moitié obscure du mois est prescrit pour une intensification de la *sadhana* et qu'une fois l'an, cette *Mahashivaratri* ou grande nuit de Shiva est fixée pour la grande consommation. Cette nuit-là, la vigilance doit être maintenue par l'entremise de la *sadhana*, c'est-à-dire par les chants dévotionnels, la lecture de textes sacrés ou l'écoute de tels textes et non en regardant des films, en allant au cinéma, ou en jouant aux cartes ou à des

jeux d'argent...Gardez-vous occupés en contemplant et en écoutant de bonnes choses, en parlant et en agissant adéquatement, voilà le programme de cette veillée nocturne. Faites-en également le programme de toute votre vie.

18. La *bhakti* est l'état d'esprit où il n'y a pas d'existence séparée de Dieu. Dieu est le souffle même du *bhakta*. Tout acte est effectué par Dieu, pour Dieu ; ses pensées sont divines, ses paroles exprimées par Dieu et sur Dieu. Tout comme le poisson qui ne peut vivre que dans l'eau, l'homme ne peut vivre qu'en Dieu – en paix et heureux. Sinon, il n'y a que peur, lutttes frénétiques et échecs. Le Nandi ou taureau est la nature inférieure de l'homme. Utilisé comme véhicule du divin, celui-ci trouve place devant son sanctuaire et il partage un peu de la vénération témoignée à Dieu. Ce n'est que l'association avec le divin qui peut conférer de la valeur et du sens.
19. Restez toujours entouré par des personnes qui se consacrent à la vie supérieure, des gens qui vous encourageront à avancer sur la route qui conduit au but. Vous pourrez ainsi obtenir *chithasuddhi*, la purification de l'esprit, de sorte que la vérité puisse clairement s'y refléter. Le *satsang* conduit progressivement au retrait par rapport à des activités qui vous empêtrent et qui vous embrouillent. Quand on met un morceau de charbon au milieu de cendres lumineuses et rougeoyantes et quand la flamme est attisée, le charbon noir s'enflamme aussi. *Jnana-agni* ou le feu de la sagesse opère similairement.
20. Tous sont des *sadhus*, des *prema-swarupas*, des *santhi-swarupas*, des *amrtha-swarupas* (des incarnations de l'amour, de la paix et de la félicité), mais si on laisse la croûte de l'ego s'épaissir et s'endurcir, la nature authentique est souillée. Grâce à l'action du *satsang*, (à la compagnie de

personnes tournées vers Dieu), à l'observation systématique de la maîtrise de soi et à l'amélioration personnelle, l'homme peut dépasser l'illusion qui le fait s'identifier au corps, à ses besoins et à ses envies.

21. Les *satsangs* vous font rencontrer d'autres âmes d'une nature similaire, ils créent le contact qui génère le feu intérieur. *Satsang* signifie rencontrer "*sat*", le "*sat*" que l'on évoque quand on loue Dieu comme étant '*sat-chit-ananda*' (Être-Conscience-Félicité). "*Sat*" est le principe existentiel, l'essence qui est la vérité fondamentale de l'univers. Alignez-vous sur cette vérité, votre essence, la *sathya* (vérité) sur laquelle *mithya* (l'illusion) s'impose par l'entremise d'esprits qui ne voient pas clair. En demeurant en *sat*, la flamme s'allume, la lumière apparaît, l'obscurité disparaît et le soleil de la Réalisation s'élève.
22. Lorsqu'un individu naît dans l'ignorance, il y a une méthode grâce à laquelle il peut se purifier. Cette méthode consiste à voir de bonnes personnes, à les écouter, à discuter avec elles et à suivre leurs conseils. D'un ignorant, cette méthode peut faire de vous un *Paramahansa* (c'est-à-dire un "grand cygne", un Maître éclairé).
23. Sans agir, progresser sera très difficile. Le *jnani* (sage réalisé) doit lui aussi agir, mais tels des cygnes qui sortent de l'eau, ils peuvent l'évacuer de leurs plumes et de leurs ailes et être aussi secs qu'en y entrant. Le *karma* ne les affecte pas du tout, car ils agissent sans ego, sans désir. C'est leur nature de souhaiter le bien du monde et de s'engager dans des œuvres qui favorisent le bien-être du monde.
24. La *sadhana* est indispensable, car les effets du *karma* ne peuvent être éradiqués que par le *karma*. On ne pourra enlever une épine qu'à l'aide d'une autre épine et non avec un couteau, un marteau, ni même une épée.

25. Le plat le plus savoureux devient immangeable si une seule goutte de pétrole tombe dedans. Un seul mauvais *karma* gâchera la *sadhana*.
26. Pour réussir, la discipline est indispensable. Si vous voulez réussir dans le monde, vous devez avoir confiance en vous-même et vous devez pouvoir vous sacrifier. Sans discipline, sans confiance en vous-même et sans sacrifice personnel, votre vie sera insignifiante. Lorsqu'une rivière coule erratiquement, on érige un barrage, on altère sa course et on la détourne utilement et adéquatement avant qu'elle ne parvienne à l'océan. Similairement, toutes vos idées qui suivent anarchiquement et sans finalité leur propre chemin devraient être canalisées par la construction du barrage de la discipline et elles devraient prendre la forme du sacrifice avant d'aboutir dans l'océan de la foi en votre Soi. Vous devez considérer comme absolument indispensable d'acquérir ces trois qualités : le sacrifice, la confiance en vous-même et la discipline.
27. Vous ne devriez jamais prendre l'habitude de céder à vos désirs. Si un de vos sens désire quelque chose, discriminez d'abord pour voir si c'est bon ou pas. Si ce n'est pas bon, laissez tomber. Ne prenez que ce qui est bon. Un patient qui est diabétique aime beaucoup les sucreries. Il ne devrait pas en manger, mais le désir de les manger est puissant. S'il satisfait son palais en mangeant les sucreries, sa santé en pâtira. Ce n'est que si une action est souhaitable que vous pouvez vous lancer dedans ; autrement, ne vous lancez pas dans l'action.
28. Il y a trois types de *sadhana* pour acquérir un esprit inébranlable. La première est la *meena sadhana* (à l'image du poisson), la deuxième est la *mriga sadhana* (à l'image de l'animal) et la troisième est la *kurma sadhana* (à l'image de la tortue). *Meena sadhana* peut s'expliquer si l'on se souvient que le

poisson ne peut survivre que dans l'eau. Si on le sort de l'eau, il meurt. De même, *meena sadhana* ne peut se faire que dans la solitude. En compagnie, la *sadhana* ne fonctionne pas. Si l'on est dans l'incapacité de pouvoir se concentrer quand on se mêle à d'autres, pouvoir se concentrer dans la solitude s'appelle *meena sadhana*. Avec *mriga sadhana*, vous ne pouvez acquérir la concentration que sur terre ; vous ne pouvez pas aller autre part, comme dans l'eau, par exemple, et pratiquer. Dans ce cas-ci, il y a des gens qui n'arrivent à se concentrer que s'ils s'assoient en compagnie. Ils ne parviennent pas à se concentrer dans la solitude. Seuls, ils commencent à ruminer leurs problèmes familiaux. Par ailleurs, la tortue peut vivre aussi bien dans l'eau que sur terre. Ainsi, quand on dit qu'une *sadhana* est de type *kurma sadhana*, cela signifie que la personne est capable de se concentrer aussi bien dans la solitude qu'en compagnie.

29. Ceux qui Me recherchent sont de quatre types. Le premier type est toujours perclus de maux qui affectent le corps – *aartha*. Le deuxième type est tracassé par la lutte pour la prospérité, le pouvoir, l'ego, les biens matériels, la postérité, etc. – *artha-arthi*. Le troisième aspire à la réalisation du Soi, lit les Ecritures et les textes sacrés, fréquente toujours la compagnie de *sadhakas* spirituels, agit conformément aux prescriptions des sages concernant la conduite vertueuse et est toujours mû par l'enthousiasme d'atteindre la présence du Seigneur – *jijnasu*. Le quatrième est le *jnani*, qui est plongé dans l'Essence divine.

Le premier type – *aartha* – ne Me rend un culte que quand il est en difficulté et souffre (peines, chagrins, douleurs). Quand il prie, Je l'entends et l'exauce, mais uniquement en relation avec ce problème spécifique, cette peine ou cette douleur particulière. De même, quand le type *artha-arthi* prie pour obtenir des biens, une situation, le pouvoir ou un statut élevé, J'écoute et Je ne lui attribue

que cette chose particulière dont il rêve. Je bénis aussi le *jijnasu* avec des opportunités de pratiquer le service désintéressé avec un maître ou un guide adéquat à l'aide d'une intelligence suffisamment fine pour discriminer entre le Soi et le non Soi et l'aide ainsi à parvenir au but. Je le bénis pour que les distractions lui soient épargnées et l'aide à se concentrer sur l'unique but de la Libération.

30. Il faut apprendre l'art de s'engager dans l'action (*karma*) sans s'impliquer dans le *karma*. Le *karma* doit s'effectuer parce que celui-ci fait partie de notre nature et non en raison d'une contrainte extérieure. Surya (le soleil) est un *sahaja karmachari*. (Il agit naturellement, selon sa nature). Il attire en l'air la vapeur d'eau qui forme les nuages qui retombent en pluie. Personne ne lui a appris à le faire. Si vous pratiquez le *sahaja karma*, cela ne sera pas un fardeau ni un poids. Ce n'est que si vous agissez autrement et que si vous faites quelque chose d'inapproprié que vous vous sentez malheureux. La vie de policier n'est guère naturelle et il est donc heureux de pouvoir rentrer chez lui, d'ôter son uniforme et de retrouver ses vêtements ordinaires. Si un bébé pleure, tout le monde accourt vers le berceau, car son *sahaja karma*, c'est de sourire et d'être joyeux et heureux. Tout *karma* que l'on effectue en vue d'un profit qui émanerait de celui-ci accumule des conséquences qui entravent l'homme. Il augmente en taille (effet boule de neige), mais tout *karma* que l'on effectue sans songer à des fruits futurs ne cesse de diminuer et vous laisse libre de toutes conséquences.

31. Quand les obstacles qui encombrant le chemin de la vérité sont aplanis, on obtient la délivrance. Ainsi, *moksha* (la Libération) est quelque chose que l'on peut gagner ici et maintenant, il est inutile d'attendre la désintégration du corps physique pour cela. Le *karma* ne doit pas être éprouvé comme un

fardeau, car un tel sentiment est le signal sûr qui indique qu'il est contre nature. Aucun *karma* qui vous aide à progresser ne vous pèsera lourdement. Ce n'est que si vous allez à l'encontre de votre nature profonde que vous le ressentirez comme une charge. Le moment viendra où vous jetterez un coup d'œil en arrière sur vos accomplissements et où vous soupirez devant l'insignifiance de tout cela. Confiez votre esprit au Seigneur avant qu'il ne soit trop tard et permettez-Lui de le façonner à Sa guise.

Assignez à votre esprit la tâche de servir le Seigneur et il deviendra docile. Vous ne remettez pas à l'orfèvre un bel ornement, mais vous lui remettez pour qu'il les répare les ornements cassés, abimés ou passés de mode. Similairement, remettez au Seigneur votre esprit qui a très certainement besoin d'être amendé, pour ne pas parler d'une restructuration complète.

32. L'homme doit s'engager dans des tâches qui lui procureront la paix et une joie durables. L'homme doit lui-même examiner les mérites des activités et ne choisir que celles qui seront bénéfiques pour lui. Il veut la paix, mais il cultive les soucis et l'inquiétude. Il plante un tilleul et il espère en tirer des mangues ! C'est juste de l'ignorance, un aveuglement délibéré ou la conséquence d'être mal guidé ou orienté.

33. La méthode la plus directe pour réussir spirituellement est le *nishkama karma*, c'est-à-dire agir sans prêter attention ou s'attacher aux fruits de l'action – une action qui est soutenue par le devoir, par le dévouement et par l'adoration. Mais l'action et ses fruits ne sont pas deux entités distinctes. Le fruit est l'action elle-même à son stade final, l'apothéose et la conclusion. La fleur est le fruit, le fruit est la fleur, l'une étant le commencement, l'autre, sa fin légitime. La fleur devient le fruit et l'action devient le résultat. Notre devoir est

d'agir, de bien agir, d'agir dans la crainte de Dieu, dans les limites de la moralité, avec amour. Continuez à agir et les résultats suivront naturellement comme le fruit suit la fleur. Il est inutile de s'inquiéter. Agissez avec enthousiasme et avec foi et le succès vous appartient. C'est ainsi qu'Arjuna a agi. Il n'a plus perdu courage, une fois que la Bhagavad Gita lui a été enseignée et il a ravivé le moral vacillant des autres. Il s'est engagé dans la bataille avec autant de ferveur que pour un *yajna*, alors que Karna, son grand rival avait comme conducteur de son char quelqu'un appelé Salya. Tandis que le conducteur du char d'Arjuna le comblait de la plus haute sagesse et de la plus grande paix, Salya remplissait Karna d'accablement et de doute. Salya veut dire "flèche" ou "fléchette" et pour Karna, le conducteur de son char est devenu comme une épine dans son propre pied, comme une arme de mort. Prenez le Seigneur comme conducteur de votre char et vous pouvez remporter la victoire. Ne choisissez jamais un Salya comme guide et comme précepteur.

34. Certains représentent la mort comme un Dieu terrifiant qui monte un buffle monstrueux qui fond sur vous avec un nœud coulant. Non, le nœud est de votre propre fabrication. Il ne fond pas sur vous, mais vous avertit à temps de son arrivée avant de vous emporter – et ses avertissements prennent la forme de signes et d'indications, comme les cheveux qui grisonnent, les dents qui tombent, la vision qui baisse, la surdité, les rides, etc. Il ne monte aucun animal, ce n'est qu'un autre nom pour le Temps. C'est le Temps qui s'approche subrepticement et régulièrement de vous et qui coupe le fil de la vie. Alors, utilisez les facultés d'action dont vous êtes dotés pour vous libérer des griffes du Temps. La loi du *karma* génère pour vous de l'espoir : tel *karma*, telle conséquence. Ne vous attachez pas davantage en tentant de gagner les fruits du *karma*. Offrez le *karma* aux Pieds du Seigneur. Qu'il glorifie et qu'il serve Sa splendeur. Ne vous inquiétez pas de la réussite ou de

l'échec de cette entreprise. Alors, la mort ne pourra pas avoir de nœud coulant pour vous ligoter. Elle viendra comme une libératrice et non comme une geôlière.

35. Engagez-vous dans un travail qui vous sortira de votre moi étroit et étriqué et qui vous introduira dans une splendeur plus vaste, une tâche par laquelle vous consacrez à Dieu les fruits du *karma*, vous consacrez votre temps et votre énergie à partager votre joie, ou vous consacrez vos aptitudes ou vos connaissances avec vos semblables.

36. N'aspirez pas à devenir un serviteur de Dieu qui travaille pour un salaire.

Vous vous abaissez à ce niveau si vous Lui réclamez ceci ou cela en échange des louanges qui vous Lui offrez ou des sacrifices que vous consentez. Même sans réclamer, vous marchandez en esprit si vous vous sentez déçu que Dieu ne vous a pas donné d'objets tant convoités en retour de toute la peine que vous avez prise pour Lui plaire. Ne calculez pas vos profits, ne comptez pas vos dividendes, ne visez pas des résultats. Agissez, parce que vous devez agir, puisque c'est votre devoir. C'est cela, la *puja* réelle ! Dédiez-Lui l'acte, comme le résultat. Alors, vous êtes Sien et pas un coolie qui réclame des gages. C'est le niveau le plus haut qu'un *bhakta* peut atteindre par la *sadhana* et c'est la raison pour laquelle Krishna loue tellement le *nishkama karma* dans la Bhagavad Gita.

37. Engagez-vous dans des actions qui orienteront votre intellect et votre esprit dans des canaux divins et sublimes. Gagnez la grâce par l'entremise de vos actions. Si la lampe ne brûle pas, ceci prouve que vous ne l'avez pas allumée. Le Seigneur n'est pas plus bienveillant que malveillant. Vos progrès se

reflètent par la grâce et votre déchéance par l'absence de grâce. Le miroir ne fait que refléter impartialement, sans préjugés.

38. Si vous éventez quelqu'un par amour, vous pouvez vous arrêter quand vous le souhaitez, mais un *pankhawallah* qui accepte des gages doit continuer, qu'il le veuille ou non. Renoncez au désir d'être rémunéré et vous êtes libre ; acceptez ou demandez une rémunération et vous êtes lié. C'est le secret du *karmaphala-thyaga* (renoncement aux fruits de l'action).
39. L'homme satisfait est libre. Il ne dépend pas d'autrui, il n'est pas affecté par des sentiments d'anxiété. Il se satisfait de tout ce qui lui arrive, en bien comme en mal, convaincu que la volonté du Seigneur doit prévaloir. Son esprit est stable, inébranlable. Il est toujours réjoui. L'absence de contentement est le signe de l'*ajnani*. Ceux qui renoncent aux *purusharthas*³ pour suivre la voie de la paresse, comment peut-on dire d'eux qu'ils sont heureux, quoi qu'il arrive ? Le contentement est le trésor du *jnani*, pas celui de l'*ajnani* qui cumule les désirs, qui échafaude un plan après l'autre, qui soupire continuellement, qui s'inquiète et qui a le cœur brûlant d'avidité.
40. On parle de *dravyayajna*, de *thapoyajna*, de *yogayajna*, etc. Quand on fore un trou, les pelletées de terre constituent un monticule. Il n'y a pas de puits sans monticule. Quand la richesse s'accumule quelque part, il doit aussi y avoir une charité proportionnelle. L'utilisation appropriée des richesses constitue *dravyayajna*. Quelle est cette utilisation appropriée ? Est compris dans *dravyayajna* le don de vaches, de terres et de savoir-faire. Et quand toutes les activités physiques, mentales et vocales sont utilisées pour la *sadhana*, ceci devient alors *thapoyajna*. Comment parler de *thapas*, si vous vous êtes

³ Les quatre principaux objectifs de la vie, à savoir, *kama*, la satisfaction de ses désirs et passions ; *artha*, la richesse et la suffisance matérielle pour subvenir à ses besoins ; *dharma*, la rectitude morale, la conduite juste ; *moksha*, la libération, le salut spirituel.

allongé en raison d'une faiblesse, parce que vous avez jeûné ? Agir, sans être néanmoins lié par le *karma*, c'est cela, *yogayajna*.

Et qu'en est-il de *swadhyaya yajna* ? Cela signifie étudier avec humilité et révérence les Ecritures sacrées qui vous conduisent à la Libération ou *moksha*. Cette étude est le moyen de rembourser la dette due aux *rishis* qui ont rédigé les Ecritures. Puis, il y a *jnanayajna*. Par ceci, on n'entend pas la connaissance de ce qui est visible et perceptible, mais la connaissance de l'invisible et imperceptible. Ecoutez les textes sacrés qui se rapportent à cette connaissance, étudiez-les et méditez les enseignements en les évaluant. C'est cela, *jnanayajna*. *Jnana* signifie encore l'empressement de réaliser le principe du Soi par l'entremise de l'investigation auprès des aînés et de ceux qui ont l'expérience spirituelle.

41. Certains font le tour du pays en prétendant être des experts en *japa* et en méditation dans l'optique d'attirer les foules. L'accomplissement spirituel fuit la publicité. La pratique spirituelle se fait dans le silence, à l'écart des yeux du public. Certains peuvent prétendre à la supériorité, mais même s'ils ont pris de la hauteur, leurs yeux sont pareils à ceux des vautours qui scrutent la plaine pour se rassasier et leurs pensées sont basses. Sauvez-vous par l'entremise de vos propres efforts et par l'acquisition du discernement et réalisez la Vérité.

Il y en a qui sont attirés par des systèmes ou des méthodes diverses, telles que le *hatha yoga*, le *kriya yoga* ou le *raja yoga* qui prétendent aider les gens à réaliser le Soi. Aucune d'entre elles ne peut vous faire réaliser Dieu. Seul le *prema yoga* – la discipline de l'amour – peut vous conduire jusqu'à Dieu. Ces yogas peuvent temporairement calmer l'agitation de l'esprit, améliorer la santé et prolonger la vie de quelques années, mais c'est tout ce qu'ils peuvent faire.

42. L'homme consomme comme aliments de nombreux êtres vivants – comme des plantes, des œufs, du poisson, du bétail, des moutons, etc. Ceux-ci renaissent sous la forme d'êtres humains en raison de cette consommation. Mais comme ils n'ont pas reçu l'éducation qui peut révéler le Dieu intérieur, ils végètent ou restent mal dégrossis, sans le ticket ou le passeport approprié pour s'élever plus haut que le niveau humain où ils se sont retrouvés précipitamment. Comme la majorité des hommes, ils suivent leur petit bonhomme de chemin depuis l'utérus jusqu'au tombeau, esclaves de leurs sens et de tous les maux que cet esclavage entraîne inévitablement. Ne vous contentez pas d'une telle servitude ; aspirez à atteindre le soleil glorieux ou la source de la sagesse parfaite. Les visionnaires et les sages de l'Inde ont mis l'accent sur la discipline et sur les mesures prescrites pour atteindre cet objectif, mais les Indiens ignorent cette discipline et sa valeur. Des cyniques et des critiques obtus discréditent l'ancienne culture et pointent un doigt méprisant vers ce qu'ils interprètent comme étant des absurdités et des contradictions. Ne vous joignez pas à de tels gens dans leur campagne de dénigrement. Au contraire, essayez d'assimiler cette culture et aspirez à faire l'expérience de la Félicité qu'elle promet. Ce sont les spécialistes et les étudiants à la noix de coco qui tombent dans les pièges tendus par ceux qui ont des préjugés et qui sont dénaturés et dévoyés. Il vous est loisible de nier Dieu ou de rejeter Dieu par ignorance ou perversité, mais le jour viendra où vous devrez prier pour obtenir Sa compassion.

Dieu est plus subtil que l'éther et Il comble de Sa majesté le plus petit orifice. Il vous faut devenir plus grands que les idoles, photos et images qui ne sont que du matériel de jardin d'enfants de l'école de la spiritualité et chercher à connaître l'Energie divine qui ne s'encombre ni de nom, ni de forme. Elevez-vous plus haut jusqu'au sommet céleste de la pure Unité transcendante sans attribut.

43. Vous pourriez vous demander : "Qui est Dieu ?" Posez la question et recevez la réponse à une autre question : "Qui suis-je ?" Cette opportunité d'une vie entière d'activité mentale et physique est une lettre glissée dans une enveloppe que vous devez déposer dans l'urne de la nature (de l'univers, de la création.) Vous devez écrire dessus votre adresse réelle, où elle doit aller, la destinée de cette vie. Les deux questions fondamentales qui concernent la vie sont : d'où vient-elle et où va-t-elle, et en ce qui concerne ces deux questions, vous n'avez pas encore trouvé de réponse, même si vous êtes devenus très prompts à poser des milliers de questions impertinentes !

Le Dieu qui est la source et l'objectif ne peut être connu que par la pure Conscience, après purification du mental. Il y a des simples d'esprit qui ont honte d'eux-mêmes en vénérant une image, mais nous considérons l'image comme Dieu et non Dieu comme une image ! Nous vénérons la pierre comme Dieu, mais ne considérons pas Dieu comme une pierre !

Voir seulement est croire pour ces critiques. Réfuteront-ils que le soleil se trouve dans le ciel, si des nuages en masquent la vision ? C'est le nuage de *maya*, le rideau de la confusion qui cache Dieu à la conscience de l'homme. La forme de vénération qui entraînera la grâce de Dieu dans une ample mesure, c'est d'obéir aux commandements de Dieu. Développez la proximité, l'intimité, l'amitié avec Dieu. Méritez-Le par votre obéissance, votre loyauté, votre humilité et votre pureté.

44. *Prakriti* est *dhara*, la terre. Désirez ardemment *dhara*, *dhara*, *dhara* et vous trouvez que vous désirez ardemment Radha, Radha, Radha. Ainsi, Radha est le devenir et Krishna est l'Etre : désir de l'Etre de devenir et aspiration du devenir à l'Etre. C'est la relation entre Radha et Krishna, chantée par les visionnaires et les poètes, calomniée et caricaturée par les critiques ignorants,

aimée et appréhendée par les aspirants et analysée et comprise par ceux qui connaissent sincèrement l'amour spirituel.

Vous êtes une image de l'Âme suprême, image reflétée dans un corps qui fait partie intégrante de *prakriti*. L'Esprit divin primordial, l'âme individuelle qui est l'image et le monde objectif dont le corps fait partie intégrante sont les trois entités que l'on appelle Ishwara, *jiva* et *prakriti*. Vous réussissez votre *sadhana* à partir du moment où vous êtes capable de réfuter le monde objectif comme étant une illusion ou de reconnaître qu'il n'est rien d'autre que l'Esprit suprême. Si le miroir de la *prakriti* disparaît, l'image du *jiva* disparaît aussi. Deux entités disparaissent avec l'élimination du miroir – lui-même et le reflet qu'il peut projeter. Et vous vous fondez dans le divin.

45. La Libération survient par l'entremise de la conscience intelligente de l'unité qui sous-tend la diversité. Le Gange est le *karma*, la Yamuna, la *bhakti* et à Prayag, une troisième rivière les rejoint pour couler jusqu'à la mer, la Saraswati qui symbolise *Jnana*.

Pour ce qui est du courant électrique, le positif et le négatif produisent ensemble la lumière. Le pôle positif, c'est la grâce, la splendeur divine, baigner dans Sa gloire et le pôle négatif, la conscience du non moi et du non mien, le désaveu de l'expérience illusoire des états de veille, de rêve et de sommeil profond, la destruction de la trame du mental, le processus de purification.

L'Un est connu par de nombreux noms et représenté par de nombreuses formes. Il n'y a qu'une seule Vérité. Les gens ne distinguent qu'une facette à la fois. Leur vision est trop limitée pour La voir toute.

Soyez sincère dans votre aspiration et dans votre *sadhana*. L'érudition pour la forme et le conformisme extérieur ne sont que de piètres substituts par rapport à une dévotion réelle et authentique. Vénérez Dieu et remplissez-vous de pensées divines. C'est le moyen approprié pour faire face à la vie et non la dilapidation dans la kermesse de vos envies.

46. Pris dans les méandres de la création, l'homme est aveugle au fait qu'il fait partie intégrante du Créateur divin et il s'identifie à l'enveloppe physique dans laquelle il est enfermé, il est aveugle à l'unité de tous les êtres dans l'Un universel et absolu, il se laisse tenter par des querelles et par des argumentations dialectiques à propos de textes innombrables qui concernent la discipline spirituelle. Mais celui qui met au moins une ou deux pages de ces tomes en pratique devient silencieux et vierge de tout désir de renommée ou de victoire. Il est heureux dans les profondeurs de son Etre. C'est le message des *rishis* de ce pays.

47. Chaque homme doit corriger trois erreurs : *mala*, *vikshepa* et *avarana*. *Mala* est l'ignorance fondamentale qui fait que le dixième homme (qui compte les neuf autres et ignore qu'il est le dixième) déclare qu'il n'y a pas de dixième homme. Cette ignorance ou contamination est le miasme qui provoque une telle déclaration. Et *vikshepa* est le résultat de cette ignorance qui fait que tous les dix fouillent la rivière pour retrouver l'homme qui est perdu. *Mala* est la conséquence du *karma* de cette vie et des vies antérieures. On peut l'éradiquer avec le *nishkama karma* ou l'activité sans aucun attachement aux bénéfices ou pertes conséquentes). On peut surmonter l'effet de cet *avarana* (obscurcissement) par la culture de l'indulgence et du sentiment d'appartenance. Si seulement les dix hommes étaient liés par une solidarité mutuelle, personne n'aurait été considéré comme manquant ! La dispersion

mentale peut être conquise par l'amour. L'amour aurait révélé chacun à l'autre et n'aurait manqué personne. C'est la voie pour vous doter de la Félicité : la voie de l'amour, du dévouement et du service.

La vérité est la grande purificatrice. L'esprit est purifié par la vérité. Celle-ci n'admet ni souillure, ni péché, ni malfaçon, ni tromperie.

48. Les paroles qui émanent de la foi en Dieu et l'humilité qu'elle favorise purifieront l'atmosphère, tandis que celles qui sont claironnées par la vanité et vomies par le nihilisme et l'athéisme la souilleront. N'utilisez que des sons qui purifieront l'atmosphère. Louer le Seigneur et psalmodier Sa gloire, voilà le devoir que vous vous devez ainsi qu'aux autres. La raison d'être du *yaga* (sacrifice) est simplement celle-ci : chaque son du Veda loue Dieu et lorsqu'on récite les Vedas, l'atmosphère subira certainement une transformation remarquable et ceux qui la respirent seront un peu moins mauvais par la suite. La foi en Dieu insufflera la foi en eux-mêmes et en autrui et le monde sera ainsi plus heureux.

Quand les réactions internes d'une personne et ses agitations sont divinement transmutées, tout ce qu'elle expérimente par l'entremise de ses sens, de son mental et de son intellect acquiert un éclat divin, révèle son essence divine et elle est modelée dans le moule de l'amour. On peut être dans le monde sans être affecté par lui si l'on acquiert une telle vision. Toute activité se fera alors pour le Tout-Puissant, par Sa grâce et par Sa volonté. L'Inde en a été réduite à devenir une nation de mendiants, puisque ses enfants ont renoncé à ces idéaux pour introniser l'ego comme Dieu unique à vénérer. L'Inde s'est toujours tenue du côté d'un caractère vertueux parfaitement préservé par la vigilance. Sans un tel caractère solide et fort, les accomplissements comme l'érudition, les *siddhis* ou une aptitude pour les contorsions yogiques

ressemblent à des fruits en plastique, à des imitations trompeuses qui sont incapables de prodiguer la joie. Quand l'esprit est engagé à psalmodier la gloire de Dieu, il ne peut pas y avoir de tentations de s'égarer sur l'autoroute licencieuse du désir insensé.

49. De nos jours, l'homme a pris l'habitude d'agir et de parler en suivant le dictat de ses caprices. Il n'y a aucun contrôle exercé par sa conscience, ni aucun sens moral, ni aucunes manières. Celui qui est perversi et qui est bien résolu à courir à sa perte n'a aucunement besoin de conseil. Les remèdes sont destinés à ceux qui sont malades et non à ceux qui sont en parfaite santé ou raides morts. Les conseils sont pour ceux qui souffrent de doutes, d'inquiétudes ou de confusion. Ces conseils se trouvent dans les Ecritures et dans les textes sacrés. On peut ranger une lettre, une fois qu'on a pris conscience de son contenu et compris les instructions qui y sont communiquées. De même, ces Ecritures et textes sacrés peuvent aussi être mis de côté, une fois qu'on les a lus, compris et qu'on les suit. Il n'est alors plus guère utile de les relire.

Les textes déclarent que vous êtes réellement ce même Soi qui anime toute la création. Le corps de l'homme est le temple où Dieu est installé. Les garde-corps sont *sama* et *dama*, le contrôle des sens et le contrôle des émotions. Si ceux-ci sont inefficaces ou bien oisifs, la convoitise et l'avidité, la colère et l'envie, la haine et l'orgueil s'immisceront à l'intérieur, se répandront et régiront le temple. L'homme se berce tellement d'illusions qu'il honore ces voleurs, comme s'ils étaient les maîtres des lieux où ils se sont introduits. Soyez le maître de votre propre esprit. Réveillez-vous, éveillez-vous et faites face à ces voleurs, de peur qu'ils ne capturent votre trésor. Le trésor est la Conscience de Dieu en tout.

50. La sottise fondamentale de laquelle émanent les défauts du caractère et de la conduite est la conviction que ce que l'on fait est naturellement bon et juste. C'est l'influence subtile du virus de l'ego. Tout ce qui nous avantage nous paraîtra juste. Généralement, nous n'examinons pas un problème du point de vue de l'autre, ce qui conduit à des complications infinies.

51. Les sages ont établi trois catégories qui comprennent le monde connaissable : Dieu, la nature et le "je" (Ishwara, la *prakriti* et le *jiva*). Dieu, quand Il est vu dans le miroir de la nature apparaît sous la forme du "je". Enlevez le miroir, il ne reste que Dieu, l'image se fond dans l'Original. L'homme n'est que l'image de Dieu. Même la nature n'est qu'une apparence de Dieu. La réalité, c'est Lui seul. Le principe de l'apparence trompeuse, comme manifestation multiple, c'est Maya qui n'est pas extérieure à Dieu. Elle est inhérente à Dieu, de même que tous les pouvoirs sont inhérents à Dieu. Lorsque l'image du je est conçue comme distincte, nous avons le dualisme, *dvaita*. Lorsqu'elle est reconnue comme juste une image irréelle, mais lorsqu'on lui donne quand même une utilité pertinente en rapport avec l'Original, il s'agit de monisme qualifié, *visihstadvaita*. Lorsqu'et l'image du je et le miroir sont reconnus comme des illusions et rejetés comme telles, il ne reste que l'Un et c'est *l'advaita darshanam*, la vision de l'Un sans second. La recherche de l'Un sans second est la recherche que mène l'Inde depuis des siècles et des siècles. Son entreprise a toujours été de connaître l'Un qui, une fois qu'il est connu, tout le reste peut être connu. La connaissance qui en vaut la peine, c'est la connaissance de l'Unité, et pas celle de la multiplicité qui implique doute, dissension et désespérance. Ce qui est vu est différent de Cela qui voit, qui est identique en chacun.

Jésus-Christ a d'abord dit qu'il était un messager de Dieu, avant d'annoncer qu'il était le Fils de Dieu et finalement de déclarer qu'il n'y a aucune différence entre lui et son Père et que tous les deux sont Un.

52. Il y a quatre étapes dans la *sadhana*. La première vous conduit à *salokya*.

Vous êtes dans le Royaume de Dieu et vous vous abandonnez à Lui sans aucune réserve. La prochaine étape est *sameepya*. Vous êtes dans Son palais en tant que serviteur ; vous êtes plus proche de Lui et vous développez des qualités divines. Au cours de l'étape suivante, *saroopya*, le *sadhaka* absorbe la forme du divin. Il est comme un proche parent du roi et a le droit de porter des robes régaliennes et les accessoires de la royauté. Enfin vient *sajuiya*, quand le prince héritier succède au trône et devient lui-même monarque.

53. L'esprit qui est fixé dans la conscience de l'Un est pareil à un roc,

imperméable au doute, stable et assuré. Le Dieu, qui répond au culte et à la contemplation est appelé Hiranyagarbha, la Matrice d'or, l'Origine de la création, le Principe immanent qui a voulu devenir manifeste et multiple. Quoique l'homme puisse faire avec Dieu, Celui-ci n'en est pas affecté. Il est l'or qui demeure dans tous les bijoux. Dieu est aussi façonné par l'imagination, l'inclination et l'intelligence humaine dans des formes variées, grandioses ou grotesques, effrayantes ou charmantes. L'homme érige de telles images, puis il déverse ses peurs, ses lubies, ses désirs, ses appréhensions et ses rêves devant celles-ci. Il est en vous et c'est Lui qui vous a incité à Le projeter dans le monde extérieur sous la forme de telle idole ou de telle image pour écouter vos épanchements et pour vous donner la paix. Sans l'inspiration, le réconfort et la joie qu'Il confère de l'intérieur, vous divagueriez comme un malade, comme quelqu'un parti à la dérive, ballotté sans gouvernail sur une mer déchaînée. Conversez avec Lui, orientez vos pas en suivant Ses directives et

vous atteindrez vite le but en toute sécurité. L'image devant laquelle vous vous asseyez, les fleurs que vous disposez par-dessus, les hymnes que vous récitez, les vœux que vous vous imposez et les vigiles que vous entreprenez sont des activités qui purifient et qui suppriment les obstacles qui vous empêchent d'être conscient de Dieu qui est à l'intérieur de vous. Quand la fascination pour le corps disparaîtra, la Lumière de Dieu qui est en vous brillera et illuminera vos pensées, vos paroles et vos actes.

54. Une vie de *sadhana* implique la consécration de tous vos actes à Dieu, l'offrande de tout ce que vous faites, de tout ce que vous pensez et de tout ce que vous dites aux pieds de Dieu.

Votre esprit doit tourner autour d'un seul centre, Dieu. Votre concentration doit être solide et stable. Pourquoi devez-vous lutter pour l'acquérir ? La raison est celle-ci : vous n'avez aucun désir ardent, aucun attachement tendre, aucun amour pour Dieu. Mais poursuivez vos efforts. Par l'entremise d'une culture assidue, il est possible de l'acquérir.

La *sadhana* est une activité très précieuse et qui sera rendue vulgaire par le regard du public. On vend le poisson dans des échoppes à ciel ouvert ou à la lumière du jour sur le côté des artères, mais les diamants ne sont vendus que dans des magasins qui n'admettent que des acheteurs sérieux et on les garde dans des coffres-forts souterrains. La *sadhana* est plus précieuse que les diamants et elle s'étiolera à découvert.

55. L'Arbre de la Création est suspendu par ses racines dans le Ciel, autrement, il deviendrait sec par manque de nourriture. On l'appelle arbre *aswatha*⁴, car le

⁴ Cheval

cheval symbolise agitation, tremblement et remuement dans la tradition indienne. Le banian (l'*aswatha*) remue chacune de ses feuilles au moindre murmure du vent. Le sens profond du grand rite de l'*aswamedha* ou du sacrifice du cheval, c'est la destruction du mental agité et remuant !

Une mère alimente son bébé en utilisant toutes sortes de tactiques, mais plus tard, par la force de l'habitude issue de l'application quotidienne, il commence à s'alimenter seul. Apportez votre mental à Dieu et gardez-le près de Lui, matin et soir. Dieu est tellement miséricordieux qu'Il fera dix pas vers vous, si vous en faites un vers Lui.

L'amour authentique n'est que l'amour pour Dieu et aucun autre. De nos jours, il n'est pas rare de trouver des enfants qui n'aiment leurs pères que tant qu'ils gagnent leur vie, mais une fois qu'ils sont devenus vieux et qu'ils ont pris leur retraite, leur avis ne compte plus. De même, l'amour entre mari et femme ne cesse de décliner avec le passage du temps. L'amour authentique est celui qui reste immuable et c'est l'amour divin. Ayez foi en vous-même et vous aurez foi en Dieu.

56. Si Dieu ne vous tenait pas, vous tomberiez ! Tout ce que vous faites et où que vous soyez, croyez bien que Dieu vous a mis là pour Son travail. Alors, cela devient un enseignement, une *sadhana*. Tous les jours, avec chaque action, chaque pensée et chaque mot, vous devez vous approcher de plus en plus de Dieu. Cela vous donnera la plus grande Félicité. Cela vous confèrera la vraie Libération.

L'*Atma* est Dieu, le particulier est l'universel, pas moins. Par conséquent, reconnaissez en chaque être, chaque homme un frère, un enfant de Dieu, et

ignorez toutes les pensées et les préjugés restrictifs qui se basent sur le statut, la couleur, la classe sociale, la naissance et la caste. Entrez dans le monde objectif après avoir pris conscience de l'*Atma*, car alors, vous verrez la nature sous une nouvelle lumière et votre vie même deviendra un long festival d'amour. L'idéal d'un standard de vie élevé plutôt qu'un vécu qualitatif a fait des ravages dans la société humaine. Un vécu qualitatif insistera sur la moralité, sur l'humilité, sur le détachement et sur la compassion. L'homme est maintenant l'esclave de ses désirs. Il est dans l'incapacité de contrôler sa soif de plaisir et de luxe. Il est trop faible pour garder sa nature sous contrôle. Il ignore comment éveiller la Conscience divine qui est latente en lui. Ceci ne peut se faire que par la *sadhana* spirituelle, car c'est une transformation essentielle.

Personne ne connaît encore le mystère du courant électrique, pourquoi il se conduit de la sorte, quelle est la nature exacte de son origine et de sa circulation, mais il est pourtant instrumentalisé dans des milliers d'utilisation et il est manifeste dans des milliers d'appareils et d'outils. De même, Dieu est partout présent, mais nous ne pouvons comprendre que la part de Lui-même qui se manifeste à notre cognition. Les gens ordinaires jureront que la Terre ne bouge absolument pas ; elle est poétiquement tenue comme un symbole de stabilité, mais elle bouge doublement et incroyablement vite ! Elle tourne sur son propre axe à une vitesse qui dépasse les 1600 km/h et en tournant ainsi, elle tourne autour du soleil à une vitesse incroyable ! Et le remarquons-nous, quand cela se produit ? Dieu est aussi une réalité toujours présente en nous et dans chaque être, mais nous ne nous en rendons guère compte, comme nous ne nous rendons pas compte du mouvement de la Terre. Nous devons inférer Dieu par toutes les preuves et manifestations de Sa Providence, de Sa Grâce, de Sa Majesté et de Sa Gloire, tout comme nous inférons les mouvements de la Terre, de la lune et des étoiles en observant le

ciel, les saisons et le défilé précis du jour et de la nuit. On ne peut pas décrire Dieu avec le vocabulaire que l'on apprend sur la Terre. Nous devons expérimenter la félicité de Le réaliser comme le cœur de notre être. Un véritable fidèle sera constant et persévérant dans sa foi et ses prières au Seigneur, non pas pour *padartham* (des choses, des objets matériels ou l'exaucement de désirs matériels), mais pour *para-artham*, le bonheur transcendant. Quand vous manifestez *prema* (l'amour), vous ne faites que rayonner Dieu, le Résident intérieur de votre cœur.

"Brahmavid Brahmaiva bhavathi" – Celui qui connaît la vastitude devient cette vastitude, disent les *rishis*. La déclaration védique selon laquelle tout est Brahman (*Sarvam Brahma mayam*) est la clé pour comprendre le Principe universel éternel. Brahman est la Réalité du chercheur, du cosmonaute et de celui qui proclame son existence, comme de celui qui doute ou de celui qui la nie. Affirmer que le divin est une fiction issue de la fantaisie de quelqu'un, c'est témoigner en faux contre sa propre vérité authentique. Le divin est ce qui intègre et qui unit en une seule essence toute la diversité. Il faut affiner son intellect et élargir son imagination pour être en mesure de concevoir Brahman qui est plus subtil que le plus subtil et plus vaste que le plus vaste. Brahman est le désir même derrière toute aspiration et toute réalisation, même l'aspiration de connaître Brahman. C'est l'activité dans chaque atome et chaque cellule, comme dans chaque étoile et dans chaque galaxie.

57. *"Udyogam purusha-lakshanam"*. *Udyoga*, comme on le comprend couramment, veut dire affectation à un travail, à une chose qui vaut la peine d'être accomplie. Non. Cela veut dire discipline spirituelle (*yoga*) supérieure (*ud*), *sadhana* qui a assumé le statut d'un travail. Tous les travaux que vous entreprenez sont des *udyogas*, des disciplines supérieures qui définissent

(*lakshanam*) le *purusha* (l'homme). Il devient *parama-purushartha*, puisqu'il s'oriente vers les valeurs éternelles supérieures. Votre vie quotidienne doit se transformer en prières vivantes, en *sadhana* vivante. Parmi les milliards d'êtres vivants, l'homme seul a le privilège d'être habilité à rechercher la vérité de l'univers et à se fondre dans la félicité de sa réalisation.

58. La dévotion se transforme en sagesse. La dévotion est nécessaire et c'est un processus inévitable, comme l'enfance. La dévotion nourrit la vertu supérieure. Toutes les années de vie passées sans la lumière de l'Amour sont des années gâchées et de maladie. On pourrait tout autant être mort et se délabrer à jamais. *Prema*, l'Amour supérieur transcende l'ego. Il est pur, il est doux, il est sacré et sanctifie. L'amour qui jaillit dans votre cœur pour Dieu doit s'écouler vers tout le monde, car tous sont des incarnations du même divin. Le mal en vous se manifestera sous la forme d'obstacles sur le chemin de la paix ; ce sont vos propres sentiments et vos propres impulsions qui les placent là.

L'Un resplendit dans et par l'entremise de la multitude ; l'Un est le multiple. "*Ekoham bahusyaam*", l'Un a décidé d'être le multiple afin de jouir de Sa propre multiplicité. L'Un se manifeste sous la forme de toute cette diversité. Telle est la vérité. L'insistance sur l'unité fondamentale de toute la création est la caractéristique spéciale de la pensée indienne. Ne vous contentez pas de bribes d'information : recherchez le Connaissant derrière le processus de la connaissance. C'est la victoire réelle !

59. Au bout du compte, on peut retracer l'origine de tout ce que l'homme fait dans l'obtention de sa satisfaction personnelle. Un homme construit une maison, écrit un livre, adopte un travail et exécute un plan, parce qu'il retire de la joie

de tout cela. Les disciplines variées des *sadhakas*, des moines, des ascètes et de tous ceux qui suivent le chemin de la connaissance de soi sont assumées, parce qu'elles procurent de la joie et parce qu'elles comblent un besoin intérieur. C'est pour cette raison que l'on y adhère.

Le monde est le terrain de jeu de Nara et de Narayana, Nara se transformant en Narayana et Narayana se transformant en Nara et jouant leurs rôles à l'unisson. Narayana est descendu sous forme humaine pour rétablir le *dharma* dans le monde, pour nourrir les racines de la foi en Dieu et pour interpréter Dieu à l'intention de l'homme. Il est aussi naturel pour l'homme de s'élever par l'entremise de la discipline spirituelle, de l'élévation morale, le témoignage d'amour et d'autres moyens pour devenir Narayana. Cependant, l'homme reste inconscient de sa haute destinée et glisse le long de l'échelle de l'évolution pour devenir un monstre ou un singe. La dévotion doit persévérer et fleurir sans être affectée par le temps, le lieu, ni les circonstances.

60. Le fruit, le pot et le joyau sont des "effets" ; il ne peut y avoir d'effets sans "causes". La graine, la boule de terre glaise et la pépite sont les causes matérielles ; le jardinier, le potier et l'orfèvre sont les causes instrumentales qui sont à l'œuvre. Et en ce qui concerne le Créateur de la multiplicité de l'univers, nous L'appelons Dieu. Quand le cosmos s'est manifesté par la volonté de Dieu, il a jailli du seul Absolu, puisqu'il n'y avait que l'Un, et même maintenant, il n'y a que l'Un en dépit de toute cette variété apparente. Nous avons surimposé à l'Un l'illusion du multiple. Si les images sont vues, l'écran est invisible, et si l'écran est vu, ce sont les images qui sont invisibles. Mais sans écran (Brahman), les images sont insensées, ne véhiculent aucun message, ne procurent aucune *ananda*.

Par conséquent, Dieu est la cause matérielle et la cause instrumentale, l'or et l'orfèvre, le potier et l'argile, la graine et l'arbre, et tous les êtres. La nature est Son corps ; le cosmos, Sa volonté ; et les Védas, Son souffle. L'école de philosophie *sankhya* déclare que le monde objectif a jailli du conglomerat et de l'union d'atomes disparates, mais elle n'explique pas ce qui a conduit les atomes à s'associer sous la forme de groupes et de desseins particuliers. Comment cette pulsion surgit-elle ? Ces questions sont ignorées. La majorité des philosophes – surtout en Occident – ignorent le problème d'identification de la cause de tous les effets que nous retrouvons à chaque instant tout autour de nous. Dieu a voulu et Il est devenu tout ceci en réponse à ce désir divin et primordial. Il est par conséquent l'*Antha-atma* (la Réalité intérieure) et l'*Antha-yamin* (le Motivateur intérieur). Les Védas déclarent que "tout ceci est Vasudeva, Dieu" ; il n'y a ici aucune trace de multiplicité, il n'y a que l'Un sans second. Réaliser et expérimenter cette vérité essentielle, devenir bienheureux et conscient de sa divinité innée, c'est la victoire signifiée par la bannière de Prasanthi.

61. La culture indienne a mis l'accent sur quatre stades de développement individuel (*asramas*) pour garantir à chacun l'éducation qui est nécessaire pour se connaître. Pour la recherche du Soi (*atmavicharana*), le *dharma* des quatre stades de la vie humaine (*asramadharma*) est particulièrement essentiel, car en adhérant aux règles et aux prescriptions en matière de conduite et d'étude qui sont assignées à chaque stade, l'acquisition de la connaissance et de la sagesse en est facilitée et est automatique. La sagesse ne peut s'accomplir qu'en considérant son travail comme adoration. Le stade de la vie guide l'homme pour qu'il sublime toute activité en adoration. De même que nous avons les quatre stades de l'enfance, de la jeunesse, de l'âge mûr et de la vieillesse, nous avons aussi quatre *asramas* qui leur

correspondent : *brahmacharya*, le stade des études ; *grihastha*, le stade de chef de famille ; *vanaprastha*, le stade du reclus et *sanyasa*, le stade du moine ou du renonçant. Les Ecritures exposent les lignes directrices suivant lesquelles l'homme doit rediriger ses pensées et ses activités. Seule l'adhésion sincère à ces règles et à ces limites peut garantir la sagesse, autrement l'homme dérive comme une âme en peine et à contre-courant dans les tourbillons de la vie et finit tout en étant ignorant et de la nature du monde et de la gloire de Dieu. Parce que ces obligations furent négligées depuis plusieurs générations, le pouvoir de l'athéisme a gagné en force, maintenant. On ne peut pas séparer l'écorce, la pulpe et la graine du fruit du tamarinier, quand il est encore vert, mais quand il est mûr, c'est très facile. De même, avant qu'une personne ne soit mûrie par l'expérience et qu'elle puisse être proclamée sage, elle ne peut pas renoncer à son identification au corps, aux sens et au mental. Elle ne sait pas faire la différence entre le Soi et le non-Soi, entre le *kshetra* et le *kshetrajna*⁵, entre la *prakriti* et le *Paramatma*⁶. L'histoire "Kalinga Narthana" du Seigneur Krishna signifie que dans le lac du mental de l'homme se cache le serpent venimeux du désir. Une fois qu'il est tué, les multiples faiblesses et frivolités, triomphes, épreuves et échecs, douleurs et plaisirs que le désir entraîne à sa suite laissent la place à Dieu. Le désir ne peut être anéanti que si la foi dans le Soi comme noyau même de l'Etre est solidement établie. L'individu est intimement lié à la société et donc, son agitation affecte également la société. Les quatre *asramas* ont été conçus pour éveiller l'homme au stade de sage. Vanter comme "modernes" ou "progressistes" les habitudes que les gens adoptent actuellement est pour le moins ridicule. Les anciens insistaient pour que les habitudes alimentaires et

⁵ *Kshetra* : Le corps, le champ des sens, la sphère de ce qui est apparent, de la dualité. Le corps, qui n'a aucune connaissance de lui-même : ce qui est inerte et matériel.

Kshetrajna : Celui qui connaît le corps, le champ, qui est conscient de tous ses défauts et de toutes ses qualités, le maître du champ.

⁶ *Prakriti* : Le monde objectif, la création, le monde que l'on perçoit avec les sens, la nature.

Paramatma : L'Âme Suprême, l'universel, Dieu, le Créateur, la Réalité, le Moi Suprême, l'Absolu Universel.

récréatives deviennent *sattviques*, de façon à ce qu'elles ne puissent pas éveiller et alimenter les passions de l'homme ou le rendre amorphe et stupide, paresseux et mou.

62. Toutes les choses de la création sont sujettes à la loi du changement et l'homme est aussi sujet à cette loi. Cependant, l'homme devrait utiliser cette loi pour évoluer et non pour glisser en bas de l'échelle. L'intelligence *adhyatmique* conduira toujours l'homme sur la voie du renoncement et du service, car eux seuls conduisent l'homme au progrès spirituel. L'intelligence *adhyatmique* reconnaît l'unité de la création comme le fil qui relie chaque fleur du collier. Lorsque vous gagnerez l'amour de Dieu, Sa compassion vous touchera. Vyasa qui a écrit les dix-huit volumineux Puranas résuma tout en une seule ligne : "Faire du bien aux autres est le seul acte méritoire ; faire du mal aux autres est le péché le plus haïssable." Si vous avez l'impression de ne pas être en mesure de faire du bien, abstenez-vous au moins de faire du mal.

63. Ceux qui traversent l'océan du *samsara* (l'enchaînement des naissances et des morts) doivent pouvoir y "nager" en méditant sur Dieu. Quel que soit notre degré d'érudition, si nous n'avons ni l'entraînement, ni la culture de la méditation, nous sommes destinés à couler. La vie est une embarcation qui nous permet de traverser l'océan du *samsara* avec les rames de la méditation. Le détachement n'implique pas de couper les liens familiaux pour fuir dans la solitude de la jungle. Il signifie que nous renonçons au sentiment que les choses sont permanentes et en mesure de nous procurer la Joie suprême.

64. *A-chith* et *chith* sont des niveaux qui évoluent lentement de l'un à l'autre, du moins intelligent au plus parfaitement intelligent. En réalité, il y a trois niveaux, et pas deux : 1° Le *suddha thathwa* est ce que le Christ appelait le "Royaume

de Dieu”. Il se situe loin au-delà de la portée du mental. C’est le domaine de la pure équanimité. 2° *Misra thathwa* est le royaume terrestre qui oscille entre le repos et l’activité, la paresse et l’aventure, *tamas* et *rajas*. Si le premier est la splendeur éternelle du divin, *nithya vibhuti*, le deuxième est la *leela vibhuti* ou la scène des divertissements toujours renouvelés de Dieu. 3° *Vasana thathwa* est le domaine de l’inactivité, de l’ignorance et de l’inertie, le *thamoguna*. L’univers est le terrain de jeu où Dieu s’amuse. Soyez conscients de cela et il ne faut rien de plus pour mener une existence heureuse. Krishna a dit dans la Bhagavad Gita qu’il était toujours du côté de l’être joyeux. S’autolimiter et être heureux d’une manière égocentrique n’est pas bien. *Vasana thathwa*, c’est quand votre égoïsme étroit vous contrôle et vous asservit. *Vasana* est la force tenace de millénaires d’asservissement aux sens. Vous devez vaincre son impact subtil et libérer votre volonté de son emprise. Cultivez l’attitude du détachement et de court-circuitage des pulsions par l’entremise de la prière et d’une pratique systématique. Lorsque vous aurez la vision védantique, le lieu où vous vous situerez sera pour vous comme le Kailash. Les vagues appartiennent à la mer et elles ne peuvent pas prétendre que la mer leur appartient. L’individu peut dire à Dieu “je suis à Toi”, mais il ne peut dire à Dieu “Tu es à moi”. C’est Dieu le support, le soutien et vous êtes ceux qui sont soutenus. La *nithya vibhuti* est le soutien, le support de la *leela vibhuti*. La mer est le fondement sur lequel jouent les vagues. Quand la *leela* attire Dieu, elle prend huit formes : *suddhabrahma mayi* (pure), *characharamayi* (mobile et immobile), *jyothirmayi* (lumineuse), *vaangmayi* (vocale), *nithyananda mayi* (toujours extatique), *paraathparamayi* (transcendant ce monde et le suivant), *mayamayi* (captivante par son charme), et *srimayi* (miroitante de richesses). Le Dieu sans attribut se pare du mental, de l’intelligence et de l’ego et la magnifique *leela* est lancée ! Les expériences de l’état de veille sont mises de côté, quand les rêves commencent. Les

expériences oniriques disparaissent dans le sommeil profond. L'Etre aussi s'égare dans le devenir.

65. Dieu est *mahashakti*⁷ et le *jiva*, l'individu est *mayashakti*⁸. Lui est l'authentique et l'individu est l'ombre, l'apparence, l'illusion. Dans ce monde impermanent et toujours en transformation, le pouvoir immanent du Seigneur est la seule entité permanente et fixe.

66. Lorsque vous avancez le long d'une route, vous pouvez observer votre ombre sur de la boue ou sur de la terre, dans un fossé ou sur un monticule, sur des épines ou du sable, sur un terrain détrempé ou sec. L'ombre et ses expériences ne sont ni permanentes, ni vraies. Similairement, il faut vous convaincre que "vous" n'êtes que l'ombre du Soi suprême et qu'essentiellement, vous n'êtes pas ce moi, mais le Soi suprême, Lui-même. C'est le remède contre le chagrin, la peine et la douleur. Bien entendu, ce n'est qu'au terme d'une *sadhana* longue et systématique que vous vous établirez dans la vérité et jusque-là, vous aurez tendance à vous identifier au corps et à oublier que le corps qui projette une ombre n'est lui-même qu'une ombre.

67. Le *Paramatma* (Âme, Soi suprême) attire à Lui le *jivatma* (âme individuelle, individu). C'est leur nature d'avoir une telle affinité, puisqu'ils sont identiques. Ils sont comme le fer et l'aimant. Mais si le fer est recouvert de poussière et de saleté, l'aimant ne peut pas l'attirer. Supprimez ce qui fait obstacle. C'est tout ce que vous avez à faire. Irradiez votre nature réelle et le Seigneur vous attirera à Lui. Les épreuves et les tribulations sont des moyens pour procéder à cette purification.

⁷ La grande force divine qui protège et qui soutient tout l'univers.

⁸ Puissance illusoire

Tout comme la canne à sucre ne produira pas de jus avant d'être broyée et comme le bois de santal ne donnera pas de pâte odorante avant d'être vigoureusement frotté contre une pierre, la bonté d'une personne ne ressortira pas, à moins de passer par des difficultés et d'expérimenter les chocs et les turbulences du monde. Partant de l'absence de paix, vous finissez par acquérir une paix relative, puis la paix, la splendeur et la lumière absolues. C'est comme l'alternance du jour et de la nuit, cette récurrence de la joie et de la peine. Vous devez accueillir les déceptions qui vous rendent plus forts et qui éprouvent votre détermination. Les malheurs vous rapprochent de Dieu : ils font en sorte que vous L'appeliez toujours quand vous êtes en difficulté.

Aimez Dieu, même si les tribulations sont votre lot ; aimez-Le, même si l'on vous rejette et si l'on vous critique, car ce n'est que dans le creuset où il est travaillé que le métal est purifié et débarrassé de ses imperfections.

Des saints, comme Jayadeva, Tukaram, Kabir, Gauranga, Ramakrishna et Ramdas durent tous passer par des vicissitudes et des tragédies pour pouvoir voir Dieu et se fondre en Lui et ils ont gagné une niche permanente dans le temple de la mémoire humaine. On doit faire face au ridicule et au mépris avec une indifférence joyeuse. Même les *Avatars* ne sont pas à l'abri d'attaques mesquines d'hommes mesquins.

Le *koki*⁹, quand il est vu, est pourchassé par les corneilles qui essayent de le blesser. Les hommes de bien sont les cibles de la malveillance des hommes mesquins. Les hommes de bien sont toujours les cibles de la méchanceté, de la jalousie, de la calomnie et des insultes des méchants. Krishna fut confronté à des obstacles depuis le berceau même jusqu'au terme de Sa vie terrestre. La rancune personnelle, la calomnie, les insultes injustifiées et la diffamation

⁹ Coucou indien

Le poursuivaient. Des démons qui ne pouvaient pas supporter la Lumière et l'Amour qu'Il projetait autour de Lui conspirèrent pour ternir Son Nom et pour faire barrage à Sa mission. Ils tentèrent de Le contraindre, de contrecarrer Ses plans et de pervertir Ses instruments, mais la vérité a triomphé et le mensonge a été mis en lumière et disgracié. La vérité peut être obscurcie durant quelque temps par le brouillard de la calomnie, mais la victoire est assurée. Les forces de la haine seront vaincues par leur propre vilenie. Elles provoquent leur propre effondrement. Leurs actions entraînent des réactions ruineuses pour elles-mêmes. Ceux qui ne peuvent pas supporter la gloire des *Avatars* se sont livrés à des viles campagnes à chaque Âge. Ne prêtez pas l'oreille aux colporteurs de scandales ou de mensonges. Vous devez percevoir la vérité sous les fables et les affabulations qui ternissent le Nom.

L'ennemi prend plaisir à vous insulter et il est dit dans les Puranas qu'il ne cesse de réduire et d'effacer de votre compte, en conséquence, les démérites que vous devez vivre dans l'infortune. Plus ses outrages sont ignobles et immédiats, plus vite et mieux vos perspectives futures s'éclaircissent.

L'ennemi absorbe vos péchés et leurs effets.

Certains d'entre vous se sentent négligés par Swami, si une déception ou un problème les touche. Vous devez accueillir de tels obstacles, car eux seuls peuvent raffermir et renforcer votre foi. Quand vous suspendez un tableau à un clou au mur, vous secouez le clou pour vérifier s'il est bien fixé pour supporter le poids du tableau, n'est-ce pas ? Similairement, le clou (le Nom divin) qui est enfoncé dans le mur du cœur doit être secoué par un désastre ou l'autre.

68. Vous vous plaignez que votre voisin a gagné le bonheur, alors que vous, vous êtes misérable ! C'est que votre voisin doit avoir à son crédit des années de

sadhana qui sont emmagasinées dans le corps causal avec lequel il est venu depuis sa précédente incarnation dans son incarnation actuelle. Votre nature et vos prédispositions sont façonnées par la manière dont vous avez aimé et œuvré, dont vous vous êtes alimenté et nourri et la façon dont vous avez lutté dans la longue série de vies que vous avez déjà vécues.

Dieu n'est pas concerné par les récompenses, ni les punitions. Il ne fait que refléter, répercuter et réagir. Il est l'éternel Témoin, non affecté. Vous décidez votre propre destin. Même la création, la protection et la destruction suivent la même loi, la loi naturelle de l'univers imprégné de *maya*.

Il y a des gens qui prétendent qu'il n'y a pas de Dieu, parce qu'ils ne peuvent pas Le voir ! Prétendez-vous qu'il n'y a pas de racines aux arbres, que rien ne les alimente, ni ne les soutient du dessous ? Dieu nourrit, soutient et maintient depuis l'invisible. Il peut être vu par ceux qui font l'effort, en suivant les directives dans cette optique et qui furent exposées par ceux qui ont réussi à en faire l'expérience. A l'image du beurre contenu dans le lait, Dieu devient visible, quand Il est concrétisé par la *sadhana* !

69. L'attribut par lequel l'*akasha* peut être connu, c'est *sabda* (le son) ou le Verbe. Au commencement, il y a le Verbe. Le Verbe est devenu l'objet, Il s'est incarné, concrétisé. C'est pourquoi nous appelons l'objet "*pada-artha*". "*Pada*" signifie "mot" et "*artha*", "sens, but, dessein". L'objet est le dessein pour lequel le mot est prononcé, le sens qui valide le mot. Le mot "Dieu" est aussi une indication qu'il y a un *pada-artha* – qu'il y a un Dieu. S'il n'y avait pas de Dieu, le mot "Dieu" n'aurait pas été élaboré, ni adopté. Vous pouvez voir Dieu ou pas, mais le mot est la preuve qu'il y a un Dieu.

Ce Dieu doit être visualisé par une discipline spirituelle constante. Ne vous laissez pas accaparer par les doutes, ni par les hésitations. Si seulement vous observez la discipline et purifiez la conscience, vous pouvez voir le Dieu installé dans votre cœur. Il y a du sucre dans sa coupe, mais l'eau est insipide, car vous n'avez pas mélangé. La *sadhana*, c'est le processus du barattage. Saturez chaque instant de votre vie avec Dieu et elle deviendra douce.

Si vous affirmez que Dieu n'est nulle part, vous instaurez la nuit dans votre cœur et vous le préparez pour d'obscurs projets et méfaits. Pour Le voir sous la forme d'une entité concrète, il faut suivre sérieusement, strictement et sincèrement une des procédures prescrites et finalement, vous pouvez faire l'expérience de Sa grâce et de Sa splendeur.

La nature qui nous entoure est le vêtement de Dieu. Il y a tout autour de nous dans l'atmosphère de la musique qui émane de toutes les stations émettrices du monde, mais celles-ci n'agressent pas vos oreilles en permanence. Vous n'avez pas conscience de toutes les stations, mais si vous avez un récepteur et si vous le réglez sur la bonne longueur d'ondes, vous pouvez entendre ce qui est diffusé par n'importe quelle station. De même, le Divin est partout : au-dessus de vous, autour de vous, en-dessous de vous, à côté de vous, tout près de vous et au loin. Pour Le connaître, il ne vous faut pas un *yantra* (appareil), mais un *mantra* (puissante formule mystique). La concentration (*dhyana*), c'est la détermination de la location précise de la station sur la bande. L'amour est la bonne syntonisation pour réaliser la Réalité et la félicité qu'il prodigue est l'écoute claire et heureuse.

70. Vous ne voyez pas les fondations d'un gratte-ciel. Pouvez-vous dès lors soutenir qu'il repose simplement sur le sol ? Les fondements de cette vie se situent dans les profondeurs du passé, dans des vies que vous avez déjà vécues.

Cette structure a été conçue à partir du plan préparatoire de ces vies.

L'invisible décide de sa forme, de ses dimensions, du nombre d'étages, de sa hauteur et de son volume.

Dieu est le grand Invisible, le grand Inconnaissable. Reconnaissez que Dieu est le fondement même de la création. Priez-le et Il dispensera Ses fruits en abondance.

71. Pour l'aventure de la *sadhana*, tous sont candidats, les femmes aussi bien que les hommes. Le genre n'est qu'un vêtement qu'adopte l'âme pour le rôle de la vie sur Terre. Il n'affecte pas la vie de l'Esprit éternel sur le plan suprasensoriel. L'homme et la femme doivent chacun purifier leur conscience profonde pour que le Divin puisse se révéler dans toute Sa splendeur.

Le mariage et le statut de chef de famille ne font pas obstacle à la Réalisation. Considérez la femme et les enfants comme une responsabilité sacrée et servez-les dans cet esprit. Préparez-vous à la discipline spirituelle de la chasteté à partir de l'âge de cinquante ans.

La tranche d'âge entre 16 et 30 ans est un stade crucial où l'homme accomplit le plus et lutte le plus durement pour son accomplissement. Si elles sont gaspillées, ces années de vie ne pourront jamais plus être récupérées. Ne suivez pas une trajectoire tortueuse, mais avancez dans les pas de Dieu et

des hommes pieux pendant cette période de votre vie. Si Dieu est installé dans votre cœur, qui pourra vous conduire à votre perte ?

IV. LA MÉDITATION SUR LE PRANAVA, "OM"

1. Le meilleur *upadesh* (instruction spirituelle) est le *Pranava*, la syllabe sacrée, *OM*, qui récapitule de nombreux principes de théologie, de philosophie et du mysticisme. On donne aux petits enfants qui apprennent à faire leurs premiers pas un engin à trois roues qu'ils propulsent en s'appuyant sur une barre transversale. Le *OM* est un tel "véhicule" pour un enfant spirituel. Les trois roues sont "a", "u" et "m", les trois éléments qui composent le *mantra*. *OM* est le son primordial inhérent au souffle vital. Chaque fois que nous respirons, nous disons *Soham* : "*So*", en inspirant et "*ham*", en expirant, c'est-à-dire "Lui-je", insufflant ainsi la conviction en nous-mêmes que "Lui" qui est tout ce monde extérieur est le "je" qui est tout ce monde intérieur, et la conviction de l'unité. Au cours du sommeil profond, quand les sens, le cerveau et le mental sont inactifs et inopératoires, "Lui" et "je" ne sont pas connus comme étant séparés. Le "*So*" (Lui) et le "*ham*" (je) s'estompent tous deux et le son *Soham* se transforme en *OM*, ce qui signifie la fusion de l'extérieur et de l'intérieur en une Vérité unique. *OM* a encore beaucoup d'autres significations et la méditation sur le *Pranava* est une *sadhana* précieuse pour qui recherche la réalité. C'est comme les sept couleurs d'un rayon du soleil qui fusionnent dans une seule luminosité (blanche) sans couleurs.
2. Les *sadhakas* auraient plus avantage à répéter le *Panchakshari* ou l'*Ashtakshari* avec le *Pranava* au commencement. Lorsqu'ils auront avancé ainsi quelque peu, ils pourront même renoncer aux mots et se concentrer sur la Forme décrite par le son et transformer le *mantra* en la déité même. C'est pourquoi la *sruti* dit : "*Nissabdo Brahma Uchyathe*" – Brahman est silence, absence de son."

3. La répétition constante du *Om* et la méditation intensive sur sa signification sont recommandées aux aspirants qui recherchent la connaissance du Divin qui réside en eux. *Shanti* veut dire paix et la paix est invoquée trois fois pour dissiper les trois sources de peine qui opèrent via l'organisme humain, les déités et l'Intelligence cosmique.
4. Le *Pranava* est l'arc, l'*Atma*, la flèche, et *Parabrahman* est la cible. Ainsi, à l'instar d'un archer, le *sadhaka* ne doit pas être affecté par des choses qui agitent l'esprit. Il devrait focaliser toute son attention sur la cible. A ce moment-là, l'archer s'emplit de la cible et devient la chose qu'il contemple. Dans la Kaivalya Upanishad, la Mundaka Upanishad et diverses parties de la *sruti*, le *Pranava* est diversement loué. Par conséquent, ce *mantra* qui libère l'homme peut être récité et médité par tous. Tout le monde peut pratiquer la *Pranava upasana*. Il n'y a aucun doute à avoir à ce propos.
5. Peu importe ce qu'un homme peut rencontrer ou non durant sa vie, il est certain de rencontrer la mort et donc, chacun doit se former pour avoir l'attitude et la pensée qui lui seront le plus bénéfique alors, sinon la vie est un échec et un gâchis. Celui qui n'est pas prêt pour cet aboutissement devra endurer le sort qui lui échoira. Personne ne se rend sur un champ de bataille pour y subir la défaite. De même, personne n'accepte volontairement la déchéance, chacun ne cherche qu'à progresser. Par conséquent, ne serait-il pas plus sage de vous efforcer d'avoir la fin qui servira vos meilleurs intérêts ? Alors, chacun doit prendre les mesures qui s'imposent pour conserver la pensée du *Pranava* au cours des ultimes moments de sa vie. Celui qui meurt avec cette pensée parviendra à Moi, dit Krishna.

Répétez le *Pranava* au cours de vos derniers instants. C'est la raison pour laquelle on dit que le souvenir constant du Seigneur a le pouvoir d'amener le

Seigneur à porter le fardeau de votre *yogakshema*, de votre bonheur ici et au-delà. Bien sûr, ceci doit également être pratiqué pendant longtemps. La *sadhana* gagne tout, une *sadhana* régulière et ferme.

6. Dans le corps humain, il y a six centres nerveux qui ont tous la forme d'une fleur de lotus. Les six formes de lotus ont chacune une lettre ou un son attaché à chaque pétale. Comme les tuyaux de l'harmonium, quand les pétales bougent, chacun émet un son particulier. Ceux qui lisent ceci peuvent avoir le doute suivant : puisque les pétales remuent, qui ou qu'est-ce qui les fait bouger? Eh bien, la force qui les anime est *anaahathadhwani*, le Son primordial, le son imperceptible qui émane sans effort, indépendant de toute volonté consciente. C'est le *Pranava* ou le son *AUM*. Comme des perles sur un fil, toutes les lettres et tous les sons qu'ils représentent sont enfilés sur le *Pranava*. Voilà le sens de cette déclaration : "Je suis le *Pranava* des Védas." L'enseignement de Krishna est que vous devriez plonger votre mental dans le *Pranava* qui est la base universelle.

Le mental a la tendance innée de se plonger dans toutes les choses avec lesquelles il entre en contact. C'est son désir ardent. C'est pour cela qu'il est toujours agité et troublé. Mais on peut lui enseigner à se fondre dans le *Pranava* par une pratique constante et un bon entraînement. Le mental est aussi naturellement attiré par le son. C'est la raison pour laquelle on le compare à un serpent qui a deux qualités grossières : d'abord, il se déplace de manière tortueuse et puis, il a tendance à mordre tout ce qui passe à sa portée. Ce sont là deux caractéristiques humaines également ! L'homme fait pareil. Lui aussi tente de s'emparer et de posséder toutes les choses sur lesquelles il pose le regard et il marche aussi tortueusement.

Mais il y a chez le serpent une caractéristique louable : peu importe à quel point sa nature peut être venimeuse et mortelle, une fois que jouent les notes de musique du charmeur de serpents, il déploie son capuchon et se fond dans la douceur du son en oubliant tout le reste. De même, l'homme peut également par la pratique se fondre dans la félicité du *Pranava*. Cette *sabdopasana* est l'un des moyens principaux pour réaliser le *Paramatma* qui est le *Pranava* des Vedas. Il n'est autre que *sabda* – le son. C'est pourquoi le Seigneur dit qu'il est le *pourusha* chez l'homme. Le *pourusha*, c'est la vitalité, le *prana* de l'homme. Sans lui, l'homme n'aurait aucune virilité. Nonobstant l'intensité de la force d'entraînement des vies passées, elle doit céder face à la force d'aventure et de réalisation de *pourusha*. N'ayant pas conscience de cette possibilité, le sot s'égare en maudissant son sort, en maudissant les effets "inévitables" de ce qu'il redoute comme étant son *karma* actuel.

Chacun doit exercer cette force d'aventure et de réalisation, car sans elle, la vie elle-même est impossible. Vivre, c'est lutter, s'efforcer et réaliser. Dieu a créé l'homme pour qu'il puisse exercer ce talent et triompher. Son objectif n'était pas de faire de l'homme un consommateur, un fardeau et une charge pour la Terre, ni un animal qui est l'esclave de ses sens. Il n'avait pas l'intention de créer une horde de fainéants, de flemmards qui répugnent à travailler et qui accumulent du gras en prenant des formes monstrueuses. Il n'a pas créé l'homme pour lui permettre d'ignorer son Créateur de son vivant, de nier le Soi et d'errer comme une âme en peine en gâchant son intelligence et sa faculté de discernement et en paradant sans une once de gratitude à l'égard de la Providence de tous les dons qu'il consomme et dont il profite !

7. Le *mantra* et le *japa* sont essentiels pour tous les types d'hommes. Qu'est-ce qu'un *mantra* ? "Ma" veut dire *manana* et "thra", sauver. Donc, *mantra* veut

dire cela qui peut vous sauver, si vous méditez dessus. Le *mantra* vous épargnera d'être saisi par les embobinements de cette vie matérielle infestée par la mort, le chagrin et la peine. Parmi tous les *mantras*, le *Pranava* est le plus "grand" et le meilleur. C'est le couronnement de tous les *mantras*.

8. Continuez à avancer courageusement. Essayez de remplir chaque instant avec des pensées de Dieu sous une forme ou l'autre. Répétez *soham* avec la respiration : "*so*", quand vous inspirez ; "*ham*", quand vous expirez. "*So*" signifie "Lui" et après avoir inspiré et expiré, sentez que "*so*", c'est-à-dire le Seigneur et "*ham*", c'est-à-dire, "je" (vous) êtes Un. Ultérieurement, après avoir longtemps pratiqué, cette idée de "Lui" et de "je" en tant que deux entités distinctes disparaîtra et il n'y aura plus ni "*so*", ni "*ham*". Ces deux sons se ramèneront à "O" et "m", c'est-à-dire "Om" ou le *Pranava*. Par la suite, répétez ce son avec chaque respiration. Ceci vous sauvera de l'asservissement à la naissance et à la mort, car c'est la *pranavopasana* recommandée par les Védas. La récitation de *soham* est un excellent moyen pour empêcher le mental de vagabonder. Faites en sorte que l'esprit soit toujours attaché au Seigneur et il ne partira pas dans toutes les directions selon ses lubies. C'est ce que signifie cette exhortation de Krishna :
"*Sarvadharmān parityajya mām ekaṁ śaraṇam vraja*" – après avoir renoncé à toutes les autres activités, abandonne-toi totalement à Moi. Mettez votre esprit entièrement à Son service et alors, Il vous sauvera de la chute.
9. *Bha-ratha*, c'est le pays où chacun a "*rathi*", de l'attachement à l'égard de "*Bha*" ou de "Bhagavan" (le Seigneur), mais de nos jours, les gens sont en train de perdre ce goût et cet attachement. Vous pouvez Me dire : "Oh, mais nous sommes tellement occupés, nous n'avons pas le temps...". Eh bien, Je ne puis croire que c'est vrai. Je sais que malgré votre "dur" travail tout au long de la journée, vous trouvez tout de même le temps d'aller au cinéma, de

papoter à gauche et à droite, de développer et de prendre part à des factions, à des disputes et à des querelles et à des tas d'autres distractions qui ajoutent encore à la somme de tous vos tracasseries et de vos soucis. Il serait préférable que vous vous éloigniez de compagnons qui vous entraînent dans de telles distractions qui vous affaiblissent et qui vous causent des ennuis. Passez plutôt quelques minutes, matin et chaque soir dans le silence de votre propre sanctuaire ou de votre foyer et consacrez-les à la plus haute Puissance que vous connaissez. Demeurez en Sa compagnie élevante et inspirante. Vénérez-La mentalement, offrez-Lui tout le travail que vous faites et vous ressortirez de ce silence plus noble et plus héroïque que précédemment.

Réfléchissez un peu : sortez-vous du cinéma plus paisible, plus héroïque, plus pur ou plus noble qu'avant d'y avoir mis les pieds ? Absolument pas ! Vos passions sont excitées, vos pulsions animales entretenues et votre nature inférieure est alimentée. Rien d'autre ne peut vous offrir cette riche récompense que le silence, la prière et la communion avec le Maître peuvent vous offrir. Pas même un compte en banque appréciable, une kyrielle de diplômes ou les muscles d'un boxeur professionnel.

10. Il y en a beaucoup qui soutiennent que le *Pranava* ne peut être répété que par quelques-uns et que les autres n'ont pas la légitimité de le faire. C'est faux ! Ils ont été arrivés à cette conclusion erronée, parce qu'ils ne connaissent pas la vérité. Elle provient d'une croyance erronée.

La Bhagavad Gita ne mentionne aucun groupe particulier. Krishna dit "n'importe qui", sans aucun terme qualificatif le limitant à une classe sociale ou à un genre particulier. Il n'a même pas dit "qui le mérite ou non", "qui est autorisé ou non". Il a seulement dit que pour méditer sur le *Pranava*, il fallait

suivre certaines disciplines spirituelles, comme le contrôle des sens, la concentration du mental, etc.

Car si votre mental virevolte d'une fantaisie à l'autre, comment la production d'un son – Om – par les cordes vocales pourrait-elle être profitable ? Le son n'aidera pas à obtenir la Libération. Les sens doivent être domptés, les pensées, unifiées, et la splendeur du Seigneur, appréhendée. C'est la raison pour laquelle le Seigneur a recommandé que depuis la naissance jusqu'à la mort, on s'investisse dans la recherche de la Vérité. Au lieu de cela, si vous remettez la *sadhana* au dernier moment, vous serez comme l'étudiant qui feuillette les pages de son manuel pour la première fois juste avant d'entrer dans la salle d'examen ! Si l'étudiant a l'impression d'avoir toute l'année devant lui et s'il néglige d'apprendre auprès du professeur, de notes de lecture et de livres, comment quelque chose pourra-t-il entrer dans sa caboche, quand il ouvrira les pages de son manuel, ce matin-là ? Cela ne fera qu'aggraver son désespoir et il ne pourra être déclaré apte qu'en indolence.

Aucun arbre ne produira des fruits à l'instant même où vous plantez une graine dans votre jardin. Pour parvenir à cette étape, vous devez suivre soigneusement et sans interruption les disciplines préparatoires. Personne ne pourra obtenir des fruits sans vigilance et sans persévérance.

Les *sadhakas* doivent toujours avoir conscience de ceci. Leur aspiration doit se détourner de la renaissance et se focaliser sur la manière de mourir, puisque la renaissance dépendra de la manière dont la mort survient. La mort vient en premier lieu et la renaissance se produit ensuite. Les gens croient que l'on naît pour mourir et que l'on meurt pour renaître, ce qui n'est pas correct. Vous naissez afin de ne plus renaître, c'est-à-dire que l'homme qui meurt doit mourir de manière à ne plus renaître. Quand vous mourez, vous ne

devriez plus renaître pour faire face à une nouvelle mort. La mort est inévitable, si vous naissez, aussi évitez et la naissance et la mort.

11. Chaque instant, chaque incident produit un son, mais il est possible que vous ne l'entendiez pas, car la portée de votre oreille est limitée. La paupière qui protège l'œil produit un son et la chute d'une goutte de rosée sur un pétale produit un son. La moindre agitation qui trouble le calme ne manque pas de produire un son. Le son produit par le mouvement primordial qui aboutit à l'enveloppement de Brahman par la *Maya* autogénérée, c'est le *Pranava sabda* ou *Om*. La Gayatri est le développement de ce *Pranava* et elle est donc maintenant tenue comme si vénérable et précieuse que l'initiation à la vie *adhyatmique* s'acquiert par sa contemplation.

Le son d'un *mantra* est aussi précieux que son sens. Même un cobra venimeux est pacifié par la musique. *Naadam*, le son possède cette propriété apaisante. L'enfant dans son berceau cesse de pleurer, si on lui chante une berceuse. Il est possible que celle-ci n'ait aucun sens, que ce soit juste une rime absurde, un simple jingle, mais elle apaise, calme les nerfs et induit le sommeil. Dans le cas de la Gayatri, son sens est également simple et profond. Elle ne demande pas la miséricorde ou le pardon, elle demande une intelligence claire pour que la Vérité puisse s'y réfléchir correctement sans être défigurée.

Le *brahmachari* a fait le vœu de mener une vie de *sadhana*. Maintenant, quelles sont les conditions requises pour cette *sadhana* ? Primo, la foi qui peut supporter le ridicule de l'ignorant, les chicaneries des matérialistes et les ricanements du vulgaire. Si on vous tourne en ridicule, vous devriez argumenter ainsi en vous-même : se moquent-ils de mon corps ? Alors, ils

font ce que moi-même je voudrais faire, car moi aussi je veux échapper à l'attachement à ce corps. Tournent-ils l'*Atma* en ridicule ? Alors, c'est impossible, car l'*Atma* se situe au-delà des paroles et des pensées. Ni les louanges, ni les blâmes ne Le touchent. Dites-vous bien que votre *Atmathatwa* (principe de l'*Atman* qui est en vous) est *nischala* (imperturbable) et *nirmala* (immaculé). Secundo, ne pas se tracasser à propos de hauts et de bas, de gains et de pertes et de joies et de peines. Vous êtes vous-même l'artisan de vos hauts et de vos bas, mais si vous faites attention, tout s'aplanira. Vous étiquetez une chose comme étant une perte et une autre comme étant un gain. Vous désirez ardemment une chose et quand vous l'obtenez, vous appelez cela de la joie et si non, de la tristesse. Débarrassez-vous de vos envies et vous n'oscillerez plus entre la joie et la peine. Tertio, discriminer et se convaincre de cette vérité : *sarvam Brahmayam* - Tout est Brahman.

V. DHYANA & JNANA YOGA¹⁰

1. Le Védanta indique quatre moyens différents pour cultiver le détachement : *salokya*, *samipya*, *saroopya* et *sayujya*. Les textes anciens enseignent que *salokya* est quelque chose comme le corps grossier, *samipya*, comme le corps subtil et *saroopya*, comme le corps causal. Ce n'est qu'en cultivant le détachement par rapport au monde et en acquérant la sagesse qu'on peut parvenir à la bonne compréhension des différents aspects du corps et finalement atteindre l'état sacré de *sayujya*, état supracausal où l'*Atma* resplendit comme un témoin. Le Principe divin fondamental resplendira avec effulgence sans aucun contenant extérieur. Pour identifier l'apparence corporelle avec le Principe divin fondamental qui est libre par rapport à elle, ces quatre moyens doivent être empruntés. Pour réaliser la Réalité sans forme, on adopte une forme comme tremplin pour parvenir au sans forme. Si vous contemplez la forme avec sagesse, la sagesse et la forme fusionneront graduellement l'une avec l'autre. Il faut un support pour le passage des ténèbres ou de l'obscurité à la lumière, de la mortalité à l'immortalité. Une forme bien définie de type grossier qui est un objet provisoire permet de passer au corps subtil, puis au corps causal et on peut alors atteindre l'objet de la méditation.
2. Le *dhyana yoga* et le *jnana yoga* sont tous les deux des disciplines intérieures qui se fondent sur la pratique spirituelle et sur la dévotion. Sans elles, ils sont tous les deux inaccessibles et il serait parfaitement vain de vouloir les suivre. Le *sadhaka* qui ne les possède pas est comme un pantin inconscient du but. Le prérequis essentiel, c'est un amour profondément enraciné pour le Seigneur qui s'acquiert en apprenant à connaître Sa gloire, Sa splendeur, Sa nature et Ses caractéristiques.

¹⁰ *Dhyana* = contemplation, méditation ; *jnana* = connaissance, sagesse : le yoga de la contemplation ou de la méditation et le yoga de la connaissance ou de la sagesse

3. Pour commencer la méditation, vous devriez essayer ce qu'on appelle *padmasana*, la posture du lotus et non seulement cela, vous ne devriez pas vous asseoir sur le sol nu. Vous devriez vous asseoir sur une planche en bois, une natte ou quelque chose dans le genre et en plus, vous ne devriez pas vous asseoir directement sur la planche en bois, mais vous devriez étendre un morceau de tissu par-dessus, parce que la terre possède un pouvoir de conduction et de diffusion. Quand vous êtes assis en méditation, puisqu'à travers vous passe le courant de la force divine par votre *dhyana*, vous ne devriez pas être perturbé par l'attraction de la terre, c'est pourquoi une planche est nécessaire.

4. La méditation est donc supérieure à vos organes sensoriels et la concentration est subordonnée à vos organes sensoriels. Il y a un petit exemple pour cela. Prenez un rosier qui comporte des feuilles, des épines, des branches et les fleurs elles-mêmes. Dans ce contexte, on peut appeler concentration la faculté de pouvoir faire la distinction entre les épines, les feuilles, les branches et les fleurs. Après avoir distingué toutes ces choses, vous pouvez identifier la fleur. Une fois que vous pouvez localiser la fleur et vous concentrer dessus, vous pouvez la cueillir sans toucher les épines. Une fois que vous avez cueilli la fleur, il n'y a plus de lien entre la fleur, d'une part, et les épines, les feuilles et les branches, d'autre part. La séparation de la fleur des autres parties de l'arbuste s'appelle la contemplation. Vous prendrez la fleur et vous l'offrirez aux dieux. Après l'avoir offerte aux dieux, l'arbuste, les branches, votre main et même la fleur n'existent plus du tout. Cette offrande où les autres ont disparu et où seul Dieu existe s'appelle la méditation.

5. Avec *dhyana*, vous vous immergez dans l'idée de l'universalité et de l'omnipotence de Dieu. N'est-ce pas une expérience journalière qu'un plus gros tracas supprime un plus petit tracas et vous fait oublier celui-ci ? Dès que vous remplirez votre esprit de l'idée de Dieu, que vous aspirerez à Lui et que vous soupirez après Lui, tous les désirs inférieurs, les déceptions et même les accomplissements deviendront insignifiants. Vous les oublierez

tous. Ils seront submergés dans les flots de l'aspiration divine et très bientôt, dans l'océan de la Félicité divine.

6. L'homme gaspille aussi ses années de vie à de telles futilités ! Il termine sa mission de dépenser les années qui lui ont été attribuées, mais son accomplissement est sans valeur. Il se précipite sur tous les miroirs aux alouettes, poursuit chaque désir hasardeux et n'importe quelle ligne de pensée et il est satisfait d'avoir vécu, mais sa complaisance est entièrement mal placée. A la clôture des comptes et après l'établissement du bilan, quels sont les bénéfices ? Vous vous êtes égaré très, très loin et vous avez négligé votre foyer ! Vous lorgnez sur les étoiles dans l'espace, mais votre ciel intérieur demeure inexploré. Vous lorgnez dans les vies des autres, vous vous emparez de leurs erreurs et vous parlez d'eux en mal, mais vous ne vous souciez pas d'examiner vos propres pensées, vos propres actions et vos émotions pour voir si elles sont bonnes ou mauvaises. Les défauts que vous remarquez chez les autres ne sont que des projections de vos propres défauts et la bonté que vous remarquez chez les autres n'est qu'un reflet de votre propre bonté. C'est seulement avec l'aide de la méditation que vous pouvez cultiver la vision juste et le goût pour une écoute, des pensées et des actes justes.
7. Ne consacrez pas toute votre énergie aux envies du corps qui vieillit à chaque instant pour se diriger droit dans la tombe. La vie est courte, semblable à une fleur qui se flétrit déjà au crépuscule. Cette vieillesse où le charme physique a disparu et où vous devez dépendre des autres pour tout vous rattrapera vite. Préparez-vous donc à mourir avec tout l'équipement nécessaire pour y faire face tranquillement, joyeusement et dans une sereine résignation par rapport à la volonté du Seigneur. Ceci, vous ne pouvez pas l'obtenir en claquant du doigt, quand vous le souhaitez, car c'est le fruit de longues années de pratique. Voyez la main de Dieu dans tout ce qui arrive et alors, vous ne vous prévaudrez de rien et vous ne vous chagrinez pas. Alors, votre vie sera une *puja* ou une méditation continue.

8. Les Yoga Shastras déclarent que l'on doit pratiquer certaines *asanas* pour éradiquer les cercles toujours plus larges de l'agitation mentale et purifier l'esprit et aussi pour consolider la foi, établir *jnana* et éveiller la *kundalini shakti* qui est latente en l'homme.
9. Il existe de nombreux types de *pranayama*, mais puisque dans le monde actuel, la plupart sont impossibles à pratiquer, seuls ceux qui aident la méditation doivent être adoptés. Ce sont des systèmes simplifiés de contrôle respiratoire.

A l'image de métaux qui sont purifiés dans le creuset au-dessus d'un feu, le *pranayama* enlève les scories karmiques et l'esprit est décontaminé. L'esprit et le corps sont tous les deux purifiés. Il y a deux types de *pranayama* : avec *mantra* et sans *mantra*. Sans *mantra*, il peut au mieux transformer le corps, mais avec *mantra*, il transforme aussi l'esprit.

Comment doit-on pratiquer ?

Pendant deux secondes, *purakam* (inspiration), pendant quatre secondes, *rechakam* (expiration), pendant huit secondes, *kumbhakam* (rétention de la respiration). Le *pranayama* doit être pratiqué ainsi consciencieusement pendant trois mois. Ensuite, la durée de *purakam*, *rechakam* et *kumbhakam* peut être doublée. Au bout de six mois d'une telle pratique régulière, les activités des sens sont réduites. S'il est pratiqué avec foi et sentiment, le *pranayama* domptera les agitations du mental, autrement, il ne devient qu'un simple exercice physique et il améliore simplement la santé physique.

D'autres conditions doivent aussi être strictement observées : une nourriture pure, la chasteté, la solitude et la modération dans les paroles.

10. Le *jnana yoga* est la plus féconde de toutes les *sadhanas* spirituelles. Toutes les Ecritures trouvent leur accomplissement dans la seule sagesse. La méditation n'est que la contemplation de *jnanaswarupa* qui est notre Nature réelle. Tout est en vous et vous êtes en tout. Cette conviction doit se fixer dans votre conscience par l'analyse, la discrimination et l'exploration intellectuelle. Vous devez isoler, puis écarter de la conscience les impressions sensorielles, le mental, l'intellect, etc. Ceux-ci n'ont rien avoir avec le Soi que vous êtes réellement. Le Soi n'est affecté par aucun sujet ni aucun objet. Même si les sens, le mental, l'intellect, etc. sont inactifs, cette inactivité n'affectera pas le Soi. Connaître ainsi le Soi comme une entité non affectée et détachée, c'est le secret de la sagesse.

Chacun de vos actes doit être accompli avec cette sagesse en arrière-plan. La conscience de l'*Atma* vous guidera à l'extérieur, comme à l'intérieur. Elle n'empêchera pas l'action, mais l'imprènera de sens. Elle renforcera la foi et la vie morale et conduira l'homme jusqu'au royaume de la délivrance sur la route du *nishkama karma*, le renoncement aux fruits de l'action et non à l'action elle-même.

Pour obtenir la Libération, *jnana* est la route directe, c'est pourquoi on déclare qu'elle est incomparablement sacrée.

11. *Dhyana* signifie la *sadhana* ou pratique par laquelle le *sadhaka* médite sur Dieu et unifie par-là les trois composantes, c'est-à-dire l'objet de la méditation, le processus de la méditation et le méditant lui-même. Leur combinaison et unité, c'est *dhyana*.

12. Débarrassez-vous du désir sensuel qui à l'image du plaisir que vous obtenez en grattant de l'eczéma qui vous démange ne fait qu'empirer vos doléances.

Vous ne pourrez pas le guérir en cédant à la tentation de vous gratter. Plus vous vous grattez et plus vous êtes tenté de continuer jusqu'à sang, aussi abstenez-vous de telles poursuites vaines et concentrez-vous sur les questions spirituelles ou déplacez-vous au moins dans le monde avec la conscience toujours présente qu'il s'agit d'un borbier, d'un piège ou d'un filet où vous précipiteront l'attachement et le désir.

13. La colère et la haine peuvent être utilisées pour dérouter le mal qui traque le *sadhaka*. Fâchez-vous contre les choses qui vous handicapent et haïssez les habitudes qui vous malmènent. Cultivez la sagesse et visualisez le Seigneur dans les choses et les activités. C'est cela qui fait que cette naissance humaine en vaille la peine. Ne cherchez ni les fautes ni les défauts des autres, car ce ne sont que des manifestations du Seigneur que vous vous efforcez de réaliser. Ce sont vos propres défauts que vous voyez chez les autres.

14. Comme la queue d'un têtard, l'ego disparaîtra quand vous grandirez en sagesse. Il le faut, car si elle est tranchée, le pauvre têtard mourra ! Aussi, ne vous souciez pas de l'ego, développez la sagesse, discriminez, connaissez la nature éphémère de toutes les choses objectives et alors, l'ego ne se manifestera plus.

15. L'homme peut obtenir la douceur de *jnana* par l'entremise du *satsang* ou bien encore en restant tout seul dans un endroit isolé, par l'entremise de la méditation, par exemple, mais quel que soit le moyen, la douceur de *jnana* n'est pas quelque chose qui s'injecte de l'extérieur ; elle doit croître, sourdre depuis l'intérieur. C'est une transformation de la nature intérieure qui s'obtient par un combat contre les ennemis internes¹¹.

¹¹ La luxure, la colère, l'avidité, l'attachement, l'orgueil et la haine.

16. Si vous plaidez n'avoir pas de temps à consacrer au *japa* ou à la méditation, alors je dirais que ce n'est que la paresse qui vous fait dire cela. Comment une tâche inférieure peut-elle revendiquer le temps qui est légitimement le droit de la seule tâche pour laquelle l'homme est né ? Levez-vous tous les jours, comme si vous vous éveilliez de la mort et dites : "Me voici donc né ! Fais en sorte que je prononce des paroles douces et aimables, que je me comporte calmement et de manière réconfortante à l'égard de chacun, que je pose des actes qui favorisent le bonheur de tout le monde et que je développe des idéaux qui soient bénéfiques pour tous. Puisse cette journée en valoir la peine à Ton service !" Priez ainsi assis sur le bord de votre lit avant de commencer le programme de la journée et souvenez-vous de cet engagement tout au long du jour. Ensuite, quand vous vous retirerez pour la nuit, asseyez-vous un moment et examinez rapidement toutes vos expériences de la journée et voyez si vous avez été l'artisan de la douleur ou du déplaisir de quelqu'un par l'entremise de vos paroles ou de vos actes. Puis, priez : "Maintenant, je meurs et je retombe dans Ton giron. Pardonne-moi toutes mes erreurs éventuelles et accueille-moi dans Ton refuge affectueux." Après tout, le sommeil est une courte mort et la mort est un long sommeil.

Entraînez-vous à vous réveiller au commencement de *Brahma-muhurta*, c'est-à-dire, vers trois heures. Vous aurez peut-être besoin d'un réveil au début, mais bientôt, le désir de méditer vous réveillera. Ne vous baignez pas avant de méditer, car le rituel du bain réveillera vos sens et vous serez alors trop tiraillé dans diverses directions pour que la méditation soit un succès. La régularité, la sincérité et la persévérance vous récompenseront.

17. Débarrassez-vous de la superstition que la méditation et le *japa* peuvent attendre jusqu'aux dernières années de votre vie. Maintenant est le moment le plus approprié pour chacun – il n'est jamais trop tôt.

18. Il y a deux voies qui conduisent à la Réalisation : celle de la prière et celle de la méditation. La prière fait de vous un suppliant aux pieds de Dieu. La méditation incite Dieu à descendre jusqu'à vous et vous inspire à vous élever jusqu'à Lui. Elle vise à ce que vous vous rencontriez et non à rabaisser quelqu'un et surélever quelqu'un d'autre. La méditation est la voie royale qui conduit à la libération de toute servitude, même si vous obtiendrez le même résultat par la prière. La méditation requiert de la concentration, après avoir contrôlé les revendications des sens. Il vous faut vous représenter devant votre œil intérieur la Forme que vous avez choisi de contempler ou bien choisir de méditer sur une flamme, une flamme de lumière bien stable et droite. Imaginez-vous qu'elle croisse de toutes parts, qu'elle devienne de plus en plus grande, qu'elle enveloppe tout et grandisse en vous jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien d'autre que la lumière. Dans la splendeur de cette lumière qui enveloppe tout, la haine et la jalousie qui sont la mauvaise progéniture des ténèbres disparaîtront. Sachez que cette même lumière se trouve en tout le monde et que même celui que vous considériez comme votre pire rival possède cette même lumière au tréfonds de son cœur.

19. La régularité du moment est un facteur important dans la méditation ou la pratique yogique. Tenez-vous en à la même heure quotidiennement. Si pour une quelconque raison, comme un voyage en train, par exemple, vous ne pouviez pas respecter votre horaire, rappelez-vous Prasanthi Nilayam à cette heure-là, rappelez-vous l'exaltation de la méditation là-bas à cette heure et emplissez-vous de cette sainteté. Ceci vous donnera autant de joie qu'une méditation réelle à Prasanthi Nilayam.

20. Pour commencer, consacrez quelques minutes par jour à la méditation.

Ultérieurement, vous ne manquerez pas de prolonger cette période, lorsque vous ferez l'expérience du ravissement de la paix. Il est préférable que ce soit

les heures qui précèdent l'aube, parce que le corps est rafraîchi par le sommeil et que toutes les pérégrinations de la journée doivent encore affecter les sens et distraire l'énergie physique et mentale. Installez une lampe avec une petite flamme brillante, stable et droite ou bien une bougie devant vous. La flamme ne perd jamais de son éclat, quel que soit le nombre de lampes que l'on puisse allumer avec, aussi la flamme est-elle le symbole de l'éternel Absolu le plus approprié. Asseyez-vous dans la posture du lotus ou dans toute posture confortable devant la flamme. Regardez fixement la flamme, puis fermez les yeux et essayez de la ressentir à l'intérieur de vous entre les sourcils. À partir de là, laissez-la descendre dans le lotus de votre cœur tout en éclairant la voie. Quand elle pénètre à l'intérieur de votre cœur au milieu de la poitrine, imaginez que les pétales de la fleur de lotus s'ouvrent un par un, baignant chaque pensée, chaque sentiment, chaque émotion et chaque pulsion dans la Lumière et supprimant l'obscurité.

Il n'y a plus d'endroit maintenant où les ténèbres puissent se réfugier. L'obscurité doit fuir devant la flamme. Imaginez que la Lumière devienne de plus en plus vaste, brillante. Elle imprègne maintenant tous vos membres qui ne peuvent plus se livrer à des activités obscures, mauvaises ou douteuses. Ils sont devenus des instruments de la Lumière, c'est-à-dire de l'amour, et vous en êtes conscient. La Lumière touche votre langue et le mensonge, la calomnie, la vantardise et la méchanceté prennent la poudre d'escampette. Elle touche vos yeux et vos oreilles : tous les désirs obscurs qui les infestent et les infectent sont anéantis par la brillante lumière de la sagesse et de la vertu. Laissez votre tête s'emplir de Lumière et toutes les pensées mauvaises et vicieuses fuient, car celles-ci hantent les ténèbres et l'obscurité. Imaginez cette Lumière en vous, que celle-ci brille de plus en plus intensément et il en sera ainsi. Permettez à celle-ci de briller autour de vous, de vous envelopper dans l'éclat de l'amour et de se propager à partir de vous dans des cercles de

plus en plus larges qui comprennent vos parents et vos proches, ceux que vous aimez, vos amis, vos camarades, voire même des étrangers, des ennemis, des rivaux et des adversaires – tous les gens partout dans le monde, tous les êtres vivants – toute la création.

Faites-le chaque jour, sans interruption, pendant autant de temps que vous le souhaitez. Faites-le intensément et régulièrement et le moment viendra certainement où vous ne pourrez plus vous délecter de sombres et mauvaises pensées, ni ourdir d'obscurs et sinistres projets, ni aspirer à consommer des aliments et des boissons toxiques, ni manigancer des choses laides et déshonorantes, ni infliger des infamies ou des blessures, ou encore formuler de mauvais desseins. Vous vous situerez dans le royaume du divin et de la paix au-delà des mots.

Continuez à demeurer dans cette exaltation, à voir, à être la Lumière, partout et pour tout le monde. Si vous avez l'habitude d'adorer Dieu sous une forme particulière, visualisez cette forme dans la Lumière, car la Lumière est Dieu et Dieu est Lumière. Quand de la lumière rencontre de la lumière, tout devient lumière, il n'y a aucune limite entre votre lumière et Sa Lumière. Elles fusionnent.

Dans cette absence de paix qui confond le monde, vous devez rechercher la paix suprême, la paix spirituelle supérieure. Vous pouvez visualiser la splendeur de l'éclat spirituel dans la paix suprême. La splendeur immanente et transcendante qui englobe tout est expérimentée. En elle est expérimenté l'universel, éternel Absolu. Quand l'individu rencontre l'universel, il devient universel. Le "je" et le "Je" deviennent "nous" ; "nous" et "lui" devenons seulement "nous". Pratiquez régulièrement et quotidiennement cette méditation et à d'autres moments, répétez le Nom de Dieu (tout Nom qui

éveille en vous l'esprit d'adoration et de dévotion), en veillant toujours à être intensément conscient de Sa puissance, de Sa miséricorde et de Sa munificence.

21. Ce qu'Indra Devi a dit n'est rien de nouveau dans ce pays pour nous. En réalité, elle a appris ici les bases du yoga et elle rend heureuses et paisibles de nombreuses vies en Occident avec le yoga. Sa campagne "Lumière dans les ténèbres" n'est que l'idéal du *Sanathana Dharma – Thamaso maa jyothir gamaya* – des ténèbres, conduis-moi dans la Lumière. Il est réellement étonnant que l'on doive entraîner les gens à la concentration, puisque sans concentration, l'homme ne peut accomplir aucune tâche. Conduire une voiture, façonner un vase sur un tour, tisser un modèle ou désherber une parcelle de terrain, tout cela requiert la focalisation de l'attention. Avancer sur la grand route de la vie qui est pleine d'ornières et de nids-de-poule, dialoguer avec des gens qui ont des tempéraments très différents et variés nécessite de la concentration. Les sens doivent être contrôlés pour qu'ils ne vous distraient pas et pour qu'ils ne vous perturbent pas, l'esprit ne doit pas rêvasser et les émotions ne doivent pas colorer ni ternir les objectifs que l'on poursuit. C'est ainsi que l'on atteint la concentration.

Le yoga est *chiththa vriththi nirodha*, mettre un terme à toutes les perturbations sur le lac de la conscience intérieure. Rien ne devrait provoquer des vagues émotionnelles ou passionnelles sur la surface tranquille ou dans les profondeurs paisibles de la conscience. Cet état d'équanimité est la caractéristique de *jnana*, de la sagesse. La *sadhana* est le remède et *vichara* ou l'investigation est le régime qui guérira l'homme de tout égarement et de toute agitation.

Il faut comprendre ainsi le processus de la méditation sur la lumière de la lampe : premièrement, ressentez que vous êtes dans la Lumière ; puis, passez à la réalisation que la Lumière est en vous et finalement, prenez conscience d'être la Lumière, ni plus, ni moins. Mais il est plus facile et meilleur de projeter la lumière que vous visualisez d'abord à l'intérieur de vous-même dans le monde extérieur en éclairant le monde de plus en plus et de tout visualiser comme imprégné par la splendeur divine qui est aussi en vous. Lorsque vous sentirez que vous êtes entièrement Lumière, vous n'aurez plus de poids et tout sera lumineux. C'est pourquoi, sur la bannière de Prasanthi, l'*Atmajyothi* (lumière du Soi) est représentée comme émanant du *Hridayakamala* (lotus du cœur), lorsque ce lotus s'épanouit aux premiers contacts avec les rayons du soleil.

En dehors de la Lumière, vous pouvez avoir d'autres choses pour surmonter l'obscurité. Tout ce qui réveille la conscience de l'universel, de l'infini, de l'immanent et du transcendant est bénéfique. Ainsi, vous pouvez avoir une forme de l'universel, comme celle de Krishna, dont la couleur bleue évoque le ciel ou l'océan vaste et profond. Contemplez Sa forme, imaginez-la dans votre esprit, passez tranquillement du temps dans cette sainte visualisation avec une attention totale (celle-ci vagabondera au début, mais ne perdez pas courage) – la plume de paon, le point de musc, les sourcils, les yeux, le nez, le piercing en perle, la bouche, les lèvres, les dents, la flûte – vous pouvez consacrer des heures à Le "croquer" sur la toile de votre cœur. C'est un exercice très bénéfique pour sublimer vos pensées et vos sentiments. Chaque minute passée dans cette méditation vous rapprochera un peu plus de la Libération.

22. On doit donner au mental une solide dose de travail pour le contenir. C'est le travail de la méditation. Gardez l'esprit au-dessus de la lèvre supérieure, entre les deux narines, juste devant l'arête du nez. Inspirez par la narine gauche en bouchant la narine droite avec le pouce droit. L'air entrant prononce le son "so" (qui signifie "Lui") ; puis, expirez avec la narine droite en bouchant la narine gauche avec le pouce droit. L'air sortant prononce le son "ham" (qui signifie "je"). Inspirez et expirez lentement, posément, conscient de l'identité du Seigneur et de vous-même qu'elle affirme jusqu'à ce que la respiration et la conscience deviennent un processus imperceptible. Gardez l'esprit tel un veilleur qui surveille l'inspiration et l'expiration, qui écoute avec l'oreille interne le *soham* que murmure la respiration et qui est témoin de l'assertion que vous êtes le divin qui est le cœur de l'univers. C'est la méditation qui vous donnera la victoire.

23. Le Seigneur ne sera pas ému par des commentaires érudits et rigoureux. Il n'est satisfait que par la pratique réelle – des efforts authentiques, honnêtes, sincères et inlassables pour purifier l'esprit. Ces efforts doivent être vifs et vigilants jusqu'à ce que le but soit atteint. Quelqu'un a demandé à Ramana Maharshi : "Pendant combien de temps dois-je m'engager dans *dhyana* ?" et le Maharshi a répondu : "Jusqu'à ce que vous perdiez toute conscience de l'expérience de *dhyana*." Dans la pièce intitulée "Dhruva" que les garçons interprétaient, le garçon qui jouait Dhruva était assis, droit et tendu, et donnait l'impression qu'il était perdu en *dhyana*, mais une telle comédie ne mérite aucune considération. Dans la vraie *dhyana*, vous transcendez rapidement la conscience que "vous" pratiquez *dhyana*. En réalité, chaque moment de la vie doit être utilisé pour *dhyana* et c'est la meilleure manière de vivre. Quand vous balayez votre chambre, dites-vous que votre cœur doit lui aussi être purifié. Quand vous coupez des légumes, sentez que la convoitise et que la gourmandise doivent elles aussi être tranchées et lorsque vous étalez des

chapatis, souhaitez aussi que votre amour puisse s'étendre de plus en plus largement, et même jusque chez les étrangers et vos ennemis.

C'est ainsi que vous pourrez faire de votre foyer un ermitage et c'est la routine et la route qui conduisent à la Libération.

24. Lorsque vous méditez sur une lampe et la flamme, visualisez que la lumière se diffuse et éclaire vos parents et vos proches, puis vos amis et même vos ennemis. Il est inutile de vous focaliser sur des relations physiques qui ne sont que temporaires. Persuadez-vous que la lumière qui est en vous se diffuse tout autour de vous et qu'elle englobe tout en allumant des millions de lampes dans tous les contrées et sous toutes les latitudes. Eradiquez la dureté et les résistances qui occultent et qui étouffent la lumière qui est en vous. C'est la tâche la plus difficile et la plus essentielle pour un *sadhaka*. La lumière de l'*Atma* ne brillera que lorsqu'il n'y aura plus d'identification avec le corps. Comment l'*Atma* peut-il briller, si vous vous identifiez à l'enveloppe matérielle ?

25. Ou si vous Me prenez comme objet de votre méditation, asseyez-vous dans une posture confortable, ni trop raide, ni affalé. Laissez votre esprit ruminer quelque temps des *stotras* ou des épisodes tirés des histoires saintes, de façon à ce que les sens qui vagabondent dans les emberlificotements des soucis matériels et mondains puissent s'apaiser et se calmer. Puis, avec le Nom sur la langue, essayez de vous représenter doucement, avec le pinceau de l'émotion et le doigté de l'intellect une image de Swami, depuis la couronne de cheveux, puis le visage, le cou tout en descendant et en contemplant chaque partie au fur et à mesure que vous vous Le représentez et une fois que l'image est complète, vous recommencez depuis les pieds jusqu'à la tête,

de sorte que votre attention ne dévie jamais un seul instant de la Forme sur laquelle vous aimez méditer.

Ainsi, elle ne peut jamais se perdre. Par exemple, si on se fabrique une image en or de Ganesha, la tête est en or, les pieds sont en or et la soie qu'il porte est également en or. Chaque partie de l'image représentée est divine. Via ce processus de concentration profonde, l'image doit s'imprimer dans votre cœur, de sorte qu'à l'instar d'une image imprimée sur du papier, elle ne puisse pas s'effacer. Ne changez pas la pose que vous avez commencé à vous représenter. Ne vous représentez pas aujourd'hui un Swami assis et demain, un Swami debout ou qui marche ou qui parle. S'il s'agit de Krishna, ne passez pas d'un Krishna bambin, avec du beurre dans la paume de Sa main à un Krishna vacher, avec une flûte, ou avec la colline de Govardhanagiri au-dessus de Sa tête ou comme instructeur de la Bhagavad Gita et conducteur de char. N'ayez qu'une Forme unique. C'est une aide amplement suffisante.

26. Méditez sur la vérité et vous découvrirez que vous n'êtes qu'une bulle qui miroite sur ses eaux, née de l'eau, vivant un court instant sur l'eau avant de mourir en son sein en fusionnant avec. Vous devez votre existence à Dieu, subsistez à partir de Dieu, puis vous vous fondez en Dieu. Chaque chose vivante doit parvenir à cet aboutissement et chaque chose non vivante aussi, d'ailleurs. Alors, faites-le dès à présent, faites le premier pas, purifiez votre cœur, aiguisiez votre intelligence ou entreprenez au moins de réciter le Nom du Seigneur, ce qui vous donnera tout le reste en temps voulu.

27. Les gens croient que rendre un culte à Dieu avec une Forme et Ses attributs est bien suffisant. Cette discipline n'apportera qu'une certaine aide et ne guidera quelqu'un sur la voie que pendant un moment, car le Seigneur ne

condescendra pas à vous accorder la Libération pour seulement cela ! Celui qui vise la Libération doit d'abord renoncer à l'attachement au corps, sinon le stade *atmique* ne peut pas être atteint. L'identification au corps est l'expression de l'ignorance. L'*Atma* (le Soi) doit être reconnu comme distinct de la *prakriti* (la nature, la matérialité).

La soif de plaisir objectif qui se base sur la fausse valeur attachée à la *prakriti* doit être éradiquée à l'aide de *dhyana* (la méditation) et de *tapas* (l'austérité, le contrôle des sens). Alors, l'individu devient comme la pulpe sèche à l'intérieur de la coque de la noix de coco qui se détache et qui n'adhère plus aux fibres. Elle ne germera plus. L'individu ne renaîtra plus et par conséquent, il ne mourra plus. C'est-à-dire qu'il sera libéré. Devenir comme cette pulpe sèche est le stade appelé *jivanmukti* ou de la Libération de son vivant.

28. Vous avez la liberté absolue de choisir le Nom et la Forme qui vous procurent l'encouragement nécessaire. Lorsque vous méditez, le mental poursuit souvent quelque chose d'autre et prend une autre route. Vous devez empêcher cela à l'aide du Nom et de la Forme et veiller à ce que le flux régulier de vos pensées vers le Seigneur ne se tarisse pas. Si cela arrive, reprenez vite le Nom et la Forme. Ne permettez pas au mental d'aller au-delà de ces deux digues.

29. Concentrez-vous chaque jour sur votre Réalité pendant *dhyana*. Suivez quotidiennement la même routine rigoureuse – même moment, même lieu, même durée, même méthode et même posture. A ce moment-là, les facteurs de troubles peuvent être facilement remis à leur place et domptés. Comme l'a dit Ramakrishna, ne creusez pas quelques mètres un peu partout pour vous

plaindre ensuite que vous n'arrivez pas à trouver de l'eau ! Creusez diligemment en un seul endroit et avec foi. L'instrument de forage plonge directement dans la source d'eau souterraine. Répétez "Ram", "Ram", "Ram" continuellement et vous pourrez vous aussi obtenir la récompense de la Réalisation. "Ram" est le nom du remède et la maladie n'en sera pas affectée le moins du monde, si vous ne faites que répéter le nom du remède. Ce n'est que si vous l'avalez bien que la maladie prend la poudre d'escampette. Le *japa* tonifie l'esprit et en expulse les mauvais virus. Le cœur est le pot ; l'intelligence, l'instrument de barattage ; la *sadhana*, le barattage et la Réalisation, le beurre que vous obtenez.

30. Même si quelqu'un utilise de vils propos à votre égard, restez calme et gentil et dites : "Oh, je suis réellement surpris que mon comportement vous ait donné une telle impression !" Souriez en retour et ne le prenez pas à cœur. Rappelez-vous que même Swami n'est guère épargné par ces gens curieux qui se délectent de mensonges. Souriez, quand vous entendez de tels outrages et restez calme. C'est le signe que votre *dhyana* progresse vite.

31. Il n'y a pas de raccourci qui mène à un accomplissement louable. Seuls des efforts constants peuvent vous garantir la victoire. Les choses qui s'obtiennent avec peu d'efforts ou sans efforts ne méritent pas qu'on exulte à leur sujet. Le processus de *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dhyana* et *dharana*, c'est-à-dire le contrôle des sens extérieurs et intérieurs, le réglage de la posture et de la respiration, le retrait dans la conscience intérieure, la méditation et la concentration est ardu, mais le stade final, c'est le *nirvikalpa samadhi*, état d'équanimité parfaite et imperturbable. Alors que la poursuite des plaisirs matériels sera semblable à du nectar au début, mais comme du poison à la fin, la recherche de l'équanimité sera semblable à du poison au début, mais comme du nectar à la fin.

32. Vos progrès doivent être authentifiés par votre caractère et votre comportement. La méditation doit transformer votre attitude à l'égard des êtres et des choses, sinon c'est une mystification. Via l'action du soleil et de la pluie et de la chaleur et du froid, même un roc se désintégrera en particules et deviendra de la nourriture pour un arbre. Même le cœur le plus endurci peut être adouci, de sorte que le divin puisse s'y développer.
33. D'abord, quand vous vous asseyez pour méditer, récitez quelques versets sur la splendeur divine, de manière à ce que vos pensées qui s'éparpillent puissent se rassembler. Puis graduellement en pratiquant le *japa*, représentez-vous devant l'œil de l'esprit la Forme que ce Nom représente. Si votre esprit s'éloigne de la récitation du Nom, ramenez-le à l'image de la Forme et s'il s'éloigne de l'image de la Forme, ramenez-le au Nom. Qu'il se fixe sur l'un ou sur l'autre ; ainsi, il pourra facilement être apprivoisé. L'image que vous vous représentez deviendra une image chargée d'émotion chère à votre cœur qui se fixera dans la mémoire et elle deviendra progressivement la Forme que le Seigneur adoptera pour exaucer votre désir. Cette *sadhana* s'appelle *japasahithadyana* et je vous recommande de l'adopter, car c'est la meilleure pour les débutants. Endéans quelques jours, vous vous alignerez et vous goûterez à la joie de la concentration. Après une dizaine ou une quinzaine de minutes, dans un premier temps, puis après une période plus longue dans un second temps d'une telle méditation, remémorez-vous la paix, la félicité ressenties pendant la méditation, remémorez-vous la joie ressentie. Ceci fortifiera votre foi et votre application sérieuse. Puis, ne vous levez pas brusquement avant de reprendre les tâches qui vous appellent. Détendez doucement, lentement et systématiquement vos membres avant de reprendre vos tâches habituelles. Goûtez les fruits de la méditation et apprenez à les savourer.

34. Préservez votre santé mentale à l'aide de ce détachement total. Préservez aussi votre santé physique, car la mauvaise santé peut être un grand fléau pour le *sadhaka*, un grand handicap. Le corps refusera d'être ignoré et il accaparera votre attention s'il est en proie à la maladie. Le corps, c'est le véhicule, les sens sont les parties mécaniques, et vous devez le conduire avec l'essence de la *sadhana*. Une fois que vous avez fini de méditer, ne vous levez pas brusquement. Evacuez lentement la tension, massez un peu vos articulations, si nécessaire. Une fois toute la tension évacuée, restez tranquillement à la même place et rappelez-vous encore une fois l'exaltation de la méditation et répétez *Om Shanti Shanti Shanti* en ressentant la paix en vous.

35. Il y a trois principes qui doivent être surmontés avant que *jnana* ne puisse survenir : le physique, la sensorialité et le mental. Même le mental doit être surmonté avant de pouvoir connaître l'Un, parce que le mental recherche la variété et le changement. Il se plaît dans les contacts avec le monde objectif. L'empêchement de l'agitation de l'esprit et de cercles qui s'élargissent de plus en plus dans le lac de l'esprit, chaque fois qu'un désir, une pensée, ou une résolution tombe dedans, c'est la fonction de la science appelée yoga ou union. L'union de quoi avec quoi ? L'union de vous et du reste et qui résulte dans l'Un sans second.

36. Lorsque celui qui médite s'attache à l'objet de la méditation et entreprend de méditer, alors ces trois choses – le méditant, l'objet de la méditation et la méditation s'unissent et fusionnent et ce n'est qu'alors qu'on parvient à l'unité.

37. A l'instar de la force gravitationnelle qui tire tout vers le bas, la *tamoshakti* ou l'attrait de l'indolence vous entraînera inexorablement vers le bas, aussi vous devez constamment vous situer dans la vigilance, être toujours actif. Comme

un récipient en cuivre qui doit être récuré et poli, le mental de l'homme doit aussi être récuré et poli par la *sadhana*, c'est-à-dire par une activité comme le *japa* ou la méditation.

38. La discipline est en fait le premier pas qui mène à l'autoréalisation. La raison pour laquelle j'appelle ceci le premier pas dans votre apprentissage, c'est qu'il y a actuellement beaucoup de gens qui ne peuvent pas supporter les difficultés ni les inconvénients et qui veulent quand même obtenir des choses supérieures et plus subtiles. Cette discipline à laquelle vous vous soumettez vous conduira au bonheur et à la Félicité.

39. Vous ne devriez jamais abandonner l'habitude de la discipline. Ce n'est que lorsque vous parvenez à l'état de perfection que vous ne devez plus penser aux règles ou à la discipline.

40. On compare fréquemment le sommeil profond avec le *samadhi*, puisque les sens, le mental et la raison en sont absents ; seul l'ego est immergé en lui-même. Il est dans la félicité, mais il n'est pas conscient de cette félicité, puisque seul l'état de veille confère cette connaissance. Ainsi, ce que la Réalisation peut offrir, c'est la conscience de l'état de veille dans la félicité de l'état du sommeil profond. Se concentrer sur le point où vous avez les deux est l'instant de la victoire.

41. Tenez-vous en aux injonctions. Telle est la voie authentique du *bhakta*. Ne doutez jamais et n'hésitez jamais. Même si vous êtes posté à la cantine ou à l'hôpital, ne soyez pas chagriné de ne pas pouvoir tout le temps avoir Mon *darshan*. Je n'ai pas un tel handicap. Vous pouvez avoir Mon *darshan* où que vous soyez. Pendant votre méditation, si vous entendez des plaintes autour de vous, levez-vous et recherchez-en la cause. Ne maugréez pas et ne faites

pas semblant de rien. Vous en retirerez beaucoup plus de profit spirituel qu'en restant égoïstement scotché sur votre tapis.

42. La concentration se maîtrise dans la méditation et cela conduit au désintéressement par rapport aux résultats des actions, les actions n'étant pas nôtres, mais celles de Dieu. Les résultats ne nous appartiennent pas non plus en propre, ils appartiennent à Dieu. Lorsque vous vous détachez des fruits de vos actions, même si vous êtes résolu à agir (en offrant au Seigneur vos compétences et votre énergie), alors vous obtenez la paix de l'esprit. Mais si vous cultivez de l'attachement à l'égard des choses de ce monde – propriétés, comptes en banque et insignes du pouvoir... – alors la méditation est un échec.

43. Il y a tout autour de nous dans l'atmosphère de la musique qui émane de toutes les stations émettrices du monde, mais celles-ci n'agressent pas nos oreilles en permanence. Vous n'avez pas conscience de toutes les stations, mais si vous avez un récepteur et si vous le réglez sur la bonne longueur d'ondes, vous pouvez entendre ce qui est diffusé par n'importe quelle station, mais si vous ne le réglez pas correctement, vous n'obtiendrez que des parasites ! Similairement, le Divin est partout : au-dessus de vous, autour de vous, en-dessous de vous, à côté de vous, tout près de vous et au loin. Mais pour Le connaître, ce n'est pas un *yantra* (un appareil) qu'il vous faut, mais un *mantra* (une puissante formule mystique). La concentration est la détermination de la location précise de la station sur la bande, l'amour est la bonne syntonisation pour réaliser la Réalité et la félicité qu'il prodigue est l'écoute claire et heureuse.

44. Etant donné que j'ai la responsabilité de vous corriger et de vous guider sur le droit chemin, je vous mets en garde contre les maux liés aux yeux. Ne vous

délectez pas de choses laides, vulgaires, avilissantes et dégradantes, comme celles que l'on voit sur ces horribles affiches de film qui vous poussent au vice et au crime. Vous devez également éviter les maux qui sont liés à l'audition, c'est-à-dire faire vos choux gras des scandales, des blasphèmes, des mauvaises nouvelles qui propagent la haine et la cupidité, et des débats de gens sans foi ni loi et mauvais qui n'ont ni amour dans leur cœur ni camaraderie dans leurs actes. Gardez-vous contre les maux de la langue, de l'esprit et des mains, c'est-à-dire, abstenez-vous de dire des choses qui causent du tort à la réputation de quelqu'un, qui nuisent à ses intérêts et qui lui infligent de la peine ; renoncez à toutes les émotions et à toutes les passions malsaines ainsi qu'aux mauvaises actions. Ce n'est qu'en l'absence de tels maux que méditer sur votre idéal pourra réussir. La moindre trace de ces maux polluera votre esprit et provoquera des remous et des troubles.

45. Dieu qui est également ici et maintenant tout autour de vous peut clairement être connu au moyen d'un *mantra* (par la méditation sur une formule mystique significative et chargée de sens). Concentrez-vous sur ce *mantra* (c'est-à-dire trouvez le bon réglage sur la bonne longueur d'onde, la bonne fréquence), avec amour (la bonne syntonisation) et puis vous deviendrez conscient de Dieu (vous écoutez Son programme omniprésent). Si le réglage n'est pas précis, vous courez le risque d'écouter des parasites et non la bonne nouvelle !

46. Supprimez toute trace de salinité de votre cœur en ajoutant à son substrat le précieux engrais du Nom du Seigneur. Arrosez-le avec votre foi et plantez-y les germes de la divinité. Prenez la discipline comme clôture et la persévérance comme pesticide que vous pulvériserez généreusement. Vous pourrez ensuite faire la riche moisson de *jnana* qui vous affranchira à tout jamais de la tâche de cultiver. Ceux qui se gaussent des gens qui chantent les

bhajans, qui se rendent au temple ou qui assistent aux discours divins n'ont pas goûté au nectar et entretiennent donc des préjugés. Prenez pitié d'eux, car ils ne savent pas ce qu'ils ratent.

47. Par rapport à la méditation, le moment est important. Cette période importante est appelée "*Brahma Muhurtha*". Vous devrez choisir une Forme que vous aimez pour méditer et pendant la période appelée "*Brahma Muhurtha*" qui dure de trois heures à six heures du matin, vous devrez méditer sur elle quotidiennement à la même heure.

48. Maintenant, même en ce qui concerne la réalisation de Dieu, on doit être attentif. Quels que soient les inconvénients que l'on puisse rencontrer, on doit essayer de continuer sa *sadhana* sans interruption ni changement dans la discipline. On ne devrait pas changer le Nom que l'on aime et que l'on chérit et que l'on a choisi de répéter. La concentration ne sera pas possible, si on change de Nom après quelques jours. L'esprit n'arrivera pas à la concentration. Toute *sadhana* a la concentration comme but ultime, aussi faut-il éviter d'adopter et de rejeter des nouveaux Noms ou des nouvelles Formes du Seigneur. Un seul Nom doit toujours être utilisé pour le *japa* et pour la méditation. Et on doit aussi développer la ferme conviction que toutes les Formes du Seigneur ne sont que le Nom que l'on répète pendant le *japa* et la Forme sur laquelle on médite pendant *dhyana*. Ce Nom et cette Forme ne doivent pas générer le moindre sentiment d'aversion ni de désaffection. En considérant que toutes les pertes matérielles, les peines et les tracasseries ne sont que temporels et transitoires et en comprenant que tout ce *japa* et que toute cette méditation ne sont là que pour les surmonter, le *sadhaka* devrait pouvoir faire la part des choses. Il doit saisir que les pertes, les peines et les tracasseries sont extérieurs et se rapportent au monde et que le *japa* et la méditation sont intérieurs et relèvent du royaume de l'amour pour le Seigneur. C'est cela que

l'on entend par *pathivratha bhakti* ou dévotion pure. L'autre type de dévotion où le *sadhaka* choisit un Nom et une Forme pour les abandonner quelque temps après pour un nouveau Nom et pour une nouvelle Forme s'appelle *vyabhichara bhakti* ou dévotion impure.

Il ne s'agit pas d'une faute si on fait cela par ignorance, mais une fois que l'on sait que c'est mauvais et préjudiciable et si après avoir poursuivi fidèlement la méditation et le *japa* avec ce Nom et cette Forme, on en change par la suite, alors c'est certainement mal. S'en tenir fidèlement au Nom et à la Forme est le vœu le plus élevé et la plus grande austérité. Même si des aînés vous prodiguent leurs conseils, ne renoncez pas à la voie que votre esprit approuve. Bien sûr, quel adulte vous suggérera de changer de Nom du Seigneur et d'abandonner celui que vous vénerez ? Ne considérez pas ceux qui vous disent d'agir ainsi comme des adultes, mais comme des idiots ! Encore une fois, veillez dans la mesure du possible que la période et le lieu de la méditation et du *japa* ne soient pas changés, ni déplacés. Parfois, quand on voyage, même s'il devient nécessaire de changer l'endroit, l'horaire au moins devrait être respecté. Même si on se trouve dans un train ou dans un bus ou dans un tel environnement peu propice pendant ce temps-là, on doit au moins se remémorer la méditation et le *japa* que l'on a pratiqués par le passé au même moment.

C'est ainsi qu'en accumulant un capital spirituel, on peut sûrement devenir le maître et réaliser le Soi.

49. *Thithiksha* signifie l'équanimité face aux opposés, supporter hardiment la dualité. C'est le privilège des forts, le trésor des braves. Les faibles sont aussi agités que des plumes de paon : toujours fébriles, sans la moindre stabilité,

même pour un moment. Ils oscillent comme un pendule, d'un côté à l'autre, une fois vers la joie et l'instant d'après vers la peine.

Thithiksha n'est pas la même chose que *sahana*. *Sahana*, c'est supporter une chose et la tolérer, parce que vous n'avez pas d'autre choix. Avoir les moyens de triompher d'elle et néanmoins l'ignorer, c'est la discipline spirituelle.

Supporter patiemment le monde extérieur de la dualité dans l'équanimité et la paix intérieure est la voie qui mène à la Libération. Endurer tout avec un discernement analytique est le genre de *sahana* qui produit les meilleurs résultats.

50. Les sens (*indriyas*) doivent être rigoureusement contrôlés par le discernement (*viveka*) et le détachement (*vairagya*), deux talents qui sont donnés exclusivement à l'homme. *Viveka* vous instruit sur la façon de choisir vos activités et vos associés. Le discernement vous parle de l'importance relative des objets et des idéaux. *Vairagya* vous épargne l'excès d'attachement et vous insuffle un sentiment d'apaisement en période d'euphorie ou de désespoir. Ce sont les deux ailes qui élèvent l'oiseau et qui vous indiquent l'impermanence du monde et la permanence de la félicité de la Réalité. Elles vous poussent à orienter votre vie vers la *sadhana* spirituelle et vers la contemplation jamais décevante de la gloire du Seigneur.

51. Il n'est pas nécessaire de vous retirer dans la forêt pour vous défaire de la colère et de la haine. La vertu ne se pratique pas dans le vide. Si vous vivez dans un milieu qui est colérique et si vous êtes capable de la contrôler, alors c'est un accomplissement méritoire. Mais si vous vivez dans la forêt où la colère n'a aucune latitude, puis que vous dites avoir triomphé de votre colère, cela n'a pas beaucoup de sens. Par conséquent, vous devez rester dans un

cadre matériel où il y a beaucoup de possibilités pour que des émotions comme la colère et la haine puissent surgir et apprendre ensuite à les contrôler. Ce sera là un accomplissement méritoire.

52. Le mot "*samadhi*" a été diversement interprété par nos érudits. Quand quelqu'un tombe dans l'inconscience pendant le *sankirtan* (chants) ou quand quelqu'un devient raide pendant le yoga, ils pensent que c'est l'état de *samadhi*, mais il ne s'agit pas du *samadhi* réel. Le sens réel du terme est communiqué par les deux syllabes qui constituent le mot : "*sama*" et "*dhi*". "*Sama*" veut dire égal et "*dhi*" signifie "*buddhi*". Ainsi, ne pas être affecté, ni par la joie, ni par la peine, et les accepter sur le même plan, c'est le *samadhi*.

53. Ne sommes-nous pas en paix, quand une pensée cesse et quand une autre ne surgit pas ? Vous devez être attentif à cet instant, vous unir à cet instant et vous y établir, de sorte qu'il règne une paix continue, ininterrompue. Les pensées surgissent et meurent comme des vaguelettes sur l'eau. Vous devez vous intéresser à l'eau plutôt qu'aux vaguelettes. Faites fi des vaguelettes en contemplant l'eau.

54. Le *dharma* de l'homme, c'est de cultiver ses facultés pour la grande aventure de réaliser son unité avec la substance essentielle de l'univers, une substance qui est sans attribut, mais prise à tort comme ayant des attributs, comme les noms et les formes et des fonctions. Ceci est rapporté dans les *mahavakyas* (maximes) qui sont serties dans les Védas et développé dans les Upanishads. Pour que l'esprit et l'intelligence s'établissent dans cette unité, l'homme doit méditer dessus dans le silence et dans la solitude, guidé par un guru. Si le Maître donne lui-même les réponses aux questions qu'il pose, comment l'élève pourra-t-il progresser et si l'élève est laissé à lui-même, il restera

impuissant. Le Maître doit "lui tenir la main" et l'éduquer dans ses mouvements.

Ses aptitudes manuelles et intellectuelles doivent être renforcées sous la direction du guru. L'élève doit cultiver la concentration. Si l'attention s'éparpille dans toutes les directions, aucun progrès ne pourra être réalisé. Un bon instructeur doit aimer son élève et le guider pas à pas.

Si on pratique la méditation dans le silence et dans la solitude, on pourra en temps voulu faire régner ce silence et cette solitude dans son cœur, même dans les artères principales les plus animées. A présent, on trouve inmanquablement la pièce réservée à la *puja* ou l'autel domestique juste à côté de la cuisine et les odeurs de cuisine assaillent les narines et les bruits de friture et de bouillonnement les oreilles et l'esprit est distrait par des voix et par toutes sortes de bruits. Comment la concentration pourrait-elle se développer dans une telle atmosphère ? On doit par soi-même apprivoiser le silence, c'est-à-dire moins parler et penser de façon plus délibérée, avec plus de discernement. On doit s'efforcer de vider l'esprit de ses pulsions, de ses préjugés et de ses préférences. Ainsi l'homme doit s'évertuer à atteindre sa nature réelle qui est divine.

55. Pratiquez le yoga de la méditation. Décidez-vous à maîtriser vos sens par l'entremise de ce yoga que vous suivrez fermement, systématiquement, et régulièrement au moment indiqué, en un lieu indiqué, sans les changer selon votre fantaisie. Une méthode régulière est essentielle pour ce yoga. Observez-la strictement. N'effectuez pas des changements selon votre fantaisie, car cela entraînerait des conséquences désastreuses. Pour ceux qui mangent de trop et qui sont fatigués par la tâche d'assimiler toute cette nourriture, pour ceux

qui ne mangent pas assez et qui souffrent de carences, pour ceux qui dorment trop ou bien trop peu, pour ceux qui s'adonnent à la méditation quand ça leur convient (c'est-à-dire qui la pratiquent pendant de longues heures un jour, parce qu'ils n'ont rien d'autre à faire, puis qui font juste une méditation pour la forme le lendemain, parce qu'ils ont beaucoup de travail), pour ceux qui laissent toute latitude aux six ennemis internes (à la concupiscence, à la colère, à l'avidité, à l'attachement, à l'orgueil et à la haine), pour ceux qui ne procurent aucune joie aux parents, et particulièrement à la mère, et davantage encore que tout ceci, pour ceux qui entretiennent des doutes et qui n'ont que peu de foi dans le Seigneur ou dans le guru qu'ils ont choisi et installé dans leur cœur – la méditation ne produira aucun fruit.

56. Quand certaines personnes viennent Me trouver pour se plaindre qu'elles ne savent pas se concentrer, Je Me gausse de leur faiblesse car même le conducteur d'une voiture maîtrise l'art de la concentration. Il ne prête aucune attention aux bavardages de ceux qui occupent le siège arrière ni à ceux de la personne à côté de lui. Il observe la route devant lui en focalisant bien son attention. Si vous avez la foi, à ce moment-là, plus de la moitié de la bataille est gagnée, c'est pourquoi, dans la Bhagavad Gita, Krishna demande à Arjuna : "As-tu écouté ce que Je t'ai dit avec toute ton attention ?" Et Arjuna, en bon étudiant qu'il est, répond que même au milieu des deux armées ennemies déployées sur le champ de bataille, il a écouté les paroles du Seigneur avec une concentration totale. Développez une telle concentration et votre apprentissage vous rendra un grand service.

57. Le facteur essentiel de la vie spirituelle, c'est l'éradication des désirs : l'abandon de la volonté individuelle à la volonté divine élève toutes les pensées, toutes les paroles et tous les actes en actes d'adoration. Après la mort de Ravana, sa reine, Mandodari, se lamenta ainsi sur son cadavre :

“Tous tes ennemis, tu les as conquis, à l’exception de ta propre concupiscence ! Tu étais pieux et tu étais instruit, tu as assujetti tes ennemis les plus puissants, mais tu t’es laissé asservir par le désir et c’est ce qui a provoqué ta chute !” La loupe concentre les rayons du soleil en un seul point et peut enflammer du papier ou de l’herbe. De même, la concentration de l’attention peut détruire les germes des désirs licencieux. C’est pourquoi Je vous recommande quelques minutes de méditation quotidienne aux petites heures, le matin et le soir, après le crépuscule.

58. Et puis il y a la question de la méditation. En dehors de la méditation que vous pratiquez individuellement, il est bon pour vous de rester assis pendant une dizaine ou pendant une quinzaine de minutes à l’endroit où vous avez chanté les *bhajans* et qu’après *Omkar*, vous rassemblez vos pensées et méditez sur le Dieu que vous adorez depuis si longtemps. Ou vous pouvez méditer sur la flamme de la lampe devant vous et faire en sorte qu’elle illumine votre conscience intérieure avant de se propager à toute la création. La méditation sanctifie toutes les activités et contrôle l’esprit. Vous pouvez vous représenter le Dieu que vous vénériez pendant les *bhajans* dans la splendeur de cette lumière débordante. Cette méditation de groupe après les *bhajans* préparera la méditation individuelle chez vous et le goût pour celle-ci se développera, la durée deviendra plus longue et la paix qui vous comblera deviendra plus profonde. J’insiste sur le fait que la méditation est un élément essentiel de la *sadhana* pour chaque membre de cette organisation.

59. Toute la joie que vous désirez est en vous, mais à l’image d’un homme qui possède de grandes richesses dans un coffre-fort et qui ignore où est la clé, vous souffrez. Au moyen des directives appropriées et en y réfléchissant dans le silence de la méditation, il est possible de trouver la clé, d’ouvrir le coffre et de devenir riche en joie.

60. Arjuna se plaignait à Krishna du caractère sauvage du mental. Il disait qu'il changeait tout le temps d'objectifs, qu'il grouillait de possibilités dangereuses, car il rend l'homme esclave de ses sens, qu'il était incontrôlable et difficile à détruire, mais le mental peut être contrôlé et même anéanti par une méditation intense sur le Dieu immanent. Lorsque vous aurez atteint ce niveau, la colère, l'anxiété et l'envie arrêteront de vous troubler, les limitations du moi et du mien seront rompues et vous jouirez d'une paix imperturbable. Vos efforts doivent être proportionnels à la grandeur du bénéfice que vous envisagez, pas vrai ? Vous avez soif de Félicité, mais vous vous agrippez aux petits plaisirs et refusez de mettre en jeu autant qu'il le faut pour le gagner.

61. Une nuit, alors que Vivekananda était dans sa chambre et qu'il ne savait pas dormir parce qu'il était agité par des pensées conflictuelles, Ramakrishna qui était prétendument endormi parla comme dans un rêve, mais Vivekananda entendit très clairement ce qu'il disait : "Ô mental, royal cygne de l'esprit, dépositaire unique de la Félicité éternelle ! Tu es de nature divine ! Plonge alors dans le pur lac de la méditation sur le divin, plutôt que de te consumer d'envie pour les marécages fangeux du plaisir sensuel !" C'est ce que conseilla son guru à Naren et Naren se résolut immédiatement à prendre à cœur ce conseil.

62. Ce que vous recevez et à quel moment, tout dépend de Sa grâce. La mission du *sadhaka*, c'est de pratiquer la méditation sans dévier du droit chemin. Le reste est entièrement Sa grâce. Cela ne dépend ni du nombre de jours, ni de la durée. Certains auront peut-être besoin de plusieurs renaissances ; d'autres pourront réaliser le but en quelques jours même. Cela dépend de la foi, de la dévotion et de la *sadhana* de chacun. Cela ne peut être calculé ni rationalisé.

63. Deux choses sont indispensables pour mener une vie heureuse : *dhanya* et *dhyana*. *Dhanya* ou des céréales pour nourrir le corps et *dhyana* ou la méditation pour entrer dans le temple du Seigneur et se fondre dans Son éclat.

64. Souciez-vous de la discipline requise pour la *sadhana*, mais pas des résultats. La Réalité, la réalisation de la Réalité ne connaît ni étapes, ni limites. Ne succombez pas à toutes sortes d'illusions et de désirs pour ce stade-ci ou ce stade-là. Restez fidèle au but et au périple. N'abandonnez jamais la discipline de la *sadhana* et ne changez pas la période de la méditation. Avec un but unique et une attitude constante, efforcez-vous d'y parvenir et cela vous garantira le résultat. Cela vous octroiera toute la Félicité. Ne vous laissez pas égarer par ce que disent les autres en ce qui concerne leurs expériences imaginaires. Pour vous, rien ne peut être aussi authentique que votre propre expérience. Ainsi, efforcez-vous d'abord d'acquérir une concentration sans faille. Que ceci soit votre premier objectif.

65. La personne qui entreprend de méditer aboutit à l'état du *nirvikalpa*¹² à un moment ou l'autre, même si c'est un état très difficile à atteindre. Même un *karma yogi* ou un *bhakta* atteint régulièrement cet état de la manière la plus naturelle qui soit et sait parfaitement ce que c'est. Par conséquent, il peut s'en souvenir, le réexpérimenter et ressentir la joie de la communion continue avec Dieu.

66. S'il veut se stabiliser dans la méditation, l'aspirant devrait cultiver le contrôle des sens et des passions et l'attitude d'agir sans désir pour les fruits de l'action. Quiconque maîtrise les six qualifications - *sama*, *dama*, *uparati*,

¹² L'équanimité parfaite et imperturbable de l'unité absolue

*titiksha, samadhana et shraddha*¹³ - peut facilement voir avec l'œil de l'esprit l'essence propre de Brahman, dès qu'il entend l'exposition de Sa nature. Renoncer au désir de jouir des fruits de ses actions est également essentiel. Quand ce renoncement est profondément enraciné, la conscience devient pure et le recueillement est facilité.

Il y a deux genres de yoga : le *raja yoga* et le *jnana yoga*. Dans le *raja yoga* (yoga royal), il y a huit degrés qui doivent être bien développés et réalisés. Parmi ceux-ci, certains sont externes et d'autres internes. C'est la voie aryenne. Dans le *jnana yoga* (yoga de la connaissance), il n'y a pas d'extérieur. Ces deux yogas ont comme objectif l'apaisement des agitations de tous les niveaux de la conscience. Pour ceux qui ont calmé toutes ces agitations, tout est Brahman. Le *jnana yoga* prime par rapport *au raja yoga* pour cet objectif. C'est du moins l'opinion de ceux qui connaissent Brahman (le Suprême, l'Absolu). Ils disent que c'est la "chose" à connaître et à atteindre.

Mais d'après la sagesse des Upanishads, la connaissance directe de Brahman peut s'acquérir par le yoga octuple de *yama, niyama, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana* et *samadhi*.

YAMA inclut *ahimsa* (la non-violence), *sathya* (la vérité), *astheya* (ne pas voler), *brahmacharya* (la chasteté) et *aparigraha* (l'absence de convoitise, la non-possessivité). C'est le sens habituel que l'on attribue à *yama*, mais Je voudrais plutôt dire que cela veut dire renoncer à l'attachement au corps et aux sens. Brahman apparaît sous la forme de toute cette création en résultat de l'illusion. Cette apparence/apparition a une fin et a plusieurs autres

¹³ *Sama* = contrôle, pacification du mental ; *dama* = contrôle du corps et des sens ; *uparati* = détachement, renoncement, indifférence, recueillement ; *titiksha* = patience, persévérance, endurance ; *shraddha* = foi ; *samadhana* = équilibre, stabilité de l'esprit.

limitations. Elle semble toujours évolutive et donc, elle est appelée *samsara* (cycle interminable des naissances et des morts). Ainsi Brahman apparaît donc sous une forme individuelle et collective et trompe même les grands savants et les *pandits*.

La Conscience unique se manifeste de différentes manières sous la forme de toute cette multiplicité. Par conséquent, nous parlons du particulier et du collectif, un assortiment, un assemblage de particuliers. Bien sûr, le particulier est surimposé au Brahman, comme on voit un serpent sur une corde et un lac dans un mirage. Chacun des trois corps (grossier, subtil et causal) est lui-même une surimposition pour celui qui connaît Brahman. Dire qu'il est réel ou irréel n'est pas correct. Il n'est ni réel, ni irréel. Il est illusion. L'homme ignorant qui est pris dans les filets de cette illusion croit que ce *samsara* est éternel et qu'il est source de bonheur.

En s'identifiant erronément au corps, les hommes souffrent, embobinés par leur attachement à l'égard de leur mère, de leur père, de leur femme, de leurs enfants, de leurs proches et de leurs amis. Ils ne réalisent pas (par la contemplation constante de Brahman qui possède la caractéristique de *sat-chit-ananda* (Etre-Conscience-Félicité), par la discrimination incessante entre l'immuable et le changeant, par la fréquentation de bonnes personnes, par le service rendu aux sages et par l'acquisition de la pureté de l'intelligence) qu'ils ne possèdent ni corps, ni sens, qu'ils sont Brahman (le soutien et le support des trois corps et de tout le reste). L'enracinement de son intelligence dans cette Conscience, c'est le renoncement réel au corps et aux sens qui est impliqué dans le mot *yama*. C'est cela qu'on appelle *yama* dans le *jnana yoga*.

La joie en période de bonne fortune et le chagrin en période de perte, en prenant erronément la souffrance corporelle et sensorielle comme la sienne

propre, cette attitude et ce sentiment duels doivent être dépassés. Il faut renoncer petit à petit à l'identification au corps et aux sens. C'est le signe que l'on développe *yama* et la base même du *jnana yoga*.

NIYAMA veut dire pureté, être toujours rempli de joie, engagé dans *tapas* (austérité) ou le *japa*. C'est ce qui est mentionné dans le *raja yoga* : *soucha* (la pureté), *santosha* (le contentement), *tapas* (l'austérité), *swadhyaya* (l'auto-investigation), *ishwarapranidhan* (s'en remettre à Dieu, consacrer ses actions à Dieu) sont les composantes de *niyama*.

Niyama est la condition de l'amour stable du *Paramatma* ou de la divinité suprême en tout temps et quelles que soient les conditions. C'est la plus haute forme d'amour, est-il dit dans les Narada Bhakti Sutras. Ce n'est que si un tel amour aussi stable pour l'Absolu est acquis que la pureté, le contentement, l'austérité et l'abandon au Seigneur qui sont mentionnés dans le *raja yoga* seront également acquis. Quand *yama* est gagné, la félicité et la paix deviendront la possession de l'homme par l'entremise de la source de toute félicité et de paix, l'Existence-Conscience-Béatitude du Parabrahman (ou du Soi Supérieur).

Car ces deux-là ne proviennent pas des objets matériels et temporels bruts. "*Rasovai sah.*" Il est douceur. "*Ananda vai Brahma.*" Brahman (le Suprême, l'Absolu) est Félicité, disent les Upanishads. C'est en Brahman et par l'entremise de Brahman que ce monde matériel est doté d'un minimum de joie. Sans ce Brahman essentiel, qui est la douceur et la joie la plus parfaite et la plus complète, cette apparence/apparition passagère éphémère superposée ne pourrait être aussi douce ni gaie pour le matérialiste. Sans cette douceur primordiale, elle eût été même terriblement amère. Cette petite douceur que procurent les objets matériels, c'est l'Océan de Nectar qui en est

la cause. La fréquentation de ceux qui connaissent l’Absolu, la discussion avec eux de sa nature dans un esprit humble et sérieux, la soif de réaliser la Réalité, ainsi qu’un amour indéfectible pour le Seigneur, voilà les caractéristiques de ceux qui sont bien enracinés en *niyama*. De tels fidèles ne seront affectés ni par la dérision, ni par les éloges, ni par le vent, ni par la pluie, ni par les honneurs, ni par le déshonneur. Ils emprunteront la voie de la libération à l’égard de tout attachement à tout, hormis le seul et unique but de réaliser la Félicité de l’union avec l’Absolu fondamental.

Celui qui a atteint le stade de *niyama* sera prêt à tout sacrifier pour acquérir *jnana*, il sera prêt à parcourir n’importe quelle distance pour entendre parler de Brahman, il écouterait chaque instruction des sages, il s’associera à ceux qui lui enseignent la science de l’ultra-conscience ou *Chinmayathathwa*, comme si eux seuls étaient ses amis les plus intimes et endurera n’importe quel tracasserie pour exaucer leurs vœux. Voilà les signes d’un *niyamastha* ou d’une personne qui a atteint *niyama*.

ASANA : On devrait avoir une posture et une assise stable, c’est-à-dire qu’on ne devrait ni trembler, ni osciller, mais même si on est assis comme un roc immobile avec toutes ses articulations verrouillées, on ne peut jamais appeler cela une *asana*. Cela n’est pas le signe d’une véritable *asana*. L’*asana* signifie à la fois la stabilité du corps physique et la joie intérieure qui s’épanouit dans le cœur. Ainsi, quelle que soit la posture qu’adopte le *sadhaka* du *yoga*, elle doit être à la fois stable et confortable, c’est pourquoi Patanjali a conseillé *sthira sukham asanam*. Je vous dis la même chose, mais autrement. Quelle est la meilleure *asana*, la plus profitable ? C’est la posture dans laquelle on est le moins affecté par le monde extérieur, posture qui résulte de la pratique de la vie morale et méritoire dans le monde, conforme à la voie védique. C’est l’absence totale d’intérêt à l’égard des questions qui ne

sont pas liées au Soi supérieur. Si quelqu'un dont vous n'appréciez pas les manières s'approche de vous, il n'est pas utile de le critiquer. Il n'est pas utile de vous moquer de lui, ni de lui témoigner votre mépris. C'est suffisant, si vous continuez à faire votre travail sans être affecté par son arrivée.

Laissez les gens dont vous n'appréciez pas le comportement suivre leur chemin, laissez-les tranquilles. C'est cela, l'*udasenabhava*, l'attitude de désaffection. Après l'aurore de l'amour pour l'Absolu, l'aspirant a ce sentiment à l'égard de toutes les choses matérielles. Pour être plus précis, on devrait toujours avoir à l'esprit la réalité de Brahman et l'irréalité du monde : *Brahman sathyam, jagat mithya*. On doit éviter toute camaraderie avec de mauvaises personnes et même de trop se lier d'amitié avec de bonnes personnes. Un attachement d'une telle nature entraînera quelqu'un sur la voie du monde. Abandonnez tout attachement à l'égard du provisoire, des choses qui se parent du nom et de la forme. Une fois que vous aurez acquis une telle désaffection, vous aurez une paix, une maîtrise de vous-même et une pureté de l'esprit indéfectibles. Vous aurez la stabilité et l'assise de l'*asana*.

PRANAYAMA signifie généralement le contrôle et la régulation de l'inspiration et de l'expiration. Dans les Yoga sutras, c'est expliqué par les termes *rechaka, puraka, kumbhaka*, etc. qui comprennent les différents stades du *pranayama*, mais Je l'explique ainsi : le contrôle des *pranas* ou *pranayama* n'est possible que pour ceux qui considèrent que tout cet univers est irréel. Nous voyons des ornements en or dans tous les styles et de tous les types, tous sont faits à partir du même métal, l'or, et pourtant, on appréciera plus tel ornement et moins tel autre, on n'appréciera pas toutes les choses d'une manière égale. Nous avons nous-mêmes attribué des noms et des formes à ces articles suivant les nécessités et les modes, suivant nos goûts et nos désirs, mais nous sommes toutefois liés par une illusion insensée qui nous aveugle à la

Réalité. Au moment où ces ornements ont été fabriqués, au moment où on les utilise et au moment ils sont finalement refondus dans la masse, ils sont et ils restent de l'or, n'est-ce pas ?

Pareillement, il y a tellement de noms et tellement de formes qui apparaissent dans ce monde et puis qui disparaissent de ce monde, qui naissent, qui grandissent et puis qui sont détruits, mais le substrat fondamental, l'Eternel demeure au sein et pendant tout ce changement, l'Eternel. Tout comme les formes multiples créent l'illusion et génèrent des sentiments de jalousie et d'amour, ces formes et ces noms trompent et génèrent de l'attachement. Ils nous font croire qu'ils sont eux-mêmes la source de joie, mais les Ecritures ne disent-elles pas que l'univers n'est rien d'autre que Brahman, sans commencement, ni fin, sans imperfection et toujours pur ? Elles stipulent que les ornements sont des états passagers, que seul l'or est éternel, authentique et vrai. Par conséquent, vous devez considérer que tout est Brahman et seulement Brahman. Persuadez-vous que toutes les apparences sont le produit de *Maya*, pratiquez toujours ce type de discernement, faites preuve d'un grand intérêt à connaître la Réalité et soyez toujours vigilant pour reconnaître la vérité que tout est Brahman.

Bien entendu, au stade où l'on se berce d'illusions, le monde semble réel et Brahman apparaît comme une chimère insensée. Au stade de la lucidité intelligente, le monde est véritablement compris comme irréel. La fée de l'illusion vous subjugue par ses charmes mensongers et culpabilisants. Seul celui qui possède la vision du Brahman universel peut aisément échapper à ses charmes. Celui-là sait parfaitement que les noms et les formes ont surgi il y a peu et disparaîtront d'ici peu. Dans la Bhagavad Gita, il est aussi dit : "Ceux-ci, Bharatha, n'apparaissent qu'entre-temps". (BG 11.21) Le monde est soumis à l'évolution et à l'involution. Pour le comprendre, il est inutile

d'atteindre la fin du monde, il suffit de changer d'angle de vision. C'est la porte de la véritable Connaissance. C'est le contrôle réel des *pranas*, la conscience que le monde est irréel ou illusoire.

Le vrai maître du *pranayama* verra le monde comme des lettres écrites au crayon il y a de nombreuses années et qui sont indistinctes, floues et troubles. Sachant que seul Brahman est tout ceci, il ne se laissera jamais subjugué par son environnement, aussi fascinant et captivant qu'il puisse être. Les gains, les richesses et les avoirs, tout est irréel, sans valeur et n'en vaut guère la peine. Une telle conviction est le meilleur signe du *pranayama*.

PRATYAHARA : La langue goûte, l'œil voit, l'oreille entend, la peau ressent et le nez sent, chaque sens opère ainsi pendant toute la vie, n'est-ce pas ? On doit retirer les sens du monde objectif extérieur et les tourner vers la conscience mentale intérieure ou intelligence connue sous le nom de *chitta*. Patanjali appelle ce processus *pratyahara* dans ses Yogas Sutras. Néanmoins, Je vais également le définir autrement.

L'activité interne de l'intelligence, c'est-à-dire, la vision intérieure perpétuelle de la *chitta*, la force directive de base de tous les sens, voilà le sens réel de *pratyahara*. Ce n'est que quand l'intelligence réalise que tout ceci est issu de *Maya* et maintenu par *Maya* qu'elle retire ses sondes du monde sensoriel et renonce à son attitude matérialiste égoïste. La nature générale de l'esprit est d'osciller, d'hésiter et de fluctuer dans sa quête du bonheur et de la paix. Quand il sait que les choses après lesquelles il courait sont passagères et insignifiantes, il devient honteux et se désillusionne. Alors, l'intelligence commence à éclairer la conscience et à l'éclaircir.

Le *sadhaka* qui est arrivé à ce stade considérera le monde extérieur comme un grand pantomime. Son regard intériorisé lui procurera une telle joie et une telle satisfaction qu'il se repentira pour tout le temps qu'il aura gaspillé dans des activités extérieures en quête de joies sensuelles. Ainsi, la vision directe, précise et focalisée de l'intelligence en direction du Soi à l'intérieur est le vrai *pratyahara*.

DHARANA : Patanjali a expliqué que quand l'intelligence se fixe en un seul lieu, cela s'appelle la concentration, *dharana*. Je dirais qu'il s'agit plus de l'attitude non déviante de l'intelligence et de son caractère indéfectible. Quand l'intelligence renonce à s'attacher aux objets extérieurs, quand elle est saturée de repentir pour sa sottise passée, quand elle est remplie de remords, de renoncement et de compréhension, quand elle favorise directement le développement de l'esprit et du cœur, alors elle devient réellement apte à s'unir à l'Idéal. Elle ne contemple plus que l'Idéal. L'attention qui est ainsi focalisée est ce que l'on entend par *dharana*.

Où que l'esprit puisse vagabonder, apprenez-lui à n'y trouver que Brahman. Quelles que soient les idées et les images qu'il puisse concevoir, apprenez-lui à ne trouver que Brahman dans ces créations du mental.

Traitez votre intelligence comme un petit garçon. Eduquez-la, formez-la à devenir de plus en plus sage. Développez de bonnes manières et prenez conscience que tous les objets qui sont perçus sont les simples produits de sa propre illusion, éradiquez toutes ses peurs et toutes ses faiblesses et focalisez fermement son attention sur l'unique But. Ne traitez jamais votre esprit en faisant usage de la force. Il cèdera doucement à la tendresse et à une éducation patiente. Corrigez ses errements via l'attitude du renoncement. Détruisez son ignorance avec l'instruction de la connaissance du Soi.

Renforcez l'intérêt qu'il porte déjà pour la réalisation de l'Absolu, faites en sorte qu'il renonce à l'attirance pour ce qui est éphémère et faux, les mirages créés par les rêves et par les fantasmes, tournez son regard vers l'intérieur et détournez-le du monde extérieur par ces moyens et la concentration pourra s'affermir.

Pendant l'état de veille et l'état de rêve et tout le processus de fabrication mentale d'images colorées par l'imagination, l'esprit doit être observé, éduqué et entraîné. Il doit être dirigé et canalisé fermement vers Brahman et seulement Brahman. C'est cela la concentration réelle.

DHYANA : La *jnana* qui s'écoule dans une seule direction, c'est *dhyana*. J'ai déjà décrit ses diverses caractéristiques dans de précédents articles.

Brièvement, *dhyana*, c'est la demeure incessante de la conscience en *jnana*, la conscience devenant ainsi *jnanaswarupa*. Tout ceci est Brahman. L'océan d'*amrita* est partout de l'*amrita*. Qu'elle provienne d'un puits ou de la rivière, l'eau, c'est de l'eau. De même, si tout est Brahman, tout est la même substance qui apparaît sous une multiplicité de noms et de formes. L'espace est là, à l'intérieur du pot, comme à l'extérieur du pot, et c'est le même espace, même s'il semble y avoir un espace intérieur et un espace extérieur ! Ainsi, Brahman qui apparaît sous la forme de corps multiples qui possèdent leurs propres caractéristiques individuelles est un et seulement un. A l'image de l'espace à l'intérieur du pot et à l'extérieur du pot, il est un. Expérimenter ce Brahman unique et éviter tout sentiment de différence et de distinction, c'est le signe de *dhyana*, l'essence de l'expérience méditative, même si les individus peuvent beaucoup varier.

Quand la forme est ignorée et que le sens seul est ressenti, c'est le *samadhi*. C'est l'avis de Patanjali. On peut aussi l'expliquer autrement. Lorsque la

personne qui médite s'oublie elle-même et le fait qu'elle médite, alors cela devient le *samadhi*. C'est-à-dire que lorsqu'elle se fond dans la chose sur laquelle elle médite, elle entre dans le stade appelé *samadhi*. *Dhyana* s'accomplit et s'achève dans le *samadhi*. *Dhyana* s'efforce, procède par l'entremise de l'effort, mais le *samadhi* survient sans effort. C'est le couronnement de la discipline octuple, l'*ashtanga*.

Quand on sait qu'il n'y a pas la moindre distinction entre le *jiva* et l'*Atma*, qu'ils sont identiques, c'est le plus haut *samadhi*. C'est le fruit de la *dhyana* la plus mûre, l'instant le plus cher pour les yogis qui détruit l'ignorance, le signe de la grâce de Dieu. La soif incessante de connaître le Soi comme étant le tout mérite d'être encouragée et bien accueillie, puisque c'est la voie par laquelle tous les doutes peuvent être éliminés.

SAMADHI : Le *samadhi* est de deux types, *savikalpa* et *nirvikalpa*. Dans le *savikalpa samadhi*, la triple nature du connaissant, de la connaissance et du connu persiste. Lorsqu'on réalise que le connaissant est Brahman, que la connaissance est Brahman et que ce qui est connu est aussi Brahman, alors il n'y a pas plus d'agitation, ni d'activité. C'est le *nirvikalpa samadhi*.

Le *samadhi* est à l'image de l'océan vers lequel se dirige toute la *sadhana*. *Yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana* et *dhyana* y aboutissent tous. Toute trace de nom et de forme disparaît dans cet océan. Celui qui sert et Celui qui accepte le service, celui qui médite et Celui sur lequel on médite, toute cette dualité est dissipée et détruite. On n'expérimentera même pas l'expérience, c'est-à-dire qu'on n'aura même pas conscience de faire l'expérience. Le Soi seul et rien d'autre, tel est le *samadhi*. S'il y a autre chose, cela ne peut pas être le *samadhi*. Il s'agit d'autre chose –

un rêve, un fantasme, une vision passagère au mieux. Le *samadhi* ne peut rien admettre d'autre que Brahman.

67. *DHYANA* : Pour développer et accroître la concentration pendant la méditation, vous devez réduire vos besoins et ignorer vos désirs. Voyez tout comme un Témoin désintéressé. Ne vous empêtrez pas là-dedans. Lorsque vos chaînes se détacheront, vous vous sentirez heureux et léger.

La méditation est la fonction de l'homme intériorisé. Elle requiert un calme subjectif, de vider l'esprit et de se remplir de Lumière qui provient de l'étincelle divine à l'intérieur. C'est une discipline qu'aucun manuel ne peut enseigner et aucune classe ne peut partager la méditation. Purifiez vos émotions, tirez au clair vos pulsions et cultivez l'amour. Une telle maîtrise est l'objectif du processus de méditation.

La mère peut s'asseoir près de son enfant et prononcer quelques paroles pour l'encourager à parler, mais l'enfant doit utiliser sa propre langue et faire l'effort de lui-même. De même, on peut vous apprendre comment vous asseoir et comment garder le dos droit, comment plier vos jambes, comment tenir vos mains et vos doigts, comment respirer lentement et régulièrement, mais qui peut vous apprendre à contrôler votre mental capricieux ?

Quand la méditation *soham* est devenue stable, vous pouvez commencer à fixer dans votre esprit la forme de votre *ishtadevata*, le Seigneur de votre choix. Imaginez la Forme de la tête aux pieds, en prenant environ 15 ou 20 minutes, initialement. Ceci vous aidera à établir la Forme sur l'autel de votre cœur.

Plus tard, vous ne verrez plus que cette Forme partout. Dans tous les êtres, vous ne trouverez plus que Lui. Vous réaliserez l'Un en tant que multiple.
Shivoham, Soham. Je suis Shiva, je suis Lui, Lui seul est.

On peut pratiquer l'adoration ou la méditation suivant ses convictions dans l'intimité de son propre foyer.

68. Le AUM du OM représente le principe "*Om Tat Sat*" – "Cela est la Vérité", "Je suis la Vérité", "la Vérité est une". Om est la Voix intérieure omniprésente, écho de l'appel divin depuis la cavité du cœur. Ecoutez-Le, qu'Il vous ravisse : c'est l'adoration intérieure dont la *puja* extérieure ou l'adoration rituelle est le symbole extérieur. Contemplez OM, symbole de la flamme intérieure qui éclaire les heures de veille, le crépuscule onirique et la nuit de sommeil.

Répétez lentement Om en méditant sur son vaste potentiel. Le "A" émerge de la gorge, le "U" roule sur la langue et le "M" finit sur les lèvres, c'est-à-dire que Om qui est composé par AUM est la somme et la substance de tous les mots qui peuvent émaner de la langue humaine. C'est le son fondamental et primordial qui symbolise l'Absolu universel. Après le "M", il doit y avoir la résonance inaudible qui représente l'abstrait sans attribut et sans forme, le *nirakara Parabrahman*. La vocalisation qui s'élève du Pranava, Om, doit s'inverser avec le "M", puis redescendre aussi doucement qu'elle s'est élevée en prenant autant de temps avant de disparaître dans le silence qui se répercute dans la conscience intérieure.

69. *Dhyana* ne devrait jamais vaciller ni osciller d'un idéal à un autre. Elle ne devrait pas se ramener à une simple formule mécanique. C'est la discipline

rigoureuse des sens, du courant nerveux et des ailes de l'imagination. *Dhyana* est la vallée paisible qui se situe au-delà d'une immense chaîne de montagnes dont les pics se nomment les six ennemis¹⁴. Il faut franchir cette chaîne de montagnes pour atteindre la vallée de l'autre côté, il faut déchirer les voiles (de l'illusion) pour que la lumière puisse éclairer la voie.

Le brouillard est le conglomerat confondant des trois qualités qui perturbent l'équanimité primordiale de l'univers : les qualités *sattvique*, *rajasique* et *tamasique* ou impavide et détachée, dynamique et passionnée, bornée et apathique. Le voile de Maya constitué par ces trois qualités doit être écarté, déchiré ou soulevé afin que la Réalité puisse se révéler. La *bhakti marga* (la voie de la dévotion) le soulève, puisque Dieu qui l'a laissé pendre a la compassion de le soulever pour vous ! La *karma marga* (la voie de l'action vertueuse) le déchire par une activité qui vise à en défaire les fils. La *jnana marga* (la voie de la connaissance spirituelle) l'écarte, car elle procède comme s'il n'existait pas vraiment, elle l'écarte comme un simple produit de l'imagination et il disparaît, en attestant la validité de son argumentation.

L'amalgame des trois qualités ou *gunas* déjà mentionné qui gêne la clairvoyance fait que l'homme avance à tâtons, sent qu'une chose en est apparemment une autre, et cache la vérité en lui donnant toutes les teintes et la répulsion du faux ! Le mental est l'instrument interne que Maya utilise pour vous duper et vous confondre. Sous son influence, le mental bondit d'un fantasme ou d'une fantaisie à l'autre et n'est jamais tranquille, quelle que soit la chose à laquelle il n'arrête pas de penser ! Elle braque toujours le mental sur les choses extérieures et l'esprit résiste à l'intériorisation de l'intelligence, à l'auto-investigation et à l'autodiscipline. Mais une fois que l'homme réussit

¹⁴ La convoitise, la colère, l'avidité, l'attachement, l'orgueil et la jalousie

un tant soit peu à libérer son esprit de l'emprise de Maya par la méditation, la voie se dégage pour l'Illumination finale.

70. La méditation est la discipline par laquelle l'esprit est éduqué à s'analyser et à la synthèse. Encore une fois, méditation et contrôle des sens doivent aller de pair. Les sens bloqueront l'accès de la porte du Paradis. On définit le yoga comme *chitta vritti nirodha* (la maîtrise des errements du mental). La toute première leçon du yoga, c'est la conquête de *kama* (désir). La première tâche de la mère est d'abord d'endormir l'enfant pour pouvoir s'occuper alors de tâches plus conséquentes. Similairement, vous devrez mettre le mental hors d'état de nuire avant de pouvoir atteindre le Royaume qui transcende la dualité.

Gardez toujours le Nom du Seigneur sur votre langue et à l'esprit. Cela maintiendra sous contrôle les cabrioles et les frasques de votre mental. On dit dans la Bhagavad Gita que si le mourant prononce le mot qui désigne la Réalité universelle suprême, Om, avec son dernier souffle, il atteindra cette Réalité suprême universelle, mais vous ne pourrez prononcer ce mot alors que si vous avez médité sur Om tout au long de votre vie ! La Bhagavad Gita évoque une "science royale" et c'est aussi un "mystère royal", un enseignement qui doit se transmettre de Maître à disciple dans une atmosphère sérieuse et sincère après de longs exercices préparatoires. Il était donné en prose, comme une leçon. C'est Vyasa qui l'a versifié. Les faibles ne peuvent pas conquérir l'*Atma* (le Soi). Aussi longtemps que la source de force ne réside pas en vous, vous êtes un avorton inapte pour la plus grande Aventure.

Il est possible que vous ayez besoin du tonique de la tragédie pour vous rétablir. Le Dieu éternel omniscient et compatissant, Lui sait le mieux. Accueillez la tragédie et lutez jusqu'au bout avec l'armure du souvenir divin. La Pièce lui appartient, le rôle vous est attribué et les répliques sont écrites par Lui. C'est Lui qui décide de l'accoutrement, de la décoration, des gestes, des mouvements et du ton, de l'entrée et de la sortie. Vous devez bien jouer votre rôle et recevoir Son approbation, quand le rideau tombe. Vous gagnerez par votre efficience et par votre enthousiasme le droit de jouer des rôles de plus en plus grands – tel est le sens et le but de la vie.

Ne vous attachez pas trop au monde et ne vous empêtrez pas trop dans ses confusions. Gardez toujours vos émotions sous contrôle. Les vagues n'agitent que les couches supérieures de l'océan. Dans la profondeur, il fait calme. Pareillement, pour plonger dans vos profondeurs, il vous faut être libre de l'agitation des vagues. Sachez que la plupart des choses n'ont aucune valeur durable et peuvent donc être mises de côté ; accrochez-vous seulement au fondement solide. Utilisez votre discernement pour découvrir quelles choses sont grossières et lesquelles sont un trésor.

71. Le *Pranava japa* ou la récitation du Om et la méditation sur cette syllabe mystique vous aideront à apaiser les vagues tumultueuses. Om est la totalité des enseignements des Védas concernant la divinité. "*Om ithi ekaksharam Brahma*", Om, cette syllabe unique est Brahman – A montant depuis la région du nombril, U traversant la gorge et la langue et M finissant sur les lèvres fermées. Il faut le prononcer montant crescendo aussi lentement que possible, puis descendant aussi lentement jusqu'à ce qu'après le M, il y ait l'écho du silence qui résonne dans la cavité du cœur. La courbe ascendante, la courbe

descendante et la suite silencieuse représentent la veille, le rêve et le sommeil et le quatrième au-delà des trois stades.

Dhyana est le septième degré de la série qui aboutit au huitième degré, le *samadhi*, ou la conquête de l'esprit. A moins que vous n'ayez pris solidement pied dans les six premiers degrés, vous retomberez de *dhyana*, peu importe le nombre d'années durant lesquelles vous pourriez essayer de vous en tenir à celle-ci. Le premier degré, c'est le contrôle des sens. Le deuxième, le contrôle des émotions et des pulsions. Le troisième, la maîtrise de l'équilibre et de la stabilité. Le quatrième, la régulation de la respiration et du mouvement des airs vitaux. Le cinquième, empêcher les influences extérieures de faire dévier le mental. Le sixième, focaliser toute son attention sur son propre progrès. Nous arrivons ainsi à *dhyana* ou à la méditation réelle sur notre propre Réalité qui aboutit facilement à sa réalisation dans le *samadhi*. Sans ces étapes préalables, vous ne pouvez pas bondir directement sur le septième échelon, et puis sur le huitième !

Visez haut, ayez la ferme intention de vous lancer dans l'Aventure suprême et tout sera mis en place pour vous conduire jusqu'au But. En fait, vous êtes continuellement propulsé dans cette Aventure par votre souffle même qui répète *So-ham* (Lui-Je), 21600 fois par jour, en soulignant ainsi l'identité du Résident intérieur et du Principe le plus profond de l'univers. Vous pouvez prétendre avec votre langue qu'il n'y a pas de Dieu, mais la respiration répète "*so*" avec l'inspiration et "*ham*" avec l'expiration, ce qui montre bien que "Lui" qui est immanent est le "Je" résident !

Le monde est le triple assemblage des *gunas* ou qualités *sattvique*, *rajasique* et *tamasique* – équilibre, passion et inertie. Les sages ont découvert "*Thath Thwam Asi*" – tu es Cela ! "*Thath*" est le divin à partir duquel tout ceci a jailli et

dans lequel tout ceci fusionne. Il peut être connu par la *bhakti marga*, la voie de la dévotion et du renoncement au moi, voie de dévouement. Le "tu" ou l'individu peut être compris par la *karma marga*, voie de l'activité désintéressée ou d'abnégation par rapport aux résultats de toute l'activité accomplie dans un esprit d'adoration et avec autant de sincérité qu'un acte d'adoration. Ensuite, le processus d'identification de "*Thath*" et "*Thwam*" (Cela et tu), la reconnaissance de l'Etre ("*Asi*") doit être transmis par la *jnana marga*, la voie de la connaissance, de la discrimination fine et incessante. Lorsque la *bhakti* (dévotion) et le *karma* (activité) fusionnent, cela conduit à *jnana* (sagesse). La *bhakti* (dévotion) voit tout comme étant "*Thath*" (Cela) et le *karma* (l'activité) efface la séparation de "*Thwam*" (tu). Ainsi, le processus qui mène à l'Etre ("*Asi*") devient aisé.

Quel gain rapporteront de fortes précipitations, si vous gardez votre récipient retourné ? Pourra-t-il recueillir de l'eau ? Quand vous écoutez des discours religieux, si votre esprit n'est pas réceptif, vous n'en retirerez aucun bénéfice.

Par la méditation, vous développez la sagesse et par le *japa*, vous développez la dévotion et grâce aux deux, vous purifiez le cœur du cancer de l'ego. Vous pouvez vous relier à Dieu à l'aide d'une chaîne d'amour par la récitation du Nom, en silence, et avec la pleine conscience de son sens et de ses nuances. Chacun arrivera en son temps, à son propre rythme, suivant sa propre motivation intérieure et par la voie que Dieu lui aura révélée comme étant la sienne.

"*Na sreya niyamam vinaa*". Pas de progrès sans discipline. Le contrôle renforce les capacités et la régulation les utilise au mieux.

72. *Mooka* est le son du silence. Lorsqu'on plonge dans la profondeur de ce silence, on entend soi-même le Om cosmique primordial, le *Pranava* émanant du *prana* ou la vibration vitale qui remplit l'univers. Pour entendre ce son, on doit s'approcher autant que possible du cœur de son être. C'est la raison pour laquelle l'Upanishad s'appelle ainsi. Elle vous exhorte à vous approcher et à plonger profondément jusqu'au tréfonds même du lac. "*Upa*" signifie "près" et "*nishad*", "s'asseoir". Allez-vous asseoir tout près pour pouvoir entendre le murmure de l'Âme suprême à l'âme. Om résume les Védas et leurs enseignements. "*Om Thath Sath*", dit la Bhagavad Gita. Om est Cela, l'Un. Tout ceci est Brahman, l'Un sans second. Lorsque vous reconnaissez Cela comme l'Etre, il n'est plus objet, il est sujet et la fusion de l'objet et du sujet se manifeste en tant que Om !

Aiguiser votre intellect et l'unité de la nature vous apparaîtra. Le mantra le plus vénéré et le plus populaire des Védas est la Gayatri. Il vise la grâce de la Source, de toute lumière, pour développer son intelligence et rien de plus.

Patanjali définit le yoga comme le contrôle des agitations de la conscience. Lorsque l'esprit est apaisé et libéré des vagues produites par le vent du désir, il devient un yogi ; et le Seigneur est le plus grand yogi, car Il est l'océan qui n'est pas affecté par les vagues qui agitent sa surface. Le yoga de ce type est le meilleur moyen pour atteindre Yogishvara. La prescription n'est pas le contrôle de la respiration, mais le contrôle des sens.

73. Transcendez la conscience du multiple et cultivez la conscience de l'Un. Ceci mettra un terme aux conflits, à la peine, à la douleur et à l'orgueil. Voyez tout le monde et tout un chacun comme des expressions du même Dieu, des apparences ou des apparitions sur le même écran ou des ampoules éclairées

par le même courant, même si elles ont diverses teintes et une puissance différente. Le monde est un, mais chacun le voit à partir de son propre angle de vision et il semble donc avoir de multiples facettes.

“Ekam sath, vipraah bahudha vadanthi” – L’Un seul existe, les sages disent qu’il a de multiples facettes. *Prakriti* (le monde objectif) est la manifestation du *Purusha*, Dieu. Brahman signifie *“Brh”*, grand – le plus grand, le plus vaste. Sarasvati, le Pouvoir manifeste, est la déesse du Verbe – le désir d’exprimer, de manifester.

74. Quel est le symbolisme des doigts ? Le pouce représente Brahman, l’éternel absolu, le Principe immanent. L’index, qui indique ceci et cela, vous et autrui, c’est le *jīvi*, l’individu qui se sent séparé et distinctif. Lorsque ces deux doigts sont unis à leur extrémité et maintenus dans cette position, il s’agit du *jnana mudra*, du geste de la sagesse, puisque la sagesse consiste à ce que le *jīvi* devienne un avec Brahman. Les trois autres doigts représentent *prakriti*, le monde objectif qui disparaît, lorsque l’unification s’effectue. Il s’agit des trois *gunas* – *sattva*, *rajas* et *tamas* – qui créent le monde phénoménal par leur interaction.

Respirer lentement apaise et calme les émotions. Le sentiment de détente généré par la récitation de *So-ham* est une condition préalable à une séance de méditation profitable.

75. Le désir est tempête ; l’avidité, tourbillon ; l’orgueil, un précipice ; l’attachement, avalanche ; et l’égoïsme, volcan ! Gardez cela loin de vous, de

sorte que lorsque vous pratiquez *japa* ou que vous méditez, ces choses ne troublent pas votre équanimité.

L'*atmavichara* est le mieux cerné par les Upanishads. De même que le cours d'une rivière est régulé par ses berges et que ses eaux se dirigent ainsi vers l'océan, similairement, les Upanishads régulent et circonscrivent les sens, le mental et l'intellect pour aider l'individu à fondre son individualité dans l'Absolu. Les Upanishads sont seulement des cartes ou des guides. Gardez la forme du Seigneur devant vous, quand vous vous asseyez tranquillement quelque part pour méditer et utilisez Son Nom (n'importe quel Nom), quand vous faites *japa*. Cette Forme vous entendra et elle vous répondra. La méditation sur la Forme et le *japa* du Nom sont les seuls moyens pour mettre un terme à toutes les agitations.

Le secret, c'est que vous devriez être comme dans le sommeil, lorsque vous êtes éveillé profondément en vous, que vous êtes. Seulement, le sommeil est enveloppé par *maya*, l'illusion. S'éveiller de cette *maya*, mais se plonger dans ce sommeil, c'est le *samadhi* réel. Le *japa* et la méditation sont des moyens par lesquels vous pouvez même "forcer" la matérialisation de la grâce divine avec la Forme et le Nom que vous souhaitez. Le Seigneur doit revêtir la Forme que vous avez choisie, avec le Nom de votre choix. En fait, vous Le façonnez ainsi.

76. Même s'il vole ici et là et de plus en plus haut, l'oiseau doit finalement se percher sur un arbre pour se reposer. Similairement, même l'homme le plus riche et le plus puissant doit chercher le repos, *shanti*, car sans *shanti*, la vie est un cauchemar. Et *shanti* ne peut s'acquérir que dans un seul magasin, celui de la réalité intérieure. Les sens vous attireront dans la fange qui vous

engloutit de plus en plus profondément dans une succession de joies et de peines, c'est-à-dire dans une insatisfaction prolongée. Seule la contemplation de l'unité peut supprimer la peur, la rivalité, la jalousie, l'avidité et le désir – tous les sentiments qui produisent de l'insatisfaction – et conférer une paix imperturbable. Toute autre voie ne peut aboutir qu'à une pseudo-satisfaction.

77. La prière est la respiration même de la religion, puisqu'elle réunit l'homme et Dieu et les rapproche de plus en plus avec chaque inspir et chaque expir.

Dhyana, la méditation est le processus d'écoute du Chant céleste, de la Flûte de Krishna, avec les oreilles du mental attentives à la mélodie. Le yoga est la fusion du mental dans la béatitude de l'oubli de soi, lorsque la musique remplit la conscience. Des paroles comme celles-ci n'expriment pas totalement l'extase indicible et ineffable que l'on ressent en rentrant chez soi après un si long exil.

78. Ceux qui souffrent de stérilité ou d'un mal ou d'une maladie grave ou virulente font le vœu de se rendre en pèlerinage dans un sanctuaire de Subrahmanya (le Seigneur des serpents). La colonne vertébrale de l'homme qui aboutit au "lotus à mille pétales" dans le cerveau ressemble beaucoup à un serpent en équilibre sur sa queue avec son capuchon largement ouvert.

Dans la science du *kundalini yoga*, l'énergie vitale de l'homme qui dort, à l'image d'un serpent lové à la base de la colonne dans le *muladhara chakra*, le plus inférieur, est éveillée et excitée, de sorte qu'elle monte et passe par six autres *chakras* jusqu'à ce qu'elle atteigne le *sahasrara*, la roue du lotus aux mille pétales au sommet du crâne. Le passage de la *kundalini* se fait par le nerf du *sushumna* dans le centre de la colonne vertébrale. Le culte du serpent, que l'on ridiculise comme étant une superstition, est la contrepartie

symbolique de cette grande *sadhana yoguique* qui confère la vigueur et la vitalité.

Prenez la situation de Tirupati comme lieu saint de pèlerinage. On appelle le Seigneur Venkateshwara, la déité que l'on y vénère, le Seigneur des Sept Collines, car il faut faire l'ascension de sept collines avant de parvenir au temple. Il y a clairement ici une indication des six *chakras* et du *sahasrara*, car dans le *raja yoga*, le Suprême ne se révèle qu'au moment où l'individu élève son énergie vitale – la *kundalini shakti* – jusqu'au septième niveau. Une de ces collines se nomme Seshagiri, ce qui signifie la Colline du Serpent. Depuis la plaine, l'étendue donne l'apparence d'un serpent au capuchon dressé.

Et que signifie exactement Subrahmanya ? Cela signifie Celui qui a atteint la réalisation du Brahman, Absolu universel, Cause première et Conscience cosmique. Chaque appellation de Dieu recèle un sens profond. Par exemple, dans les Védas, Vishnu est appelé *Parama*. Cela signifie *paramanu*, l'atome. Il est omniprésent, aussi omniprésent que l'atome que l'on retrouve comme substance et substrat de l'univers. Vishnu est la Cause autant que l'effet, car il n'y avait rien d'autre au commencement des temps. L'Un est devenu multiple, le multiple disparaît et l'Un demeure.

Shankara, le plus grand interprète de l'*advaita* (nature non-duelle de l'existence) a fondé quatre sièges de philosophie pratique dans les régions reculées de l'Inde. D'après lui, la première étape pour réaliser l'unité était *upasana* ou la vénération d'un symbole concret de Dieu, qui procure à quelqu'un l'expérience de l'extase de l'union.

VI. TAPAS, L'ASCÈSE PHYSIQUE, MENTALE ET VOCALE

1. Qu'implique la *sadhana* d'ignorer le corps ? Elle veut dire écarter les tentations des sens, surmonter les six ennemis que sont *kama*, *krodha*, *lobha*, *moha*, *mada* et *matsarya* – le désir, la colère, l'avidité, l'attachement, l'orgueil et la malveillance. La colère transformera quelqu'un en une brute ivre. Les autres emportements sont tout aussi vicieux. Ne recherchez que le *karma* salutaire et ne mangez que de la nourriture *sattvique*, une nourriture qui ne perturbera pas l'équanimité que vous gagnez par l'entremise de votre *sadhana*. N'interrompez pas la régularité et la constance de votre *sadhana*. Rappelez-vous comment Ramadas n'a jamais abandonné sa *namasadhana* en dépit des railleries et de la prison.
2. Même si vous n'avez aucune foi solide en Dieu, ni en aucun Nom particulier ou Forme particulière de ce Pouvoir immanent, commencez par contrôler les errements du mental, les tiraillements de l'ego et les attirances de l'attachement sensuel. Rendez service à autrui et alors votre conscience vous estimera et vous gardera heureux et content, même s'il est possible que les autres ne vous remercient pas. La vie est une marche continue vers un but. Ce n'est pas une peine d'emprisonnement dénuée de sens, ni un genre de pique-nique pour abrutis. Soyez patient et humble et ne vous hâtez pas de tirer des conclusions en ce qui concerne les autres et leurs motivations.
3. Détachez-vous des sens ; ce n'est qu'alors que l'*Atma* peut resplendir. Je ne veux pas dire que vous devriez détruire les sens. L'esprit doit se soustraire à ses camarades actuels, les sens et il doit être loyal à l'égard de son vrai maître, l'intellect ou la *buddhi*. C'est-à-dire que vous devez séparer le bon

grain de l'ivraie par l'exercice de *viveka* (du discernement) et reporter vos désirs sur ce qui dure et ce qui nourrit vraiment.

4. Les actes bons et mauvais qui sont accomplis par le corps n'affectent pas le *jīva* (l'âme individuelle). Tout ce qui est fait par le corps est expérimenté par le *jīva* via le corps même. Il n'est pas correct de penser que les péchés qui sont commis par le corps et expérimentés par le mental peuvent être attribués au *jīva*. Le *jīva* possède le contentement éternel et les péchés commis par le corps ne l'affectent pas. On n'accomplit pas réellement des *sādhana*s pour obtenir *jīvanmukti*, la réalisation de l'âme, mais pour réaliser la distinction entre le corps et le *jīva* et surmonter les illusions relatives au corps.
5. Quand il fut demandé à Tukaram comment l'homme pouvait empêcher le mental de singe de poursuivre les plaisirs sensuels, il répondit au questionneur : "Laissez courir le singe et restez tranquille là où vous êtes ! Ne permettez pas au corps de suivre le mental de singe. Dites au mental : Je ne te donnerai pas mon corps comme serviteur. A ce moment-là, le mental s'abstiendra et peut être vaincu." De même qu'il existe une méthode à suivre pour démolir une maison, il existe une méthode pour démolir la structure complexe du mental.
6. L'échelle doit être aussi grande que la hauteur jusqu'à laquelle vous voulez monter, n'est-ce pas ? La *sādhana* pour dompter le mental doit se faire graduellement jusqu'à ce que vous obteniez *sakshatkara*, l'autoréalisation. Le riz qui est dans la casserole doit être bien bouilli et doit devenir tendre et jusque-là, le feu doit brûler. Dans le réceptacle du corps, faites bouillir l'esprit avec l'eau des sens et assouplissez-le. Le feu, c'est la *sādhana*. Faites-le brûler clairement et le *jīva* deviendra finalement *Deva*.

7. Celui qui est capable de parfaitement contrôler ses sens pourra obtenir la Libération ou *moksha*.
8. Vous devriez gérer votre mental très fermement et l'amener doucement sous contrôle. Vous ne devriez jamais être pressé, ni utiliser la force pour contrôler le mental. Si nous avons une vache qui veut sortir de l'étable pour aller manger la récolte dans le champ, que faisons-nous pour récupérer cette vache ? Nous essayons de découvrir le genre de nourriture qu'elle recherche et nous la nourrissons avec un meilleur genre de nourriture dans son étable et ainsi, elle abandonnera progressivement l'habitude de vouloir quitter l'étable. De même, notre mental part vagabonder et poursuit beaucoup de choses et il veut se laisser aller à toutes sortes de pensées. Pour contrôler le mental qui cherche à satisfaire ses désirs matériels et sensuels, nous substituons l'idée plus noble de Dieu à la place de tels désirs. Nous faisons en sorte que l'esprit pense à Dieu et qu'il se détourne progressivement des désirs matériels et sensuels. Mais aujourd'hui, l'homme s'efforce de sevrer son esprit de ces désirs matériels et sensuels sans y réussir. Il est vaincu et humilié. Ces désirs et ces attachements que le mental développe sont réellement caractéristiques de l'époque actuelle. Même notre intelligence ne peut exercer un contrôle suffisant sur l'esprit. Dans de telles circonstances, nous devrions soit cultiver l'habitude de la solitude, soit nous associer à une sainte compagnie, penser à de bonnes choses et sevrer notre esprit. Vous devez faire l'une de ces choses, si vous voulez contrôler l'esprit.
9. L'égoïsme sera détruit, si vous vous répétez constamment : Lui et non pas moi. Il est l'Energie, je ne suis que l'instrument. Gardez toujours Son Nom sur vos lèvres. Méditez sur Sa splendeur chaque fois que vous voyez ou que vous entendez quelque chose de beau ou de grandiose. Voyez en chacun le Seigneur Lui-même qui se déplace sous cette forme. Ne dites pas du mal des

autres, ne voyez que le bien en eux. Accueillez toute opportunité d'aider les autres, de les réconforter et de les encourager sur la voie spirituelle. Soyez humble et ne vous enorgueillissez pas de votre richesse, de votre statut, de votre pouvoir, de vos connaissances ou de votre caste.

10. On peut synthétiser par une double déclaration l'ensemble des dix-huit Puranas composés par Vyasa : faites du bien aux autres ; évitez de leur nuire. Faire le bien est le remède et éviter de leur nuire est le régime qui doit accompagner le traitement. C'est ainsi que l'on guérit de la maladie par laquelle on souffre de la joie et de la peine, de l'honneur et du déshonneur, de la prospérité et de l'adversité, et de la dualité qui indispose l'homme et qui le prive de son équanimité.

11. L'ego est l'ennemi n°1 du progrès spirituel. L'égoïsme est le directeur général du Kali Raja, le souverain de l'Age de Kali, l'Age de Fer. Aujourd'hui, ce sont l'égoïsme et les démons qui lui sont associés qui règnent sur le monde. L'égoïsme engendre les fléaux de l'avidité et de la haine. Même les dirigeants d'ordres ascétiques et d'institutions monastiques souffrent d'égoïsme et s'adonnent à la compétition et aux querelles avec d'autres ordres et d'autres institutions. Certains d'entre eux arborent des symboles extérieurs recherchés de splendeur spirituelle, tout particulièrement quand les caméras sont braquées sur eux. Un adage populaire dit qu'un *sadhaka* doit manger comme un chien et se déplacer comme un renard, ce qui signifie qu'il doit se satisfaire de tout ce qu'il peut obtenir et se reposer où il peut.

12. La *sadhana* doit se faire après l'acquisition d'un bon caractère, c'est très important. Au cœur de l'impureté, de l'iniquité et du mal, l'effort spirituel sera infructueux. C'est comme le joyau sur la tête d'un cobra au centre du poison et de la cruauté.

13. N'utilisez pas l'étude des Ecritures pour accroître votre égoïsme. Que celle-ci vous rende humble, bien que dans le même temps plus résistant à la tentation.
14. Bien sûr, tout est une question de souillures, de caractéristiques ou d'attitudes profondément enracinées. Vous ne pouvez faire des retraits à la banque que dans la mesure où vous aviez mis quelque chose en dépôt. Il vous faut examiner votre livret d'épargne avant de rédiger un chèque ou de calculer le montant de votre capital. Continuez d'augmenter votre capital et ne le dilapidez pas fiévreusement avec inconséquence.
15. Le diamant n'est d'abord qu'une pierre sans éclat, un caillou dur. Ce n'est que quand il est taillé par un artisan habile qu'il devient une flamme de feu aux facettes multiples ! Autorisez-vous à être ainsi traité, de manière à ce que tout ce manque d'éclat disparaisse et que vous vous transformiez en un diamant étincelant.
16. Agissez, agissez avec toutes vos forces et toute votre conscience. Faites pleinement usage de vos talents, de vos capacités et du courage et de la confiance dont vous êtes dotés. Alors, Dieu vous bénira.
17. La souffrance vous donne davantage droit à la grâce du Seigneur. Lorsque la souffrance arrive par vagues successives, réjouissez-vous, car la rive est proche. Supportez-les bravement ! Ne rejetez pas lâchement le blâme sur quelque Pouvoir extérieur et ne développez pas de l'aversion à l'égard du Seigneur.

18. Vous devriez progressivement vous défaire des attachements qui vous égarent. Ce n'est qu'alors que vous pouvez vous tenir droit sans vous courber sous leur poids.
19. Si le sens de la beauté et de l'harmonie ne se traduit pas dans la vie quotidienne de l'homme, de la femme et des enfants, cette vie est une perte, un fardeau et une imposture.
20. Badri est le lieu où le lien entre *nara* (l'homme) et Narayana (Dieu) est établi et commémoré, mais vous pouvez l'établir ici-même. Si vous vous débarrassez de l'illusion, vous devenez Narayana, mais si vous vous enfoncez dans l'illusion, vous continuerez à être *nara*. C'est tout !
21. Agissez comme vous le dites et exprimez-vous conformément à votre sentiment. Ne trahissez pas votre conscience, ne la faites pas taire en la soumettant par la force et en vous embarquant dans des actions qu'elle n'approuve pas.
22. Un sourire est la rose qui pousse sur l'épine d'un soupir. Versez des larmes, mais rien que des larmes de joie : la joie de vous être délivré de la chaîne des désirs.
23. Sans le contrôle des sens, la *sadhana* est inefficace : c'est comme garder de l'eau dans un pot qui perce ! Patanjali (l'illustre auteur des Yoga Sutras) a déclaré que la victoire vous appartient, quand la langue est conquise. Si votre langue soupire après des mets fins et délicats, arguez que vous ne céderez pas à ses caprices. Les moines et les dignitaires monastiques de ce pays sont devenus les victimes de leur langue, ils sont incapables de contrôler ses caprices. Ils portent la robe des renonçants, mais ils réclament des mets fins

et savoureux et jettent ainsi le discrédit sur l'institution du monachisme. Si vous persistez à prendre une nourriture simple, ni épicée, ni relevée, mais assez nourrissante, il est possible que votre langue renâcle pendant quelques jours, mais elle l'acceptera vite. C'est ainsi qu'on la dompte et que l'on surmonte les conséquences néfastes qu'elle devienne votre maître. Et puisque la langue est tout autant portée sur les scandales et les discussions lascives et paillardes, vous devez également juguler cette tendance. Parlez peu, parlez doucement, parlez seulement s'il y a un besoin urgent, parlez seulement à ceux à qui vous devez parler, ne criez pas et n'élevez pas la voix sous le coup de la colère ou de l'émotion. Un tel contrôle améliorera votre santé et votre tranquillité mentale. Il entraînera de meilleures relations publiques et moins d'investissements dans des contacts et dans des conflits avec autrui. On pourra vous railler, vous traiter de rabat-joie, mais les compensations seront suffisantes pour vous. Ceci préservera votre temps et votre énergie et vous pourrez faire un bien meilleur usage de votre énergie interne.

24. Vous devez démontrer par le précepte et par l'exemple que la voie de l'autoréalisation est la voie de la joie parfaite. Ainsi, une grande responsabilité repose sur vous : la responsabilité de démontrer par votre calme, votre contenance, votre humilité, votre pureté, votre vertu, votre courage et votre conviction, en toutes circonstances, que la *sadhana* que vous pratiquez a fait de vous une meilleure personne, plus heureuse et plus utile. Pratiquez et faites-en la démonstration ! Il ne suffit pas de l'affirmer par des paroles pour le nier ensuite par vos actes...

25. Vous devez d'abord avoir une compréhension claire de la nature du but – de Dieu, de la Bonté ou de l'universel Absolu, quel que soit le nom – de sa grandeur, de sa bienfaisance, de sa magnificence. Alors, cette compréhension

vous poussera et vous entraînera vers lui. L'Universel, dont vous êtes une unité, est pur, vrai, sans ego, illimité et éternel. Méditez là-dessus et votre état sans ego, votre vérité, votre pureté et votre éternité innés se manifesteront de plus en plus chaque jour.

26. Grâce à la *sadhana*, vous pouvez atteindre ce couronnement. Croyez que vous êtes l'*Atma* pur et impérissable. Alors, aucun gain ou aucune perte ne peut vous affecter, aucun sentiment d'humiliation ou de désespoir ne peut vous tourmenter. Seuls des hommes qui ont des fondations fragiles peuvent redouter cela. L'homme fort, lui, se départit de cela sans souci. Si les sens vous dominent, l'équanimité est un rêve. Soyez leur maître et vous pouvez être vous-même, imperturbable et libre.

27. Soyez comme la tortue qui peut vivre dans l'eau, comme sur terre. C'est-à-dire, cultivez la tranquillité intérieure qui vous aide à entretenir la pensée de Dieu, que vous soyez parmi les gens ou seul. *Ekanta* ou la solitude, c'est quand vous n'avez pas conscience de la foule qui vous entoure et c'est ce que vous créez à partir de la solitude de votre propre esprit.

28. Mon conseil, c'est d'appliquer cette adoration dans la vie. Montrez ici à vos compagnons et dans vos villages comme vous êtes disciplinés, comme vous obéissez sincèrement à vos parents et comme vous respectez profondément vos professeurs. Soyez une lampe, une lumière qui rayonne de vertu et de self-contrôle dans votre village. Ne retombez pas dans l'indiscipline, les mauvaises manières, l'irresponsabilité et les mauvaises habitudes. Comportez-vous aussi louablement que vous le faites ici dans votre village et où que vous soyez. Levez-vous là-bas aussi pendant *Brahmamuhurtam* (période favorable consacrée à la méditation sur l'Absolu).

29. La volonté qui est motivée par Dieu est la force active disponible pour votre élévation. Développez-la par la concentration et par le *japa*. Le mental doit être contraint de se soumettre à ce que dicte la volonté. Maintenant, vous vous laissez facilement égarer par les errances du mental, c'est pourquoi je vous demande d'exercer une surveillance ("WATCH !")¹⁵

- Watch your words – Surveillez vos paroles.
- Watch your actions – Surveillez vos actions.
- Watch your thoughts – Surveillez vos pensées.
- Watch your character – Surveillez votre caractère.
- Watch your heart – Surveillez votre cœur.

Si votre montre vous rappelle à chaque seconde la nécessité de surveiller ces cinq choses, vous pouvez être très heureux !

30. N'arrosez pas et n'alimentez pas l'arbre du désir. L'intolérance est le produit de la colère, de la haine et de la jalousie. Faites de votre mieux pour supprimer les premiers signes de colère. Celle-ci ne vous tombe pas dessus par surprise. Votre corps s'échauffe, vos lèvres tremblent, vos yeux rougissent... Et donc, dès que vous recevez de tels signaux alarmistes, buvez un verre d'eau froide, sirotez-le lentement, fermez la porte et allongez-vous jusqu'à ce que la crise passe et que vous riiez de votre propre folie. Ceci peut paraître difficile, mais vous devez vous y exercer, car si vous cédez à la colère, les conséquences seront tellement désastreuses que vous devrez longtemps vous en repentir.

¹⁵ Watch peut signifier "observer", "surveiller" et "montrer", en anglais, NDT.

31. Considérez toutes les choses après lesquelles vous avez pleuré jusqu'à présent et vous trouverez que vous n'avez désiré ardemment que des choses dérisoires et insignifiantes, des distinctions fugitives, une renommée, une gloire ou une notoriété passagère. Vous ne devriez pleurer qu'après Dieu pour votre propre purification et pour votre accomplissement. Vous devriez vous lamenter en raison des six cobras qui se sont tapis dans votre esprit et qui empoisonnent celui-ci de leur venin : il s'agit de la convoitise, de la colère, de l'avidité, de l'attachement, de l'orgueil et de la malveillance. Subjuguiez-les, comme le fait le charmeur de serpents à l'aide de sa flûte ensorcelante. La musique qui pourra les captiver, c'est chanter à voix haute le Nom du Seigneur. Et lorsqu'ils seront trop ivres pour bouger et pour nuire, attrapez-les par le cou et arrachez-leur leurs crocs, comme le fait le charmeur de serpents. Ensuite, vous pourrez jouer avec eux et les manipuler comme vous l'entendez.

32. Engagez-vous dans la *pūja*, la méditation ou le *japa* en y focalisant toute votre attention, de manière à ce que lorsque vous vous lèverez, votre visage soit éclairé par l'illumination de la Conscience. La porte est encastrée dans votre maison pour faciliter l'entrée de ceux et de celles que vous désirez. Surveillez-la bien, de manière à ce que des chiens ou des ânes, de la poussière ou des feuilles mortes ne se précipitent pas à l'intérieur à travers cette ouverture. Les sens et le mental sont les portes via lesquelles des influences malsaines peuvent s'infiltrer dans votre conscience et y demeurer.

33. Nous jugeons toutes choses conformément aux standards de l'ego et votre esprit est une épée à double tranchant : il peut vous sauver, mais il peut également vous asservir. Le yoga, c'est maîtriser les vagues qui sont naturelles dans l'esprit. S'il apprend et s'il pratique les disciplines de *yama*,

niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana et samadhi, le chercheur pourra triompher du mental et l'éliminer.

34. Rejetez l'attachement à l'individualité et aux plaisirs sensuels par l'entremise de la *sadhana* et accueillez l'aspiration à dilater universellement votre cœur. Ne vous obscurcissez pas l'esprit avec des désirs futiles et des faims et des soifs passagères. Aspirez à l'intronisation de votre âme, comme monarque incontesté de l'univers. En fusionnant avec l'universel, célébrez votre triomphe sur les ennemis internes qui entravent votre marche vers la victoire. Adoptez-Moi comme conducteur de votre char et Je vous guiderai jusqu'à ce couronnement. Méritez cette grâce infaillible par votre sincérité, votre simplicité et votre *sadhana*. On donne pour instruction aux moines de se raser la tête pour qu'ils puissent circuler sans être reconnus par d'anciens amis et d'anciens compagnons, mais maintenant, on s'aperçoit qu'ils veulent être reconnus et même être aimés, adulés et vénérés – des choses qui satisfont les exigences de l'ego, des choses qu'on leur demande de fuir ! A strictement parler, un moine devrait manger comme un chien et dormir comme un renard, selon l'adage populaire – manger ce qu'il reçoit pour apaiser sa faim, dormir là où il trouve refuge ou un abri, ne pas faire de réserve de nourriture pour le lendemain, ni construire une maison pour y vivre, fuir les embobinements des sens et de l'ego qui les provoque.

35. Les idéaux doivent devenir de plus en plus élevés, de plus en plus grandioses. Les désirs doivent devenir de plus en plus désintéressés et sublimes. L'attachement doit être transmuté en des émotions plus nobles et plus subtiles. Une histoire ne sera captivante que s'il y a un progrès graduel en direction du dénouement, non ? C'est la raison pour laquelle on passe dans le creuset de la joie et de la peine et que l'on en ressort d'autant plus pur et d'autant plus fort après une telle expérience. Quand la croissance d'un

enfant connaît des complications, cela engendre de la peine et quand il commence à se développer normalement, cela engendre de la joie et si sa croissance redevient anormale, cela suscite à nouveau de la peine. L'oscillation du pendule rend la vie intéressante. C'est un gymnase, une école.

36. Agissez à l'égard des autres, comme vous voudriez qu'ils agissent à votre égard et n'agissez pas à leur égard, comme vous ne voudriez pas qu'ils agissent à votre égard. N'ayez pas deux poids et deux mesures ; traitez tout le monde comme vous-même. C'est-à-dire qu'il vous faut avoir foi en vous-même et puis alors seulement, vous pourrez avoir foi dans les autres. Vous devez vous respecter vous-même et respecter autrui. L'humanité constitue une seule communauté. Si vous vous nuisez à vous-même, vous nuisez à tout le monde. Si vous aidez un homme à se tenir droit, cet acte vous fait vous tenir droit. La considération que vous voudriez que les autres vous témoignent est elle-même la mesure de votre devoir à leur égard.

37. Réduisez vos besoins et diminuez au maximum vos désirs. Tout ce bric-à-brac matériel est éphémère. Quand la mort viendra à bout de votre résistance, vos proches vous enlèveront tous vos bijoux et dans leur précipitation, ils pourraient même vous couper un doigt ! Si vous continuez d'accumuler les désirs, il sera impossible pour vous de partir de votre plein gré, quand l'appel viendra. Devenez plutôt riche en vertu, en esprit de service et en dévotion à l'égard de la Puissance supérieure. C'est cela qui M'est agréable et qui vous sauve.

38. Une barre de métal coule dans l'eau, mais fondez-la en un récipient creux et elle flottera gaiement. Similairement, l'esprit de l'homme s'enfonce facilement dans l'océan de la sensualité et vous devez le refondre avec le Nom du Seigneur. Alors votre esprit surfera sans problème sur un océan de

problèmes. Ne soyez pas comme de vieux disques qui chantent la chanson de quelqu'un d'autre en ignorant le frémissement authentique de la musique.

Chantez la gloire et la grâce du Seigneur, à partir de votre propre expérience.

39. Le proviseur est un bon exemple de l'attitude que vous devriez développer. Il est toujours conscient que les chaises, les tables et les bancs ne lui appartiennent pas et pourtant, il sait que c'est son devoir de veiller à ce qu'aucune pièce du mobilier ou de l'équipement ne s'égare ou ne soit abîmée et que tout soit transmis intact au moment de son départ.

Par conséquent, il est tout le temps vigilant, bien que d'une manière détachée. Les sens, l'intelligence, le cœur et le mental sont le mobilier dont vous avez la charge. Veillez sur eux attentivement et si quelque chose est endommagé par négligence ou par inadvertance, prenez-en bonne note, expliquez les circonstances et aspirez à la Grâce.

40. La jalousie et la colère sont les jumeaux nés de l'égoïsme ; *ahamkara* est donc leur mère. Tuez les jumeaux et extirpez le "*karam*" (le "goût brûlant et piquant", en télougou) de l'*ahamkara* et gardez seulement *Aham* pour pouvoir avoir le frisson de *Aham Brahmasmi* (Je suis Brahman, l'Absolu), avec cet instrument. C'est le stade qu'il faut atteindre, la hauteur qu'il faut gravir. Ce goût "hot" de l'*Aham* est pareil à une graine qui, si on la laisse germer, se multiplie par milliers et produit beaucoup de sacs de graines...Elle doit être écrasée dès le départ.

41. Mangez, mais transformez cette nourriture en de bonnes actions, de bonnes pensées et en paroles attentionnées. Agissez, mais sans causer de peine aux

autres, ni ajouter à leur détresse. Ne vous condamnez pas comme faible, pécheur, orgueilleux, imbu de vous-même, malfaisant, proscrit, vil, etc. Si vous vous condamnez ainsi, rappelez-vous que c'est Moi que vous condamnez en fait, Moi qui suis votre Soi intérieur. Vivez de manière à ce qu'avec chaque respiration et chaque pas, vous vous rapprochiez de plus en plus de Moi.

42. Tant que vous demeurerez dans l'*avidya*, tant que vous resterez inexpérimenté et ignorant, vous ne pourrez pas goûter à la Béatitude, vous ne pourrez pas l'atteindre. Vous resterez attaché par trois cordes : la noire, *tamas* (l'inertie) ; la rouge, *rajas* (la passion) ; et la blanche, *sattva* (la pureté). Réfutez être attaché et elles se détacheront. Ainsi, réglez votre vie de manière à ne pas nuire à votre nature profonde, c'est-à-dire vivez dans la contemplation constante de votre lien de parenté avec les autres et avec l'univers. Faites du bien aux autres, traitez toute la nature avec bonté, parlez gentiment et doucement, soyez sans jalousie, ni haine, ni avidité. Dès que votre ego franchit le seuil de votre famille ou de votre groupe et dès qu'il sympathise avec ceux qui sont au-delà, vous avez fait le premier pas pour franchir le seuil de *maya* (l'illusion).

43. Cinq enveloppes entourent l'*Atma* (le Soi), elles empêchent que sa splendeur ne se révèle. Purifiez-les et rendez-leur tout leur éclat. L'*annamaya kosha* doit être purifié par de la nourriture appropriée et pure ; le *pranayama kosha* par une respiration calme et régulière et par un tempérament équanime ; le *manomaya kosha* par des pensées et par des émotions sacrées, non polluées par des attachements sensuels, non affectées par la joie ou la peine ; le *vijnanamaya kosha*, par la contemplation de la réalité ; et l'*anandamaya kosha*, en plongeant dans l'extase de la Réalisation divine.

44. Reconnaissez par-dessus tout cette vérité : Sai est dans tous. Si vous haïssez quelqu'un d'autre, vous haïssez Sai et si vous haïssez Sai, vous vous haïssez vous-même. Lorsque vous infligez de la peine à quelqu'un d'autre, rappelez-vous que cet autre est vous-même, sous une autre forme et avec un autre nom. La jalousie cause de la peine à ceux qui sont jaloués. Si un autre fait fortune, pourquoi devriez-vous être vert de jalousie ? Renoncez au vice de la jalousie et soyez heureux, lorsqu'un autre est heureux. Ce sera plus agréable pour le Seigneur que tous les *mantras* que vous récitez ou que toutes les fleurs que vous empilez sur Son image ou sur Sa photo ou même que les heures que vous consacrez au *japa* ou à *dhyana*.

45. Votre langue ne devrait pas dire du mal et vos yeux et vos oreilles ne devraient pas être à l'affût du mal, guetter le mal. La présence de Dieu en chaque être le rend sacré et dénigrer les autres revient à dénigrer Dieu. Si vous avez l'habitude de vous adresser aux autres en ces termes, "frères et sœurs", il vous faut cultiver le sentiment que Dieu est le Père et que vous êtes tous frères et sœurs et cette fraternité et cette sororité sont plus réelles et plus obligeantes que les liens du sang, car ici la propriété paternelle pour laquelle vous rivalisez peut se partager sans que la part de chacun ne soit en une quelconque manière diminuée. Si vous soutirez la plénitude de la plénitude, le solde restera la plénitude.

46. Unealebasse verte coule, unealebasse sèche flotte. Séchez-vous, c'est-à-dire, débarrassez-vous des attachements et des désirs et évitez les angoisses et les tracass. Alors, vous pouvez flotter librement sur les eaux du changement et des opportunités. Même l'eau peut monter au ciel, quand elle se transforme en vapeur ! Allégez-vous, soulagez-vous pour pouvoir monter de plus en plus haut. On définit le yoga comme "*chitta vritti nirodha*", ou mettre un terme aux pulsions qui agitent la conscience de l'homme. Ces pulsions sont pesantes.

Libérez-vous des désirs qui vous tirent vers le bas et aspirez uniquement à rencontrer la Vérité. Cette Vérité resplendit à l'intérieur de vous-même et elle attend d'être découverte. Tout comme le *dhobi* qui est dans l'eau jusqu'aux genoux et qui meurt de soif, l'homme souffre aussi, alors que la panacée est aisément à sa portée.

47. Si vous appelez en toute sincérité, la réponse viendra inmanquablement.

Renoncez à tous les désirs inférieurs et appelez de tout votre cœur endolori. Ne priez pas juste avec votre bouche, comme vous le faites maintenant pour la *puja* qui n'est qu'un coin de votre cuisine. Vous rendez un culte au Seigneur avec un œil sur les plats qui mijotent au four et votre nez qui respire avidement l'odeur des currys ! Ces pensées destinées à Dieu sont viciées par l'attachement aux objets des sens. Il y a un fossé énorme entre ce que vous dites et ce que vous faites, entre ce dont vous êtes capable et ce que vous accomplissez. Vous avez entendu parler d'Uttarakumara qui était un poltron, en fait, mais qui prétendait pouvoir écraser les forces de l'ennemi en un tournemain. Il savait pérorer pendant des heures avec de la rhétorique guerrière, mais il n'avait pas une once de pratique.

La motivation profonde qu'il y a derrière un acte – c'est cela que le Seigneur estime et évalue.

48. Découvrez par vous-même quel est le niveau de votre développement spirituel, dans quelle classe vous pourriez entrer. Puis, à partir de là, soyez déterminé à passer dans la classe supérieure. Faites de votre mieux et vous obtiendrez la grâce de Dieu. Ne marchandez pas et ne désespérez pas. Un pas à la fois suffira, si c'est en direction du but et non l'inverse. Méfiez-vous de l'orgueil de la richesse, de l'érudition et du statut qui vous attire dans

l'égoïsme. Ne recherchez pas les fautes des autres, mais recherchez les vôtres. Soyez heureux de voir les autres prospérer et partagez votre joie avec eux.

49. Vous devez sacrifier, non pas un mouton bêlant, un cheval ou une vache, mais votre animalité, le désir bestial et l'avidité, la haine et la malveillance. Sacrifiez-les et vous gagnerez le paradis de la paix inébranlable. Tuer un mouton n'est qu'un artifice facile qui ne trompera personne, car vous devez tuer le mouton qui est en vous, la bête lâche qui se complait dans la masse et qui se déchaîne massivement et furieusement dans l'aveuglement de la colère.

50. Les désirs qui s'attachent au mental sont les souillures qui ternissent la conscience de l'homme. Maîtrisez les sens, ne cédez pas face à leur exigences insistantes de gratification. Lorsqu'on place un cadavre sur un bûcher et lorsqu'on allume le bûcher, le cadavre et le bûcher sont réduits en cendres. De même, lorsque les sens sont neutralisés, le mental disparaît aussi et si le mental disparaît, l'illusion meurt et on atteint la Libération.

51. L'homme diffère de l'homme dans cette lutte contre les ennemis internes. Chacun obtient le résultat que mérite sa *sadhana*, que méritent ses actions dans cette vie-ci et dans celles qui précèdent. La vie n'est pas une formule mécanique, mathématique où $2 + 2$ font toujours 4. En outre, par rapport à la voie spirituelle, chacun doit avancer à partir de l'endroit où il est déjà, à sa propre allure et à la lumière de la lampe qu'il détient. Les *rakshasas* (les démons) étaient trop orgueilleux pour s'incliner devant le Seigneur. Ils firent exagérément confiance à leurs armes et à leur nombre et ignorèrent les forces

plus subtiles et plus puissantes de l'Esprit qui peut soulever des montagnes, franchir les océans et dompter la colère des éléments.

Vous devez vous efforcer de faire le diagnostic de votre propre caractère afin de découvrir les défauts qui l'infestent. Ne tentez pas d'analyser le caractère des autres et ne cherchez pas à détecter leurs défauts. Cette introspection est particulièrement nécessaire pour mettre en lumière les défauts qui pourraient miner votre carrière spirituelle. Les gens achètent des vêtements aux couleurs intenses qui masquent bien la poussière et la saleté. Ils n'apprécient guère les vêtements blancs immaculés qui révèlent clairement les salissures. N'essayez pas de cacher votre saleté dans l'obscurité. Ayez honte d'une nature souillée et efforcez-vous de la purifier rapidement.

52. Le corps humain vous a été donné pour un grand objectif – réaliser le Seigneur en vous. Si vous avez une voiture qui est parfaitement équipée et qui est en bon état de marche, la laisserez-vous au garage ? La voiture est essentiellement conçue pour circuler, alors montez à bord et roulez ! A ce moment-là, cela vaut la peine d'en avoir une. C'est pareil, en ce qui concerne le corps. Avancez avec jusqu'au but. Apprenez à utiliser les facultés du corps, des sens, du mental et de l'intellect pour atteindre le but et continuez à progresser.

53. Chez lui, un juge de la Cour Suprême peut jouer avec son petit-fils, se mettre à quatre pattes pour que le petit garçon grimpe sur son dos et avancer à quatre pattes avec l'enfant qui crie "au galop !", mais pendant ce temps-là, son statut de juge ne souffre d'aucune diminution et il ne l'oublie pas !
Similairement, vous devriez toujours être conscient de la vocation supérieure

pour laquelle vous êtes venu ; vous ne devriez pas la déshonorer par des actes, par des paroles ou par des pensées insignifiantes ou viles.

54. Vous devez essayer de traduire dans la vie quotidienne ce que vous avez appris des sages. La vie morale est la meilleure prescription pour une vie joyeuse.

55. N'accordez au monde qu'une importance relative et secondaire. Vous devriez réserver la première place pour vous dégager de ses embobinements et de ses attachements. La Mère de l'univers ne se précipitera auprès de vous que si vous jetez vos poupées et que si vous vous mettez à pleurer ! Votre aspiration doit émaner du tréfonds de votre cœur et de tout votre être. Il ne doit rester aucun attachement dans votre esprit. Ce n'est qu'alors que vous pouvez obtenir la Grâce.

Ne faites pas attention au cynisme des gens matérialistes qui pourraient tenter de vous attirer sur des chemins de traverse, loin de la route royale de *viveka-vairagya* (discernement et détachement). Même les *Avatars* sont les cibles de petits hommes mesquins qui adorent cracher leur venin sur les grands. Comment alors ceux qui s'efforcent d'élargir leur affection et universaliser leur vision pourraient-ils y échapper ?

56. Le destin de la nation dépendra du caractère de son peuple et celui-ci est élevé et purifié par la *sadhana*, la voie ardue de la régulation du comportement et du contrôle des désirs. Dieu est le Gardien et en tant que Gardien, Il doit mettre en garde et châtier pour sevrer les gens de leurs habitudes nocives et si cela s'avère nécessaire, le Gardien se résoudra à infliger une certaine douleur comme remède correctif.

Les limites, le contrôle et la régulation, c'est par ce biais que l'on réussit. Si les gens lâchent la bride à leurs pensées, à leurs paroles et à leurs gestes, alors il s'ensuivra une calamité. Les Shastras (les Ecritures) veulent dire "ce qui établit les limites" et ce sont ces règles qui donnent tout leur intérêt à l'art de vivre. Imaginez un match de football où il n'y aurait aucune règle, où la balle ne sortirait jamais, où il n'y aurait pas de fautes, pas de coups de coin, pas de hors-jeu, pas de hands, rien par quoi vous pourriez décider qui joue correctement ou pas, qui gagne et qui perd...Le jeu perdrait tout son sel et tout son piquant et ce serait la pagaille, un combat "libre"... Les règles de conduite doivent également être observées par les politiciens, par les dirigeants, par les sannyasins, tous les guides de la communauté, par les responsables des monastères, par les savants, etc., puisque ce sont des exemples et leurs responsabilités sont plus grandes.

57. La colère, la malveillance, l'avidité et la jalousie sont toutes des obstacles qui entravent la voie de l'amour et de la coopération. Elles rabaissent l'homme du niveau divin au niveau d'un animal. Supportez patiemment les autres avec compréhension, pratiquez la tolérance et la compassion. Essayez de découvrir des points de contact, plutôt que des points de conflit. Favorisez la fraternité et approfondissez la bienveillance par l'entremise de la connaissance. Alors, la vie vaudra certainement la peine d'être vécue.

58. Sans prêter l'oreille à des mensonges flagrants issus de la malveillance et de la cupidité, je vous conseille de constituer un *satsang* (une association à vocation spirituelle) où vous pourrez vous rencontrer, échanger des vérités, avoir des discussions vertueuses et étudier les textes sacrés et des discours sur la gloire de Dieu. Pourquoi devriez-vous perdre un temps précieux pour

des scandales qui concernent les autres et à critiquer leur comportement ? Cultiver de la jalousie, de la malveillance, de la haine et de la colère envers les autres est un piètre loisir qui se retourne contre vous. En chacun réside la même étincelle divine et donc, chercher chicane à votre prochain revient à chercher chicane à la divinité.

Le jeu de la vie ne vaut la peine d'être joué et ne devient intéressant qu'avec des règles et des limites. Imaginez un match de football sans règles ni limites pour le terrain. Ce serait le chaos et l'émeute ! Personne ne saurait dire qui gagne, ni comment. La *Dharmamarga* et la *Brahmamarga*¹⁶ sont les limites du terrain. Les tendances vertueuses luttent contre les mauvaises tendances. Jouez le jeu en écoutant les avertissements.

59. *Kama* et *krodha*, le désir et la colère, sont les deux ennemis jurés de l'homme qui minent sa nature divine et qui le traînent dans la boue. L'histoire du Ramayana se trame autour de la colère de Mandhara et de la concupiscence de Surpanakha. Le Ramayana de chaque individu se trame aussi autour de ces deux passions basiques. Quand les premiers signes de ces influences pernicieuses menacent d'envahir votre esprit, arrêtez-vous et investiguez calmement la nature du désir, la modalité de l'incitation et le type de conséquences pour vous et les autres et solutionnez cela dans le silence et la solitude.

60. Le sang, le flegme et la bile décident par leurs proportions et par leur prédominance de la santé physique d'un homme. Similairement, il y a trois qualités qui décident par leurs proportions et par leur prédominance de la

¹⁶ La voie du dharma (action juste et conduite juste) et le chemin qui mène à Dieu

santé mentale d'un homme. De même que vous écoutez le médecin par crainte de tomber malade, il vous faut exercer une certaine restriction et régulation mentale pour pouvoir avoir la paix, le contentement, la joie, l'enthousiasme et la foi. Il vous faut freiner le mental capricieux et volage pour qu'il ne puisse pas vous entraîner dans des catastrophes. Il vous faut toujours opérer dans l'ombre fraîche de deux craintes : la crainte du péché et la crainte de Dieu. Vous ne vous souvenez plus que vous êtes réellement et véritablement *shanti* et *ananda* (la paix et la félicité), que vous êtes essentiellement (et donc également mentalement) *sathya*, *nithya* et *nirmala* (la vérité, éternel et indestructible, pur et sans tache). L'angoisse et la peur qui vous hantent actuellement sont provoquées par cette perte de mémoire. L'intention du Seigneur, c'est que vous jouissiez de la paix et de la félicité à chaque instant de votre vie, mais vous oubliez la source de la divinité qui est enfouie dans votre cœur et vous aspirez après ce que vous pensez ne pas avoir.

61. Vous vous êtes tous rassemblés et réunis ici, venus des quatre coins du pays, de chaque état et de chaque zone linguistique pour mettre en commun vos compétences manuelles et intellectuelles particulières pour la réalisation et la réussite de cette tâche grandiose qui alimentera et qui réjouira des millions de vos frères et sœurs pendant des siècles. C'est une grande opportunité pour vous tous, une opportunité qui advient à peu de gens, quelles que soient leurs qualifications. C'est une opportunité rare qui advient à peu de personnes dans n'importe quel pays. Le lac qui remplira cette gorge avec les eaux de la Krishna, quand vous aurez construit le barrage, sera votre *nishkama karma* (activité purement désintéressée), une confluence d'efforts ardues et énergiques. Vous le verrez tous et sentirez sa fraîcheur, sa profondeur et sa force. Il vous réjouira et vous inspirera et vous fera sentir que votre vie en aura valu la peine.

Ne vous précipitez pas n'importe comment dans un tel travail sacré, sans *sraddha* (foi), ni *bhakti* (dévotion). C'est à l'aide de cette foi et de cette dévotion que vous devez maîtriser cette rivière puissante qui s'est frayé un chemin à travers ces roches dures depuis le commencement des temps et que vous devez faire barrage à sa vitesse et à sa rage pour le bénéfice des hommes et des animaux. Par ses aptitudes et par son intrépidité, l'homme doit faire en sorte que cet enfant imprévisible et capricieux de la Nature se calme un moment avant de poursuivre son chemin. La tâche deviendra plus simple, si l'homme maîtrise ses propres errances et son propre égoïsme, sa colère, sa malveillance, sa jalousie, sa cupidité et le flot bouillonnant de ses passions. Endiguez-les dans vos propres cœurs et canalisez-les dans des domaines utiles. Utilisez l'énergie de ces qualités pour obtenir de meilleurs résultats pour vos efforts et pour votre *sadhana*. Faites pousser dans ces domaines les fruits de *shanti* (la paix) et de *prema* (l'amour). C'est le type d'agriculture que les *sadhakas* connaissent et que vous pouvez également apprendre facilement, car il s'agit d'une ancienne science que vos propres ancêtres ont pratiquée durant des siècles. Je suis venu pour vous la rappeler et pour vous parler à tous de la nécessité de suivre à nouveau cette voie.

62. Qu'est-ce que l'océan et toute sa masse d'eau rend comme service ? Il ne peut éteindre la soif d'un seul être humain ! Et quel bénéfice y a-t-il à ce qu'un avare vive pendant 100 ans ? Voici Mon message à votre intention : ne manifestez ni colère, ni tristesse, ni peine. Soyez heureux et propagez le bonheur autour de vous ! Dieu n'apprécie que la douceur comme offrande.

63. Soyez vous-même silencieux, ce qui incitera les autres au silence. Ne tombez pas dans l'habitude de crier, ni de parler longuement et bruyamment. Limitez les contacts au minimum. Véhiculez avec vous une atmosphère de contemplation calme, où que vous soyez. Il y en a qui vivent dans un raffut permanent, une déferlante de bruits. Qu'ils se trouvent dans une exposition, une foire, un hôtel, un temple ou à Prasanthi Nilayam, ils remuent sans arrêt leur langue. Ils n'avanceront guère sur la voie qui mène à Dieu...

64. *Sravana*, *manana* et *nididhyasana*, c.-à-d. écouter, méditer sur ce que l'on a entendu et mettre en pratique ce qui est dicté par l'esprit transfusé de la sorte est la méthode par laquelle on peut vaincre les tendances diaboliques. Quelles sont-elles ? La concupiscence, l'avidité, les désirs immodérés pour tout ce qui a trait au monde sensoriel, l'égoïsme, etc.

65. Quel est exactement votre devoir ? Permettez-Moi de le résumer pour vous. Premièrement, occupez-vous de vos parents avec amour, respect et gratitude. Deuxièmement, "*sathyam vada, dharmam chara*", dites la vérité et agissez vertueusement. Troisièmement, chaque fois que vous avez quelques instants de libre, répétez le Nom du Seigneur en ayant Sa Forme à l'esprit. Quatrièmement, ne soyez pas tenté de dire du mal des autres et n'essayez pas de découvrir leurs fautes ou leurs faiblesses. Et finalement, ne causez jamais de la peine aux autres, en aucune manière.

66. Vénérez *jnana* (la sagesse), comme s'il s'agissait de votre père ; adorez l'Amour, comme si c'était votre mère ; avancez aimablement avec le *dharm*a, comme en compagnie de votre frère ; livrez-vous à *daya* (à la compassion), comme si c'était votre propre fils bien-aimé. Voilà votre vraie famille ! Avancez et vivez avec elle ; ne l'abandonnez pas et ne la négligez pas !

67. On doit arracher du cœur l'égoïsme, l'orgueil et l'avidité. *Sathya* (la vérité), *japa* (la récitation du Nom divin) et *dhyana* (la méditation) constituent le labourage et le nivellement ; *prema* (l'amour) est l'eau qui doit imprégner le champ, l'ameublir et l'enrichir ; *nama* (le Nom) est la graine et *bhakti* (la dévotion) est la jeune pousse ; *kama* (la convoitise) et *krodha* (la colère) sont les insectes nuisibles ; la clôture est la discipline ; et *Ananda* (la Félicité) constitue la récolte.
68. Extirper la paresse de la nature d'un homme, quelle que soit la forme sous laquelle elle se manifeste, est le premier pas pour transformer l'homme en Dieu.
69. Ceux qui vénèrent leurs parents et qui prennent soin d'eux sont des théistes qui croient en la gratitude, en l'amour, en l'affection, au devoir, au *dharma*, etc. et ces qualités suffisent pour les sauver de la perdition.
70. Le cœur est au corps ce que le temple est au village ou à la communauté. La construction de temples, l'installation d'idoles et la célébration des fêtes en lien avec le culte sont des bonnes œuvres qui permettent de s'entraîner à servir. Elles offrent des opportunités pour le sacrifice et pour le détachement. C'est une forme de *tapas* (austérités).
71. Pour traverser sans encombre le courant ou le flux du continuum de la naissance et de la mort, le pont d'une discipline sans faille est indispensable. Le pont doit être solide, autrement vous tomberez dans les eaux bouillonnantes et vous serez entraîné vers l'océan infesté par les requins du désir et de la colère.

72. Faites la preuve que vous avez davantage de confraternité, parlez moins et avec plus de douceur et de self-contrôle, et prouvez que vous pouvez supporter la défaite autant que la victoire avec une calme résignation.

73. Les sens sont des coquins : ils inspirent l'illusion que vous êtes le corps ! Contrôlez-les, comme on contrôle un taureau avec un anneau de nez, un cheval avec un mors et un éléphant avec un aiguillon. Au terme de leurs carrières, quand les Pandavas traversaient les Himalayas, Dharmaraja était encore en proie à des angoisses mentales et alors, il pria Krishna pour qu'il passe un peu de temps avec eux. Au moment de partir, Krishna lui remit une note qu'il devrait relire chaque fois qu'il était affecté par la joie ou la peine et la note disait "*Eppudoo undathu*" – Ceci ne durera pas non plus... C'est une méthode pour apaiser les agitations du mental.

74. "Je Vous prie de me dire qui je suis". C'est ainsi que l'on acquiert le contentement et la paix parfaite.

Le Je est le socle sur lequel vous édifiez votre divinité et la demeure du *dharma*. Cette vérité peut se connaître par l'entremise du *karma* et d'*upasana*, de l'activité et de la dévotion, d'actes et d'un dévouement qui purifient et clarifient. De même que l'eau et le feu se transforment en vapeur qui fait avancer une locomotive qui tire de lourds wagons sur des rails, *karma* et *upasana* produisent *jnana* (la sagesse) qui fait progresser doucement la vie de l'homme le long des rails de la paix et de la joie. *Karma* et *upasana* produisent le détachement et enseignent le sens des valeurs authentiques. L'homme apprend que la paix ne s'acquiert qu'en soustrayant le mental au monde objectif et pas en lui permettant d'aller paître dans les prairies sulfureuses du plaisir sensuel...

75. Aucune richesse n'est plus satisfaisante que le contentement. Mangez à satiété – vous ne pouvez pas manger davantage ! Si vous êtes forcé de manger plus, cela devient une torture. Il y a des limites que vous ne pouvez pas dépasser sans vous nuire à vous-même. Découvrez quelles sont vos propres limites et puis agissez sans entretenir de jalousie à l'égard d'autres personnes qui ont plus de dispositions et moins de limites. Accrochez-vous au niveau que vous avez atteint dans votre *sadhana* et puis transférez votre attention au niveau suivant en ayant une vision claire de l'objectif et puis, continuez à progresser.

76. L'Organisation peut bien entreprendre cette activité : organiser des *satsangs* (réunions spirituelles) les jeudis, samedis et dimanches, où l'on pourra découvrir et pratiquer la *sadhana* pour la pureté intérieure. Les aînés doivent considérer comment ils peuvent être les meilleurs exemples possibles dans ce domaine pour les plus jeunes dont ils s'occupent et qui se tournent vers eux pour être guidés et qui sont pour eux comme des héros. Ils doivent s'engager dans des disciplines comme le *japa* et la méditation et faire preuve d'enthousiasme et de satisfaction dans cette discipline. Ils doivent également faire preuve de courage en cas de malheur ou dans la détresse et accepter le bon et le moins bon comme des dons de Dieu. Ce n'est qu'alors et ainsi que les enfants dont ils s'occupent pourront apprendre à vivre heureux et dans la paix.

77. Votre esprit devrait être sans inquiétude ni tracasseries, sans haine ni peur et sans avidité ni orgueil. Il devrait être saturé d'amour pour tous les êtres. Il doit demeurer en Dieu, il doit être discipliné pour ne pas poursuivre les plaisirs objectifs. Aucune pensée inférieure ne devrait être autorisée à s'insinuer à l'intérieur. Toutes les pensées doivent être orientées vers une discipline appropriée pour le mental.

Maintenant, en ce qui concerne la discipline physique, utilisez le corps, sa force et ses capacités pour servir autrui, pour rendre un culte au Seigneur, pour chanter Sa gloire, pour visiter des lieux saints, en empêchant les sens de suivre des voies pernicieuses, préjudiciables et dommageables. Le service aux malades et aux nécessiteux, l'observance des règles de moralité et ce genre d'actes bénéfiques doivent le rendre sacrosaint.

On doit également adopter une discipline verbale : évitez de trop parler et de prendre position ; abstenez-vous de prendre un malin plaisir à colporter des ragots et à médire ; ne parlez jamais avec rudesse, parlez avec douceur et gentillesse ; et exprimez-vous en gardant toujours le souvenir de Dieu en arrière-plan dans votre esprit.

Par rapport à ces trois disciplines – la discipline physique, la discipline mentale et la discipline verbale, si une seule fait défaut, le rayonnement *atmique* (*atmajyothi*) ne pourra pas se propager. La lampe, la mèche et l'huile sont indispensables pour y voir clair : le corps est la lampe, le mental est l'huile et la langue est la mèche. Tous les trois doivent être en bonne condition et bien soignés.

78. Quoi que nous fassions avec ce corps, nous nous dirigeons vers une renaissance du corps. Nous pouvons comparer à des graines toutes les actions, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. Nous devrions accomplir sans désir toutes nos actions pour ne plus semer de telles graines. Nous devrions accomplir toutes nos actions pour le seul et unique plaisir de Dieu. Si vous balayez un lieu, pensez que vous le faites pour purifier le cœur, le sanctuaire de Dieu. Que vous aidiez les autres ou que vous leur nuisiez, pensez que

vous le faites pour vous-même. Alors, vous ne vous permettrez jamais de nuire à quelqu'un d'autre.

79. Si nous pouvons développer la confiance en nous-mêmes et tenter alors de contrôler nos organes sensoriels, nous pouvons passer le restant de nos vies près de la divinité pour finalement atteindre la divinité. Dans notre corps, tous les autres organes sont contrôlés par la langue. Si seulement nous pouvons contrôler notre palais, éviter de trop manger, de trop parler et d'utiliser des mots qui ne devraient pas être prononcés, alors notre santé s'améliorera et nous pourrons avoir la paix de l'esprit.

80. Vous devez discerner et découvrir par vous-même ce qui dilatera votre cœur, précisément, et ce qui engendrera le trouble et l'inquiétude, puis vous vous en tenez au premier et vous renoncez au second. Autrement, il vous faudra louvoyer et vous agiter dans la confusion en errant sur des voies tortueuses comme un singe fou ! Quelle est la raison de tous les problèmes et de l'insatisfaction à laquelle tant de gens sont soumis aujourd'hui ? C'est l'usage improprie qu'ils font de leurs sens.

81. La grandeur de tout individu dépend de la réforme de son caractère. Elle ne dépend ni de son pouvoir, ni de son argent, ni de son statut. Donc, il vous faut d'abord tenter d'augmenter ou d'intensifier les bonnes qualités ou les vertus qui sont en vous.

82. Dans n'importe quel domaine, si un individu agit de façon à ce que son ego exerce sur lui son emprise, alors non seulement cela le placera dans une position périlleuse, mais cela créera aussi pour lui des difficultés considérables. L'ego impacte la stature d'un homme, comme les rayons du

soleil du matin impactent son ombre. Le matin, avec les rayons solaires, l'ombre sera très longue, mais au fur et à mesure que le soleil monte dans le ciel, la longueur de l'ombre générée par les rayons solaires deviendra de plus en plus petite. Pareillement, la stature de l'égoïste est quelque chose qui doit diminuer de plus en plus, au fur et à mesure que le temps passe.

83. Le premier défaut contre lequel Je voudrais vous mettre en garde, c'est l'incapacité de supporter le succès ou la réussite des autres. La jalousie est le pire des péchés. L'orgueil, la jalousie et l'égoïsme, ces trois-là sont à mettre dans le même sac : ils s'attaquent à la racine de la nature réelle de l'homme.

84. Lorsque vous vous rendez au temple, vous voyez l'idole à l'intérieur du temple, mais vos pensées tournent autour de vos souliers que vous avez dû laisser à l'extérieur. Ceci est révélateur de la concentration dont vous êtes capable. Vous devez veiller à tous les détails sous peine de perdre le bénéfice de la *sadhana*.

85. Sur les 24 heures que compte une journée, consacrez 6 heures à vos besoins individuels, 6 heures pour servir autrui, 6 heures à dormir et 6 heures pour demeurer dans la présence du Seigneur. Ces six heures vous doteront d'une solidité d'acier.

86. Utilisez ces journées comme point de départ pour propitier la Forme de la Divinité à laquelle vous avez choisi de rendre hommage, la Forme qui plaît à vos aspirations les plus profondes. N'attribuez aucun mal à aucun jour et à aucune étoile. Chaque jour est bon, si vous le consacrez à Dieu. Chaque étoile est bonne, si sa lumière guide vos pas vers Dieu. C'est ce que Je vous recommande aujourd'hui.

Les hommes s'impatientent de trouver le bonheur et à la perspective d'obtenir un bonheur qui ne diminue pas, ils bondissent à cette idée, mais ils se lassent vite de l'effort. Ils cherchent des raccourcis, s'appuient sur d'autres pour supporter leur poids et aspirent à beaucoup de résultats en retour de peu de progrès. Néanmoins, une discipline rigoureuse et une foi ferme et solide sont absolument nécessaires pour triompher dans la lutte spirituelle. Se contenter d'écouter des discours et même donner des discours ne servira à rien. Pour avoir cette discipline, vous devez contrôler les sens qui attirent l'esprit vers les attractions plaisantes du monde extérieur et pour avoir une foi ferme et solide, vous devez contrôler le mental capricieux et volage qui imagine des scènes attirantes et trompeuses pour vous séduire, vous leurrer et vous entraîner de naissance en naissance...

87. Il y a une technique claire et précise par laquelle on peut découvrir cette étincelle immortelle. Même si elle peut sembler difficile, chaque pas en avant facilite le suivant et l'esprit préparé par la discipline sera capable de découvrir le fondement divin de l'homme et de la création en un éclair. Aucun raccourci ne conduit à cet accomplissement. On doit se délester de toutes les entraves accumulées jusqu'ici et s'alléger pour le périple. La concupiscence, l'avidité, la colère, la malveillance, la vanité, la jalousie et la haine – on doit se dépouiller de toutes ces tendances. Cela ne suffit pas d'écouter les discours de Sai Baba et de compter le nombre de discours que vous avez entendus. Il y a des milliers de gens qui se trouvent ici maintenant devant Moi, mais ce chiffre n'a aucune importance. Seuls comptent ceux qui pratiquent au moins une des choses sur lesquelles J'insiste.

88. Analysez vos paroles, vos actes et vos pensées, puis débarrassez-vous de ce qu'il y a de mauvais et qui vous cause du tort à vous et à autrui et cultivez

plutôt la fortitude, la paix et la vérité. Maintenant, votre mental papillonne et se pose sur tout et n'importe quoi – tous les objets de l'univers. Il refuse de se fixer sur la seule idée de Dieu. Telle une mouche qui se pose sur de la pâtisserie et des excréments, mais qui se refuse le plaisir de se poser sur un tison ardent, le mental évite pareillement toute pensée de Dieu. La mouche sera anéantie, si elle se pose sur du feu et l'esprit qui réfléchit à Dieu s'anéantira lui aussi, car le mental n'est qu'un motif de désir élaboré à partir du fil de trame de cette même matière. Quand Rama (Dieu) pénètre dans votre esprit, *kama* (le désir) n'y a plus sa place. Le désir cesse, si Dieu s'empare de votre esprit. En réalité, comme le désir est la substance même dont le mental est fait, il cesse d'exister et vous êtes libre. Ce stade s'appelle *mano nigraha*, *mano laya* ou *mano naashana*, la mort du mental, la fusion du mental ou la destruction du mental.

89. L'homme doit devenir divin, le divin dont il est issu, aussi doit-il diminuer son attachement à l'égard du monde, non pas en coupant les ponts avec lui, mais en étant dans le monde comme un instrument entre les mains de Dieu – en dominant toutes les tendances à l'égoïsme qui se manifestent à l'intérieur de lui par la concentration de toute son attention sur les préceptes divins *dharmiques*. Edison, le scientifique, était si concentré sur la solution des problèmes qui le tracassaient que pendant plusieurs jours d'affilée, il ne toucha pas la nourriture et les boissons que l'on introduisait dans son laboratoire. Il vous faut avoir la même concentration, la même foi et la même ferveur en ce qui concerne votre *sadhana*.

90. Les Védas et les Shastras apportent leur éclairage pour guider les pas de l'homme, mais pour celui qui est aveugle, il fait toujours noir, quelle que soit l'intensité de leur éclairage. Pour ceux qui ont perdu la foi, chanceler, vaciller, trébucher et tomber est l'unique voie. Les Shastras et les Védas indiquent les

moyens d'acquérir le secret de la joie durable, mais l'homme tente d'obtenir des joies ou des plaisirs furtifs et obscurs, des plaisirs malsains et néfastes. Il veut puiser de l'eau avec un pot qui est percé. Les sens fuient et laissent partir toute la joie qu'il peut en retirer. Ce sont des serviteurs sauvages, ignorants qui imposent leur volonté à leur maître, l'esprit. Vous devez contrôler votre esprit et ces serviteurs tomberont alors à vos pieds. L'esprit est le monarque et les sens sont les exécutants. Actuellement, ce sont les exécutants qui manipulent le roi, puisqu'il les écoute plutôt que la *buddhi* ou l'intellect qui est le premier ministre. Permettez à la *buddhi* de les régenter et alors, les sens seront remis à leur place et l'esprit pourra trouver le salut. L'âme est le soleil qui brille au firmament du cœur. Actuellement, la lumière du soleil est obscurcie par les gros nuages des désirs pour les objets des sens et du plaisir objectif. Permettez au vent puissant du repentir et de la résolution de les disperser pour que le soleil de l'*Atma* puisse briller de mille feux.

91. Le son des *mantras* a le pouvoir de transformer les pulsions et les tendances.

Le mot "*mantra*" signifie ce qui sauve, quand il est ressassé dans l'esprit.

Ruminez toujours les *mantras* dans votre esprit. Cela tiendra à l'écart les bavardages sauvages, les conversations inutiles, les commérages futiles et les scandales. Parlez uniquement quand parler est nécessaire et aussi peu que nécessaire. Et parlez avec douceur, sans réserve et sans détour.

92. Le détachement ne signifie pas que vous devez renoncer à votre foyer et fuir

dans la forêt. Il n'y a pas de garantie que ce foyer ne vous suive pas dans le silence et la solitude de la forêt, parce que si votre esprit s'accroche aux désirs matériels, vous ne pouvez pas leur échapper en mettant simplement une certaine distance entre vous et eux. Vous pouvez très bien vous trouver dans la jungle, alors que votre esprit vagabonde sur la place du marché.

Similairement, vous pouvez très bien vous trouver sur la place du marché et

par votre *sadhana* vous frayer un chemin paisible au milieu de l'artère la plus animée. Votre esprit peut fabriquer un refuge silencieux ou vous attacher avec des nœuds compliqués. Il vous attache, comme il délie les liens. Vous pouvez naviguer sans encombre sur l'océan du *samsara*, si votre embarcation ne prend pas l'eau, mais via les fuites et les brèches de *kama*, *krodha*, *lobha*, *moha*, *mada* et *matsarya* (c.-à-d. du désir, de la colère, de l'avidité, de l'attachement, de l'orgueil et de la malveillance), les eaux du *samsara* s'infiltreront dans votre embarcation et celle-ci coulera en vous noyant sans aucune rédemption possible. Ne laissez pas l'eau s'infiltrer dans votre embarcation, colmatez toutes les fuites ! Alors, il n'y a rien à craindre. Par l'entremise du *samsara*, vous pourrez tirer profit de toutes les opportunités que celui-ci offre pour éduquer vos sens, élargir vos affections, approfondir vos expériences et intensifier votre détachement.

93. Dans la vérité, il n'y a aucune illusion, mais c'est dans le monde illusoire que vous devez chercher la vérité et l'expérimenter. C'est possible par l'élimination de toutes les modifications et modulations de votre esprit. Faites-le se transformer depuis sa confusion actuelle complexe en quelque chose de céleste qui ne gardera aucune trace, même si des millions d'oiseaux et des milliers d'avions le traversent. Soyez sans affectation, sans artifices, inviolé et détaché. C'est la *sadhana* qui révélera la Réalité.

94. L'attachement, l'affection et l'intérêt créeront des préjugés, de la partialité et l'illusion. Ils cachent la Vérité et ternissent l'intelligence. *Raga* est *roga*, l'attachement est une maladie pour le chercheur. Pour un yogi, il n'est pas approprié d'entretenir des affections. Il doit être libre de tout favoritisme, de tout fantasme et de tout penchant. Si vous vous attachez à une personne, à une habitude ou à une manie, il sera compliqué pour vous de vous en dégager ou de vous en défaire. A l'instar de ce pauvre villageois qui sauta

dans une rivière en crue pour récupérer ce qu'il pensait être un ballot de couvertures enroulées (en réalité, il s'agissait d'un ours qui avait été emporté par le courant !) et qui s'aperçut que c'est son colis qui l'attrapa et qui s'agrippa à lui en l'étreignant si fort qu'il ne put plus lui échapper, l'homme se lance aussi pour mettre la main sur ce qu'il considère être un trésor et s'en empare, mais il est lui-même pris et attaché ! C'est la raison pour laquelle les saints de ce pays ont enseigné aux gens qu'ils sont des enfants de l'immortalité, des dépositaires de la paix et de la joie, de la vérité et de la justice et les maîtres de leurs sens et donc du monde extérieur qui ne peut pas les séduire par ses mirages. Bien entendu, l'homme peut entretenir quelques désirs, une certaine soif de confort et tenter d'obtenir satisfaction – mais ceci doit être à l'image d'un malade qui recherche activement un remède. La faim est la maladie dont le remède est la nourriture et la soif est la maladie dont le remède est la boisson. L'alimentation, la boisson, le logement et les vêtements doivent être subordonnés aux besoins de l'âme et à la régulation des émotions, des passions et des pulsions. Ils doivent prendre la place que prennent le sel et le poivre sur la table du dîner aujourd'hui. Il faut peu de sel par rapport à la quantité de dal. Vous ne pouvez pas avoir plus de sel que la quantité de dal, ni même autant. De même, vos efforts pour obtenir la santé, le confort, etc. doivent tout juste suffire pour soutenir votre *sadhana*, ni plus, ni moins.

95. C'est un signe de sottise que de ressasser des incidents et des erreurs commises et de se punir en se privant de nourriture. Il s'agit d'une correction très puérile. Quel bien y a-t-il à maltraiter le corps pour corriger l'esprit ?

96. Prenez le monde comme il est ; n'attendez jamais qu'il se conforme à vos désirs ou à vos normes. Maya enveloppe le bon de l'imperfection du mauvais et fait miroiter le mal avec l'éclat du bien. Discriminez au meilleur de vos

capacités et développez votre faculté de discernement. Lutter pour remporter la victoire est le mieux que vous puissiez faire. Il y en a peu qui peuvent dire qu'ils ont gagné. Votre conscience connaît la véritable source de joie. Elle vous poussera à suivre le droit chemin et il vous revient de la prendre comme guide et de ne pas lui désobéir chaque fois qu'elle s'oppose à vos fantasmes.

97. Faites attention ce que les succès acquis dans l'élévation de la vertu, la conquête d'habitudes nocives et le suivi des disciplines régulières ne s'effritent pas à cause de fréquentations vulgaires, de propos irréfléchis et imprudents, de critiques cyniques ou d'un manque d'enthousiasme.

98. L'homme recherche toujours le bonheur en tentant de satisfaire ses désirs et quand un désir est comblé, il en éprouve de la joie et quand ce n'est pas le cas, il en éprouve de la frustration, mais le problème, c'est que le désir est un feu de joie qui brûle avec de plus en plus de fureur en réclamant toujours plus de combustible. Un désir en génère une dizaine et l'homme s'épuise en tentant d'assouvir toutes les exigences du désir. Il doit se détourner de cette voie du désir insatiable et suivre la voie du contentement et de la joie intérieure.

99. Laissez tomber cette illusion d'être devenu vieux, malade, faible ou affaibli. Il y en a qui décomptent les années et qui se lamentent en raison de leur âge qui avance et qui tremblent comme des lâches qui redoutent la mort, mais rappelez-vous que l'exaltation est céleste et la désespérance infernale. Ayez toujours quelque chose à faire et faites-le du mieux possible pour en retirer de la joie. L'illusion est la poussière qui se dépose sur le verre de la cheminée de la lanterne et qui en diminue la lumière. L'attachement aux objets des sens et au plaisir qu'ils donnent est la suie collante à l'intérieur de la cheminée et qui en diminue aussi la lumière. Nettoyez la cheminée quotidiennement à l'aide de

namasmarana (la récitation du Nom divin) et la lampe brillera pour vous et pour autrui. Ayez aussi de bonnes activités et de bonnes fréquentations. Ceci aidera beaucoup votre discipline spirituelle. Une atmosphère appropriée et adaptée est indispensable pour un aspirant, c'est la raison pour laquelle le *sadhaka* résidait dans des ashrams tenus par des sages, autrefois. Ils avaient là une opportunité unique de pouvoir se plonger dans de bonnes pensées et dans de bonnes activités en bonne compagnie.

100. Si votre pied glisse, la blessure pourra guérir, mais si votre langue dérape, la blessure qu'elle provoque dans le cœur de l'autre suppurera toute sa vie. La langue est responsable de quatre fautes grossières : dire des mensonges, scandaliser, critiquer autrui et parler excessivement. Il faut éviter tout cela, si l'individu et la société veulent trouver la paix. Les liens de la fraternité se resserreront, si les gens parlent moins et s'ils s'expriment avec gentillesse, c'est pourquoi le silence, *mounam*, était prescrit comme vœu pour les *sadhakas* par les Shastras. Vous êtes tous des *sadhakas*, à diverses étapes de la voie et donc, cette discipline est aussi valable pour vous.

101. Je dis toujours que la pureté du langage conduit à la pureté de l'esprit. C'est pourquoi J'insiste sur des discussions calmes, tempérées et brèves – le langage *sattvique* – sans colère, ni bouillonnement, ni haine. Ce type de langage ne provoquera pas de querelles, de tensions, ni de factions. Il encouragera le respect mutuel et l'amour. Alors, ne riez pas cyniquement du bien que les autres font, ni de leur *sadhana*. Interrogez, mais n'outragez pas. Respectez la sincérité de l'autre et respectez aussi les aînés et ceux qui ont davantage d'expérience que vous. En compagnie, conduisez-vous avec de bonnes manières en témoignant votre fraternité et votre joie à tous ceux qui vous entourent.

102. Il n'est pas nécessaire de vous retirer dans une forêt ou dans une grotte pour connaître votre Vérité profonde et pour conquérir votre nature inférieure. En réalité, là-bas vous n'avez aucune possibilité de manifester votre colère et donc, la victoire acquise là-bas pourrait ne pas être durable ou authentique. Remporter la bataille de la vie en étant dans le monde, tout en restant hors de portée de ses tentacules est la victoire pour laquelle vous méritez des félicitations.

103. C'est une supercherie stupide et pernicieuse même d'imaginer que rester éveillé est la chose essentielle dans l'observance de Shivaratri. Les gens tentent d'éluder le sommeil pendant la nuit de Shivaratri en jouant aux cartes ou en regardant des films non-stop. Ce n'est pas du tout la *sadhana* qu'il faut intensifier à l'occasion de Shivaratri ! C'est travestir le vœu de vigile et cela vous rend vulgaire et vous encourage au mal et à l'oisiveté, à la malveillance et à l'hypocrisie.

104. Ne ressassez jamais le passé. Si le chagrin vous terrasse, ne vous remémorez pas des épisodes similaires de votre expérience passée et n'ajoutez pas ainsi à la somme de votre chagrin. Souvenez-vous plutôt des épisodes où le chagrin ne frappait pas à la porte, mais où vous étiez plutôt heureux. Retirez du réconfort et de la force de tels souvenirs et élevez-vous au-dessus des vagues du chagrin.

On dit que les femmes sont faibles, parce qu'elles cèdent à la colère et au chagrin beaucoup plus facilement que les hommes, aussi leur demanderais-je de se donner réellement beaucoup de mal pour les surmonter et *namasmarana* est le meilleur antidote pour cela.

105. Il n'y a pas pénurie de livres qui disent comment vous libérer de toute peine. La Bhagavad Gita est disponible dans toutes les langues et à très bas prix. Le Bhagavata et le Ramayana et d'autres livres encore se vendent à des milliers d'exemplaires tous les jours, mais rien n'indique qu'on les a lus et assimilés ! Votre haleine doit donner une indication de la nourriture que vous avez prise, non ? Pourtant, les habitudes, la conduite et le caractère des "lecteurs" de ces livres n'ont subi aucun changement, ni aucune amélioration. L'égoïsme et l'avidité prévalent toujours, la haine n'a pas diminué et l'envie et la jalousie dévorent toujours autant l'homme.

106. La vache mange de l'herbe et boit du gruu, mais à partir de ceux-ci, elle fabrique un lait doux et nourrissant. Alors de même, permettez à l'expérience acquise par vos sens d'aider à la production de la douceur de la bonté, de la pureté de la dévotion et des aliments de la paix.

107. Certains adeptes avancés adoptent *mounam*, le vœu du silence. Quelle en est l'utilité ? Qu'est-ce que *mounam*, exactement ?

L'illumination de l'âme est *mounam* ! Comment pourrait-il y avoir *mounam* sans que l'âme ne soit illuminée ? Sans cela, le fait de simplement garder la bouche fermée n'est pas le silence. Il y en a qui font vœu de silence, mais qui communiquent en écrivant sur du papier ou sur une ardoise ou qui indiquent successivement les lettres de l'alphabet sur un tableau ! C'est du pseudo silence ! Ce n'est qu'une autre manière de parler sans arrêt ! Le silence ne s'acquiert pas. Le silence est toujours avec vous. Ce que vous devez faire, c'est simplement supprimer tout ce qui le perturbe !

Il n'est pas correct de dire que beaucoup de personnes qui n'ouvrent pas la bouche pour s'exprimer font une *sadhana* inutile.

En ne faisant pas usage de votre langue et en gardant le silence pour écarter tous les obstacles extérieurs à la *sadhana*, vous pouvez certainement développer la réflexion, éviter de déranger les autres, échapper à la critique et aux importunités d'autrui, vous acquerez la concentration, votre esprit sera délivré d'un poids inutile et il pourra beaucoup s'améliorer. A l'aide d'un tel esprit, vous pourrez mieux continuer la récitation du Nom du Seigneur. Vous réaliserez tous ces avantages en pratiquant cette *sadhana*.

108. Avant de devenir violent ou de vous mettre en colère contre quelqu'un, quittez tranquillement les lieux et buvez un verre d'eau froide ou répétez le Nom du Seigneur pour surmonter cela ou allongez-vous jusqu'à ce que la crise passe. Quand vous vous mettez en colère, vous insultez l'autre et celui-ci fait de même et les esprits s'échauffent et un préjudice durable est commis. Cinq minutes de colère portent atteinte à la relation pour cinq générations, souvenez-vous-en ! Permettez à la langue qui est tellement accoutumée à l'âpreté et à la causticité des triomphes et des tragédies mondaines de goûter au doux nectar de *namasmarana*. Expérimentez ceci pendant un moment et vous serez surpris du résultat. Vous pourrez ressentir une grande amélioration de la paix et de la stabilité en vous et autour de vous. Apprenez cette leçon simple, absorbez-vous dans la joie et permettez également aux autres de partager avec vous cette joie.

109. La nuit est sous l'emprise de la lune. La lune a 16 quartiers et chaque jour, quand elle décroît, elle diminue d'un quartier jusqu'à sa décimation la nuit de la nouvelle lune. Puis, chaque jour, un quartier s'ajoute jusqu'à sa plénitude, la nuit de pleine lune. La lune est la déité qui gouverne le mental. "*Chandrama manaso jataha*", la lune est née de l'esprit de la divinité. Il y a beaucoup d'affinité entre le mental et la lune. Tous les deux déclinent et

grossissent. La lune qui décline symbolise la diminution du mental qui doit être contrôlé, simplifié et finalement anéanti. Toute *sadhana* s'oriente vers cela. Le mental doit être anéanti pour que le voile de Maya se déchire et que la divinité se dévoile. Chaque jour, pendant la moitié obscure du mois, la lune décline – et son pendant symbolique en l'homme, le mental perd également de sa force – et finalement, la quatorzième nuit, *chaturdasi*, il n'en reste qu'une parcelle, c'est tout. Si le *sadhaka* accomplit cette nuit-là un petit effort supplémentaire, il pourra même l'éliminer et parvenir à la maîtrise du mental, c'est pourquoi on appelle le quatorzième jour de la moitié obscure, Shivaratri, parce qu'on devrait consacrer cette nuit-là au *japa* et à méditer sur Shiva (Dieu ou l'Absolu) sans penser à rien d'autre. Alors, le succès est assuré. Une fois par an, la nuit de Mahashivaratri, on préconise un élan spécial d'activité spirituelle pour que ce cadavre (*shavam*) puisse devenir Shivam (Dieu) en éliminant les dernières scories du mental.

110. La mort vous suit à la trace, elle vous traque comme un tigre qui est tapi dans les fourrés. Aussi, sans perdre davantage votre temps, efforcez-vous de renoncer à l'oisiveté et à la colère. Restez calme pendant les tempêtes et associez-vous à une compagnie paisible. Permettez à la fragrance parfumée de pensées divines et pleines d'amour à l'égard de tous de se diffuser tout autour de vous.
111. Assouplissez votre cœur ; alors, le succès sera rapide dans la *sadhana*. Parlez doucement, parlez seulement de Dieu – c'est ainsi que l'on ameublit le substrat. Développez votre compassion et votre empathie : engagez-vous à servir et comprenez la douleur de la pauvreté, de la maladie, de la détresse et du désespoir ; partagez vos larmes et vos encouragements avec les autres. C'est ainsi que l'on attendrit son cœur, ce qui favorise la réussite de la *sadhana*.

Prenez un morceau de fer et un aimant. L'aimant va attirer le morceau de fer, c'est leur destinée à tous les deux, mais si le morceau de fer est couvert de rouille, la grâce de l'aimant ne peut plus opérer assez fort pour attirer le morceau de fer. L'avidité à l'égard du plaisir sensuel opère certainement comme la rouille qui corrompt finalement le fer et altère sa nature innée.

Tapas (la pratique spirituelle intense), *santosha* (le contentement), *aasthikyabuddhi* (la piété), *dana* (la charité), *iswarapuja* (le culte de Dieu), *vedantavakyasravana* (l'écoute des textes spirituels), *laija* (la modestie), *mati* (la dévotion), *japam* (la récitation d'un Nom divin ou d'un mantra), *vrata* (les vœux spirituels) sont les dix éléments qui constituent *niyama*, les fondations même de la demeure de *moksha* (la Libération). Tous les yogis doivent être bien établis en cela, en *yama* comme en *niyama* (contrôle des sens internes et externes).

112. *Yama* et *niyama* possèdent 10 caractéristiques. C'est seulement en vous établissant bien dans celles-ci que vous vous libérerez. Les dix caractéristiques de *yama* sont *ahimsa* (la non-violence), *sathya* (la vérité), *astheya* (ne pas voler), *brahmacharya* (la chasteté), *daya* (la compassion), *arjavam* (l'honnêteté), *kshama* (la patience), *dhrti* (la force d'âme), *mitaharam* (la modération dans l'alimentation) et *soucham* (la pureté).

113. Il y a quatre étapes dans la *sadhana*. La première vous conduit à *salokya* : Vous êtes dans le Royaume de Dieu. Vous devez obéir aux ordres du Roi, être loyal à Son égard, respecter le moindre de Ses souhaits, Le servir sincèrement en vous en remettant à Lui sans aucune réserve. Puis, l'étape suivante est *sameepya*. C'est l'étape où vous êtes dans Son palais comme serviteur, courtisan ou chambellan. Vous vous rapprochez de Lui et vous développez des qualités divines. Au cours de l'étape suivante, *saroopya*, le *sadhaka* apprivoise la forme du divin, c'est-à-dire qu'il est comme un proche parent du Roi et il a le droit de porter des robes régaliennes et les accessoires de la royauté. Et finalement, il y a *sayujya*, quand le prince héritier succède au

trône et devient lui-même monarque. Le sujet est pareil à un membre, le Roi au Cœur et le mental qui ignore l'Un à une feuille morte que chaque rafale de vent soulève et qui retombe quand il se calme.

114. Il y a des simples d'esprit qui désirent sacrifier leur corps dans leur dévouement. C'est un sacrifice bien pauvre qui ne pourra les conduire au but. Vous devriez vous efforcer de ne pas vous laisser affecter par votre environnement. Par ailleurs, si vous sacrifiez votre corps, vous pourriez renaître pour accomplir un *karma* identique.

115. C'est comme le chaud et le froid : pendant la saison froide, vous aspirez à la chaleur et pendant la saison chaude, vous aspirez à la fraîcheur. Le contact entre les sens et leurs objets est exactement pareil. Tant que le monde est là, le contact objectif ne peut pas être évité et tant que la charge et le fardeau des vies antérieures est là, le complexe de la joie et de la peine est inévitable. Néanmoins, on peut maîtriser l'art, la discipline et le secret de les éviter ou de les supporter sans souci.

116. Il vous faut bien réfléchir, essayer de connaître ce que vous avez entendu et savoir dans quelle mesure vous allez le mettre en pratique. Votre cœur ne pourra pas parvenir à l'état de sainteté par le biais de la simple écoute. Vous devez également réfléchir et méditer par rapport à cela. Cela s'appelle "*manana*" et après *manana* vient "*nididhyasana*". Ce n'est qu'après *nididhyasana* que vous pourrez avoir le bénéfice de "*sravana*" ou de l'écoute. Aujourd'hui, 99 % des gens pensent avoir fait leur travail en écoutant et n'essayent pas de pratiquer *manana* et *nididhyasana*. *Sravana*, l'écoute peut être comparée à la cuisson qui s'effectue dans la cuisine. Puis, si nous apportons ce qui a été cuisiné dans la salle à manger pour le manger, on peut comparer ceci à *manana*, à la réflexion. Et après avoir mangé, lorsque nous essayons de digérer ce que nous avons mangé, c'est comparable à *nididhyasana*. Ce n'est que par l'accomplissement de l'ensemble de ces trois actions que nous procurons de la force au corps et que nous l'alimentons.

117. L'esprit d'un pratiquant du yoga devrait être à l'image de la flamme stable, droite et immobile de la lampe posée sur le rebord d'une fenêtre à l'abri du vent. Au moindre signe d'instabilité ou de déséquilibre, vous devriez vous efforcer de contrôler le mental et ne pas le laisser vagabonder. Développez la conscience d'être dans tout et le sentiment d'unité, que tout est en vous. Alors, vous pourrez adopter et réussir dans tous les yogas. Alors, vous serez libre de toutes les différences, comme "moi" et "les autres" ou comme l'*Atma* et le *Paramatma* (l'Ame et l'Ame suprême). La joie et la peine des autres deviendront vôtres, de la même façon.
118. Si vous n'avez aucune patience, votre colère est futile et vaine. Une telle colère est même nocive pour vous. Votre colère qui provient d'un manque de patience aide votre mécontentement à grandir. La faculté de pouvoir contrôler ce type de colère ne viendra que lorsque vous pourrez développer l'équanimité d'esprit.
119. La voie directe pour parvenir à Dieu, c'est contrôler notre esprit. Si nous attachons trop d'importance au mental instable et au corps qui est semblable à une bulle d'eau, notre vie entière demeurera infructueuse.
120. Le Védanta nous enseigne qu'une fois que nous reconnaissons le fondement essentiel de tout ce que nous percevons, il n'y a plus besoin de *sadhana*. Si vous avez un pot qui est troué, vous ne pourrez jamais le remplir d'eau. Pareillement, si le pot de notre esprit a beaucoup de trous sous la forme de désirs sensuels, alors tout le travail que nous pouvons faire ne remplira pas notre esprit de pensées sacrées ! C'est seulement quand il n'y aura plus de trous que nos efforts pourront devenir fructueux et nous conduire jusqu'au divin.
121. La colère, l'orgueil et les autres passions réduisent l'homme au niveau d'un dément, d'un aliéné ou d'un désaxé et parfois même au niveau d'une bête. Par conséquent, il est tout à fait indispensable de reconnaître le

discernement, les niveaux de conscience supérieurs et la sagesse supérieure qui sont latents en l'homme, de les orienter vers le canal adéquat et approprié et de parvenir ainsi au stade le plus élevé de la Félicité suprême. La raison de tous ces troubles, de toute cette confusion et de toute cette agitation, c'est que nous avons perdu la maîtrise de nos sens. Nous leur lâchons complètement la bride. Si nous laissons à nos sens les coudées franches, nous ne serons pas en mesure de pouvoir discerner correctement, ni de réfléchir sereinement, calmement, rationnellement. C'est ainsi que nous nous égarons très souvent dans de mauvaises actions. La colère est grisante. Elle nous pousse intérieurement à mal agir. Elle est à l'origine de tous les péchés. C'est un grand démon. La colère nous guide pour commettre tous les autres péchés. Dans le cas de Viswamitra, nous savons que tout le bien qu'il avait pu acquérir grâce à ses austérités fut réduit à néant uniquement par ce mal, la colère. Tout le mérite qu'il avait accumulé par le biais d'austérités entreprises durant des milliers d'années fut entièrement perdu dans un accès de colère.

122. Aussi longtemps qu'il restera des désirs dans l'homme, il ne lui sera pas possible d'échapper à la renaissance. Le jour où il se libérera totalement du désir, ce jour-là, il sera délivré des renaissances. Pour pouvoir suivre cette voie sacrée affranchie des désirs, il doit renoncer à lui-même. Il y a certains obstacles avant d'être en mesure de pouvoir s'abandonner. Chacun pourra comprendre que dans ce monde, il n'est guère possible d'entrer facilement sans être questionné dans la résidence d'une personne riche et aisée ou dans la résidence d'une personne qui occupe une fonction importante. A l'entrée, vous trouverez un garde qui vous demandera pourquoi vous voulez avoir affaire au propriétaire. Si dans le cas d'une personne ayant des pouvoirs limités et une situation matérielle, il existe de telles restrictions qui régulent et qui règlementent l'entrée chez elle, il n'est dès lors pas surprenant que dans le cas de Dieu qui a des pouvoirs illimités, il y ait également des règles qui limitent l'accès à Sa demeure. Si vous voulez pénétrer dans le palais de *Moksha* (la Libération), vous trouverez deux gardes à l'entrée principale. Cette entrée est le lieu où vous vous offrez et que l'on pourrait appeler le portail du lâcher-prise. Les deux gardes qui y veillent sont *sama* et *dama* (le contrôle

des sens et le contrôle des émotions). Cela signifie que vous devez faire des efforts et avoir de la patience. Ce sont les deux gardes du portail. Vous pouvez vous offrir autant que vous voulez, vous ne pourrez pas entrer dans la demeure de Dieu sans *sama* ni *dama*.

123. Les gens ordinaires ne fixent pas facilement leur esprit sur Dieu au moment de mourir. Cela suppose un long entraînement préalable, la réalisation de certains accomplissements, une purification antérieure. L'esprit devra avoir suivi une certaine ligne de discipline, être "possédé" par le yoga et même cela ne suffit pas. L'esprit doit écarter toutes les autres pensées comme étant inférieures et même profanatoires. Le dégoût à l'égard de tout autre objet devrait se renforcer. A ce moment-là, la pensée de Dieu se manifestera certainement et sera stable au cours des derniers instants.

Donc, votre esprit est ce qui importe. Si votre esprit se gâte, tout le reste se gâte. L'homme évolue aussi rapidement que son esprit, dans la direction que prend son esprit. Pour apprivoiser et entraîner votre esprit, il vous faut de bonnes habitudes et de bonnes disciplines.

VII. LE RÔLE DU MAÎTRE SPIRITUEL DANS LA SADHANA

1. *Guru Pournima* est un jour sacré par lequel nous honorons Vyasa qui a offert à l'humanité le joyau précieux du culte de la divinité avec une forme (*saguna*) ainsi que l'espoir et l'assurance que *manava* (l'homme) peut devenir Madhava (Dieu), *nara* peut devenir *Narayana*, le *jiva* peut devenir Brahman ou plutôt le *jiva* (l'âme individuelle) est Brahman (l'Ame universelle). Le Bhagavata et le Brahma Sutra sont les grands textes qui s'étendent sur ces précieuses doctrines.

L'homme est un savant mélange de deux éléments d'une substance identique – *maya* et Madhava (illusion divine et Dieu), *moha* et Rama (engouement illusoire et Dieu), *deha* et *dehi*, (corps et âme) *jada* et *Chit* (matière inerte et Conscience), *sariram* et *sariri* (corps et incarnation), *jiva* et Brahman (âme individuelle et Ame suprême). A l'image des deux pierres circulaires du broyeur à meules, celle du Brahman est bien stable, celle du *jiva* tourne. La pierre stable est la base, la pierre qui tourne est "dépendante". Le guru est le maître qui supprime l'ignorance fondamentale qui nous cache la connaissance de cette vérité. Le jour de la pleine lune a été fixé pour lui rendre hommage, car l'effet de la connaissance, c'est de mettre un terme à un tourment, une souffrance accablante et de répandre plutôt la fraîcheur du réconfort sur l'esprit de l'homme. Vyasa est révééré comme Narayana Lui-même, car qui sinon Dieu peut inspirer une telle Illumination ?

Si votre loyauté est destinée à la famille, vous êtes un serviteur de la famille et si votre loyauté est destinée à Dieu, vous êtes un serviteur de Dieu, mais de grâce, n'accordez aucune attention au salaire qu'il verse, ne discutez pas et ne marchandez pas un salaire ou une récompense. Seule la main d'œuvre embauchée réclame un salaire et prétend être pauvre. Soyez un proche parent, un membre de la famille, un fils de Dieu. A ce moment-là, il Lui incombe d'assurer votre confort. Essayez d'être proche de Dieu, aussi proche

que Sa proche famille, sans calculer le nombre d'heures consacrées à Le servir, ni réclamer une récompense. Soyez toujours à Son service, c'est-à-dire en faisant le bien et en faisant preuve de bonté.

2. Le guru est celui qui découvre que vous avez emprunté une voie qui mène dans des ténèbres de plus en plus profondes, car il est celui qui connaît le droit chemin et il est rempli d'amour pour tous ceux qui s'efforcent d'échapper aux vicissitudes obscures, sans lumière pour éclairer leurs pas. *Guru Pournima* est le jour où l'on se souvient avec reconnaissance du premier des gurus. On l'appelle Narayana (Dieu), car Narayana est la Réalité et si vous ne trouvez pas de guru extérieur et si vous priez, le Dieu qui se trouve en vous éclairera Lui-même la voie et Il vous guidera. Il vaut toujours mieux être mû par ce Guru intérieur, car la majorité de ceux qui revendiquent le statut de guru se vautrent dans le plaisir objectif ou sont encore attachés par l'avidité, la jalousie, voire la malveillance. "Guru" signifie "lourd" aussi et beaucoup n'ont que la qualification de leur poids matériel et physique, sans la stature spirituelle.
3. L'objectif de tout effort humain, c'est d'atteindre l'unité qui se cache derrière toute cette diversité. Autrement l'homme ne peut avoir aucune paix – intérieure ou extérieure – aucune somme importante de répétitions du mantra "*shanti*" n'étant en mesure de lui octroyer cela. Le guru révèle au disciple le courant invisible qui active les multiples instruments apparemment distincts, comme l'ampoule, le micro, le ventilateur, le réfrigérateur, l'enregistreur à cassettes, la cuisinière, etc. Il mérite votre reconnaissance. Il est à l'image de cet étranger qui était entré dans la maisonnette d'un pauvre homme et qui lui avait annoncé que sous la terre de son taudis se trouvait un précieux trésor caché qu'il pourrait prendre et posséder en creusant un peu ! Le sage Viswamitra a conçu le Gayatri mantra comme un remède de choix pour l'aspirant spirituel. Il est également vénérable, car ce remède éveille votre intelligence et il vous confère *viveka* (le discernement), *vichakshana* (la finesse intellectuelle) et *vairagya* (le détachement) – les trois caractéristiques

qui distinguent les êtres humains et qui les élèvent loin au-dessus de tous les autres animaux.

4. Le guru vous accordera le Nom et la Forme qui sont les plus adaptés à votre tempérament et à vos *samskaras* (prédispositions). Si le guru vous ordonne d'adopter une ligne de *sadhana* sous la contrainte ou la menace, vous pouvez lui dire que le principal, c'est votre satisfaction et non la sienne. Vous devez accomplir la *sadhana* dans une atmosphère de joie et de contentement.
5. Certains grands hommes déclarent que le guru est à la fois père et mère, Brahma, Vishnu et Maheshwara, tout en un.

Si l'on se base sur la forme de l'*Atma*, c'est exact, mais aujourd'hui, de tels gurus sont rares. Vous pouvez dire de lui que c'est un père, une mère, Dieu, etc. en vertu de votre amour, de votre respect et de votre considération, c'est tout. Comment cela pourrait-il être vraiment le cas ? Aussi tendre qu'une mère et protecteur qu'un père, dites-vous. Mais que dire alors de ceux qui vous ont donné ce corps et qui vous ont élevé, avant même que vous n'ayez un guru ? Primo et le plus important, soyez reconnaissant à l'égard de votre mère et de votre père ; servez-les, rendez-les heureux et respectez-les. Secundo, respectez le guru comme la personne qui vous a indiqué la voie, qui veille sur vos progrès et qui se soucie de votre bien-être. Et tertio, vénérez le Seigneur comme le Témoin de tout ce qui se passe, partout, le Maître de la création, de la préservation et de la dissolution et le Tout-Puissant. Par ailleurs, vous ne pouvez considérer que le seul Seigneur comme la Forme universelle et comme l'Ami et le Protecteur universel. Les autres doivent être considérés pour leur seul statut personnel : la mère comme mère, le père comme père et le guru comme guru. En vérité, tout cela ne peut être un. Réfléchissez bien à cela. Si vous voulez *atmasakshatkara* (la Réalisation du Soi), vous devez installer la Forme du Seigneur que vous aimez le mieux (ou le Soi universel) pour votre méditation, pas la photo de votre guru. Ce n'est pas approprié. Le Seigneur a un statut supérieur à celui du guru, non ? Bien sûr, écoutez ce qu'il

a à dire à la base et puis efforcez-vous d'atteindre l'origine de toutes choses. Ceci sera le couronnement de tous vos efforts.

On vous demande de considérer des cailloux comme des bijoux. Bien entendu, compulsivement et liés par des ordres, les gens peuvent obéir et accepter, mais un tel sentiment peut-il être authentique ? Ce n'est pas le signe de la méditation d'avoir une idée pour l'extérieur et une autre à l'intérieur. A moins de résoudre ce conflit et que la même idée prévale à l'extérieur comme à l'intérieur, il n'y aura aucune stabilité ni aucun succès dans votre méditation.

6. Celui qui allume en vous la lumière de l'âme en vous enseignant ce qui est juste et bon, en vous aidant à mettre en pratique les principes sacrés qui sont contenus dans les Ecritures et en apaisant votre esprit peut être considéré comme un authentique guru. "Gu" veut dire l'obscurité ou l'ignorance et "ru" leur suppression. Ceci signifie que l'obscurité de l'ignorance peut être chassée par la lumière de la sagesse et c'est la fonction du guru. "Gu" veut aussi dire celui qui se situe au-delà de tout, au-delà de tous les attributs et "ru" '*rupa varjita*' ou qui n'a pas de forme. Celui qui n'a ni attributs, ni forme ne peut être que Dieu.
7. Il y a cette histoire d'un roi, de son ministre et de son serviteur qui voguaient dans une embarcation sur un lac agité. Le serviteur paniquait à la vue de toute cette eau menaçante et le danger était bien réel qu'il fasse chavirer l'embarcation, aussi le ministre le poussa-t-il dans l'eau et lui fit boire quelques tasses en dépit de ses cris et de ses hurlements avant de le hisser à bord. De retour dans l'embarcation, il savait maintenant qu'il était en sécurité et à l'abri des eaux qu'il redoutait tant. Similairement, nous nous situons en Dieu, mais nous craignons cependant les eaux du *samsara* (l'océan de l'existence avec son cycle interminable des morts et des renaissances). C'est lorsque nous subissons les épreuves du *samsara* que nous pouvons réaliser la sécurité et l'assurance de la foi en Dieu.

L'œil qui n'est pas plus gros qu'un pouce peut voir les étoiles qui se situent à des millions de kilomètres, mais est-ce bien l'œil qui voit ? L'œil peut-il se voir lui-même ? Non. Il vous faut apprendre comment connaître les autres et plus encore, comment vous connaître vous-même. Vous êtes très curieux, en ce qui concerne les autres. Même par rapport à des relations fortuites que vous nouez dans un train, vous les interrogez sur leurs affaires familiales, sur leurs situations et sur leurs origines, mais vous ignorez quels sont votre propre origine, vos biens, votre héritage et votre statut. Vous êtes nés de Manu qui a formulé la loi morale, qui est votre bien propre. Le Seigneur est installé tout au fond de votre cœur et donc, vous êtes essentiellement divins. Vous vous refusez toute cette richesse et vous errez, comme si vous étiez pauvres et faibles. Pour voir vos propres yeux, il vous faut un miroir et pour vous voir dans votre grandeur innée, vous avez besoin d'un guru.

8. L'homme est doté de mémoire, mais aussi de la faculté d'oublier. Les deux sont des facultés utiles. Peut-être que la faculté d'oublier est même plus importante, car autrement, l'homme devrait se lamenter par rapport à la perte de millions de parents et de proches qu'il a eus tout au long de millions de naissances antérieures et parce qu'il se souviendrait et qu'il éprouverait du ressentiment par rapport à beaucoup d'insultes et de blessures encourues au cours de cette vie. Fort heureusement, il peut oublier tout cela et il ne se souvient que des choses qui ont eu un impact sur lui de par leur caractère significatif ou crucial, comme la date de son mariage ou encore les noms de ceux qui lui doivent de l'argent, etc., mais le plus tragique, c'est qu'il a oublié la chose la plus importante, la plus déterminante concernant sa carrière terrestre, la clé de son bonheur et de sa libération – son nom et son identité réelle !

L'homme ne peut pas se permettre d'oublier qui il est, ni pourquoi il est venu. Il doit connaître la réponse aux questions *"Kasthwam, koham, kutha, aayaathah"*..., comme Shankara l'a dit : "Qui êtes-vous ? Qui suis-je ? Où vais-je ? D'où viens-je ? Quels sont la nature et le but de toute cette évolution et de tout ce changement ? Y a-t-il une base stable, solide, un but, un objectif,

une direction, un Directeur ou un Metteur en scène ? L'esprit de l'homme ne peut pas éluder de telles questions. Elles viennent le tarauder, lorsqu'il est seul avec quelque chose de grandiose et qui l'émerveille dans la nature ou à la suite d'un quelconque épisode terrible et choquant dans sa propre expérience. Il n'est ni sage ni avisé de délaisser ceci pour s'en retourner au traintrain et à la banalité de la vie sans poursuivre l'investigation vers laquelle on est poussé.

Mais l'homme oublie et il est négligent. Il prend à tort l'irréel pour le réel. Il est trompé par les apparences et il ne s'efforce pas de voir ce qu'il y a derrière le voile de l'illusion. Il s'égare lui-même et les autres. Le bébé suce son pouce et il en retire une immense satisfaction, un plaisir immense, mais nous savons bien qu'il n'a aucun goût, aucune douceur. Néanmoins, il pleure quand on lui retire son pouce de la bouche. Le caractère agréable est surimposé par le bébé. De même, le bonheur que l'on retire du monde n'est pas la nature du monde, il est subjectif. Il n'est que projection sur le monde du bonheur que l'*Atma* peut obtenir et dont l'*Atma* (le Soi) est la source et le but. Le bébé s'imagine que le pouce est un objet extérieur qui lui donne du plaisir, mais c'est seulement son imagination.

Le guru met en garde et il éveille. Il révèle la vérité et il vous encourage à progresser vers elle. A moins d'avoir l'aspiration, le cœur à vous interroger et à vous remettre en question et une intelligence alerte, il ne peut pas faire grand-chose. On peut nourrir les affamés, mais ceux qui n'ont pas faim repousseront la nourriture, comme si on voulait les gaver de force. Le guru est un jardinier qui s'occupe du plant, mais la plante doit avoir germé avant de pouvoir s'en occuper. Il n'ajoute rien de nouveau au plant, il l'aide seulement à croître en accord avec sa propre destinée, peut-être plus rapidement et mieux, mais jamais à l'encontre de sa nature profonde. Il éradique la pauvreté en indiquant à l'homme le trésor enseveli sous son habitation et lui conseille une méthode pour le récupérer et la vigilance nécessaire pour en faire usage à son meilleur avantage, etc.

9. L'activité et l'adoration ou le culte dépendront des devoirs relatifs au stade particulier de votre vie (étudiant, célibataire, marié...) et des qualités qui vous gouvernent. Même de l'ambrosie divine peut être nocive, si vous la buvez par le nez ! Il existe un mode de vie, une méthode d'élévation et une voie pour progresser pour chaque chercheur qui diffère de celle des autres. Un véritable guru sait ce qu'il y a de plus adapté, de plus approprié pour vous. Cela ne veut pas dire que le guru fait preuve de partialité et qu'il a des préjugés. Cela veut simplement dire qu'il est bon et qu'il a de la considération, car il n'insiste pas pour que tout le monde s'enferme dans un carcan étroit.
10. Renoncez à l'ego, consacrez à Dieu chaque instant, chacun de vos gestes. Il a garanti à l'homme qu'Il serait libéré de la souffrance et du mal. Si on leur demande où est Dieu, les gens indiquent le ciel ou quelque région lointaine, c'est pourquoi Il ne se manifeste pas. Réalisez qu'Il est en vous, avec vous, derrière vous, devant vous, tout autour de vous et qu'Il est très miséricordieux, prêt et soucieux de répondre à vos prières, si elles jaillissent d'un cœur pur.

Celui qui vous parle de ce Dieu omniprésent est le guru authentique et non celui qui vous promet le salut, quand vous déposez une bourse à ses pieds. Ne vous laissez pas égarer par de tels hommes mondains et matérialistes remplis de cupidité et d'égoïsme. Priez Dieu pour qu'Il éclaire votre esprit, pour qu'Il éveille votre intelligence et pour qu'Il soit votre Guru. Il vous guidera certainement et directement depuis l'autel de votre cœur. De nos jours, pour beaucoup de "gurus", la clôture est plus indispensable que la récolte, aussi mettent-ils l'accent sur des restrictions et des règles au dépens de la *sadhana* qu'elles étaient censées devoir protéger et donc, ils insistent fanatiquement sur l'observance de règles et de contraintes périmées, alors que le but même des réglementations peut bien s'effriter et pourrir. Ils magnifient le rôle du destin et des conséquences karmiques sans simultanément reconforter l'homme en lui décrivant la puissance irrésistible de la grâce divine.

11. Renoncez à discuter de ceux qui se sont égarés et parlez d'atteindre le But. Renoncez à tout contact avec de tels gens et cultivez les contacts avec des

lieux dénués de convoitise, d'avidité ou de tout autre désir. Recherchez le Guru qui veille sur tous avec un amour égal.

12. Il y a trois entités dans l'univers auxquelles l'homme est confronté : le *Paramatma*, *prakriti* et le *jivatma* – Dieu, la nature et l'homme. L'homme doit vénérer et réaliser Dieu par l'entremise de la nature. La nature est le nom de tous les éléments variés qui éblouissent l'homme avec la gloire et la splendeur divine. On l'appelle aussi Maya ! Maya est la parure de Dieu qui dissimule et révèle tout autant Sa beauté et Sa majesté. L'homme doit apprendre à utiliser la nature – non pas pour son confort ni pour s'empêtrer dedans en oubliant complètement Dieu à cause du plaisir qu'il en retire, mais pour mieux comprendre l'Intelligence qui guide l'univers. Comment un arbre croît-il, comment une fleur s'épanouit-elle, comment l'homme apprend-il à connaître les étoiles et l'espace, sinon en inspirant cette joie et cette intelligence dont le dote Celui qui réside au-dedans ? Approchez la nature avec humilité et avec ferveur et alors, votre avenir sera bon. Ravana convoitait Sita (qui représente *prakriti*, la nature) qu'il enleva en catimini, mais cet égoïsme et cette avidité précipitèrent sa chute. Si seulement il avait convoité Dieu qui se cache derrière la nature, il aurait pu gagner la joie éternelle.

On peut faire remonter toutes les souffrances de l'homme d'aujourd'hui à ce faux sentiment des valeurs. Le premier doit venir en premier. Premièrement, soi-même, ensuite, aider. Actuellement, il y en a qui entreprennent d'aider les autres sur la voie spirituelle sans avoir eux-mêmes parcouru cette voie et à ce moment-là, le guide et celui qui est guidé chutent tous les deux dans l'abîme ! Vous devez d'abord vous servir vous-même, c'est-à-dire comprendre qui vous êtes, où vous allez, d'où vous venez et pourquoi vous avez entrepris votre périple. Une fois qu'il a découvert les réponses à toutes ces questions dans les Ecritures, auprès des sages et par le biais de ses propres expériences indiscutables et irréfutables, alors l'homme peut oser guider les autres. Les gens ne sont pas non plus éduqués, ni formés à distinguer le vrai du faux, le provisoire de l'éternel, le correct de l'incorrect et ce qui est socialement bénéfique de ce qui est socialement nocif et néfaste. Ils rejettent toutes les

anciennes coutumes et les bonnes manières, les anciens textes et les rites comme étant inutiles et superflus simplement parce qu'ils sont "vieux" et ils adoptent de nouveaux usages et de nouvelles modes, parce que ceux-ci sont "neufs" ou "nouveaux". Le temps est un bon test et un bon baromètre. Les choses qui ont résisté aux critiques des siècles, aux coups de nombreuses et diverses cultures étrangères et à l'attrait de leurs fantaisies doivent posséder un noyau essentiel de vérité et de bien-fondé.

13. Nous avons besoin de guides spirituels qui sont dépourvus de suffisance et d'orgueil, de haine et d'avidité et de guides qui ont effectué tout le parcours du périple.
14. La Bhagavad Gita ne fait aucune référence à des problèmes familiaux ou de vie sociale. Elle enseigne à l'aspirant spirituel la voie qui conduit à la communion parfaite avec la divinité inhérente en lui. La raison pour laquelle il est vanté que cette vie humaine est supérieure, non seulement à la vie des bêtes, mais même à la vie des dieux, c'est que l'homme seul peut s'efforcer d'extraire de l'expérience du monde objectif les réponses aux questions sur sa propre origine, son sens et son but. Les Ecritures proposent des mesures pour libérer l'esprit des obstacles dans lesquels il s'empêtre afin que les réponses puissent s'y refléter. Il est clair, d'après les Ecritures que le monde a la paix, la félicité et la sagesse comme substrat fondamental et Réalité. Ce qu'il faut, c'est supprimer l'ombre qui occulte le rayonnement ou l'écran qui masque la Vérité.
15. Comme un ver à soie qui fabrique à partir de lui-même le cocon qui deviendra sa tombe, l'homme fabrique à partir de son propre esprit la cage dans laquelle il se piège lui-même, mais il est possible de vous en évader par un moyen que le guru peut vous enseigner ou que le Dieu qui est en vous vous révélera. Adoptez la *sadhana* qui vous libérera ! Finissez-en avec les rôles de clown que vous jouez depuis des lustres et adoptez enfin le rôle du héros et non celui du zéro ! Faites table rase du passé et ne vous inquiétez pas par rapport

à des erreurs possibles, ni à des déceptions possibles. Soyez résolu et agissez.

Certains gurus vous conseillent de tenir un journal quotidien dans lequel vous notez tous les méfaits que vous avez perpétrés ; ils vous demandent de lire cela, comme un exercice spirituel et de vous résoudre à vous corriger. Eh bien, lire cela et écrire cela ne fait qu'imprimer tout cela plus efficacement dans votre esprit ! Il vaut mieux remplacer de mauvaises pensées par de bonnes pensées et purifier l'esprit de tout mal en réfléchissant à des actes vertueux et en ressassant des pensées sacrées. Oubliez les choses dont vous ne voulez pas vous souvenir et rappelez-vous seulement ce qui vaut la peine d'être remémoré. C'est la manière saine pour accomplir des progrès spirituels.

16. Vous devez avoir recours à la *sadhana* sous la direction d'un expert qui connaît bien votre santé et votre tempérament et éviter l'excès d'enthousiasme et l'irrégularité. Si vous manquez de discernement, la *sadhana* vous piégera. Un excès de cristaux de soude abîme les vêtements que vous lessivez. Un peu trop bavarder avec la voisine sans faire attention à l'heure et la casserole de riz risque de trop bouillir et d'être perdue...La vigilance, le soin et la circonspection sont très importants pour le *sadhaka*. Le yoga peut se transformer en *roga* (maladie) en raison d'un manque d'auto-investigation continu.
17. Le guru vous donne un mantra que vous répétez. Même si vous ignorez quelle est sa signification, il opérera comme l'agent purificateur de votre esprit. Quand une personne sans instruction veut faire une demande à un fonctionnaire, elle va voir un avocat qui connaît la procédure, rédige la demande en anglais et la lui remet sous la forme d'une feuille dactylographiée que la personne présentera au fonctionnaire. Celle-ci ignore ce qu'il y a d'écrit ou le sens des mots, mais c'est issu du cerveau et de l'expérience d'un homme qui opère comme son guru pour la circonstance.

18. Dieu est en vous, mais à l'image de la femme qui appréhende que son collier a été volé ou perdu pour finir par reconnaître qu'il est autour de son cou, quand elle passe devant un miroir, l'homme reconnaîtra également que Dieu est en lui, quand un guru lui en fera prendre conscience.

VIII. LA DISCIPLINE ALIMENTAIRE

1. Vous devez voir que la nature est pleine de Dieu, façonnée par Dieu, qu'elle est Dieu dans ces formes, ces odeurs et ces sons. Nous voyons une image dans un miroir, parce que les rayons lumineux se reflètent à la surface du miroir. Vous êtes les reflets des rayons divins dans le miroir de la nature. Si ce miroir n'était pas là, l'homme n'existerait pas sous la forme d'une entité distincte. Supprimez le miroir et le "vous" se fond en "Lui" et il reste "nous". C'est la nature qui génère la conviction que vous êtes le corps. Vous avez l'impression d'être un nom et une forme, à l'image de la nature. Cette identification a provoqué une somme d'attention excessive à l'égard du corps et par là des soucis, des tracasseries, une souffrance et une grande tristesse. Le principe suivant lequel la nourriture n'est qu'un remède pour soigner la faim est ignoré et l'homme est devenu l'esclave de son palais. Il consacre la totalité de son temps à s'occuper du corps, prévenir la maladie, promouvoir sa santé, développer ses muscles, etc. – sans se soucier aucunement de Dieu qui réside à l'intérieur de ce tabernacle physique et qui doit être reconnu et révérencé. La balance sur laquelle vous montez et où vous lisez votre poids avec une grande fierté se moque bien d'une si piètre exaltation. Elle affiche son mépris à l'égard de votre vanité par rapport à des gains physiques et elle vous met en garde contre trop de préoccupations par rapport à des gains miévrés et ridicules. Elle sait que la mort est tapie en embuscade et qu'elle peut vous emporter, quel que soit votre poids ! Développez la vision intérieure et non le corps. Concentrez-vous sur le Créateur et non sur le créé.
2. La culture indienne telle qu'elle est contenue dans les Védas préconise que le contrôle des organes des sens et vivre sur la base d'une bonne alimentation *sattvique* sont les moyens pour réaliser le Soi et atteindre la Libération. C'est pourquoi depuis des temps immémoriaux, les *rishis* prenaient de la nourriture *sattvique* et buaient de l'eau courante limpide. Ceci préservait parfaitement la pureté de leur esprit et c'est ainsi qu'ils étaient en mesure de comprendre l'Esprit divin.

3. La modération dans l'alimentation, les paroles, les désirs et les passe-temps, le contentement avec le peu que l'on peut obtenir par le biais d'un travail honnête et l'enthousiasme à servir les autres et à transmettre de la joie à tout le monde – voilà les toniques et les moyens les plus puissants de préserver la santé connus de la science de la santé, le Sanathana Ayurveda.
4. Vous devez veiller à ne pas trop manger et à ne pas détériorer votre santé. Si votre corps est malade, votre esprit s'affaiblit lui aussi et le cerveau ne peut pas travailler correctement.
5. L'alimentation *sattvique* ne comprend pas uniquement la nourriture que nous absorbons par la bouche, mais aussi l'air pur que nous respirons par le nez, les vues pures que nous contemplons via nos yeux, les sons purs que nous écoutons via nos oreilles et les objets purs que nous touchons. Tout ce que nous absorbons par les portes des cinq organes des sens peut s'apparenter à de l'alimentation. Ecouter, regarder et toucher de mauvaises choses ne constitue pas une alimentation *sattvique*.
6. L'apport doit toujours être pur et irréprochable, *sattvique*. Les sons, les spectacles, les impressions, les idées, les leçons, les contacts, les impacts – tout doit promouvoir le respect, l'humilité, l'équilibre, l'équanimité et la simplicité.
7. L'esprit est la clé de la santé et du bonheur et on doit donc choisir la nourriture de façon à ce qu'elle n'affecte pas négativement l'esprit. En plus d'une nourriture *sattvique*, l'esprit doit également bénéficier d'un régime spécial, comme *dhyana*, *japa* et *namasmarana* pour garantir sa santé et sa stabilité.
8. C'est en modérant et en modulant ses habitudes alimentaires et dé(gustatives) que l'on peut établir les fondements d'une vie spirituelle. On préférera les aliments *sattviques* aux aliments *rajasiques*. Lorsqu'on boit des breuvages alcoolisés, on perd le contrôle sur les émotions et les passions, les pulsions et les instincts, la parole et les gestes et on descend même au niveau bestial. En mangeant de la chair, on développe des tendances violentes et des maladies animales. L'esprit devient plus

récalcitrant, lorsqu'on se laisse tenter par de la nourriture *rajasique* et il ne peut jamais se réformer, si on privilégie la nourriture *tamasique*. Pour s'absorber en permanence dans le Principe divin, nous devons faire preuve de vigilance par rapport à la nourriture et aux breuvages consommés par le corps et par l'esprit.

9. Par rapport à ce que vous consommez, vous devez faire preuve de prudence, puisque sa langue et son organe reproducteur sont les deux grands ennemis de l'homme. Les désirs insatiables et les envies irrésistibles de la faim et du sexe vous attirent dans la perte. Renoncez donc à satisfaire les exigences de la langue et sa gourmandise et ne soyez pas la victime de la concupiscence ou du goût. Prenez de la nourriture *sattvique* et mangez en compagnie *sattvique*. Faites preuve de modération dans votre alimentation et gardez vos sens strictement sous contrôle.
10. La nourriture que l'on consomme doit être pure et exempte des maux subtils transmis ("irradiés") par les personnes qui collectent les denrées, qui cuisinent les repas et qui les servent. Oui, le *sadhaka* doit veiller attentivement à tout cela ! Le lieu où l'on vit sa vie a aussi une influence subtile sur le caractère et les idéaux. Ramakrishna Paramahansa évoquait la paix que l'on pouvait avoir à Mathura, à Bénarès et dans d'autres lieux saints. Même si le Gange est un fleuve sacré tout au long de son parcours jusqu'à la mer, il y a certains lieux sur ses rives, comme Rishikesh, Haridwar, Kasi, Prayag, etc. qui sont particulièrement surchargés de vibrations spirituelles qui aident le *sadhaka* à purifier sa conscience à tous les niveaux.
11. La consécration s'opère diversement. Prenons la nourriture que vous consommez : offrez-la à Dieu avant de la manger. Elle est alors rendue pure et puissante. Tout acte accompli pour glorifier Dieu est rendu par-là pur et puissant.
12. Trois puretés sont à observer : la pureté des provisions, la pureté des récipients dans lesquels la nourriture est préparée et la pureté des personnes qui servent la nourriture préparée.

Il ne suffit pas que les provisions soient pures et de bonne qualité. Il faut aussi se les procurer par des moyens honnêtes. Aucun revenu inéquitable, injuste ou incorrect ne devrait être utilisé pour s'entretenir. De tels revenus sont viciés à la source même. La source, l'acheminement et le but doivent tous être pareillement purs. Les ustensiles doivent être propres et impeccables. La personne qui assure le service doit non seulement être extérieurement propre, mais elle doit aussi avoir des habitudes, un caractère et une conduite irréprochable. Elle doit être dénuée de haine, de colère, de tracasseries et d'indifférence en servant les plats. Elle devrait être enjouée et fraîche. Et elle doit être humble et remplie d'amour. En servant ceux qui prennent leurs repas, elle ne devrait pas permettre à son esprit de ressasser des idées mauvaises ou malveillantes. La simple propreté physique ou le seul charme physique ne compense pas de mauvaises pensées, ni de mauvaises habitudes. Le *sadhaka* qui veut pouvoir acquérir la concentration doit être attentif en ce qui concerne ces restrictions, autrement, pendant la méditation, les influences subtiles des mauvaises pensées du cuisinier et des serveurs hanteront le *sadhaka*. On devrait veiller à ne s'entourer que de personnes vertueuses. Le charme superficiel, la qualité professionnelle et des tarifs avantageux ne devraient pas permettre de vous influencer en faveur de cuisiniers et de domestiques dangereux. Examinez soigneusement leurs habitudes et leur caractère. La nourriture que vous prenez est une composante particulièrement importante de la substance physique et mentale avec laquelle vous devez lutter dans le domaine spirituel. La pureté de l'esprit peut être et doit être complétée par la pureté du corps et par la pureté de sa fonction importante, le langage. C'est le *tapas* réel – physique, mental et vocal.

13. Le corps et la vie dans celui-ci sont basés sur la nourriture et sont soutenus par la nourriture. Donc, c'est la nourriture qui décide du niveau

d'accomplissement, élevé ou pas. De nos jours, l'accent est mis sur la discipline et une conduite règlementée sans aucune référence à la sustentation. Peu importe si une personne est illustre et instruite et peu importe à quel point elle prête attention aux enseignements du Védanta et veille à les propager, si elle néglige le code strict relatif à l'alimentation qui est à la base même du corps et de ses fonctions, elle ne pourra pas réussir. On ne se soucie guère de la pureté des provisions, du cuisinier et de ceux qui servent ce qui a été préparé. Ces gens sont contents quand leurs estomacs sont remplis et quand leur faim est assouvie. Le premier temple qu'ils honorent, c'est le restaurant où idlis¹⁷ et sambar¹⁸ sont offerts à l'Ame qui confère le bonheur éternel ! Comment ces gourmands pourraient-ils arriver à la concentration ? Comment peut-on garantir la pureté de la cuisine, des denrées et du service dans les restaurants ? Qui accorde de l'attention à cela ? Mais sans cela, les gens se plaignent de ne pas arriver à se concentrer et subissent encore davantage de confusion ! Il n'est possible d'arriver à un résultat que si les causes adéquates opèrent correctement. Si vous cuisinez des choses amères, comment le plat final pourrait-il être sucré ?

L'alimentation et le divertissement sont très soigneusement encadrés dans la Bhagavad Gita, mais on fait peu de cas de son enseignement et on ne le considère pas non plus comme si essentiel que cela. Partout, il y a des gens qui ne jurent que par la Bhagavad Gita, qui dissertent dessus des heures durant et qui la prêchent, mais il y en a très peu qui mettent en pratique ses enseignements. Ses versets gonflent leurs têtes, mais ils sont incapables de faire face aux revers malgré tout leur entrain philosophique ! La félicité et la paix ne peuvent s'acquérir que par le biais d'une nourriture et d'une détente pures.

14. Pour être *sattvique*, la nourriture devrait être en mesure de fortifier l'esprit et le corps. Elle ne devrait être ni trop salée, ni trop chaude, ni trop amère, ni trop sucrée, ni trop aigre. On ne devrait pas la consommer brûlante et on devrait

¹⁷ Gâteaux de riz et de lentilles noires

¹⁸ Plat à base de lentilles avec épices et légumes

éviter la nourriture qui attise la soif. Le principe général est qu'il devrait y avoir des limites et de la modération. La nourriture cuite à l'eau ne devrait pas être utilisée le lendemain, car elle devient nocive. Même les fritures devraient être consommées avant qu'elles ne développent des odeurs désagréables.

15. L'alimentation *rajasique* est le contraire de l'alimentation *sattvique*. Elle est trop salée, trop sucrée, trop chaude, trop aigre, trop odorante. Ce type de nourriture excite et grise.

Vous devez réguler vos habitudes alimentaires et contrôler l'avidité de votre langue. Prenez seulement de la nourriture *sattvique* (elle favorise l'équanimité) et ne prenez part qu'à des activités de détente qui sont *sattviques*. Ainsi, vous pouvez vous défaire d'une mauvaise santé physique et mentale. Endurez la calomnie, la perte, la déception, la défaite, hardiment et avec équanimité ; alors nulle dépression mentale ne peut vous submerger. Je dois vous dire que je me réjouis si l'un d'entre vous est soumis à la souffrance, car c'est une opportunité qui vous est offerte de démontrer votre intelligence et votre sens des valeurs. Harischandra (un empereur qui s'accrocha à la vérité malgré d'horribles vicissitudes qu'il aurait pu éviter en prononçant un seul mensonge) connut toute une série de terribles désastres – la pauvreté, l'exil, la persécution, la vente comme esclaves de sa femme, de son fils et de lui-même et un travail dégradant qui lui fut assigné par son maître qui avait la charge du ghat de crémation à Bénarès – collecteur de la taxe. Il ne plia et ne rompit point et il s'en tint à sa détermination de ne pas céder à l'appel de l'iniquité.

16. La pureté intérieure devrait être votre premier objectif. Que nettoyez-vous le plus dans un contenant pour boire ? L'intérieur ou l'extérieur ? Vous pouvez avoir de bons légumes et d'excellents condiments et ingrédients, le cuisinier

peut être un véritable chef coq et le four peut être impeccable, mais si votre casserole en cuivre n'est pas étamée, alors le sambar se transformera en une mixture dangereuse et immangeable et deviendra un poison pour ceux qui le mangent. Des actions appropriées et de bonnes habitudes agissent pour protéger la nourriture du contact avec le cuivre. Pour vous, la Gayatri et le rituel du *sandhya* accompli trois fois par jour agira comme l'étain pour protéger le réceptacle du cœur où bouillonnent les émotions, les pulsions et les instincts. La discipline du *sandhya* domptera tous les instincts, de même que l'aiguillon du cornac maîtrise la force de l'éléphant et l'entraîne à faire des tours sur la piste de cirque. Ne manquez pas de tirer le meilleur parti de cette opportunité.

Si vous voulez atteindre les quatre buts de la vie humaine – *dharma* (la rectitude), *artha* (la prospérité), *kama* (la satisfaction des désirs) et *moksha* (la libération de la servitude) – la condition fondamentale, c'est la bonne santé du corps et de l'esprit. La maladie veut dire se sentir mal à l'aise et dérangé en raison d'un bouleversement de l'équilibre qui affecte l'état physique et mental. Cela arrive pour deux raisons : une nourriture et des activités fautives.

Il est plus sage de prévenir la maladie que de courir après des remèdes après que celle-ci se soit déclenchée ou qu'elle soit devenue incontrôlable.

Le *yogi* est l'homme satisfait qui est centré sur Dieu ; le *bhogi* est l'homme qui se repaît des plaisirs sensuels ; et le *rogi* est l'homme qui est perclus par la maladie !

On peut vivre plus longtemps et être en meilleure santé en mangeant simplement un minimum. Des prières régulières deux fois par jour vous donneront la force et le courage qui peuvent supporter la maladie. Si on vous

propose un verre d'eau, vous dites immédiatement "merci", alors combien plus de reconnaissance et de gratitude devriez-vous témoigner à Dieu qui veille sur vous et qui éloigne tout le mal qui menace de vous submerger. L'activité doit être consacrée à Dieu, au Dieu Très-Haut, ce qui favorisera la santé du corps et de l'esprit.

On octroie même du repos aux machines matérielles qui ne peuvent marcher continuellement, alors que dire à propos de ce corps humain si délicatement organisé ! Jeûner une fois par semaine est bon pour le corps et pour la nation. Ne prenez que de l'eau pour évacuer toute la saleté. Par la seule diète, les oiseaux et les bêtes rétablissent leur santé ! Seule une personne saine peut se permettre d'oublier le corps et de consacrer ses pensées à Dieu et d'en retirer de l'*ananda* (Félicité). La maladie est le résultat inéluctable de l'oisiveté et de basses indulgences et la santé résulte d'une vie à la dure. Effectuez vous-même tous vos services personnels et l'état de votre santé s'améliorera sûrement. Le contentement est le meilleur des toniques. Utilisez votre corps comme une embarcation pour traverser l'océan de la vie, avec la dévotion et le détachement comme rames.

17. Nul ne se souciera de porter les mêmes vêtements pendant des années et des années. La mort est simplement se dépouiller d'un vieux vêtement. Si même les *Avatars* abandonnent leur corps une fois leur tâche remplie, comment l'homme pourrait-il être sauvé de l'inéluctable dissolution ?

18. Buvez du lait ou du yoghourt, mangez des fruits et des noix. Ils génèrent des pensées constructives, vertueuses et spirituelles.

19. L'esprit est le jouet de la nourriture consommée par l'homme. La qualité de cette nourriture détermine l'orientation du désir qui divertit le flux mental. C'est pourquoi dans la Bhagavad Gita et dans tous les textes spirituels, une alimentation *sattvique* est recommandée à tout individu qui cherche à s'élever et à grandir. Le mental implique le désir, quelque chose que l'on recherche. Au moment où le Sans-forme désira la forme, l'univers se manifesta ; ainsi l'esprit est-il le principe créateur, la Maya désirant le premier désir de se multiplier. Maintenant qu'il est alimenté par *rajas* – la passion et l'émotion, l'activité et l'aventure – il galope dans le monde, plonge dans le désir et enfonce l'homme de plus en plus profondément dans la fange. Alimenté par de la nourriture *tamasique* qui appesantit, intoxique, émousse la raison et génère de la paresse, l'esprit est insensible, inerte et inutile pour élever l'homme.

La qualité de la nourriture est déterminée par les vibrations dont elle est chargée via les processus de pensée de ceux ou de celles qui la manipulent, qui la préparent et qui la servent. La compagnie dans laquelle on consomme la nourriture, l'endroit, les récipients dans lesquels elle est cuisinée, les émotions qui agitent l'esprit de celui ou de celle qui la cuit et qui la sert, tout ceci exerce une influence subtile sur la nature et sur les émotions de la personne qui absorbe le produit final. C'est parce que les sages de l'Inde ont bien compris ceci qu'ils instaurèrent de nombreuses règles par rapport à l'alimentation.

L'allergie est provoquée par des odeurs désagréables ou lorsqu'une chose intrinsèquement fâcheuse est contactée ou goûtée. Un esprit sain soutient un corps sain et vice-versa. Les deux sont interdépendants. La santé est essentielle pour être heureux. La nourriture *rajasique* enflamme les émotions,

la nourriture *tamasique* entraîne la paresse et le sommeil. La nourriture *sattvique* satisfait.

20. L'homme ne réalise pas qu'il y a un vaste inconnu qui se situe au-delà du champ des cinq instruments de perception imparfaits qu'il possède. Par exemple, des millions de minuscules particules et des millions de vibrations émanent constamment et sans interruption de chaque être et de chaque chose. Certaines substances, comme le camphre, en émettent tellement qu'un morceau de camphre disparaît en quelques jours. Les corps des autres nous affectent par ces émanations et nous les affectons aussi similairement. Pour le meilleur ou pour le pire, nous communiquons inévitablement de la sorte. Naturellement, la croissance du corps est affectée, ainsi que sa santé et sa force, par les contacts ou les fréquentations que nous entretenons. Les émanations s'intensifient, quand la saleté s'accumule, quand les eaux usées stagnent ou quand les égouts sont bouchés. Les règles d'hygiène publique sont conçues pour limiter la propagation des maladies à partir de tels endroits.

Les Ecritures hindoues prescrivent cinq types de bain pour protéger son immunité physique contre les émanations d'autrui : le bain de boue, le bain de soleil, le bain aquatique, le bain d'air et le bain de cendres via lequel on recouvre le corps de cendre fine ou *vibhuti*, vénérée comme la marque de Shiva. La cendre protège le corps des contacts négatifs et des effets nuisibles des vibrations qui émanent des autres. Elle sanctifie et purifie aussi les vibrations de l'individu porteur de cendre, car elle lui rappelle toujours la fin inévitable de tout ce que l'on considère comme étant à soi. L'intouchabilité comme pratique sociale a dû connaître son origine dans la réalisation de ces vérités.

La partie grossière de la nourriture est éliminée comme matières fécales, la partie subtile se transforme en muscle, en sang, etc. et le plus subtil de l'aspect le plus subtil est transmuté en mental et ses activités. C'est la raison pour laquelle les sages ont prescrit certaines limites et niveaux de nourriture afin de promouvoir les désirs spirituels et de prévenir les tendances contraires. La bouche est le sas d'entrée de la demeure physique. Si l'entrée est sale, que peut-on dire alors de la demeure et de ceux qui y résident ! La propreté est voisine de la sainteté. Naturellement, de nombreux sages et de nombreux saints accordèrent peu d'attention à la propreté personnelle, se situant toujours sur le plan supérieur proche de la Réalité. Le corps doit être soigneusement et délicatement entretenu. C'est un don précieux, une machine très complexe et bien configurée qui vous est donnée pour accomplir une tâche louable. L'extérieur lui aussi doit être propre et plein du charme de la bonté.

La *puja* dans le sanctuaire domestique, la récitation d'hymnes et les *bhajans* que vous chantez, tous diffusent des vibrations qui nettoient et purifient l'atmosphère et désinfectent ainsi la "nourriture" que vous consommez.

Pareillement, la vision de temples et de demeures surchargées de divinité, d'idoles et de sculptures qui décrivent le mystère et la majesté de Dieu dans Ses formes variées, et de scènes qui insufflent dans votre esprit la petitesse de l'homme face à la magnitude du grand œuvre de Dieu – tout ceci a un impact salutaire sur la formation du caractère et sur l'orientation des habitudes et des attitudes.

Kurukshetra est le champ de l'alimentation, "*kuru*" voulant dire l'alimentation. L'alimentation signifie tout ce que l'on absorbe via les sens. Cette nourriture est ce qui détermine la nature des élans, des émotions et des passions qui

doivent être bien canalisés et sublimés pour servir le but de se libérer de la peur et du chagrin. Le champ du corps doit devenir le champ du *dharma*, le domaine purifié de la vertu et du *vairagya* (renoncement aux désirs inférieurs). Alors, le Conducteur du char prendra les rênes et l'homme sera libéré et le corps deviendra le corps ou le champ de l'absolu. C'est l'histoire d'une personne autoréalisée ou qui a réalisé le Soi. Celui qui est autoréalisé se fond dans la Félicité *atmique*. Les occurrences extérieures ne l'ennuient pas. Il possède le monde de la paix intérieure pour lui-même.

21. Limiter les naissances par des moyens artificiels est une mesure idiote et mauvaise, comme vous couper la tête, parce que la porte est trop basse et parce que vous ne voulez pas entrer en vous courbant. Ce que vous devez faire, c'est trouver le moyen de faire pousser davantage de nourriture, par exemple, en utilisant les vastes ressources des eaux souterraines. Les moyens artificiels pour empêcher la conception encourageront la licence et entraîneront la promiscuité bestiale dans le pays. Ceux qui encouragent de telles tactiques dangereuses devraient plutôt encourager le contrôle des sens et la maîtrise de soi par la grâce du yoga et du *seva*, des méthodes qui sont recommandées dans les Ecritures par des sages qui connaissaient les calamités qui sont les fruits d'une paternité irresponsable ou d'une maternité frustrante. Les victimes innocentes et ignorantes peuvent être bien éduquées à maîtriser leurs désirs inférieurs et à les sublimer via des canaux plus bénéfiques. Sans préparation mentale, ni détermination, ces méthodes artificielles peuvent produire l'insanité d'une mauvaise santé et d'autres problèmes complexes.

Les jeunes esprits sont excités et poussés aux petites gratifications, aux vices et à la complaisance par l'entremise des films, du cinéma, de livres, de

revues, de la musique et par le comportement et la conduite des adultes et des aînés. Via certaines campagnes de planning familial, on les persuade d'adopter des moyens par lesquels ils n'ont pas de responsabilité pour les conséquences de leurs "indulgences". C'est là certainement brûler la puissance et le progrès à venir de la nation par les deux bouts de la chandelle. La meilleure méthode de planning familial, c'est la méthode ancienne, c'est-à-dire faire en sorte que l'homme réalise sa divinité innée par la *sadhana*.

IX. LES TROIS GUNAS

1. Ce Nilayam a trois entrées, la plus extérieure représentant *tamas* (par laquelle les gens entrent avec leurs égarements, leurs doutes, leurs découragements, etc. La deuxième représente *rajas*. En franchissant celle-ci, les gens sont attirés par des vues qui réjouissent l'œil et l'esprit. Et la troisième entrée mène à la salle de prière où les gens développent des qualités plus rares et plus pures, des qualités *sattviques*. Ce cercle résume la progression du *sadhaka* vers la Réalisation depuis les sables moroses du désir, à travers les portions et périodes sauvages et touffues de la colère et de la haine jusqu'aux verts pâturages de *prema*, l'amour. Gagnant la vaste région de l'*Ananda* (Félicité), il demeure en contemplation yogique et l'énergie de la Kundalini (Kundalini Shakti) s'éveille jusqu'à l'épanouissement du lotus du cœur et que la Flamme suprême brûle en dispersant les ténèbres de l'ignorance.
2. L'écoute *sattvique*, c'est écouter des histoires, des expériences et des messages de sages et de saints qui ont aspiré après Dieu et qui L'ont réalisé et le regard *sattvique*, c'est contempler les adorateurs du Seigneur, les images des saints et des sages et prendre part aux fêtes célébrées dans les temples, etc.

Le regard *rajasique*, c'est regarder des scènes de convoitise et de concupiscence, des images de joie sensuelle, d'apparat pompeux, d'exhibition de pouvoir, de statut et de manifestation d'autorité égoïste. Se réjouir de la description de scènes et d'épisodes sensuels, de démonstration de pouvoir et d'autorité, d'affirmation de puissance et de prouesses relève de l'écoute *rajasique*.

D'autres prennent plaisir à écouter des aventures effroyables, des histoires de monstres cruels et d'actes vicieux. Ce sont des individus *tamasiques*. Ils admirent la cruauté et les tactiques de terreur et prennent plaisir à regarder de telles images. Ils vénèrent des dieux démoniaques assoiffés de sang et se délectent d'histoires de spectres et de forces sinistres, étranges et inquiétantes.

3. Chercher Brahman sans d'abord veiller à mener une vie morale et vertueuse, c'est comme vouloir une flamme, mais sans la lampe, ni la mèche, ni l'huile ! Acquérez d'abord ces trois choses, puis allumez la lampe et vous aurez de la lumière. Il en est ainsi de la lumière de *Brahmajnana* ou de la réalisation de Brahman.

Ici, il y a un point que les *sadhakas* doivent soigneusement noter : la lampe, la mèche et l'huile doivent être adaptées. Si la mèche est trop grande pour la lampe ou trop petite, s'il y a trop ou pas assez d'huile pour la mèche ou si la lampe est trop petite ou trop grande pour l'huile ou pour la mèche, alors la flamme ne brûlera pas avec éclat et elle ne produira pas de lumière. Il ne peut y avoir de lumière claire et stable que si l'ensemble a des proportions adaptées. Les trois *gunas* doivent également être en équilibre pour produire un résultat maximum : la Libération. Les trois *gunas* sont des liens. L'homme est lié par les *gunas*, comme une vache dont les pattes antérieures sont liées ensemble, dont les pattes postérieures sont aussi liées ensemble et dont le cou et les cornes sont attachés par une troisième corde. La triplicité des *gunas* forme un triple attachement similaire. Comment la pauvre bête pourrait-elle se mouvoir librement, attachée ainsi ? Le *sattva guna* est un lien d'or, le *rajo guna* est un lien d'argent et le *tamo guna* est un lien de fer et tous les trois vous attachent efficacement malgré la différence de prix du matériel. Comme liens, ils constituent tous les trois des obstacles à la liberté de mouvement.

4. Pendant Shivaratri, le mental doit se dissoudre, être réduit à néant. Le *Lingam* représente Cela en quoi ce monde parvient à la dissolution, ce que devient ce monde.¹⁹ Examinez-le : les trois *gunas* (qualités primordiales) sont représentés par un socle à trois niveaux et au-dessus, le *Lingam* symbolise le but de la vie. Le *Lingam* représente un symbole, le symbole de la création, le fruit de l'activité des trois *gunas* et de Brahman (la Réalité suprême) qui l'imprègne et qui lui donne son sens et sa valeur. Lorsque vous vénerez le *Lingam*, vous devriez le faire en ayant foi en cette signification symbolique.
5. La santé spirituelle est préservée et favorisée par l'attention portée aux trois *gunas* (qualités) – *sattva* (équilibre), *rajas* (activité) et *tamas* (passivité) et la santé physique par l'attention portée aux trois humeurs – *vata* (vent), *pitta* (bile) et *kapha* (phlegme). Les trois humeurs ne doivent être ni affaiblies, ni en déséquilibre. Un corps sain est le meilleur contenant pour un esprit sain. La maladie agite l'esprit et génère de l'anxiété. Le matériel et le spirituel constitue les deux plateaux d'une balance. On doit s'en occuper d'une manière égale, au moins jusqu'à ce que l'on parvienne à un certain niveau de progrès dans le développement spirituel.
6. L'homme souffre de deux genres de maux, physique et mental, l'un causé par le déséquilibre des trois humeurs – *vata*, *pitta* et *slashma* – et l'autre par le déséquilibre des trois *gunas* – *sattva*, *rajas* et *tamas*. Ce qui est singulier concernant ces deux types de maux, c'est que la culture de la vertu les guérit tous les deux ! La santé physique constitue un prérequis pour la santé mentale et la santé mentale soutient la santé physique. L'attitude de générosité et de force d'âme en face du malheur ou de la perte et l'esprit d'enthousiasme à faire le bien et à servir au meilleur de ses capacités développent l'esprit et le corps. La joie même que l'on retire du service réagit

¹⁹ Le *Lingam* est juste un symbole, un signe, une représentation du sans-forme, de l'infini, de l'illimité, n'ayant ni membres, ni visage, ni avant, ni arrière, ni commencement, ni fin. Sa forme est l'image que l'on se fait du sans-forme. C'est le symbole le plus adapté de l'Omniprésent, de l'Omniscient et de l'Omnipotent. Tout y est inclus, intégré, englobé, incorporé. Tout part de Lui et tout retourne à Lui.

sur le corps et vous libère de la maladie. Le corps et l'esprit sont très étroitement interconnectés.

7. Prenez votre paume droite et tendez-la verticalement devant vous. Vous voyez que le pouce pointe vers vous et qu'il se distingue des autres doigts. Le pouce représente le *Paramatma* (le Soi suprême) qui se tient à l'écart et sans affectation. L'index, lui, représente le *jīvi* (l'individu) qui est attaché aux trois *gunas*, à la triple complexité du monde objectif. Il cherche à se mêler à ceci et à cela et encore à autre chose et à faire étalage de ceci et à stigmatiser cela, il est fort occupé à s'identifier à des objets, aussi ne reste-t-il qu'en compagnie des trois *gunas*. Mais permettez-lui une fois de se tourner vers le *Paramatma*, d'entrer en contact étroit avec Lui et alors, il perdra le contact avec les *gunas*. Lui et le pouce formeront le *chin-mudra*, le signe de la complétude, de la Conscience aboutie.
8. *Kaivalyam* est l'état où on expérimente le Divin comme tout englobant – comme Volonté, comme Activité, Félicité, Intelligence et Existence. Vous devez éradiquer votre lourdeur d'esprit et votre apathie (*tamas*), sublimer vos passions (*rajas*) et cultiver la pureté (*sattva*) pour vous établir dans *kaivalyam*. Vous avez traversé *tamas* et *rajas* et vous êtes maintenant dans le domaine du *sattvique*, comme le symbolise les deux portes que vous avez franchies. A présent, vous devez prendre à cœur la leçon du symbole du fanion de Prasanthi qui vous enseigne à dépasser les domaines de la convoitise, de la colère et de la haine pour parvenir aux vastes et verts pâturages de l'amour. Asseyez-vous là dans la concentration de la prière méditative et ouvrez les pétales de votre cœur par le yoga pour pouvoir obtenir l'Illumination suprême.
9. Ce n'est pas seulement la *sadhana* comme le *japa*, la méditation, *namasmarana*, etc. qui est nécessaire. Elle doit être pratiquée, mais pour compléter son impact, vous devez mener une vie régulée, une vie qui favorise les bonnes pensées, avec une alimentation et des activités *sattviques*. Jusqu'à ce que vous testiez totalement et sincèrement ce que Je prescris, il

vaut mieux vous taire. Si vous n'avez jamais escaladé une taupinière, comment pourriez-vous évaluer un pic ?

10. Désirer le fruit de vos actions est un signe du *rajoguna* et ne plus vouloir agir, si vous ne bénéficiez pas du fruit de l'action est un signe du *tamoguna*. Vous engager dans l'action, tout en sachant que le résultat suivra sans vous y attacher ou sans vous en inquiéter est le signe du *sattva guna*.

11. Les vêtements que l'on porte et l'élocution ne décident pas qui est un sadhu ou non. C'est le *guna* qui décide. Tous les animaux ont le potentiel pour être bons, aussi favoriser la bonté en tous est le meilleur moyen pour garantir le bien-être du monde.

12. Les sens doivent être éduqués, entraînés pour ne plus être sous la coupe de *tamas* et *rajas* : ils ne doivent ni être émoussés, ni vous tirailler, ni être léthargiques, ni être dangereusement divertissants. Les *gunas* doivent être transcendés. Un étudiant s'approcha d'un guru pour lui demander la voie qui conduisait à la paix et il répondit qu'il devrait développer la tolérance à l'égard de tous les hommes, de toutes les choses et de toutes sortes d'événements. Rien ne devrait susciter une réaction intéressée, l'aversion ou le désir. Seul le Très-Haut doit être recherché. Dieu seul doit être désiré.

13. Le mental est toujours instable. Il doit être éduqué. Sa qualité mercurienne imprévisible doit être maîtrisée. Il est vraiment la forme de la Conscience et ne deviendra stable que lorsqu'il se fondera dans la Conscience, c'est-à-dire, le Divin. La glace peut recouvrir un lac. La glace est inerte, mais brisez-la, repoussez-la sur le côté et la forme naturelle de l'eau se révèle. La Conscience n'a ni joie, ni peine, elle est toujours en parfait équilibre. "Je suis Cela", n'étant affectée ni par l'une, ni par l'autre. Le *samadhi* est mien, intelligence égale, sagesse inaltérable et immuable.

14. Enlevez la cataracte et la vision devient claire. De même, supprimez le sentiment d'infériorité qui vous écrase actuellement et sentez que vous êtes *Atmaswarupa*, *Nithyaswarupa*, *Anandaswarupa* (absolu, éternel, bienheureux) et alors, chacun de vos actes devient un *yajna* (sacrifice), une *puja* (adoration rituelle). L'oreille, l'œil, la langue et les pieds deviennent tous les instruments de votre élévation et non des pièges pour votre destruction. Transformez le *tamoguna* (la qualité d'inertie) en *tapoguna* (la qualité de l'austérité) et sauvez-vous vous-même.
15. En intégrant les enseignements du Bhagavata, *tamas* sera stimulé en *rajas*, puis purifié en *sattva*, à l'image d'un fruit qui pousse et qui, grâce à l'influence conjointe et combinée de la terre et du soleil, se transforme en quelque chose de tout à fait acide, puis de partiellement sucré et enfin, de parfaitement sucré, en trois étapes. Similairement, grâce aux deux forces jumelées de la grâce extérieure et de l'aspiration intérieure, l'homme devient la douceur totale et parfaite de l'*ananda* (la Félicité) et de *prema* (l'Amour).
16. Vous vous rendez à Puttaparthi, vous y achetez une photo et après l'avoir ramenée chez vous, vous entreprenez de lui rendre un culte quotidiennement ou tous les jeudis, mais c'est juste une bonne activité qui ne vous conduira pas bien loin. Il vous faut aussi développer des vertus, de bonnes habitudes, de bonnes attitudes, de bonnes caractéristiques, un bon caractère, autrement votre vie ne sera qu'une suite et une succession de plus et de moins, l'un annulant l'autre, pour ne totaliser et n'aboutir qu'à un simple zéro. Quand vous dites "*That Tvam Asi*", "Tu es Cela !" (c'-à-d l'Absolu), vous devez avoir les caractéristiques de ce que vous prétendez être.
17. *Tamas* est semblable aux vers qui grouillent sur une charogne, *rajas* aux mouches qui se posent sur des choses immondes et nauséabondes comme sur de bonnes choses et *sattva* est semblable aux abeilles qui ne visitent que des fleurs parfumées, mais tous sont attirés par quelque objet, alors que l'on devrait être libre de toute trace d'attachement. Si votre cœur est infesté par les

vers et par les mouches, il est nécessaire de le pulvériser avec *namasmarana* pour désinfecter l'endroit...

18. Nous louons nos anciens *rishis*, mais nous rejetons leur héritage. Nous vénérons les textes qu'ils ont compilés, mais nous ignorons leurs enseignements. Nous exposons leurs doctrines et leurs découvertes, mais nous refusons de les mettre en application ! Nous sommes des mendiants vivant dans une maison d'or. Nous ignorons le fait que ce précieux métal nous entoure. Découvrez-le et vous êtes sauvé !

Ceci s'appelle *praaptha-praapthi*, atteindre, obtenir ce qui existe déjà. Ce micro a été acheté dans un magasin. Il n'était pas en possession de celui qui l'a acquis, mais la paix et la joie ne sont pas comme ce micro. On ne les achète pas dans un magasin. Elles sont déjà en possession de ceux-là mêmes qui en ont besoin. Un ami vous rend visite, alors que vous avez désespérément besoin d'argent et vous demandez qu'il vous en prête, mais juste alors, il trouve accidentellement à l'intérieur des pages d'un livre de votre bibliothèque qu'il feuillette un billet que vous aviez gardé là et que vous aviez oublié. C'est bien votre argent, mais vous l'ignorez, vous l'aviez perdu de vue. Il attire votre attention sur son existence et vous épargne la gêne d'un prêt. C'est un exemple de *praaptha-praapthi*. Le *guru* révèle le trésor qui est à l'intérieur de vous-même.

19. Davantage encore que le *guru*, le *guri* (but) est indispensable pour réaliser le divin. Poursuivre cet objectif sollicitera le *sattva guna* et diminuera l'emprise des *gunas* inférieurs, *tamas* et *rajas*, dans votre constitution. La nature diabolique est causée par *tamas* et la nature humaine est stabilisée par *rajas*, mais *sattva* uniquement peut garantir l'élévation divine. Le *sattva guna* féconde la tendance à s'élever de l'homme. Il purifie l'esprit en arrachant les mauvaises herbes du mal. *Sathya*, la vérité est la base même du *sattva guna*.

Sathya et *sat-karma* – la vérité en paroles, en actes et en pensées et des actes qui bénéficient à autrui.

X. UNE FOI ET UNE DÉVOTION STABLES

1. Bien entendu, vous pouvez maîtriser la maladie et la mort et éviter l'agitation et l'inquiétude en prenant les remèdes prescrits et en observant le régime prescrit. Chantez la gloire du Seigneur, si vous êtes touché par le chagrin ou par la détresse, car c'est alors que vous avez le plus besoin de Lui. C'est lorsque vous avez de la fièvre que vous devez prendre des médicaments dans des délais plus courts ou en plus grande quantité. Les Pandavas connaissaient ce secret du succès. Ils faisaient appel au Seigneur, chaque fois que les circonstances jouaient contre eux. Les mortels ordinaires se lamentent : "Oh, toutes mes *pujas* ont été vaines et inutiles, tout ce culte rendu si sincèrement avec une aspiration si authentique n'aura donc servi à rien !" D'autres encore se moquent cyniquement des infortunes des fidèles et les détournent dans le désert sinistre de l'incrédulité. Ne prêtez pas l'oreille à de tels hommes mauvais. Ancrez-vous solidement dans la foi et alimentez ses racines à l'aide de votre repentir et de vos prières. Il n'y a que ceux qui font des *pujas* et qui rendent un culte pour éblouir les autres ou pour épater la galerie qui y renonceront lorsque la chance tournera. Les autres accepteront tout ce qui adviendra avec la suprême indifférence du saint. Pour eux, la bonne ou la mauvaise fortune n'est que le côté pile ou face de la médaille de la grâce divine.

Le signe authentique d'un Sai *bhakta*, c'est sa stabilité, sa constance. Ni le cynisme, ni l'appel de l'apparat somptueux et riche ne peuvent le faire dévier de la voie qu'il a choisie. Il met en application les enseignements spirituels et il connaît le bénéfice incommensurable que ceux-ci procurent.

2. Puisque l'on est arrivé sur la scène du monde en tant qu'homme, on devrait jouer expertement ce rôle. On reconnaît un arbre à ses fruits. Le corps humain est le temple de Dieu. Il y est installé. Aspirer à réaliser cette vérité, chercher à la découvrir et en retirer de la Félicité, c'est cela la *bhakti* (la dévotion, la voie

de l'amour de Dieu). Aimez ce qu'il y a de plus élevé, ce qu'il y a de plus digne d'être aimé ; n'aimez rien d'inférieur à cela.

3. En vivant une vie de *sadhana*, vous rencontrerez l'opposition de sources diverses, mais n'y attachez aucune importance. Premièrement, vos proches (parents) s'efforceront de vous divertir vers des poursuites matérielles. Le propre oncle maternel de Krishna fut son ennemi invétéré et la belle-mère de Rama entreprit de L'exiler dans la jungle ! Ne vous laissez pas intimider par les cyniques ni les critiques qui peuvent pulluler dans votre famille. Puis, il y a l'opinion publique qui pourrait décrier votre voie spirituelle, vous railler et vous ridiculiser, voire pire. Sisupala, Jarasandha et toute une clique de calomniateurs et de diffamateurs firent de leur mieux pour nuire à la mission du Seigneur, lorsqu'Il était ici sous la forme de Krishna. Un autre obstacle pourra surgir avec ceux qui vénèrent des Noms et des Formes qui diffèrent de ceux que vous avez adoptés comme étant les plus attirants pour vous. Ceux qui sont attachés à un Nom ou à une Forme particulière, que ce soit par préférence héréditaire ou simple vue de l'esprit sont enclins à persécuter ceux qui vénèrent d'autres Noms et d'autres Formes. En effet, il vaut beaucoup mieux mourir en traquant un tigre plutôt que de vivre pour se vanter d'avoir tiré un chacal boiteux !
4. La Pièce Lui appartient, le rôle est Son don et les répliques sont écrites par Lui. C'est Lui qui dirige, qui décide de l'habillement et de la décoration, de la gestuelle et du ton et de l'entrée et de la sortie. Vous devez bien jouer votre rôle et recevoir Son approbation, lorsque le rideau tombe. Par votre expertise et votre enthousiasme, gagnez le droit de jouer des rôles de plus en plus élevés, ce qui est le sens et la finalité de la vie.
5. Vous recevez les points que vos réponses méritent à l'examen, ni plus, ni moins. Parfois, si vous n'obtenez que 5/100 ou 6/100, même cette cote pourra être annulée et vous pourrez recevoir un zéro, mais si vous obtenez une cote qui est très proche du minimum nécessaire pour réussir, les deux ou trois points qui vous manquent seront ajoutés, comme signes de la Grâce et vous

aurez la chance d'être promu. C'est également vrai pour la *sadhana*. Des progrès médiocres sont aussi nuls que l'échec, tandis que de bons progrès seront appréciés et la Grâce vous soutiendra.

6. Si vous possédez une idole en argent de Ganapati et si vous désirez plutôt une idole de Krishna, il serait stupide de recouvrir l'idole de Ganapati avec un linge et de prier pour qu'elle se transforme en une idole de Krishna ! Vous devez fondre l'argent et le verser dans un nouveau moule, le moule de Krishna. De même, si vous voulez vous "transformer" en Dieu, vous devez faire fondre votre mental dans le feu de la connaissance ou de la sagesse et votre mental ne pourra fondre qu'après avoir été pulvérisé par diverses pratiques comme le service désintéressé, les chants dévotionnels, le *japa*, la méditation et le renoncement.
7. Laissez-Moi vous dire quelles sont les premières étapes de la *sadhana* : pratiquez le silence ! Alors, vous pourrez plus facilement reconnaître le mental qui pourchasse le bonheur matériel. Contrôlez ses mouvements et tournez-le vers l'intérieur. Plongez-le dans le lac tranquille de la Félicité qui gît dans les profondeurs du cœur. Surmontez vos peurs en établissant votre esprit dans l'unité, car la peur ne peut surgir que s'il y a l'autre.
8. Si quelqu'un ne se réforme pas lui-même et tente de réformer la société, c'est inutile et vain et sa tentative sera vouée à l'échec. Il faut d'abord s'efforcer d'arranger son propre foyer. Ensuite, on doit tenter d'améliorer son village, puis, le district, la province et puis l'ensemble du pays. Il faut procéder pas à pas, petit à petit et ainsi. Mais sans d'abord se connaître soi-même, il serait insensé de vouloir tenter d'améliorer la société et de réformer tout le pays. Si on veut faire l'expérience de *sat-chit-ananda* (c.-à-d. de l'Etre, de la Conscience et de la Félicité absolus), on ne pourra le faire que dans la société. C'est une folie que d'aller dans la forêt pour tenter d'y faire l'expérience de *sat-chit-ananda* plutôt que d'améliorer son foyer et la société dans laquelle on vit. Dieu est omniprésent et Il se trouve dans le cœur de tous les êtres vivants. Comment un cœur qui ne pourrait pas aimer d'autres

créatures vivantes pourrait-il aimer Dieu ? D'une part, la personne prierait Dieu et de l'autre, elle causerait du tort à d'autres personnes. Ce n'est pas correct. Nous ne pouvons aimer Dieu que si nous pouvons aimer les gens, nos semblables. Si nous ne sommes pas capables d'aimer les gens, nous ne réussirons jamais dans ce monde.

9. La foi en Dieu étant dans le cœur, la foi en Sa présence et en Sa guidance constantes confèrera le courage, la vertu et l'illumination. Les Shastras disent d'avoir foi dans le docteur pour pouvoir être guéri de la maladie, d'avoir foi dans le mantra auquel le précepteur vous initie, car ce n'est qu'alors que votre *sadhana* pourra être fructueuse, d'avoir foi dans le caractère sacré du temple, car ce n'est qu'alors que votre pèlerinage sera profitable et d'avoir foi dans les prédictions de l'astrologue, car sinon, pour quelle raison vous embarrasser de lui et de son jargon hermétique ? Ayez foi dans le guru, car ce n'est qu'alors que vos pas seront fermes et assurés sur la voie qui conduit à l'autoréalisation. La foi dans le guru devrait favoriser la foi dans votre Soi ou sinon le guru est un handicap.
10. Le détachement, la foi et l'amour sont les piliers sur lesquels repose la paix. Parmi eux, la foi est cruciale, car sans elle, la *sadhana* est un rituel vide. Seul le détachement peut rendre la *sadhana* efficace et l'amour conduit rapidement à Dieu. La foi fait passer la douleur de la séparation avec Dieu, l'amour éclaire le chemin. Dieu vous accordera ce dont vous avez besoin et ce que vous méritez. Il est inutile de demander et il n'y a aucune raison de grogner ni de grommeler. Soyez satisfait. Rien ne peut arriver contre Sa Volonté.
11. Le *japa* et *dhyana* sont des moyens par lesquels vous pouvez même contraindre la concrétisation de la grâce divine sous la Forme et avec le Nom que vous invoquez ardemment. Le Seigneur doit prendre la Forme que vous choisissiez avec le Nom qui vous branche. En fait, c'est vous qui Le façonnez ainsi. Par conséquent, n'en changez pas, mais tenez-vous en à ceux qui vous plaisent le plus, quel que soit le délai ou la difficulté.

12. Vous n'avez pas besoin de compter ni de vous appuyer sur un autre pour réussir dans la méditation ou le *japa*, ni d'attendre un contact avec un sage quelconque pour recevoir de lui un *mantra* à réciter. Priez Dieu qui se trouve à l'intérieur de vous-même et vous recevrez la guidance requise.
13. La paix de l'esprit ne vous envahira pas, parce que vous avez l'air conditionné, ni parce que votre divan est bien moelleux. Elle ne dépend pas non plus de votre compte en banque ni des diplômes que vous avez acquis. Elle ne pourra survenir que lorsque vous refuserez au démon qui est en vous toute opportunité de vous (é)mouvoir et lorsque vous encouragerez le divin qui est en vous à se manifester.
14. Même ceux qui disposent largement de nourriture, de vêtements et d'un abri ou d'un refuge ne sont pas délivrés de la misère, puisqu'ils n'ont pas retrouvé la Félicité. La Félicité, l'*Ananda*, est un trésor profond, intérieur qui se gagne par le détachement et par la discipline.
15. Le Seigneur ne teste pas un homme juste pour s'amuser ; Il n'empile pas les calamités pour s'en délecter. Des examens sont organisés afin de mesurer son accomplissement et d'attribuer des notes et des distinctions. Vous devez réclamer un examen pour que vos progrès puissent être attestés et enregistrés.
16. Semez les semences du Nom de Dieu dans le champ bien préparé du cœur, nourrissez-les avec l'engrais de la foi et instaurez la discipline comme barrière pour empêcher l'entrée du bétail errant.
17. La discipline correcte pour acquérir une attitude désintéressée, c'est le dévouement et ce dévouement n'est possible que si vous avez une foi intense en Dieu. Cette foi se stabilise par la *sadhana*. Actuellement, votre *sadhana* spirituelle est comme un en-cas que vous prendriez, mais les plats principaux

proviennent tous du monde ! Le spirituel doit être la portion majeure de votre alimentation.

18. Le premier signe de la vie spirituelle, c'est le détachement. Si vous n'avez pas de détachement, vous êtes un analphabète en ce qui concerne le savoir spirituel. Le détachement, c'est l'ABC de la *sadhana*. Votre détachement doit devenir suffisamment fort pour que vous puissiez renoncer à l'esclavage des sens. Une petite réflexion de quelques minutes suffirait à n'importe qui pour se convaincre du caractère creux des richesses, de la renommée ou du bonheur terrestre. Quand vous êtes nanti, tout le monde vous "honore". Quand le réservoir est plein, des centaines de crapauds coassent tout autour, mais une fois que le réservoir est vide, il n'en reste plus un seul pour s'intéresser au réservoir ! Il y a un adage qui dit que si un cadavre porte quelques bijoux, beaucoup prétendront être les parents du défunt, mais si le cadavre ne possède sur lui aucun objet de valeur, personne ne viendra le réclamer, ni le pleurer ! Si vous continuez à accumuler de plus en plus d'argent sur votre compte bancaire, réfléchissez-y à deux fois pour voir si vous n'êtes pas en train d'accumuler des tracas et des problèmes pour vous et pour vos enfants en rendant plus compliqué pour eux de mener une vie propre, agréable et respectable et si vous vous efforcez d'obtenir une notoriété dérisoire par des moyens détournés, rappelez-vous lesquels parmi vos compatriotes sont honorés aujourd'hui et pourquoi. Ne voyez-vous pas que ne sont honorés partout que ceux qui ont sacrifié, renoncé et cherché la voie plus ardue de la réalisation divine plutôt que la route plus aisée de la réalisation matérielle ?

Accueillez tous les coups du destin, toutes les infortunes et tous les malheurs, comme l'or invite le creuset, le marteau et l'enclume pour être façonné en bijou ou comme la canne à sucre invite le coupeur, le broyeur et le chaudron afin que sa douceur puisse être conservée et utilisée par tout le monde sous la forme de sucre.²⁰ Les Pandavas n'ont jamais soulevé aucune objection,

²⁰ En traduisant ce passage, je songe particulièrement au sublime poème d'Angela Morgan intitulé "**Quand la Nature veut un homme**", que j'avais traduit il y a quelques années du magazine "Heart2Heart" de Radio Sai et que vous pouvez aussi trouver en téléchargement libre et gratuit sur Internet, NDT.

quand les catastrophes pleuvaient sur eux. Ils étaient heureux qu'elles les aident à se souvenir de Krishna et à faire appel à Lui. Bhishma était en larmes sur son lit de flèches, alors qu'il était sur le point de mourir. Arjuna lui demanda pourquoi et il répondit : "Je verse ces larmes, parce que tous les malheurs et toutes les misères endurées par les Pandavas me traversent l'esprit..." et puis il ajouta : "Ceci a lieu pour enseigner une leçon au Kali Yuga (l'Age de Fer) : ne recherchez jamais le pouvoir, le statut, le lucre ou les richesses, mais soumettez-vous à la Volonté de Dieu d'une manière totalement résignée pour pouvoir être toujours heureux et imperturbable."

Le Seigneur se hâte vers le *bhakta* plus rapidement que le *bhakta* ne se hâte vers Lui. Il fera cent pas vers vous ! Il sera plus qu'une mère ou un père. Il prendra soin de vous depuis l'intérieur, comme Il a sauvé et pris soin de tant de saints qui avaient placé leur foi en Lui.

19. L'homme est malade, mais il a recours à des remèdes qui ne peuvent pas le guérir. Etablissez vous-même votre diagnostic. Découvrir la cause principale et prendre le remède approprié, c'est ainsi que procède le sage. Ne courez pas après des charlatans, ni de pseudos panacées. Semez les graines de *prema* après avoir préparé le terrain de votre cœur et extirpé les mauvaises herbes. Permettez à ces semences de grandir, arrosées par la foi, et de produire les fleurs de la fortitude et de la force d'âme. Ultérieurement, vous êtes assurés de récolter les fruits de la paix. C'est votre tâche et ce doit être votre vœu.

20. Depuis les tout débuts, prenez suffisamment de précautions pour vous assurer que les graines que vous semez sont bonnes et sans défauts. N'entreprenez aucun travail pour de mauvais motifs d'apparat, d'ambition égoïste, de compétition ou de défi. N'attribuez pas à Dieu les échecs dus à vos propres fautes et à vos propres erreurs. Priez avant, pendant et après afin que le cancer de l'égoïsme ne puisse pas spolier vos efforts. Le buffle possède des cornes et l'éléphant possède des défenses, mais quelle différence ! Les défenses sont beaucoup plus précieuses. L'homme qui

possède la foi et celui qui en est dépourvu sont tous les deux humains, mais quelle différence ! Avec la foi, il est tellement plus efficace, courageux et sage.

21. Aujourd'hui, vous pouvez vous frayer un chemin vers le succès dans tous les domaines en versant des pots-de-vin et des commissions, mais Dieu ne s'atteint pas à l'aide de ruses, ni de raccourcis. On ne peut L'atteindre que par la voie ardue des efforts, du détachement et d'une discipline sérieuse. Vous devez soupirer éperdument après Lui et remplir votre esprit de Sa forme, de Sa majesté, de Sa gloire et de Sa grâce. L'homme est intrinsèquement divin ; le divin pénètre automatiquement sa conscience, mais le voile de *maya* empêche ce contact exaltant, cette révélation éclairante. Cette *maya* est également un artifice divin. Elle est un véhicule ou un instrument du Seigneur.

22. Quiconque parle des Védas et du Védanta avec révérence et avec une aspiration sincère mérite une écoute attentive. Je remarque chez vous un gros défaut. Quand Je fais un discours, vous écoutez chacune de Mes paroles avec avidité et avec un enthousiasme marqué, mais lorsque des *pandits* et d'autres vous parlent de matières qui sont précieuses pour vous à partir de leur propre étude profonde et de leur *sadhana*, même si vous restez assis silencieusement et respectueusement, Je ne perçois ni la même avidité, ni le même enthousiasme ! Ce n'est pas juste. De l'eau de pluie, c'est de l'eau de pluie, qu'elle provienne du jet d'une fontaine, d'une gouttière ou de n'importe quel canal. Ce qu'ils disent est aussi authentique et bénéfique. Ce à quoi vous devriez être attentif, ce que vous devriez chérir dans votre mémoire, c'est la propriété curative du remède, pas l'étiquette qui est apposée sur la bouteille ou le nom et le statut du producteur ou du distributeur.

Tirez profit du remède et guérissez-vous. Devenez éclairés et réalisez votre Réalité.

23. Vous ne pourrez remporter cette victoire que par le biais d'une *sadhana* rigoureuse. La *sadhana* spirituelle est plus ardue que la *sadhana* physique. Imaginez l'énorme dose d'efforts que doit endurer l'acrobate qui court le long d'une corde qui s'étire par-dessus la piste sous le chapiteau d'un cirque. Et après tout cela, son bénéfice ne sera que de quelques roupies ! La même ténacité, la même détermination et la même persévérance et des efforts réguliers, systématiques qui visent une rétribution nettement supérieure pourront vous doter de l'équanimité et vous pourrez conserver votre équilibre dans les circonstances les plus contraires ou les plus grisantes. Pour ce type de *sadhana*, les sens de la perception et de la connaissance sont plus importants que les sens de l'action, et le discernement et l'intuition priment sur tous les autres instruments internes de l'homme. Permettez au discernement et à l'intuition de devenir les maîtres de votre mental et vous ne chuterez pas. Vous ne chuterez que si ce sont vos sens qui deviennent les maîtres de votre mental.
24. Si vous avancez, si vous progressez vers la lumière, votre ombre tombe derrière vous, mais si vous vous écartez et si vous vous éloignez de la lumière, votre ombre vous précède. Si vous vous rapprochez toujours un peu plus du Seigneur, alors *Maya*, l'ombre retombera, elle ne vous dupera plus. Soyez fermes et résolus ! Il est inutile de commettre une faute ou de faire un faux pas pour vous en repentir ultérieurement. Posséder d'abord la réflexion, la mesure, l'esprit de décision et la discipline est préférable aux regrets pour les erreurs commises. Arjuna possédait tout cela. Il vit clairement les conséquences avant que la bataille ne débute et voulut que Krishna lui dise quoi faire, mais Dharmaraja, son frère aîné ne fut chagriné qu'au terme de la guerre et n'éprouva du repentir qu'après toutes les pertes encourues.
25. Aimer résolument le Seigneur opérera comme une moustiquaire qui éloignera les vecteurs de maux, tels que l'orgueil, la malveillance, la convoitise, la colère, l'attachement et la jalousie. Développez votre foi de manière à pouvoir aimer sans douter. La "maladie" qui s'est terminée le jour de Guru Pournima a d'abord ébranlé la foi de beaucoup de monde, mais elle a confirmé plus tard la

foi ébranlée.²¹ Ceci n'est pas aussi bon que de la garder inébranlable, quoi qu'il advienne.

²¹ Sathya Sai Baba fait ici référence à un épisode similaire à celui qui est rapporté dans ce témoignage d'Al Drucker dans un article intitulé "Rencontre avec la mort et résurrection" :

Un soir, au milieu d'un bhajan au temple de Sai Baba dans son ashram de la banlieue de Bangalore, Baba se figea brusquement, cessa de respirer et il demeura totalement immobile pendant au moins cinq minutes. Auprès de Baba à ce moment-là, il y avait les étudiants de l'université de Brindavan et quelques professeurs, y compris moi-même. Aucun de nous n'avait jamais assisté à ceci auparavant – Baba si parfaitement immobile durant si longtemps, même si fréquemment pendant les bhajans, nous voyions Baba entrer dans une rêverie et il semblait partir quelque part. Cette fois-ci, lorsqu'il sortit de cette longue immobilité, son corps était devenu soudainement très malade. Il semblait cyanosé et sa peau avait une teinte bleue. Sa respiration était laborieuse et il avait des haut-le-cœur et essaya de vomir, mais sans pouvoir trouver assez d'énergie que pour y parvenir. Il murmura alors doucement à deux des garçons les plus forts de le transporter à l'étage jusque dans sa chambre. Nous pouvions l'apercevoir à travers la rampe, un simple corps affaissé, tandis qu'ils le transportaient à travers l'embrasure de la porte. Puis nous ne l'avons plus revu pendant trois jours et nous n'avons entendu aucune nouvelle concernant son état.

Le soir du troisième jour, les étudiants et les professeurs purent de nouveau entrer dans la rotonde centrale du temple. On commença les bhajans autour du fauteuil vacant de Swami. Au milieu du troisième ou du quatrième chant, Swami apparut derrière la balustrade et il paraissait très faible. Il descendit lentement l'escalier intérieur et assisté par quelques-uns des garçons qui se précipitèrent pour le soutenir, il s'assit et s'affala dans son fauteuil. Les garçons interrompirent les bhajans. Au prix d'un effort considérable, Swami approcha une main du verre d'eau posé sur la table, y trempa deux doigts et d'une chiquenaude, aspergea d'eau son visage, puis son autre main.

En deux temps et trois mouvements, tout le voile de la maladie débilitante qui l'enveloppait se détacha de lui et Baba fut de nouveau lui-même. J'étais assis près de ses pieds et je lui demandai : "Swami, que s'est-il passé ?" Et voici ce qu'il a répondu : "Il y a trois jours, Swami a entendu une femme crier "Sai Mata ! Sai Mata !" (Mère Sai ! Mère Sai) Elle se trouvait à 1300 km au nord, dans une ville himalayenne, et elle souffrait beaucoup et était sur le point d'avoir une crise cardiaque qui aurait pu la tuer. C'était une institutrice, pauvre, qui avait cinq enfants. Son mari était parti. Si elle était morte, ces cinq petites filles se seraient retrouvées à la rue. Swami devait faire son devoir et la sauver, c'est pourquoi il a pris sur lui la crise cardiaque. Elle a simplement vomi et s'est sentie mieux, tout en restant inconsciente de l'infarctus et de la venue de Swami. Il a fallu plusieurs jours pour que cette maladie se résorbe."

"Mais Swami, nous étions tellement inquiets, ne sachant pas ce qui s'était passé! Pourquoi Baba a-t-il dû la prendre dans son propre corps et causer de la peine à tant de fidèles ?" Et il a répondu : "Swami n'interférera pas avec les lois de la nature. Une fois qu'une maladie se déclare dans un corps, elle doit suivre son cours et finir dans ce corps ou bien elle peut être assumée dans un autre corps. Le corps de Swami est fort et c'est ainsi qu'il a accueilli la crise cardiaque dans son propre corps." Je me souviens qu'il me regardait tout en parlant et brusquement, un mystère a été résolu...

Personnellement, en ce qui concerne la sortie de Sathya Sai Baba qui a fini par être emporté par la maladie – comme beaucoup de maîtres spirituels hindous avant lui (Ramakrishna et Ramana Maharshi n'étant pas les moindres), je pense qu'il est possible de faire un rapprochement avec la catastrophe de Fukushima qui s'est produite en mars 2011, à la même période que l'hospitalisation de Baba. Comme Ramakrishna et Ramana Maharshi avant lui, il a dû prendre le karma négatif de nombreux disciples et il est peut-être intervenu d'une manière que les mortels ordinaires ignorent, mais que peuvent comprendre les yogis les plus avancés qui

26. Soyez fermes et stables dans votre *sadhana*, ne tergiversez jamais une fois que vous avez pris vos résolutions. Quand l'autobus avance, un nuage de poussière flotte à l'arrière. Ce n'est que s'il s'arrête brutalement que le nuage de poussière enveloppe les passagers. Alors, continuez à avancer et à vous appliquer fermement dans votre *sadhana* et le nuage de poussière du monde phénoménal ne vous étouffera pas.

27. Cette discipline est essentielle, car actuellement, les tentations de se détourner du droit chemin foisonnent à qui mieux mieux. Dans cet Age de Fer, alors que les ténèbres recouvrent l'esprit de l'homme, la moindre petite lampe qui peut éclairer le chemin est la bienvenue. C'est ainsi que Je vous conseille d'avoir recours à de bonnes actions, à la bonne conduite et à de bonnes attitudes dans le bon état d'esprit pour vous établir dans la Présence constante du Seigneur. Vous devez vous efforcer d'écouter des paroles qui vous élèvent, de ruminer ces messages de l'Esprit, puis de les digérer dans un profond respect, une fois leur valeur et leur validité reconnues. Toute autre activité est secondaire ; seul ceci est édifiant et profitable.

28. Ainsi, au lieu de vous laisser aller à de vains bavardages, glorifiez Dieu, empruntez la voie qui mène à Lui et priez-Le. Consacrez le nombre d'années qui vous est attribué à la contemplation et à l'adoration du Tout-Puissant et pas à louer servilement ceux qui sont faibles, futiles et fragiles. La vie est une opportunité qui est accordée à tout un chacun – pas pour manger et pour boire, mais pour accomplir quelque chose de plus noble et de plus grand – se maîtriser et se fondre dans la Réalité.

29. Toutes les entreprises spirituelles visent à attirer la grâce de Dieu sur nous-mêmes. C'est la raison pour laquelle, lorsque vous vous rendez au temple et lorsque vous vous tenez devant le sanctuaire principal, vous actionnez la

peuvent "jouer" avec la matière ou se jouer de la matière et si on calcule en années lunaires traditionnelles, il est bien parti à l'âge de 96 ans, comme il l'avait annoncé. Dans l' "Autobiographie d'un yogi" de Paramahansa Yogananda, on peut trouver d'autres exemples intéressants et des explications complémentaires, NDT.

cloche qui est suspendue là. Le son attirera l'attention du Seigneur sur le suppliant qui vient d'arriver et ceci doit s'accompagner d'une prière sincère qui émane du cœur.

30. La foi en Dieu est le meilleur renfort pour remporter la victoire spirituelle.

Lorsque vous baignez dans la contemplation de la splendeur du Seigneur, rien de matériel ne peut vous attirer, tout le reste vous semblera inférieur. Vous n'apprécierez que la compagnie des saints et des personnes humbles.

31. Ne perturbez pas la foi d'un autre. Pourquoi soutenir à quelqu'un d'autre que Sai est le Suprême, alors que vénérer le Seigneur sous n'importe quelle forme et par n'importe quel nom, c'est vénérer Sai ?

32. Les hommes se fabriquent des cocons douillets pour eux-mêmes et puis ils souffrent, ne sachant plus comment en sortir dans le monde de la Lumière. Ils sont comme ces singes captifs qui dansent au bout d'une corde et qui mendient quelques pièces à l'entour. Shankara a dit qu'il offrirait volontiers le mental de singe à Shiva pour qu'Il lui enseigne les tours qui Lui plaisent et l'utilise pour recevoir des aumônes pour Lui-même. C'est-à-dire que Shankara suggérerait de remplir son esprit de pensées de Dieu pour que le singe puisse être apprivoisé et amené à servir l'objectif de Dieu. Vous aussi, vous devez faire en sorte que votre esprit devienne le serviteur de Dieu et non pas l'esclave de vos sens.

33. Le mental peut être maîtrisé, quelle que puisse être la difficulté de la tâche. A l'aide d'une pratique systématique (*abhyasa*), d'une investigation (*vichara*) incessante et du détachement (*vairagya*), le mental peut être maîtrisé. Il n'y a aucune tâche qui ne puisse être accomplie par une pratique ferme et régulière. Placez votre foi dans le Seigneur et pratiquez avec la certitude que vous avez le pouvoir et la grâce et toutes les tâches deviennent faciles.

XI. LA SIGNIFICATION DES FÊTES HINDOUES

Les jours de fête jalonnent le calendrier pour réveiller l'esprit de l'homme qui a tendance à s'assoupir paresseusement ou complaisamment après une flambée de *sadhana*. Ce sont des sonnettes d'alarme qui retentissent périodiquement pendant l'année pour avertir l'homme du trajet qui lui reste à parcourir et du but qui se situe au-delà de l'horizon. "*Thasmad jaagratha jaagratha !*" disent les sages. "Vous voilà prévenus ! Réveillez-vous, levez-vous et ne vous arrêtez pas avant d'atteindre le but !"

L'heure et les moments doivent être favorables pour que ce soit de bon augure, ainsi prescrit-on une étude attentive du calendrier. Les planètes ne peuvent pas prévaloir sur la grâce de Dieu.

D'ardents chercheurs ont cherché la clé de toute la connaissance, de l'unique "chose" qui, si elle est connue, tout le reste est connu, à savoir le Divin qui est latent dans chaque atome de l'univers et l'ont décrite comme quelque chose qui se situe au-delà des mots, étant hors de portée de l'imagination et de la compréhension humaine. Le Divin est représenté sous une forme humaine pour que l'homme puisse facilement Le comprendre, s'en approcher et retirer de la Félicité de cette contemplation.

Les sages qui ont conçu le calendrier hindou ont élaboré les fêtes sacrées pour nourrir et entretenir la vitalité spirituelle et la pureté émotionnelle. La foi dans le Créateur, Grand Architecte, Support, Soutien et Destructeur fait partie de l'équipement nécessaire au pèlerin sur cette Terre. La crainte du péché et l'amour de Dieu procurent à l'homme la paix et la joie, le sauvent du chagrin et lui confèrent l'*ananda*, la Félicité. Pendant le sommeil profond, on n'a pas conscience du temps, de l'espace ou de la causalité. Seul le "Je" persiste, le "Je" qui est *sat-chit-ananda* (Etre-Conscience-Félicité absolus), mais pendant le sommeil profond, le "Je" n'a pas conscience de son *ananda*, Il n'a pas conscience de Lui-même. Pendant le stade onirique, l'intelligence et les sens sommeillent. C'est le siège de l'ego qui fabrique toutes sortes de fantaisies avec la substance mentale pendant le sommeil, quand les

sens et la raison sont provisoirement hors service. Le mental est un fourre-tout de résolutions et d'hésitations, de désirs et de doutes. Quand la base de l'ego est supprimée par un effort spirituel orienté héroïquement vers cette fin, tout le drame du nom et de la forme disparaît dans la vacuité.

1. *GURU POURNIMA* : N' imaginez pas les autres distincts ; ils sont seulement vous dans autant de miroirs. Tous sont des étincelles de la même Flamme.

Ce que les Incarnations divines ont rétabli sur des bases solides, c'est *satya*, la Vérité. La Vérité est occultée, elle paraît déformée et elle est déclarée en recul ou en faillite, aussi l'*Avatar* réaffirme-t-Il sa validité et sa valeur. Préoccupez-vous toujours du Brahman et alors, vous avez le droit d'être reconnu comme brahmane.

Le guru est un sage qui est au-delà des effets des trois *gunas* ou attributs. Celui qui ne connaît pas l'extase de l'expérience divine n'est pas un guru qui peut vous guider. Aucune lettre ne parviendra à son destinataire, si elle n'est pas timbrée. Ce qui emportera vos prières jusqu'à leur Destinataire, à savoir Dieu, c'est le timbre de la dévotion.

Celui qui est conscient qu'Il est tous les noms et toutes les formes adoptera un son qui est profondément significatif et qui résume tous les Noms, c'est-à-dire le son du *Pranava*, l'*Akshara* (immuable, indestructible). Par l'évolution jusqu'à l'immuable – voilà le parcours. Il y a trois étapes ou stades dans ce parcours : "Je suis à Toi" ; "Tu es à moi" ; et enfin, "je suis Toi". Chaque *sadhaka* doit évoluer de l'un(e) à l'autre et parvenir au bout du parcours. Avancez et ne vous arrêtez pas. Arrivez là où les églises ne comptent plus, où toutes les voies aboutissent et d'où toutes les voies partent. Parvenir à l'autoréalisation ne se fait pas à l'aide de trucs, ni de ruses. Il n'y a pas de raccourci. Les prières doivent émaner du cœur où Dieu réside et non pas de la tête où les doctrines et les doutes se heurtent et s'entrechoquent.

Guru Pournima, c'est tous les jours, si l'esprit de l'homme, dont la déité présidente est la lune, est rempli de rayons rafraîchissants qu'il reçoit en premier lieu du soleil de l'intelligence. L'esprit doit être éclairé par l'intellect, la faculté de discernement et non pas aveuglé par les sens qui sont les forces qui vous leurrent et qui vous bercent d'illusions. Quand le désir sensuel pollue l'esprit, il ne peut obtenir ni la paix, ni la joie.

Ne cultivez pas trop d'attachement à l'égard des choses du monde qui suscitent les désirs charnels et les soifs sensuelles. Le moment viendra où vous devrez repartir les mains vides en laissant tout ce que vous aurez laborieusement accumulé et fièrement déclaré vôtre.

Les cinq points de la discipline à suivre sont le silence, la propreté, le service, l'amour et l'absence de haine. Chacun a son rôle qui lui a été attribué dans le drame conçu par le Tout-Puissant. Ne minimisez, n'insultez et n'injuriez personne, puisqu'il est chaque être et votre affront ou votre offense devient un sacrilège.

Vous rencontrez des *sannyasins*, des *yogis*, des *gurus*, des *anandas* et des *babas*... Il y en a qui ne planent que pour être à l'affût de leur subsistance, comme des vautours. Beaucoup ne s'élèvent que pour avoir une meilleure vision du bas monde, à l'instar des vautours, quand ils planent pour avoir une vision plus large des endroits où se trouvent les charognes.

L'Un intrinsèque et immanent ne peut être reconnu qu'à l'aide de *prema*. *Prema* ou l'amour est un terme qui est fort galvaudé. On appelle "amour" la moindre réponse positive à une attirance ; le moindre sentiment d'attachement insignifiant ou passager est décrit comme étant de l'amour. Seule mérite d'être appelée amour l'aspiration à atteindre la sublimité inhérente à la Vérité. Seuls ceux qui sont conscients du courant intérieur de l'*Atma* peuvent identifier la source de pouvoir de l'*Avatar* devant eux. Les avertissements et conseils opportuns sont fournis par l'esprit de bien dans le corps physique. Celui-ci vous rappelle l'absurdité et le danger inhérent à identifier le Soi avec le corps,

il vous encourage à discerner entre le juste et le faux, il est Dieu, intronisé dans chaque cœur en tant que sagesse supérieure, *prajnana*, le Témoin éternel que vous pouvez aisément contacter dans les profondeurs de la méditation.

Cultivez la vision intérieure. Alors, votre esprit sera éclairé par la Lumière douce et réconfortante de l'amour et de la sagesse. C'est pourquoi le mental a comme déité qui préside la lune et c'est ainsi que la célébration de la journée de gratitude à l'égard de tous les gurus et du premier d'entre eux, Veda Vyasa a lieu le jour de la Pleine Lune. Dispersez les sombres nuages de l'ignorance et de l'égoïsme qui masquent la face du soleil qui resplendit dans le ciel de votre cœur. Dieu sera toujours plus près, toujours plus proche et toujours prêt à vous conseiller et à vous réconforter. Ne développez pas ces cérémonies extérieures et ces festivals, mais la *sadhana* intérieure, la vision intérieure, l'aspiration spirituelle. La vision de la Forme cosmique est donnée à ceux qui renoncent à leur ego et qui prennent refuge dans le Seigneur (comme Arjuna l'a fait) et qui absorbent diligemment la Gita chantée par le Seigneur dans le silence.

2. *NAVARATRI*: C'est la fête qui commémore la victoire du Bien sur le Mal. L'incarnation du Pouvoir divin (Parashakti) dans ses diverses manifestations – *sattvique* (Maha Saraswati), *rajasique* (Maha Lakshmi) et *tamasique* (Maha Kali) – put triompher des forces du vice, de la cruauté et de l'égoïsme au bout de neuf jours de lutte et finalement, le jour de Vijaya Dasami (dixième jour qui commémore la victoire), on célèbre la cérémonie d'adieu.

Les six ennemis de l'homme s'attaquent à ses organes vitaux. Ils se logent dans sa propre conscience. Ce sont les démons qu'il faut tuer. Il s'agit de *kama* (la concupiscence), *krodha* (la colère), *lobha* (l'avidité), *moha* (l'attachement), *mada* (l'orgueil) et *matsarya* (la malveillance). Ils réduisent l'homme au niveau d'un démon. Ils doivent être terrassés et transmutés par l'alchimie suprême du Désir divin. Alors, les neuf nuits de lutte deviendront nouvelles – consacrées à la purification du mental et à l'illumination de l'âme.

Ce qui attire l'homme ordinaire n'intéresse pas et demeure inconnu du yogi et ce qui attire le yogi n'intéresse pas et demeure inconnu de l'homme mondain et matérialiste. Telle est la nature de ce monde sens dessus-dessous.

L'homme est fier de pouvoir voler là-haut dans le ciel et même d'atterrir sur la lune, mais il est incapable de vivre en paix avec lui-même ou avec ses voisins. Sa vie sur terre est remplie de craintes et d'angoisses, mais il proclame sans aucune honte qu'il est le zénith de la création ! Il ignore comment éteindre le feu qui brûle à l'intérieur de lui-même, mais il sait comment détruire des villes entières par le feu des bombes.

Swa-raj signifie la maîtrise totale de vos sens, de votre mental et de votre intelligence via la reconnaissance de l'*Atma*. Tout comme un thermomètre indique la chaleur du corps, vos propos, votre conduite et votre comportement indiquent votre bagage et vos attitudes mentales et montrent à quel point la fièvre du matérialisme et des mondanités vous affecte. Ils doivent être *sattviques* – non affectés par des passions ou par des émotions, comme la haine ou comme l'orgueil. Exprimez-vous paisiblement, en encourageant la paix chez les autres. A quoi bon le *japa* et *dhyana*, si vos propos et si votre conduite ne sont même pas humains ? Comment pouvez-vous espérer vous approcher du Divin en vous vautrant dans la boue de la bestialité ? Les possessions objectives, tout comme les désirs subjectifs constituent des obstacles et des handicaps dans la course pour la Réalisation. Permettez à la brise de la sainteté d'y souffler, comme elle l'entend. Ne laissez pas les ténèbres de l'ignorance aveugle la profaner. La vie est un pont sur l'océan du changement. Traversez-le, mais sans y bâtir votre demeure. Hissez le drapeau de Prashanti (paix suprême) en haut du temple de votre cœur. Triomphez des six ennemis qui sapent la Félicité naturelle de l'homme, atteignez le stade du yoga où toutes les agitations sont calmées et permettez à la splendeur de la divinité intérieure (*l'Atma*, le Soi) de rayonner en embrassant tout le monde et pour toujours.

3. *MAHASHIVARATRI* : Sans son moteur, la nature est impuissante. Les apparences ne font que refléter la Réalité. Ishwara n'est qu'un reflet du Brahman, l'Intelligence derrière la conscience de l'ensemble. Shivaratri nous inspire à apprendre cette vérité fondamentale et à façonner nos vies à la lumière de cet éclairage.

La grâce de Dieu ne s'obtient ni par la gymnastique de la raison, ni par les contorsions du yoga, ni par les privations de l'ascétisme. Seul l'amour peut l'acquérir, un amour qui ne nécessite aucun remboursement, un amour qui ne connaît aucun marchandage, un amour qui s'offre de bon cœur en hommage au Tout-Aimant, un amour indéfectible et inébranlable. Seul l'amour peut surmonter tous les obstacles, quels que soient leur nombre et leur importance. Aucune force n'est plus efficace que la pureté, aucune félicité plus satisfaisante que l'amour, aucune joie plus reconstituante que la *bhakti* (dévotion), aucun triomphe plus louable que le renoncement.

Une vie juste, équilibrée et authentique, voilà ce que prescrit le Védanta. Le beau visage du Védanta a été défiguré par des fanatiques et par des interprétations fallacieuses. L'amour ne devrait pas être rationné en fonction de la caste, des croyances, des convictions, du statut économique ou de l'accomplissement intellectuel du bénéficiaire.

Quel que soit l'obstacle ou le handicap et dans quelle mesure vous soyez tenté de le lâcher, accrochez-vous à Dieu. Le calme revient toujours après la tempête. La passion, l'agitation et l'anxiété dégradent la nature humaine. "*Yad bhavam tad bhavathi*" – Tel sentiment, tel devenir. Faire ou défaire est l'activité de votre propre mental. Cultivez l'attitude de ne voir en chacun que le "Je" dont celui-ci n'est qu'une vague. Alors, vous pourrez débarrasser votre esprit de ses préjugés. Dieu est le conducteur de votre char. Abandonnez-vous à Lui et débarrassez-vous de tout tracas supplémentaire. Voyagez en toute sûreté et arrivez heureux.

On observe Shivaratri chaque mois durant la quatorzième nuit de la moitié obscure, puisque la lune (qui est la déité qui préside l'esprit humain) n'a plus qu'une nuit pour devenir une non-entité, sans influence sur les agitations mentales. Pendant le mois de *magha*, on appelle la quatorzième nuit *maha Shivaratri* (la grande nuit de Shiva). Elle est sacrée, car c'est le jour où Shiva prend la forme du *lingam* pour le bénéfice des chercheurs. Shiva est vénéré comme la Forme à vénérer pour acquérir *jnana* ou la sagesse. '*Jnana Maheswaraad Icchad*', comme le conseillent les Védas. Ce jour et cette nuit, méditez sur l'*Atma linga*, le *jyothi linga*, le symbole de la lumière suprême de la sagesse et soyez convaincu que Shiva est en chacun de vous. Permettez à cette vision d'illuminer votre conscience profonde. Le rituel extérieur est préconisé pour rendre explicite le message profond, mais la nature humaine préfère la voie plus facile de la formalité extérieure à la voie de la discipline intérieure et de l'expérience directe, ce qui n'est pas du tout pertinent par rapport à l'objectif réel de cette fête.

Ishwara, un nom de Shiva, signifie qu'il possède toute la splendeur associée à la divinité. Shamkara signifie qu'il génère "*sham*", par Sa grâce, c'est-à-dire l'*ananda* ou la Félicité à un niveau suprême. Shiva est l'incarnation de la Félicité, d'où la danse Tandava qu'il apprécie tellement, avec le cosmos comme scène.

Considérez la signification de la forme que Shiva a adoptée pour le culte que Lui rendent les humains. Dans Son cou, il y a le poison *Halahala* qui peut provoquer l'holocauste et détruire toute vie en un rien de temps. Sur Sa tête, le Gange sacré, dont les eaux peuvent guérir tous les maux, ici et au-delà. Sur Son front, l'œil de feu. Sur Sa tête encore, la lune fraîche et apaisante. A Ses poignets et à Ses chevilles et sur Ses épaules et à Son cou, Il porte des cobras mortels. Shiva vit dans les cimetières et près des ghâts d'incinération, le Rudrabhumi, comme on l'appelle, la terre de Shiva ou de Rudra. Ce lieu n'est pas une zone de désolation. C'est un lieu auspiceux, car tout le monde doit y finir sa vie, que ce soit au terme de celle-ci ou de plusieurs vies

supplémentaires. Shiva vous enseigne que la mort ne peut pas être éludée ni effrayée et qu'on doit lui faire face, de bon cœur et courageusement.

Shiva vagabonde avec un bol de mendiant. Il enseigne que le renoncement, le détachement ou l'indifférence à l'égard de la bonne fortune ou de l'infortune sont les voies qui mènent à Lui. Shiva est connu sous le nom de Mrutyunjaya, Celui qui conquiert la mort et Il est également Kaamaari, Celui qui détruit le désir. Ces deux noms indiquent que celui qui détruit le désir peut conquérir la mort, car le désir engendre l'activité, l'activité produit des conséquences qui entraînent un attachement qui cause des renaissances et la naissance implique la mort.

Ishwara est également symbolisé par la forme du *lingam*. "*Lingam*" vient de la racine sanscrite, "l", ce qui signifie "*liyathe*", "fusionner". C'est la Forme dans laquelle toutes les formes fusionnent. Shiva est le Dieu qui bénit les êtres avec le don le plus désirable de se fondre dans l'univers. C'est la fin, la mort que l'on devrait rechercher, la fin que Shiva peut garantir. Réaliser d'abord Dieu en vous et puis, si vous vous impliquez dans le monde matériel, aucun mal ne pourra vous arriver, puisque vous reconnaîtrez le monde objectif comme étant le corps de Dieu. Parvenir jusqu'à Lui est la tâche inéluctable de l'homme.

Shiva veut dire gracieux, propice, auspiceux, *mangalam*. C'est la raison pour laquelle on n'ajoute pas l'épithète "Sri" qui indique ces qualités à Ses Noms (comme dans le cas des *Avatars*, Sri Rama ou Sri Krishna). Shiva est vénéré comme le Maître des Maîtres, Dakshinamurti. La forme de Shiva est elle-même une grande leçon de tolérance et de magnanimité. Dans Sa gorge, Il cache le poison *Halahala* et sur Sa tête, Il porte la lune bienfaisante. C'est une leçon pour l'homme de tenir éloigné des autres toute tendance nocive et d'employer toutes les dispositions utiles que l'on peut maîtriser pour leur bénéfice.

L'homme est intrinsèquement divin ; par conséquent, il devrait manifester en pensées, en paroles et en actes les attributs divins d'amour, de tolérance, de

compassion et d'humanité. Dieu est Vérité. L'homme aussi doit vivre dans l'amour en évitant la colère.

Il y en a beaucoup qui marchandent avec Dieu et qui sont prêts à Lui faire des dons d'argent ou d'objets, pourvu qu'Il leur octroie Sa grâce. On ne peut pas amadouer Dieu par le don d'une noix de coco ou par le don d'argent. La Gita déclare que Dieu sera satisfait par l'offrande d'une feuille, d'une fleur, d'un fruit ou même d'une goutte d'eau. La feuille, c'est votre corps qui, à l'instar de la feuille, se développe, "verdit" et fane avant de finalement tomber. La fleur, c'est le cœur délivré des ravageurs, comme la luxure, etc. Le fruit, c'est le mental, le produit de ses aspirations qui doivent être consacrées à Dieu et l'eau, c'est le flot de larmes qui coulent des yeux, lorsqu'on se trouve dans une félicité extatique, quand on contemple la splendeur divine. L'offrande de ces quatre choses est l'acte réel du renoncement, *saranagati*. Aimez tous les êtres, cela est assez. Aimez sans rien attendre en retour. Par ce moyen, vous réaliserez l'unité et vous vous débarrasserez de l'ego pernicieux.

Il est dit que Shankara (Dieu) demeure à Himachal. Cela ne signifie pas qu'Il réside dans les montagnes himalayennes. 'Hima' signifie pur, sans souillure, frais et "achala", "sans mouvement". Le cœur qui est pur, sans souillure, frais et stable est Himachal. Ishwara (Dieu) ne demeure que dans de tels cœurs et Il ne cesse de danser dans de tels cœurs. Shankara affectionne le *damaru* ; Brahma, le chant du Veda ; Saraswati, le *veena gana* ; et Vishnu, le *Pranava* qui résonna au moment où la création vint à exister. Tous ces sons ne sont contenus que dans nos cœurs.

Le *Paramatma* (Dieu) est décrit comme "*tryambaka*", parce que Dieu a le pouvoir de volonté (*iccha shakti*), le pouvoir d'action (*kriya shakti*) et le pouvoir de la connaissance ou de la sagesse (*jnana shakti*). De même, Celui qui porte le soleil, la lune et le feu qui consume tout est *tryambaka*. En nous conciliant le *Paramatma*, nous devons parvenir au But via des œuvres de propitiation. Le but et la destination de toutes nos œuvres ou de toutes nos actions est de progresser de la conscience du corps à la conscience vitale et de la

conscience vitale à la Conscience divine. La symphonie du sentiment, de la mélodie et du rythme (*bhava, raga, tala*) est Bharat. C'est la conjonction ou la réunion des pouvoirs de la volonté, de l'action et de la sagesse. Si nous n'en retirons pas le bénéfice et ne nous développons pas, c'est notre malheur !

Ishwara est le dépositaire de toutes les ressources indispensables pour prospérer. Ishwara confère la souveraineté de la sagesse. Shiva est dans chaque pensée, dans chaque parole et chaque acte, étant l'énergie, le pouvoir et l'intelligence derrière chacun d'eux. Dieu, qui se manifeste en tant qu'espace, temps et causalité, est en vous. Shivoham ! Shivoham était l'exclamation issue des âmes qui connurent la vérité dans un éclair d'illumination au bout de longues années de purification mentale via la discipline et l'austérité (*tapas*). Shivoham signifie que vous êtes divin.

La *vibhuti* est l'objet le plus précieux, au sens pleinement spirituel. Shiva a consumé le dieu du désir ou *kama*, appelé Manmatha (car il agite l'esprit et brasse la confusion déjà existante) en un tas de cendres. Shiva s'est orné et paré de cette cendre et c'est ainsi qu'Il resplendit comme Celui qui a conquis le désir. Une fois que *kama* a été détruit, *prema*, l'amour suprême a pu régner. Une fois qu'il n'y a plus eu de désir pour voiler et déformer l'esprit, l'amour a pu être libre, total. La cendre signifie votre triomphe sur le désir alléchant, aguichant et captivant. La cendre est la condition ultime des choses, car elle ne peut plus subir de nouvelles altérations. L'*abhisheka* avec la *vibhuti* est destiné à vous inspirer à renoncer au désir, à offrir à Shiva les cendres de sa destruction. La cendre ne peut pas se faner ; elle ne tarit pas et elle ne disparaît pas ou elle ne se souille pas et elle ne devient pas imbuvable ; elle ne perd pas sa couleur et elle ne pourrit pas. La cendre reste toujours de la cendre. Ainsi, brûlez vos infamies, vos vices et vos mauvaises habitudes et vénerez Shiva en vous purifiant en pensées, en paroles et en actes. Etant donné que chaque être est Shiva *swarupa* (puisque sans Shiva, il n'est qu'un cadavre), l'homme doit se montrer digne de ce statut divin.

Mahashivaratri est dédiée à la dissolution des aberrations mentales et donc du mental lui-même en se consacrant à Shiva, Dieu. La lune et le mental, dont elle est la déité, ont chacun 16 phases. Lors de Shivaratri, il y en a 15 de passées et il ne reste plus qu'un quartier de lune dans le ciel. La nouvelle lune qui suit n'aura même plus de quartier visible. Le mental doit être contrôlé chaque jour jusqu'à ce qu'au quinzième jour, 15 phases se soient dissoutes et qu'il n'en reste plus qu'une petite part à supprimer par un effort final.

On offre une feuille de *bilva* (trifoliée) en rendant un culte à Shiva. Celle-ci symbolise les trois *gunas*, les trois volets du temps (passé, présent et futur) que Shiva tient comme un trident et les trois attributs que l'homme doit surmonter – *tamas*, *rajas* et *sattva*.

Le trident que tient Shiva symbolise les trois phases du temps (le passé, le présent et le futur) et les trois dimensions de l'espace – la terre, le ciel et les enfers. La hampe du trident indique l'Un dont les trois sont des manifestations. Les Ecritures proclament la splendeur lumineuse du Purusha. Les Upanishads déclarent que Dieu est ce symbole de dix pouces qui représente l'espace-temps — le *lingam* — la forme primordiale qui symbolise la première manifestation de la volonté du Divin.

Ne vous laissez pas égarer par ce que vous voyez, car ce que vous ne voyez pas avec vos yeux est beaucoup plus important. L'homme possède en lui toute la Félicité et tout l'équipement nécessaire pour l'obtenir, mais il est captif de la terrible ignorance de ses propres ressources intimes. Il faut se dégager d'une bonne partie du désir de satisfactions sensuelles avant de pouvoir puiser à cette Source profonde de paix et de joie. Vous ne faites aucun effort dans cette optique, aussi il n'y a ni paix, ni amour, ni vérité au foyer, dans la communauté, la nation ou le monde. Des jumeaux empruntent des voies divergentes, puisqu'ils vivent dans un monde compétitif et conflictuel de passions et d'émotions. Ce n'est que si Dieu est le But et le Guide qu'il peut y avoir une paix, un amour et une vérité authentiques. Le souvenir constant du Nom divin est le signe du renoncement. *Namasmara* est suffisant. La

conscience ininterrompue de *Soham*, de l'unité entre "je" et "Lui" s'appelle *akhandahamsa-japa*, *japa* incessant du *mantra Hamsa* ou *Soham*, qui vous garantira d'être libre de l'anxiété, de la peur et de la peine. Si le mental disparaît, il n'y a plus ni désir illusoire, ni attachement et le déclin de l'engouement, c'est la Libération.

4. *VAIKUNTA EKADASI* : *Vaikunta* signifie sans aucune trace de peine, ni de douleur, le lieu où règne la paix parfaite et où il n'y a ni agitation, ni peur. *Ekadasi* veut dire le onzième jour de la quinzaine lumineuse. Les phases de la lune sont calculées et le jour qui suit la dixième, *dasami*, s'appelle *ekadasi*. Mais le sens réel d'*ekadasi*, c'est ceci : lorsque les sens – les 5 sens de l'action et les 5 sens via lesquels on acquiert la connaissance du monde objectif – sont tous coordonnés, puis tournés vers Dieu, le onzième, cela devient l'*ekadasi* authentique. C'est également le sens du *namaskar*, quand vous joignez les deux paumes devant votre poitrine près de la région du cœur – les dix sens restitués à la Personne vénérée, avec dans le cœur, une sincérité réelle.

C'est un jour où l'on doit transcender les pulsions inférieures qui émanent de la nature *tamasique* et de la nature *rajasique* et favoriser le regain ou la montée en puissance des tendances *sattviques*.

L'homme doit prêter attention à 26 catégories : les 5 sens de l'action (*karma indriyas*), les cinq sens de la connaissance (*jnana indriyas*), les 5 airs vitaux (*pranas*), les 5 attributs des principes élémentaires – l'odeur (de *prithvi* ou de la terre), le goût (de l'eau), la lumière (du feu), le contact (de l'air), le son (de l'éther) et les quatre restantes – le mental (*manas*), l'intellect (*buddhi*), la mémoire (*chitta*) et l'ego (*ahamkara*). Le *jivi* – l'âme individuelle – est la 25^{ème} avec d'une part la 26^{ème}, le *Paramatma* et les 24, de l'autre. Il doit faire toute la lumière par rapport à la totalité des 24 et les attirer tous vers la Réalité de la 26^{ème} catégorie, le *Paramatma*. Sous cet éclairage, elles disparaissent, car elles ne peuvent pas supporter la Lumière, n'étant que des créatures qui sont des projections de *Maya* (l'ignorance obscure, l'illusion).

Lorsque les 24 sont analysées et connues, rien n'est acquis, car elles relèvent du domaine du relativement réel et non de l'absolument réel. Elles sont mutables, changeantes, provisoires, transitoires, passagères, fausses. Connaissez-vous vous-même et vous saurez que le monde n'est qu'une projection de l'esprit.

La floraison diversifiée de *Maya* – le Désir primordial qui proliféra dans l'univers – tout cela, c'est la permutation et la combinaison des cinq éléments, et pour les connaître, l'homme a été doté d'un nez (pour l'odeur, attribut de la terre), d'une langue (pour le goût, attribut de l'eau), d'yeux (pour la forme perceptible, attribut du feu), de peau (pour le contact, attribut de l'air) et d'oreilles (pour le son, attribut de l'éther). Ainsi, est-il dit "Je ne suis pas le corps", c'est-à-dire que la nature, l'univers, toutes les choses et tous les êtres créés ne sont pas le Je ou l'*Atma* (le vrai Soi), mais seulement ses apparences.

La réalisation de l'Un ne peut pas s'obtenir par l'intermédiaire de conseils ou de recommandations, ni en écoutant des discours, ni par des austérités. La *sadhana* qui transmute le physique en métaphysique est l'action solaire qui confère cette possibilité.

On compare souvent le sommeil profond au *samadhi*, car les sens, le mental et la raison en sont absents, seul l'ego est immergé en lui-même. Il est dans la félicité, mais sans conscience de cette félicité, car seul le réveil procure cette connaissance et donc, ce qui peut conférer la Réalisation, c'est la conscience du stade de veille avec la félicité du stade du sommeil. Concentrez-vous sur le point où vous avez les deux. C'est l'instant de la victoire !

Le *samadhi* signifie un esprit équilibré, équanime, imperturbable. Dans l'Un, comment même une pensée pourrait-elle s'élever ? Voilà le *samadhi* – l'Etre, la Conscience et la Félicité.

5. *MAKARA SANKRANTI* : Chaque foyer est récuré. Les femmes dessinent des motifs auspicioeux avec de la farine. Elles placent au milieu du dessin un morceau de bouse de vache avec une grande fleur jaune. La bouse de vache symbolise la vache (*“go”*) que Gopala (Krishna) nourrit et protège. La vache signifie aussi les êtres, les âmes, les individus.²² Ainsi, chaque petit détail des rites de la fête a un sens.

Aujourd'hui, vous êtes invités à manger du riz au lait sucré. Il s'agit d'une nourriture *sattvique* qui favorise les pensées élevées, la douceur et l'humilité. Ce que vous absorbez par l'entremise des yeux, des oreilles, du nez et de la peau, votre soif pour la multiplicité et la diversité des expériences du monde objectif – tout est nourriture et la moindre particule de nourriture doit être *sattvique* pour que vos progrès vers l'autoréalisation puissent être rapides et fructueux.

La lune représente le mental et le soleil, l'intellect ; les deux doivent être équilibrés chez un homme discipliné. Cela ne devrait pas être l'une ou l'autre – l'émotion ou l'intelligence – mais l'émotion contenue par l'intelligence. Vous accepterez bravement tout ce qui survient – que ce soit l'honneur ou le déshonneur. Accueillez chaque événement positivement.

Le soleil prend la route du nord à partir d'aujourd'hui, la route de l'élévation. Au nord, les Himalayas vous accueillent sans affectation dans toute leur pureté, avec leur caractère immaculé et leur fraîcheur. Chaque fois que l'esprit aspire à cette désaffectation, à cette pureté, à cette clarté immaculée et à cette fraîcheur et qu'il les recherche, il emprunte la voie de l'élévation qui mène aux Himalayas, à la demeure des dieux, il suit le soleil ou la splendeur de l'intelligence.

Aujourd'hui, les gens suspendent des feuilles de manguier à leurs portes pour accueillir Dieu dans leurs foyers, mais votre foyer, c'est votre cœur ! Suspendez la banderole de verdure au seuil de votre cœur ; intronisez et

²² Comme les brebis du Christ, NDT

vénérez le Divin dans votre cœur en toute sincérité en Lui offrant vos actes, vos paroles et vos pensées.

Vous célébrez Sankranti avec un repas de fête pour lequel vous préparez un plat à base de soja vert, de riz et de jaggery. Le soja vert est le Seigneur Vishnu, le riz est sa consort (Sri, l'abondance et la prospérité) et le jaggery est le principe de l'amour divin. Ainsi, ce n'est pas ce plat qui marque la fête, mais la contemplation du Divin qui doit s'établir dans l'esprit volage.

A partir du jour du Tropique du Capricorne, *Makara Sankramana*, comme on l'appelle, le soleil paraît se déplacer du sud vers le nord et donc, le jour du solstice est célébré comme une fête auspicieuse depuis des temps immémoriaux, mais vous êtes plus préoccupés par votre propre périple qui approche de sa fin avec chaque lever du soleil.

Vous voulez échapper aux conséquences de la naissance et au contrecoup de la mort. Vous désirez la paix et la joie et pour cela, vous devez purifier votre mental si efficacement qu'il soit pratiquement éliminé. Cela n'est possible que si vous vous identifiez à l'*Atma* plutôt qu'au corps qui est le cercueil de l'*Atma* obtenu en résultat des activités du mental et du corps.

Vous avez sûrement dû assister à des fêtes avec des chars. Des chars colossaux sont somptueusement décorés à l'aide de fanions et de festons et de vaillants groupes d'hommes les tirent au son des trompettes et des conques. Des acrobates, des groupes de danseurs et des ménestrels les précèdent et ajoutent encore à l'exaltation de l'occasion. Des milliers de personnes s'agglutinent autour de ces chars sacrés et sont alignées dans les rues. Leur attention est naturellement attirée vers ces divertissements, mais elles se sentent le plus heureuses, quand elles joignent les mains et quand elles s'inclinent devant l'idole installée dans le char. Le reste est tout à fait secondaire et même superflu pour beaucoup. De même, dans le processus de la vie, le corps est le char et l'*Atma*, l'idole installée à l'intérieur. Gagner de l'argent, puis le dépenser, rire et pleurer, se faire mal et guérir et les

acrobaties multiples de la vie quotidienne sont tout à fait secondaires par rapport à l'adoration divine ou à la réalisation du Soi.

Le corps est le char ; l'intelligence (*buddhi*) est la conductrice ; les désirs sont les routes où le char est tiré par la corde de l'attachement sensuel ; la Libération (*moksha*) est le but ; et le Divin primordial omniprésent qui imprègne tout est le Propriétaire du char. C'est ainsi que vous devez considérer votre char. Mais à la place, les hommes s'affairent frénétiquement et tournent en rond depuis la naissance jusqu'à la mort, tiraillés par leurs désirs ou poussés par leurs besoins. Aucune étape majeure n'est franchie sur la route de leur pèlerinage, aucun pont n'est traversé et aucun progrès n'est enregistré. Le processus et la procédure même du voyage sont ignorés.

A moins d'un effort discipliné, à moins d'une *sadhana*, la Grâce ne pourra pas descendre sur vous. C'est l'aspiration, la douleur du but inassouvi qui fait fondre le cœur du Seigneur. Voilà l'angoisse qui mérite Sa Grâce ! A moins d'éclairer votre cœur et de le rendre pur, il sera recouvert de ténèbres et seulement plongé dans la nuit.

6. *DIPAVALI* : Dipavali, c'est la fête de la Lumière. La connaissance est aussi louée comme étant de la lumière, mais c'est souvent un brouillard obscurcissant. Seul l'amour illumine. La dilatation, c'est la vie. La dilatation est l'essence de l'amour. L'amour est Dieu. Vivez dans l'amour. Vous pouvez allumer des milliers de lampes à partir d'une seule lampe et pourtant, la première lampe n'en souffrira nullement. L'amour aussi est ainsi. Dipavali est destiné à vous enseigner cette leçon de lumière et d'amour. Aucune cérémonie auspicieuse n'est inaugurée sans qu'on allume une lampe. Si la lampe de l'amour brille, Dieu se manifeste. Qu'elle continue de brûler avec clarté et limpidité.

D'abord Dieu, puis le monde et moi-même en dernier. Il vous faut tôt ou tard devenir un *sadhaka* pour vous libérer du cycle des naissances et des morts. Maintenant, tout est sens dessus dessous et Dieu est perdu. Vous pouvez

vous accrocher à Lui par la voie de la sagesse (*jnana marga*), par la voie de la dévotion (*bhakti marga*) ou par la voie des œuvres (*karma marga*). Dans un train, on peut voyager en 1^{ère}, en 2^{ème} ou en 3^{ème} classe, la destination est identique.

Les progrès spirituels et la félicité dépendent d'un effort discipliné et ne peuvent venir que par l'entremise d'un travail ardu et difficile et non pas par des voies faciles et plaisantes. La vie ne vaut la peine d'être vécue que si l'on possède des habitudes disciplinées, la concentration de l'esprit, le renoncement à l'égard des plaisirs sensuels et la foi dans l'*Atma* (le Soi). Aucune personne ignorante de la voie ne peut atteindre le but et aucune personne inconsciente du but ne peut choisir sa voie et la suivre. Il vous faut avoir une conception correcte de la voie et de sa destination avant de décider d'effectuer le voyage.

7. *ONAM* : Onam est célébré le jour où l'empereur Bali a été humilié, puis béni par Dieu, qui avait pris la forme de Vamana. Bali est le grand-père de Prahlada. Le jour d'Onam, vous vous délectez de bananes, mais vous devez d'abord préalablement en retirer la peau. Avant que Bali ne soit accepté par Dieu, la carapace dure de l'égoïsme et de l'obsession du pouvoir devait être enlevée. Cultivez l'amour et éradiquez votre orgueil et votre égoïsme pour gagner la grâce de Dieu.